

Pengaruh Gaya Asuhan Ibu Bapa dan Penghargaan Kendiri Terhadap Kemurungan Mahasiswa dalam Pendekatan Imam Al-Ghazali

(The Influence of Parenting Styles and Self-Esteem on Depression Among University Students in the Perspective of Imam Al-Ghazali)

Nik Noorkhairunnissa binti Nik Hassan

Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah

Faiz bin Marsus

Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah

Mohd Lokman Sapiee

Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah

Muniroh Abdul Wahad

Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah

Mohamad Irfan Mohamad Zabidi

Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah

Abstrak

Terdapat beberapa jenis gaya keibubapaan yang telah dikenal pasti oleh ahli psikologi berdasarkan pendekatan dan tahap penglibatan, jangkaan dan komunikasi ibu bapa yang berbeza dengan anak-anak. Antaranya adalah gaya autoritatif, autoritarian, permisif dan pengabaian. Gaya autoritatif (*autoritative*) melibatkan penetapan peraturan dan jangkaan yang jelas untuk tingkah laku, di samping bersikap mesra, responsif dan menyokong. Ibu bapa yang berwibawa adalah mengasuh dan menghormati, dan mereka menggalakkan anak-anak mereka menjadi pemikir bebas dan penyelesaian masalah. Dalam pendekatan Iman Al-Ghazali pendekatan ibadah merupakan elemen penting bagi membentuk jiwa yang murni, berkasih sayang, saling hormat menghormati serta mendapat ketenangan dalam hidup. Jika pendekatan ini di amalkan oleh ibu bapa maka masalah kemurungan yang tinggi dan penghargaan kendiri yang rendah dapat di atasi dalam kalangan pelajar. Kajian ini menggunakan pendekatan kajian kuantitatif bagi menjawab persoalan kajian iaitu mengenal pasti tahap penghargaan kendiri dan kemurungan mahasiswa. Hasil di analisis menggunakan *Statistical Package For Social Science* (SPSS) versi 40. Nilai pekali alpha Cronbach bagi item negatif bagi tahap penghargaan kendiri dalam kalangan mahasiswa adalah .674. Hal ini menunjukkan penghargaan kendiri yang rendah. Manakala hasil kajian bagi mengenalpasti tahap kemurungan mahasiswa mendapati nilai pekali alpha Cronbach bagi item negatif adalah .926 iaitu tahap kemurungan yang tinggi. Oleh itu, pengkaji ingin mengkaji berkaitan isu ini bagi menyelesaikan masalah kemurungan yang tinggi dan penghargaan yang rendah dalam kalangan mahasiswa. Kajian ini boleh di teruskan bukan sahaja di lokasi kajian malah boleh di teruskan juga di negeri-negeri lain seperti Kedah, Pulau Pinang dan Perak.

Kata kunci: Kemurungan, Mahasiswa, Penghargaan Kendiri

Abstract

Psychologists have identified several parenting styles based on variations in parental approach, level of involvement, expectations, and patterns of communication between parents and children. These styles include authoritative, authoritarian, permissive, and neglectful parenting. Authoritative parenting is characterised by the establishment of clear rules and behavioural expectations, alongside a warm, responsive, and supportive parental attitude. Parents who adopt this style are nurturing and respectful, and they encourage their children to develop independence, critical thinking, and problem-solving skills. From the perspective of Imam al-Ghazali, the practice of worship plays a central role in the formation of a pure soul, marked by love, mutual respect, and inner tranquillity. When this approach is applied in parenting, it may contribute to addressing psychological issues such as high levels of depression and low self-esteem among students. This study employs a quantitative research

Article Progress
Received: 20 December 2025
Revised: 04 January 2026
Accepted: 19 January 2026

design to address research questions concerning levels of self-esteem and depression among university students. Data were analysed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 40. The Cronbach's alpha coefficient for the negative items measuring students' self-esteem was .674, indicating low levels of self-esteem. In contrast, the analysis of negative items measuring depression yielded a Cronbach's alpha coefficient of .926, suggesting high levels of depression among the respondents. Accordingly, this study seeks to examine these issues in order to address the prevalence of high depression levels and low self-esteem among university students. Future research may extend this investigation beyond the current study location to other states, including Kedah, Penang, and Perak.

Keywords: Depression; University Students; Self-Esteem

1. PENGENALAN

Kemurungan merupakan gangguan mental yang kerap berlaku di seluruh dunia dan ianya melibatkan perubahan emosi kepada individu (Nur Khalida, 2023). H.W.Poole (2019), menjelaskan setiap individu mempunyai masalah yang berkaitan dengan kemurungan yang tinggi dan penghargaan sendiri yang rendah tetapi ianya bergantung kepada individu untuk mengatasi. Jika kemurungan yang tinggi boleh menyebabkan berlakunya masalah dari segi mental dan tahap kesihatan kepada penghidapnya. Oleh itu satu pendekatan perlu di ambil bagi mengatasi masalah ini. Setiap individu yang mempunyai masalah ini harus berani mengambil inisiatif bagi menyelesaikan masalah berkaitan penghargaan sendiri dan kemurungan. Objektif kajian ini adalah berfokuskan kepada mengenal pasti tahap penghargaan sendiri dan kemurungan mahasiswa. Dalam kajian ini pengkaji ingin melihat kepada tahap penghargaan sendiri dan tahap kemurungan yang wujud dalam diri mahasiswa di sebabkan oleh gaya asuhan ibu bapa.

Buku Panduan Kesihatan Mental (2020) menjelaskan bahawa kemurungan boleh berlaku dalam beberapa faktor, antaranya adalah disebabkan oleh kombinasi faktor genetik, biologi, alam sekitar dan psikologi. Menurut Fairul Asmaini Mohd Pilus (2019), golongan ibu merupakan pendorong utama dalam kes penderaan kanak-kanak di negara ini dengan keseluruhan 7,564 kes dan 5012 kes bagi golongan bapa yang direkodkan antara 2013 hingga 2018. Penderaan yang sedemikian boleh mengakibatkan kesihatan mental anak-anak. Oleh itu, jelas bahawa gaya didikan ibu bapa memberi impak besar kepada kesihatan mental anak-anak. Hairulnizam bin Abdullah (2017), anak lahirnya seperti sehelai kanvas putih dan ibu bapalah mencorak kanvas itu dengan pelbagai warna. Jika dicorakkan dengan baik maka baik dan cantiklah kanvas itu, jika dicorakkan secara sambil lewa dan buruk maka begitulah coraknya. Baumrind (1971) menjelaskan gaya asuhan terbahagi kepada tiga jenis, iaitu gaya asuhan autoritatif, gaya asuhan autoritarian dan gaya asuhan permisif. Ibu bapa yang peka akan mendapatkan maklumat mengenai ketiga-tiga jenis asuhan ini sebelum memilih gaya asuhan yang sesuai untuk mereka praktikkan di dalam keluarga mereka.

