

The Role of Social Support on the Mental Health of Royal Malaysia Police (PDRM) Officers

Peranan Sokongan Sosial Terhadap Tahap Kesihatan Mental Dalam Kalangan Polis Diraja Malaysia (PDRM)

Nor A'tikah Mat Ali*, Mohd Azrin Mohd Nasir, Farah Nadia Mohd Faudzi, Suzila Ismail, Mastura Saad

School of Applied Psychology, Social Work and Policy, UUM College of Arts and Science, Universiti Utara Malaysia, 06010 Sintok, Kedah Darul Aman, Malaysia

*Corresponding author: nor.atikah@uum.edu.my

Article history: Received: 30 July 2024 Received in revised form: 12 June 2025 Accepted: 21 June 2025 Published online: 20 September 2025

Abstract

This study focuses on examining the role of social support on the level of mental health among police officers in Malaysia. Social support in this study refers to support from supervisors and peers while mental health involves elements of depression, anxiety and stress. This study will identify the level of social support and the level of mental health among police personnel. This study also examines the relationship and influence of social support (supervisors, co-workers) on mental health (depression, anxiety and depression). A total of 615 police officers members were involved as a study sample. Depression, Anxiety and Stress Questionnaire (Depression, Anxiety and Stress Scale -DASS-21) was used to measure the level of mental health while the Social Support Scale was used to measure social support from supervisors and co-workers. The data obtained was analyzed using the Statistical Package of Social Sciences (SPSS) software version 29. The analysis performed included frequency analysis, percentage, pearson correlation and regression. The findings of the study show that the level of social support (support from supervisors and co-worker) among PDRM members is moderate while the level of mental health (depression, anxiety and stress) among PDRM members is normal. In addition, this study revealed that social support from supervisor and co-worker have significantly negative relationship mental health among PDRM officers in Malaysia. The findings of the study also show that support from supervisors and co-worker play a significant role in influencing the level of mental health. In conclusion, the results of this study will be able to be used as a reference and guide to help in improving the level of mental health by encourage social support among PDRM officers in Malaysia.

Keywords: social support, mental health, police officers

Abstrak

Kajian ini memberikan tumpuan untuk mengkaji peranan sokongan sosial terhadap tahap kesihatan mental dalam kalangan anggota polis di Malaysia. Sokongan sosial dalam kajian ini merujuk kepada sokongan daripada penyelia dan rakan sebaya manakala kesihatan mental melibatkan elemen kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Kajian ini akan mengenal pasti tahap sokongan sosial dan tahap kesihatan mental dalam kalangan anggota polis. Kajian ini juga mengkaji hubungan dan pengaruh sokongan sosial (penyelia, rakan sekerja) terhadap kesihatan mental (kemurungan, kebimbangan dan kemurungan). Seramai 588 anggota dan pegawai polis terlibat sebagai sampel kajian. Soal selidik Kemurungan, Kebimbangan, dan Tekanan (Depression, Anxiety dan Stress Scale -DASS-21) digunakan untuk mengukur tahap kesihatan mental manakala *Social Support Scale* digunakan untuk mengukur sokongan sosial daripada penyelia dan rakan sekerja. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package of Social Sciences* (SPSS) versi 29. Analisis yang dilakukan termasuk analisis frekuensi, peratusan, korelasi pearson dan regresi. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap sokongan sosial (sokongan penyelia dan rakan sekerja) dalam kalangan warga PDRM adalah sederhana manakala tahap kesihatan mental (kemurungan, kebimbangan dan tekanan) dalam kalangan warga PDRM adalah normal. Selain itu, terdapat hubungan negatif yang signifikan di antara sokongan sosial dengan kesihatan mental dalam kalangan warga PDRM di Malaysia. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa sokongan daripada penyelia dan rakan sekerja memainkan peranan yang signifikan dalam mempengaruhi tahap kesihatan mental. Kesimpulannya, hasil kajian ini akan dapat dijadikan rujukan dan panduan bagi membantu meningkatkan peranan sokongan sosial untuk membantu meningkatkan tahap kesihatan mental dalam kalangan warga PDRM di Malaysia.

Kata kunci: sokongan sosial, kesihatan mental, anggota polis

© 2025 Penerbit UTM Press. All rights reserved

1.0 PENGENALAN

Sokongan sosial memainkan peranan yang sangat penting dalam meningkatkan motivasi dan kesejahteraan mental pekerja di semua sektor pekerjaan. Sokongan sosial ini wujud hasil daripada hubungan interpersonal dalam rangkaian sosial seseorang individu yang mana melibatkan ahli keluarga, rakan, jiran, institusi keagamaan, rakan sekerja, penyelia, penjaga atau kumpulan sokongan yang lain (Ozbay et.al., 2007; NurHannan & Zanariah, 2020). Bagi Polis Diraja Malaysia (PDRM), kerjaya ini secara umumnya merupakan satu pekerjaan

berpasukan di bawah satu pucuk kepimpinan tertinggi. Sistem sokongan dalam organisasi bagi PDRM ini dikaitkan dengan peranan ketua jabatan sebagai penyelia serta bantuan rakan sekerja dalam menguruskan tugas kerja serta hal-hal lain. Tambahan lagi, sistem sokongan seperti sokongan moral memainkan peranan yang penting bagi pekerja kerana jika pekerja menghadapi masalah seorang diri, kualiti kerja mereka akan terjejas serta menjejaskan kesihatan diri (Utusan Harian, 2020). Oleh itu, elemen sokongan sosial memainkan peranan yang penting untuk mewujudkan kerjasama, toleransi dan kesepakatan dalam menjalankan tugas secara profesional.

Dunia pekerjaan sebagai anggota polis sering kali terdedah dengan ancaman dan tekanan. Tekanan kerja memberikan kesan dan cabaran kepada status kesihatan mental dalam kalangan anggota polis kerana terdedah dengan bebanan tugas yang tinggi, pendedahan kepada trauma, keganasan dan persekitaran kerja yang mencabar (Gharat, 2024). Namun begitu, sokongan sosial mampu memberikan kesan positif dalam memupuk tahap kesihatan mental yang baik dalam kalangan pekerja dalam sesebuah organisasi (Eraman et.al., 2021). Kesihatan mental secara umumnya dikaitkan dengan elemen kesejahteraan diri di mana merujuk kepada keupayaan individu untuk bertindak secara rasional, mampu mengatasi tekanan dalam kehidupan, menunjukkan hasil kerja yang berkualiti dan produktif serta mampu memberikan sumbangan kepada komuniti (Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)). Bagi anggota polis, tahap kesihatan mental yang tinggi adalah merujuk kepada tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan yang normal untuk membantu mereka dalam menjalankan tugas dan tanggungjawab dengan lebih berkualiti. Tahap kesihatan mental yang baik dalam kalangan anggota PDRM penting untuk memastikan kualiti kerja yang cemerlang dalam menjaga keselamatan dan kemakmuran negara.

