

**Kesihatan Mental dan Motivasi Pelajar UNISSA terhadap Pembelajaran dalam Talian semasa
Pandemik COVID-19**
*(Mental Health and UNISSA's Students Motivation in Online Learning during
Pandemic COVID-19)*

Umami Fa'izah Abdul Rahman* & Arman Asmad**

Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap kesihatan mental dan tahap motivasi dalam kalangan pelajar prasiswazah pelajar UNISSA semasa pembelajaran dalam talian dijalankan sepanjang pandemik COVID-19. Kajian kuantitatif ini menggunakan kaedah tinjauan deskriptif melalui soal selidik. Kaedah persampelan rawak sistematik telah digunakan untuk mendapatkan 584 pelajar sarjana muda daripada pelajar UNISSA sebagai sampel kajian. *Soal Selidik Kesihatan Am (GHQ-12)* digunakan untuk mengukur tahap kesihatan mental pelajar manakala *Soal Selidik Strategi Motivasi Pembelajaran (MSLQ)* digunakan untuk mengukur tahap motivasi pelajar. Data yang diperolehi dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensi. Dapatan kajian mendapati bahawa pelajar sarjana muda mempunyai tahap kesihatan mental yang sederhana dan tahap motivasi yang tinggi semasa mengikuti pembelajaran dalam talian sepanjang pandemik COVID-19. Kajian ini diharapkan dapat menyumbang kepada pelajar, pensyarah dan Institusi Pengajian Tinggi (IPT) dalam memahami kepentingan menjaga kesihatan mental yang baik semasa pandemik. Dapatan kajian ini juga mendapati peranan UNISSA sebagai sebuah universiti Islam dalam memberikan sokongan kepada pelajar terbukti dengan jelas terutama dalam keadaan yang sukar ketika COVID-19.

Kata kunci: Kesihatan mental, motivasi, pembelajaran dalam talian, pandemik COVID-19, Negara Brunei Darussalam

Abstract

This study aims to identify the level of mental health and the level of motivation among undergraduate students of UNISSA during online learning during the COVID-19 pandemic. This quantitative study uses a descriptive survey method through a questionnaire. A systematic random sampling method was used to obtain 584 undergraduate students from UNISSA students as a study sample. The General Health Questionnaire (GHQ-12) is used to measure students' mental health levels while the Learning Motivation Strategies Questionnaire (MSLQ) is used to measure students' motivation levels. The data obtained was analyzed using descriptive and inferential statistics. The findings of the study found that undergraduate students have a moderate level of mental health and a high level of motivation while following online learning during the COVID-19 pandemic. This study is expected to contribute to students, lecturers and Higher Education Institutions in understanding the importance of maintaining good mental health during the pandemic. The findings of this study also found that UNISSA's role as an Islamic university in providing support to students was clearly proven, especially in difficult circumstances during COVID-19.

Keywords: Mental health, motivation, online learning, pandemic COVID-19, Brunei Darussalam

Latar Belakang Kajian

Negara Brunei Darussalam telah mencatatkan kes pertama COVID-19 pada 9 Mac 2021 iaitu dua (2) hari sebelum Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengisytiharkan COVID-19 sebagai pandemik global pada 11 Mac 2020.¹ Pandemik COVID-19 telah memberikan cabaran besar terhadap daya tahan psikologi dalam seluruh aspek kehidupan manusia. Antara yang teruk terjejas ialah institusi pendidikan

* Umami Fa'izah Abdul Rahman (corresponding author) (PhD), Assistant Professor, Centre for the Promotion of Knowledge and Language, Universiti Islam Sultan Sharif Ali, Brunei Darussalam. Email: faizah.rahman@unissa.edu.bn.

** Arman Asmad (PhD), Assistant Rector, Universiti Islam Sultan Sharif Ali, Brunei Darussalam. Email: arman.asmad@unissa.edu.bn.

¹ Tedros Adhanom Ghebreyesus (2020), "WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020," <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.

kerana tabiat semula jadi COVID-19 yang mudah berjangkit. Antara respon pertama dalam menghalang penularan COVID-19 ialah pemberhentian sementara pengajaran dan pembelajaran secara bersemuka di semua peringkat pengajian. Negara Brunei Darussalam juga turut mengambil langkah tersebut. Kementerian Pendidikan Negara Brunei Darussalam telah mengubah tarikh cuti penggal persekolahan pertama 2020 dari 16 Mac 2020 kepada 11 Mac 2020 hingga 28 Mac 2020² dan seterusnya menetapkan bahawa bermula 30 Mac 2020 semua sesi pengajaran dan pembelajaran diadakan secara dalam talian.³

Negara Brunei Darussalam sangat bernasib baik kerana berjaya membendung penularan gelombang pertama COVID-19 kurang daripada dua (2) bulan berbanding negara lain yang terus bergelut dengan peningkatan kes positif yang drastik. Kes positif terakhir dilaporkan adalah pada 6 Mei 2020. Bahkan menurut Basir, K.H. & Rahman, U.F.A. (2022)⁴, Negara Brunei Darussalam merupakan antara negara Islam yang berjaya mengawal pandemic COVID-19. Sejak 6 Mei 2020, pihak kerajaan telah mengurangkan beberapa langkah pengawalan berkaitan COVID-19 melalui *de-escalation plan*. Pada 2 Jun 2020, pengajaran dan pembelajaran secara bersemuka telah dimulakan secara berperingkat bagi seluruh peringkat pengajian termasuk sekolah-sekolah rendah. Kesan gelombang pertama pandemik COVID-19 di Negara Brunei Darussalam sangat terkawal sehingga tidak memberi impak yang ketara terhadap ekonomi, pendidikan, isu-isu pekerjaan apatah lagi sehingga menjejaskan psikologi, emosi dan kesihatan mental para pelajar di pengajian tinggi.

