

AL-HIKMAH

Jilid	15	ISSN 1985-6822	2023
No.	1		1444

- ANALISIS KANDUNGAN TERHADAP HASHTAG INSTAGRAM NGO ISLAM MALAYSIA DALAM MENGHADAPI COVID-19 ... 3-13
Muhammad Faisal Ashaari & Noor Hidayah Kassim
- DASAR PERLINDUNGAN TERHADAP MANGSA PEDOFILIA MENURUT UNDANG-UNDANG DI MALAYSIA DAN PENGAWALANNYA MELALUI PROGRAM PENCEGAHAN ... 14-28
Mardziyah Binti Abdul Manaf
- GANGGUAN KESIHATAN MENTAL BERKAITAN PEMBELAJARAN DALAM TALIAN DAN KAEDAH MENGATASI MENURUT PERSPEKTIF ISLAM ... 29-46
Norhayati Mazizi & Salasih Hanin Hamjah
- GEJALA ATEIS MELAYU DAN HUBUNGANNYA DENGAN LIBERALISME ... 47-65
Nurul Syahiidah binti Fuad, Nozira binti Salleh & Indriaty binti Ismail
- PERSEPSI URUSETIA TERHADAP MAKNYAH DALAM KEM IBADAH ... 66-77
Irwan Mohd Subri, Mohd Hapiz Mahaiyadin Andi Mohamad Zulfauzan Muhamad & Muhamad Nasiruddin Asman
- PERANAN PROGRAM KEAGAMAAN TERHADAP KEBIMBANGAN DAN KEMURUNGAN DALAM KALANGAN BANDUAN WANITA ... 78-103
Siti Jamiyah Abdul Jalil, Rozmi Ismail, Yusmini Md Yusoff, Fariza Md. Sham, & Juwairiah Hassan

Gangguan Kesehatan Mental Berkaitan Pembelajaran dalam Talian dan Kaedah Mengatasi Menurut Perspektif Islam

Mental Health Disorders Facing Online Learning and Overcoming Methods According to Islamic Perspectives

* NORHAYATI MAZIZI
SALASIAH HANIN HAMJAH

ABSTRAK

Kehadiran COVID-19 yang melanda seluruh dunia telah mengubah sistem pembelajaran daripada pembelajaran secara bersemuka kepada pembelajaran dalam talian di setiap peringkat sama ada peringkat sekolah mahupun di peringkat pengajian tinggi. Walau bagaimanapun, pembelajaran secara dalam talian bukanlah suatu perkara yang mudah kepada mahasiswa malah ia meninggalkan pelbagai kesan antaranya gangguan kesihatan mental sekiranya tidak diuruskan dengan baik. Permasalahan yang berlaku terhadap mahasiswa sepanjang menjalani pembelajaran dalam talian adalah melibatkan masalah psikologi seperti kebimbangan, stres, gangguan emosi dan kemurungan untuk beradaptasi dengan norma baharu. Objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti masalah kesihatan mental yang dialami oleh mahasiswa sewaktu menjalani pembelajaran dalam talian dan menganalisis kaedah yang dilakukan oleh mahasiswa bagi mengatasi masalah kesihatan mental sewaktu menjalani pembelajaran dalam talian daripada perspektif Islam. Kajian ini menggunakan kajian kuantitatif dengan reka bentuk kajian tinjauan melalui pensampelan kesenangan (*convenience sampling*). Seramai 50 orang responden telah dipilih untuk melengkapkan kajian ini yang terdiri daripada mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia. Hasil kajian mendapati gangguan kesihatan mental mahasiswa sepanjang menjalani pembelajaran dalam talian berada dalam keadaan yang terkawal. Kajian juga mendapati antara kaedah pengurusan mental menurut perspektif Islam yang diamalkan oleh pelajar seperti mengadu kepada Allah, berdoa, mendekatkan diri kepada Allah, berzikir, solat, mensyukuri nikmat Allah dan beristighfar.

Kata kunci: *Kesihatan mental, pembelajaran dalam talian, perspektif Islam, COVID-19, kebimbangan*

ABSTRACT

The presence of COVID-19, which has hit the whole world, has changed the learning system from face-to-face learning to online learning at every level, whether at the school or higher education level. However, online learning is not an easy thing for students. It leaves various effects, including mental health disorders, if not managed well. The problems that happen to students during online learning involve psychological problems such as anxiety, stress, emotional disorders and depression to adapt to the new norm. This study aims to identify mental health problems experienced by students while learning online and analyze the methods used by students to overcome mental health problems while learning online from an Islamic perspective. This study uses a quantitative analysis with a survey research design through convenience sampling. A total of 50 respondents were selected to complete this study consisting of Universiti Kebangsaan Malaysia students. The study found that students' mental health disorders during online learning were under control. The study also found that among the methods of cognitive management according to the Islamic perspective practised by students such as complaining to God, praying, drawing closer to God, zikr, prayer, being grateful for God's favours and seeking forgiveness.

Keywords: *Mental health, online learning, Islam perspective, COVID-19, anxiety*

Received: 12 March 2023

Revised: 28 Mei 2023

Accepted: 17 June 2023

Published: 30 June 2023

PENDAHULUAN

Kehadiran COVID-19 yang melanda seluruh dunia telah meninggalkan pelbagai impak kepada sesebuah negara dengan penemuan kes pertama Coronavirus (CoV) yang mula dikesan di Wuhan China pada 31 Disember 2019. Coronavirus (CoV) merupakan sejenis penyakit berjangkit yang menyebabkan jangkitan pada saluran pernafasan. Terdapat beberapa virus lain dikesan pada Coronavirus (CoV) ini yang merujuk kepada satu kumpulan virus yang besar dan menyebabkan penyakit kepada manusia termasuklah SARS-CoV (Severe Acute Respiratory Syndrome), MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome) dan virus-virus lain (Muhammad Nur Akmal & Intan Juliana 2020).

