

# COVID-19: Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar Universiti

(*COVID-19: Factors Affecting Mental Health Among University Students*)

Nurhazirah Mohamad Yunos<sup>1\*</sup>, Aishah Mahat<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakulti Sains Komputer & Matematik, Universiti Teknologi MARA Cawangan Johor Kampus Pasir Gudang, Johor, Malaysia

\*Pengarang Koresponden: nurhazirah12394@uitm.edu.my

Accepted: 15 September 2021 | Published: 1 October 2021

---

**Abstrak:** Tanggal 11 Mac 2020 lepas, Pertubuhan Kesihatan Sedunia yang dikenali sebagai World Health Organization (WHO) telah mengisytiharkan wabak COVID-19 sebagai pandemik yang mencetuskan keadaan membimbangkan di seluruh dunia. Kesan pandemik ini menjejaskan keseluruhan sistem termasuk sistem pendidikan. Disebabkan penutupan institusi pendidikan, semua sistem pengajaran dan pembelajaran dilaksanakan secara dalam talian. Malah ia turut dikenalpasti sebagai punca berlaku gangguan kesihatan mental di kalangan pelajar akibat penutupan universiti. Kajian yang dijalankan ini adalah bertujuan untuk mengenal pasti punca berlaku kesihatan mental di kalangan pelajar universiti sewaktu pandemik COVID-19. Seramai 200 orang pelajar universiti terlibat dalam kajian ini. Soal selidik digunakan sebagai instrumen kajian bagi mendapatkan persepsi pelajar terhadap faktor-faktor yang menyebabkan berlaku gangguan kesihatan mental. Faktor yang dibincangkan adalah berkenaan aspek persekitaran keluarga, penggunaan teknologi sewaktu pembelajaran dan pengurusan masa pelajar. Kesimpulannya, hasil kajian ini adalah untuk melihat bagaimana persepsi pelajar universiti terhadap kesihatan mental.

**Kata kunci:** pelajar universiti, kesihatan mental, COVID-19

**Abstract:** On 11th March 2020, World Health Organization known as WHO has declared that COVID-19 as a pandemic which has spread widely around the world. The COVID-19 pandemic affected the whole sectors including education system. Teaching and learning need to be implemented online. These would affect the state of mental health especially to the university students due to the closure of the university. The objective of this study was to identify the causes influencing mental health among student university during the COVID-19 pandemic. A total of 200 university students were involved in this study. Questionnaires were used as research instruments to obtain students' perceptions on the cause of mental health disorders. The factors discussed were regarding the family environment, the use of technology while learning and student time management. In conclusion, this study is currently about to see the perceptions among university students towards mental health.

**Keywords:** university student, mental health, COVID-19

---

## 1. Pengenalan

### **Pandemik COVID -19**

Dunia telah digemparkan dengan kehadiran suatu virus yang dikenali sebagai Coronavirus Disease (COVID-19) pada akhir tahun 2019. Virus ini telah dikenalpasti dan didiagnosis bermula dari sebuah bandar raya di negara China iaitu Wuhan (Sajed & Amgain, 2020). Berikutan penularan virus ini, World Health Organization (WHO) telah mengistiharkan virus ini sebagai pandemik. Malaysia juga tidak terkecuali dalam mendepani krisis pandemik COVID-19. Pelbagai langkah yang telah diambil oleh pihak kerajaan bagi membendung penularan pandemik COVID-19. Pada ketika ini, Malaysia telah melaksanakan Pelan Pemulihan Negara: Peralihan Fasa PKP Secara Berperingkat (MKN, 2021). Pelaksanaan ini menuntut kepada beberapa langkah seperti melakukan penjarakan sosial, sekatan merentas negeri dan daerah, larangan terhadap segala aktiviti sosial yang membawa kepada bentuk perhimpunan secara kontak di pelbagai sektor dan penutupan sektor pendidikan secara fizikal. Hanya sektor-sektor tertentu sahaja yang dibenarkan beroperasi secara fizikal. Penutupan sektor pendidikan secara fizikal telah membawa kepada impak yang sangat besar kepada para pendidik dan pelajar. Sektor pendidikan masih tetap beroperasi dan dijalankan secara atas talian dari tempat kediaman masing-masing. Oleh itu, para pelajar perlu bijak dalam mengadaptasikan situasi semasa agar mereka tidak tercacir dalam pelajaran. Kewujudan COVID-19 yang seperti tiada kesudahan ini memberi kesan yang sangat mendalam dari segi fizikal, mental dan sosial sekaligus merubah norma kehidupan setiap pelajar.