Walau bagaimanapun, pada 7 Ogos 2021 Negara Brunei Darussalam dikejutkan oleh pengesahan tujuh (7) kes tempatan sejak 457 hari kes tempatan terakhir dilaporkan pada 6 Mei 2020. Pihak kerajaan telah mengaktifkan semula langkah-langkah pengawalan yang lebih ketat sebagai respon untuk membendung penularan jangkitan COVID-19. Pihak Kementerian Pendidikan Negara Brunei Darussalam dalam siaran akhbar bertarikh 7 Ogos 2021 telah mengumumkan bahawa bermula pada 9 Ogos 2021, semua institusi pendidikan dari peringkat rendah hingga ke pengajian tinggi di bawah kawalan Kementerian Pendidikan dan Kementerian Hal Ehwal Ugama akan dilaksanakan secara dalam talian. Kementerian Kesihatan dalam siaran akhbar bertarikh 9 Ogos 2021 juga memaklumkan bahawa semua kakitangan kerajaan dan swasta dikehendaki melakukan *work-from-home* kecuali para petugas yang diperlukan sahaja seperti petugas barisan hadapan, petugas sektor keperluan harian, sektor kemudahan dan utiliti dan lain-lain. UNISSA turut merasa kesan daripada gelombang kedua COVID-19 ini terutama bagi para pelajar baru sesi pengajian 2021/2022 yang baru sahaja memulakan pengajian pada 2 Ogos 2021. Berikutan gelombang kedua ini, UNISSA juga telah melaksanakan pengajaran dan pembelajaran secara dalam talian sejajar dengan *Business Continuity Plan* yang diaktifkan bagi memastikan pengajaran dan pembelajaran dapat dilaksanakan sebaiknya.

Kenyataan Media Jabatan Perdana Menteri bertarikh 9 November 2021 menyatakan bahawa kesan daripada gelombang kedua ini telah menjejaskan penduduk negara ini terutama sekali terhadap tekanan psikologi dan emosi, kesihatan mental isu pembelajaran dalam talian, isu-isu pekerjaan, ekonomi dan perniagaan. Seterusnya bermula pada 19 November, negara ini telah memperkenalkan Fasa Peralihan” iaitu sebaik sahaja liputan Vaksinasi Penuh mencapai 70% daripada jumlah penduduk negara ini. Dalam fasa ini, beberapa langkah pengawalan telah dilonggarkan seperti pembukaan pejabat-pejabat kerajaan, masjid, surau, balai-balai ibadat bagi mereka yang telah melengkapkan vaksinasi di samping mematuhi SOP seperti penjarakan fizikal, kapasiti yang dibenarkan, pemakaian sungkup muka, penggunaan aplikasi *BruHealth* dan sebagainya. Seterusnya bermula pada 15 Disember 2021 negara ini telah memulakan Fasa Awal Endemik (Kenyataan Media JPM, 12 Dis 2021). Dengan pelaksanaan fasa ini, sekolah-sekolah telah dapat melaksanakan pengajaran dan pembelajaran bagi tahun akademik 2022 bermula pada 3 Januari 2022 secara berperingkat bagi pelajar tahun 10 hingga 13 sahaja. Manakala pelajar tahun 7 hingga 9 dan sekolah tadika akan memulakan pembelajaran secara fizikal pada 17 Januari 2022.⁵ Dalam fasa ini juga, UNISSA telah memulakan pengajaran dan pembelajaran secara fizikal bagi Semester 2, Sesi Pengajian 2021/2022 yang bermula pada 8 Januari 2022.

² Surat Pemberitahuan Kementerian Pendidikan Negara Brunei Darussalam, 2/2020

³ Kenyataan Media Kementerian Pendidikan Negara Brunei Darussalam, 25 Mac 2020.

⁴ Khairul Hidayatullah Basir dan Ummi Fa'izah Abdul Rahman (2022), “Pandemic leadership: lessons learnt from a small state of Brunei Darussalam,” *International Journal of Public Leadership*, Jil. 18, Bil. 2, h. 109-117.

⁵ Kenyataan Media Kementerian Pendidikan, 30 Disember 2021.

Semasa fasa peralihan ini, jumlah harian kes-kes positif COVID-19 yang direkodkan menunjukkan bahawa penularan jangkitan telah dapat dikawal namun pada awal Februari 2022 kes-kes positif mula meningkat dengan drastik. Pada 1 Februari 2022, jumlah kes positif ialah 82 kes sahaja namun pada 2 Februari 2022 jumlah kes telah meningkat menjadi 133 kes. Selepas itu, kes-kes harian terus meningkat menjadi empat (4) angka pada bulan Februari dan berterusan hingga mencapai kemuncaknya pada awal Mac 2022. Situasi ini telah menyebabkan pihak UNISSA melaksanakan semula pengajaran dan pembelajaran secara dalam talian sepenuhnya bermula pada 14 Februari 2022. Perkara ini adalah mengambil kira bilangan pelajar yang telah mendapat Arahan Kuarantin (QO) semakin ramai dan menyukarkan sebahagian pensyarah untuk melaksanakan pengajaran secara hibrid.

Berikutan peralihan semula kepada pengajaran dan pembelajaran secara dalam talian, peperiksaan akhir semester 1 bagi semua program di UNISSA juga telah dijalankan sepenuhnya secara dalam talian yang memberikan pengalaman dan cabaran baharu kepada para pelajar terutama sekali pelajar baharu.

Kesihatan Mental dan Pembelajaran dalam Talian semasa Pandemik COVID-19

COVID-19 mula dikesan pada penghujung tahun 2019 di Wuhan, China dan telah diisytiharkan sebagai pandemik global oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada 11 Mac 2020⁶. Seluruh dunia masih bergelut disebabkan oleh impak jangka panjang pandemik yang masih berterusan hingga hari ini. Kesan pandemik secara global telah mengganggu rutin harian terutama sekali pelajar universiti. Antara impak negatif yang dibawa oleh COVID-19 terhadap masyarakat global ialah impak terhadap kesihatan mental para pelajar sebagaimana yang dinyatakan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).⁷

Masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti telah menjadi kebimbangan utama di seluruh dunia sejak sebelum wabak COVID-19 melanda. Satu perlima pelajar universiti di seluruh dunia dilaporkan mengalami gangguan mental setiap tahun.⁸ Kebimbangan ini semakin meningkat lagi dengan pelbagai masalah yang ditimbulkan oleh COVID-19. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menjelaskan bahawa pandemik Covid-19 memberi kesan besar kepada kesihatan mental manusia terutamanya kepada pekerja kesihatan, pekerja barisan hadapan, pelajar, orang yang tinggal bersendirian dan mereka yang mempunyai masalah kesihatan mental yang sedia ada.⁹ Khususnya bagi pelajar, perubahan cara pengajaran dan pembelajaran daripada bersemuka secara fizikal yang mengehadkan sosialisasi dan komunikasi dengan pensyarah dan juga rakan satu kelas iaitu "*social loneliness*" turut menyumbang kepada peningkatan masalah kesihatan mental para pelajar.¹⁰

