

**KAUNSELING RABBANI DI INSTITUSI PENGAJIAN TINGGI: MODEL BIMBINGAN
KEROHANIAN BAGI PEMBANGUNAN HOLISTIK PELAJAR DI IPT*****RABBANI COUNSELLING IN INSTITUTIONS OF HIGHER LEARNING: A SPIRITUAL
GUIDANCE MODEL FOR THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF STUDENT IN HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS***Nurul Hafiza binti Mat Daud^{1*}¹Fakulti Pengurusan dan Pembangunan Insan, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Sultan
Ismail Petra (KIAS)(Emel: nurulhafiza@kias.edu.my)

*Corresponding author: nurulhafiza@kias.edu.my

Abstrak

Institusi Pengajian Tinggi (IPT) menghadapi pelbagai cabaran dalam membimbing mahasiswa yang sering kali berhadapan dengan tekanan akademik, krisis 37embangu dan isu sosial yang semakin membimbangkan. Pendekatan kaunseling yang sering diamalkan oleh kaunselor IPT masih menggunakan model psikologi barat yang kurang menekankan aspek 37emban dan spiritual. Artikel ini mencadangkan satu kerangka konseptual Kaunseling Rabbani sebagai perubahan dalam bimbingan mahasiswa IPT. Pendekatan ini mengintegrasikan prinsip asas kaunseling moden dengan elemen psikospiritual berpandukan Al-Quran, hadis dan elemen Rabbani. Kaunseling Rabbani menekankan tiga aspek utama iaitu keseimbangan akal melalui pencerahan ilmu, kestabilan emosi melalui sokongan empati dan penghayatan budaya sabar, serta pengukuhan 37emban melalui proses tazkiyah al-nafs. Artikel ini menggunakan pendekatan analisis literatur kritis bagi menghubungkan teori kaunseling konvensional seperti Teori Pemusatan Insan dan Terapi Kognitif Tingkah Laku dengan konsep 37embangunan insan Rabbani. Hasilnya, artikel ini menjelaskan satu model konseptual Kaunseling Rabbani IPT yang dapat diaplikasikan dalam sesi bimbingan dan kaunseling serta Pembangunan pelajar. Implikasi artikel ini diharapkan dapat membantu kaunselor, pensyarah, pengurusan 37embanguna dalam membentuk generasi mahasiswa yang seimbang dari aspek intelektual, emosi dan spiritual, seterusnya melahirkan generasi Rabbani yang berperanan sebagai agen perubahan masyarakat.

Kata kunci: *Kaunseling Rabbani, mahasiswa IPT, psikospiritual Islam, 37embangunan insan, generasi Rabbani.*

Abstract

Higher Learning Institutions face multiple challenges in guiding students who often struggle with academic pressure, identity crises, and increasingly alarmingly social issues. Counseling approaches commonly practiced by counselors in higher learning institutions are still largely based on Western psychological models, which place limited emphasis on spiritual and religious dimensions. This article proposes a conceptual framework of Rabbani Counselling as an alternative paradigm in student guidance. The proposed approach integrates the fundamental principles of modern counselling with Islamic psychospiritual elements derived from Qur'an, Hadith and Rabbani values. Rabbani Counseling emphasizes three core dimensions: intellectual balance through enlightenment of knowledge, emotional stability through empathic support and the cultivation of patience, and spiritual strength through the process of tazkiyah al-nafs (purification of the soul). This article employs a critical literature analysis to connect conventional counselling theories such as Person Centered Therapy and Cognitive Behavioral Therapy with the Islamic concept of Rabbani human development programs. The outcome is a conceptual model of Rabbani Counseling in Higher Learning Institutions that may be applied in individual and group counselling sessions as well as in broader student development programs. The implications of this article are expected to assist counsellors, lecturers, and university administrators in shaping students who are balanced intellectually, emotionally, and spiritually, thereby nurturing a Rabbani generation capable of serving as agents of societal transformation.

Keywords: *Rabbani Counseling, higher learning institutions, psychospiritual Islam, student development, balanced generation*

PENDAHULUAN

Melahirkan generasi yang cemerlang daripada pelbagai sudut merupakan salah satu tugas yang perlu dipikul diperingkat Institusi Pengajian Tinggi (IPT). Hal ini penting kerana IPT perlu memainkan peranan dalam memastikan pembangunan pelajar bukan sahaja cemerlang dalam akademik malah perlu seimbang juga dari aspek sahsiah, emosi dan spiritual. Walaubagaimanapun, tugas ini bukanlah mudah untuk dihadapi diperingkat IPT kerana semua sedia maklum secara realitinya pada masa sekarang pelbagai cabaran yang dihadapi oleh mahasiswa dalam memastikan kesejahteraan mental mereka. Mahasiswa pada masa kini sering mengalami tekanan akademik, krisis identiti dan isu sosial. Hal ini menunjukkan situasi yang sangat membimbangkan dalam kalangan mahasiswa di IPT.

