

## TAHAP KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN PELAJAR INSTITUT PENGAJIAN TINGGI: KAJIAN LITERASI MENTAL HEALTH LEVEL AMONG STUDENT INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION: LITERACY STUDY

Sohana Binti Abdul Hamid

[sohana@kuis.edu.my](mailto:sohana@kuis.edu.my)

### ABSTRAK

Mengetahui tahap kesihatan mental adalah penting sebagai langkah awal untuk merangka program intervensi sosial seperti sokongan keluarga dan pihak universiti. Artikel ini berkisarkan kajian sorotan kajian yang lalu berkaitan isu kesihatan mental di kalangan pelajar di Institut Pengajian Tinggi Swasta (IPTS) dan Institut Pengajian Awam (IPTA). Dapatan kajian ini memberi petunjuk kepada pembuat dasar bahawa kesihatan mental adalah faktor penting dalam mempengaruhi seseorang pelajar. Program pendidikan kesihatan mental, sokongan keluarga dan program mentoring perlu dilaksanakan atau ditambah bagi meningkatkan kesedaran semua pihak terhadap kepentingan mental yang sihat di kalangan pelajar-pelajar di institut pengajian tinggi.

**Kata Kunci:** *Kesihatan Mental, Pelajar, Sokongan Keluarga, Tahap Kesihatan Mental.*

### ABSTRACT

Knowing the level of mental health is important as a first step in formulating social intervention programs such as family support and university. This article highlights the study of past studies highlighting mental health issues among students at Private Institutes of Higher Learning (IPTS) and Public Institutes of Study (IPTAs). The findings of this study provide guidance to policy makers that mental health is an important factor in influencing a student. Mental health education programs, family support and mentoring programs should be implemented or enhanced to raise awareness of all parties on healthy mental importance amongst students at higher learning institutions.

**Keywords:** *Mental Health, Student, Family Support, Mental Health Level.*

### Pengenalan

Kesihatan merupakan kunci utama kepada kesejahteraan an insan. Insan yang sihat pastinya dapat memainkan peranan aktif terhadap pembangunan agama, bangsa dan negara. Pertubuhan

Kesihatan Sedunia (WHO, 1948) mendefinisikan kesihatan sebagai suatu keadaan fizikal, minda dan sosial yang sihat, cergas, cerdas serta bebas dari sebarang penyakit. Definisi ini menegaskan bahawa status kesihatan ditunjangi oleh faktor fizikal, mental dan sosial yang sihat, berfungsi, cergas serta tidak diancam oleh sebarang penyakit yang boleh memudaratkan insan.

Aspek kesihatan merupakan salah satu fokus utama kerajaan Malaysia. Kesihatan mental merupakan aspek sangat penting bagi setiap fasa kehidupan manusia seperti mana pentingnya kesihatan fizikal. Kesihatan mental dilihat dari aspek baik dan buruk. Setiap orang, mungkin dalam hidupnya mengalami kedua-dua aspek tersebut, kadangkala keadaan mentalnya sangat sihat, tetapi pada sesuatu masa yang lain adalah sebaliknya. Pada saat mengalami masalah kesihatan mental, seseorang memerlukan pertolongan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Kesihatan mental dapat memberikan kesan terhadap kehidupan sehari-hari atau masa depan seseorang termasuk kanak-kanak dan belia. Merawat dan melindungi kesihatan mental anak-anak dan belia merupakan aspek yang sangat penting yang dapat membantu perkembangan individu yang lebih baik di masa depan.

### **Masalah Kesihatan Mental**

Bukan semua isu mental sama dengan istilah gila. Masyarakat perlu faham asas gejala mental. Masalah kebimbangan melampau (anxiety), kemurungan (depression) dan ketegangan jiwa (stress) bukan istilah gila. Kajian Kesihatan Mental Kebangsaan 2017 sebelum ini membuktikan sekurang-kurangnya satu daripada 10 anak muda atau 10 peratus daripada 5.5 juta belia di negara ini pernah terfikir untuk membunuh diri. Kajian sama turut menunjukkan satu daripada lima anak muda mengalami kemurungan, manakala satu daripada 10 remaja berhadapan masalah tekanan perasaan. Statistik berkenaan membuktikan isu kesihatan mental di Malaysia, khususnya dalam kalangan anak muda amat serius dan perlu ditangani secara berkesan oleh semua pihak.