Beberapa kajian telah dijalankan untuk meneroka impak pandemik ini terhadap kesihatan mental pelajar pengajian tinggi. Antaranya ialah kajian dalam talian yang dilaksanakan terhadap 1173 pelajar di salah sebuah universiti di utara England mendapati tahap kebimbangan dan kemurungan yang tinggi dan 50% daripadanya mengalami tahap di atas "*clinical cut off*".¹¹ Kajian di sebuah kolej di Amerika Syarikat melaporkan bahawa 71% daripada 195 pelajar yang terlibat dalam kajian tersebut menunjukkan pertambahan tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan termasuk ketakutan dan kebimbangan terhadap kesihatan mereka sendiri dan juga orang-orang kesayangan mereka.¹²

Walau bagaimanapun, kajian terhadap pelajar sarjana Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) mendapati tahap kesihatan mental para pelajar tetap berada pada tahap yang normal, baik dan terkawal semasa pembelajaran dalam talian sepanjang COVID-19.¹³ Daripada 195 pelajar, 138 (71%) menunjukkan peningkatan tekanan dan kebimbangan akibat wabak COVID-19. Pelbagai tekanan dikenal pasti yang menyumbang kepada peningkatan tahap tekanan, kebimbangan, dan pemikiran kemurungan di kalangan pelajar. Ini termasuk ketakutan dan kebimbangan tentang kesihatan mereka

⁶ Ghebreyesu (2020), "WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020."

⁷ World Mental Health Day (2021), <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2021>.

⁸ Anja Susanne Dessauvage et al. (2020), "Mental Health of University Student in Southeastern Asia: A Systematic Review," *Asia Pacific Journal of Health*, Jil. 34, Bil. 2-3, h. 172-181.

⁹ World Mental Health Day (2021), <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2021>.

¹⁰ Nikolay Lyubetsky et al. (2021), "Impact of Distance Learning on Student Mental Health in the COVID-19 Pandemic," E3S Web Conferences.

¹¹ Tianhua Chen dan Mike Lucock (2022), "The Mental Health of University Students during the COVID-19 Pandemic: An Online Survey in the UK," *Plos One*, Jil. 17, Bil. 1, e0262562.

¹² Changwon Son et al. (2020), "Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study," *Journal of Medical Internet Research*, Jil. 22, Bil. 9, e21279.

¹³ Haizvanie Muhamed Ganasan dan Norzaini Azman (2021), "Kesihatan Mental dan Motivasi Pelajar Semasa Pembelajaran Dalam Talian Sepanjang Pandemik Covid-19," *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, Jil. 6, Bil. 10, h. 25-40.

sendiri dan orang tersayang (177/195, 91% melaporkan kesan negatif pandemik), kesukaran menumpukan perhatian (173/195, 89%), gangguan pada pola tidur (168/195, 86%), penurunan interaksi sosial disebabkan oleh penjarakan fizikal (167/195, 86%), dan peningkatan kebimbangan terhadap prestasi akademik (159/195, 82%). Untuk mengatasi tekanan dan kebimbangan, peserta telah mendapatkan sokongan daripada orang lain dan membantu diri mereka sendiri dengan menggunakan sama ada mekanisme daya tindak negatif atau positif.

UNISSA turut tidak terkecuali daripada menerima kesan Pandemik COVID-19 yang telah melanda dunia bermula pada penghujung 2019. Antaranya ialah penangguhan pengajian secara fizikal pada Semester 2, Sesi 2019/2020 di kampus UNISSA selama 14 hari bermula pada 14 Mac 2020¹⁴ setelah satu (1) kes positif disahkan dalam kalangan staf UNISSA pada 12 Mac 2020 iaitu hanya lima (5) hari setelah kes import pertama COVID-19 disahkan di Negara Brunei Darussalam iaitu pada 9 Mac 2020.

Di UNISSA, penggunaan platform pembelajaran dalam talian bukan perkara asing sebelum wabak COVID-19 melanda dunia. Penggunaan pelbagai aplikasi *Learning Management System* (LMS) telah digunakan oleh sebahagian pensyarah UNISSA untuk melaksanakan pengajaran dan pembelajaran dalam talian seperti *Schoology*, *Edmodo*, *Canvas* dan sebagainya termasuk *Zoom*, *Microsoft Team* yang digunakan secara meluas semasa COVID-19 melanda. Perkara ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar sudah terbiasa dengan pengajaran dan pembelajaran secara dalam talian sebelum dunia dilanda pandemik ini. Namun begitu, penularan COVID-19 yang sangat pantas dan masih berterusan sehingga hari ini telah memberi impak kepada kesihatan mental serta motivasi pelajar di peringkat sekolah rendah hingga ke peringkat pengajian tinggi. Selain itu, kesihatan mental yang rendah turut memberi impak kepada tahap motivasi pelajar semasa pembelajaran dalam talian. Justeru, kesihatan mental penting untuk diberi perhatian kerana ia mempengaruhi motivasi, tingkah laku dan corak interaksi seseorang pelajar semasa pembelajaran dalam talian sepanjang pandemik Covid-19.¹⁵

Sehubungan dengan itu, sebagai salah sebuah institut pengajian tinggi Islam di Negara Brunei Darussalam yang menawarkan program berteraskan pengajian al-Quran dan Sunnah adalah wajar kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap kesihatan mental dan tahap motivasi pelajar prasiswazah UNISSA semasa pengajaran dan pembelajaran dalam talian dijalankan sepanjang pandemik COVID-19.