Azizi Jumat (2010) menyatakan ibu bapa seharusnya tidak terlalu terikat kepada satu-satu gaya sahaja, malah sebaliknya mengamalkan pelbagai gaya mengikut keperluan dalam mendisiplinkan anak-anak. Dalam Gaya Asuhan Ibu Bapa Dan Kesan Tingkah Laku Remaja (2017), terdapat beberapa jenis gaya keibubapaan yang telah dikenal pasti oleh ahli psikologi berdasarkan pendekatan dan tahap penglibatan, jangkaan dan komunikasi ibu bapa yang berbeza dengan anak-anak. Antaranya adalah gaya autoritatif, autoritarian, permisif dan pengabaian. Gaya Autoritatif (*Autoritative*) melibatkan penetapan peraturan dan jangkaan yang jelas untuk tingkah laku, di samping bersikap mesra, responsif dan menyokong. Ibu bapa yang berwibawa adalah mengasuh dan menghormati dan mereka menggalakkan anak-anak mereka menjadi pemikir bebas dan penyelesaian masalah. Selain itu, Gaya Autoritarian (*Authoritarian*) dicirikan oleh peraturan yang ketat, hukuman yang keras dan sedikit kemesraan atau responsif. Ibu bapa autoritarian sering menumpukan pada disiplin dan kepatuhan, dan mungkin cepat mengkritik atau menghukum anak-anak mereka walaupun pelanggaran kecil. Di samping itu, Gaya Permisif (*Permissive*) dicirikan oleh kekurangan struktur dan sempadan, dan tahap kemesraan dan responsif yang tinggi. Ibu bapa yang permisif

adalah berlembut dan memanjakan, dan mungkin keberatan untuk menetapkan had atau menguatkuasakan peraturan.

Seterusnya adalah Gaya Pengabaian (*Neglectful*) di mana gaya keibubapaan ini dicirikan oleh kekurangan penglibatan, perhatian dan sokongan emosi. Ibu bapa yang tidak terlibat mungkin tidak hadir secara fizikal atau emosi, dan mungkin tidak menyediakan keperluan asas atau pengawasan yang diperlukan oleh anak-anak mereka. Abdul Adib Asnawi, Agnis Sombuling dan Lailawati Madlan @ Endalan (2017), gaya keibubapaan boleh memainkan peranan dalam perkembangan kebimbangan dalam kalangan pelajar universiti. Penyelidikan mencadangkan bahawa gaya keibubapaan yang dicirikan oleh tahap kemesraan, sokongan dan penglibatan yang tinggi, ditambah pula dengan tahap disiplin dan struktur yang sesuai, boleh menggalakkan daya tahan dan mengurangkan risiko kebimbangan dan masalah kesihatan mental yang lain pada kanak-kanak dan dewasa muda. Sebaliknya, gaya keibubapaan yang dicirikan oleh tahap kawalan, kritikan atau pengabaian yang tinggi, boleh menyumbang kepada perkembangan kebimbangan dan kebimbangan kesihatan mental yang lain pada kanak-kanak dan dewasa muda. Contohnya, ibu bapa yang terlalu mengawal atau kritikal mungkin mewujudkan persekitaran yang terlalu tertekan atau tidak dapat diramalkan, yang boleh menyumbang kepada perasaan cemas atau tidak selamat. Begitu juga, ibu bapa yang cuai atau tidak terlibat mungkin gagal memberikan sokongan emosi dan bimbingan yang diperlukan oleh anak-anak untuk mengharungi tekanan dan cabaran.

Dalam konteks ini, adalah penting bagi ibu bapa untuk memahami impak gaya keibubapaan mereka terhadap perkembangan anak-anak. Pendidikan keibubapaan yang menyeluruh dan sokongan dari komuniti juga memainkan peranan dalam membantu ibu bapa untuk mengamalkan gaya asuhan yang lebih efektif. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang peranan mereka, ibu bapa dapat membimbing anak-anak mereka ke arah perkembangan personaliti yang positif dan matang. Teori Baumrind turut menegaskan tentang hubungan antara gaya keibubapaan dan tingkah laku kanak-kanak. Penerangan ini disokong oleh hasil kajian yang dijalankan oleh Nurul Hudani et al. (2019), yang menunjukkan bahawa konflik dalam keluarga boleh menjadi faktor penyebab ketidakstabilan emosi yang selanjutnya mendorong remaja kepada tingkah laku devian dan delinkuen.

Selain itu, kemurungan adalah salah satu gejala mental yang semakin meningkat dalam pelbagai peringkat umur dan pelbagai golongan di Malaysia yang boleh membawa padah yang lebih besar kerana angka berlaku peningkatan yang membimbangkan (Najihah Abd Wahid & Ummul Marisarah Mohd Ariffin, 2022). Arifah Yusri dan Mohd Nasir Selamat (2022) dalam Pengalaman Trauma Semasa Zaman Kanak-Kanak dan Pengaruhnya Terhadap Keyakinan diri Remaja Kuala Lumpur, kejadian penderaan kanak-kanak saban tahun dilihat semakin meningkat dan membimbangkan serta kesan kepada penderaan tersebut telah memberikan kesan jangka panjang terutama apabila mereka menempuh alam dewasa kelak. Keadaan berlarutan boleh menjadikan individu terbabit mengalami masalah seperti bersikap kemurungan. Oleh itu, hal ini menunjukkan bahawa trauma sewaktu zaman kanak-kanak boleh mempengaruhi tahap kemurungan individu.