Menurut Hunt & Einsenberg (2010), menerangkan dengan ringkas bahawa epidemiologi mengenai masalah kesihatan mental dikalangan pelajar universiti adalah sangat umum walaubagaimanapun punca sebenar pelajar-pelajar ini mengalami masalah mental masih kurang jelas. Kurang pengetahuan mengenai kesihatan mental dipercayai merupakan punca utama kepada peningkatan masalah kesihatan mental dikalangan pelajar, kajian telah menemui bahawa tahap pengetahuan mengenai kesihatan mental dikalangan pelajar adalah berada pada tahap sederhana yang mana contohnya pelajar yang mempunyai pengalaman pernah mengalami kemurungan mempunyai pengetahuan yang lebih baik mengenai simptom dan rawatan bagi kemurungan (Tahir et. al. 2010). Oleh itu dapat dilihat, kebanyakan pelajar yang mempunyai pengetahuan yang lebih baik mengenai kesihatan mental pernah mengalaminya, dan keadaan ini merupakan satu keadaan tidak sihat.

Apabila bercakap mengenai hal yang diberi perhatian sepanjang membesarkan anak, lazimnya ibu bapa lebih banyak memberatkan soal pencapaian dan kecemerlangan akademik. Malangnya, ini secara tidak langsung mendorong meningkatnya isu kesihatan mental. Statistik Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2017 yang lalu mendedahkan keadaan kesihatan mental dalam kalangan anak remaja semakin membimbangkan. Perilaku mahu membunuh diri dalam kalangan kelompok usia remaja meningkat menurut kajian NHMS 2012. Lebih mengejutkan apabila ia dicatatkan paling tinggi berlaku dalam kalangan pelajar tingkatan satu.

NHMS 2017 juga mendedahkan terdapat anak remaja berusia 13 hingga 17 tahun yang mengalami masalah kesihatan mental. Satu dalam setiap lima orang mengalami kemurungan (18.3 peratus), dua dalam setiap lima orang dilanda simptom keresahan (39.7 peratus) dan satu dalam setiap 10 orang mengalami stres (9.6 peratus) (Petikan Harian Metro, 28 Sept. 2018). Alam remaja atau memasuki usia belia disifatkan sebagai peringkat usia yang cukup menarik kerana di sinilah mereka mula mengenali kehidupan dunia yang penuh berliku. Segala tekanan perasaan, kebimbangan atau ketakutan berlebihan jika tidak dapat dikawal atau dikenal pasti pada peringkat awal boleh membawa kepada masalah kesihatan mental. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan bahawa separuh daripada hampir semua jenis penyakit mental bermula pada usia seawal 14 tahun kerana kebanyakannya tidak dapat dikesan dan mendapat rawatan pada peringkat awal. Dari segi beban penyakit dalam kalangan remaja, masalah kemurungan pula dilaporkan menjadi penyebab ketiga tertinggi yang membawa kepada masalah penyakit mental.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, kesihatan mental merujuk kepada keadaan kesejahteraan di mana seseorang individu menyedari kebolehan mereka sendiri, dapat menghadapi tekanan normal kehidupan, boleh bekerja secara produktif dan mampu menyumbang kepada masyarakat (WHO 2007). Selain daripada pengaruh ekonomi, kesihatan mental boleh dikaitkan dengan peningkatan kes jenayah, gejala sosial, penyalahgunaan dadah, sumbang mahram, rogol dan sebagainya. Laporan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (The National Health and Morbidity Survey) (Institute for Public Health 1996; 2006; 2011) mendapati rakyat Malaysia turut berhadapan dengan masalah kesihatan mental yang semakin meningkat. Dapat dilihat bahawa kelaziman penyakit mental untuk dewasa meningkat daripada 10.7% pada tahun 1996 kepada 12% pada tahun 2011. Bagi kanak-kanak dan remaja berumur 15 tahun dan ke bawah, pengingkatannya semakin besar dimana ia mencapai 20% pada tahun 2011 berbanding 13% pada tahun 1996.