Tambahan lagi, PDRM pada masa kini juga terdedah dengan pelbagai cabaran seiring dengan perubahan dan perkembangan teknologi semasa. PDRM berdepan dengan cabaran dua bentuk utama jenayah iaitu jenayah berteknologi dan jenayah konvensional seperti penipuan dalam talian (scam), serangan siber, kecurian data, penggodaman, penyebaran maklumat palsu, dan eksploitasi seksual kanak-kanak secara digital. Keadaan ini akan mengugut kualiti kerja dan kesihatan mental bagi anggota PDRM jika tidak dibendung. Seiring dengan cabaran semasa dalam dunia pekerjaan anggota polis, keperluan untuk meningkatkan kesedaran tentang kesihatan mental anggota polis dengan menyediakan sokongan psikologi yang sesuai amat penting kerana bukan sahaja untuk kepentingan individu tetapi juga masyarakat secara keseluruhannya (Imaniva, 2024). Oleh itu, kajian ini memberikan tumpuan kepada mengenalpasti pengaruh sokongan sosial untuk membantu meningkatkan tahap kesihatan mental dalam kalangan anggota PDRM. Kajian ini dapat memberikan gambaran tentang kepentingan memahami peranan sokongan sosial dalam memberikan kesan terhadap tahap kesihatan mental dalam kalangan anggota PDRM.

1.1 Pernyataan Masalah

Seiring dengan perkembangan teknologi di era digitalisasi, bebanan tugas dan cabaran kerja bagi PDRM turut meningkat. Tugas harian anggota polis bukan sahaja melibatkan penguatkuasaan undang-undang terhadap jenayah konvensional seperti rompakan, pembunuhan, dan penyalahgunaan dadah, tetapi juga menuntut kecekapan dalam menangani jenayah siber yang semakin meningkat seperti penipuan dalam talian, eksploitasi seksual digital, serta serangan siber terhadap sistem keselamatan negara (Astro Awani, 2024). Keratan akhbar Metro pada Oktober 2023 telah memberikan gambaran bahawa pihak Polis Diraja Malaysia (PDRM) dalam proses untuk merangka penstrukturan semula tugas-tugas polis supaya sesuai dengan keperluan dan cabaran tugas semasa. Hal ini disebabkan oleh trend jenayah pada masa kini yang kian meningkat disebabkan oleh kecanggihan teknologi seperti kecerdasan buatan (AI).

Kecanggihan teknologi dan bebanan tugas ini menyebabkan anggota polis terdedah dengan pelbagai masalah psikologikal termasuk ancaman terhadap kesihatan mental, mengganggu keseimbangan di antara tanggungjawab kerja dan kehidupan personal (Patle et al., 2025). Keadaan ini juga telah menyebabkan tahap kesihatan mental merosot dan tekanan yang tinggi sehinggalah membawa kepada trend bersara awal dalam kalangan anggota PDRM (BERNAMA, 2018). Lebih membimbangkan, kajian oleh Polis Diraja Malaysia mendapati tekanan, status kesihatan dan persekitaran tempat kerja merupakan tiga faktor utama menyumbang kepada kecenderungan untuk anggota dan pegawainya mempunyai niat untuk membunuh diri (BERNAMA, 2023). Oleh itu, pihak PDRM perlu mengambil serius perkara ini dan mengambil langkah-langkah sewajarnya untuk mengawal tekanan dalam kalangan anggota PDRM serta untuk mengelak trend bersara awal daripada terus berlaku. Tambahan lagi, anggota polis juga terpaksa mengorbankan masa yang sepatutnya di luangkan bersama keluarga dan rakan-rakan demi menjalankan kewajipan tugas di mana mereka bekerja hampir 200 sehingga 300 jam dalam tempoh sebulan (Sinar Harian, 2019). Keadaan ini menjadikan anggota PDRM terdedah kepada tekanan psikologi dan emosi yang tinggi, yang boleh menjejaskan kesihatan mental, prestasi kerja, serta hubungan sosial mereka. Kajian oleh Wan Anor Wan Sulaiman, Wan Nurfatini Wan Anor, Adi Fahrudin, dan Mohd Dahlan (2018) juga telah menunjukkan bahawa bebanan kerja yang berlebihan boleh menjejaskan tahap kesihatan mental anggota polis.

Namun begitu, aspek kesihatan mental dalam kalangan anggota PDRM masih kurang diberi perhatian secara menyeluruh, terutamanya dari sudut sokongan sosial yang mereka terima sama ada daripada rakan sekerja, keluarga, mahupun komuniti. Sokongan sosial yang kukuh terbukti secara empirik dapat membantu individu mengurangkan tekanan, meningkatkan daya tindak terhadap cabaran kerja, serta memperkukuh kesejahteraan psikologi (Gharat, 2024; Fasihi Harandi et al, 2017; Zulkefli & Baharudin, 2010; Thoits, 2011). Sokongan yang berterusan oleh majikan, penyelia, rakan sekerja, keluarga dan masyarakat akan dapat membantu individu untuk lebih bahagia, bersemangat, dan bermotivasi dalam menjalankan tugas. Tambahan lagi, pekerja yang memperoleh sokongan sosial yang sangat rendah berpotensi mempunyai risiko tekanan ditempatkan kerja, berasa kesunyian, penyalahgunaan dadah, bunuh diri, menghadapi penyakit yang berbahaya dan kesan buruk yang lain (Eraman et al., 2021). Oleh itu, adalah penting untuk memberikan penekanan kepada elemen sokongan sosial sebagai satu faktor penting yang mampu meningkatkan kesejahteraan dan tahap kesihatan mental pekerja. Dalam kajian ini, pengkaji akan memberikan fokus dalam mengenal pasti sejauh mana peranan sokongan sosial dalam membantu pihak PDRM meningkatkan kesejahteraan dan tahap kesihatan mental.

