

**CABARAN MAHASISWA AKADEMI PENGAJIAN ISLAM, UNIVERSITI
MALAYA (APIUM) DALAM ISU KESIHATAN MENTAL**
*(Challenges of Academy of Islamic Studies Students, University of Malaya (AISUM)
in Mental Health Issues)*

Ainul Natasya Sapuan* Aizan Ali @ Mat Zin** (Corresponding author)

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk menilai cabaran mahasiswa Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya dalam isu kesihatan mental. Kesihatan mental yang baik penting bagi setiap individu dan isu gangguan kesihatan mental dalam kalangan belia terutamanya mahasiswa semakin membimbangkan. Kajian menunjukkan bahawa satu daripada empat pelajar Institusi Pengajian Tinggi (IPT) terjejas kesihatan mentalnya dan mengalami gejala seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Kajian ini dijalankan secara mod campuran dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Manakala kaedah pengumpulan data adalah dokumentasi dan soal selidik. Borang kajian selidik telah diedarkan kepada responden yang terdiri daripada 111 orang mahasiswa APIUM. Pensampelan rawak strata telah menetapkan kriteria pelajar ijazah sarjana muda, lelaki dan perempuan, program pengajian dan tahun pengajian. Kesemua data yang diperolehi telah dianalisis menggunakan perisian Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 27. Hasil kajian mendapati bahawa kesihatan mental mahasiswa APIUM berada pada tahap yang baik. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecerdasan emosi mahasiswa terganggu. Min tertinggi mencatatkan aspek pembelajaran menjadi punca mahasiswa tertekan sepanjang menjalani pengajian di kampus. Antara cabaran yang dihadapi mahasiswa adalah dari aspek peribadi. Manakala, solusi yang dipilih oleh majoriti responden adalah melalui pendekatan spiritual. Kesimpulannya, hidup beragama membantu para pelajar universiti menangani isu kesihatan mental.

Kata kunci: *Kesihatan mental, Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya, Budaya Islam, Islam*

Abstract

This article aims to evaluate challenges of Academy of Islamic Studies students, University of Malaya in mental health issues. A good mental health is of paramount importance for every individual, and mental health issue among university students especially, is getting worse. A previous study shows that one out of four students at Higher educational institutions had mental health issues such as depression, anxiety, and stress. This study was carried out by using mix mode approaches i.e. qualitative and quantitative. Data collection use two methods i.e. documentation and questionnaires. Questionnaires were distributed to 111 respondents of the AISUM. Random stratified sampling determined certain criteria including undergraduate students, both man and woman, year of study, and type of programs. All collected data were analysed by using statistical analysis i.e. Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 27. Finding exhibits that students of the Academy of Islamic Studies have good mental

* Ainul Natasya binti Sapuan. Emel: ainulnatasya81199@gmail.com

** Aizan binti Ali @ Mat Zin. (PhD) Profesor Madya di Jabatan Sejarah dan Tamadun Islam, Akademi Pengajian Islam. Emel: aizan@um.edu.my. Corresponding Author. Terima kasih kepada Universiti Malaya di atas geran penyelidikan ST48-2022; dan Geran MAIK GA001-2024

health level due to religious-spiritual coping style although they had challenges in learning process that affected their mental health . The highest mean scores shows that learning aspect is the most stressful factor throughout their student life in campus followed by personal problems. In conclusion, by choosing religion as a way of life, it helps students in coping with mental health issues.

Keywords: *Mental health, Academy of Islamic Studies University of Malaya, challenges, Islamic culture, Islam*

Pengenalan

Isu atau masalah kesihatan mental di Malaysia jarang dibicarakan sebelum negara dilanda pandemik COVID-19 seperti penyakit fizikal lain yang kerap kali dibincangkan di kaca-kaca televisyen dan dada-dada akhbar serta media sosial; antara yang sering dihadapi oleh rakyat Malaysia adalah diabetes, jantung, hipertensi serta penyakit kardiovaskular. Umum percaya bahawa masalah kesihatan mental tidak berlaku kepada diri sendiri, dan menganggap ia “berlaku kepada orang lain”. Namun, setiap individu secara sedar, separuh sedar atau tanpa sedar mempunyai potensi mengalami gangguan kesihatan mental di mana ia boleh terjadi kepada sesiapa sahaja baik kanak-kanak, remaja, belia dan golongan tua.¹ Menurut kajian Kosky dan Hardy, kesan kesihatan mental yang terganggu menjadi lebih buruk di peringkat perkembangan pertengahan hingga ke akhir remaja dan awal dewasa (16 hingga 25 tahun), di mana kebanyakan kecelaruan mental bermula.

Objektif Kajian

1. Menenal pasti kesihatan mental mahasiswa Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya dalam mengatasi kesihatan mental.
2. Mengkaji cabaran mahasiswa Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya dalam mengatasi kesihatan mental.
3. Meneroka isu kesihatan mental mahasiswa Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya.

Metodologi Kajian

Kajian ini merupakan kajian yang bersifat mod campuran iaitu kualitatif dan kuantitatif. Kaedah pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi dan soal-selidik menggunakan instrumen borang soal selidik. Ia telah diedarkan kepada responden dalam bentuk *Google Form* yang mana populasi sasaran adalah mahasiswa APIUM. Data-data kajian yang dikumpulkan secara soal-selidik dianalisis secara statistik dengan menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 27.0. Kajian ini dijalankan terhadap 111 orang mahasiswa tahun 1 hingga tahun 4 ijazah sarjana muda APIUM menggunakan pensampelan rawak berstrata. Pengumpulan data dalam kalangan mahasiswa dijalankan dengan menggunakan borang soal selidik yang dibahagikan kepada empat bahagian. Bahagian A mengandungi demografi responden. Bahagian B adalah berkaitan faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental mahasiswa APIUM, mengandungi 23 item. Bahagian C adalah berkaitan cabaran mahasiswa APIUM ketika mengalami masalah kesihatan mental, mengandungi 10 item. Bahagian D pula adalah berkaitan solusi mahasiswa APIUM bagi

¹ Mohd Jais, S. (2021). *Kesihatan Mental Dalam Kaunseling*. Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris. 4.

mengatasi masalah kesihatan mental mengandungi 8 item. Kajian ini turut mengumpulkan data-data kajian yang lalu dan merujuk bahan-bahan dokumen sebagaimana yang disenaraikan dalam bahagian rujukan di akhir artikel ini seperti buku, tesis penyelidikan, disertasi, kertas kerja pembentangan, laporan, fail-fail data rasmi dan artikel. Bahan rujukan tersebut diperolehi dari perpustakaan sekitar Universiti Malaya dan *Google Scholar*.