Menurut laporan Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia (2022), statistik menunjukkan peningkatan iaitu hampir satu pertiga mahasiswa didapati mengalami

masalah kesihatan mental, tekanan dan kemurungan. Masalah-masalah ini disokong juga oleh kajian daripada Yusoff et al. (2021), yang mana mendapati antara faktor utama tekanan dalam kalangan mahasiswa adalah bebanan akademik seperti tugas, peperiksaan dan persaingan pencapaian. Menurut Ismail & Ahmad (2020), krisis identiti dalam kalangan mahasiswa juga menjadi perhatian kerana semakin ketara. Hal ini berlaku kerana pengaruh budaya global dan media sosial. Perkara sebegini akan memberi kesan kepada masalah sosial seperti kecelaruan emosi, kesunyian dan keruntuhan akhlak (Hassan & Omar, 2019).

Oleh yang demikian, peranan dan tanggungjawab kaunseling di IPT sangat penting dalam membantu menangani isu-isu yang dialami dalam kalangan mahasiswa. Namun, amalan kaunseling yang sering dipraktikkan masih lagi berpandukan teori psikologi barat semata-mata tanpa mewujudkan integrasi islamik. Memang tidak dinafikan bahawa penggunaan Terapi Pemusatan Insan oleh Carl Rogers dan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) oleh Aaron Beck membantu dan berkesan dalam sesi yang dijalankan dalam konteks (Corey, 2021; Gladding, 2018), namun aspek spiritual diabaikan yang mana seharusnya menjadi tonggak kepada kesejahteraan Muslim (Salleh & Ismail, 2020).

Maka, mengintegrasikan aspek akal, emosi dan rohani sangat perlu dan menjadi pelengkap kepada sesi kaunseling. Kaunseling Rabbani dilihat sebagai satu medium yang sesuai untuk memantapkan lagi kekosongan yang ada dalam setiap sesi kaunseling. Konsep Rabbani merujuk kepada sesuatu yang bersumberkan Allah SWT serta membimbing manusia kembali kepada fitrah. Dalam konteks pembangunan insan, keseimbangan perlu dicapai melalui tiga dimensi utama, iaitu akal, emosi dan Rohani. Dimensi akal dibangunkan melalui pencerahan ilmu, dimensi emosi diperkukuh melalui empati dan pembudayaan sabar, manakala dimensi Rohani disucikan melalui proses tazkiyah al-nafs. Ketiga-tiga elemen ini saling melengkapi dalam membentuk individu yang seimbang menurut perspektif Islam (Al-Attas, 1991; Wan Daud, 2019).

Walau bagaimanapun, pendekatan model barat tidaklah ditolak seratus peratus namun ia perlu diintegrasikan bersama konsep islamik. Sebagai contoh, nilai empati dalam Terapi Pemusatan Insan boleh dikembangkan dan ditambah baik dengan konsep ihsan dalam Islam. Menurut Amin (2019), teknik pengubahsuaian kognitif dalam CBT boleh diamalkan bersama dengan *tafakkur* dan hikmah dalam tradisi Rabbani. Kaunseling Rabbani dapat diterangkan dengan lebih jelas lagi melalui kerangka konseptual yang lebih menyeluruh, sesuai dengan konteks mahasiswa Muslim kearah melahirkan generasi Rabbani.

Berikut adalah objektif kajian artikel ini:

1. Mengenal pasti cabaran semasa yang dihadapi mahasiswa IPT dari sudut psikologi, sosial dan spiritual.
2. Menilai pendekatan kaunseling secara konvensional dengan pendekatan kaunseling secara spiritual.
3. Memperkenalkan kerangka konseptual Kaunseling Rabbani yang mengintegrasikan aspek konvensional dan psikospiritual Islam.
4. Menjelaskan kesan pengintegrasian elemen Rabbani dalam sesi kaunseling terhadap kaunselor, mahasiswa dan pengurusan IPT.