1.3 Objektif Kajian

Berikut disenaraikan objektif kajian ini:

1. Mengetahui tahap sokongan sosial (sokongan penyelia dan rakan sekerja) dalam kalangan anggota polis di Malaysia
2. Mengetahui tahap kesihatan mental (kemurungan, kebimbangan dan tekanan) dalam kalangan anggota polis di Malaysia

3. Mengenal pasti hubungan antara sokongan penyelia dengan tahap kesihatan mental (kemurungan, kebimbangan dan tekanan) dalam kalangan anggota polis di Malaysia
4. Mengenal pasti hubungan antara sokongan rakan sekerja dengan tahap kesihatan mental (kemurungan, kebimbangan dan tekanan) dalam kalangan anggota polis di Malaysia
5. Mengenal pasti pengaruh sokongan sosial (sokongan penyelia dan rakan sekerja) dalam mempengaruhi tahap kesihatan mental (kemurungan, kebimbangan dan tekanan) anggota polis di Malaysia

■2.0 TINJAUAN LITERATUR

2.1 Teori Pertukaran Sosial

Teori pertukaran sosial oleh George Homans (1958) merupakan satu teori yang popular digunakan dalam membincangkan perhubungan sosial. Teori ini memberikan penekanan kepada kepentingan perhubungan yang membawa keuntungan dan faedah kepada kedua-dua pihak dalam memaksimumkan faedah hubungan dan meminimumkan kos. Keadaan ini melibatkan pertukaran yang adil dan antara dua pihak dalam organisasi (Cropanzano & Mitchell, 2005 ; Hadi, Sunyoto, Tjahjono, El Qodric & Prajogo, 2021). Selain daripada pertukaran yang melibatkan kos dan faedah, individu turut memberikan tumpuan kepada perhubungan sosial yang memenuhi harapan dan jangkaan mereka sebagai satu pertukaran yang adil dalam organisasi. Dalam konteks organisasi, sokongan daripada penyelia dan rakan sekerja akan menjadi satu elemen sosial yang penting di mana melibatkan pertukaran ilmu pengetahuan, saling memberikan bantuan, memenuhi harapan dan jangkaan. Keadaan ini bukan sahaja memberikan kepuasan kepada kedua-dua pihak, malah secara tidak langsung akan mampu membawa keuntungan kepada organisasi menerusi motivasi yang tinggi dan produktiviti pekerja.

2.2 Kajian Berkaitan Sokongan Sosial Dan Kesihatan Mental Pegawai Polis

Kajian lepas memberikan gambaran tentang kesan bebanan tugas, tekanan dan kesihatan mental terhadap kualiti hidup seorang anggota polis. Tambahan lagi, semasa pandemik Covid-19 berlaku, kajian dalam kalangan anggota polis banyak tertumpu kepada elemen kesihatan mental dan tekanan (John-Akinola & Ajayi, 2020; Frenkel et al., 2021; Nazirah et al., 2021). Antara punca utama tekanan dalam kalangan anggota polis adalah disebabkan oleh kerisauan tentang risiko jangkitan, kekangan logistik, sikap orang awam, masalah pengawalan emosi, isu peribadi, kekurangan kepimpinan, ketidaksuaian jawatan dan komunikasi (Frenkel et al., 2021; Nazirah et al., 2021). Selain itu, menurut Gullon-Scott dan Longstaff (2022), tekanan mempunyai hubungan dengan tempoh perkhidmatan anggota polis terutamanya sewaktu 15 tahun pertama perkhidmatan mereka. Bebanan tugas dalam kalangan anggota polis ini juga memberikan pengaruh yang negatif terhadap prestasi kerja mereka (Mariantio, 2021).

Sejak tahun 2013, kajian yang mengukur tahap kesihatan mental anggota polis menerusi elemen kemurungan, kebimbangan dan tekanan telah menunjukkan bahawa tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan anggota polis berdasarkan *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS) adalah di tahap yang normal serta pegawai polis berpangkat inspektor mempunyai tekanan yang tinggi berbanding anggota biasa (Retneswari Masilamani et al., 2013). Berbeza dengan itu, kajian oleh Mohamed, Zainal Abidin, Rasdi dan Ismail (2021) menunjukkan bahawa tahap kesihatan mental pegawai polis di Malaysia adalah di tahap sederhana. Kajian terkini oleh Patle et al. (2025) turut memberikan penekanan kepada isu tekanan, kesejahteraan hidup dan keseimbangan kerja-kerjaya bagi anggota polis. Dapatan kajian ini menyenaraikan beberapa cadangan intervensi untuk meningkatkan kualiti hidup anggota polis seperti teknik kesedaran, regulasi emosi dan pendekatan psikologi.

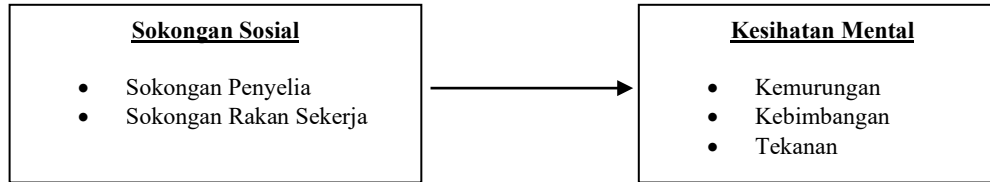
Selain itu, kajian dalam kalangan anggota polis juga mendapati bahawa elemen sokongan sosial memainkan peranan yang penting. Kajian oleh Garbarino et al., (2013) menunjukkan bahawa elemen sokongan sosial yang rendah dalam kalangan anggota polis merupakan permulaan kepada kemurungan. Kajian lepas juga memberikan penekanan kepada peranan penting penyelia dan rakan sekerja dalam membantu mengekalkan kesejahteraan hidup dan motivasi pekerja dalam organisasi (Wolter et al., 2018) . Hal ini kerana sokongan sosial mampu memberikan kesan yang baik dalam mengatasi masalah kemurungan (Matulessy, Pascari, & Rakhim, 2021; Mohammad Arif & Sa'odah, 2021; Laufs & Waseem, 2020). Kajian oleh Eraman et al., (2021) juga menunjukkan bahawa sokongan sosial mempunyai hubungan yang signifikan dan negatif dengan kesihatan mental. Sistem sokongan sosial (keluarga, rakan, organisasi) yang baik dapat menjaga kesihatan mental yang baik dengan mengurangkan potensi kemurungan dan masalah mental yang lain.

Baek dan Han (2021) juga telah menjalankan kajian berkenaan impak sokongan sosial dan tekanan pekerjaan terhadap burnout di dalam kalangan pegawai polis Trinidad dan Tobago. Hasil kajian, pengkaji mendapati tahap sokongan sosial yang tinggi bertindak mengurangkan tahap tekanan pekerjaan yang selanjutnya mengurangkan tahap burnout. Keputusan juga menunjukkan sokongan sosial dari penyelia mengurangkan tahap tekanan organisasi dan sokongan sosial dari rakan sekerja mengurangkan tahap tekanan operasi. Kajian kualitatif oleh Gharat (2024) terhadap 30 anggota polis di India juga mendapati bahawa terdapat pelbagai alternatif daya tindak yang boleh digunakan untuk menangani cabaran kesihatan mental seperti penjagaan fizikal, pengukuhan elemen kerohanian dan juga sokongan rakan sekerja. Selain itu, sokongan sosial juga dapat membantu pekerja daripada mempunyai keinginan untuk berhenti kerja (Yu, 2021). Berdasarkan kepada tinjauan kajian lepas, berikut merupakan hipotesis kajian ini:

