

PERBANDINGAN PERSPEKTIF ISU KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN MAHASISWA DI MALAYSIA DAN INDONESIA

*(Comparative Perspectives on Mental Health Issues Among Students in
Malaysia and Indonesia)*

***Hazlin Falina Rosli¹, Norli Yusuf², Nur'aina Nabila Dundai Abdullah¹, Asep Kurniawan³, Nur
Aisyah Ismail**

Submitted: 03-Dec-2023
Accepted: 25-Dec-2023
Revised: 28-Dec-2023
Published: 31-Dec-2023

¹Fakulti Pengurusan & Muamalah
Universiti Islam Selangor
43000 Kajang, Selangor, Malaysia.

²Fakulti Sains Sosial
Universiti Melaka
Batu 28, Kuala Sungai Baru, 78200 Melaka, Malaysia.

³Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Sutaatmadja
Kabupaten Subang, Jawa Barat 41211, Indonesia.

*Corresponding author's email: hazlinfalina@kuis.edu.my

Abstrak

Kesihatan mental boleh mempengaruhi kesihatan fizikal, kualiti hidup dan produktiviti seseorang. Namun begitu, peningkatan isu kesihatan mental dalam kalangan masyarakat diMalaysia terutama dalam kalangan mahasiswa di IPT pada hari ini berada pada tahap yangmembimbangkan. Tambahan pula, faktor tekanan hidup serta gaya hidup telah mengubah kehidupan normal manusia sekaligus berpotensi menjadi faktor yang mempengaruhi kesihatan mental terutamanya dalam kalangan masyarakat di negara ini. Kajian ini bertujuan untuk melihat faktor yang mendorong kajian dan perbincangan tentang isu kesihatan mental di Malaysia dalam konteks mahasiswa di antara dua buah negara iaitu Malaysia dan Indonesia. IPT yang dipilih adalah Universiti Islam Selangor dan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Sutaatmadja Jakarta Indonesia. Ini bagi melihat perbandingan tahap kesihatan serta faktor pendorong yang menyebabkan berlakunya isu ini. Hasil dapatan kajian mendapati bahawa kedua institusi pengajian ini sedar tentang pentingnya pengetahuan mengenai kesihatan mental dari aspek peningkatan prestasi akademik namun dalam masa yang sama faktor yang mendorong mereka adalah tekanan akademik itu sendiri. Memiliki pengetahuan mengenai kesihatan mental bagi setiap individu adalah penting bagi memastikan produktiviti harian tidak terganggu. Kajian ini diharap dapat membantu badan kaunseling UIS dan STIESA bagi merancang tindakan yang bersesuaian untuk membantu mahasiswa yang memerlukan bimbingan kaunseling.

Kata kunci: Mahasiswa, Kesihatan Mental, Malaysia, Indonesia

Abstract

Mental health can affect a person's physical health, quality of life and productivity. However, the increase in mental health issues among the community in Malaysia, especially among university students today is at a worrying level. In addition, stressors and lifestyle have changed people's normal lives and have the potential to affect mental health, especially among the people in this country. This study aims to look at the factors that drive the study and discussion of mental health issues in Malaysia in the context of students between two countries, namely Malaysia and Indonesia. The selected HEIs are Selangor Islamic University and Sutaatmadja Jakarta Indonesia School of Economics. This is to look at the

comparison of health levels and the driving factors that cause this issue. The results of the study found that both institutions are aware of the importance of knowledge about mental health in terms of improving academic performance but at the same time the factor that drives them is academic stress itself. Having knowledge about the mental health of each individual is important to ensure that daily productivity is not disrupted. This study is expected to help UIS and STIESA counseling bodies to plan appropriate actions to help students who need counseling guidance.

Keywords: Student, Mental Health, Malaysia, Indonesia

1.0 PENGENALAN

Kebimbangan mendalam berkaitan dengan kesejahteraan mental mahasiswa telah menjadi semakin meluas dan tertakluk kepada wacana yang meluas dalam masyarakat. Fenomena ini mula menampakkan trend apabila pelaksanaan pembelajaran atas talian sejak pandemik dahulu meluas di semua institusi pengajian tinggi di negara ini sehingga selepas fasa pandemik dimana pembelajaran telah dilaksanakan secara bersemuka. Hasilnya, mahasiswa secara beransur-ansur mengumpulkan keberanian untuk menyuarakan cabaran mereka dalam menyesuaikan diri dengan persekitaran akademik baru. Sebagai contoh, sebilangan besar pelajar mendapati diri mereka tertekan dengan tekanan ketika berhadapan dengan tuntutan gaya hidup yang berbeza semasa pengajian mereka.