Diharapkan artikel ini dapat meluaskan lagi wacana akademik dalam bidang kaunseling dan pembangunan insan. Di samping itu, artikel ini diharap dapat menyumbang secara praktikal kepada pengurusan mahasiswa dalam usaha melahirkan generasi Rabbani.

SOROTAN LITERATUR

Kebanyakan kaunselor di IPT mengamalkan sesi kaunseling dengan menggunakan pengaruh teori barat yang telah berkembang sejak abad ke-20. Rata-rata kaunselor di IPT dilihat gemar mengaplikasikan Terapi Kognitif Tingkah Laku (*Cognitive Behavioral Therapy*, CBT) dan Terapi Pemusatan Insan (*Person Centered Therapy*)

Sebagai asas dalam pelaksanaan sesi kaunseling, Terapi Pemusatan Insan oleh Carl Rogers (1951; 1980) dilihat lebih menekankan aspek empati, penerimaan tanpa syarat dan keaslian. Pendekatan terapi ini sangat membantu kaunselor dalam

menangani isu yang dihadapi oleh mahasiswa seperti krisis identiti dan tekanan emosi. Hal ini kerana kaunselor dapat menyediakan ruang yang selesa kepada mahasiswa dan lebih yakin untuk berkongsi isu yang ingin dibicangkan. Menurut Corey (2021) Pendekatan Terapi Pemusatan Insan sering kali digunakan secara meluas di peringkat IPT kerana lebih fleksible dan berpusatkan klien.

Terapi Kognitif Tingkah Laku , (CBT) yang diasaskan oleh Aaron Beck pula lebih menumpukan pemikiran tidak rasional yang mengganggu emosi dan tingkah laku seseorang. Mahasiswa dapat belajar dan mengawal cara berfikir yang lebih sihat jika mereka diberi celik akal dalam mengenalpasti dan mengubah pemikiran (Beck, 2011). Kajian yang dijalankan oleh Dobson & Dozois (2019); Kaur et., (2020) menunjukkan CBT yang diaplikasikan ke atas mahasiswa memberi kesan yang positif. Kesan yang ditunjukkan ialah dapat mengurangkan keresahan, tekanan akademik dan simptom kemurungan dalam kalangan mahasiswa.

Terapi Pemusatan Insan dan Terapi Kognitif Tingkah Laku dilihat menunjukkan kejayaan dalam sesi kaunseling. Namun ia masih belum lengkap kerana tidak menyentuh aspek agama dan spiritual. Terapi yang diasaskan oleh Rogers secara umumnya dilihat tidak menolak aspek agama tetapi ia tidak menyentuh hubungan manusia dengan Tuhan secara jelas (Gladding, 2018). Begitu juga dengan CBT, dilihat mendapat kejayaan dalam sesi kaunseling iaitu dengan mengubah kognitif dan tingkah laku klien. Namun, ia masih tiada sentuhan aspek rohani yang lebih mandalam kepada mahasiswa Muslim (Salleh & Ismail, 2020).

Laporan dan kajian di peringkat global menunjukkan masalah kesihatan mental semakin membimbangkan. Sebagai contoh laporan kajian daripada *American College Health Association* (2022) melaporkan 40% mahasiswa mengalami keresahan dan hampir 30% mengalami kemurungan. Isu sebegini juga turut dialami oleh mahasiswa di Malaysia.

Kajian di peringkat Kementerian Pengajian Tinggi (2022) menunjukkan hampir 33% mahasiswa mengalami gejala tekanan dan kemurungan. Fenomena ini berlaku kerana beberapa faktor antaranya, beban akademik, masalah kewangan, isu keluarga dan hubungan sosial (Yusoff et al., 2021). Pengaruh budaya global dan media sosial

merupakan antara faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami krisis identiti dan kekelaruan nilai (Hassan dan Omar, 2019).

Oleh yang demikian, peranan kaunseling dilihat sangat penting dalam memastikan kesejahteraan mental, emosi dan rohani mahasiswa. Pendekatan terapi barat semata-mata dilihat tidak dapat memantapkan lagi keberkesanan dalam mengurus cabaran tersebut. Menurut Ismail & Salleh (2020), kebergantungan pendekatan barat tanpa integrasi dengan nilai Islam akan menjadikan jurang dalam keberkesanan intervensi terhadap mahasiswa Muslim.