Dapatan Kajian dan Perbincangan

Analisis Latar Belakang Responden

Jadual 1 menunjukkan majoriti jantina responden adalah mahasiswa perempuan iaitu seramai 79 orang (71.2%) manakala selebihnya mahasiswa lelaki yang terlibat pula mencatatkan jumlah seramai 32 orang (28.8%). Secara keseluruhannya, responden yang terlibat ialah seramai 111 orang yang semuanya terdiri daripada mahasiswa tahun 1 hingga tahun 4 Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya. Program pengajian atau responden yang terlibat dengan mengikut susunan jumlah majoriti tertinggi ialah seperti berikut, Sarjana Muda Usuluddin seramai 72 orang (64.9%). Manakala seramai 20 orang (18%) adalah dari Sarjana Muda Syariah. Seterusnya diikuti Sarjana Muda Pendidikan Islam (SMPI) seramai 13 orang (11.7%), dan akhir sekali, Sains Gunaan Pendidikan Islam (SGPI) seramai 6 orang (5.4%). Manakala jumlah responden yang paling ramai mengikut tahun pengajian ialah tahun 4 dengan jumlahnya seramai 53 orang (47.7%), kemudian diikuti oleh responden tahun 3 iaitu seramai 37 orang (33.3%), seterusnya responden tahun 2 iaitu seramai 16 orang (14.4%) manakala mahasiswa tahun 1 mencatatkan nilai responden paling sedikit iaitu seramai 5 orang (4.5%). Bagi purata pendapatan isi rumah responden yang terlibat pula, data yang diperolehi adalah menunjukkan seramai 40 orang (36%) mempunyai purata pendapatan isi rumahnya kurang daripada RM 2,560. Jumlah bilangan dan peratusan ini didapati sama dengan purata pendapatan isi rumah bagi kategori RM 5,250 dan keatas. Seterusnya, seramai 13 orang (11.7%) pendapatan isi rumahnya adalah di antara RM 2,560 hingga RM 3,439. Kemudian, bagi kategori pendapatan isi rumah di antara RM 3,440 hingga RM 4,309 seramai 8 orang (7.2%). Akhir sekali, pendapatan isi rumah di antara RM 4,310 hingga RM 5,249 seramai 10 orang (9%).

Jadual 1: Latar Belakang Responden

Bil.	Kategori	Kekerapan	Peratusan
1.	<i>Jantina</i>		
	Lelaki	32	28.8%
	Perempuan	79	71.2%
2.	<i>Program pengajian</i>		
	Usuluddin	72	64.9%
	Syariah	20	18%
	SGPI	13	11.7%
	SMPI	6	5.4%
3.	<i>Tahun pengajian</i>		
	1	5	4.5%
	2	16	14.4%
	3	37	33.3%
	4	53	47.7%

4. Purata pendapatan			
Kurang daripada RM 2,560	40	36%	
RM 2,560 - RM 3,439	13	11.7%	
RM 3,440 - RM 4,309	8	7.2%	
RM 4,310 - RM 5,249	10	9%	
RM 5,250 dan keatas	40	36%	

Analisis Kesihatan Mental Mahasiswa Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya

Berdasarkan jadual 2 di bawah, hasil kajian mendapati bahawa majoriti mahasiswa berada dalam keadaan kesihatan mental yang baik iaitu sebanyak (65.8%) bersamaan 73 orang. Namun begitu, peratusan kedua tertinggi didapati sebanyak (18%) atau 20 orang mahasiswa berada di tahap kurang baik. Seterusnya, sebanyak (13.5%) atau 15 orang pula dicatatkan berada dalam keadaan sangat baik. Hanya 3 orang atau (2.7%) sahaja yang berada di tahap tidak baik. Tiada data yang dicatatkan bagi skala likert sangat tidak baik.

Jadual 2: Kesihatan Mental Mahasiswa APIUM

Item	Skala likert	Kekerapan	Peratusan
Kesihatan mental mahasiswa APIUM	Sangat baik	15	13.5%
	Baik	73	65.8%
	Kurang baik	20	18%
	Tidak baik	3	2.7%
	Sangat tidak baik	0	0%

Seterusnya, berdasarkan jadual 3 di bawah, seramai 59 orang (53.2%) responden menyatakan bahawa kadang-kadang masalah kesihatan mental boleh mengganggu aktiviti harian mereka manakala seramai 29 orang (26.1%) responden adalah jarang. Seramai 13 orang (11.7%) responden menyatakan bahawa masalah kesihatan mental adalah kerap mengganggu aktiviti harian. Manakala, seramai 8 orang (7.2%) masalah kesihatan mental tidak pernah mengganggu aktiviti harian. Diikuti seramai 2 orang (1.8%) sahaja yang menunjukkan bahawa masalah kesihatan mental sangat kerap mengganggu aktiviti harian mereka.

Jadual 3: Masalah Kesihatan Mental Mengganggu Aktiviti Harian Mahasiswa APIUM

Item	Skala likert	Kekerapan	Peratusan
Masalah kesihatan mental mengganggu aktiviti harian mahasiswa APIUM	Tidak pernah	8	7.2%
	Jarang	29	26.1%
	Kadang-kadang	59	53.2%
	Kerap	13	11.7%
	Sangat kerap	2	1.8%

Berdasarkan jadual 4 di bawah, hasil kajian mendapati majoriti responden iaitu seramai 56 orang (50.5%) sering mengalami masalah kesihatan mental iaitu tertekan sepanjang berada di kampus. Manakala seramai 34 orang (30.6%) responden mengalami kebimbangan. Bagi masalah kesihatan mental kemurungan seramai 2 orang (1.8%) sahaja yang mengalaminya. Walau bagaimanapun, seramai 9 orang (8.1%) menyatakan bahawa mereka mengalami ketiga-tiga masalah kesihatan mental seperti yang dinyatakan diatas. Diikuti seramai 10 orang (9%) tidak mengalami apa-apa masalah kesihatan mental sepanjang berada di kampus.

Jadual 4: Masalah Kesihatan Mental Mahasiswa Yang Dihadapi Mahasiswa APIUM

Item	Kategori	Kekerapan	Peratusan
Masalah kesihatan mental mahasiswa yang dihadapi mahasiswa APIUM	Tertekan	56	50.5%
	Kebimbangan	34	30.6%
	Kemurungan	2	1.8%
	Semua di atas	9	8.1%
	Tidak berkaitan	10	9%

Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesihatan Mental Mahasiswa Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya

Jadual 5: Faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental mahasiswa APIUM

Bil.	Aspek	Min
1.	Aspek pembelajaran	3.20
2.	Aspek persekitaran	2.53
3.	Aspek kewangan	2.74
4.	Aspek peribadi	2.70

Jadual 5 menunjukkan keputusan analisis tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental mahasiswa APIUM. Hasil daripada analisis soal selidik yang dibuat, didapati faktor utama yang menjejaskan kesihatan mental mahasiswa APIUM adalah dari aspek pembelajaran. Berdasarkan data-data yang diperolehi daripada jadual di atas, min tertinggi bagi faktor kesihatan mental mahasiswa APIUM ialah dari aspek pembelajaran dengan tercatat sebanyak (M=3.20) berbanding aspek-aspek yang lain. Sehubungan dengan itu, aspek-aspek lain seperti aspek persekitaran, aspek kewangan dan aspek peribadi hanya menyumbang min yang sedikit dan tidak memberi sumbangan yang signifikan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental mahasiswa APIUM.