Hal ini kerana, kehidupan sebagai seorang mahasiswa sekolah sangat berbeza dengan kehidupan sebagai mahasiswa universiti. dari sudut pembelajaran, persekitaran dan banyak pengaruh luar boleh mengganggu tahap kesihatan mental seseorang jika ia tidak dikawal dengan baik. dengan itu, perkara-perkara tersebut telah menyebabkan emosi dan mental mahasiswa terganggu sepanjang menempuh pengajian mereka.

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2013), kesihatan mental bermaksud situasi seseorang menyedari dan mampu bertindak melakukan sesuatu apabila menghadapi tekanan atau stres, boleh bekerja dengan produktif dan boleh menyumbang kepada masyarakat. Dengan erti kata lain, kesihatan mental boleh dikatakan asas kepada kesejahteraan seorang individu kerana ia merupakan ekspresi emosi dan melambangkan keupayaan seseorang itu dalam menyesuaikan diri kepada pelbagai tekanan kehidupan.

Dalam aspek kesihatan mental terdapat tiga kategori masalah kesihatan mental yang dihadapi pesakit. Kategori tersebut adalah neurosis, psikosis dan yang terakhir adalah kecelaruan personaliti.

Neurosis bermaksud memiliki ciri seperti pemikiran yang obsesif, kebimbangan, kesusahan, dan tahap disfungsi tertentu dalam tugas seharian. Selain itu, ia adalah keadaan di mana pesakit mental yang memiliki keadaan neurosis ini mengalami perubahan dan juga gangguan terhadap pemikiran atau tingkah laku mereka, namun ia masih dapat diurus dengan baik.

Selanjutnya, psikosis adalah satu lagi keadaan pesakit akan menghidapi simptom tertentu. Sebagai contoh, pesakit yang mengalami keadaan psikosis akan merasakan kehadiran halusinasi dan dilusi. Iaitu mereka akan keliru apabila mendengar suara-suara ghaib yang berinteraksi dengan mereka.

Situasi terakhir ialah kecelaruan personaliti. Keadaan ini membuatkan pesakit cenderung untuk menukar karakter semasa berkomunikasi dengan orang lain. Ini bertujuan agar kecacatan atau penyakitnya tidak diketahui oleh orang. Perkara ini sering dilakukan pesakit kerana segelintir masyarakat sukar menerima atau memiliki stereotaip negatif terhadap masalah kesihatan mental.

Kajian ini ialah kajian perbandingan mengenai tahap masalah kesihatan mental di peringkat IPT di Malaysia dan Indonesia. Memiliki tahap kesihatan mental yang kurang baik boleh menyebabkan seseorang itu hilang fokus dan tidak dapat memberi komitmen yang baik pada setiap perkara dalam rutin harian mereka.

2.0 KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN MAHASISWA IPT

Jika dilihat daripada aspek pendidikan tinggi di IPT ianya tidak asing lagi. Hal ini disebabkan tekanan dan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa sepanjang tempoh pengajian mereka di universiti. Berdasarkan kenyataan daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), satu daripada lapan penduduk dunia, atau 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental.

Dalam masa yang sama, Kementerian Kesihatan Malaysia mendapati 2.3 peratus penduduk dewasa Malaysia atau lebih kurang setengah juta orang mengalami masalah kemurungan. Selain itu, permasalahan kesihatan mental di Malaysia turut dikaitkan dengan tingkah laku bunuh diri di mana terdapat 1,142 kes dilaporkan pada tahun 2021 dan 631 kes dilaporkan pada tahun 2020. Jumlah kes saban tahun menunjukkan peningkatan ketara iaitu sebanyak 81 peratus.