Manakala, kemurungan boleh membawa kepada kes bunuh diri. Oleh itu, di negara ini meningkat 81 peratus dengan 1,142 kes dilaporkan tahun lalu berbanding 631 kes pada 2020. Jumlah itu adalah berdasarkan rekod Polis Diraja Malaysia (PDRM), yang turut melaporkan 467 kes bunuh diri dalam tempoh enam bulan pertama tahun ini. Menteri Kesihatan, Khairy Jamaluddin, berkata Kementerian Kesihatan (KKM) akan terus komited mendidik dan melatih masyarakat berhubung masalah kesihatan mental, pencegahan tingkah laku bunuh diri serta menghapuskan stigma terhadap tingkah laku itu. Bunuh diri adalah satu daripada 10 penyebab utama kematian di dunia dan penyebab keempat kematian bagi mereka yang berusia 15 tahun hingga 29 tahun (Berita Harian, 2022).

Kajian-kajian lepas banyak menggunakan pendekatan kuantitatif (Mariana, Aiman Syahirah, 2021; Nur Aina Najiehah & Wan Shahrazad, 2022; dan Rizqiyah, 2021) yang kurang

mengungkapkan secara mendalam pengalaman dan persepsi individu tentang gaya asuhan keibubapaan. Tambahan pula, Hassan dan Sen (2019) menegaskan bahawa dalam tempoh dua dekad terakhir ini, kebanyakan kajian mengenai keibubapaan di Malaysia adalah berbentuk kuantitatif. Kajian Hasan dan Sen (2019) mendapati bahawa 91.07% kajian menggunakan pendekatan kuantitatif, sementara hanya 7.14% adalah kajian kualitatif dan 1.79% menggunakan pendekatan mixed-method. Hal ini menunjukkan terdapat jurang yang perlu diisi dengan kajian kualitatif untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang aspek keibubapaan di Malaysia (Hassan & Sen, 2019). Pemilihan kategori awal dewasa dalam kajian ini adalah berdasarkan fakta bahawa kajian-kajian lepas kurang meneroka kumpulan ini, walaupun awal dewasa merupakan kategori yang sesuai untuk diteroka pengalaman kerana aras pemikiran yang bersesuaian dan lebih matang. Statistik menunjukkan bahawa 60 peratus kajian mengenai perkembangan personaliti di Malaysia lebih tertumpu kepada kanak-kanak dan remaja, sementara hanya 15% yang memfokuskan kepada awal dewasa (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2018). Selain itu, perbezaan dapatan kajian mengenai kesan gaya asuhan ibu bapa terhadap perkembangan psikologi anak turut diperolehi dalam kajian lepas. Kajian Shahlal et al. (2021) menegaskan bahawa gaya asuhan keibubapaan memainkan peranan penting dalam menangani masalah disiplin pelajar di sekolah. Dapatan ini turut disokong oleh dapatan kajian Sanvictores dan Mendez (2022), yang mendapati bahawa gaya asuhan ibu bapa secara signifikan mempengaruhi perkembangan personaliti anak-anak. Sebaliknya, hasil kajian Tarmizi dan Wan Sulaiman (2022) menunjukkan tiada hubungan yang signifikan antara gaya asuhan keibubapaan dan tingkah laku negatif anak-anak. Laporan Jabatan Pendidikan Malaysia (2019) yang menekankan pentingnya memahami dinamika keluarga dan keibubapaan dalam konteks pendidikan dengan lebih mendalam. Oleh itu, kajian kualitatif ini dijalankan untuk meneroka tentang pengalaman asas golongan awal dewasa berkaitan gaya didikan ibu bapa mendidik dan bagaimana anak-anak menerima serta menginterpretasi gaya asuhan tersebut. Selain itu, diharapkan agar kajian ini dapat memberikan sumbangan dalam bidang psikologi pendidikan dan keibubapaan, serta memberi maklumat asas kepada ibu bapa, pendidik, dan pembuat dasar dalam usaha mereka untuk menyokong perkembangan personaliti yang sihat dan seimbang dalam kalangan awal dewasa.

Kajian yang di lakukan oleh Arifah Yusri dan Mohd Nasir Selamat (2022) dalam pengalaman trauma semasa zaman kanak-kanak dan pengaruhnya terhadap keyakinan diri remaja Kuala Lumpur, kejadian penderaan kanak-kanak saban tahun dilihat semakin meningkat dan membimbangkan serta kesan kepada penderaan tersebut telah memberikan kesan jangka panjang terutama apabila mereka menempuh alam dewasa kelak. Keadaan berlarutan boleh menjadikan individu terbabit mengalami masalah seperti bersikap kemurungan. Menurut Anda, R. F., et. Al. (2006), kajian menunjukkan bahawa bagaimana pengalaman trauma di zaman kanak-kanak, termasuk penderaan fizikal, emosi, dan seksual, mempunyai kesan jangka panjang terhadap kemurungan individu yang menyebabkan peningkatan risiko kemurungan pada masa dewasa muda, termasuk mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahawa kesan pengaruh gaya asuhan ibu bapa yang salah akan menyebabkan kemurungan emosi kepada mahasiswa. Hal ini kerana menurut Chapman, D. P., Whitfield, C. L., et al (2004), kajian ini mendapati bahawa pengalaman negatif semasa kanak-kanak akibat gaya asuhan ibu bapa seperti pengabaian dan penderaan, berkait rapat dengan peningkatan risiko gangguan kemurungan utama pada masa dewasa.

Hal ini menunjukkan bahawa trauma awal boleh memberi kesan berterusan hingga ke peringkat universiti. Oleh itu, hal ini menunjukkan bahawa trauma sewaktu zaman kanak-kanak boleh mempengaruhi tahap kemurungan individu. Perkara ini boleh dikaitkan dengan individu mahasiswa seandainya perkara tersebut tidak dirawat dan diperbaiki. Menurut Hamilton, et al, (2014) kajian prospektif ini meneliti hubungan antara trauma zaman kanak-kanak dan episod kemurungan berulang dalam kalangan dewasa muda yang menyebabkan bahawa mahasiswa yang mengalami trauma awal lebih cenderung mengalami kemurungan berulang dan lebih sukar pulih tanpa intervensi yang sesuai.