Jadual 6: Aspek Pembelajaran

Bil.	Item	Min
1.	Sukar menumpukan perhatian dengan baik di dalam kelas/kuliah	3.13
2.	Keputusan peperiksaan yang tidak memuaskan	2.95
3.	Sukar memahami apa yang diajar oleh pensyarah sewaktu pembelajaran	3.08
4.	Terbeban dengan tugas yang banyak oleh pensyarah	3.37
5.	Keletihan fizikal dan mental setiap kali selepas belajar	3.55
6.	Jadual kuliah terlalu padat	3.15

Jadual 6 menunjukkan item-item faktor yang mempengaruhi kesihatan mental mahasiswa APIUM dari aspek pembelajaran. Berdasarkan jadual tersebut item yang mencapai tahap skor tertinggi adalah item “Keletihan fizikal dan mental setiap kali selepas belajar” dengan mencatatkan nilai min sebanyak ($M=3.55$). Manakala, item kedua yang menyumbang min tertinggi adalah item 4 iaitu “Terbeban dengan tugas yang banyak oleh pensyarah” dengan nilai min ($M=3.37$). Kemudian, item 2 pula mendapat min yang terendah ($M=2.95$) iaitu “Keputusan peperiksaan yang tidak memuaskan”. Berdasarkan skor min yang diperolehi, faktor yang menjejaskan kesihatan mental mahasiswa APIUM dalam aspek pembelajaran dalam item ini berada pada tahap yang rendah. Data menunjukkan bahawa majoriti keputusan peperiksaan mahasiswa adalah baik dan tidak begitu menyumbang kepada faktor kesihatan mental mahasiswa.

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat min tertinggi bagi aspek pembelajaran adalah item 5 iaitu “Keletihan fizikal dan mental setiap kali selepas belajar”. Majoriti responden mengalami masalah yang sama. Tekanan sememangnya akan menyebabkan keletihan dalam diri individu. Kerja yang menggunakan tenaga otak akan menjadi mudah letih, kekurangan tenaga, dan tidak produktif. Hal ini selari dengan kajian yang dijalankan oleh Kizhakkeveetil, iaitu terdapat hubungan di antara tekanan dan keletihan yang mana ia dapat memberi kesan terhadap pembelajaran pelajar.² Menurut Johari dan Ahmad pula dalam kajiannya menyatakan antara faktor yang menyumbang kepada tekanan dalam kalangan pelajar universiti adalah faktor akademik diikuti dengan faktor fizikal, sosial serta emosi.³ Beberapa kajian lain menunjukkan hampir 80% hingga 90% pelajar kolej menghadapi stres akademik.

Terdapat banyak punca yang menyebabkan seseorang pelajar mengalami tekanan. Salah satunya ialah harapan besar ibu bapa, pensyarah dan keinginan untuk memperoleh pencapaian akademik yang cemerlang. Menurut Mahadir et al, tekanan akademik dianggap sebagai ketegangan emosi yang disebabkan oleh pengalaman dan perjalanan hidup sebagai

² Ramli, M. W., & Sheikh Dawood, S. R. (2021). Faktor Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu Tinjauan Awal. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 17(7), 72.

³ Husin, N., Abdul Ghani, M., & Toton, H. (Eds.). (n.d.). Tahap Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Universiti. *Proceeding of the 10th International Conference on Management and Muamalah 2023 (IcoMM 2023)*, 309.

mahasiswa di universiti dan membebankan mereka. Bebanan yang melebihi had kemampuan mereka akan mengakibatkan respon fizikal, psikologikal dan akhirnya memberi kesan kepada pelarasan psikologi dan pencapaian akademik.⁴

Di samping itu, hasil daripada data soal selidik yang berbentuk soalan terbuka atau “*Open-Ended Questions*” kepada responden juga majoritinya menyokong dengan memberikan jawapan bahawa aspek pembelajaran sebagai faktor utama yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental mahasiswa APIUM. Sehubungan dengan itu, jawapan yang diberikan oleh responden kebanyakannya adalah kerana tertekan dengan lambakan tugasan yang banyak serta bebanan kerja dan tugasan yang sukar daripada pensyarah. Seterusnya, bimbang terhadap tempoh penghantaran tugasan yang terlalu pendek dan jaraknya terlalu dekat antara satu tugasan dengan tugasan yang lain dan akhir sekali kurang mendapat kerjasama daripada rakan ahli kumpulan berkaitan tugasan yang perlu disiapkan.

Analisis Cabaran Kesihatan Mental Yang Dihadapi Mahasiswa Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya

Jadual 7: Cabaran Kesihatan Mental Mahasiswa APIUM

Bil.	Cabaran	Min
1.	Cabaran sosial	2.23
2.	Cabaran peribadi	2.57
3.	Cabaran kesihatan	2.20

Jadual 7 menunjukkan keputusan analisis tentang cabaran-cabaran kesihatan mental mahasiswa APIUM. Berdasarkan data-data yang diperolehi daripada jadual di atas, min tertinggi bagi cabaran kesihatan mental mahasiswa APIUM ialah cabaran peribadi dengan tercatat sebanyak (M=2.57) berbanding cabaran-cabaran yang lain.

Cabaran Peribadi

Jadual 8: Cabaran Peribadi

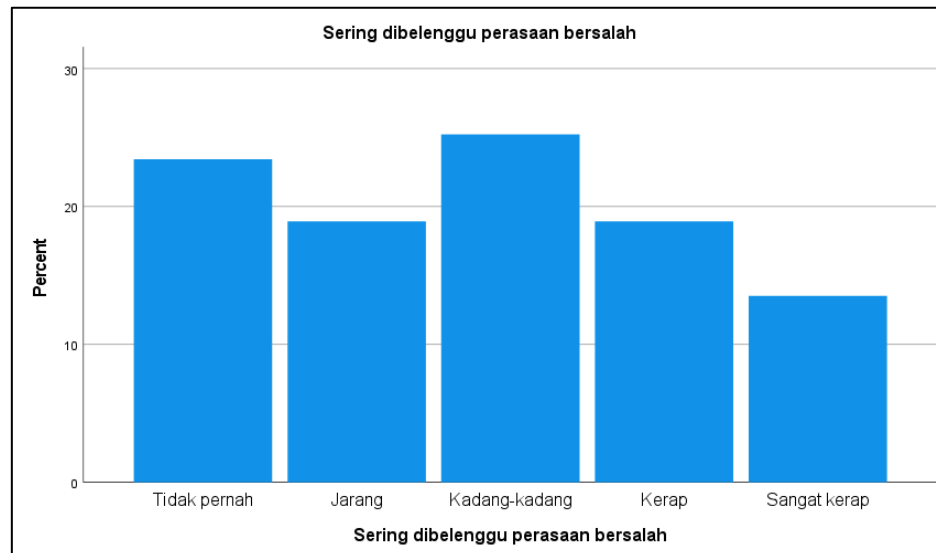
Bil.	Item	Min
1.	Sukar mendapatkan semangat atau motivasi untuk melakukan tugasan dan aktiviti harian	2.54
2.	Hilang minat menjalankan aktiviti sosial dan suka menyendiri	2.64
3.	Emosi tidak stabil (mudah tersentuh, menangis, kesedihan dan kerisauan yang melampau)	2.73

⁴ Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak Dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 37.