Isu kesihatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap fasa kehidupan manusia seperti mana pentingnya kesihatan fizikal begitulah halnya dengan kesihatan mental. Mahasiswa yang mengalami masalah kesihatan mental boleh hilang minat belajar, kurang penglibatan dalam perbualan, aktiviti dan mengalami kekerapan ketidakhadiran ke kelas. Menurut World Health Organization (2018) kesihatan mental merupakan keadaan di mana individu tersebut menyedari kebolehan diri dan boleh menghadapi tekanan hidup dengan normal serta dapat bekerja dengan produktif dan mampu memberi sumbangan kepada komuniti.

Hasil kajian menunjukkan bahawa di antara tekanan yang dialami oleh pelajar institusi pengajian tinggi (IPT) adalah isu kewangan, penyesuaian kepada persekitaran akademik, dan kebimbangan mengenai ketidakpastian masa depan disebabkan kebimbangan terhadap kemampuan untuk memenuhi komitmen kewangan pendidikan mereka (Abdul Rashid Abdul Aziz, 2021).

Fakta ini diperkuatkan lagi dengan hasil tinjauan Kementerian Kesihatan Malaysia yang mendapati bahawa kebanyakan individu dalam kategori B40 mengalami kemurungan yang lebih kerap berbanding dengan golongan M40 dan T20. Ini menunjukkan bahawa secara purata, pelajar IPT dari golongan B40 cenderung menghadapi isu kesihatan mental disebabkan oleh tekanan hidup dan faktor lain. Isu ini boleh diatasi oleh mahasiswa sekiranya mereka bijak mengurus masa, berdikari dan belajar menyesuaikan diri untuk terus bertahan sehingga tamat pengajian mereka walau mendepani pelbagai kesusahan serta cabaran yang timbul. Memiliki tahap kesihatan mental yang kurang baik boleh menyebabkan seseorang itu hilang daya fokus dan tidak dapat memberi komitmen yang baik pada setiap perkara dalam rutin harian mereka.

Menurut Siti Syazwani Mohd Farhan (2021), gangguan mental dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi (IPT) boleh memberi impak serius terhadap kehidupan mereka dan boleh mengganggu perjalanan pembelajaran. Isu kesihatan mental di kalangan penduduk Malaysia kini menjadi semakin meruncing, terutamanya setelah lebih setengah juta individu direkodkan dalam Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019. Ini menunjukkan terdapat peningkatan trend jumlah individu yang mendapatkan rawatan di hospital bagi menyelesaikan isu kesihatan mental mereka.

3.0 METODOLOGI

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif untuk mengenal pasti serta mengkaji secara empirik dan sistematik mengenai tahap kesihatan mental antara mahasiswa IPT di Universiti Islam Selangor (UIS) dengan Sekolah Tinggi Sutaatmadja, Indonesia. Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tinjauan dan borang soal selidik diberikan kepada responden dalam bentuk google form (online survey). Sampel kajian ini adalah daripada kalangan mahasiswa-mahasiswa yang dipilih dari dua buah institusi pengajian tinggi seramai 102 mahasiswa daripada pelbagai tahap pendidikan secara rawak. Jumlah mahasiswa yang diwakili Universiti Islam Selangor (UIS) adalah seramai 51 orang manakalan STIESA juga seramai 51 orang.

Jadual 1 Demografi kajian

Item	Jumlah
Jantina	
Lelaki	29 (28.4%)
Perempuan	73 (71.5%)
Umur	
Bawah 20 tahun	31 (30.3%)
20-22 tahun	60 (58.8%)
22-24 tahun	20 (19.6%)
25 tahun ke atas	13 (12.7%)
Tahap Pendidikan	
Asasi	4 (3.92%)
Diploma	14 (13.7%)
Ijazah Sarjana Muda	43 (42.1%)
Ijazah Sarjana	41 (40.1%)
Ph.D	0 (0%)

Berdasarkan jadual 1 demografi kajian mendapati bahawa seramai 29 orang responden lelaki bersamaan 28.4%. Manakala responden perempuan pula adalah seramai 73 orang yang terlibat di dalam kajian ini bersamaan 71.5%. Ini secara tidak langsung menunjukkan bahawa golongan perempuan lebih mendominasi kajian ini berbanding lelaki.

Dari aspek umur pula menunjukkan sekitar umur 20-22 yang menjawab bagi kajian ini iaitu seramai 60 orang responden (58.8%) berbanding yang lain. Tahap Pendidikan pula rata-rata responden terdiri daripada mahasiswa Ijazah Sarjana Muda iaitu seramai 43 orang (42.1%).