### **Kesihatan mental**

Melalui (WHO, 2018), definisi kesihatan mental merupakan keadaan kesejahteraan individu terhadap keupayaan dirinya, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja dengan produktif serta dapat memberi sumbangan kepada masyarakat. Menurut (Mat Wajar & Hamzah, 2020), di kala pandemik COVID-19 yang sedang berlaku ini, golongan pelajar yang sedang meneruskan pengajian di institut pengajian tinggi (IPT) turut terkesan dan menyebabkan mereka terpaksa berdepan dengan pelbagai isu serta cabaran dalam menyesuaikan diri dengan perubahan aktiviti pembelajaran yang berlaku. Dalam masa yang sama, mereka perlu memastikan kecemerlangan akademik di samping menyiapkan diri bagi menghadapi aspek kerjaya pada masa akan datang. Walaubagaimanapun, kesan terhadap tekanan dilihat berbeza bergantung kepada keupayaan pelajar bertindak terhadap tekanan yang dilalui (Johari & Ahmad, 2019). Tekanan yang berlebihan boleh mengakibatkan rasa kesunyian, kekurangan tidur, keresahan, kebimbangan yang tinggi serta simptom-simptom fisiologi yang ditunjukkan kesan daripada sesuatu peristiwa yang dialami. Hal ini secara tidak langsung menjejaskan kehidupan seharian pelajar (Subramaniam, 2015). Pelajar merupakan pelapis dan bakal pemimpin bagi mencorak masa hadapan. Kesihatan mental mereka perlu diberi perhatian yang lebih serius dan tidak dipandang enteng hanya kerana mereka digelar pelajar. Oleh itu, tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental pelajar universiti sewaktu pandemik COVID-19. Faktor-faktor yang akan dibincangkan adalah dari segi faktor persekitaran keluarga, penggunaan teknologi semasa pembelajaran dan pengurusan masa.

## 2. Ulasan Kajian Lepas

### **Faktor-faktor yang menyebabkan gangguan kesihatan mental**

Sewaktu pandemik COVID-19, kaedah pembelajaran dalam talian diaplikasikan sepenuhnya bagi menggantikan kaedah pembelajaran secara konvensional. Oleh yang demikian, pelajar perlu mempunyai alat peranti yang bersesuaian seperti telefon dan komputer bagi meneruskan

aktiviti pembelajaran. Antara platform yang digunakan sewaktu pembelajaran dalam talian adalah seperti Microsoft Teams, Google Meet, Google Classroom, Cisco Webex, Whatsapp, Telegram dan sebagainya. Ini menyebabkan pelajar perlu mahir bagi menguasai aplikasi tersebut. Namun begitu, aplikasi pembelajaran dan alat peranti ini juga kadangkala menimbulkan masalah semasa aktiviti pembelajaran dan ini akan memberi tekanan kepada pelajar akibat kelemahan yang terhasil daripada peranti mahupun aplikasi tersebut (Ibrahim et al., 2021). Digelar sebagai pelajar universiti sememangnya tidak lari dengan tekanan dalam akademik. Hasil kajian daripada Ahad et al. (2020), menunjukkan bahawa pelajar lebih banyak mengalami tekanan dari segi aspek pengurusan akademik. Pelajar kurang fokus sewaktu pembelajaran dijalankan dan pelajar mudah merasa lalai dalam pelajaran apabila belajar secara bersendirian di kala pandemik COVID-19 ini. Kesan daripada pengasingan sosial yang dilaksanakan, pelajar lebih banyak berinteraksi dengan ahli keluarga berbanding rakan sebaya dan orang luar. Faktor kesejahteraan keluarga memainkan peranan yang besar dalam emosi pelajar. Kajian daripada Sham (2005) mendapati bahawa keluarga bahagia akan menjadikan emosi remaja lebih stabil, namun jika keadaan keluarga tidak bahagia, maka ia turut mengganggu emosi remaja. Perkara ini boleh mengakibatkan mereka merasa kesunyian. Menurut kajian Labrague et al. (2020), remaja lebih cenderung untuk mengalami rasa kesunyian yang melampau berbanding dengan orang dewasa. Perasaan kesunyian ini merupakan salah satu simptom yang menunjukkan bahawa pelajar mengalami tekanan (Wright, 1967). Di samping itu, kajian yang dijalankan oleh Zhang et al. (2020), mendapati bahawa di kala pandemik COVID-19, pelajar tidak mempunyai tidur yang berkualiti. Hal ini secara tidak langsung boleh mengakibatkan mereka mengalami Post Traumatic Stress Symptoms (PTSS) (Liu et al., 2020). Pelajar juga didapati kurang menggunakan khidmat pakar kaunseling di university semenjak pandemik COVID-19 kerana mereka berasa tidak selesa untuk menceritakan masalah yang dihadapi kepada orang yang tidak pernah dijumpai. Hal ini turut menyebabkan mereka merasa sukar untuk mendapat sokongan sosial (Son et al., 2020). Berdasarkan hasil sorotan kajian, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesihatan mental pelajar pada awal kemunculan pandemik COVID-19. Namun, kajian ini lebih memfokuskan untuk mengenalpasti beberapa faktor yang mempengaruhi kesihatan mental pelajar khususnya pelajar universiti setelah lebih setahun pandemik COVID-19 melanda di Malaysia.