4.	Cenderung untuk bertindak keterlaluan dalam sesuatu keadaan	2.12
5.	Sering dibelenggu perasaan bersalah	2.80

Berdasarkan jadual 8 di atas, menunjukkan keputusan analisis tentang cabaran kesihatan mental yang dihadapi oleh mahasiswa. Terdapat 5 item bagi cabaran kesihatan mental yang dihadapi mahasiswa APIUM dalam cabaran peribadi. Berdasarkan jadual tersebut item yang mencapai tahap skor tertinggi adalah item “Sering dibelenggu perasaan bersalah” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=2.80). Responden memberikan jawapan berdasarkan skala 1 (Tidak Pernah), skala 2 (Jarang), skala 3 (Kadang-kadang), skala 4 (Kerap) dan skala 5 (Sangat Kerap). Hasil analisis dipersembahkan dalam bentuk graf di bawah.

Rajah 1: Cabaran Sering Dibelenggu Perasaan Bersalah



Dalam rajah 1 di atas, analisis bagi item 5 iaitu “Sering dibelenggu perasaan bersalah” menunjukkan min tertinggi bagi cabaran peribadi iaitu (M=2.80). Sebanyak 23.4% (26 orang) responden tidak pernah mengalaminya. Manakala, sebanyak 18.9% (21 orang) responden pula jarang mengalaminya. Seterusnya, bagi skala likert kadang-kadang sebanyak 25.2% (28 orang). Manakala sebanyak 18.9% (21 orang) responden yang kerap mengalaminya. Hanya segelintir 13.5% (15 orang) responden sahaja sangat kerap mengalaminya.

Masalah kesihatan mental seperti kemurungan yang terjadi kepada golongan mahasiswa tidak begitu ketara tetapi membimbangkan. Kemurungan adalah suatu pengalaman yang biasa semua orang alami, kadangkala seseorang itu akan berasa bosan, sengsara atau sedih. Perasaan sedih tersebut adalah biasa dan merupakan reaksi sementara terhadap tekanan hidup.⁵ Kognitif dan emosi mahasiswa yang tidak terlepas daripada dibelenggu dengan

⁵ Abu Bakar, M. (2008). *Penyakit Mental*. Penerbitan PCT Sdn.Bhd., 36.

kekusutan pemikiran dan emosi dalam kehidupan mereka selalunya berkaitan pembelajaran, hubungan sosial antara keluarga dan rakan-rakan.

Secara umumnya, kemurungan mempunyai tanda-tanda yang merangkumi gangguan dalam berkomunikasi, terlalu merasai rendah diri, sentiasa mengalami perasaan bersalah, memencilkan diri dan mengganggu produktiviti seharian. Walau bagaimanapun, kemurungan yang berterusan untuk masa yang tertentu, sama ada berpunca daripada sesuatu peristiwa atau tanpa sebarang sebab berkemungkinan individu tersebut mungkin mengalami kemurungan klinikal. Kemurungan yang berterusan akan mengakibatkan kesedihan yang ketara mengganggu fungsi harian.⁶

Cabaran Sosial

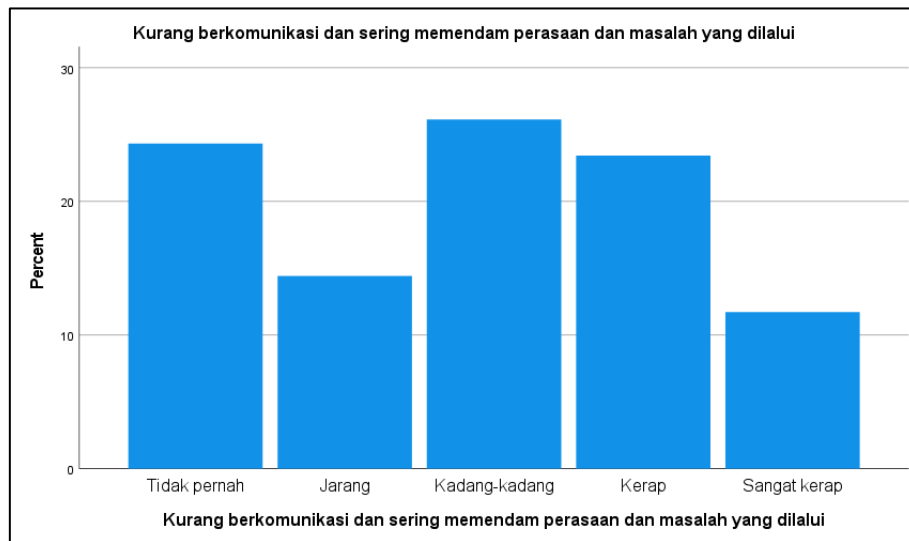
Jadual 9: Cabaran Sosial

Bil.	Item	Min
1.	Saya berasa terasing dan tidak dipedulikan kerana stigma persekitaran terhadap masalah kesihatan mental	1.92
2.	Tidak mendapat sokongan sosial daripada keluarga dan rakan-rakan tentang masalah yang dihadapi	1.91
3.	Kurang berkomunikasi dan sering memendam perasaan atau masalah yang dilalui	2.84

Berdasarkan jadual 9 di atas, terdapat 3 item bagi cabaran kesihatan mental yang dihadapi mahasiswa APIUM dalam cabaran sosial. Berdasarkan jadual tersebut item yang mencapai tahap skor tertinggi adalah item “Kurang berkomunikasi dan sering memendam perasaan atau masalah yang dilalui” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=2.84). Responden memberikan jawapan berdasarkan skala 1 (Tidak Pernah), skala 2 (Jarang), skala 3 (Kadang-kadang), skala 4 (Kerap) dan skala 5 (Sangat Kerap).

⁶ *Ibid.*, 36.

Rajah 2: Cabaran Kurang Berkomunikasi dan Sering Memendam Perasaan dan Masalah Yang Dilalui



Berdasarkan rajah 2 di atas, analisis bagi item 3 iaitu “Kurang berkomunikasi dan sering memendam perasaan dan masalah yang dilalui” menunjukkan min paling tinggi bagi cabaran sosial iaitu sebanyak ($M=2.84$). Sebanyak 24.3% (27 orang) responden tidak pernah mengalaminya. Manakala, sebanyak 14.4% (16 orang) responden pula jarang mengalaminya. Seterusnya, bagi skala likert kadang-kadang sebanyak 26.1% (22 orang). Diikuti responden yang kerap mengalaminya iaitu sebanyak 23.4% (26 orang) dan 11.7% (13 orang) sangat kerap.