Penggunaan kekerasan verbal atau fizikal dalam asuhan boleh menyebabkan trauma psikologi. Hal ini merosakkan penghargaan sendiri anak dan boleh mengakibatkan peningkatan kemurungan pada peringkat universiti (Cui, N., dan Liu, J., 2020). Kasih sayang yang diberikan secara bersyarat akan menyebabkan anak merasa nilai diri mereka hanya berdasarkan prestasi tertentu. Hal ini menyebabkan penghargaan sendiri yang rapuh dan boleh membawa kepada kemurungan apabila mahasiswa tidak mencapai jangkaan prestasi tersebut (Assor, A., Roth, G. 2014). Gaya asuhan yang terlalu mengawal tanpa memberi ruang untuk autonomi menghalang perkembangan penghargaan sendiri individu. Mahasiswa boleh merasa tidak mampu untuk mengurus diri dengan betul dan boleh meningkatkan risiko kemurungan (Soenens, 2015). Suasana yang tidak konsisten dalam asuhan boleh menyebabkan ketidakpastian dan penghargaan sendiri rendah kepada anak – anak. Hal ini adalah disebabkan peraturan dan jangkaan ibu bapa yang tidak konsisten boleh menyebabkan kekeliruan dan rasa tidak selamat pada anak. Hal ini juga menurunkan penghargaan sendiri dan boleh menyumbang kepada kemurungan dalam kalangan mahasiswa (Hou, 2016). Apabila ibu bapa tidak menghargai usaha dan pencapaian anak, anak mungkin merasa usaha mereka adalah sia – sia. Hal ini akan menurunkan penghargaan sendiri dan motivasi intrinsik dan meningkatkan risiko kemurungan apabila berdepan cabaran di universiti (Li, Y., dan Lerner 2013).

Ibu bapa yang sering mengkritik tanpa memberikan sokongan boleh menghakis penghargaan sendiri anak. Kritikan berlebihan membuatkan anak merasa diri mereka tidak pernah cukup baik. Apabila memasuki alam universiti, mahasiswa dengan penghargaan sendiri rendah ini cenderung mengalami tekanan dan berisiko tinggi untuk mengalami kemurungan (Hutz, C. S. 2016). Pernyataan ini juga disokong oleh Pinguart, M. (2017) bahawasanya anak – anak yang mengalami kritikan berlebihan semasa kecil akan menyebabkan penghargaan sendiri mereka rendah dan meningkatkan risiko kemurungan apabila memasuki alam universiti. Mahasiswa yang dibesarkan dalam persekitaran ini boleh menghadapi kesukaran membuat keputusan sendiri yang akan menyebabkan penghargaan sendiri rendah dan meningkatkan kemurungan (Pinguart, M., 2017). Selain itu, ibu bapa yang gagal menyediakan sokongan emosi boleh juga menyebabkan anak – anak merasakan diri mereka terabai dan tidak disayangi. Rasa tidak berharga ini akan menyebabkan penghargaan sendiri mereka rendah dan membawa kepada masalah kemurungan ketika mereka menjadi mahasiswa nanti (Garber, J., dan Cole, D. A., 2010). Punca kemurungan emosi adalah disebabkan manifestasi penghargaan diri yang rendah kerana ianya merupakan mediator kepada kejadian kemurungan emosi tersebut.

Dalam hal ini, mahasiswa yang mempunyai penghargaan sendiri rendah akan sukar untuk mengurusa tekanan yang menyebabkan mudah untuk rasa tertekan oleh beban kerja atau ekspektasi. Penghargaan sendiri yang rendah juga boleh menyebabkan mahasiswa sentiasa fokus pada kelemahan dan kesilapan diri yang boleh menyebabkan kemurungan emosi berlaku. Menurut Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013), manifestasi penghargaan sendiri rendah dalam kalangan mahasiswa akan menyebabkan mahasiswa tersebut untuk mudah rasa tertekan dan sentiasa fokus pada kelemahan dan kesilapan dan justeru boleh menyebabkan kemurungan emosi berlaku. Selain itu, penghargaan sendiri rendah merupakan masalah faktor utama bagi perkembangan kemurungan emosi. Hal ini kerana tanpa penghargaan sendiri yang kukuh, mahasiswa lebih terdedah kepada kesan negatif stress termasuk gejala kemurungan. Menurut Mann (2004), penghargaan sendiri rendah adalah faktor utama bagi perkemabngan kemurungan emosi kerana tanpa penghargaan sendiri yang kuat, mahasiswa akan terdedah kepada kesan negatif stress yang boleh menyebabkan gejala kemurungan.

Menurut Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia, Tan Sri Dato' Seri Dr. Noor Hisham Abdullah (2021), Kementerian Kesihatan Malaysia mengambil maklum bahawa bunuh diri berada di antara 10 penyebab utama kematian di dunia, dan penyebab ke-4 kematian bagi mereka yang berumur daripada 15 hingga 29 tahun. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan di seluruh dunia terdapat lebih daripada 703,000 kes kematian membunuh diri setiap tahun, dengan purata 1 kejadian bunuh diri setiap 40 saat. Pada tahun 2019, satu (1) dalam 100 kematian (1.3%) adalah disebabkan bunuh

diri. Bagi setiap nyawa yang terkorban, dianggarkan bahawa seramai 135 ahli keluarga atau rakan-rakan akan mengalami impak secara emosi, sosial dan ekonomi. Sekiranya kemurungan ini gagal dikenal pasti dan dirawat dengan baik, ianya berisiko untuk tingkah laku bunuh diri. Tingkah laku bunuh diri meliputi idea bunuh diri (*suicidal ideation*), rancangan bunuh diri (*suicidal plan*), cubaan bunuh diri (*suicide attempt*) dan kematian akibat tindakan bunuh diri. Sumber daripada Polis Diraja Malaysia (PDRM) mendapati, terdapat peningkatan dalam kematian akibat kes bunuh diri yang dilaporkan di Malaysia pada tahun 2020 iaitu sebanyak 631 kes berbanding 609 kes pada tahun 2019. Sehingga Julai 2021, sejumlah 638 kes bunuh diri telah dilaporkan oleh PDRM berbanding 262 kes bagi tempoh yang sama pada tahun 2020 (Jan-Julai 2020) iaitu peningkatan sebanyak 143% atau 1.4 kali lebih banyak.