Metodologi Kajian

Reka Bentuk Kajian

Ini adalah kajian kes menggunakan kaedah tinjauan deskriptif untuk mendapatkan data kuantitatif menggunakan soal selidik. Soal selidik merupakan instrumen yang kerap digunakan dalam kajian deskriptif kerana ia mudah untuk mendapatkan data daripada responden.¹⁶

Lokasi Kajian

Kajian ini dijalankan di salah sebuah institusi pengajian tinggi Islam di Brunei Darussalam iaitu UNISSA. Di samping itu juga, universiti ini dipilih kerana UNISSA merupakan universiti pertama di Brunei Darussalam yang menerima akreditasi ISO 9000 pada tahun 2015. Semasa pandemik COVID-19, pengajaran dan pembelajaran dijalankan sepenuhnya dalam talian. Sebagai sebuah universiti Islam yang menawarkan program yang berteraskan pengajian al-Quran dan Sunnah adalah wajar untuk dikaji sejauhmana kurikulum pengajian Islam ini memberi impak terhadap kesihatan mental dan tahap motivasi pelajar UNISSA.

Populasi dan Sampel Kajian

Populasi kajian ini sepenuhnya terdiri daripada pelajar Ijazah Sarjana Muda sahaja iaitu 241 pelajar aliran Arab dan 343 pelajar aliran Inggeris. Kaedah persampelan rawak sistematik telah digunakan untuk memperoleh 250 orang daripada pelajar aliran Arab dan 265 orang daripada pelajar aliran Inggeris sebagai sampel kajian. Penentuan saiz sampel ini adalah merujuk kepada jadual Krejcie dan

¹⁴ Surat Pemberitahuan UNISSA 2/2020, 12 Mac 2020.

¹⁵ Haizvanie Muhamed Ganasan dan Norzaini Azman (2021), "Kesihatan Mental dan Motivasi Pelajar."

¹⁶ Jack R. Fraenkel, Norman Wallen dan Helen H. Hyun (1993), *How to Design and Evaluate Research in Education*, Edisi Ke-2, Boston, MA: McGraw Hill.

Morgan.¹⁷ Berdasarkan persampelan berikut, pengkaji mengedarkan borang soal selidik secara dalam talian supaya pelajar dapat mengisi borang soal selidik dengan membuka pautan untuk 'Google Form' yang disediakan. Kaedah ini digunakan kerana terdapat kekangan dalam mengedarkan soal selidik secara bersemuka semasa COVID19.

Instrumen Kajian

Soal selidik Kajian yang digunakan dalam kajian ini terdiri daripada empat (4) bahagian. Bahagian A bertujuan untuk mendapatkan maklumat demografi responden, Bahagian B ialah *Soal Selidik Kesihatan Am* (GHQ-12) yang dibangunkan oleh Goldberg¹⁸ (1972) dan Goldberg dan Williams¹⁹, Bahagian C ialah *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) oleh Pintrich et al.²⁰ Bahagian D ialah sokongan yang diterima oleh pelajar UNISSA.

Soal Selidik Kesihatan Am (GHQ-12) ialah instrumen yang digunakan secara meluas untuk mengukur status kesihatan mental.²¹ Instrumen ini telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh Muhamad Saiful et al.²². Melalui pelbagai ujian, kebolehpercayaan soal selidik versi bahasa Melayu adalah tinggi²³ iaitu sekitar nilai $\alpha = 0.85 - 0.87$. Soal selidik ini mengandungi 12 item yang mengukur tiga dimensi iaitu 1) Kebimbangan dan Kemurungan (*Anxiety and Depression*), 2) Disfungsi Sosial (*Social Dysfunction*) dan 3) Hilang Keyakinan (*Loss of Confidence*). Selain itu, GHQ -12 menggunakan skala likert 1 hingga 4 iaitu 1 - tidak langsung, 2- tidak lebih daripada biasa, 3 - lebih daripada biasa dan 4 - sangat lebih daripada biasa. Jadual 1 menunjukkan dimensi dan bilangan item untuk instrumen GHQ-12.

Jadual 1: Dimensi dan Bilangan Item untuk Instrumen GHQ-12

Dimensi	Bilangan Item	Jumlah
Kebimbangan Kemurungan	B1, B2, B7, B10	4
Disfungsi Sosial	B3, B4, B5, B6, B8, B9	6
Hilang Keyakinan	B11, B12	2
	JUMLAH	12 item

Soal Selidik Strategi Bermotivasi untuk Pembelajaran (MSLQ) dalam bahagian C mempunyai dua bahagian, iaitu Motivasi (31 item) dan Strategi Pembelajaran Murid (50 item). Instrumen ini mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi iaitu nilai antara $\alpha = 0.81 - 0.90$ (Day et al., 2020; Fakhruddin & Mohd Isha, 2020). Walau bagaimanapun, dalam kajian ini pengkaji hanya menggunakan 13 item yang merangkumi tiga dimensi iaitu 1) Motivasi *Intrinsik* (*Orientasi Matlamat Intrinsik*), 2) Motivasi *Ekstrinsik* (*Orientasi Matlamat Ekstrinsik*), dan 3) *Kebimbangan Ujian* (*Test Anxiety*). Soal selidik menggunakan lima mata skala likert 5 (sangat benar).

Jadual 2 : Dimensi dan Bilangan Item untuk Instrumen MSLQ

Dimensi	Bilangan Item	Jumlah
Motivasi Intristik	B1, B2, B3, B4	4
Motivasi Ekstristik	B5, B6, B7, B8, B9	5
Kebimbangan Ujian	B10, B11, B12, B13	4
	JUMLAH	13 item

Seterusnya, Alpha Cronbach digunakan untuk mengukur kebolehpercayaan keseluruhan instrumen. Menurut Kaplan dan Saccuzo (1982)²⁴, Cronbach's Alpha adalah ukuran kebolehpercayaan yang

¹⁷ Robert V. Krejcie dan Daryle W. Morgan (1970), "Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement," *Educational and Psychological Measurement*, Jil. 30, Bil. 3, h. 607-610.

¹⁸ David P. Goldberg (1972), *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire*, New York: Oxford University Press.

¹⁹ David Goldberg dan Paul Williams (1988), *A User's Guide to the General Health Questionnaire*, Windsor, UK: NFER-Nelson.

²⁰ Paul R. Pintrich, David A. F. Smith, Teresa Garcia dan Wilbert J. McKeachie (1991), *A Manual for the Use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*, Institute of Education Sciences.

²¹ Xiaogang Zhong et al. (2022), "Reliability and Validity of General Health Questionnaire-12 in Chinese Dental Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic," *Front Psychiatry*, Jil. 12, 792838.