Pelajar universiti juga cenderung kepada masalah mental akibat pelbagai perubahan psikososial dan tekanan akademik. Lantas pelajar universiti perlu menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan ini bagi menyiapkan diri untuk kerjaya profesional yang lebih mencabar (Uehara et al. 2010). Secara tidak langsung, golongan pelajar ini mengalami tekanan akibat jangkaan yang berlebihan ke atas mereka sehingga membahayakan kesihatan fizikal dan mental mereka (Pfeiffer 2001; Shamsuddin et al. 2013). Masalah keluarga dan pembelajaran juga menyumbang kepada gangguan emosi pelajar (Sherina et al. 2003). Masalah kemurungan, kebimbangan dan tekanan merupakan masalah yang sering dihadapi oleh pelajar termasuk yang berada di pusat pengajian tinggi. Terdapat banyak kajian yang menunjukkan bahawa pencapaian pelajar sekolah, kolej dan universiti boleh dipengaruhi oleh masalah kemurungan (Andrews & Wilding; Stark & Brookman 1994), kebimbangan (Andrews & Wilding 2004; Seligman & Wuyek 2007) dan tekanan (Demakis & McAdams 1994; Md Aris Safree Md Yasin & Mariam Adawiah Dzulkifli 2011). Antara kajian-kajian yang dilakukan di Malaysia juga mendapati masalah-masalah psikologi ini menyumbang kepada pencapaian akademik yang lebih rendah di kalangan pelajar-pelajar pusat pengajian tinggi di Malaysia (Sherina et al. 2003; Md Aris Safree Md. Yasin & Mariam Adawiyah Dzulkifli 2009;

Zaid et al. 2007). Walau bagaimanapun, kajian-kajian ini tidak melihat kesan bersih masalah mental ke atas pencapaian akademik seseorang pelajar itu.

Kajian Yvonne Kelly dan rakan-rakan (2018), mendapati kecelaruan jadual tidur, gangguan atas talian (online harassment), kurang keyakinan (self-esteem) dan imej diri (self-image) merupakan faktor-faktor pengantara yang mengaitkan penggunaan media sosial dan kemurungan.. Penggunaan media sosial yang berlebihan, banyak berkait dengan masalah tidur; contohnya: kurang tempoh tidur, perlu masa lebih lama untuk lelap mata dan lebih banyak terjaga daripada tidur. Secara umum, remaja perempuan terdedah kepada gangguan atas talian, kurang keyakinan diri, serta mengalami gejala kemurungan yang lebih serius berbanding remaja lelaki.

### **Punca Masalah Kesihatan Mental Di kalangan Pelajar Di Institusi Pengajian Tinggi**

Kenyataan yang dikeluarkan oleh Pengarah Kesihatan negeri Terengganu mengatakan 'ketidakstabilan institusi kekeluargaan merupakan antara faktor yang membawa kepada masalah kesihatan mental di kalangan remaja'. Beliau berkata masalah ini dapat dielakkan jika institusi kekeluargaan dijaga dengan harmoni serta penjagaan teliti daripada ibu bapa yang memahami kehendak generasi muda, sekali gus membantu mereka menghadapi cabaran yang mendatang. Kenyataan ini juga dapat disokong dengan kajian yang dijalankan oleh Suriani dan Suraini (2005) dalam kajian mereka dalam kalangan 94 orang pelajar di Universiti Pendidikan Sultan Idris mendapati sumber stres akademik, pensyarah, peribadi dan universiti dialami oleh lebih 70 peratus hingga 91 peratus manakala sumber stres berkaitan aktiviti kokurikulum, rakan, keluarga dan ibu bapa dialami oleh lebih kurang 60 peratus hingga 70 peratus pelajar.