Teori penghargaan sendiri yang di perkenalkan oleh Rosenberg (1968) adalah teori psikologi terkenal yang memfokuskan pada konsep harga diri dan kesannya terhadap pemikiran, perasaan, dan tingkah laku individu. Dalam erti kata lain, teori ini berpendapat bahawa penghargaan sendiri ialah penilaian signifikan terhadap nilai individu seseorang. Dalam hal ini, ia dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk pemikiran dan perasaan terhadap kebolehan diri sendiri, penerimaan sosial, dan piawaian peribadi. Ia telah dibangunkan oleh seorang ahli sosiologi iaitu Morris Rosenberg pada tahun 1965, teori ini telah berpengaruh dalam memahami bagaimana individu melihat dan menilai diri mereka dalam konteks sosial.

Manakala Teori Kemurungan Kognitif Beck (1976) yang dikembangkan oleh Aaron Beck adalah salah satu teori utama dalam psikologi kognitif yang menjelaskan kemurungan. Ianya merupakan teori bagi mengatasi kemurungan dalam kehidupan manusia. Kebanyakan tanda-tanda kemurungan adalah berpunca dari sikap dan pemikiran individu yang negatif iaitu gejala dan tanda-tanda menunjukkan kemurungan akibat daripada pemikiran tidak tenteram yang boleh menyebabkan konflik dan tekanan psikologikal. Antara faktor yang menyebabkan individu mengalami kemurungan adalah dengan Triad Negatif Beck. Triad Negatif Beck ini dikembangkan oleh Aaron Beck merupakan salah satu teori utama dalam psikologi kognitif yang menjelaskan kemurungan iaitu penyalahan diri, kasihan diri dan rasa kasihan kepada pihak lain. Triad ini termasuk pandangan negatif tentang diri sendiri (Saya tidak berharga), dunia (Semua orang menentang saya), dan masa depan (Tidak ada yang akan berubah).

Menurut Beck, orang yang cenderung mengalami kemurungan telah memperoleh skema negatif (pandangan dunia yang negatif) semasa kanak-kanak. Skema ini mungkin disebabkan oleh pelbagai faktor, termasuk penolakan oleh ibu bapa atau rakan sebaya, dan kritikan oleh guru. Skema negatif ini (mengharapkan kegagalan) boleh teraktif apabila individu menghadapi situasi baru yang menyerupai keadaan asal ketika skema tersebut dipelajari dan diwujudkan. Selain itu, skema negatif ini membawa kepada bias kognitif sistematis dalam berfikir. Sebagai contoh, individu mungkin mengeneralisasikan secara berlebihan, seperti membuat satu kesimpulan yang negatif berlebihan mengenai harga diri berdasarkan maklum balas negatif yang kecil. Seterusnya adalah pemikiran negatif mengarah kepada kemurungan. Menurut Beck, gejala kognitif kemurungan sebenarnya mendahului gejala afektif dan mood kemurungan, bukan sebaliknya. Menurut Beck, kemurungan adalah pemikiran negatif, bukan perubahan hormon ataupun perubahan emosi yang rendah seperti yang dikemukakan oleh teori lain. Oleh itu, dalam terapi kognitif, tujuannya adalah untuk mengubah pola pikir negatif dan pemikiran kognitif ini melalui teknik seperti pengecaman dan pengekalan kognitif.

Menurut Imam al-Ghazali, pendekatan ibadah merupakan salah satu elemen penting dalam pembentukan jiwa yang seimbang dan berakhlak mulia, sekali gus memupuk nilai kasih sayang, sikap saling menghormati serta mewujudkan ketenangan dalam kehidupan (Masroom & Dagang 2013). Justeru itu, dengan mengaplikasikan elemen pendekatan hisbah sendiri yang berorientasikan spiritual yang khusus dalam diri akan membawa kepada langkah intervensi yang holistik dari segi emosi, spiritual dan psikologi (Saparuddin & Che Soh 2018). Kajian Hamidah et.al (2022) telah mengkaji rawatan kemurungan dengan melaksanakan pendekatan psikoterapi Islam yang

menerapkan elemen pengamalan zikir yang mampu membangkitkan rasa kekuatan dalaman diri bagi mencapai kekuatan fizikal dan mental dalam menghadapi tekanan hidup. Kaedah yang digunakan adalah berdasarkan elemen doa, pelaksanaan ibadah solat dan zikir yang dirangkumkan dalam Imam Al-Ghazali. Elemen Islamik seperti zikir, pembacaan al-Quran dan solat dapat mengurangkan masalah yang berkaitan dengan kemurungan. Kemurungan berpunca daripada tekanan yang wujud dalam kalangan pelajar disebabkan oleh bebanan tugas serta pengalaman gaya asuhan ibu bapa menyebabkan pelajar menjadi murung dan mempunyai masalah dari segi tingkah laku.

Selain itu, *musyaratah* bermaksud membuat pencyarahan melalui ikatan perjanjian di dalam hati atau menanam azam dalam kehidupan. Imam Al-Ghazali (1998) menekankan bahawa peringkat *musyaratah* ini penting kerana dengan azam, tekad dan matlamat yang ditentukan mampu membimbing individu membersihkan jiwanya. Azam atau tekad yang ditetapkan perlu dilaksanakan secara konsisten dan diperbaharui dari masa ke semasa (Al-Ghazali, 1998). Setiap individu mengambil masa dan ruang untuk menentukan azam dan matlamat terhadap dirinya sendiri (Said Hawwa, 2012). Dalam mencapai matlamat, seseorang perlu mempunyai masa dan kesempatan yang tenang dan tepat. Kajian yang dijalankan oleh Mardzelah (2014) proses *musyaratah* sebagai perjanjian hati kerana azam dan matlamat ditentukan di dalam hati. Hati berperanan sebagai pusat bagi individu untuk melakukan kebaikan dan menghindari kejahatan. *Musyaratah* juga boleh dianggap sebagai proses berfikir secara reflektif iaitu mengambil iktibar berdasarkan apa yang berlaku untuk berubah ke arah yang lebih baik. Ringkasnya peringkat *musyaratah* ini berlangsung dalam keseluruhan fasa kehidupan insan. Satu hal yang tidak boleh dipertikaikan ialah azam dan matlamat yang ditetapkan sewajarnya selari dengan matlamat hidup insan untuk meraih keredaan Allah SWT (Surah al-Zariyat:56).