### 3. Metodologi Kajian

Kajian ini dijalankan ke atas para pelajar universiti yang mengikuti sesi pembelajaran dalam talian sepanjang semester Mac – Julai 2021. Seramai 200 orang pelajar telah dipilih sebagai responden dalam kajian ini. Berdasarkan kajian Ismail & Al Bahri (2019), soal selidik merupakan instrumen bagi pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam kuantiti yang besar. Menurut Pranatawijaya et al. (2019), terdapat satu aplikasi yang wujud bagi penggunaan soal selidik melalui web yang digunakan bagi kemudahan kepada penilai dan responden melakukan soal selidik tanpa perlu mencetak dan menyebarkan borang soal selidik secara manual dalam pengumpulan data. Dengan wujudnya aplikasi ini dapat mengurangkan kos percetakan borang soal selidik seterusnya menjimatkan masa untuk mengedarkan borang kepada responden. Oleh itu, di dalam kajian ini, soal selidik yang dibuat melalui *Google Form* digunakan sebagai salah satu kaedah untuk mendapatkan maklumbalas daripada responden. Borang soal selidik yang dibangunkan sebagai instrumen kajian ini terbahagi kepada empat bahagian iaitu Bahagian A, B, C dan D. Bahagian A merujuk kepada demografi responden. Bahagian B menunjukkan faktor persekitaran keluarga terhadap pelajar dan ia terdiri daripada lima item soalan. Bahagian C pula mengandungi 4 item soalan yang merujuk kepada faktor terhadap penggunaan teknologi ketika pembelajaran manakala Bahagian D merupakan penilaian terhadap pengurusan masa. Bahagian B, C dan D

menggunakan skala pengukuran interval iaitu Skala Likert 5 mata iaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Berdasarkan kajian Sumartini, S., Harahap, K. S., & Sthevany (2020), Skala Likert merupakan skala yang biasa digunakan bagi tujuan soal selidik. Ia paling banyak digunakan bagi setiap penelitian mahupun kajian kerana skala yang dihasilkan amat mudah untuk diikuti. Responden dikehendaki mengisi maklumbalas tersebut bagi mengetahui punca yang mengakibatkan gangguan terhadap kesihatan mental pelajar sewaktu pandemik COVID-19. Data primer yang diperoleh dari soal selidik melalui *Google Form* ini direkod dan dianalisis dengan menggunakan Perisian Statistical Package for Social Science (SPSS).

**Jadual 1: Bilangan item dalam borang soal selidik**

Bahagian	Bilangan Item
A Maklumat responden berkaitan jantina, program, peringkat pengajian, platform sewaktu pembelajaran dalam talian, pendapatan keluarga, bilangan ahli keluarga	6
B Faktor terhadap kesihatan keluarga	5
C Faktor terhadap penggunaan teknologi ketika pembelajaran	4
D Faktor terhadap pengurusan masa	4