Menurut laman rasmi COVID-19 Malaysia, penularan wabak COVID-19 di Malaysia setakat 9 November 2021 jumlah keseluruhan jangkitan sebanyak 2,516,255 kes yang rekodkan di Malaysia. Impak pandemik yang melanda hampir dua tahun kini telah menjadikan Malaysia antara yang mendepani cabaran mencapai pemulihan kepada negara dan

perubahan kepada normalisasi kehidupan. Impak pandemik COVID-19 telah menyebabkan pelbagai sektor tergendala bukan sahaja ekonomi negara malah turut memberi impak kepada seluruh sektor termasuklah sektor pendidikan di setiap tingkat pengajian seperti sekolah, kolej dan universiti. Krisis global ini telah mengakibatkan sektor pendidikan bukan sahaja tertanggung dan terganggu malah para pelajar perlu menyesuaikan diri dengan norma kehidupan dan kebiasaan baharu iaitu pelaksanaan proses pembelajaran secara atas talian (Ahmad al-Munzir & Mansur 2020).

Mendepani kehidupan normalisasi baharu, sektor pendidikan kini telah berubah kepada pembelajaran melalui teknologi yang telah diterapkan di setiap tingkat pengajian sama ada peringkat sekolah mahupun di peringkat pengajian tinggi. Dalam konteks pengajian tinggi, Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) selaku pihak yang bertanggungjawab menguruskan hal ehwal pelajar di peringkat Institusi Pengajian Tinggi (IPT) telah mengambil langkah awal dengan meneruskan pembelajaran dalam talian sejurus Pelaksanaan Kawalan Pergerakan (PKP) oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN). Bagi membendung penularan COVID-19 di institusi pengajian tinggi, Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) turut mewartakan beberapa Prosedur Operasi Standard (SOP) menetapkan pengecualian berada di kampus hanya diberikan kepada lima kategori penuntut yang berkeperluan untuk pulang ke kampus secara berperingkat iaitu penuntut yang berkeperluan hadir secara fizikal ke makmal, bengkel, studio reka bentuk atau memerlukan peralatan khusus untuk menjalankan penyelidikan (Hafidzul Hilmi 2020).

Perubahan kaedah pembelajaran sememangnya memberikan banyak impak sama ada dari sisi positif dan negatif. Hal ini kerana, dari sisi positifnya jelas menunjukkan pembelajaran dalam talian lebih pantas dan memudahkan pelajar serta pengajar namun dari sisi negatifnya pembelajaran secara dalam talian lebih banyak terbatas disebabkan pelbagai faktor seperti kemudahan rangkaian internet, persekitaran yang tidak membantu pelajar untuk memberikan sepenuh perhatian sewaktu sesi pembelajaran, gangguan kepada emosi pelajar, faktor keluarga dan sebagainya. Oleh itu, kesediaan diri pelajar dari semua aspek seperti kesediaan fizikal, pengurusan masa, tekanan emosi dan sebagainya amatlah penting bagi memastikan pembelajaran menjadi lebih efektif dan berkualiti walaupun hanya dilaksanakan melalui dalam talian.

Pembelajaran secara dalam talian yang telah dicorakkan mengikut cara yang baharu sememangnya terlihat sebagai jalan penyelesaian yang paling berkesan ketika dunia berdepan virus COVID-19, namun tanpa pengurusan mental yang baik, mahasiswa cenderung menghadapi masalah gangguan mental yang melibatkan emosi, tekanan, kemurungan dan sebagainya. Hasil kajian daripada Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan

Morbiditi (NHMS) (2019) menyatakan separuh daripada masalah gangguan mental mula dikesan pada usia seawal 14 tahun dan tiga per empat daripada pertengahan usia 20-an. Hal ini menunjukkan sesuatu yang membimbangkan kerana di usia yang muda amat sukar bagi golongan remaja mengimbangi tekanan emosi dengan baik sehingga menyebabkan mereka turut berisiko memperoleh masalah gangguan mental.

Kementerian di Institusi Pengajian Tinggi (IPT) telah menjalankan kajian dengan mendapati 78.4% pembelajaran secara talian tidak mendatangkan tekanan kepada mahasiswa namun, terdapat pandangan lain yang menyatakan bahawa pembelajaran melalui skrin komputer yang terlalu lama akan memberi kesan terhadap kesihatan mental, fizikal, emosi dan juga sosial. Hal ini demikian sekiranya seseorang terlampau lama berdepan dengan skrin komputer, maka ia boleh merosakkan keadaan mata secara fizikal dan kemudiannya memberi kesan secara emosi. Menurut Raja Nur Faznie Aida (2020), terdapat kajian yang membuktikan berkenaan screen exposure yang mana apabila seseorang terdedah dengan skrin selama empat atau lima jam, secara tidak langsung ia akan menyebabkan seseorang itu sukar untuk tidur dan kemudian mengalami gangguan kepada emosinya.

Oleh itu, sebagai seorang mahasiswa, bukan sahaja persiapan fizikal perlu dipersiapkan dengan sebaiknya, malah kesediaan dari segi mental juga amatlah diperlukan agar pembelajaran menjadi teratur dan mahasiswa bijak dalam mengawal tekanan walaupun dalam keadaan yang mencabar. Persoalannya, apakah masalah kesihatan mental yang dialami oleh mahasiswa sewaktu menjalani pembelajaran dalam talian dan bagaimanakah kaedah yang dilakukan oleh mahasiswa bagi mengatasi masalah kesihatan mental sewaktu menjalani pembelajaran dalam talian daripada perspektif Islam? Rentetan persoalan tersebut, kajian ini dilakukan untuk Kajian ini dilakukan bertujuan untuk mengenalpasti masalah kesihatan mental yang dialami oleh mahasiswa sewaktu menjalani pembelajaran dalam talian serta menganalisis kaedah yang dilakukan oleh mahasiswa bagi mengatasi masalah kesihatan mental sewaktu menjalani pembelajaran dalam talian dari perspektif Islam.

ISU-SU KESIHATAN MENTAL MAHASISWA

Menurut Mohd Fairuz dan rakan-rakan (2020) dalam kajian mereka yang bertajuk “Kesediaan Pembelajaran Dalam Talian Semasa Pandemik COVID-19” menyatakan bahawa ancaman COVID-19 ini telah menyebabkan orang ramai mempunyai rasa takut serta mengalami gangguan psikologi. Rasa takut itu juga turut dialami dalam kalangan pelajar terhadap covid juga adalah tinggi. Hal ini kerana, jumlah jangkitan yang meningkat

dan dilaporkan melalui media dari semasa ke semasa telah memberikan gangguan kepada kestabilan emosi. Oleh itu, dari aspek pembelajaran, pelajar lebih bersedia untuk menjalani pembelajaran dalam talian namun, persediaan pelajar ketika menghadapi kelas dalam talian menampakkan perbezaan yang mana ia terjejas bagi yang berpendapatan rendah kerana ibu bapa yang terjejas pendapatan lebih menumpukan perbelanjaan untuk keperluan asas kehidupan.