Stres juga disebabkan oleh masalah kewangan yang biasa dialami oleh pelajar di alam universiti. Sumber kewangan merupakan aset penting bagi seseorang pelajar dalam menuntut ilmu dan melanjutkan pelajaran . Menurut Kohn dan Frazer (1986), antara punca yang menyebabkan seseorang individu mengalami stres dalam menjalani kehidupan sebagai seorang pelajar universiti adalah disebabkan beban tugas yang diterima daripada pensyarah, situasi di universiti itu sendiri, masalah menyesuaikan diri dengan persekitaran yang sibuk, konflik dan persaingan dalam pencapaian akademik. Penyelidikan yang dijalankan oleh Mucowski (1984) yang telah membuktikan bahawa terdapat enam punca utama yang mengganggu pelajar dalam pembelajaran mereka iaitu rekod akademik yang tidak memuaskan, krisis keluarga, tekanan kewangan, gangguan sosial, kekeliruan matlamat hidup dan keadaan yang sedang dialami seperti masalah kesihatan dan sebagainya. Dalam konteks universiti juga, pelajar universiti terutamanya mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami stres (D'Zurilla and Sheedy, 1991) (dlm. Suriani dan Suraini, 2005) disebabkan peralihan daripada alam persekolahan kepada kehidupan baru di kampus yang penuh dengan cabaran dan stres. Ini kerana semasa di kampus, mereka akan berdepan dengan suasana baru, belajar berdikari dan menyesuaikan diri dengan persekitaran sosial baru, mengurus diri sendiri seperti dalam hal urusan pembelajaran, kehidupan seharian, berkomunikasi, urusan kewangan, dan menguruskan masa dengan bijak

Kajian juga menunjukkan bahawa sumber stres yang paling berpengaruh ke atas stres pelajar ialah konfrontasi harian sebagai pelajar universiti termasuk tugas akademik, perasaan tidak yakin sama ada bidang yang diambil dapat menjamin masa depan yang baik, dan konflik keluarga yang tidak diselesaikan. (Ball, Sharifah Muzlia dan Mosselle (1999a). Kajian yang dijalankan oleh Abouserie (1994) mendapati aktiviti akademik seperti peperiksaan, terlalu banyak tugas, kehendak diri untuk mencapai keputusan yang terbaik dan melaksanakan projek kelas merupakan punca utama stres dalam kalangan pelajar. Menurut Romano (1992) dan Ellis (2002), rakan sebaya didapati lebih banyak menyumbang stress di kalangan pelajar. Dapatan ini

kemungkinan disebabkan oleh kehidupan seharian pelajar yang lebih banyak tertumpu bersama rakan sebaya bukan sahaja di dalam bilik kuliah bahkan di luar bilik kuliah. Malahan, pelajar berasa stres apabila mempunyai konflik dengan rakan sebaya. Antara contoh situasi yang boleh menyebabkan stres kepada responden ialah kesukaran menolak permintaan rakan walaupun berada dalam kesibukan.

Selain aktiviti akademik, persekitaran pembelajaran juga berkait dengan masalah pelajar. Bojuwoye (2002) dalam kajiannya ke atas pelajar-pelajar di lapan buah universiti di Afrika Selatan mendapati pelajar mengalami stres disebabkan oleh persekitaran fizikal universiti. Suriani dan Suraini (2005) juga mendapati universiti merupakan punca kedua utama stres pelajar universiti selepas sumber stres akademik. Keadaan bilik kuliah yang tidak selesa dan peraturan universiti yang terlalu ketat antara punca berlakunya stres dalam kalangan pelajar.

### **Tahap Kesihatan Mental pelajar Universiti.**

Tahap kesihatan mental pelajar universiti merupakan isu penting kerana ia berkait rapat dengan prestasi akademik dan juga kebajikan mereka secara keseluruhan. Prestasi akademik merupakan salah satu signal kepada produktiviti seseorang pelajar dan individu yang berproduktiviti tinggi adalah aset penting kepada pembangunan negara. (Shamsudin, S. & Chee Hong, K.T. (2016).

Hasil kajian yang dilakukan Zaid Mustafa et al mendapati bahawa pelajar wanita merupakan golongan yang mudah terdedah kepada stres dalam melaksanakan tanggungjawab dan peranan mereka di universiti. Walaupun tahap stres dalam kalangan sampel kajian ini adalah sederhana, namun usahausaha perlu dilakukan oleh pelbagai pihak di universiti bagi memastikan tahap stres pelajar adalah terkawal serta mampu menguruskan pembelajaran di universiti secara efektif.