Jadual 2 Nilai min bagi tahap kesedaran kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa di IPT

Item	Nilai min (UIS)	Nilai min (STIESA)
Saya mempunyai kesedaran mengenai isu kesihatan mental.	4.27	4.33
Saya memiliki pemahaman tentang kesihatan mental	3.73	3.98
Saya merasa ada stigma terhadap mahasiswa yang mengalami masalah kesihatan mental.	3.80	3.94
Saya sering terlibat dengan aktiviti kesedaran mengenai kesihatan mental.	2.75	3.31
Saya sering mencari informasi berkaitan kesihatan melalui media.	3.75	3.94

Saya memerlukan kursus yang berfokus cara berkomunikasi dengan pesakit mental.	3.80	3.33
Saya merasakan perlu ada peningkatan kesedaran kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa di IPT.	4.57	3.94
Kesihatan mental yang baik boleh mempengaruhi prestasi akademik saya.	4.61	4.22
Saya selalu berjumpa kaunselor untuk menangani masalah yang hadapi.	2.06	2.88
Saya selalu bercerita dengan rakan-rakan mengenai masalah saya.	2.86	3.33

Berdasarkan jadual 2 nilai min tahap kesedaran kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa UIS mendapati bahawa nilai min bagi “*Kesihatan mental yang baik boleh mempengaruhi prestasi akademik saya*” merupakan yang tertinggi bacaanya iaitu 4.61. Manakala mahasiswa STIESA pula menunjukkan bahawa “*Saya mempunyai kesedaran mengenai isu kesihatan mental*” mencatat nilai tertinggi iaitu 4.3

Jadual 3 Faktor dominan mempengaruhi kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa IPT

Item	Nilai min (UIS)	Nilai min (STIESA)
Tekanan Akademik	3.81	3.59
Perubahan Hidup	2.79	3.20
Perubahan Sosial	2.38	2.92
Keadaan Keluarga	2.52	3.06
Penggunaan Teknologi	3.42	3.32
Keseimbangan Hidup	2.82	3.00
Keseimbangan Emosi	3.01	3.33

Berdasarkan jadual 3 berkaitan faktor dominan yang mempengaruhi kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa pula menunjukkan bahawa kedua institusi bersetuju “tekanan akademik” merupakan faktor paling dominan dalam isu ini. Masing-masing mencatat nilai min 3.81 (UIS) manakala STIESA pula 3.59.

4.0 HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Berdasarkan hasil dapatan di atas menunjukkan bahawa kedua institusi bersetuju bahawa faktor tekanan akademik merupakan faktor paling dominan yang mempengaruhi isu kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa. Ini jelas disokong oleh Ibrahim et. al. (2013) yang menjelaskan bahawa mahasiswa sering mengalami masalah depresi disebabkan oleh tuntutan dan tekanan akademik yang tidak boleh dikawal.

Manakala tahap kesedaran dalam kalangan mahasiswa juga wujud dimana mereka percaya “*Kesihatan mental yang baik boleh mempengaruhi prestasi akademik saya*” serta tambahan pembuktian menunjukkan bahawa “*Saya mempunyai kesedaran mengenai isu kesihatan mental*” juga turut mendominasi kajian ini. Ianya sejajar dengan dapatan Haizvanie Muhamed & Norzaini Azman

(2021) menyatakan kesihatan mental dan aspek psikologi mahasiswa dipengaruhi oleh tahap kestabilan emosi, perasaan, fikiran, tekanan dan kebimbangan.

Tahap kesihatan mental yang rendah memberi kesan kepada tahap motivasi mahasiswa dalam pembelajaran. Sebagai contoh, mahasiswa IPT menghadapi masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kegelisahan dan tekanan yang tinggi disebabkan perubahan drastik dalam sistem pendidikan terutamanya dalam penyampaian pengajaran semasa pandemik.

