

**KESAN MODUL PENGUBAHSUAIAN CORAK
PEMIKIRAN BERDASARKAN TERAPI
KOGNITIF-TINGKAHLAKU (PCP-TKT)
TERHADAP
PENGUBAHSUAIAN CORAK PEMIKIRAN
DAN KESEJAHTERAAN DIRI DALAM
KALANGAN MURID**

NOR HANANI BINTI MOHD NORDIN

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2020

**KESAN MODUL PENGUBAHSUAIAN CORAK PEMIKIRAN
BERDASARKAN TERAPI KOGNITIF-TINGKAHLAKU (PCP-TKT)
TERHADAP PENGUBAHSUAIAN CORAK PEMIKIRAN DAN
KESEJAHTERAAN DIRI DALAM
KALANGAN MURID**

NOR HANANI BINTI MOHD NORDIN

**DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN
(MOD PENYELIDIKAN DAN KERJA KURSUS)**

**FAKULTI PENDIDIKAN DAN PEMBANGUNAN MANUSIA
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2020

PENGAKUAN

Saya, Nor Hanani binti Mohd Nordin M20141000782 mengaku Laporan Akhir Disertasi KESAN MODUL PENGUBAHSUAIAN CORAK PEMIKIRAN BERDASARKAN TERAPI KOGNITIF TINGKAHLAKU (PCP-TKT) TERHADAP PENGUBAHSUAIAN CORAK PEMIKIRAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI DALAM KALANGAN MURID SEKOLAH MENENGAH adalah hasil kajian saya kecuali nukilan dan ringkasan yang setiap satunya dijelaskan sumbernya.

2 JANUARI 2020

Tandatangan :

.....
Nor Hanani binti Mohd Nordin

M20141000782

PENGHARGAAN

Dengan nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Penyayang.

Segala puji-pujian buat Allah swt, selawat buat junjungan tercinta Nabi Muhammad saw. Alhamdulillah, setinggi-tinggi kesyukuran dipanjatkan ke hadrat Ilahi kerana dengan limpah kurnia-Nya telah memberi kekuatan kepada saya untuk melaksanakan dan menyiapkan kajian ini dengan sempurna hendaknya.

Setinggi-tinggi ucapan terima kasih kepada semua ahli keluarga saya terutama Bonda Tercinta Puan Ramiah binti Bujang kerana banyak memberi kata-kata semangat dan banyak berkorban dalam membesarkan saya. Buat Arwah Ayahanda yang di kasihi Mohamad Nordin bin Kassim, tiada kata yang dapat diungkapkan hanya doa yang mampu ku sampaikan dalam setiap kali sujudku, terima kasih ABAH semoga tenang di sana. Kepada suami tersayang Encik Buseri bin Busman, terima kasih kerana memberi sokongan yang tidak berbelah bahagi. Buat puteri-puteriku yang tersayang Nur Jasmine, Nur Kamilya dan Nur Lily Amani, terima kasih menjadi anak-anak yang baik, pengarang jantung mama, semoga usaha mama ini dapat memberi semangat kepada kalian kelak. Adik-adik Mohd Akmal, Mohd Ammar, Nor Adiba dan Nor Danisha terima kasih atas sokongan padu dan kasih sayang kalian.

Ucapan setinggi-tinggi penghargaan kepada penyelia saya yang sangat baik dan banyak memberi sokongan, galakkan dan kerjasama sepanjang proses menyempurnakan kajian dan penulisan laporan ini iaitu Prof. Madya Dr. Mohammad Aziz Shah bin Mohamed Arip.

Akhir sekali, penghargaan kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung mahupun tidak langsung dalam menjaya kajian ini.

Semoga kajian ini akan bermanfaat kepada semua. Sekian, terima kasih.