#### 4. Dapatan Kajian dan Perbincangan

##### Bahagian A: Demografi responden

Hasil dapatan bagi demografi responden pada Jadual 1 menunjukkan bahawa jantina perempuan mendominasi dalam kajian ini iaitu sebanyak 102 (51%) responden berbanding jantina lelaki iaitu 98 (49%) responden. Bagi program pengajian menunjukkan kebanyakan responden adalah di bawah program kejuruteraan iaitu sebanyak 158 (79%) responden diikuti dengan program Sains dengan 24 (12%) responden dan program Bisnes dengan 15 (7.5%) responden. Manakala minoriti responden adalah di bawah program pengurusan, pentadbiran awam dan TESL dengan masing-masing 1 (0.5%) responden. Sementara itu bagi peringkat pengajian menunjukkan majoriti responden adalah peringkat Diploma dengan 165 (82.5%) responden diikuti dengan Asasi iaitu 29 (14.5%) dan Ijazah dengan 6 (3%) responden. Berdasarkan platform yang digunakan sewaktu pembelajaran menunjukkan majoriti responden memilih platform Google Meet dengan 188 (94%) responden diikuti dengan Google Classroom iaitu 174 (87%) responden dan Microsoft Teams dengan 153 (76.5%) responden. Manakala minoriti responden menggunakan platform Cisco Webex dengan 23 (11.5%) responden. Seterusnya bagi pendapatan keluarga, kebanyakan responden memperolehi antara RM 4001 hingga RM 6500 dengan 54 (27%) responden, diikuti dengan pendapatan RM 6500 ke atas dengan 40 (20%) responden, antara RM 2501 hingga RM 4000 dengan 38 (19%) responden, antara RM 1001 hingga RM 2500 dengan 37 (18.5%) responden, kurang RM 1000 dengan 24 (12%) responden dan minoriti responden adalah tiada pendapatan dengan 7 (3.5%) responden. Bagi bilangan ahli keluarga menunjukkan bahawa majoriti responden mempunyai 5 hingga 7 ahli keluarga dengan 134 (67%) responden diikuti dengan 2 hingga 4 ahli keluarga dengan 49 (24.5%) responden dan 8 hingga 10 ahli keluarga dengan 17 (8.5%) responden.

**Jadual 2: Taburan demografi**

<b>Demografi</b>	<b>Bilangan</b>	<b>Peratus</b>
<b>Jantina</b>		
Lelaki	98	49.0
Perempuan	102	51.0
<b>Program</b>		
Bisnes	15	7.5
Kejuruteraan	158	79.0
Pengurusan	1	0.5
Pentadbiran Awam	1	0.5
Sains	24	12.0
TESL	1	0.5
<b>Peringkat</b>		
Asasi	29	14.5
Diploma	165	82.5
Ijazah	6	3.0
<b>Microsoft Teams</b>		
Tidak	47	23.5
Ya	153	76.5
<b>Google Classroom</b>		
Tidak	26	13.0
Ya	174	87.0
<b>Google Meet</b>		
Tidak	12	6.0
Ya	188	94.0
<b>Zoom</b>		
Tidak	172	86.0
Ya	28	14.0
<b>Cisco Webex</b>		
Tidak	177	88.5
Ya	23	11.5
<b>Pendapatan Keluarga</b>		
Tiada Pendapatan	7	3.5
<RM 1000	24	12.0
RM 1001-RM 2500	37	18.5
RM 2501-RM 4000	38	19.0
RM 4001-RM 6500	54	27.0
>RM 6500	40	20.0
<b>Bilangan ahli keluarga</b>		
2-4	49	24.5
5-7	134	67.0
8-10	17	8.5

### Bahagian B: Faktor terhadap persekitaran keluarga

Jadual 2 melaporkan dapatan faktor terhadap persekitaran keluarga. Berdasarkan item ini, dapatan bagi pelajar yang mempunyai persekitaran yang selesa di rumah memperoleh ( $M=4.27$ ,  $SP=0.787$ ) diikuti dengan pelajar mendapat sokongan penuh daripada keluarga semasa proses pembelajaran ( $M=4.235$ ,  $SP=0.769$ ), pelajar menjaga ahli keluarga yang sedang sakit ( $M=3.700$ ,  $SP=1.102$ ) dan pelajar mempunyai hubungan yang erat sesama keluarga di rumah ( $M=3.66$ ,  $SP=1.162$ ). Manakala skor bagi min yang terendah ( $M=2.46$ ,  $SP=1.41$ ) menunjukkan bahawa pelajar tidak mempunyai tempat pembelajaran yang selesa mengikut kehendak masing-masing. Dapatan ini selari dengan hasil kajian yang dijalankan oleh (Son et al, 2020), di mana, tempat pembelajaran yang tidak selesa menyebabkan pelajar sukar untuk fokus dan mampu mengganggu kesihatan mental pelajar.