Natijahnya, isu kesihatan mental menjadi antara punca utama yang menjejaskan kesejahteraan fizikal dan sosial seseorang individu. Bukan itu sahaja, isu kesihatan mental dan tekanan emosi dalam kalangan rakyat perlu dipandang serius berikutan ia memberi pelbagai kesan buruk kepada negara. Isu ini melibatkan pelbagai lapisan masyarakat merangkumi semua domain iaitu biologi, psikologi, sosial dan spiritual.

Melalui sembilan teras Dasar Keselamatan Negara 2021-2025, isu kesihatan mental ini merujuk kepada teras ke-8 iaitu Keselamatan Rakyat dan salah satu daripada 153 item dalam Matriks Keselamatan Negara adalah Pengukuhan Kesihatan Minda dan Ketahanan Rakyat.

Ini menunjukkan kerajaan sangat memandang serius berkenaan isu ini. Ianya tidak boleh hanya dipandang enteng dan usaha untuk mengesan, mencegah dan bertindak balas perlu dilaksanakan secara tuntas oleh pihak-pihak yang terlibat.

4.1 Pendekatan Kerohanian

Secara keseluruhannya pengkaji melihat bahawa pendidikan keagamaan juga perlu dititik beratkan melalui pendekatan ke arah pembentukan sahsiah dan kerohanian mahasiswa. Tekanan akademik dihadapi mahasiswa IPT sewaktu pengajian telah menyebabkan ramai di antara mereka mengalami masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan dan stres yang berlebihan. Kesihatan mental adalah sesuatu perkara yang sangat penting. Hal ini sedemikian kerana, manusia diciptakan oleh Allah swt daripada dua unsur yang utama seperti fizikal (jasmani) dan juga spiritual (roh). Kedua-dua unsur ini perlu sentiasa diisi dan tidak boleh dibiarkan kosong, malahan kedua-dua unsur ini saling berkait-rapat antara satu sama lain (Dr Rosni Wazir, 2020). Oleh sebab itu, amalan agama amat mempengaruhi kesihatan mental individu kerana ia seperti 'makanan' kepada spiritual atau rohani kita.

Selain itu, dalam Islam mengenal Allah merupakan adalah salah satu cara untuk memahami tujuan penciptaan sebagai ummah. Sebagai contoh, ibadah seperti solat adalah diwajibkan, namun jika seseorang itu gagal melaksanakan kewajipan solat, maka ia membawa kepada kegagalan dalam perkara yang melibatkan kepercayaan dan tanggungjawab seorang hamba. Pendekatan spiritual akan membawa seseorang untuk menerima realiti kehidupan dan juga perlu mengetahui konsep dan tujuan penciptaan manusia (Emie Sylviana Mohd Zahid, 2019).

Kesihatan mental juga terkandung dalam bidang psikologi yang mana banyak tradisi timur yang digunakan bagi meningkatkan kesejahteraan umum. Sebagai contoh, amalan meditasi kesedaran Buddha adalah salah satu contoh campur tangan psikologi moden yang diambil secara langsung dari Timur. Meditasi kesedaran tersebut telah membawa kepada penyerapan kesedaran dalam pbagai protokol rawatan bagi penyakit fizikal mahupun mental (Dr Zohair, 2020). Selain itu, dari sudut pandang orang yang beragama Kristian, kesihatan mental difahami sebagai satu kebolehan bagi memenuhi panggilan daripada Tuhan (Christopher C. H., 2020).

Berdasarkan surah Fussilat ayat 49 menyatakan:

لَا يَسْتَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ

"Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika ditimpa malapetaka, mereka berputus asa dan hilang harapan," (Surah Fussilat ayat 49).

Ayat-ayat ini menggambarkan sifat-sifat buruk manusia ketika di dunia ini. Allah menyatakan bahwa manusia pada umumnya tidak jemu memohon kebaikan untuk mendapat kesenangan bagi kehidupan mereka di dunia ini, dan jika sesudah itu *jika* ditimpa malapetaka, walau sedikit, yang mengganggu kesenangan mereka, mereka berputus asa terhadap nikmat Allah dan hilang harapannya untuk dikabulkan doanya.

Menurut Saviano dalam John W. et al (2023), masyarakat Kristian biasanya melihat penyakit mental ini sebagai masalah rohani dan mengandaikan kesukaran yang dihadapi tersebut adalah balasan daripada kesilapan yang pernah dilakukan seseorang dalam kehidupan. Tambahannya lagi, penyakit mental ini boleh menjadi penyakit biologi sebenar yang telah menyebabkan bahan kimia dalam otak menjadi tidak seimbang.