Psikospiritual Islam dalam kaunseling menekankan keseimbangan antara akal, emosi dan rohani mahasiswa. Al-Attas (1991) berpendapat konsep ini adalah pandangan alam tauhid yang melihat manusia sebagai makhluk jasmani dan rohani yang tidak boleh dipisahkan. Konsep psikospiritual ini boleh difahami dengan jelas kerana ia merangkumi:

1. Akal – alat untuk berfikir, memahami, dan menilai kebenaran
2. Emosi – kawalan perasaan melalui nilai sabar, redha dan bersyukur
3. Rohani – penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) melalui ibadah, doa dan *muraqabah*

Konsep psikospiritual ini memberi asas kukuh untuk integrasi dalam kaunseling kerana ia selaras dengan fitrah manusia yang memerlukan bimbingan. Keberkesanan intervensi dengan klien Muslim dilihat positif dengan adanya integrasi nilai spiritual dalam sesi (Amin, 2019). Kajian oleh Abdullah dan Noor (2021) juga menunjukkan hasil yang sama iaitu sesi bimbingan yang mempunyai integrasi nilai agama dan nilai Rabbani akan membantu mahasiswa untuk lebih menerima.

Kajian tentang kesihatan mental mahasiswa dan keberkesanan kaunseling di IPT telah banyak dijalankan, namun penulisan berkaitan model kaunseling berteraskan Rabbani secara khusus masih sedikit. Menurut Salleh & Ismail (2020) terdapat segelintir penulis hanya membincangkan aspek psikospiritual secara umum dan tiada kerangka konseptual secara jelas.

Lebih dikuatkan lagi dengan kebanyakan kaunselor IPT lebih selesa dan menggemari mengamalkan modul barat tanpa integrasi (Wan Daud, 2019). Oleh itu,

ia memberi kesan kepada keberkesanan intervensi kerana tidak sesuai dengan mahasiswa Muslim.

Kajian literatur ini dijalankan bertujuan untuk membangunkan satu model kaunseling yang berasaskan nilai Rabbani. Ia bukan sahaja mengintegrasikan prinsip kaunseling moden, malah menekankan hubungan spiritual mahasiswa dengan Allah SWT. Oleh yang demikian, cadangan kerangka konseptual Kaunseling Rabbani dalam artikel ini mampu mengisi jurang yang ada. Tiga perkara yang ingin dikupas di dalam artikel ini:

1. Model kaunseling konvensional yang sedia ada berkesan tetapi sangat terhad kerana tiada aspek spiritual
2. Pendekatan yang menyeluruh diperlukan bagi menangani isu mahasiswa IPT masa kini
3. Psikospiritual Islam menyediakan asas konseptual yang kukuh, tetapi masih kurang model praktikal berteraskan Rabbani untuk diaplikasikan dalam sesi kaunseling.

Oleh itu, artikel ini cuba mengetengahkan satu kerangka konseptual Kaunseling Rabbani dengan mengintegrasikan teori barat dan nilai Rabbani untuk menghasilkan pendekatan kaunseling secara holistik dan sesuai dengan mahasiswa muslim.

METODOLOGI

Artikel ini menggunakan pendekatan analisis literatur kritis. Pendekatan ini dipilih kerana objektif utama artikel adalah untuk membina satu kerangka konseptual baru, iaitu Model Kaunseling Rabbani di IPT, tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan. Analisis ini bermaksud meninjau, menilai dan membandingkan penulisan-penulisan terdahulu secara mendalam bagi mengenal pasti kekuatan, kelemahan serta jurang kajian (Boote & Beile, 2005). Bahan rujukan utama terdiri daripada artikel jurnal kaunseling, psikologi dan pendidikan. Di samping itu, literatur Islamik berkaitan Pembangunan insan dan konsep rabbani juga turut dijadikan sebagai rujukan. Melalui analisis ini, teori kaunseling konvensional seperti *Person-Centered Therapy* (Rogers, 1951) dan *Cognitive Behavioral Therapy* (Beck, 2011) diteliti secara kritis. Teori konvensional ini akan dibandingkan dengan konsep psikospiritual Islam seperti

tazkiyah al-nafs (al-Ghazali, 2002) dan pembangunan insan rabbani (al-Attas, 1993). Hasil analisis seterusnya digunakan untuk menyepadukan elemen terbaik daripada kedua-dua cara, seterusnya mencadangkan model Kaunseling Rabbani IPT yang lebih sesuai dengan konteks mahasiswa Muslim di Malaysia.

DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Berdasarkan daripada analisis literatur kritis, artikel ini mencadangkan satu kerangka baharu yang dinamakan Model Konseptual Kaunseling Rabbani IPT. Model ini dicadangkan sebagai penambahbaikan kepada kekurangan pendekatan kaunseling barat dalam memenuhi spiritual mahasiswa Muslim. Selain itu dapat mengisi jurang antara teori konvensional dengan pembangunan insan yang diperlukan berteraskan nilai Rabbani.

1. Prinsip Asas Model

Berasaskan tiga prinsip utama:

1. Tauhid sebagai paksi – meletakkan hubungan dengan Allah SWT sebagai teras dalam setiap sesi
2. Keseimbangan akal, emosi dan rohani - selaras dengan konsep insan seimbang dalam Islam
3. Integrasi teori barat dan Rabbani – menggabungkan elemen positif teori barat seperti empati dengan nilai Rabbani seperti *tazkiyah al-nafs*

2. Struktur Model

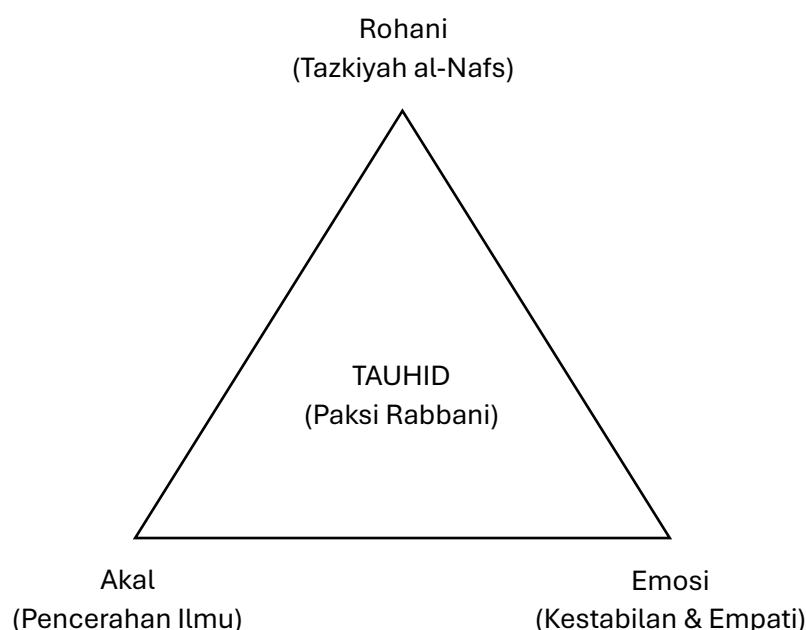
Model ini diterjemahkan dalam bentuk bulatan yang membawa maksud **Tauhid**, dengan tiga komponen utama saling melengkapi:

- **Akal (Pencerahan Ilmu)**
 - Meningkatkan kefahaman mahasiswa terhadap diri, akademik dan kehidupan
- **Emosi (Kestabilan & Empati)**
 - Membantu mahasiswa membina kekuatan emosi melalui empati dan penghayatan sabar

- **Rohani (Tazkiyah al-Nafs)**

-Mengukuhkan spiritual dengan doa, ibadah dan penguat jiwa

Kesemua komponen ini berpusat pada **Tauhid** sebagai panduan utama dalam menyatukan intelektual, emosi dan spiritual.



Rajah 1: Model Konseptual Kaunseling Rabbani IPT

Model ini menggambarkan integrasi tiga dimensi utama pembangunan insan mahasiswa iaitu akal, emosi dan rohani. Setiap dimensi saling melengkapi untuk membentuk keseimbangan diri yang holistik. Tauhid menjadi paksi Rabbani yang berada di tengah-tengah segi tiga membawa maksud kesepaduan antara ketiga-tiga aspek tersebut. Ia berfungsi sebagai asas kepada proses bimbingan dan kaunseling. Model ini menekankan bahwa kaunseling di institusi pengajian tinggi perlu berlandaskan nilai ketuhanan bagi melahirkan generasi seimbang akal, emosi dan rohani. Bertepatan dengan matlamat yang ingin dicapai dalam pendidikan Rabbani.

3. Aplikasi Model dalam Kaunseling IPT

Boleh diaplikasi dalam sesi kaunseling individu dengan menggabungkan teknik empati dan spiritual seperti tadabbur ayat yang bersesuaian dengan isu klien. Di dalam

sesi kelompok pula boleh membina sokongan rakan dengan menekankan nilai sabar, empati dan doa. Program Pembangunan Mahasiswa pula boleh dijalankan dengan menekankan keseimbangan akal, emosi dan rohani dalam menghadapi cabaran akademik serta sosial.