Manakala, proses *muraqabah* wujud setelah individu mengambil daya usaha untuk menentukan matlamat dan tekad bagi melaksanakan satu perkara kebaikan. Konsep *muraqabah* ini disebut dalam surah al-'Alaq ayat 14 yang bermaksud: "Tidakkah dia mengetahui bahawa sesungguhnya Allah melihat dan membalas segala amal perbuatan?" Surah al-Nisa ayat 1, Allah SWT juga menyatakan bahawa: "... Sesungguhnya Allah SWT sentiasa mengawasi atau memerhati kamu". Proses *muraqabah* ini boleh dilatih pada diri individu sama ada individu itu sendiri melaksanakan proses berkenaan atau pendidik yang memastikan proses berkenaan dilakukan. Al-Ghazali (1998) menyatakan bahawa *muraqabah* ketika melakukan satu amalan kebaikan ialah dengan berusaha untuk ikhlas serta menjaga kesempurnaan pekerjaan tersebut. Seandainya melakukan perkara maksiat mereka dengan rela terus bertaubat, menyesal dan malu dengan apa yang dilakukan. Al-Ghazali (1998) juga menekankan proses *muraqabah* ketika melaksanakan aktiviti seharian iaitu dengan menjaga adab dan peraturan yang ditetapkan dan bersyukur kerana mampu melaksanakannya. Selanjutnya *muraqabah* ketika menghadapi musibah atau ujian kesusahan ialah dengan berusaha untuk mencapai redha dan sabar.

Proses *murabatah al-nafs* atau pemantapan jiwa tidak lengkap tanpa peringkat *mujahadah*. *Mujahadah* merujuk kepada usaha individu melakukan sesuatu perkara secara bersungguh. Kesungguhan untuk melaksanakan sesuatu amalan sangat diperlukan terutama apabila terbit rasa malas untuk melakukan amalan kebaikan dan menghindari dosa. Proses *mujahadah* bagi memantapkan jiwa boleh diteladani daripada kesungguhan dan perjuangan sahabat Rasulullah SAW. Melakukan kebaikan dan sekaligus menghindari dosa. Abu Darda' merupakan sangat menjaga solat malam dan berusaha memastikan hanya bercakap perkataan-perkataan baik. *Mujahadah* Abu Darda' dalam melaksanakan solat malam bukan satu perkara yang mudah tetapi sudah tentu menuntut beliau untuk mengorbankan masa rehat dan tidur serta melawan rasa malas dan ingin bersenang atau bersantai dalam hidup (Al-Ghazali, 1998).

Mujahadah ialah satu cara melawan nafsu sehingga mampu menghapuskan sifat tercela secara beransur-ansur dan seterusnya menggantikannya dengan sifat baik. *Mujahadah* turut disamakan dengan proses *riyadah al-nafs* cuma bezanya peringkat *mujahadah* lebih kepada proses

takhalli dan *riyadah al-nafs* merujuk kepada fasa *tahalli*. *Takhalli* ialah proses mengosongkan atau menyingkirkan nilai atau sifat tercela manakala *tahalli* ialah proses menghiasi diri dengan sifat mulia dan baik (Salasiah Hanin, 2016). Proses *mujahadah* turut dirujuk sebagai proses individu berusaha memerangi unsur yang boleh merosakkan jiwanya. Unsur yang boleh merosakkan jiwa sebagaimana yang telah dijelaskan sebelum ini iaitu nafsu dan bisikan syaitan. Nafsu dan bisikan syaitan dapat menjerumuskan individu dalam keduniaan serta jauh daripada ketaatan kepada Allah SWT (Norfadilah dan Zakaria, 2014).

Oleh itu, kajian ini melihat kepada pendekatan Imam Al-Ghazali dalam membantu mengurangkan tekanan dan kemurungan yang wujud dalam diri pelajar. Pengaruh gaya asuhan ibu bapa merupakan pengalaman kepada pelajar dalam membentuk tingkah laku mereka.

2. METODOLOGI

Mohd. Majid Konting (1993) menjelaskan sampel ialah sebahagian individu yang diambil melalui persampelan bagi mewakili sesuatu populasi yang dikaji atau sebahagian individu dalam populasi. Pengkaji menggunakan kaedah persampelan secara rawak mudah. Teknik persampelan ini dipilih kerana ia membolehkan setiap pelajar mempunyai peluang yang sama untuk dipilih, yang mengurangkan bias persampelan dan membolehkan keputusan untuk digeneralisasikan kepada populasi sasaran. Bagi penentuan saiz sampel pula, pengkaji menggunakan kaedah penentuan saiz sampel Krejcie & Morgan (1970). Oleh itu, saiz sampel yang perlu diambil adalah 200 pelajar 100 orang pelajar di SDCKL dan 100 pelajar di MAHSA College Sabah. Sampel ini di pilih kerana temubual awal telah di lakukan oleh pengkaji kepada kaunselor universiti bagi mengetahui tahap penghargaan sendiri dan kemurungan mahasiswa. Temubual awal mendapati terdapat banyak klien yang telah dirujuk mempunyai masalah dari segi tahap penghargaan sendiri yang rendah dan kemurungan yang tinggi. Oleh itu, kajian ini dilakukan bagi menyelesaikan masalah yang berkaitan penghargaan sendiri dan kemurungan mahasiswa.