NOR HANANI BINTI MOHD NORDIN
M20141000782
TARIKH : 2 JANUARI 2020



ABSTRAK

Kajian bertujuan menguji kesan modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku terhadap Pengubahsuaian Corak Pemikiran dan Kesejahteraan diri dalam kalangan murid sekolah menengah. Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku dibangunkan oleh Mohammad Aziz Shah dan rakan-rakan yang bertujuan untuk mengubah corak pemikiran berdasarkan konsep, prinsip dan teknik-teknik dalam Terapi Kognitif Tingkahlaku. Kesan eksperimen modul diuji menggunakan Inventori Pengubahsuaian Corak Pemikiran dan Inventori Pemikiran Positif dan Sihat. Responden kajian ialah 60 orang murid sekolah menengah di daerah Kuantan. Responden ini telah mengikuti kajian bagi kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Kumpulan rawatan mengikuti dua bulan rawatan modul yang dijalankan secara dwi-mingguan, manakala kumpulan kawalan tidak mengikuti sebarang rawatan. Keputusan kajian dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan Ujian-*t* bagi setiap hipotesis kajian. Tahap signifikan yang ditetapkan adalah pada 0.05. Keputusan kajian mendapati terdapat perbezaan signifikan dalam min pembolehubah modul antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Dapatan kajian ini membuktikan bahawa Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran Berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku dapat digunakan untuk meningkatkan corak pemikiran dan kesejahteraan diri dalam kalangan murid sekolah menengah.





The Effect of Thought Pattern Modifications Module In Regard Of Cognitive Behavioural Therapy Towards The Modification Of Thinking Style And Self Well-Being Among Secondary School Students

ABSTRACT

This paper aims to identify the experimental effect of Thought Pattern Modification Module based on Cognitive Behavioural Therapy towards the modification of thinking pattern and self-well-being among secondary school's students. This Module or known as *Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Terapi Kognitif Tingkh laku* (PCP-TKT) module is developed by Mohammad Aziz Shah in regard to modify thinking pattern based on concepts, principles, and techniques in Cognitive Behavioural Therapy (CBT). The experimental effects tested by using inventory Modification of Thinking (IPCP) and inventory Positive and Health Thinking (IPPS) as tools. 60 students from Kuantan district are divided into two groups namely treatment group (n30) and controlled group (n30) as respondents. Treatment group went through two months or treatment of PCP-TKT bi-weekly meanwhile controlled group did not receive any treatment. Statistical analyses used to analyse the experimental data were t-test. The t-test was used to analyse the differences in sixteen hypothesis measure in all two groups. The significant level was set 0.05. Result of the study showed that the module PCP-TKT was significantly effective in modification of thinking and self-well-being among secondary students.





KANDUNGAN

HALAMAN JUDUL

MUKA SURAT

PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	ix
SENARAI RAJAH	xiv
SENARAI SINGKATAN	xvi

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1	Pengenalan	1
1.2	Latar Belakang Kajian	1
1.3	Pernyataan Masalah	6
1.4	Tujuan Kajian	10
1.4.1	Tujuan Umum	10
1.4.2	Tujuan Khusus	10
1.5	Objektif Kajian	11
1.6	Persoalan Kajian	14
1.7	Hipotesis Kajian	17
1.8	Kesignifikan Kajian	20
1.9	Limitasi Kajian	22
1.10	Definisi Konsep dan Operasional	23
1.10.1	Modul	23
1.10.2	Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran (PCP)	24
1.10.3	Terapi Kognitif Tingkahlaku	24
1.10.4	Pengubahsuaian Corak Pemikiran	29
1.10.5	Kesejahteraan Diri	30
1.10.6	Murid	31
1.11	Rumusan	31

BAB 2 : KAJIAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	32
2.2	Pengubahsuaian Corak Pemikiran	33
2.2.1	Kajian Pengubahsuaian Corak Pemikiran Dalam Negara	33
2.2.2	Kajian Pengubahsuaian Corak Pemikiran Luar Negara	36



2.3	Kesejahteraan Diri	38
2.3.1	Kajian Mengenai Kesejahteraan Diri Dalam Negara	38
2.3.2	Kajian Mengenai Kesejahteraan Diri Luar Negara	38
2.4	Rumusan	40