²² Muhamad Saiful Bahri Yusof et al. (2010), "The Sensitivity, Specificity and Reliability of the Malay Version 12 Items General Health Questionnaire (GHQ-12) in Detecting Distressed Medical Students," *ASEAN Journal of Psychiatry*, Jil. 11, Bil. 21, h. 36-43.

²³ Shamzaeffa Samsudin dan Kevin Tan Chee Hong (2016), "Hubungan antara tahap kesihatan mental dan prestasi pelajar sarjana muda: satu kajian di Universiti Utara Malaysia," *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, Jil. 14, Bil. 1, h. 11-16.

²⁴ Robert M. Kaplan dan Dennis P. Saccuzo (1982), *Psychological Testing: Principles, Applications, and Issues*, Monterey, CA: Brooks/Cole.

mempunyai nilai antara 0.7 - 0.8 merupakan tahap kebolehpercayaan yang baik.²⁵ Berikut adalah analisis kebolehpercayaan *Soal Selidik Kesihatan Am (GHQ)-12* dan *Soal Selidik Strategi Bermotivasi Pembelajaran (MSLQ)* untuk kajian ini.

Berdasarkan Jadual 3, nilai kebolehpercayaan bagi instrumen GHQ-12 iaitu kesihatan mental pembolehubah menunjukkan $a = 0.854$, nilai kebolehpercayaan bagi instrumen MSLQ iaitu pembolehubah motivasi menunjukkan nilai $a = 0.719$, manakala, nilai kebolehpercayaan bagi sokongan yang diterima oleh pelajar UNISSA menunjukkan $a = 0.835$. Secara keseluruhan, analisis menunjukkan semua item mempunyai nilai kebolehpercayaan yang tinggi.

Jadual 3: Nilai Kebolehpercayaan untuk Instrumen GHQ-12 dan MSLQ

Instrumen	Nilai Kebolehpercayaan
GHQ-12	0.854
MSLQ	0.719
Sokongan yang diterima dari pelajar UNISSA	0.835

Analisis Data

Data yang diperolehi dianalisis menggunakan *perisian IBM Statistical Package for Social Science Version (SPSS)*, versi 26 (2020). Statistik deskriptif (min dan sisihan piawai) dan inferens (Korelasi Pearson) digunakan untuk menganalisis data yang diperolehi. Analisis data bagi kajian ini merangkumi keseluruhan soal selidik yang terdiri daripada Bahagian A (demografi responden), Bahagian B (GHQ-12), Bahagian C (MSLQ) dan Bahagian D (Sokongan diterima oleh pelajar UNISSA)

Statistik deskriptif ialah pengumpulan, penjumlahan dan pembentangan data termasuk sisihan piawai, nilai minimum dan maksimum yang dikira untuk menganggar maklumat berkaitan demografi responden. Analisis kekerapan atau kekerapan dan peratusan digunakan untuk menjelaskan profil responden. Sementara itu, analisis min dan sisihan piawai digunakan untuk menentukan tahap kesihatan mental dan tahap motivasi pelajar prasiswazah semasa pembelajaran dalam talian sepanjang COVID-19. Seterusnya, jumlah skor min diperlukan untuk menentukan min skor rendah dengan min skor tinggi bagi setiap dimensi kesihatan mental dan motivasi. Skor min dibahagikan kepada tiga tahap iaitu rendah, sederhana dan tinggi mengikut seperti jadual berikut:

Jadual 4: Interpretasi Min oleh Chua & Melor 2020²⁶

Min	Interpretasi
1.00 - 1.99	Rendah
2.00 - 2.99	Sederhana
3.00 - 4.00	Tinggi

Hasil Kajian

Demografi Responden

Kajian ini melibatkan 584 pelajar UNISSA sebagai sampel kajian. Daripada sampel ini, terdapat lebih ramai pelajar perempuan iaitu 428 orang (73.3%) berbanding pelajar lelaki iaitu 156 orang (26.7 %). Majoriti responden iaitu seramai 199 orang pelajar (34%) adalah daripada pelajar tahun satu, diikuti oleh pelajar tahun tiga 26.5% (n=155), pelajar tahun dua 21.7% (n=127), tahun empat. pelajar 12%

²⁵ Ahmad Sunawari Long (2015), *Metodologi Penyelidikan Pengajian Islam*, Edisi Ke-6, Bangi: Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia.

²⁶ Chua Chin Nee dan Melor Md Yunus (2020), "RollRoll Dice. An Effective Method to Improve Writing Skills Among Year 3 Pupils in Constructing SVOA Sentences," *University Journal Of Educational Research*, Jil. 8, Bil. 6, h. 2368-2382.

(n=70) dan akhir sekali pelajar tahun lima 5.7% (n=33). Seramai 343 orang pelajar adalah dari program aliran Bahasa Inggeris 58.7% dan 241 orang dari Bahasa Arab 41.3%. Penyelidikan ini melibatkan majoriti pelajar tempatan sekitar 560 orang (95.9%) dan hanya 24 pelajar antarabangsa (4.1%).

Jadual 5 : Demografi Responden

Jantina	Bilangan Responden	Peratus
Lelaki	156	26.7%
Perempuan	428	73.3%
Tahun	Bilangan Responden	Peratus
Tahun 1	155	34%
Tahun 2	125	21.7%
Tahun 3	155	26.5%
Tahun 4	70	12%
Aliran	Bilangan Responden	Peratus
Bahasa Inggeris	343	58.7%
Bahasa Arab	241	41.3%
Bangsa	Bilangan Responden	Peratus
Tempatan	560	95.9%
Antarabangsa	24	4.1%

Tahap kesihatan mental pelajar UNISSA terhadap pembelajaran dalam talian semasa wabak COVID-19

Jadual 6 di bawah menunjukkan purata keseluruhan kesihatan mental pelajar UNISSA adalah sederhana pada 2.44. Dapatan kajian menunjukkan bahawa antara tiga dimensi yang berada pada tahap sederhana ini, dimensi Kebimbangan dan Kemurungan (min = 2.34) mempunyai min tertinggi diikuti Disfungsi Sosial (min = 2.39) dan akhir sekali Hilang Keyakinan (min = 2.61).