- H1(1): Terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan penyelia dengan kesihatan mental (kemurungan, kebimbangan dan tekanan)
- H1(2): Terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan rakan sekerja dengan kesihatan mental (kemurungan, kebimbangan dan tekanan)
- H1(3): Sokongan sosial (penyelia dan rakan sekerja) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemurungan
- H1(4): Sokongan sosial (penyelia dan rakan sekerja) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kebimbangan
- H1(5): Sokongan sosial (penyelia dan rakan sekerja) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tekanan

2.3 Kerangka Konseptual Kajian

Kajian ini memberikan tumpuan terhadap hubungan dan pengaruh sokongan sosial terhadap tahap kesihatan mental bagi anggota PDRM di Malaysia. Sokongan sosial dalam kajian ini melibatkan dua jenis sokongan iaitu sokongan penyelia dan sokongan rakan sekerja. Tahap kesihatan mental merupakan pemboleh ubah terikat dalam kajian ini yang melibatkan tiga dimensi utama iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Rajah 1 menunjukkan kerangka konseptual bagi kajian ini.



Rajah 1 Kerangka Konseptual Kajian

3.0 METODOLOGI KAJIAN

3.1 Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian ini berasaskan tinjauan keratan rentas secara kuantitatif dengan menggunakan kaedah soal selidik sebagai alat pengumpulan data kajian. Reka bentuk ini dipilih berdasarkan kesesuaian dengan bilangan populasi kajian yang ramai dan jumlah responden yang terlibat juga ramai. Penggunaan *Google Form* secara atas talian digunakan kerana lebih menjimatkan masa, kos dan seterusnya sesuai untuk pengumpulan data yang melibatkan sampel yang ramai.

3.2 Populasi dan Sampel Kajian

Kajian ini memberikan fokus kepada populasi anggota polis yang bertugas di Ibu Pejabat Polis Kontinjen (IPK), Kuala Lumpur. Pemilihan lokasi di IPK ini adalah kerana kesesuaian lokasi kajian sebagai kontinjen utama bagi PDRM dan memenuhi keperluan kajian. Hal ini kerana Kuala Lumpur merupakan pusat pentadbiran utama negara yang menanggung beban operasi yang tinggi di mana berpotensi untuk memberikan cabaran dan kesan kepada status kesihatan mental anggota polis di IPK tersebut.

Secara keseluruhannya, saiz populasi anggota dan pegawai polis yang bertugas di IPK Kuala Lumpur adalah seramai 2541 orang. Kajian ini menggunakan kaedah persampelan rawak mudah bagi menentukan minimum sampel saiz yang diperlukan untuk kajian. Menurut jadual persampelan oleh Krejcie dan Morgan (1970), minimum sampel saiz yang diperlukan untuk populasi sebanyak 2541 orang yang disarankan adalah seramai 335 orang. Namun begitu, pengumpulan data kajian berjaya memperoleh sebanyak 588 orang anggota dan pegawai PDRM sebagai sampel kajian.

3.3 Instrumen Kajian

Data dikumpul dengan menggunakan borang soal selidik yang mengandungi tiga (3) bahagian. Bahagian A terdiri daripada maklumat demografi responden yang terdiri daripada 7 soalan. Bahagian B dalam kajian ini mengukur sokongan sosial dengan menggunakan *Social Support Scale* oleh O'Driscoll (2000). Soal selidik ini mengandungi 8 item, di mana bagi setiap 4 item tersebut mewakili sokongan sosial daripada rakan sekerja dan penyelia. Bahagian C pula berkaitan dengan kesihatan mental yang diukur menggunakan 21 item daripada *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21) yang dibina oleh Lovibond dan Lovibond (1995). DASS-21 mengandungi tiga kategori utama iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan di mana setiap dimensi diukur dengan 7 item. Nilai kebolehpercayaan menerusi nilai Alfa Cronbach bagi setiap soal selidik kajian adalah tinggi dan boleh diterima. Bagi kesihatan mental, nilai Alfa Cronbach bagi Kemurungan ialah 0.953, Kebimbangan ialah 0.964 manakala bagi Tekanan adalah sebanyak 0.904. Bagi Sokongan Sosial pula, nilai Alfa Cronbach bagi rakan sekerja adalah 0.984 dan sokongan penyelia adalah 0.989 (Ali et.al, 2023).

3.4 Analisis Data

Data kajian telah dianalisis dengan menggunakan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 29. Analisis deskriptif digunakan untuk menentukan kekerapan dan peratusan yang melibatkan ciri-ciri demografi, tahap sokongan sosial dan tahap kesihatan mental. Bagi menganalisis hubungan di antara sokongan sosial dan kesihatan mental, analisis korelasi pearson telah digunakan. Analisis regresi mudah pula digunakan dalam kajian ini untuk mengukur pengaruh sokongan sosial terhadap tahap kesihatan mental.

4.0 DAPATAN KAJIAN

4.1 Latar Belakang Demografi Responden

Daripada 588 orang responden, majoritinya adalah lelaki iaitu 91.0% atau 535 orang. Responden kajian juga kebanyakannya berbangsa Melayu iaitu 83.8% atau seramai 493 orang. Jumlah responden tertinggi adalah bagi umur antara 30 hingga 39 tahun iaitu 219 orang dan majoritinya, adalah berstatus berkahwin iaitu 78.6% atau 462 orang. Jumlah responden tertinggi bagi pangkat pegawai kanan adalah inspektor iaitu 8.3% atau 49 orang dan bagi pangkat pegawai rendah pula menunjukkan sarjan iaitu 32.5% atau 191 orang. Seterusnya,

jumlah responden yang tertinggi bagi tempoh perkhidmatan adalah di antara 1 hingga 9 tahun iaitu 32.5% atau 191 orang. Jadual 1 menunjukkan jumlah kekerapan dan peratus bagi maklumat demografi responden.