Kurangnya komunikasi di kalangan mahasiswa disebabkan mereka beranggapan bahawa masalah yang dihadapi itu hanyalah masalah kecil dan tidak penting untuk dibahaskan, oleh itu mereka lebih memilih untuk berdiam diri sahaja. Komunikasi sangat penting dalam kehidupan seharian kita kerana ia salah satu medium utama dalam meluahkan perasaan. Memendam masalah yang dihadapi bukanlah satu jalan penyelesaian terbaik, bahkan ia akan memudaratkan seseorang sehingga membawa kepada tekanan dan mengganggu kesihatan mental. Meluahkan masalah dengan mewujudkan komunikasi secara dua hala dengan orang yang dipercayai dapat mengurangkan tekanan. Komunikasi ini dinamakan sebagai “Komunikasi Interpersonal” iaitu satu kaedah komunikasi dua hala yang melibatkan dua orang atau lebih yang biasanya tidak formal dan mengandungi semua elemen dari komunikasi seperti penyampai, penerima, mesej, saluran dan juga maklum balas.⁷

Sebagai contoh situasi yang melibatkan komunikasi interpersonal ialah, berbual bersama rakan-rakan, berbincang masalah dengan pakar kaunseling atau berhubung dengan orang yang berada di tempat yang lain melalui panggilan telefon. Sehubungan dengan itu, terdapat kajian yang mengatakan bahawa penggunaan komunikasi interpersonal dalam membantu merawat masalah kesihatan mental adalah berguna dan berkesan. Pernyataan ini disokong oleh salah seorang bekas pesakit mental bernama Beers berkata, sepanjang pengalamannya semasa menjalani proses rawatan sebagai seorang yang mengalami masalah kesihatan mental, beliau mendapati pentingnya penerimaan dan kefahaman “*acceptance and*

⁷ Yusof, N., Rosli, H. F., Dundai Abdullah, N. N., & Ismail, N. A. (2023). Tahap Kesedaran Mental Dalam Kalangan Pelajar Di Institut Pengajian Tinggi. *Jurnal 'Ulwan*, 8(3), 315.

understanding” daripada orang lain terhadap mereka yang mengalami masalah kesihatan mental. Hal ini disebut sedemikian kerana wujudnya sikap penerimaan dan persefahaman inilah yang akan menyembuhkan pesakit disamping usaha-usaha lain. Oleh yang demikian, perkara ini sejajar dengan kaedah komunikasi interpersonal yang membolehkan individu memahami individu lain semasa proses komunikasi dilakukan. Peranan komunikasi interpersonal dilihat sangat penting dalam menyampaikan maklumat tentang pengalaman seseorang yang berkaitan tentang pengurusan emosi dan psikologi.⁸

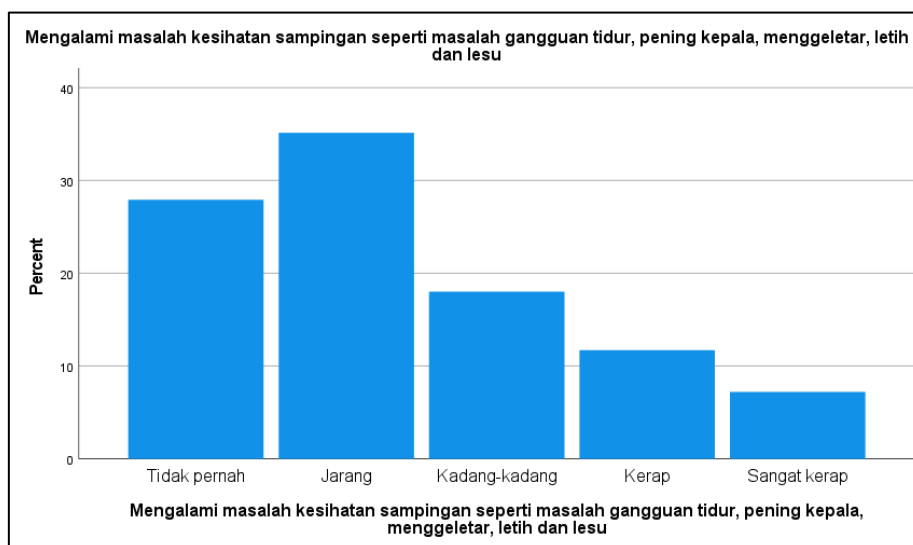
Cabaran Kesihatan

Jadual 10: Cabaran Kesihatan

Bil.	Item	Min
1.	Hilang selera makan sehingga menjejaskan kesihatan fizikal	2.05
2.	Mengalami masalah kesihatan sampingan seperti masalah gangguan tidur, pening kepala, menggeletar, letih dan lesu	2.35

Terdapat 2 item bagi cabaran kesihatan mental yang dihadapi mahasiswa APIUM dalam cabaran kesihatan. Berdasarkan jadual tersebut item yang mencapai tahap skor tertinggi adalah item “Mengalami masalah kesihatan sampingan seperti masalah gangguan tidur, pening kepala, menggeletar, letih dan lesu” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=2.35). Responden memberikan jawapan berdasarkan skala 1 (Tidak Pernah), skala 2 (Jarang), skala 3 (Kadang-kadang), skala 4 (Kerap) dan skala 5 (Sangat Kerap).

Rajah 3: Cabaran Mengalami Masalah Kesihatan Sampingan



⁸ *Ibid.*

Dalam rajah 3 di atas, analisis bagi item 2 iaitu “Mengalami masalah kesihatan sampingan seperti masalah gangguan tidur, pening kepala, menggeletar, letih dan lesu” menunjukkan min tertinggi bagi cabaran kesihatan iaitu ($M=2.35$). Sebanyak 27.9% (31 orang) responden tidak pernah mengalaminya. Manakala, sebanyak 35.1% (39 orang) responden pula jarang mengalaminya. Seterusnya, bagi skala likert kadang-kadang sebanyak 18% (20 orang). Manakala sebanyak 11.7% (13 orang) responden yang kerap mengalaminya. Terdapat 7.2% (8 orang) responden sahaja sangat kerap mengalaminya.

Masalah kesihatan mental sememangnya lebih banyak mendatangkan keburukan dan bebanan kepada seseorang individu dalam pelbagai aspek kehidupan, khusus kepada diri, keluarga, kehilangan produktiviti dan seterusnya sistem penjagaan kesihatan. Memang sudah dimaklumi bahawa masalah kesihatan mental, tekanan emosi dan perasaan turut mendatangkan pelbagai kesengsaraan dan ketidakupayaan lain.⁹ Apabila kesihatan mental merosot, secara tidak langsung menyumbang kepada penyakit fizikal. Tubuh badan akan memberikan tindak balas negatif dan akhirnya individu tersebut akan mengalami kesan sampingan. Tubuh badan akan menjadi letih dan lesu dan akhirnya tidak bersemangat untuk melakukan aktiviti harian.