Jadual 6 : Purata Keseluruhan Tahap Kesihatan Mental Pelajar UNISSA

Dimensi	Min
Kebimbangan dan Kemurungan	2.34
Disfungsi Sosial	2.39
Hilang Keyakinan	2.61
Min Keseluruhan	2.44

Tahap Motivasi Pelajar UNISSA

Jadual 7 menunjukkan min keseluruhan motivasi responden adalah tinggi (min=3.68). Konstruk motivasi tertinggi ialah dimensi Motivasi Ekstrinsik (min = 4.11), diikuti dimensi Kebimbangan Ujian (min = 3.48) dan terendah ialah Motivasi Intrinsik (min = 3.47)

Jadual 7 : Purata Keseluruhan Tahap Motivasi Pelajar UNISSA

Dimensi	Min
Motivasi Ekstrinsik	4.11
Motivasi Instrinsik	3.47
Kebimbangan Ujian	3.48
Min Keseluruhan	3.68

Sokongan yang Diterima oleh Pelajar UNISSA

Kajian menunjukkan min keseluruhan persepsi responden terhadap sokongan yang diterima oleh pelajar UNISSA secara keseluruhan adalah tinggi (min=3.7) Konstruk tertinggi adalah sokongan yang

diberikan oleh UNISSA (min=3.75), diikuti dengan sokongan yang diberikan oleh rakan-rakan mereka (min=3.73) dan akhirnya sokongan yang diberikan oleh pensyarah mereka (min=3.65)

Jadual 8 : Purata Keseluruhan Sokongan yang Diterima oleh Pelajar UNISSA

Dimensi	Min
Sokongan dari UNISSA	3.75
Sokongan dari rakan-rakan	3.73
Sokongan dari Pensyarah	3.65
Min Keseluruhan	3.7

Perbincangan

Berdasarkan analisis deskriptif yang dijalankan, dapatan kajian mendapati pelajar sarjana muda UNISSA mempunyai tahap kesihatan mental yang sederhana semasa pembelajaran dalam talian sepanjang pandemik COVID-19. Dimensi kebimbangan dan kemurungan, disfungsi sosial dan kehilangan keyakinan mempunyai skor min yang berada pada tahap sederhana. Tahap kesihatan mental berada pada tahap yang sederhana ini adalah cukup baik jika dibandingkan dengan dapatan beberapa kajian yang mendapati kesihatan mental pelajar universiti semasa pandemik menunjukkan tahap yang membimbangkan. Antaranya ialah hasil kajian Al Hadi AN & Alhuwaydi AM²⁷ yang melibatkan sejumlah 5,140 pelajar daripada beberapa buah universiti di Arab Saudi mendapati bahawa impak psikologi COVID-19 adalah sangat jelas di mana antara 40.8% daripada mereka mengalami kebimbangan dan 86.7% mengalami stress. Begitu juga dengan hasil kajian oleh Cam²⁸ tentang impak COVID-19 kepada kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti di Turkey. Daripada 1095 pelajar yang terlibat, sejumlah 64.6% menunjukkan simptom depression, 48.6% menunjukkan tanda-tanda keresahan, 45.2% menunjukkan tanda-tanda stres dan 34.5% menunjukkan tanda-tanda gangguan stres pasca-trauma atau *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Seterusnya kajian oleh Faisal²⁹ tentang kesan COVID-19 kepada tahap keresahan, simptom kemurungan, dan kesihatan mental pelajar-pelajar universiti di Bangladesh juga menunjukkan hasil yang membimbangkan. Kajian yang melibatkan 874 pelajar ini mendapati 40% daripada mereka mempunyai tahap keresahan yang sederhana hingga tinggi, 72% menunjukkan simptom kemurungan dan 53% mempunyai tahap kesihatan mental dari tahap sederhana hingga tinggi.

Kesihatan mental merupakan salah satu faktor utama dalam meningkatkan tahap motivasi pelajar sebagaimana yang dinyatakan oleh Mahdavi³⁰. Kenyataan ini adalah selaras dengan dapatan kajian Zakaria³¹ yang menunjukkan hubungan positif dan kuat antara daya tahan dengan motivasi pelajar sepanjang pembelajaran dalam talian semasa pandemik iaitu semakin tinggi tahap daya tahan seseorang pelajar maka semakin tinggi tahap motivasi mereka. Namun yang demikian, kajian ini mendapati bahawa walaupun kesihatan mental pelajar UNISSA berada pada tahap yang sederhana, ianya bukan penghalang untuk mereka mengekalkan tahap motivasi mereka pada tahap yang tinggi. Dapatan seterusnya menunjukkan bahawa sokongan yang diterima oleh pelajar UNISSA adalah tinggi. Sokongan seperti ini merupakan faktor utama dalam mengekalkan tahap motivasi pelajar pada tahap yang tinggi walaupun mengalami tekanan yang disebabkan oleh COVID-19 sehingga menjejaskan sedikit tahap kesihatan mental mereka.

²⁷ Ahmad N. AlHadi dan Ahmed M. Alhuwaydi (2021), "The Mental Health Impact of Pandemic COVID-19 Crisis on University Students in Saudi Arabia and Associated Factors," *Journal of American College Health*, Jil. 26, h. 1-9.

²⁸ Hasan Huseyin Cam, Fadime Ustuner Top dan Tülay Kuzlu Ayyıldız (2022), "Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Health-Related Quality of Life among University Students in Turkey," *Current Psychology*, Jil. 41, h. 1033-1042.

²⁹ Rajib Ahmed Faisal et al. (2022), "Mental Health Status, Anxiety, and Depression Levels of Bangladeshi University Students During the COVID-19 Pandemic," *International Journal of Mental Health Addiction*, Jil. 20, Bil. 3, h. 1500-1515.

³⁰ Parinaz Mahdavi et al. (2021), "Relationship Between Achievement Motivation, Mental Health and Academic Success in University Students," *Community Health Equity Research & Policy*, Jil. 43, Bil. 3, h. 311-317.

³¹ Nuamirah Nabila Zakaria dan Noraini Azman (2021), "Daya Tahan dan Motivasi Pembelajaran Alam Talian Semasa Pandemik Covid-19 Pelajar Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM)," *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, Jil. 6, Bil. 10, h. 41-53.