Kesihatan mental bukan penyakit yang boleh berjangkit dan melibatkan kehilangan nyawa. Namun masyarakat sering terlupa bahawa, masalah kesihatan mental melibatkan bebanan emosi dan bebanan tanggungjawab oleh keluarga pesakit selagi pesakit mental tersebut masih bernyawa. Pengetahuan mengenai kesihatan mental dalam masyarakat tidaklah sehebat seperti pengetahuan terhadap penyakit lain seperti kencing manis, jantung serta kanser. Ini kerana, banyak kempen-kempen yang dijalankan di media massa untuk mempertingkatkan pengetahuan dan kesedaran masyarakat tentang penyakit tersebut.

### **Kesimpulan**

Kesihatan mental merupakan aspek sangat penting bagi setiap fasa kehidupan manusia seperti mana pentingnya kesihatan fizikal. Kesihatan mental dilihat dari aspek baik dan buruk. Setiap orang, mungkin dalam hidupnya mengalami kedua-dua aspek tersebut, kadangkala keadaan mentalnya sangat sihat, tetapi pada sesuatu masa yang lain adalah sebaliknya. Pada saat mengalami masalah kesihatan mental, seseorang memerlukan pertolongan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. (Yaacob et al, tiada tarikh). Kesihatan mental dapat memberikan kesan terhadap kehidupan sehari-hari atau masa depan seseorang termasuk kanak-kanak dan belia. Merawat dan melindungi kesihatan mental anak-anak dan belia merupakan aspek yang sangat penting yang dapat membantu perkembangan individu yang lebih baik di masa depan. Menurut Campbell dan Svenson (1992), apabila stres dilihat dari aspek negatif atau

tekanan yang terlalu tinggi, ianya boleh mendatangkan kesan negatif terhadap kesihatan dan pencapaian akademik seseorang pelajar. Oleh sebab stres di kalangan pelajar merupakan satu fenomena yang membimbangkan pelbagai pihak sekiranya tidak ditangani secara menyeluruh, maka adalah penting bagi mengenalpasti faktor-faktor penyebab stres pelajar terlebih dahulu sebelum sesuatu program intervensi direka bentuk. Oleh yang demikian, stres boleh menyebabkan kehidupan dan pergaulan seharian seseorang pelajar terjejas sehingga memberi impak negatif terhadap tahap kesihatan, personaliti, interaksi sosial dan pencapaian akademik mereka. Berdasarkan hasil kajian yang telah dijalankan oleh Meor Safari dan rakan-rakan (2011), tahap pengetahuan segelintir remaja atau pelajar universiti terhadap penyakit mental adalah rendah. Oleh sebab itu, masyarakat perlu memaikan peranan yang besar untuk membantu para pelajar universiti yang mengalami masalah kesihatan mental. Oleh itu, banyak program yang perlu dilaksanakan untuk mempertingkatkan pengetahuan belia terhadap penyakit mental. Seterusnya adalah diharapkan pihak berkenaan dapat merancang dan melaksanakan program yang bersesuaian secara berterusan khususnya kepada pelajar universiti yang memerlukan bimbingan mengenai pengurusan stres secara praktikal dan berkesan. Usaha murni ini akan terhasil sekiranya semua pihak termasuk pihak universiti, masyarakat, badan kerajaan dan bukan kerajaan sedia memberi kerjasama dan bantuan khususnya kepada pelajar universiti sama ada daripada aspek kepakaran, idea, kewangan, dan perkhidmatan tertentu bagi membentuk kesejahteraan dan kesihatan dari aspek emosi, mental, kerohanian dan fizikal dalam kalangan pelajar universiti (Bullare et al 2009)

## Rujukan

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3): 323-331.
- Ayu Shahimi, I., M (2018) Kesihatan Mental Remaja. *Harian Metro* 28 September 2018.
- Ball, J., Sharifah Muzlia Syed Mustafa and Mosselle, K. (1999a). Help-Seeking Psychological Problem among Malay College Students, 79-90. Dlm. Mohammad Haji-Yusuf and Abdul Halim Othman (peny.). *Afro-Asia Psychology: Clinical, Counseling and Physiological Perspectives*. Bangi: UKM.
- Bojuwoye, O. (2002). Stressful experience of first year student of selected universities in South Africa. *Counseling Psychology Quarterly*, 15(3): 277-290.
- Campbell, R.L., & Svenson, L., W. (1992). Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada. *Perceptual & Motor Skills*.75, 552-554.
- Ellis, A., (2002). *Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrated approach*. (2nd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Bullare@ Bahari, F., Rathakrishnan, B., & Ismail, R. (2009). Sumber Stres, strategi daya tindak dan stress yang dialami pelajar Universiti. *Jurnal Kemanusiaan*. Vol: 13
- Jaafar, M. (2019). Remaja Makin Terdedah Penyakit Mental. *Berita Harian*. 24 April 2019.