Seterusnya, individu yang mengalami tekanan akan sering berhadapan dengan masalah tidur yang tidak sempurna. Menurut kajian, selain faktor akademik, masalah tidur dalam kalangan pelajar universiti sering dikaitkan dengan masalah kesihatan mental. Perkara sebegini adalah suatu kebiasaan bagi pelajar yang mengalami masalah tekanan yang mana mereka kerap berfikir tentang peristiwa harian yang berlaku atau peristiwa yang mampu memberi tekanan seperti bebanan tugas dan peperiksaan.¹⁰

Berdasarkan jawapan-jawapan yang dikemukakan oleh mahasiswa APIUM di dalam borang soal selidik, kebanyakannya mereka kerap kali tertekan kerana terbeban dengan tugas-tugas yang diberikan oleh pensyarah. Selain itu, jadual yang padat juga menyebabkan mereka keletihan setiap kali selepas belajar sehingga boleh menjejaskan kesihatan mental mereka. Apabila tekanan tidak diatasi segera, maka ia boleh memberi kemudahan kepada individu yang mengalami tekanan, sama ada dari segi kelakuan dan kecekapan diri apabila berlakunya tekanan. Mahasiswa juga bersetuju bahawa masalah kesihatan mental boleh memberikan cabaran dalam diri mereka ketika mengalaminya. Selain mental terjejas, tekanan juga boleh menjejaskan tubuh badan fizikal seseorang. Mereka akan mengalami kelesuan badan, pening dan selera makan berkurangan. Walau bagaimanapun, kesan sampingan yang dialami adalah berbeza-beza mengikut cara seseorang itu mengendalikannya. Tidak semua tekanan yang dialami membawa kesan negatif, ada juga yang menganggap tekanan itu sebagai sesuatu yang positif dan mendorong untuk melakukan sesuatu perkara itu lebih baik dalam diri mereka.

⁹ Idris, K. A. (2010, November 19). *Kesihatan Mental dan Kesejahteraan Fizikal*. Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM). Retrieved January 9, 2024, from <https://www.ikim.gov.my/new-wp/index.php/2010/11/19/kesihatan-mental-dan-kesejahteraan-fizikal/>.

¹⁰ Ramli, M. W., & Sheikh Dawood, S. R., 71.

Analisis Solusi Bagi Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Mahasiswa Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya

Jadual 11: Solusi Bagi Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Mahasiswa APIUM

Bil.	Item	Kekerapan (N)	Peratusan (%)
1.	Mendekatkan diri kepada Allah S.W.T (contoh: solat, berdoa, baca al-Quran, berzikir)	101	91%
2.	Mendapatkan sokongan keluarga, rakan-rakan dan pensyarah	71	64%
3.	Mendapatkan bantuan dan nasihat daripada golongan professional seperti psikologi, psikiatrik atau kaunselor	22	19.8%
4.	Beristirehat atau tidur	97	87.4%
5.	Cuba untuk menyelesaikan masalah dengan tenang	78	70.3%
6.	Melakukan aktiviti atau hobi yang disukai	78	70.3%
7.	Meluahkan perasaan	51	45.9%
8.	Berfikiran positif	75	67.6%
JUMLAH: 111			

Jadual 11 menunjukkan bahawa solusi bagi mengatasi masalah kesihatan mental mahasiswa APIUM adalah dengan mendekati diri kepada Allah S.W.T seperti solat, berdoa, baca al-Quran dan berzikir mencatatkan peratusan yang paling tinggi iaitu sebanyak (91%) iaitu 101 orang daripada 111 orang responden yang terlibat. Seterusnya, kedua tertinggi diikuti solusi beristirehat atau tidur mencatat peratusan sebanyak (87.4%) atau 97 orang responden, manakala ketiga tertinggi pula telah mencatatkan bilangan dan peratusan yang sama iaitu sebanyak (70.3%) atau 78 orang responden bagi solusi cuba menyelesaikan masalah dengan tenang dan melakukan aktiviti atau hobi yang disukai.

Berdasarkan dapatan yang diperolehi, menunjukkan bahawa solusi bagi mengatasi masalah kesihatan mental adalah dengan mendekati diri kepada Allah S.W.T mendapat persetujuan yang paling banyak dikalangan mahasiswa APIUM. Menurut Arena et al, pendekatan spiritualiti mempunyai hubungan yang signifikan dan positif dengan strategi daya tindak penglibatan berfokuskan masalah.¹¹ Aktiviti yang berbentuk keagamaan dan spiritual

¹¹ Ibrahim, F., Ahmad Zaini, N. A., Hassan, N., Zakaria, E., & Alavi, K., 9.

dapat memberikan ketenangan hati, rasa damai, dan perspektif hidup yang lebih luas. Menurut Elias et al, keyakinan dan kepercayaan yang tinggi kepada Allah S.W.T akan membentuk individu Muslim yang mempunyai matlamat dan visi dalam kehidupan. Tambahan pula, menurut Abdul Aziz et al, tidak menjadikan al-Quran sebagai amalan harian dan Allah sebagai tempat mengadu adalah salah satu faktor dalaman individu Muslim sering berdepan masalah dalam hidup sedangkan kesempurnaan keperibadian melalui kekuatan mental dan rohani sangat penting dalam Islam. Justeru al-Quran dapat digunakan untuk memberikan rawatan terapeutik.¹²

Di samping itu, solusi kedua tertinggi yang mendapat persetujuan mahasiswa APIUM ialah solusi beristirehat atau tidur. Mahasiswa merupakan golongan yang mudah terdedah dengan tekanan dan emosi yang tidak stabil disebabkan kehidupan di kampus yang penuh dengan cabaran dan stres.¹³ Beristirehat atau tidur merupakan strategi yang mendorong ke arah respons relaksasi.¹⁴ Ia boleh membantu mengurangkan tekanan buat sementara waktu terutama bagi mahasiswa. Apabila seseorang mengambil masa bersendirian untuk merehatkan minda, badan dan otak berpeluang untuk tenang dan melepaskan ketegangan yang mungkin terkumpul selepas melakukan tugas harian yang melelahkan. Ketegangan otot terjadi apabila seseorang individu terlalu lama bekerja atau melakukan aktiviti yang memenatkan fizikal dan mental. Biasanya ketegangan otot terjadi di bahu, leher, tengkuk dan kepala.¹⁵ Dengan bersikap lebih prihatin terhadap masa rehat dan masa tidur proses metabolisme juga dapat berjalan dengan lancar.