BAB 3 : METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	41
3.2	Reka Bentuk Kajian	42
3.3	Lokasi Kajian	43
3.4	Populasi Kajian	44
3.5	Sampel Kajian	44
3.6	Instrumen Kajian	45
3.6.1	Bahagian A : Maklumat latar belakang murid	46
3.6.2	Bahagian B : Inventori Pemikiran Positif dan Sihat	46
3.6.3	Bahagian C : Inventori Pengubahsuaian Corak Pemikiran Berdasarkan Terapi Kognitif Tingkah Laku (PCP-TKT)	50
3.7	Pemarkatan Data Kajian	53
3.8	Kaedah Pengumpulan Data Statistik	54
3.9	Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	56
3.9.1	Kesahan dan Kebolehpercayaan Inventori Pemikiran Positif dan Sihat	56
3.9.2	Kesahan dan Kebolehpercayaan Inventori Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku	57
3.10	Penganalisan Data Statistik	57
3.11	Rumusan	59

BAB 4 : DAPATAN KAJIAN

4.1	Pendahuluan	60
4.2	Hasil Kajian Secara Deskriptif	61
4.2.1	Data Demografi Keseluruhan Projek	61
4.3	Keputusan Kajian Kesan Modul PCP-TKT	61
(i)	Keputusan Analisis Deskriptif Min Skor Subjek Kumpulan Rawatan dan Kawalan bagi PCP-TKT	61
(ii)	Skor secara Individu Subjek Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan	62
4.4	Keputusan Kajian Kesan Modul PCP-TKT bagi PPS	76
(i)	Min Skor Kesejahteraan Diri Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi IPPS	76

(ii)	Skor secara Individu Subjek Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi IPPS	77
(iii)	Hasil Kajian secara Pengujian Hipotesis (Analisis Deskriptif)	90
(iv)	Hasil Kajian secara Pengujian Hipotesis (Ujian-t)	112
4.5	Rumusan	128

BAB 5 : PERBINCANGAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN

5.1	Pengenalan	129
5.2	Perbincangan Kajian	130
5.3	Implikasi Kajian	137
5.3.1	Implikasi Kajian Terhadap Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Terapi Kognitif Tingkah Laku (PCP-TKT).	137
5.3.2	Implikasi Kajian Terhadap Instrumen Pemikiran Positif dan Sihat	139
5.3.3	Implikasi Kajian Terhadap Kaunseling di Sekolah	140
5.4	Masalah Dalam Melaksanakan Penyelidikan	142
5.5	Saranan Dan Cadangan Penyelidikan Pada Masa Akan Datang	143
5.6	Rumusan	145

BIBLIOGRAFI

LAMPIRAN

1. Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran Berdasarkan Terapi Kognitif Tingkah Laku (PCP-TKT)
2. Inventori Pengubahsuaian Corak Pemikiran Berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku (PCP-TKT)
3. Contoh Jawapan Murid (Aktiviti Modul PCP-TKT)
4. Inventori Pemikiran Positif dan Sihat

**SENARAI JADUAL**

JADUAL	PERKARA	MUKA SURAT
1.1	Model ABC	26
1.2	Contoh Model ABC Berdasarkan Kajian	26
3.1	Nilai Skor IPPS dan IPCP	54
3.2	Nilai Kesahan Instrumen Kajian Berdasarkan Penilaian Pakar	56
3.3	Nilai Kesahan Instrumen Kajian Menggunakan Nilai Kolerasi Item Keseluruhan Instrumen Kajian	56
3.4	Nilai Kebolehppercayaan Instrumen Kajian	57
3.5	Nilai Kesahan Instrumen Kajian Berdasarkan Penilaian Pakar	57
3.6	Nilai Kesahan Instrumen Kajian Menggunakan Nilai Kolerasi Item Keseluruhan Instrumen Kajian	57
3.7	Nilai Kebolehppercayaan Instrumen Kajian	58
4.1	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Min Pengubahsuaian Corak Pemikiran Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kawalan bagi PCP-TKT	62
4.2	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Skor Pengubahsuaian Corak Pemikiran Pra Ujian dan Pos Ujian Dua Bulan Selepas Aktiviti Modul PCP-TKT bagi Subjek Kumpulan Rawatan.	63
4.3	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Skor Perubahan Corak Pemikiran Pra Ujian dan Pos Ujian Selepas Dua Bulan Eksperimen Subjek Kumpulan Kawalan bagi IPCP	69
4.4	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Min Skor Inventori Pemikiran Positif dan Sihat Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kawalan	76
4.5	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan	77