Impak COVID-19 yang telah memperkenalkan nama norma baharu seperti pembelajaran secara dalam talian, pengasingan diri, penjarakan sosial dan sebagainya yang menyebabkan pelajar kehilangan momentum belajar telah memberi kesan kepada tekanan emosi yang akan mempengaruhi tahap kesihatan mental mereka. Menyedari perkara ini, pihak UNISSA telah melaksanakan pelbagai inisiatif berbentuk bantuan untuk mengurangkan beban para kakitangan dan juga pelajarnya terutama sekali yang dijangkiti COVID-19. Antara inisiatif tersebut ialah menyediakan Dana Khas COVID-19. Dana ini disediakan untuk memudahkan warga UNISSA menghulurkan wang bantuan dan sekaligus memudahkan pihak universiti menyelaras pembelian dan pengagihan barang-barang keperluan asas serta keperluan lain kepada warga UNISSA yang dijangkiti oleh COVID-19. Bantuan seperti ini sangat berkesan dalam memastikan mereka yang dijangkiti tidak terbeban dengan kekurangan keperluan asas yang akan menjejaskan tahap kesihatan mental. Setiap fakulti dan pusat juga sangat mengambil berat terhadap kesihatan mental para pelajarnya.

Pelbagai aktiviti kerohanian dilaksanakan terutamanya aktiviti bacaan Surah Yaasin, doa selamat dan tolak bala secara dalam talian pada setiap minggu bermula sejak gelombang kedua COVID-19 di Negara Brunei Darussalam. Selain itu juga, sebagai sebuah universiti Islam yang menawarkan kursus-kursus wajib seperti al-Quran, akhlak Islamiyyah dan beberapa kursus pengajian Islam yang lain juga sebenarnya berperanan dalam membantu pelajar dalam mengurus kesihatan mental dan dapat mengekalkan tahap motivasi pelajar. Pelaksanaan aktiviti kerohanian seperti ini terbukti berkesan dalam mengurangkan tekanan emosi para pelajar dan seterusnya dapat mengekalkan kesihatan mental mereka. Hal ini bertepatan dengan kajian yang dilakukan oleh Murtadho, A et.al (2022)³² yang menyatakan bahawa ikhtiar keagamaan memberikan kesan positif terhadap kesihatan mental seseorang semasa pandemic COVID-19.

Selain itu, pensyarah juga antara faktor utama dalam menjaga kesihatan mental pelajar dan mengekalkan motivasi mereka sepanjang pembelajaran dalam talian. Para pensyarah sering diperingatkan untuk turut bekerjasama dalam mempertingkatkan motivasi pelajar sepanjang proses pengajaran dan pembelajaran dalam suasana norma baharu. Komunikasi serta maklum balas yang mesra daripada para pensyarah turut memainkan peranan penting dalam meningkatkan motivasi pelajar. Pejabat Hal Ehwal Pelajar turut memainkan peranan dalam menjaga kesejahteraan mental para pelajar. Di samping mengadakan sesi kaunseling secara rutin oleh Unit Perkhidmatan Kaunseling, Pejabat Hal Ehwal Pelajar, sebuah kumpulan iaitu Rakan Untukmu Amalan Terpuji (Rakan U.M.A.T.) telah ditubuhkan. Para pelajar yang menyertai kumpulan ini akan diberikan latihan asas kaunseling, komunikasi dan kemahiran yang diperlukan untuk menjadi pembimbing rakan sebaya mereka yang memerlukan sebarang bantuan dan sokongan. Kumpulan ini berpotensi tinggi dalam sama-sama membantu para pelajar lain yang mempunyai masalah tekanan emosi dan sebagainya yang boleh menjejaskan kesihatan mental. Sokongan yang diberikan oleh UNISSA ini juga seiring dengan kajian Raaper dan Brown (2020) yang menyatakan pihak universiti perlu bijak menangani krisis pandemik COVID-19 sebagai bentuk sokongan kepada pelajar. Segala bentuk sokongan yang diperoleh pelajar UNISSA ini juga seiring dengan hasil kajian ini yang mendapati motivasi ekstrinsik pelajar UNISSA berada pada tahap yang tinggi iaitu min:4.11.

Secara kesimpulan, tahap kesihatan mental yang sederhana membuktikan pelajar prasiswazah berada dalam keadaan normal, baik dan terkawal. Ini membuktikan bahawa pelajar sarjana UNISSA boleh menyesuaikan diri dengan platform pembelajaran dalam talian, boleh menyelesaikan masalah, boleh menumpukan perhatian, mampu membuat keputusan, memainkan peranan yang berguna dalam banyak perkara dan mempunyai keyakinan diri yang tinggi semasa pembelajaran dalam talian.

³² Ali Murtadho et al. (2022), "Religious Coping for Covid-19 Patients: Islamic Approaches," *Journal of Al-Tamaddun*, Jil. 17, Bil. 1, h. 31-42.

Kesimpulan

Kajian ini menunjukkan tahap kesihatan mental pelajar UNISSA dalam pembelajaran semasa pandemik COVID 19 adalah pada tahap yang sederhana. Manakala, tahap motivasi pelajar UNISSA dalam pembelajaran adalah pada tahap yang tinggi. Kajian ini juga mendapati peranan UNISSA sebagai sebuah universiti Islam dalam memberikan sokongan kepada pelajar terbukti dengan jelas terutama dalam keadaan yang sukar ketika COVID-19. Kurikulum pengajian Islam yang ditawarkan UNISSA juga memberikan impak yang positif terhadap pelajar UNISSA dalam menghadapi keadaan yang sukar. Di samping itu juga, kajian berkenaan tahap kesihatan mental hendaklah perlu diteruskan lagi di masa akan datang kerana kesihatan mental merupakan satu isu yang boleh menjadi penghalang terhadap pembelajaran pelajar.

Rujukan

Ahmad N. AlHadhi dan Ahmed M. Alhuwaydi (2021), "The Mental Health Impact of Pandemic COVID-19 Crisis on University Students in Saudi Arabia and Associated Factors," *Journal of American College Health*, Jil. 26, 1-9.

Ahmad Sunawari Long (2015), *Metodologi Penyelidikan Pengajian Islam*, Edisi Ke-6, Bangi: Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia.