Jadual 1 Taburan demografi responden

Elemen	Kategori	N	%
Jantina	Lelaki	535	91.0
	Perempuan	53	9.0
Bangsa	Melayu	493	83.8
	Cina	11	1.9
	India	14	2.4
	Lain-lain	70	11.9
	29 dan ke bawah	154	26.2
Umur (tahun)	30 hingga 39	290	49.3
	40 hingga 49	77	13.1
	50 hingga 59	66	11.2
	60 dan ke atas	1	0.2
Status Perkahwinan	Bujang	104	17.7
	Berkahwin	462	78.6
	Berceraai/ berpisah	18	3.1
	Kematian Pasangan	4	0.7
	Deputi Superintenden Polis (DSP)	6	1.0
Pangkat Pegawai Kanan Polis	Asistan Superintenden Polis (ASP)	17	2.9
	Inspektor (INSP)	49	8.3
	Inspektor Percubaan (P/I)	1	0.2
	Sub-Inspektor (SI)	1	0.2
Pangkat Pegawai Rendah Polis	Sarjan Mejar (SM)	61	10.4
	Sarjan (SJN)	191	32.5
	Koperal (KPL)	149	25.3
	Lan Koperal (L/KPL)	97	16.5
	Konstabel (KONST)	16	2.7
	1 hingga 9	191	32.5
Tempoh Perkhidmatan (tahun)	10 hingga 18	140	23.8
	19 hingga 27	125	21.3
	28 hingga 36	44	7.5
	37 hingga 45	28	4.8
	45 tahun ke atas	60	10.2

4.2 Tahap Sokongan Sosial

Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa sokongan sosial dalam kalangan anggota polis di Malaysia adalah di tahap yang sederhana. Jadual 2 memberikan gambaran majoriti responden menunjukkan persepsi bahawa tahap sokongan daripada penyelia adalah di tahap sederhana iaitu sebanyak 340 orang manakala seramai 165 orang di tahap yang tinggi. Selain itu, seramai 362 orang responden menyatakan bahawa sokongan rakan sekerja berada di tahap sederhana dan 130 orang menunjukkan tahap yang tinggi.

Jadual 2 Tahap Sokongan Sosial Anggota Polis di Malaysia

Tahap	Sokongan Penyelia		Sokongan Rakan Sekerja	
	Frekuensi	Peratusan	Frekuensi	Peratusan
Rendah	83	14.1	88	15.0
Sederhana	340	57.8	362	61.5
Tinggi	165	28.1	138	23.5

4.3 Tahap Kesihatan Mental

Jadual 3 menunjukkan tahap kesihatan mental bagi pegawai polis di Malaysia yang secara keseluruhannya berada di tahap yang normal. Dapatan kajian menunjukkan bahawa seramai 436 orang pegawai PDRM menunjukkan tahap kemurungan yang normal, 390 orang pegawai menunjukkan tahap kebimbangan yang normal dan majoriti 461 orang pegawai menunjukkan tahap tekanan yang normal. Dapatan kajian juga menunjukkan hanya terdapat 13 orang mengalami kemurungan, 59 orang mengalami kebimbangan dan 11 orang menunjukkan ciri-ciri tahap yang sangat teruk.

Jadual 3 Tahap Kesihatan Mental Anggota Polis di Malaysia

Tahap	Kemurungan		Kebimbangan		Tekanan	
	Frekuensi	Peratusan	Frekuensi	Peratusan	Frekuensi	Peratusan
Normal	436	74.1	390	66.3	461	78.4
Ringan	60	10.2	51	8.7	40	6.8
Sederhana	41	7.0	65	11.1	59	10.0
Teruk	38	6.5	23	3.9	17	2.9
Sangat Teruk	13	2.2	59	10.0	11	1.9

4.4 Hubungan Sokongan Sosial dan Kesihatan Mental

Kajian ini juga mengkaji hubungan di antara sokongan sosial dan kesihatan mental. Hipotesis kajian dinyatakan seperti berikut:

H1(1) : Terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan penyelia dengan kesihatan mental (kemurungan, keseimbangan dan tekanan)
H1(2): Terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan rakan sekerja dengan kesihatan mental (kemurungan, keseimbangan dan tekanan)

Jadual 4 menghuraikan analisis Korelasi Pearson yang menunjukkan hubungan sokongan penyelia dengan tahap kesihatan mental (kemurungan, keseimbangan dan tekanan). Hasil analisis menunjukkan bahawa hubungan sokongan daripada penyelia mempunyai hubungan negatif yang signifikan pada tahap sederhana terhadap Kemurungan $r(586) = -0.317$, $P < 0.05$, Kebimbangan $r(586) = -0.217$, $P < 0.05$ dan Tekanan $r(586) = -0.278$, $P < 0.05$. Justeru, hipotesis alternatif H1(1) yang dibina diterima. Ini menunjukkan bahawa semakin tinggi sokongan sosial daripada penyelia, akan mengurangkan masalah kemurungan, keseimbangan dan tekanan dalam kalangan anggota polis. Jadual 5 menunjukkan analisis Korelasi Pearson yang menunjukkan hubungan sokongan rakan sekerja dengan tahap kesihatan mental (kemurungan, keseimbangan dan tekanan). Hasil analisis menunjukkan bahawa hubungan sokongan daripada rakan sekerja mempunyai hubungan negatif yang signifikan pada tahap sederhana terhadap Kemurungan $r(586) = -0.335$, $P < 0.05$, Kebimbangan $r(586) = -0.291$, $P < 0.05$ dan Tekanan $r(586) = -0.229$, $P < 0.05$. Justeru, hipotesis alternatif H (2) yang dibina turut diterima. Ini menunjukkan bahawa semakin tinggi sokongan sosial daripada rakan sekerja akan mengurangkan masalah kemurungan, keseimbangan dan tekanan dalam kalangan anggota polis.

Jadual 4: Hubungan sokongan penyelia dan kesihatan mental

Perkara	N	Min	Sisihan Piawai	<i>r</i>	Sig
Sokongan Penyelia	588	15.732	4.896	-0.317**	0.000
Kemurungan		3.542	4.251		
Sokongan Penyelia	588	15.732	4.896	-0.271**	0.000
Kebimbangan		3.935	4.477		
Sokongan Penyelia	588	15.732	4.896	-0.278**	0.000
Tekanan		4.543	4.583		

$P < 0.05$

Jadual 5: Hubungan sokongan rakan sekerja dan kesihatan mental

Perkara	N	Min	Sisihan Piawai	<i>r</i>	Sig
Sokongan Rakan Sekerja	588	15.585	5.090	-0.335**	0.000
Kemurungan		3.543	4.251		
Sokongan Rakan Sekerja	588	15.585	5.090	-0.291**	0.000
Kebimbangan		3.935	4.477		
Sokongan Rakan Sekerja	588	15.585	5.090	-0.299**	0.000
Tekanan		4.534	4.582		

$P < 0.05$

4.5 Pengaruh Sokongan Sosial Terhadap Kesihatan Mental

Pengkaji menggunakan analisis regresi mudah untuk mengukur sejauh mana sokongan sosial daripada penyelia dan rakan sekerja mampu mempengaruhi kesihatan mental dari segi aspek kemurungan, keseimbangan dan tekanan. Berikut merupakan hipotesis yang ingin dicapai:

H1(3) : Sokongan sosial (penyelia dan rakan sekerja) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemurungan
H1(4) : Sokongan sosial (penyelia dan rakan sekerja) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan
H1(5) : Sokongan sosial (penyelia dan rakan sekerja) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tekanan