Melalui kajian “Pengajaran dan Pembelajaran Dalam Talian Semasa Perintah Kawalan Pergerakan” yang dikaji oleh Siti Balqis dan Munirah (2020) menjelaskan bahawa kesediaan pelajar untuk menjalani pembelajaran dalam talian masih berada di tahap yang memuaskan. Hal ini menjejaskan ketidaksediaan pelajar adalah disebabkan masalah akses capaian internet yang tidak memuaskan menyebabkan pelajar menjadi tidak bersedia dari segi fizikal dan mental. Selain masalah akses capaian internet, gangguan kesediaan pelajar turut terganggu apabila pelajar yang berada di rumah yang berkemungkinan adanya gangguan urusan peribadi daripada ahli keluarga masing-masing.

Kajian mengenai kesihatan mental dan kecerdasan spiritual mahasiswa di Universiti yang dikaji oleh Rohana dan rakan-rakan (2021) menyatakan pelajar mempunyai keupayaan yang sederhana untuk berdaya tindak terhadap masalah tekanan yang dialami. Disebabkan kegagalan ini, responden mempunyai risiko untuk mengalami gejala kemurungan. Hal ini menyebabkan fokus akademik berada di tahap yang sederhana tentang keupayaan untuk menumpukan perhatian dalam pengajian berikutan oleh pengaruh faktor persekitaran. Namun masalah stress atau kebimbangan ini lebih cenderung kepada pelajar Tahun 1 dan 2 berbanding pelajar yang lebih senior. Ia disebabkan kematangan pelajar senior dalam menguruskan masalah hasil pengalaman dan kemahiran sendiri sepanjang empat tahun pengajian yang menyebabkan mereka kurang terjejas dengan tekanan akademik secara fizikal atau psikologi.

Menerusi kajian Intan Nurhaila dan rakan-rakan (2011) tentang “Tahap Pengetahuan Mengenai Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA): Kajian Kes Di UKM, Bangi” isu kesihatan mental adalah perlu untuk dikomunikasikan dengan lebih meluas bagi memperkasakan pengetahuan pelajar sebagai langkah mengurangkan masalah kesihatan mental. Hal ini kerana, hasil kajian yang diperoleh oleh beliau, pengetahuan responden dalam kalangan pelajar adalah rendah tentang pengetahuan kesihatan mental. Justeru, pelbagai pihak seperti institusi agama dan keluarga adalah sangat penting untuk sentiasa memberikan suntikan dan kesedaran mengenai kesihatan mental agar ia dapat dirawat sekiranya terdapat simptom-simptom awal.

Faktor kemudahan peranti elektronik sedia ada memerlukan pelajar sedaya upaya melaksanakan kaedah pembelajaran dalam talian dan hal ini memberikan cabaran kepada pelajar menguasainya dengan baik tambahan pula pelajar diarahkan untuk sentiasa berkurung di rumah disebabkan PKP dan tidak melakukan aktiviti fizikal dan kurang berinteraksi dengan rakan sebaya. Hal ini membawa impak yang negatif kepada kesihatan mental pelajar sehingga melibatkan isu kesihatan mental dan gangguan psikologi seperti kebimbangan, kemurungan, tekanan, gangguan tidur, kesunyian, kesedihan dan konflik interpersonal dalam kalangan pelajar. Oleh itu, ia memberikan tekanan akademik kepada pelajar yang mana mereka akan merasa bimbang terhadap prestasi mereka dan aspek sosial iaitu pelajar mengalami konflik dengan ahli keluarga mereka sendiri (Soon & Shahlan 2021).

Kajian daripada Vanderlind (2017) melalui kajiannya “Effect of Mental Health on Student Learning” melaporkan bahawa kebanyakan kesihatan mental dilaporkan daripada kalangan pelajar kolej dan ia semakin membimbangkan serta memerlukan perhatian yang tinggi. Bagi menghalang masalah kesihatan mental ini, ia memerlukan sokongan yang berkaitan pembelajaran iaitu merangkumi kemahiran, proses dan kesedaran yang berkaitan dengan cara seseorang berfikir. Hal ini kerana, bagi mengelakkan kebimbangan dalam kalangan pelajar, ia memerlukan kepada strategi pembelajaran yang baik.

Kajian “Pembelajaran-e, Tekanan dan Komitmen Belajar Dalam Kalangan Pelajar Sains Sosial di UKM” oleh Md. Daud dan rakan-rakan (2016) turut menyatakan pembelajaran-e yang dijalankan sememangnya memberikan tekanan kepada pelajar kerana melalui pembelajaran secara maya menyebabkan pelajar menerima maklumat dalam bentuk arahan dan peringatan yang berterusan menyebabkan pelajar berasa terdesak untuk melaksanakan arahan berkenaan. Desakan yang diterima itu menjadi lebih ketara apabila pelajar berada dalam keadaan bebanan tugas yang banyak dan persekitaran yang tidak kondusif. Namun hakikatnya tekanan yang diterima ini merupakan suatu yang positif kerana pelajar lebih memberikan komitmen kepada pembelajaran mereka dengan bekerja keras untuk memberikan komitmen yang lebih baik.

Selain itu, kajian daripada Haizvanie (2021) melalui kajiannya “Kesihatan Mental dan Motivasi Pelajar Semasa Pembelajaran dalam Talian Sepanjang Pandemik COVID-19 menunjukkan semakin baik dan normal tahap kesihatan mental seseorang pelajar, semakin tinggi tahap motivasi mereka semasa mengikuti pembelajaran dalam talian. Kesihatan mental dengan motivasi yang tinggi dalam kalangan pelajar adalah dua perkara yang sangat penting sepanjang pembelajaran dalam talian semasa pandemik. Hal ini kerana, kesihatan mental yang baik mampu meningkatkan motivasi

pelajar semasa proses pembelajaran berlaku sama ada secara bersemuka ataupun secara dalam talian.