Ali Murtadho, Ema Hidayanti, Mohammad Fakhri, Subekti Masri, Kristi Liani Purwanti, Ayu Faiza Algifahmy dan Lukmanul Hakim (2022), "Religious Coping for Covid-19 Patients: Islamic Approaches," *Journal of Al-Tamaddun*, Jil. 17, Bil. 1, 31-42.

Cam, Hasan Huseyin, Top, Fadime Ustuner dan Ayyildiz, Tülay Kuzlu (2022), "Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Health-Related Quality of Life among University Students in Turkey," *Current Psychology*, Jil. 41, 1033-1042.

Chen, Tianhua dan Lucock, Mike (2022), "The Mental Health of University Students during the COVID-19 Pandemic: An Online Survey in the UK," *Plos One*, Jil. 17, Bil. 1.

Dessauvague, Anja Susanne, Dang, Hoang-Minh, Nguyen, Thi Anh Thu dan Groen, Gunter (2022), "Mental Health of University Students in Southeastern Asia: A Systematic Review," *Asia Pacific Journal of Public Health*, Jil. 34, Bil. 2-3, 172-181.

Faisal, Rajib Ahmed, Jobe, Mary C. dan Sharker, Tanima (2022), "Mental Health Status, Anxiety, and Depression Levels of Bangladeshi University Students During the COVID-19 Pandemic," *International Journal of Mental Health Addiction*, Jil. 20, Bil. 3, 1500-1515.

Fraenkel, Jack R., Wallen, Norman dan Hyun, Helen H. (1993), *How to Design and Evaluate Research in Education*, Edisi Ke-2, Boston, MA: McGraw Hill.

Ghebreyesus, Tedros Adhanom (2020), "WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020," <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>.

Goldberg, D. P. (1972), *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire*, New York: Oxford University Press.

Goldberg, David dan Williams, Paul (1988), *A User's Guide to the General Health Questionnaire*, Windsor, UK: NFER-Nelson.

Haizvanie Muhamed Ganasan dan Norzaini Azman (2021), "Kesihatan Mental dan Motivasi Pelajar Semasa Pembelajaran Dalam Talian Sepanjang Pandemik Covid-19," *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, Jil. 6, Bil. 10, 25-40.

Kaplan, Robert M. dan Saccuzzo, Dennis P. (1982), *Psychological Testing: Principles, Applications,*

Kenyataan Media Jabatan Perdana Menteri, Negara Brunei Darussalam, 9 November 2021.

Kenyataan Media Kementerian Pendidikan Negara Brunei Darussalam, 25 Mac 2020.

Khairul Hidayatullah Basir dan Ummi Fa'izah Abdul Rahman (2022), "Pandemic leadership: lessons learnt from a small state of Brunei Darussalam," *International Journal of Public Leadership*, Jil. 18, Bil. 2, 109-117.

Krejcie, Robert V. dan Morgan, Daryle W. (1970), "Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement," *Educational and Psychological Measurement*, Jil. 30, Bil. 3, 607-610.

Lima, Carlos Kennedy Tavares, Carvalho, Poliana Moreira de Medeiros, Lima, Igor de Araújo Araruna Silva, Nunes, José Victor Alexandre de Oliveira, Saraiva, Jeferson Steves, de Souza, Ricardo Inácio, da Silva, Cláudio Gleidiston Lima dan Neto, Modesto Leite Rolim (2020), "The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease)," *Psychiatry Research*, Jil. 287, 112915.

Lyubetsky, Nikolay, Bendersky, Nikita, Verina, Tatyana, Demyanova, Lyudmila dan Arkhipova, Darya (2021), "Impact of Distance Learning on Student Mental Health in the COVID-19 Pandemic," E3S Web Conferences.

Mahdavi, Parinaz, Valibeygi, Adib, Moradi, Masoud dan Sadeghi, Shahram (2021), "Relationship Between Achievement Motivation, Mental Health and Academic Success in University Students," *Community Health Equity Research & Policy*, Jil. 43, Bil. 3, 311-317.

Muhamad Saiful Bahri Yusoff, Ahmad Fuad Abdul Rahim dan Mohd Jamil Yaacob (2010), "The Sensitivity, Specificity and Reliability of the Malay Version 12 Items General Health Questionnaire (GHQ-12) in Detecting Distressed Medical Students," *ASEAN Journal of Psychiatry*, Jil. 11, Bil. 21, 36-43.

Nee, Chua Chin dan Melor Md Yunus (2020), "RollRoll Dice. An Effective Method to Improve Writing Skills Among Year 3 Pupils in Constructing SVOA Sentences," *University Journal of Educational Research*, Jil. 8, Bil. 6, h. 2368-2382.

Numirah Nabila Zakaria dan Noraini Azman (2021), "Daya Tahan dan Motivasi Pembelajaran Alam Talian Semasa Pandemik Covid-19 Pelajar Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM)," *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, Jil. 6, Bil. 10, 41-53.

Pintrich, Paul R., Smith, David A. F., Garcia, Teresa dan Mckeachie, Wilbert J. (1991), *A Manual for the Use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*, Institute of Education Sciences.

Raaper, Rille dan hris (2020), "The Covid-19 Pandemic and the Dissolution of the University Campus: Implications for Student Support Practice," *Journal of Professional Capital and Community*, Jil. 5, Bil. 3/4, 343-349.

Shamzaeffa Samsudin dan Kevin Tan Chee Hong (2016), "Hubungan antara Tahap Kesihatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda: Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia," *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, Jil. 14, Bil. 1, 11-16.

Son, Changwon, Sudeep, Hegde, Smith, Alec, Wang, Xiaomei & Sasangohar, Farzan (2020), "Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study," *Journal of Medical Internet Research*, Jil. 22, Bil. 9, e21279.

Surat Pemberitahuan Kementerian Pendidikan Negara Brunei Darussalam, 2/2020.

Surat Pemberitahuan UNISSA 2/2020, 12 Mac 2020.

World Mental Health Day (2021) <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2021>.

Zhong, Xiaogang, Jin, Xin, Yan, Li, Yang, Lu, Long, Huiqing, Wang, Jing, Wang, Haiyang, Liu, Yiyun, Pu, Juncai, Xie, Peng dan Ji, Ping (2022), "Reliability and Validity of General Health Questionnaire-12 in Chinese Dental Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic," *Front Psychiatry*, Jil. 12, 12:792838.