Jadual 6 menunjukkan analisis regresi mudah yang dilakukan untuk meneliti pengaruh sokongan sosial iaitu elemen penyelia dan rakan sekerja terhadap kebimbangan. Dapatan kajian menunjukkan sokongan daripada penyelia mempengaruhi secara signifikan terhadap Kebimbangan [$F(2,585) = 28.782$, $p < 0.05$; $R^2 = 0.090$]. Hubungan sokongan penyelia mempengaruhi sebanyak 9.0% terhadap kebimbangan. Justeru, hipotesis alternatif H1 (3) yang dibina diterima. Jadual 7 menunjukkan analisis regresi mudah yang dilakukan untuk meneliti pengaruh sokongan sosial iaitu elemen penyelia dan rakan sekerja terhadap kemurungan. Dapatan kajian menunjukkan sokongan daripada penyelia dan rakan sekerja mempengaruhi secara signifikan terhadap kemurungan [$F(2,585) = 39.777$, $p < 0.05$; $R^2 = 0.120$]. Hubungan sokongan penyelia dan rakan sekerja mempengaruhi sebanyak 12.0% terhadap kemurungan. Justeru, hipotesis alternatif H1 (4) yang dibina diterima. Jadual 8 pula menunjukkan analisis regresi mudah yang dilakukan untuk meneliti pengaruh sokongan sosial iaitu elemen penyelia dan rakan sekerja terhadap kemurungan. Dapatan kajian menunjukkan sokongan daripada penyelia dan rakan sekerja mempengaruhi secara signifikan terhadap kemurungan [$F(2,585) = 39.523$, $p < 0.05$; $R^2 = 0.120$]. Hubungan sokongan penyelia mempengaruhi sebanyak 9.4% terhadap tekanan. Justeru, hipotesis alternatif H1 (5) yang dibina diterima.

Jadual 6 Pengaruh Sokongan Sosial terhadap Kmurungan

model	Unstandardized Coefficients		standardized Coefficients	t	Sig.	R ²
	B	Std. Error				
(malar)	8.385	0.573		14.629	0.000	0.120
Penyelia	-0.187	0.52	-0.224	-3.581	0.000	
Rakan Sekerja	-0.122	0.54	-0.141	-2.247	0.025	

a. Dependent Variable :Kemurungan

Jadual 7 Pengaruh Sokongan Sosial terhadap Kebimbangan

model	Unstandardized Coefficients		standardized Coefficients	t	Sig	R ²
	B	Std. Error				
(malar)	8.330	0.614		13.569	0.000	0.090
Penyelia	-0.180	0.56	-0.205	-3.214	0.001	
Rakan Sekerja	-0.101	0.58	-0.110	-1.732	0.084	

b. Dependent Variable :Kebimbangan

Jadual 8 Pengaruh Sokongan Sosial terhadap Tekanan

model	Unstandardized Coefficients		standardized Coefficients	t	Sig.	R ²
	B	Std. Error				
(malar)	9.152	0.627		14.604	0.000	0.094
Penyelia	-0.190	0.057	-0.211	-3.325	0.001	
Rakan Sekerja	-0.105	0.059	-0.112	-1.768	0.078	

c. Dependent Variable :Tekanan

5.0 PERBINCANGAN

Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa sokongan sosial memainkan peranan yang penting dalam membantu mengatasi masalah kesihatan mental dalam kalangan anggota polis di Malaysia. Dapatan kajian ini memberikan gambaran bahawa tahap sokongan sosial yang diberikan oleh penyelia dan rakan sekerja berada pada tahap yang sederhana. Dapatan kajian ini selari dengan kajian oleh Mohamed, Zainal Abidin, Rasdi dan Ismail (2021) yang turut menunjukkan bahawa tahap kesihatan mental anggota polis di Malaysia adalah di tahap sederhana. Tambahan lagi, tahap kesihatan mental yang merangkumi elemen kemurungan, kebimbangan dan tekanan juga berada pada tahap yang normal. Ini menunjukkan bahawa walaupun berdepan dengan pelbagai cabaran dan bebanan tugas yang tinggi, anggota polis masih mampu menunjukkan tahap kesihatan mental yang baik kerana adanya sokongan sosial yang tinggi daripada penyelia dan juga rakan sekerja. Tambahan lagi, menurut Wolter et.al., (2018), sokongan daripada penyelia dan rakan sekerja sememangnya memainkan peranan yang penting dalam organisasi terutamanya untuk meningkatkan motivasi dan produktiviti kerja.

Walaupun tahap kesihatan mental warga PDRM ini adalah normal secara keseluruhannya, namun begitu terdapat sebilangan kecil anggota yang masih menunjukkan tahap kesihatan mental yang rendah. Oleh itu, pihak PDRM perlu mempertingkatkan lagi peranan penyelia dan rakan sekerja dalam membantu, memberikan bimbingan, sokongan emosi dan sebagainya sebagai langkah untuk memastikan semua anggota polis mencapai tahap kesihatan mental yang baik. Kurangnya bimbingan dan sokongan daripada pihak penyelia dan rakan sekerja boleh menyebabkan tekanan dalam kalangan pekerja (Adams, Anderson, Turner & Armstrong, 2011). Sokongan sosial yang rendah juga boleh menjadi satu permulaan yang tidak produktif kerana boleh membawa kepada kemurungan dalam kalangan pekerja (Garbarino et al., 2013). Oleh itu, peranan sokongan sosial dalam organisasi perlu diberikan perhatian dan diperkukuhkan supaya dapat membantu pekerja sentiasa bermotivasi dan menunjukkan hasil kerja yang positif. Hal ini juga kerana sokongan yang tinggi daripada penyelia dan rakan sekerja akan dapat mewujudkan rasa dihargai oleh setiap pekerja dalam organisasi (Levy, 2017). Tambahan lagi, sistem sokongan yang kukuh dalam organisasi juga akan membantu anggota polis untuk lebih berdaya tahan yang tinggi dalam mengharungi cabaran dalam pekerjaan (Gharat, 2024).

Hasil dapatan kajian juga menunjukkan bahawa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara sokongan sosial dan tahap kesihatan mental anggota polis di Malaysia. Hubungan negatif ini menunjukkan bahawa pengukuhan terhadap sokongan sosial yang tinggi akan menyebabkan rendah masalah kesihatan dalam kalangan anggota polis ini. Keadaan ini memberikan gambaran bahawa elemen sokongan sosial merupakan satu pendekatan yang positif yang harus diberikan perhatian di dalam persekitaran kerja anggota polis. Secara jelasnya, skop kerja anggota polis yang terdedah dengan pelbagai cabaran, bahaya, tuntutan kerja lebih masa dan bebanan tugas yang tinggi ini akan dapat menyebabkan mereka terdedah dengan masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Namun begitu, kesemua ini akan dapat dibendung dengan adanya sokongan yang baik daripada penyelia dan rakan sekerja. Seiring dengan teori pertukaran sosial, perhubungan yang baik ini juga akan membawa kepada pertukaran yang adil antara organisasi dan pekerja di mana pekerja akan gembira, bermotivasi dan produktif menjalankan tugas secara tidak langsung akan meningkatkan kadar keberkesanan pelaksanaan tugas bagi organisasi.