Sementara itu, solusi bagi mendapatkan bantuan dan nasihat daripada golongan professional seperti psikologi, psikiatrik atau kaunselor menunjukkan peratusan dan kekerapan paling rendah sekali iaitu (19.8%) sahaja. Menurut Salina et. al, terdapat beberapa kajian yang menunjukkan bahawa perkhidmatan kaunseling di universiti tidak digunakan oleh pelajar dengan sebaiknya kerana faktor-faktor seperti stigma, masalah akses dan juga merasakan kaunseling sebagai tidak perlu. Masalah stigma mempengaruhi motivasi untuk mendapatkan perkhidmatan golongan professional. Kebanyakan mahasiswa APIUM tidak mahu mendapatkan perkhidmatan kaunseling atau golongan professional berkemungkinan kerana mereka lebih suka menangani masalah sendirian, tidak mempunyai masa yang cukup untuk mendapatkan rawatan, meragui keberkesanan rawatan, kepercayaan bahawa masalah sebagai normal dan tidak perlukan rawatan, dan bimbang pandangan orang lain jika diketahui mendapatkan rawatan. Menurut Marsh & Wilcoxon, hanya lebih 10% sahaja mahasiswa bermasalah mendapatkan perkhidmatan kaunseling professional.¹⁶

Lantaran itu, tekanan yang dialami boleh dirawat dengan pelbagai solusi dan strategi bagi menghilangkan tekanan emosi untuk jangka masa tertentu. Solusi ini dinamakan strategi daya tindak. Strategi daya tindak merujuk kepada pendekatan atau langkah yang diambil untuk mengatasi atau menangani sesuatu situasi atau masalah dengan berkesan. Dalam konteks umum, strategi daya tindakan melibatkan perancangan dan pelaksanaan tindakan yang bertujuan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dalam isu ini, terdapat pelbagai pendekatan yang telah dinyatakan dalam borang soal selidik, dan hasil kajian mendapati bahawa

¹² Salleh, S., Wazir, R., Abd Rahman, K. A., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I., 607.

¹³ Sohana Binti Abdul Hamid. Tahap Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi: Kajian Literasi. E- Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial Dan Kemanusiaan 2019, pp:332.

¹⁴ Khasin, M. S. (2018). *Kesan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R Terhadap Pengurusan Tekanan Mahasiswa* [Tesis Sarjana]. Universiti Pendidikan Sultan Idris.

¹⁵ Md Zyadi, S. M. A. (2003). *Pengurusan Tekanan: Satu Kajian Terhadap Mahasiswa Di Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya Kuala Lumpur* [Latihan Ilmiah]. Universiti Malaya.

¹⁶ Nen, S., & Ibrahim, K. A., 95.

pendekatan kerohanian (spiritual) iaitu dengan mendekati diri kepada Allah S.W.T memberi solusi yang terbaik kepada mahasiswa APIUM. Kembali kepada Allah S.W.T dengan sentiasa mengingati dan meminta pertolongan dalam menyelesaikan permasalahan dalam hidup adalah kaedah terbaik bagi seorang Muslim terutama sebagai seorang pelajar. Amalan seperti solat, berdoa, membaca al-Quran dan berzikir merupakan terapi kerohanian dan ianya mampu merawat gangguan tekanan, kemurungan dan kebimbangan dalam diri manusia. Selain itu, kebanyakan mahasiswa juga mengambil langkah untuk beristirahat atau tidur, ini juga dapat membantu merehatkan minda dan tubuh badan akan menjadi relaks.

Solusi Pihak Universiti Malaya

Menyedari masalah kesihatan mental yang semakin berleluasa, pihak Universiti Malaya mengambil peluang mengadakan program-program serta kempen-kempen yang berkaitan kesihatan serta kesejahteraan mental kepada warga Universiti Malaya khususnya mahasiswa sebagai salah satu inisiatif dalam mengurangkan peningkatan masalah kesihatan mental di kalangan mahasiswa. Tujuannya adalah untuk memberi kesedaran dan tatacara pengendalian serta bantuan bagi menghubungkan mereka dengan agensi-agensi pakar kesihatan mental ketika mengalami masalah atau gangguan kesihatan mental. Terdapat dua solusi daripada pihak UM, antaranya seperti berikut:

a) Majlis Pelancaran Program Kesihatan Mental Universiti Malaya

Pada tahun 2020, pameran Booth Kesihatan Mental bersama Unit Kaunseling dan Kerjaya, HEP, Program Kesihatan Mental ini telah dirasmikan oleh Menteri Kesihatan YB Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad yang bertempat di Foyer Dewan Tunku Cancellor, Universiti Malaya. Program ini memberikan pengetahuan mengenai kesihatan mental terutamanya berkaitan stress dan kemurungan kepada pelajar-pelajar dan orang awam. Melalui program ini ia dapat meningkatkan kesedaran mengenai kepentingan dalam menjaga kesihatan mental.

b) Mental Health Awareness Day Carnival @ UM

AKRAB UM telah menganjurkan pelbagai program sempena Sambutan Hari Kesedaran Kesihatan Mental Sedunia 2023 yang berlangsung selama 2 hari bermula 12 Oktober hingga 1 Oktober 2023. Penyertaan terbuka kepada staf dan pelajar UM serta orang awam. Program ini adalah untuk memberi kesedaran dan pengetahuan tentang kesihatan mental kepada orang awam serta warga UM khususnya terutamanya berkaitan tekanan dan kemurungan justeru dapat meningkatkan kesedaran tentang kepentingan menjaga kesihatan mental.

Solusi Pihak APIUM

Pihak APIUM juga tidak terkecuali dalam memberikan inisiatif bagi mengurangkan gejala masalah kesihatan mental kepada para mahasiswa APIUM. Usaha yang dilakukan adalah untuk meningkatkan kesedaran dan mendedahkan cara-cara mengendalikan tekanan dengan betul. Berikut adalah program yang pernah dianjurkan oleh pihak APIUM:

a) Program Talk: Mahasiswa Are You Okay? 2.0

Pada 17 Disember 2023, pihak Exco kebajikan dan Perpaduan PMAPIUM sesi 2023/2024 dengan kerjasama Unit Kebajikan Lajnah Majlis Eksekutif Perwakilan Siswa (MEPS) telah mengadakan sebuah program Talk: Mahasiswa Are You Okay 2.0. Antara intipati dan pengisian di dalam program ini adalah tentang pendedahan terhadap kepentingan penjagaan kesihatan mental dan bagaimana cara untuk mengendalikannya dalam kalangan mahasiswa APIUM. Ceramah ini telah disampaikan oleh Prof. Madya Dr. Fonny Dameaty yang merupakan pakar psikologi dan pensyarah Fakulti Pendidikan Universiti Malaya.

Secara keseluruhannya, program yang dianjurkan oleh pihak universiti dan fakulti adalah salah satu bentuk inisiatif yang wajar dipuji kerana telah mengambil langkah yang proaktif bagi membantu mahasiswa dalam menangani masalah kesihatan mental. Melalui program-program yang dianjurkan juga dapat menyuburkan lagi rasa cakna terhadap diri sendiri dan orang sekeliling sekaligus memperkasa nilai-nilai manusiawi di dalam diri mahasiswa itu sendiri. Selain itu, program-program ini juga telah memberi pelbagai manfaat kepada para mahasiswa UM dari aspek peningkatan dan ilmu pengetahuan tentang isu kesihatan mental.