4. Implikasi Akademik dan Praktikal

Model Konseptual Kaunseling Rabbani IPT menyumbang kepada

- **Akademik** – memperkembangkan wacana kaunseling dengan islamik
- **Amalan Kaunseling** – memberi panduan praktikal kepada kaunselor mempraktikkan teknik kaunseling dengan nilai Rabbani.
- **Pembangunan Mahasiswa** – melahirkan generasi Rabbani yang positif, matang emosi dan spiritual.

KESIMPULAN

Sebagai sumbangan memperkayakan lagi ilmu kaunseling, artikel ini dikemukakan dengan satu penambah baikan iaitu melalui pembentukan Model Konseptual Kaunseling Rabbani IPT. Berdasarkan analisis literatur kritis, model yang diperkenalkan ini menekankan kesejahteraan mental mahasiswa bukan sahaja dilihat dari kestabilan psikologi semata malah keseimbangan akal, emosi dan rohani yang berteraskan Tauhid.

Kaunseling Rabbani yang diperkenalkan ini adalah sebagai salah satu elemen bagi melengkapkan lagi intervensi yang selama ini hanya menerapkan teori-teori barat. Integrasi ini akan membantu kaunselor dalam memahami mahasiswa dengan lebih praktikal dan sesuai sebagai fitrah manusia sebenar.

Implikasinya, Model Konseptual Kaunseling Rabbani ini bukan sahaja dapat diaplikasikan ketika sesi kaunseling semata, malah ia dapat dipraktikkan juga dalam pembangunan modul pelajar serta dalam memperkasakan dasar Pendidikan Islam di IPT. Pendekatan ini dapat melahirkan lebih ramai lagi Generasi Rabbani iaitu generasi yang berfikir dengan akal yang cerah, jiwa yang tenang dan sabar dalam emosi serta berpaksikan rohani yang sangat dekat dengan Allah SWT.

Oleh itu, dicadangkan agar penyelidikan lanjut dapat dibuat bagi menguji keberkesanan model ini secara empirikal. Hal ini akan memperkuat lagi kesahan teori dan diterima secara holistik dalam konteks pembangunan insan dan kaunseling berteraskan nilai Islam.

RUJUKAN

- Al-Attas, S.M.N. (1993). *Islam and secularism*. Kuala Lumpur: ISTAC.
- Al-Ghazali (2002). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Vol. 1-4). Kaherah: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Abdullah, M., & Noor, S. (2021). Islamic spiritual elements in counselling practice among Muslim students. *Journal of Islamic Psychology*, 6(2), 55-72
- Amin, A. (2019). *Integrating Islamic Spiritual Values In Counseling Practice*. *Journal Of Islamic Counseling*, 4(2), 45-59
- American College Health Association. (2022). *National college health assessment: Undergraduate student reference group*. Silver Spring, MD
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press
- Boote, D. N., & Beile, P. (2005). Scholars before researchers: On the centrality of the dissertation literature review in research preparation. *Educational Researcher*, 34(6), 3-15.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (11th ed.). Cengage Learning.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2019). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (4th ed.). Guilford Press.
- Gladding, S. T. (2018). *Counseling: A comprehensive profession* (8th ed.). Pearson.
- Hassan, R., & Omar, N. (2019). Social challenges among university students in Malaysia. *Asian Journal of Social Science Research*, 9(1), 33-47.
- Ismail, N., & Ahmad, S. (2020). Identity crisis and youth challenges in the era of globalization. *Malaysian Journal of Youth Studies*, 14(2), 112-127.
- Kaur, A., Hussein, N., & Rahman, R. (2020). Effectiveness of CBT intervention in reducing depression among university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102-114
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.

- Salleh, M., & Ismail, A. F. A., & Yaacob, M. J. (2021). Stress, academic workload and coping strategies among university students. *Education in Medicine Journal*, 13(2), 35-44.
- Wan Daud, W. M. N. (2019). *Pendidikan Rabbani: Gagasan dan cabaran*. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Yusoff, M. S. B., Rahim, A. F. A., & Yaacob, M. J. (2021). Stress, academic workload and coping strategies among university students. *Education in Medicine Journal*, 13(2), 35-44.
- Ministry of Higher Education Malaysia. (2022). *Higher Education Annual Report 2022*. Putrajaya: MOHE.