Selain daripada elemen sokongan sosial, pihak PDRM juga boleh memberikan tumpukan kepada beberapa alternatif lain yang turut akan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan kesihatan mental. Dari sudut peranan individu, keupayaan untuk mengekalkan status kesihatan mental yang baik boleh dikaitkan dengan keberkesanan regulasi emosi, pendekatan psikologi dan intervensi yang sesuai (Patle et al., 2025). Dari sudut organisasi, pengukuhan kesihatan mental pegawai PDRM di Malaysia akan dapat ditingkatkan lagi ke tahap yang tinggi jika sokongan yang berterusan diterima daripada pegawai atasan dan rakan sekerja. Oleh itu, pihak PDRM boleh merangka intervensi dan program-program yang memberikan fokus kepada mempromosikan sokongan sosial dan kepentingan kesihatan mental yang baik dalam membantu melaksanakan tugas. Program-program kesedaran dan pendidikan psikologi akan dapat menerapkan kepentingan kesihatan mental yang sihat kepada pegawai PDRM manakala persekitaran kerja yang mempunyai sistem sokongan yang erat, saling bekerjasama akan membantu meningkatkan motivasi serta produktiviti kerja warga PDRM. Hal ini kerana pegawai PDRM yang mempunyai kesihatan mental yang sihat akan dapat menjalankan tugas dengan lebih tenang, cekap dan profesional dalam menghadapi tekanan tugas harian (Eraman et al., 2021).

6.0 LIMITASI DAN CADANGAN KAJIAN AKAN DATANG

Kajian ini memberikan gambaran kepada pihak PDRM tentang kepentingan kesihatan mental yang baik menerusi penerapan sistem sokongan sosial yang utuh dalam kalangan warganya. Namun begitu, terdapat pelbagai faktor lain yang tidak dikaji dalam kajian ini yang turut berpotensi membantu dalam mengukuhkan kesihatan mental anggota polis. Pengkaji akan datang disarankan untuk meneroka faktor lain seperti bebanan kerja, perbezaan skop tugas, gaya kepimpinan, elemen kerohanian dan faktor personaliti individu yang berpotensi untuk menjadi faktor risiko dan faktor pelindung kepada kesihatan mental anggota PDRM. Kajian di masa akan datang yang menggabungkan pelbagai faktor psikososial akan memberikan sumbangan yang lebih terperinci serta dapat membantu mengukuhkan kesihatan mental warga PDRM. Kajian ini juga hanya tertumpu kepada satu IPK sahaja yang merupakan kontingen utama bagi PDRM. Kajian akan datang disarankan untuk melibatkan lebih banyak IPK dari pelbagai negeri atau unit khas untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh tentang tahap kesihatan mental warga PDRM di Malaysia. Dari segi reka bentuk kajian, kajian ini menggunakan reka bentuk kajian kuantitatif yang mana hanya melibatkan tinjauan menerusi soal selidik kepada responden kajian. Oleh itu, dapatan kajian adalah bergantung kepada kejujuran responden sewaktu menjawab soalan. Pendekatan kajian yang menggunakan kaedah campuran (*mixed method*) di masa akan datang boleh membantu pihak PDRM meneroka dengan lebih mendalam isu-isu berkaitan kesihatan mental bagi apabila melibatkan sesi temu bual berbanding hanya tertumpu kepada kaedah tinjauan soal selidik semata-mata.

7.0 KESIMPULAN

Kesimpulannya, dapatan kajian ini telah memberikan gambaran tentang kepentingan pengukuhan terhadap elemen sokongan sosial dalam kalangan warga PDRM terutamanya dalam memastikan tahap kesihatan mental yang baik bagi semua anggota polis. Oleh itu, pihak PDRM boleh menjadikan kajian ini sebagai satu panduan dalam merangka intervensi, program dan latihan yang berkaitan untuk sentiasa memupuk pengukuhan elemen sokongan sosial supaya semangat bantu-membantu dan saling bekerjasama sentiasa wujud dalam persekitaran kerja warga PDRM. Selain itu, tahap kesihatan mental menerusi elemen kebimbangan, kemurungan dan tekanan yang berada di tahap yang normal juga perlu sentiasa dipantau dan diberikan perhatian. Hal ini kerana tugas sebagai anggota polis terdedah dengan bebanan tugas dan tekanan yang tinggi tanpa mengira usia, tempoh pengalaman kerja dan pangkat. Oleh itu, kesedaran tentang pentingnya menjaga kesihatan mental warga PDRM ini sangat penting supaya tugas mereka untuk menjaga keamanan dan keselamatan negara dapat dilaksanakan dengan cemerlang.

Penghargaan

Kajian ini telah ditaja oleh Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia menerusi The Fundamental Research Grant Scheme for Research Acculturation of Early Career Researchers (RACER/1/2019/SS05/UUM//1).

Konflik Kepentingan

Penulis dengan ini mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan berkaitan dengan penerbitan artikel ini