**Jadual 3: Skor min faktor terhadap persekitaran keluarga**

Item	Bahagian	Min	Sisihan Piawai
1.	Pelajar mendapat sokongan penuh daripada keluarga semasa proses pembelajaran	4.235	0.769
2.	Pelajar mempunyai persekitaran yang selesa di rumah	4.27	0.787
3.	Pelajar menjaga ahli keluarga yang sedang sakit	3.700	1.102
4.	Pelajar mempunyai tempat pembelajaran yang selesa mengikut kehendak masing-masing	2.46	1.41
5.	Pelajar mempunyai hubungan yang erat sesama keluarga di rumah	3.66	1.162

### Bahagian C: Faktor terhadap penggunaan teknologi ketika pembelajaran

Jadual 3 melaporkan dapatan faktor terhadap penggunaan teknologi ketika pembelajaran. Berdasarkan item ini, dapatan bagi pelajar yang mempunyai kualiti peranti teknologi yang memenuhi keperluan pembelajaran adalah sebanyak ( $M=4.005$ ,  $SP=0.926$ ) diikuti dengan pelajar mempunyai peranti teknologi yang mencukupi ( $M=3.625$ ,  $SP=1.192$ ) dan pelajar mempunyai penyambungan internet yang stabil ( $M=3.475$ ,  $SP=1.120$ ). Manakala skor min yang terendah adalah pelajar perlu berkongsi peralatan teknologi bersama ahli keluarga ( $M=2.52$ ,  $SP=1.331$ ). Rata-rata pelajar bersetuju bahawa mereka mempunyai peranti teknologi yang berkualiti sewaktu pembelajaran dijalankan. Namun demikian, kebanyakan pelajar kurang bersetuju untuk berkongsi peralatan teknologi bersama ahli keluarga. Hal ini menunjukkan bahawa kebanyakan responden tidak mengalami masalah dalam penggunaan teknologi sewaktu pembelajaran. Perkara ini mungkin terjadi kerana 66% daripada responden mempunyai pendapatan keluarga melebihi RM 2500 sebulan.

**Jadual 4: Skor min faktor terhadap penggunaan teknologi ketika pembelajaran**

Item	Bahagian	Min	Sisihan Piawai
1.	Pelajar perlu berkongsi peralatan teknologi bersama ahli keluarga	2.52	1.331
2.	Pelajar mempunyai penyambungan internet yang stabil	3.475	1.120
3.	Pelajar mempunyai peranti teknologi yang mencukupi	3.625	1.192
4.	Pelajar mempunyai kualiti peranti teknologi yang memenuhi keperluan pembelajaran	4.005	0.926

### Bahagian D: Faktor terhadap pengurusan masa

Jadual 4 melaporkan dapatan faktor terhadap pengurusan masa. Berdasarkan item ini, dapatan bagi pelajar yang dapat mengurus masa dengan baik semasa tempoh penghantaran kerja khusus dan penilaian adalah sebanyak ( $M=3.975$ ,  $SP=0.859$ ) diikuti dengan pelajar memperoleh

makanan yang seimbang mengikut keperluan masa makan ( $M=3.805$ ,  $SP=0.965$ ) dan pelajar berupaya seimbangkan masa lapang bagi melakukan aktiviti yang digemari seperti aktiviti fizikal atau hobi yang bersesuaian ( $M=3.48$ ,  $SP=0.926$ ). Manakala dapatan bagi pelajar yang dapat membahagikan masa antara melaksanakan pendapatan harian sampingan dan pembelajaran ialah ( $M=3.445$ ,  $SP=1.068$ ). Hasil soal selidik mendapati bahawa walaupun pelajar membuat tugas dari rumah, namun, mereka masih mampu menghantar kerja khusus dan penilaian pada waktu yang ditetapkan. Dapatan ini selari dengan hasil kajian yang dijalankan oleh Ahad et. al. (2020).