Menurut Abdul Rashid (2020) melalui kajiannya “Strategi Pembangunan Aspek Kesejahteraan Kendiri bagi Mendepani Tekanan Akademik Semasa Wabak COVID-19” menjelaskan kesan buruk yang menyebabkan tekanan disebabkan norma baharu ini akan berlaku sekiranya individu gagal untuk menghadapi pembelajaran dalam talian. Kegagalan ini berlaku apabila tidak mendapat sokongan keluarga disebabkan berada di jarak yang jauh daripada keluarga. Hal ini boleh mencetuskan tekanan dan berisiko menghadapi kesihatan mental jika tidak dirawat dengan baik. Oleh itu, penyesuaian kendiri dan strategik daya tindak yang betul mampu membantu pelajar menghadapinya.

Strategi daya tindak merupakan cara individu berhadapan dengan sesuatu perkara buruk dalam hidup mereka untuk mengurangkan rasa kesakitan, penderitaan dan tekanan. Terdapat pelbagai bentuk strategi daya tindak iaitu termasuklah dalam aspek pengurusan masa iaitu dengan membuat jadual harian di rumah untuk pengurusan diri, keluarga dan kerja, menyediakan pelan tindakan kecemasan dan kontigensi barangan dan keperluan asas serta menyediakan ruang untuk relaksasi diri dan minda. Pengurusan kesihatan mental tanpa sebarang strategi daya tindak akan menjejaskan cara berfikir, emosi, perlakuan seseorang itu sewaktu berhadapan dengan suatu keadaan. Individu akan mengalami kesukaran untuk berfikir dan membuat keputusan yang mudah, cepat terasa dan beremosi. Hal ini akan mempengaruhi perlakuan sehariannya seperti tidak menghiraukan kesihatan dan penjagaan diri, mengalami gangguan tidur dan corak pemakanan. (Abdul Rashid et al. 2020). Oleh itu, strategi daya tindak adalah diperlukan agar kehidupan seharian pelajar dalam menguruskan pelajaran dapat dijalani dengan baik

Berdasarkan kajian terdahulu, kajian mengenai “kesediaan pembelajaran dalam talian terhadap pelajar atau mahasiswa telah pun dilakukan. Akan tetapi, kajian terdahulu dilakukan dalam kalangan remaja di peringkat pengajian menengah dan dijalankan di institusi awam yang terpilih. Sungguhpun demikian belum ada kajian yang melibatkan kesediaan mental dilakukan terhadap mahasiswa UKM. Selain itu, kajian terdahulu juga hanya tertumpu kepada penjagaan kesihatan mental pada pandangan pakar perubatan, namun ia tidak memfokuskan kepada kaedah mengatasi masalah kesihatan mental sewaktu pembelajaran dalam talian menurut perspektif Islam sebagaimana kajian ini dilakukan.

METODOLOGI KAJIAN

Pengkaji telah memilih kajian kuantitatif dengan reka bentuk kajian tinjauan. Reka bentuk kajian adalah suatu yang dirancang oleh pengkaji yang dikembangkan melalui pengisian pada semua aspek dalam prosedur reka bentuk yang dipilih. Pemilihan reka bentuk yang tepat berpotensi menzahirkan dapatan-dapatan yang tepat dan tulen (Ahmad Munawar & Mohd Nor Shahizan 2020). Reka bentuk kajian juga adalah kerangka yang digunakan oleh sesebuah kajian bagi mengutip dan menganalisis data (Mokmin 2012).

Kajian tinjauan merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengumpulkan maklumat dengan bertanya melalui set instrumen seperti soal selidik kepada satu kumpulan responden yang besar dan ramai yang dipanggil sebagai populasi (Ahmad Munawar & Mohd Nor Shahizan 2020). Melalui soalan-soalan yang dikemukakan, ia sekaligus memberikan lebih banyak pembolehubah yang membolehkan pengkaji mengumpul lebih banyak maklumat deskriptif dan menguji pelbagai hipotesis dalam satu kajian.

Lokasi kajian yang dipilih adalah di Universiti Kebangsaan Malaysia. Lokasi ini dipilih menggunakan kaedah persampelan rawak mudah. Pengkaji memasukkan kertas yang ditulis nama 12 Fakulti di Kampus Bangi dan memasukkannya ke dalam balang bagi menyamaratakan peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden kajian. Akhirnya pengkaji telah memilih lima fakulti yang terdiri daripada Fakulti pengajian Islam, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Fakulti Sains dan Teknologi, Fakulti Kejuruteraan dan Alam Bina dan Fakulti Undang-Undang.

Pemilihan sampel dalam kajian ini pula dilakukan secara pensampelan kesenangan (*convenience sampling*). Prosedur pensampelan ini dipilih kerana kaedahnya yang mudah dan sangat bergantung kepada persetujuan dan kesediaan responden untuk menjadi responden dalam kajian ini. Kajian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui analisis dokumen dan borang soal selidik. Pengkaji mendapatkan maklumat berkaitan tajuk kajian melalui al-Quran, hadis, buku-buku, latihan ilmiah, tesis, jurnal, artikel dan sebagainya bagi melengkapi kajian ini. Justeru melalui kaedah ini, pengkaji dapat melihat dan menganalisis kekurangan yang terdapat pada kajian lepas yang boleh membentuk suatu permasalahan kajian yang baharu. Selain itu, borang soal selidik adalah kaedah yang digunakan oleh pengkaji bagi mendapatkan data-data tentang kajian yang dijalankan. Borang soal selidik ini akan diedarkan secara dalam talian melalui googleform disebabkan pandemik yang menyukarkan aktiviti bersemuka.

Penganalisan adalah kaedah meletakkan fakta dan angka untuk menyelesaikan masalah yang dikaji. Penganalisan data daripada analisis dokumen memainkan peranan yang penting kerana kebanyakan data yang

dikumpulkan adalah daripada pelbagai sumber. Bagi data soal selidik yang diperolehi pula, penganalisan data bermula apabila selesai sesi pengedaran borang selidik kepada responden yang diedarkan secara dalam talian. Seterusnya, data yang diperolehi akan direkodkan dalam Statistical Package for Social Science (SPSS) Version 26.0 dan akan dipersembahkan dalam bentuk jadual.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Sebelum membincangkan hasil kajian, demografi responden perlu dipaparkan terlebih dahulu. Jadual 1 menunjukkan majoriti responden dalam kajian ini berumur 22-25 tahun (60%, 30 orang) diikuti oleh responden yang berumur 18-21 tahun yang mencapai 40% (20 orang). Tiada seorang responden yang menjawab soal selidik ini dari kalangan pelajar yang berumur lingkungan 26 hingga 29 tahun dan kalangan pelajar yang berumur 30 tahun ke atas.