Metodologi kajian merangkumi kaedah-kaedah dan pendekatan yang digunakan untuk mencapai tujuan dan objektif dalam sebuah penyelidikan. Metodologi kajian menjadikan kajian yang dijalankan lebih sistematik dan perjalanan kajian lebih tertumpu dalam mencapai tujuannya yang telah digariskan. Dalam kajian ini pengkaji menggunakan pendekatan kajian kuantitatif di mana data akan di analisis menggunakan data SPSS untuk mendapatkan nilai bagi item penghargaan sendiri dan kemurungan mahasiswa. Kajian ini menggunakan instrumen kajian *Parenting Authority Questionnaire* (PAQ) (Rosenberg, 1965). Instrumen kajian ini mengandungi empat bahagian iaitu bahagian A,B,C dan D. Terdapat lima skala di gunakan dalam instrumen kajian ini iaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Tidak Pasti Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pengkaji menjalankan kajian awal bagi mengenal pasti tahap kemurungan dan penghargaan sendiri kepada 200 orang responden kajian.

3. DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Kesahan dan kebolehpercayaan mempunyai peranan yang sangat penting dalam ujian pengukuran dan pengumpulan data kerana dapat menunjukkan sejauh mana alat ujian tersebut mampu mengukur data yang sepatutnya diukur (Isman Billy, 2019). Sesuatu alat ujian yang mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi akan dapat mengukur apa yang sepatutnya diukur. Menurut Sidek Mohd Noah (1990) keupayaan alat ujian yang tinggi akan dapat mengukur apa yang sepatutnya diukur menunjukkan alat ujian tersebut mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi. Sesuatu alat ujian yang mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi akan memperolehi skor yang sama walaupun ujian tersebut diambil pada masa dan waktu berbeza (Sidek Mohd Noah, 2005). Menurut Nunnally dan Bernstein (1994) nilai kebolehpercayaan mempunyai beberapa kategori. Nilai 0.6 ke bawah adalah sangat lemah, Nilai 0.6 sehingga 0.7 adalah boleh diterima, nilai 0.7 sehingga 0.8 adalah baik dan nilai 0.8 ke atas adalah sangat baik. Kebolehpercayaan sesebuah borang soal selidik tersebut perlu melepasi 0.6 ke atas untuk digunakan mengukur sesuatu perkara. Hasil kajian mendapati nilai keboleh percayaan alpha Cronbach adalah seperti dalam Jadual 1 dan Jadual 2.

Jadual 1: Nilai Kebolehpercayaan Alat Ujian PAQ

No	Item	Nilai Pekali Alpha Cronbach (r)
1	Gaya Asuhan Autoritatian	.864
2	Gaya Asuhan Permisif	.670
3	Gaya Asuhan Autoritatif	.826
4	Skor Keseluruhan	.723

Jadual 1 menunjukkan nilai pekali alpha Cronbach Alat Ujian Q. Terdapat tiga jenis gaya asuhan keibubapaan iaitu gaya asuhan autoritarium dengan nilai .864, gaya asuhan permisif dengan nilai .670 dan gaya asuhan autoritarian dengan nilai .826. dengan ini nilai keseluruhan bagi pekali alpha Cronbach adalah .723 menunjukkan alat ujian ini boleh di guna pakai dan bagi menentukan gaya asuhan ibu bapa.

Jadual 2: Nilai min dan sisihan piawai

Item	Nilai Min	Nilai Sisihan Piawai
Penghargaan sendiri (ujian-pasca)	23.5	4.35
Penghargaan sendiri (ujian-pra)	14.0	1.67

Jadual 2 menunjukkan nilai min dan sisihan piawai bagi ujian pra dan pasca bagi penghargaan sendiri mahasiswa. Nilai min dan sisihan piawai ini menunjukkan terdapat perbezaan nilai bagi min adalah sebanyak 9.5 bagi tahap penghargaan sendiri mahasiswa dan sebanyak 2.68 adalah nilai bagi sisihan piawai. Perbezaan ini menjelaskan bahawasanya mahasiswa mempunyai masalah dari segi tahap penghargaan sendiri yang rendah hasil daripada pengalaman gaya keibu bapaan pada zaman kanak-kanak.

Jadual 3: Nilai min dan sisihan piawai

Item	Nilai Min	Nilai Sisihan Piawai
Kemurungan (ujian-pasca)	13.6	1.25
Kemurungan (ujian-pra)	25.6	4.56

Jadual 3 menunjukkan nilai min dan sisihan piawai bagi ujian pra dan pasca bagi tahap kemurungan mahasiswa. Terdapat perbezaan nilai min bagi tahap kemurungan mahasiswa iaitu sebanyak 12 manakala nilai bgai sisihan piawai adalah sebanyak 3.31. Hal ini jelas menunjukkan bahawasanya terdapat pengurangan bagi tahap kemurungan melalui ujian pra dan pasca. Perbezaan ini juga menjelaskan mahasiswa mempunyai masalah dari segi tahap kemurungan yang tinggi hasil daripada pengalaman gaya keibu bapaan pada zaman kanak-kanak.

Selain itu, Hamidah et.al (2022) berpendapat bahawa kemurungan adalah racun yang menyerap secara senyap. Kemurungan hanya dapat dikenal pasti apabila ianya telah memberi kesan dan impak kepada gaya hidup dan corak kehidupan yang berbeza. Berdasarkan kajian ini, kemurungan mempunyai tahap berdasarkan gaya hidup dan perjalanan kehidupan seseorang. Asas yang kukuh dalam melawan kemurungan iaitu kembali kepada fitrah manusia melalui medium ajaran agama dengan keimanan dan akidah yang kuat terhadap Tuhan. Pembangunan jiwa melalui pendekatan Imam Al-Ghazali berdasarkan elemen- elemen yang boleh dijadikan panduan terbaik bagi merawat kemurungan. Elemen hisbah sendiri menurut Imam Al-Ghazali terdiri dari *musyaratah* (perjanjian hati), *muraqabah* (pemerhatian tingkah laku), *muhasabah* (perhitungan amalan), *muaqabah* (peneguhan rohani), *mujahadah* (penentangan nafsu) dan *muatabah* (penegasan jiwa) merupakan salah satu cabang psikoterapi Islam untuk kekutan dalaman diri agar mencapai keadaan fizikal dan mental yang mampu berhadapan dengan ujian dan tekanan dalam kehidupan. Semoga kajian ini dapat menjadi teras dalam membentuk sendiri yang kukuh dan mantap dalam

menjadikan pendekatan Imam Al-Ghazali sebagai sebuah kaedah rawatan alternatif yang dapat dibangunkan dalam sistem kaunseling Islam.