Perbezaan Skor Kesejahteraan Diri Pra Ujian dan Pos Ujian Dua Bulan Selepas Aktivi Modul PCP-TKT bagi Subjek Kumpulan Rawatan.

4.6	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Skor Kesejahteraan Diri Pra Ujian dan Pos Ujian Selepas Dua Bulan Eksperimen Aktiviti Modul PCP-TKT Subjek Kumpulan Kawalan	83
4.7	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Min Pengubahsuaian Corak Pemikiran Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kawalan bagi PCP-TKT	90
4.8	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Min Skor Bagi Subskala 1 Mengenal PCP berdasarkan TKT dan Menganalisis Masalah Psikologi antara Min Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kawalan	92
4.9	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Min Skor Bagi Subskala 2 Menganalisis ABC : Peristiwa Yang Kritikal, Kepercayaan dan Kesan antara Min Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kawalan	93
4.10	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Min Skor Bagi Subskala 3 - Kepercayaan Sihat dan Tidak Sihat antara Min Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kawalan	95
4.11	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Min Skor Bagi Subskala 4 Menangani Ketidakrasional 1: Kepercayaan Negatif antara Min Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kawalan	96
4.12	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Min Skor Bagi Subskala 5 Menangani Ketidakrasional 2 ; Emosi Negatif antara Min Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kawalan	97
4.13	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Min Skor Bagi Subskala 6 Menganalisis Ketidakrasional 3: Tingkah Laku Negatif antara Min Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kawalan	99
4.14	Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan	100





Perbezaan Min Skor Bagi Subskala 7 Menganalisis
Pertimbangan Semula Peristiwa antara Min Pra
Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan
Kawalan

- | | | |
|------|--|-----|
| 4.15 | Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan
Perbezaan Min Skor Bagi Subskala 8 Pengukuhan
Pemikiran Positif dan Panamatan antara Min Pra
Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan
Kawalan | 101 |
| 4.16 | Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan
Perbezaan Min Skor Bagi IPPS antara Min Pra Ujian
dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kawalan | 103 |
| 4.17 | Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan
Perbezaan Min Skor Bagi Pembolehkan IPPS :
Subskala 1 Keluarga Positif dan Sihat antara Min Pra
Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan
Kawalan | 104 |
| 4.18 | Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan
Perbezaan Min Skor Bagi Pembolehkan IPPS:
Subskala 2 Perasaan positif dan sihat antara Min Pra
Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan
Kawalan | 105 |
| 4.19 | Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan
Perbezaan Min Skor Bagi Pembolehkan IPPS :
Subskala 3 Sosial positif dan sihat antara Min Pra
Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan
Kawalan | 107 |
| 4.20 | Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan
Perbezaan Min Skor Bagi Pembolehkan IPPS:
Subskala 4 Fizikal positif dan sihat antara Min Pra
Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan
Kawalan | 108 |
| 4.21 | Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan
Perbezaan Min Skor Bagi Pembolehkan IPPS:
Subskala 5 Kecekapan positif dan sihat antara Min
Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan
Kawalan | 109 |
| 4.22 | Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan
Perbezaan Min Skor Bagi Pembolehkan IPPS:
Subskala 6 Akademik positif dan sihat antara Min | 111 |





Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kawalan

- | | | |
|------|--|-----|
| 4.23 | Ujian -t Melihat Perbezaan Min Pra Ujian Pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran Antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan | 112 |
| 4.24 | Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pra Ujian Pembolehubah PCP Subskala 1 – Mengenali Pembolehubah PCP berdasarkan TKT dan Mengan Menganalisis Masalah Psikologi antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan. | 113 |
| 4.25 | Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pos Ujian Pembolehubah PCP Subskala 2 – Menganalisis ABC: Peristiwa Yang Kritikal, Kepercayaan dan Kesan antara kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan | 114 |
| 4.26 | Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pra Ujian Pembolehubah PCP Subskala 3 - Kepercayaan Sihat dan Tidak Sihat antara Kumpulan Rawatan dan Kawalan. | 115 |
| 4.27 | Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pra Ujian Pembolehubah PCP Subskala 4 - Menangani Ketidakrasional 1 ; Kepercayaan Negatif antara Kumpulan Rawatan dan Kawalan | 116 |
| 4.28 | Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pra Ujian Pembolehubah PCP Subskala 5 - Menangani Ketidakrasional 2 ; Emosi Negatif antara Kumpulan Kawalan. | 117 |
| 4.29 | Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pos Ujian Pembolehubah PCP Subskala 6 - Menangani Ketidakrasional 3 ; Tingkah laku Negatif antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan | 118 |
| 4.30 | Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pra Ujian Pembolehubah PCP Subskala 7 - Menganalisis Pertimbangan Semula Semua Peristiwa Kritikal (Kritikal A) antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan. | 119 |
| 4.31 | Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pra Ujian Pembolehubah PCP Subskala 8 - Pengukuhan Pemikiran Positif dan Penamatan antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan. | 120 |



4.32	Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pra Ujian Pembolehubah Pemikiran Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.	121
4.33	Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pos Ujian Pembolehubah PPS : Subskala 1 – Keluarga Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.	122
4.34	Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pos Ujian Pembolehubah PPS : Subskala 2 - Perasaan Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dan Kawalan	123
4.35	Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pos Ujian bagi Pembolehubah PPS : Subskala 3 – Sosial Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan	124
4.36	Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pra Ujian bagi Pembolehubah PPS : Subskala 4 – Fizikal Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dengan Kumpulan Rawatan dan Kawalan.	125
4.37	Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pos Ujian bagi Pembolehubah PPS : Subskala 5 – Kecekapan Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dengan Kumpulan Rawatan dan Kawalan.	126
4.38	Ujian-t Melihat Perbezaan Min Pos Ujian bagi Pembolehubah PPS : Subskala 6 – Akademik Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dengan Kumpulan Rawatan dan Kawalan.	127

**SENARAI RAJAH**

RAJAH	PERKARA	MUKA SURAT
3.1	Model Pemikiran Positif dan Sihat Berdasarkan Integrasi TKT dan MKKM	47
3.2	Hubung kait antara pemikiran, perasaan dan tingkah laku dalam TKT oleh Wilding dan Milne (2006)	52
3.3	Carta Alir Pengumpulan Data Subjek Kajian Bagi PCP dan Kesejahteraan Diri	55
4.1	Graf Perbandingan Min Skor Keseluruhan Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan bagi PCP-TKT	62
4.2	Graf Perbandingan Min Skor IPPS dan Pra Ujian dan Pos Ujian Keseluruhan bagi Kumpulan Rawatan dan Kawalan	77
4.3	Graf Perbandingan Min Keseluruhan Kumpulan Rawatan dan Kawalan bagi PCP-TKT	91
4.4	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 1 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PCP	92
4.5	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 2 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PCP	94
4.6	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 3 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PCP	95
4.7	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 4 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PCP	96
4.8	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 5 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PCP	98
4.9	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 6 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PCP	99
4.10	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 7 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PCP	100
4.11	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 8 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PCP	102
4.12	Graf Perbandingan Min Skor Keseluruhan Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PPS	103



4.13	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 1 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PPS	104
4.14	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 2 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PPS	106
4.15	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 3 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PPS	107
4.16	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 4 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PPS	108
4.17	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 5 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PPS	110
4.18	Graf Perbandingan Min Skor Subskala 6 Kumpulan Kawalan dan Rawatan bagi PPS	111