Jadual 1 : Taburan Kekerapan dan Peratusan Umur dan Jantina responden

Demografi	Kekerapan (Orang)	Peratus (%)
Umur		
18-21	20	40
22-25	30	60
26-29	0	0
30 keatas	0	0
Jantina		
Perempuan	36	72
Lelaki	14	28

Responden kajian ini 72% (36 orang) adalah terdiri daripada pelajar perempuan dan pelajar lelaki pula adalah sebanyak 28% (14 orang). Keputusan menunjukkan responden perempuan lebih ramai berbanding responden lelaki.

Jadual 2: Taburan Kekerapan dan Peratusan bagi Kategori Fakulti responden

Demografi (Fakulti)	Kekerapan (Orang)	Peratus (%)
Fakulti Pengajian Islam	10	20
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan	15	30
Fakulti Sains dan Teknologi	13	26
Fakulti Undang-Undang	4	8
Fakulti Kejuruteraan dan Alam Bina	8	16
Jumlah	50	100

Jadual 2 menunjukkan terdapat lima buah fakulti di Universiti Kebangsaan Malaysia yang terlibat dalam kajian ini. Berdasarkan jadual di

atas, dapat dilihat bahawa responden yang paling ramai adalah dari Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan iaitu sebanyak 30% (15 orang) diikuti Fakulti Sains dan Teknologi iaitu sebanyak 26% (13 orang).

Seterusnya, responden daripada Fakulti Pengajian Islam mendapat peratusan sebanyak 20% iaitu seramai 10 orang. Bagi responden daripada Fakulti Kejuruteraan dan Alam Bina pula sebanyak 16% (8 orang) dan akhir sekali peratusan yang paling sedikit penyertaan responden iaitu daripada Fakulti Undang-Undang dengan nilai peratusnya sebanyak 8% (4 orang). Keputusan menunjukkan peratus dan kekerapan responden daripada Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan mendominasi dalam kajian ini.

Jadual 3 : Taburan Kekerapan dan Peratusan Lulusan Pengajian

Demografi (Lulusan Pengajian)	Kekerapan (Orang)	Peratus (%)
STAM	3	6
STPM	14	28
Diploma	13	26
Asasi	20	40
Jumlah	50	100

Berdasarkan hasil kajian, responden daripada lulusan pengajian asasi adalah paling ramai yang menjawab soal selidik ini iaitu dengan nilai peratusan 40% (20 orang) diikuti responden lulusan Sijil Tinggi Pelajaran Malaysia (STPM) dan lulusan diploma dengan masing-masing mempunyai nilai peratus 28% (14 orang) dan 26% (13 orang). Bilangan responden yang paling rendah menjawab soal selidik ini ialah pelajar lulusan Sijil Tinggi Agama Malaysia (STAM) iaitu sebanyak 6% mewakili bilangan seramai 3 orang sahaja.

Jadual 4 : Taburan Kekerapan dan Peratusan Tahun Pengajian

Demografi (Tahun Pengajian)	Kekerapan (Orang)	Peratus (%)
Tahun 1	17	34
Tahun 2	11	22
Tahun 3	18	36
Tahun 4	4	8
Jumlah	50	100

Jadual 4 merujuk taburan kekerapan dan peratusan tahun pengajian yang mengambil bahagian dalam soal selidik ini. Responden yang paling sedikit menjawab soal selidik ini adalah pelajar dari tahun empat dengan nilai peratusnya hanyalah sebanyak 8% (4 orang) manakala bilangan responden yang paling ramai menjawab soal selidik ini terdiri daripada kalangan pelajar tahun tiga iaitu sebanyak 36% (18 orang). Selain itu,

responden dari tahun satu pula adalah sebanyak 34% mewakili 17 orang pelajar dan akhir sekali responden dari tahun dua pula adalah sebanyak 22% (11 orang). Oleh itu, pelajar tahun tiga mendominasi bilangan responden yang menyertai kajian ini.

Gangguan Kesihatan Mental Mahasiswa Semasa Menjalani Pembelajaran Dalam Talian

Bahagian ini dianalisis berdasarkan 16 soalan yang terdapat di bahagian C pada borang selidik berkaitan tahap masalah kesihatan mental mahasiswa menjalani pembelajaran dalam talian. Bahagian ini bertujuan untuk mengenalpasti permasalahan mental yang dialami oleh mahasiswa sewaktu berdepan pembelajaran dalam talian. Antara masalah kesihatan mental yang diberikan perhatian adalah melibatkan kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang merupakan masalah kesihatan mental yang sering dihadapi oleh pelajar (Sohana 2019).

Jadual 5 : Gangguan Kesihatan Mental Mahasiswa Menjalani Pembelajaran Dalam Talian

Bil	Item	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Min
1	Saya bimbang peluang pekerjaan saya pada masa depan.	4 8%	8 16%	19 38%	19 38%	3.56
2	Saya bimbang akan prestasi akademik.	3 6%	7 14%	24 48%	16 32%	3.06
3	Saya lebih suka duduk seorang diri	2 4%	10 20%	23 46%	15 30%	3.02
4	Saya cepat rasa bosan	3 6%	16 32%	18 36%	13 26%	2.82
5	Saya mudah merasa letih kerana bebanan tugas	4 8%	14 28%	23 46%	9 18%	2.74
6	Saya dapati saya mudah mengelabah	5 10%	16 32%	19 38%	10 20%	2.68
7	Saya selalu rasa malu	4 8%	19 38%	19 38%	8 16%	2.62
8	Saya tidak dapat memberi tumpuan sepanjang kelas berlangsung dalam talian	3 6%	23 46%	16 32%	8 16%	2.58
9	Saya rasa serabut belajar <i>online</i> di rumah	9 18%	17 34%	13 26%	11 22%	2.52
10	Saya rasa saya tidak pandai belajar macam orang lain.	10 20%	19 38%	10 20%	11 22%	2.44