Kesimpulan

Kajian mendapati bahawa pada peringkat ini purata anak muda yang terganggu kesihatan mental ketika masih bergelar pelajar. Gangguan mental yang tidak terkawal berisiko mengalami kemerosotan pencapaian akademik dan keciciran dalam pelajaran.¹⁷ Kohn dan Frazer menyatakan bahawa pelajar universiti sering berhadapan dengan stres dalam menjalani kehidupan sebagai seorang pelajar apabila berhadapan dengan beban tugas yang diberikan oleh pensyarah, persaingan dalam pencapaian akademik dan masalah penyesuaian diri dengan suasana kampus.¹⁸ Di samping itu, mereka juga turut dihimpit dengan masalah kewangan, konflik kekeluargaan dan persekitaran sosial. Isu ini menyebabkan impak yang sangat besar kepada kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang dan ia akan mengakibatkan kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang boleh mempengaruhi prestasi akademik dan kesihatan umum pelajar.¹⁹

Tahap kesihatan mental seseorang individu bergantung kepada nilai-nilai positif dan negatif yang dapat diseimbangkan olehnya. Terdapat banyak kajian yang telah membuktikan persekitaran yang harmoni dan lebih kondusif amat mempengaruhi kehidupan dan kesejahteraan seseorang bagi menjaga kesihatan mental. Gangguan kesihatan mental dilihat penyakit kedua tertinggi berbahaya selepas penyakit jantung dan menunjukkan peningkatan yang ketara dari tahun ke tahun. Pelajar universiti merupakan golongan yang berisiko menghidap masalah kesihatan mental kerana mereka lebih banyak terdedah dengan persekitaran yang baru dan tekanan daripada pembelajaran. Isu kesihatan mental yang sering dialami pelajar adalah seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan.

¹⁷ *Ibid.*, 4.

¹⁸ Rathakrishnan, B., Bullare@ Bahari, F., & Ismail, R. (2009). Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres Yang Dialami Pelajar Universiti. *Jurnal Kemanusiaan*, 13, 47.

¹⁹ Mahasiswa Stres. (n.d.). *Harian Metro*. Retrieved November 29, 2023, from <https://www.hmetro.com.my/akademia/2022/04/828232/mahasiswa-stres>.

Hasil kajian mendapati bahawa kesihatan mental mahasiswa APIUM belum mencecah tahap yang membimbangkan kerana majoriti yang menjawab soal selidik berkaitan keadaan kesihatan mental semasa mereka adalah baik dan ia mencatatkan kekerapan dan peratusan yang tertinggi. Namun begitu, tidak semestinya keadaan baik itu berkekalan dan ia boleh berubah-ubah mengikut keadaan dan masa kerana manusia sememangnya tidak terlepas dengan emosi dan perasaan yang sedih, marah, takut, gelisah, bimbang dan sebagainya. Pelbagai faktor menyumbang kepada berlakunya tekanan, kebimbangan dan kemurungan telah dikenal pasti termasuk pengaruh neurobiologi, psikologi dan persekitaran.

Tuntasnya, masalah kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa akan menjadi serius jika tidak dicegah dengan segera. Pelajar yang mengalami masalah mental perlulah diberi sokongan emosi, kasih sayang, galakan dan kefahaman. Dorongan dan sokongan ini membantu pelajar untuk terus bangkit dan mencari cara memulihkan diri mereka bagi menemukan kembali makna dan tujuan kehidupan mereka. Pihak universiti dan fakulti berperanan dalam membantu meningkatkan kesihatan mental para mahasiswa. Program sokongan pelajar, perkhidmatan kaunseling yang boleh diakses dan kempen kesedaran kesihatan mental di kampus adalah kunci untuk mewujudkan persekitaran sokongan sosial.

Rujukan

- Abdul Hamid, S. (Ed.). (2019). Tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar Institut Pengajian tinggi: Kajian literasi. E- Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial Dan Kemanusiaan.
- Abu Bakar, M. (2008). *Penyakit Mental*. Penerbitan PCT Sdn.Bhd.
- Husin, N., Abdul Ghani, M., & Tonot, H. (Eds.). (n.d.). Tahap Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Universiti. *Proceeding of the 10th International Conference on Management and Muamalah 2023 (IcoMM 2023)*.
- Ibrahim, F., Ahmad Zaini, N. A., Hassan, N., Zakaria, E., & Alavi, K. (2019). Mengukur Tekanan Dan Jenis Mekanisme Penyelesaian Masalah Dalam Kalangan Pelajar Universiti. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 34(2), 1–12.
- Idris, K. A. (2010, November 19). Kesihatan Mental dan Kesejahteraan Fizikal. Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM). Retrieved January 9, 2024, from <https://www.ikim.gov.my/new-wp/index.php/2010/11/19/kesihatan-mental-dan-kesejahteraan-fizikal/>
- Khasin, M. S. (2018). *Kesan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R Terhadap Pengurusan Tekanan Mahasiswa* [Tesis Sarjana]. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Mahasiswa Stres. (n.d.). Harian Metro. Retrieved November 29, 2023, from <https://www.hmetro.com.my/akademia/2022/04/828232/mahasiswa-stres>.
- Md Zyadi, S. M. A. (2003). *Pengurusan Tekanan: Satu Kajian Terhadap Mahasiswa Di Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya Kuala Lumpur* [Latihan Ilmiah]. Universiti Malaya.

- Mohd Jais, S. (2021). *Kesihatan Mental Dalam Kaunseling*. Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Nen, S., & Ibrahim, K. A. (2017). Persepsi Pelajar Terhadap Perkhidmatan Kaunseling Di Universiti Kebangsaan Malaysia. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 15(4), 9–103.
- Ramli, M. W., & Sheikh Dawood, S. R. (2021). Faktor Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu Tinjauan Awal. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 17(7), 66–76.
- Rathakrishnan, B., Bullare@ Bahari, F., & Ismail, R. (2009). Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres Yang Dialami Pelajar Universiti. *Jurnal Kemanusiaan*, 13, 47–62.
- Salleh, S., Wazir, R., Abd Rahman, K. A., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. (2022). Mengatasi Masalah Kesihatan Mental Melalui Pendekatan Psiko Spiritual. *International Journal of Education, Psychology and Counselling (IJEPC)*, 7(47), 601–615.
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak Dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36–57.
- Yusof, N., Rosli, H. F., Dundai Abdullah, N. N., & Ismail, N. A. (2023). Tahap Kesedaran Mental Dalam Kalangan Pelajar Di Institut Pengajian Tinggi. *Jurnal 'Ulwan*, 8(3), 310–325.