Rumusannya, kajian ini dapat menunjukkan pengurangan kepada tahap kemurungan dan peningkatan penghargaan sendiri dalam kalangan mahasiswa setelah melalui soal selidik yang telah di berikan oleh pengkaji kepada responden. Responden menjelaskan pengalaman mereka dididik oleh ibu bapa banyak memberi kesan kepada kehidupan dari sudut positif dan negatif. Pendekatan Islamik ini banyak membantu pelajar dalam menghadapi situasi yang negatif dan cuba berubah ke arah kebaikan.

4. KESIMPULAN

Secara kesimpulannya, kajian ini dapat membantu mengurangkan tahap kemurungan dan meningkatkan tahap penghargaan sendiri mahasiswa di sebabkan oleh pengalaman dididik oleh ibu bapa mengikut gaya asuhan. Pengalaman ini membentuk tingkah laku mahasiswa yang mana mereka membawa tingkah laku ke peringkat universiti. Melalui kajian ini, banyak membantu mahasiswa mengubah tingkah laku mereka ke arah tingkah laku yang positif. Oleh itu, kajian ini sangat penting dan memberi banyak pendedahan kepada mahasiswa, pihak universiti dan masyarakat. Kajian ini juga boleh di beri panduan kepada pihak sekolah dalam mendidik dan mencorak tingkah laku anak-anak gaya asuhan amat penting. Kajian ini juga boleh di teruskan juga ke negeri-negeri lain iaitu Perak, Kedah dan Pulau Pinang.

RUJUKAN

Al-Ghazali. (1998). *Ihya Ulum al-Din*. Kaherah: Dar alTaqwa li al-Thrath.

Anda, R. F., et al. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*.

Azizi Jumat. (2010). *Jurnal Kemurungan dan kesihatan*. Inc Production.

Baumrind, D. (1971). *Parenting styles in early childhood*. Book Inc Publication.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders* (p. 356). New York: International Universities Press.

Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J., & Anda, R. F. (2004). Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. *Journal of Affective Disorders*, 82 (2), 217-225. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.12.013>

Cui, N., Deatrck, J. A., & Liu, J. (2018). Maternal and paternal physical abuse: Unique and joint associations with child behavioral problems. *Child Abuse & Neglect*, 76, 524-532.

Fairul Asmaini Mohd Pilus. (2019). *Jurnal Kesihatan Mental Dan Penghargaan Kendiri*. University Press.

Garber, J., & Cole, D. A. (2010). Vulnerability to depression in childhood and adolescence. *Developmental Psychopathology*.

H.W. Poole. (2019). *Children & young adults*. Publisher University Press UK.

- Hamidah Sulaiman, Afandy Sutrisno Tanjung, & Norfaezah Md. Khalid. (2022). Kecerdasan emosi dalam meningkatkan keperibadian remaja. *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Pasifik*, 1(3), 28–33.
- Hamilton, M., et al. (2013). Childhood trauma in recurrent and first episode depression. *Alpha Psychiatry*, 14 (2), 93-99. <https://doi.org/10.5455/apd.34484>
- Hou, Y., et al. (2016). Depressive symptoms, self-esteem and perceived parent–child relationships in early adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Hutz, C. S., & de Souza, L. K. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia*, 26(64), 181-188.
- Isman Billy. (2019). *The mental health and depression*. University Press.
- Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia, Tan Sri Dato’ Seri Dr. Noor Hisham Abdullah. (2021). *Berita Harian*.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Li, Y., & Lerner, R. M. (2013). Trajectories of school engagement during adolescence: Implications for grades, depression, delinquency, and substance use. *Developmental Psychology*, 47(1), 233-247. <https://doi.org/10.1037/a0021307>
- Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Masroom, & Dagang. (2013). Journal of self-hisbah reflection: Islamic innovation and creativity in increasing adolescent religiosity and resilience. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)*, 8(7S2), May.
- Najihah Abd Wahid, & Ummul Marisarah Mohd Ariffin. (2022). *Buku panduan kesihatan mental*. Press Inc.
- Norfadilah Abdul Rahman, & Zakaria Stapa. (2014). Pembangunan kerohanian berasaskan al-Muhasibi dalam menangani gejala sosial masa kini. Kertas kerja yang dibentangkan di *International Conference on World Conference of Integration Knowledge (WCIK2014)*, Bandung, Indonesia.
- Nur Khalida Zainal. (2023). *Trauma akibat penderaan*. UUM Press.
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental Psychology*, 53(5), 873-932. <https://doi.org/10.1037/dev0000295>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Salasiah Hanin Hamjah. (2022). Bimbingan spiritual menurut al-Ghazali dan hubungannya dengan keberkesanan kaunseling: Satu kajian di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS). *ISL MIYY T*, 32(2010), 41-61.

Sidek Mohd Noah. (1990). *Pembinaan modul pendidikan dan pengajaran*. UPM Press.

Soenens, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Goossens, L. (2008). Maladaptive perfectionism as an intervening variable between psychological control and adolescent depressive symptoms: A three-wave longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 22 (3), 465-474.

Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139 (1), 213-240.

Nik Noorkhairulnissa' binti Nik Hassan (Corresponding author)
Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial
Universiti Sultan Azlan Shah
Bukit Chandan
33000 Bandar Diraja Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan, MALAYSIA
Email: niknoorkhairulnissa@usas.edu.my

Faiz bin Marsus
Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial
Universiti Sultan Azlan Shah
Bukit Chandan
33000 Bandar Diraja Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan, MALAYSIA
Email: faizbinmarsus@gmail.com

Mohd Lokman Bin Sapiee
Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial
Universiti Sultan Azlan Shah
Bukit Chandan
33000 Bandar Diraja Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan, MALAYSIA
Email: lokman.sapiee@usas.edu.my

Muniroh Binti Abdul Wahad
Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial
Universiti Sultan Azlan Shah
Bukit Chandan
33000 Bandar Diraja Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan, MALAYSIA
Email: muniroh.awahab@usas.edu.my

Mohamad Irfan bin Mohamad Zabidi
Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial
Universiti Sultan Azlan Shah
Bukit Chandan
33000 Bandar Diraja Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan, MALAYSIA
Email: mohamadirfan@usas.edu.my