11	Saya rasa saya seorang yang lemah	13 26%	15 30%	16 32%	6 12%	2.30
12	Saya susah untuk bertenang	9 18%	23 46%	14 28%	4 8%	2.26
13	Tidur saya selalu tidak nyenyak	10 20%	25 50%	8 16%	7 14%	2.24
14	Saya mudah marah	12 24%	20 40%	14 28%	4 8%	2.20
15	Saya selalu menangis seorang diri	17 34%	18 36%	10 20%	5 10%	2.06
16	Saya rasa diri saya tidak berguna	20 40%	13 26%	13 26%	4 8%	2.02
Jumlah						2.57

Berdasarkan dapatan kajian, skor min yang tertinggi ialah item berkaitan “bimbang peluang pekerjaan pada masa depan” dengan skor (min =3.56). Hal ini menunjukkan bahawa mahasiswa mengalami masalah kebimbangan yang berkaitan peluang pekerjaan selepas habis pengajian. Kebimbangan terhadap kerjaya berlaku kepada pelajar kerana kurangnya pengetahuan tentang persediaan kerjaya, cara menulis resume, penguasaan bahasa inggeris, cabaran dalam kerjaya dan peluang-peluang kerjaya pada masa hadapan. Oleh kerana itu, pelajar berasa tertekan sekiranya tidak mempunyai persediaan kerjaya yang bersifat komprehensif tambahan pula persaingan kerjaya yang sengit serta kriteria-kriteria pengambilan pelajar yang ditetapkan oleh sesebuah syarikat secara tidak langsung menyebabkan tekanan kepada pelajar (Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah 2020)

Selain kebimbangan terhadap kerjaya, skor min kedua tertinggi adalah mengenai “bimbang akan prestasi akademik” dengan skor (min=3.06) namun ia berada di tahap yang sederhana berbanding kebimbangan terhadap kerjaya selepas pengajian. Kebimbangan terhadap prestasi akademik juga merupakan salah satu masalah yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini berpunca daripada keadaan yang mana pelajar rasa terganggu, rusing dan bercelaru sehingga mereka tidak dapat memberi tumpuan yang baik sewaktu sesi pembelajaran. Selain itu, tekanan utama dalam kalangan pelajar adalah takut kepada kegagalan dan hukuman akademik menyebabkan pelajar tertekan sekiranya tidak mencapai target dan keletihan pada fizikal mental pelajar menjadikan mereka mudah letih, kekurangan tenaga dan tidak produktif kerana dengan tekanan dan keletihan yang dialami oleh pelajar akan memberi kesan yang buruk terhadap pembelajaran pelajar (Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah 2020).

Selain itu, item yang mencatatkan skor min ketiga tertinggi berkaitan “suka duduk seorang diri” dengan nilai skor (min=3.02). Walaupun tahapnya sederhana, namun sekiranya keadaan berlanjutan akan mengakibatkan kemurungan yang serius kepada pelajar. Perubahan sikap

suka duduk seorang diri atau menyisihkan diri daripada masyarakat, keluarga atau rakan merupakan salah satu simptom kemurungan (Norhayati 2013). Selain itu, item yang mencatatkan skor min keempat dan kelima tertinggi daripada kajian ini juga melibatkan perasaan “cepat rasa bosan” (min=2.82) dan “mudah merasa letih kerana bebanan tugas” (min=2.74) juga berada di tahap sederhana. Hal ini menunjukkan ketiga-tiga item ini merujuk kepada simptom-simptom kemurungan. Keadaan kemurungan yang dialami oleh pelajar adalah berpunca dari sikap dan pemikiran yang negatif dan tidak tenteram yang membolehkan berlakunya konflik dan tekanan kepada psikologikal (Norhayati 2013). Oleh itu, keadaan kemurungan yang berlaku kepada pelajar merujuk kepada ketiga-tiga item ini disebabkan kegagalan daripada seseorang individu ketika mengawal pemikiran dan emosi mereka sehingga mudah seorang pelajar mengalami kemurungan dalam diri mereka dan gagal melihat persekitaran yang boleh memberi kebahagiaan kepada diri.

Secara keseluruhannya, hasil kajian mengenai tahap masalah kesihatan mental mahasiswa menjalani pembelajaran dalam talian adalah rendah dengan skor (min=2.57). Hal ini menunjukkan masalah stres, kebimbangan dan kemurungan pelajar secara keseluruhannya rendah dan masih dapat dikawal. Oleh itu, menjalani kehidupan sebagai seorang mahasiswa bukan suatu yang mudah namun kesihatan mental perlu lah dijaga dan dikawal dengan baik agar mahasiswa dapat sentiasa fokus dalam pelajaran.

Kaedah Mahasiswa Menjaga Kesihatan Mental Semasa Tempoh Pembelajaran Dalam Talian

Bahagian ini dianalisis berdasarkan 15 soalan yang terdapat di bahagian D pada soal selidik berkaitan kaedah mahasiswa mengatasi masalah kesihatan mental sewaktu menjalani pembelajaran dalam talian menurut perspektif Islam. Bahagian ini penting untuk memastikan pelajar menngamalkan kaedah penjagaan kesihatan mental mengikut perspektif Islam.

Jadual 6 : Peratusan dan Min Kaedah Mahasiswa Mengatasi Masalah Kesihatan Mental Sewaktu Menjalani Pembelajaran Dalam Talian Melalui Pendekatan Islam

Bil	Item	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Min
1	Mengadu kepada Allah membantu saya menjadi lebih positif mencari jalan penyelesaian.	0 0%	1 2%	17 34%	32 64%	3.62