SENARAI SINGKATAN

SINGKATAN

AADK	Agensi Anti Dadah Kebangsaan
CBT	<i>Cognitive Behaviour Therapy</i>
FPK	Falsafah Pendidikan Kebangsaan
KBSM	Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah
KPT	Kementerian Pengajian Tinggi
IKHM	Indeks Kualiti Hidup Malaysia
IKRM	Indeks Kesejahteraan Rakyat Malaysia
IPPS	Inventori Pemikiran Positif dan Sihat
PCP	Pengubahsuaian Corak Pemikiran
TKT	Terapi Kognitif Tingkah Laku
MKKM	Model Konsep Kendiri Multidimensi
MSLSS	<i>Multidimensional Students Life Satisfaction Scale</i> / Soal Selidik Skala Kepuasan Pelbagai Dimensi
REBT	<i>Rational, Emotional and Behavioural Theory</i>
SEQ	<i>Self Esteem Questionnaire</i> / Soal Selidik Penghargaan Kendiri
SPSS	<i>Statistical Packages for Social Science</i>
SM	Sekolah Menengah
UTHM	Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
UKM	Universiti Kebangsaan Malaysia
UPSI	Universiti Pendidikan Sultan Idris



BAB 1

PENDAHULUAN



1.1 Pengenalan

Bab ini membincangkan tentang perkara-perkara asas yang berkaitan dengan kajian yang meliputi latar belakang kajian, pernyataan masalah, tujuan kajian, objektif kajian, persoalan kajian, kesignifikan kajian, definisi pembolehubah kajian dan hipotesis kajian.

1.2 Latar Belakang Kajian

Bagi kajian ini, pengkaji ingin melihat kesan intervensi penggunaan modul pengubahsuaian corak pemikiran dalam melihat pengubahsuaian corak pemikiran dan kesejahteraan diri dalam kalangan murid sekolah.





Dari segi bahasa, pemikiran merupakan suatu kesedaran minda mengenai permasalahanyang cuba untuk diselesaikan. Mengikut Edward De Bono (1976), pemikiran merupakan suatu penyiataan pengalaman yang dilakukan untuk tujuan tertentu. Ia adalah kemahiran yang efektif yang menggunakan kepintaran semula jadi untuk bekerja (Amani Ghazi, 2013). Selain itu, Edward De Bono (1976), turut menyatakan bahawa melalui kemahiran berfikir manusia dapat menghasilkan pelbagai perspektif bagi menyelesaikan masalah dalam sesuatu situasi tertentu. Dewey (1910) pula menyatakan bahawa fikiran terhasil disebabkan sesuatu masalah atau situasi keraguan. Beliau juga turut berpendapat bahawa pemikiran merupakan aktiviti psikologikal dalam sesuatu proses yang dialami bagi menyelesaikan konflik yang sedang dihadapi.



Kemahiran berfikir merupakan suatu kemahiran yang sangat penting dan sangat Dititik beratkan dalam Islam. Hal ini bertepatan dengan ayat-ayat suci Al-Quran yang menyeru seluruh manusia dan umat Islam khususnya untuk berfikir sebagaimana berikut dalam Surah As-Shaaffaat ayat 155 bermaksud “*Maka apakah kamu tidak memikirkan?*” dan dalam Surah Yaasin ayat 68 bermaksud “*...dan barangsiapa yang kami panjangkan umurnya nescaya Kami kembalikan dia kepada kejadianNya. Maka apakah mereka tidak memikirkannya.*”

Seruan untuk berfikir dalam Islam sememangnya telah digariskan dan termaktub di dalam kitab suci Al-Quran Karim. Terdapat banyak ayat-ayat Al-Quran yang berkisar mengenai tuntutan berfikir, merenung, memerhatikan dan pelbagai tuntutan lagi yang tidak dipetik dan dipaparkan di dalam penulisan ini kerana terdapat banyak ayat-ayat yang menyeru kepada berfikir.