Rujukan

- Adams, T., Anderson, L., Turner, M., & Armstrong, J. (2011). Coping through a disaster: Lessons from Hurricane Katrina. *Journal of Homeland Security and Emergency Management*, 8, 1-15.
- Ali, N. A. M., Badri, S. K. Z., Noordin, N. F. M., & Omar, I. M. (2019, September 23). Social Support And Job Satisfaction Among Academicians: A Comparison Between Public And Private University In Malaysia. *International Journal of Engineering and Advanced Technology*, 8(5c), 449-456. DOI: <https://doi.org/10.35940/ijeat.e1063.0585c19>
- Astro Awani. (2024). PDRM hasrat tubuh jabatan baharu fokus jenayah digital dan teknologi. Diakses daripada <https://www.astroawani.com> Retrieved June 28, 2023,
- Baek, H., Han, S., & Seepersad, R. (2021, July 26). The Impact of Social Support and Occupational Stress on Burnout in the Trinidad and Tobago Police Service. *Police Quarterly*, 25(3), 310-337. <https://doi.org/10.1177/1098611211036007>
- BERNAMA. (2018). *Trend polis bersara awal di tahap membimbangkan* - Fuzi. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2018/11/499059/trend-polis-bersara-awal-di-tahap-membimbangkan-fuzi> Retrieved June 24, 2023, from
- BERNAMA. (2023). *Tekanan, persekitaran kerja antara faktor polis cenderung bunuh diri*. <https://selangorkini.my/>. Retrieved June 24, 2023, from <https://selangorkini.my/2023/03/tekanan-persekitaran-kerja-antara-faktor-polis-cenderung-bunuh-diri/>
- Berita Harian (2023). *PDRM akan struktur semula jumlah anggota mengikut cabaran tugas*. Retrieved June 2023, from <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2023/10/1162551/pdrm-akan-struktur-semula-jumlah-anggota-ikut-cabaran-tugas>
- Eraman, S. N. F., Abu Bakar, T., Hamisan @ Khair, Z., & Yaacob, H. F. (2021, August 4). Kajian Terhadap Sokongan Sosial dan Kesihatan Mental dalam Kalangan Anggota Polis di Ibu Pejabat Polis Kontinjen (IPK) Johor Bahru. *Sains Humanika*, 13(2-2). DOI: <https://doi.org/10.11113/sh.v13n2-2.1886>
- Fasihi Harandi, T., Mohammad Taghinasab, M., & Dehghan Nayeri, T. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic Physician*, 9(9), 5212-5222. DOI: <https://doi.org/10.19082/5212>
- Frenkel, M. O., Pollak, K. M., Schilling, O., Voigt, L., Fritzsche, B., Wrzus, C., Egger-Lampl, S., Merle, U., Weigand, M. A., & Mohr, S. (2022). Stressors faced by healthcare professionals and coping strategies during the early stage of the COVID-19 pandemic in Germany. *PLoS ONE*, 17(1), e0261502. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261502>
- Garbarino, S., Cuomo, G., Chiorri, C., & Magnavita, N. (2013). Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ Open*, 3(7), 1-12.
- Gardner, & O'Driscoll. (2013). Ethnicity, workplace bullying, social support and psychological strain in Aotearoa/New Zealand. *New Zealand Journal of Psychology*, 42(2), 84-91.
- Gharat, S. N. (2024). Exploring mental health challenges among police officers: A qualitative study of Maharashtra police constables. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 4922-4927. DOI: <https://doi.org/10.25215/1202.442>
- Gullon-Scott, P., & Longstaff, L. (2022, November 27). The prevalence of depression, anxiety, stress and their relationship to length of service in the UK police force. *The Police Journal: Theory, Practice and Principles*, 97(1), 131-149. 0032258X2211408. DOI: <https://doi.org/10.1177/0032258X221140813>
- Hadi, S., Tjahjono, H. K., El Qadri, Z. M., & Prajogo, W. (2020). The Influence of Organizational Justice and Positive Organizational Behavior: Systematic Review and Call for Future Research. *The Journal of Social Sciences Research*, 61, 67-84. DOI: <https://doi.org/10.32861/jssr.61.67.84>
- Imanova, S. I. (2024). Impact of social factors on mental health of police officers. *International Journal of Research and Review*, 11(7), 392-397. DOI: <https://doi.org/10.52403/ijrr.20240741>
- John-Akinola, Y. O., Ajayi, A. O., & Oluwasanu, M. M. (2020). Experience of stress and coping mechanism among police officers in South Western Nigeria. *International Quarterly of Community Health Education*, 41(1), 7-14. DOI: <https://doi.org/10.1177/0272684X19900878>
- Laufs, J., & Waseem, Z. (2020). Policing in pandemic: A systematic review and best practices for police response to COVID-19. *Journal of Disaster Risk Reduction*, 51, 101812. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jdr.2020.101812>
- Levy, M. B. (2017). Does social support moderate the association among depression, generalized anxiety disorder, and functional disability in adults with diabetes. *Psychosomatics* 58(4), 364-374.
- Marianto, A. (2021). The Effects of Workload and Work Environment on Local Police Performance: A Test of Work-related Stress' Mediating Effect. *Britain International of Humanities and Social Sciences (BioHS) Journal*, 3(1), 159-173. DOI: <https://doi.org/10.33258/biohs.v3i1.390>
- Mohd Sahrul, Muhamad Noh Abdullah, & Nurul Faraheem Masdar. (2019, December). Kajian Kes Tahap Keberkesanan Penggunaan Antara Telefon Bimbit Dan Walkie Talkie Dalam Melaksanakan Tugas Di Ibu Pejabat Polis Sabak Bernam, Selangor. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 2(5) eISSN: 2637-0956.
- Mohamed, N., Zainal Abidin, E., Rasdi., & Ismail, Z. S. (2021). The impact COVID-19 pandemic on Malaysian police officers mental health: Depression, anxiety and stress. *International Journal of Infectious Diseases* 116, S1-S130.
- Nurul Huda (2019). Sinar Harian: CUEPACS sokong gaji anggota polis pangkat rendah disemak semula Retrieved June 2023 from <https://www.sinarharian.com.my/article/33152/berita/nasional/cuepacs-sokong-gaji-anggota-polis-pangkat-rendah-disemak-semula>
- Nur Hannan, L., & Zanariah, I. (2020). Kemurungan dan Keamatan Sokongan Sosial dengan Kepuasan Hidup dalam kalangan Pelajar Universiti di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(6): 68-78
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, I. C., Charney, D., & Southwick, S. (2007, May 1). Social Support and Resilience to Stress: From Neurobiology to Clinical Practice. *PubMed Central (PMC)*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2921311/> Retrieved June 28, 2023,
- Patle, J., Tiwari, A., Sharma, V., & Mehra, S. (2025). Psychological well-being and work-life balance: A meta-analysis of stress management strategies in law enforcement. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 7(3), 1-8. IJFMR.
- Retneswari Masilamani, Awang Bulgiba, Karuthan Chinna, Azlan Darus, Marzuki Isahak, Shathanapriya Kandiben & David Koh. (2013). Prevalence and associated factors of stress in the Malaysian police force. *Preventive Medicine*, 57(1), 557-559.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Wan Anor Wan Sulaiman, Wan Nurfatini Wan Anor, Adi Fahrudin, & Mohd Dahlan. (2018). Kaunseling Kelompok Terapi Kognitif dalam Pengurusan Stres dalam kalangan Polis. *Asian Social Work Journal*, 3(3), 29-37.
- World Health Organization. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* (Summary Report). Switzerland: World Health Organization.
- Wolter, C., Maria, A.S., Gusy, B., Lesener, T., Kleiber, D., & Renneberg, B. (2019). Social support and work engagement in police work: The mediating role of work-pricing conflict and self-efficacy. *An International Journal*, 42(6), 1022-1037.
- Zulkefli, N. A. M., & Baharudin, R. (2010). Peranan sokongan sosial dalam menangani stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja di Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 24, 1-18.