2	Islam adalah panduan terbaik untuk menjaga dan merawat kesihatan mental	1 2%	2 4%	15 30%	32 64%	3.56
3	Berdoa dapat meringankan bebanan yang saya hadapi	0 0%	2 4%	20 40%	28 56%	3.52
4	Amalan berzikir dapat menenangkan emosi saya	1 2%	4 8%	14 28%	31 62%	3.50
6	Saya yakin, mendekati diri kepada Allah kunci penyelesaian masalah kesihatan mental	0 0%	3 6%	19 38%	28 56%	3.50
7	Solat dapat merawat tekanan yang saya hadapi	1 2%	2 4%	20 40%	27 54%	3.46
8	Saya sentiasa mensyukuri nikmat Allah.	1 2%	2 4%	21 42%	26 52%	3.44
9	Saya sentiasa beristighfar kepada Allah	0 0%	4 8%	22 44%	24 48%	3.40
10	Saya amalkan selawat ke atas Nabi SAW sebagai penawar jiwa	1 2%	2 4%	24 48%	23 46%	3.38
11	Saya sentiasa muhasabah diri	1 2%	6 12%	21 42%	22 44%	3.28
12	Saya amalkan bersedekah untuk memperoleh ketenangan.	0 0%	8 16%	26 52%	16 32%	3.16
13	Saya solat hajat untuk memohon apa yang saya perlukan dalam hidup	1 2%	8 16%	25 50%	16 32%	3.12
14	Saya sering mentadabbur al-Quran	3 6%	12 24%	24 48%	11 22%	2.86
15	Saya bangun malam (qiamullail) untuk mendapatkan ketenangan jiwa.	4 8%	15 30%	25 50%	6 12%	2.66
Jumlah						3.10

Sumber: Soal selidik 2022

Berdasarkan dapatan kajian bahagian ini, ia menunjukkan bahawa skor min yang tertinggi ialah pada item berkaitan “mengadu kepada Allah membantu menjadi lebih positif mencari jalan penyelesaian” dengan nilai skor (min=3.62). Hal ini menunjukkan, pelajar merawat masalah yang mengganggu mental dengan mengadu kepada Allah apabila ditimpa masalah dalam pelajaran. Melalui kaedah ini, semasa pesakit memaparkan dan menceritakan semua penderitaan dan kesulitan yang dihadapinya, segala kegelisahan yang bersarang dalam hatinya akan hilang kerana mengadu adalah ubat yang mampu menyembuhkan penyakit jiwa (Che Zarrina 2001).

Item kedua yang tertinggi berkaitan “Islam adalah panduan terbaik untuk menjaga dan merawat kesihatan mental” dengan nilai skor (min=3.56). Hal ini menunjukkan responden memahami dan menyakini panduan yang diberikan dalam Islam untuk penjagaan dan merawat kesihatan mental. Islam amat menitikberatkan penjagaan kesihatan mental

dalam kehidupan seharian. Manusia diciptakan oleh Allah SWT daripada dua unsur utama iaitu aspek fizikal (jasmani) dan aspek spiritual (roh) yang perlu diisi dan tidak boleh dibiarkan kekosongan kerana dua-duanya saling berkait rapat antara satu sama lain (Rosni 2020).

Selain itu, item ketiga yang tertinggi ialah berkenaan “amalan berdo’a dapat meringankan bebanan yang dihadapi” dengan nilai skor (min=3.52). Amalan berdo’a sememangnya memberikan peluang kepada setiap manusia ketika berhadapan dengan masalah dan emosi yang mengganggu diri. Hal ini menunjukkan pelajar memahami dan menerima amalan berdo’a sebagai pilihan mereka sewaktu berhadapan masalah. Allah SWT menyediakan jalan kepada hambanya untuk mencari jalan melalui berdo’a meminta tidak kira sama ada hal yang berkaitan fizikal mahupun spiritual (Nur Ashidah & Fariza 2021).

Item yang mencatatkan nilai skor min yang terendah pada bahagian ini ialah pada item berkaitan “bangun malam (qiamullail) untuk mendapatkan ketenangan jiwa” iaitu dengan nilai skor (min=2.66). Hal ini menunjukkan responden kurang mengamalkan qiamullail sebagai suatu kaedah mendapatkan ketenangan jiwa. Qiamullail sangat penting untuk diamalkan kerana apabila seseorang mengalami tekanan atau berada dalam keadaan yang serabut hendaklah ia berusaha menghampirkan diri kepada Allah SWT dengan meluahkan segala isi hati dan keperitan yang dialami serta menyerahkan diri kepada Allah SWT kerana dengan menunaikan solat malam, ia menghadirkan perasaan yang tenang dan merasakan betapa dekatnya Allah dengan hamba (Salasiah 2018)

Secara keseluruhannya, tahap kaedah mahasiswa mengatasi masalah kesihatan mental sewaktu menjalani pembelajaran dalam talian menurut perspektif Islam adalah sederhana dengan nilai skor (min=3.10). Hal ini menunjukkan pelajar mengamalkan kaedah pengurusan kesihatan mental menurut perspektif Islam namun tidak secara keseluruhannya. Oleh itu, sebagai pelajar, amalan spiritual amatlah penting untuk dipraktikkan dan diamalkan bukan sahaja sewaktu susah dan ketika menghadapi masalah, malah ia perlu diamalkan dan menjadikan ia sebagai rutin agar jiwa sentiasa tenang dan mengelak daripada berlakunya masalah mental.

PENUTUP

Hasil kajian dapat dirumuskan bahawa mahasiswa ada mengalami gangguan kesihatan mental melibatkan stres, kebimbangan dan kemurungan berada dalam keadaan yang terkawal. Kebimbangan paling tinggi pada isu peluang pekerjaan pada masa depan. Mahasiswa juga ada yang mengalami simptom kemurungan seperti suka duduk seorang diri, cepat rasa bosan dan mudah merasa letih kerana bebanan tugas pembelajaran. Kajian juga mendapati

bahawa mahasiswa melakukan pelbagai kaedah mengatasi gangguan kesihatan mental sewaktu menghadapi pembelajaran dalam talian dengan mengadu kepada Allah, menyakini Islam adalah panduan terbaik untuk menjaga dan merawat kesihatan mental dan berdoa. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjelaskan bahawa apa jua masalah yang dihadapi oleh manusia, ada kaedah penyelesaian dari kaca mata Islam dan kaedah tersebut sedikit sebanyak memberi kesan positif kepada kehidupan manusia.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan tiada konflik kepentingan.

SUMBANGAN PENULIS

Konseptualisasi: Norhayati Mazizi & Salasiah Hanin Hamjah.

Pengumpulan dan penganalisan data: Norhayati Mazizi.

Penulisan: Norhayati Mazizi & Salasiah Hanin Hamjah.