Hal ini sangat bertepatan dengan konsep pemikiran positif dan sihat yang sangat popular di Blok Eropah sehingga kini. Menurut Peiffer (2002), pemikiran positif adalah merupakan suatu usaha untuk mengekalkan keseimbangan dalam mengenalpasti pelbagai jenis masalah. Ia merupakan suatu pendekatan integrasi dalam kehidupan, dengan memberikan tumpuan kepada aspek positif dalam apa jua situasi, bagi merangkul cara hidup yang ideal. Menurut Scott W., pemikiran positif adalah merupakan kemampuan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik menerusi pemikiran positif tersebut.

Menurut Mohammad Aziz Shah (2011) permasalahan yang mengganggu hidup seseorang bukan berpunca dari kurang kemahiran atau bakat tetapi bermula dari aspek corak pemikiran yang mempengaruhi perasaan, tingkah laku dan menjadi nilai seseorang. Ia membuatkan hidup anda tidak bermakna selama ini. Menurut Rogers (1981) dan Bandura & Mishcel (1986) yang ketara membezakan individu yang amat berfungsi daripada individu-individu yang tidak berfungsi sepenuhnya ialah penerimaan sendiri iaitu bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri dan bertindak atas kepercayaan yang terbina daripadanya. Justeru, ia turut mempengaruhi corak pemikiran yang menilai pengalaman hidup dan seterusnya menjadi nilai yang diletakkan terhadap diri anda dan sejauh manakah anda mengenali diri anda dari segi bakat, potensi dan kebolehan.

Maksud konsep kesejahteraan diri menurut Rezki Hariko (2016) menyatakan bahawa manusia melalui pelbagai peristiwa sepanjang kehidupannya dengan menghadapi pengalaman dan pengajaran yang dihadapinya. Dalam sejarah falsafah pemikiran, teori pengetahuan ini termasuk dalam salah satu falsafah yang menjadi





sumber ilmu pengetahuan seseorang.

Menurut Azizah Md Yusof, Jamal Ali, Roslina Kamarudin (2014), konsep kesejahteraan hidup merupakan satu proses dinamik yang memberikan nilai kepada manusia tentang bagaimana kehidupan mereka berkembang sama ada bertambah baik atau sebaliknya. Meskipun ia mempunyai dimensi yang pelbagai namun secara tradisinya ia diukur melalui petunjuk ekonomi iaitu tingkat pendapatan (Fabrica dan David, 2010). Pengukuran demikian merupakan pengukuran bagi kesejahteraan hidup objektif. Namun demikian, timbul persoalan tentang ketepatan pendapatan sebagai ukuran kesejahteraan hidup. Ini menyebabkan pengukuran lain diambilkira dalam menilai kesejahteraan hidup masyarakat iaitu kesejahteraan hidup subjektif, yang mengambilkira perasaan dan pengalaman sebenar dalam pengukurannya (Rabobank, 2011). Frey and Stutzer (2002) mengatakan individu sebagai hakim yang terbaik untuk menilai kesejahteraan hidup mereka dan penilaian dibuat dengan cara bertanya secara terus kepada mereka tentang kesejahteraan hidup mereka.

Kini, sering didengari isu-isu berkaitan dengan tingkah laku murid yang sangat membimbangkan semua pihak khususnya golongan ibubapa. Antaranya kes terbaharu iaitu kes buli. Di mana beberapa orang murid asrama telah memukul seorang murid lain yang menyebabkan rakaman tersebut telah menjadi isu hangat (Utusan Malaysia, September 2016).