- Kamarol, N., A., Narizal, N., N., Yaacob, N., & Khalid, S., A (). Kajian Hubungan Emosi Pengurusan Kewangan Pelajar dengan tahap stress Pelajar Tahun Dua di Pusat Sains Kemasyarakatan. USM.
- Kohn, J. P., and Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports*, 59: 415-426.
- Md. Taff, M. A. (2007). Tinjauan Tahap Pengetahuan dan amaln Gaya Hidup Sihat dalam Kalangan pelajar. <https://www.researchgate.net/publication/3017176833> (asseced 24 April 2019).
- Meor Safari, I., N., Kassim, N., Iskandar N., F., Mohamed, M., H. & Hj. Abdullah, M., Y. (2011). Tahap pengetahuan Mengenai Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA). Kajian kes di UKM, Bangi. *Jurnal Personalis Pelajar*. 14: 37-44.
- Mucovski, R., J., Banks, S., Mooney, W., T., & William, R. (1984). *Progress*
- Pfeiffer, D. 2001. Academic and Environmental Stress among Undergraduate and Graduate College Students: A Literature Review. Menomonie: University of Wisconsin-Stout.
- Romano, J.L. (1992). Psychoeducational interventions for stress management and well-being. *Journal of Counselling & Development*, 71, 199-202.
- Shamsudin, S. & Chee Hong, K.T. (2016). Hubungan Antara Tahap Kesihatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda: Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia* 14(1). 11-16.
- Safari, N., M., Kasim, N., Iskandar, N.F., Mohamed, M.H., & Abdullah, Y. (2011). Tahap pengetahuan Mengenai Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA): Kajian Kes di UKM. *Jurnal Personalis Pelajar*. 14: 37-44.
- Suriani Abdul Hamid dan Suraini Mohd Rouse. (2005). Punca tekanan pelajar di universiti: Satu perbandingan antara gender. *Prasidang Persidangan Psikologi Malaysia 2005*, 30 Julai – 2 Ogos 2005, Hotel Promenade, Kota Kinabalu.
- Sinar Harian. (2019). Depresi Pembunuh Senyap Remaja. 23 Mei 2019.
- Tahir, M., K., Syed, A., S., & Mohamed, A., H. Mental health literacy towards depression among non-medical students at a Malaysian university. *Journal of mental health in family medicine*. 7: 27-35.
- Uehara, T., Takeuchi, K., Kubota, F., Oshima, K., & Ishikawa, O. (2010). Annual transition of major depressive episode in university students using a structured self-rating questionnaire. *Asia-Pacific Psychiatry* 2(2): 99-104.
- Yvonne K., Zilanawala A., Booker C., Sacker A. (2018). Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study.” *Eclinical Medicine* 6 (2018), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005> Digital Malaysia: 2018. Layari <https://dataportal.com/reports/digital-2018-malaysia>
- Yaacob, A., R., Ibrahim, R., A., Ishak, A., H., & Rashid, R. () Punca stress di kalangan pelajar Politeknik Tuanku Syed Sirajuddin. [https://www.academia.edu/7105868/Punca\\_STRESS\\_dikalangan\\_pelajar](https://www.academia.edu/7105868/Punca_STRESS_dikalangan_pelajar) @ 23 Mei 2019.

Zaid Mustafa, M., Suradin, A., Muhammad, S., S., Madar, A.,R.,& Razzaq, A.,R.( no date)  
Kajian Stres Dalam Kalangan Pelajar Wanita Program Sarjana Muda Kejuruteraan Di  
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (Uthm).

[http://eprints.uthm.edu.my/322/1/mohamad\\_zaid\\_mustafa.ICTLHE.pdf](http://eprints.uthm.edu.my/322/1/mohamad_zaid_mustafa.ICTLHE.pdf)