**Jadual 5: Skor min faktor terhadap pengurusan masa**

Item	Bahagian	Min	Sisihan Piawai
1.	Pelajar dapat mengurus masa dengan baik semasa tempoh penghantaran kerja khusus dan penilaian	3.975	0.859
2.	Pelajar dapat membahagikan masa antara melaksanakan pendapatan harian sampingan dan pembelajaran	3.445	1.068
3.	Pelajar memperoleh makanan yang seimbang mengikut keperluan masa makan	3.805	0.965
4.	Pelajar berupaya seimbangkan masa lapang bagi melakukan aktiviti yang digemari seperti aktiviti fizikal atau hobi yang bersesuaian	3.48	0.926

## 5. Cadangan dan Kesimpulan

Sebagai kesimpulan, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa ketiga-tiga faktor iaitu persekitaran keluarga, penggunaan teknologi ketika pembelajaran dan penggunaan masa mempengaruhi tahap kesihatan mental pelajar universiti. Kebanyakan responden adalah terdiri daripada pelajar perempuan dari program kejuruteraan peringkat diploma yang menyokong item pada setiap aspek yang dikaji. Antara cadangan yang boleh dilakukan bagi membantu dalam mengurangkan tekanan dari sudut persekitaran keluarga ialah pelajar boleh mewujudkan suasana pembelajaran sendiri yang lebih selesa seperti mengasingkan diri sewaktu sesi pembelajaran agar dapat memberi tumpuan sepenuhnya. Selain itu, pelajar boleh menyiapkan sesuatu tugas dengan cara yang lebih menarik seperti melakukan aktiviti perbincangan atas talian bersama kawan-kawan yang lain. Hal ini secara tidak langsung dapat memberikan sokongan emosi yang lebih stabil kepada pelajar sewaktu pandemik COVID-19. Selain daripada itu, faktor lain yang bersesuaian boleh dikaji bagi tujuan penyelidikan pada masa akan datang.

## Rujukan

- Ahad, N., Hamid, M. F. A., Noor, A. M., & Lazin, Z. (2020). Analisis Faktor Tekanan Yang Mempengaruhi Pelajar Kolej Komuniti Negeri Johor Ketika Perintah Kawalan Pergerakan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(3), 158-172.
- Ibrahim, S. Z., Abd Razak, S. R., Mohamad, N., & Rosman, S. Z. (2021). Amalan Gaya Hidup Sihat Ketika Pandemik Covid-19 Memenuhi Tuntutan Maqasid Al-Syariah [Healthy Lifestyle Practices During Pandemic Covid-19 Meet The Demands of Maqasid Al-Syariah]. *Asian Journal of Civilizational Studies (AJOCS)*, 3(3), 1-15.
- Ismail, I., & AlBahri, F.P. (2019). Perancangan E-Kuisisioner menggunakan CodeIgniter dan React-Js sebagai Tools Pendukung Penelitian. *J-SAKTI (Jurnal Sains Komputer dan Informatika)*, 3(2), 337-347.
- Johari, M. A., & Ahmad, S. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam

- kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *Educatum Journal of Social Sciences*, 5(1), 24–36.
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. *Perspect Psychiatr Care*, 1-7.
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., ... & Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry research*, 287, 112921.
- Majlis Kesihatan Negara (MKN). (2021). <https://www.mkn.gov.my/web/ms/pelan-pemulihan-negara-fasa-1/>
- Mat Wajar, M. S. A., & Hamzah, R. (2020). Model Kebahagiaan Hidup Pelajar Universiti Berdasarkan Faktor Kesihatan Mental, Kecerdasan Spiritual dan Demografi. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(11), 17–32.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Pengembangan Aplikasi Kuesioner Survey Berbasis Web Menggunakan Skala Likert dan Guttman. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128-137.
- Sajed, A. N., & Amgain, K. (2020). Corona virus disease (COVID-19) outbreak and the strategy for prevention. *Europasian Journal of Medical Sciences*, 2(1), 1-3.
- Sham, F. M. (2005). Tekanan emosi remaja Islam. *Jurnal Islamiyyat*, 27(1), 3-24.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of medical internet research*, 22(9), e21279.
- Subramaniam, V. (2015). Hubungan antara stres dan tekanan darah tinggi pada mahasiswa. *Intisari Sains Medis*, 2(1), 4-7.
- Sumartini, S., Harahap, K. S., & Sthevany, S. (2020). Kajian Pengendalian Mutu Produk Tuna Loin Precooked Frozen Menggunakan Metode Skala Likert Di Perusahaan Pembekuan Tuna. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 21(1), 1–9.
- World Health Organization (WHO). (2018). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wright, J. J. (1967). Reported personal stress sources and adjustment of entering freshmen. *Journal of Counseling Psychology*, 14(4), 371.
- Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., & Di, Q. (2020). Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: a longitudinal study of college students in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3722.