Semakan dan penyeliaan: Salasiah Hanin Hamjah.

RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin AlHaadi Shafie, Umi Hamidaton Mod Soffian Lee & Raja Nur Syafiqah Raja Ashaari. 2020. Strategi pembangunan aspek kesejahteraan sendiri bagi mendepani tekanan akademik semasa wabak COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* 5(12) : 16-30.
- Ahmad al-Munzir Ridzuan. 2020. Kajian Tinjauan Impak Pandemik COVID-19 Terhadap Tahap Kediaan Pelajar Kolej Komuniti Lahad Datu Bagi Pembelajaran Secara Atas Talian. Seminar Pembelajaran Sepanjang Hayat Peringkat Kebangsaan (SPSH2020): 11-20
- Ahmad Munawar Ismail & Mohd Nor Shahizan Ali. 2020. *Mengenal Kuantitatif & Kualitatif Dalam Penyelidikan Pengajian Islam*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Che Zarrina Sa'ari. 2001. Penyakit gelisah (anxiety/al-halu') dalam masyarakat islam dan penyelesaiannya menurut psiko-spiritual Islam. *Jurnal Usuluddin* 14: 1-22.
- Hafidzul Hilmi Mohd Noor. 2020. *Belajar Dalam Talian Hingga 31 Disember*. Metro. Laman sesawang rasmi Harian Metro, dicapai pada 9/11/2021,

- <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2020/05/583080/belajar-dalam-talian-hingga-31-disember>.
- Haizvanie Muhamed Ganasan & Norzaini Azman. 2021. Kesihatan mental dan motivasi pelajar semasa pembelajaran dalam talian sepanjang pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 6(10): 25-40.
- Intan Nurhaila Meor Safari, Norlija Kassim, Nur Falihin Iskandar, Mohamad Haazik Mohamed & Mohd Yusof Hj. Abdullah. 2011. Tahap pengetahuan mengenai kesihatan mental dalam kalangan pelajar institut pengajian tinggi awam (IPTA): Kajian kes di UKM, Bangi. *Jurnal Personalia Pelajar* (14): 37-44.
- Md. Daud Ismail, Nur Syuhada Md Zain & Roshayati Abdul Hamid. 2016. Pembelajaran-e, tekanan dan komitmen belajar dalam kalangan pelajar sains sosial di Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar* 19(1): 55-64.
- Mohd Fairuz Jafar, Zetty Akmar Amran, Mohd Faiz Mohd Yaakob, Mat Rahimi Yusof dan Hapini Awang. 2020. Kesiediaan Pembelajaran Dalam Talian Semasa Pandemik COVID-19. Seminar Darulaman 2020 Peringkat Kebangsaan: 404-411.
- Mokmin Basri. 2012. Model Polisi Maklumat: Kes Malaysia. Tesis Doktor Falsafah. Fakulti Teknologi dan Sains Maklumat, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Muhammad Nur Akmal Azizuddin & Intan Juliana Abd Hamid. 2020. 9 *Fakta Mengenai COVID-19*. Laman sesawang Sumber Informasi Perubatan COVID-19, Universiti Sains Malaysia, dicapai pada 9/11/2021. <http://covid19.kk.usm.my/index.php/artikel/bacaan-umum/79-9-fakta-mengenai-covid-19>
- Muhammad Wafi Ramli & Sharifah Rohayah Sheikh Dawood. 2020. Faktor tekanan dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu tinjauan awal. *Journal of Social Sciences and Humanities* 17 (7): 66-76.
- Nur Ashidah Yahya & Fariza Md. Sham. 2020. Pendekatan tazkiyat al-nafs dalam menangani masalah kemurungan. *Al-Hikmah* 12(1): 3-18.
- Norhayati Ya'acob. 2013. Kajian terhadap Faktor Kemurungan bagi Pelajar Darjah Empat, Darjah Lima dan Darjah Enam di Tiga Buah Sekolah Agama Daerah Johor Bahru, Johor Darul Ta'zim, Malaysia. Latihan Ilmiah. Fakulti sains Sosial Gunaan. Open University Malaysia.
- Raja Nur Faznie Aida. 2020. *Pembelajaran Online Boleh Beri Kesan Kesihatan Mental*. Laman sesawang Sinar Harian, dicapai pada 7/11/2022. <https://www.sinarharian.com.my/article/112917/KHAS/>
- Rohana Hamzah, Hafiz Salehan, Ahmad Muhaimin, Hadijah Ahmad, Mohd Suhardi Mad Jusoh & Fatmawati Latada. 2021. Kesihatan mental dan

- kecerdasan spiritual mahasiswa di universiti: Satu perbandingan antara tahun pengajian dan agama. *International Journal of Humanities Technology and Civilization (IJHTC)* 10 (3): 18-35.
- Rosni Binti Wazir. 2020. Tuntutan Kesehatan Mental Menurut Maqasid Al-Sunnah. *E-Prosiding: Persidangan Antarabangsa Isu-Isu Semasa Al-Quran Dan Hadis (THIQAHA 2020)*: 1-14.
- Salasiah Hanin Hamjah. 2018. *Pendekatan Kaunseling Spiritual menurut Al-Ghazali*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Siti Balqis Mahlan & Muniroh Hamat. 2020. Pengajaran dan pembelajaran dalam talian semasa perintah kawalan pergerakan. *SIG: e-Learning@CS* 1: 14-22.
- Sohana Abdul Hamid. 2019. Tahap Kesehatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi: Kajian Literasi. *E-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan 2019*. Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor: 329-336.
- Soon, Mui Peng & Shahlan Surat. 2021. Kajian tinjauan sistematik: Pandemik COVID-19: Impak terhadap kesehatan mental pelajar. *International Journal of Advance Research in Islamic Studies and Education* 1(2): 98-108.
- Vanderlind, R. 2017. Effect of mental health on student learning. *Learning Assistance Review* 22(2): 39-52.

Pengarang:

* Norhayati Mazizi (Pengarang Koresponden)
Pusat Kajian Dakwah & Kepimpinan
Fakulti Pengajian Islam, UKM.
Emel: hayatimazizi11@gmail.com

Salasiah Hanin Hamjah
Pusat Kajian Dakwah & Kepimpinan
Fakulti Pengajian Islam, UKM.
Emel: salhanin@ukm.edu.my