5.0 KESIMPULAN

Secara kesimpulannya, langkah yang boleh diambil di peringkat institusi adalah melalui sistem pembelajaran peringkat IPT perlu dilihat agar dapat mengelakkan tekanan yang boleh merosotkan kesihatan mental mahasiswa. Perubahan corak pembelajaran serta situasi berbeza dari peringkat sekolah menengah ke IPT sedikit sebanyak telah mengganggu tahap kesihatan mental mahasiswa universiti. Peranan pensyarah perlu dimainkan agar dapat mengurangkan kes-kes yang lebih besar lagi berkaitan dengan isu kesihatan mental. Kajian ini diharap dapat membantu badan kaunseling UIS dan STIESA bagi merancang tindakan yang bersesuaian untuk membantu mahasiswa yang memerlukan bimbingan kaunseling.

6.0 PENGHARGAAN

Sekalung penghargaan kepada Geran Penyelidikan dan Inovasi UIS (Kod Geran: 2022 / P / GPIK / GPS-02 / 011) dalam penghasilan dan penerbitan artikel ini.

7.0 RUJUKAN

Al-Quran

Abdul Rashid Abdul Aziz, Nathratul Ayesah Zulkifli, Mohd Zaini Othman, Nurun Najihah Musa, (2021). Tinjauan Terhadap Tahap Tekanan Pelajar Universiti Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, Volume 6 (10), (15 - 24).

Christopher C. H. Cook. (2020). Mental health in the kingdom of God. *Theology*, 123(3), 163-171.

Dr Zohair Abdul Rahman (2020). Spiritualiti Islam dan Kesihatan Mental. <https://yaqeeninstitute.org.my/read/paper/spiritualiti-islam-dan-kesihatan-mental>

- Emie Sylviana Mohd Zahid. (2019). Pembangunan Spiritual: Konsep dan Pendekatan dari Perspektif Islam. *E-Journal of Islamic Thought and Understanding*, vol (2), 64-87.
- Haizvanie Muhamed Ganasan & Norzaini Azman. (2021). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, Volume 6, Issue 10, (page 25 - 40).
- Ibrahim AK, Kelly SJ, Adams CE, et al.: A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *J Psychiat Res.* 2013;47(3):391–400.
- Kementerian Kesehatan Malaysia.
- Salleh, S., Wazir, R., Abd Rahman, K. A., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. (2022). Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Melalui Pendekatan Psiko Spiritual. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*.
- Saviano dalam John W. Kennedy and Renée Griffith Grantham. (2023). Bible Engagement Project. <https://bibleengagementproject.com/en/Blog/What-Does-the-Bible-Say/The-Bible-and-Mental-Health#:~:text=Saviano%20days%20Christians%20typically%20view,off%20balance%2C%E2%80%9D%20Saviano%20says>.
- Siti Syazwani Mohd Farhan, Siti Marhamah Kamarul Arifain & Faudziah Yusuf. (2021). Hubungan antara sokongan sosial dan kesehatan mental dalam kalangan pelajar di universiti kebangsaan Malaysia (UKM). *Malaysian Journal of Social Science*, Jilid. 6 (1) 2021: 21-31
- Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS). (2021). Inisiatif Perkhidmatan Kesehatan Mental Dan Sokongan Psikososial (Mhpss) Kkm. <https://covid-19.moh.gov.my/semasa-kkm/2021/06/inisiatif-perkhidmatan-kesehatan-mental-dan-sokongan-psikososial-mhpss-kkm>
- Wazir, R. (2020). Tuntutan Kesehatan Mental Menurut Maqasid Al-Sunnah. In *Dlm E-Prosiding Persidangan Antarabangsa Isu-Isu Semasa Al-Quran Dan Hadis (THIQAH 2020)*. Dalam Phayilah Yama et al. (Ed.). *E-Proceeding of the 2nd International Conference on Contemporary Issues in Al-Quran and Hadith* (pp. 218-233).
- WHO (2017) dalam Carter, M. A., Pagliano, P., Francis, A., & Thorne, M. (2017). *Australian university students and mental health: Viewpoints from the literature*.