Pada April 2011, berlaku satu kejadian buli yang menyebabkan seorang pelajar perempuan dicabul oleh empat orang pelajar lelaki di sekolah di Arau (Harian Metro, April 2011). Paparan ini jelas membuktikan murid-murid masa kini semakin berani





bertindak di luar kebiasaan manusia tanpa memikirkan kesan yang akan menimpa mereka. Pelbagai persoalan timbul daripada permasalahan ini yang memerlukan penyelesaian yang konkrit dan segera bagi mengelakkan lebih berleluasa penularan perlakuan langsung ini (Prof Madya Dr Abdul Malek dan rakan-rakan, 2012). Selain itu terdapat kes tekanan mental di kalangan remaja megikut statistik daripada Jabatan Kebajikan Masyarakat 2016, nisbah remaja yang terlibat adalah 1:5. Keadaan ini sangat membimbangkan masyarakat keseluruhannya, di mana dapat dilihat bahawa corak pemikiran seseorang sangat mempengaruhi kesejahteraan diri. Rentetan itu juga, remaja berusia 16 tahun amat berisiko mengalami tekanan (Berita Harian, Oktober 2018). Jelaslah di sini, kesejahteraan diri amat penting dalam diri seseorang khususnya para murid, kerana ketika usia remaja iaitu seawal 12 tahun, emosi mereka akan mengalami krisis identiti lawan kekeliruan peranan sehingga usia 19 tahun (Erik Erikson, 1968) dalam kajian Jaini (2017). Oleh itu, Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran ini juga turut mengukur keberkesanannya dalam pengubahsuaian corak pemikiran seterusnya melihat kesejahteraan diri murid itu sendiri.

Kajian ini menumpukan perhatian kepada kesan Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku dengan menggunakan Inventori Pemikiran Positif dan Sihat bagi menilai tahap kesejahteraan diri dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Kesignifikanan kajian ini dilihat amat perlu memandangkan berfikiran positif merupakan sesuatu perkara yang jelas terbukti dapat membantu mana-mana individu dalam melakukan anjakan paradigma ke arah kecemerlangan sendiri justeru menjadikan mereka individu yang berkapasiti tinggi dalam memberikan sumbangan profesional yang efektif kepada masyarakat dan negara.



Kepentingan kajian ini dapat dilihat sebagai suatu usaha untuk menutup ruangan kosong yang terdapat dalam konteks atau bidang pemikiran positif. Perkembangan di Malaysia setakat ini masih lagi belum terdapat Inventori Pemikiran Positif yang telah dibentuk dan dibangunkan bagi melihat jenis dan tahap perubahan corak pemikiran yang lebih positif yang diamalkan oleh seseorang individu. Justeru itu, kajian ini merupakan suatu kajian rintis yang mempelopori pembangunan modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran.

1.3 Pernyataan Masalah

Fokus kajian ini adalah terhadap kesan penggunaan Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran - Terapi Tingkah Laku (PCP –TKT) Terhadap Pengubahsuaian Corak Pemikiran dan Kesejahteraan Diri dalam kalangan pelajar sekolah menengah dan peranan kaunseling untuk merawat pemikiran dan tingkah laku tersebut.

Apabila kita menyentuh mengenai kesan pengubahsuaian corak pemikiran dan tingkah laku, terdapat banyak tokoh yang memperjuangkan konsep ini dalam kerjaya dan kehidupan mereka. Namun begitu, setakat ini masih tiada lagi inventori yang telah dibina yang berkaitan dengan pemikiran positif dan sihat di Malaysia. Pemikiran positif dilihat sebagai suatu pendekatan yang amat hebat dalam membantu individu dan masyarakat untuk membina dan mencapai kejayaan. Hal ini dapat dilihat berdasarkan kajian dan penyelidikan yang telah dilakukan oleh tokoh-tokoh akademik di seluruh dunia.



Setiap manusia dilahirkan dengan corak pemikiran yang berlainan. Ia bergantung kepada individu itu sejauh mana individu tersebut menggunakan corak pemikirannya untuk melakukan sesuatu yang lebih bermakna dalam hidupnya. Kita menyedari bahawa setiap orang mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing, namun ia membolehkan kita sentiasa mengubah diri kita yang baik dan bukannya merendahkan kelemahan sendiri.

Pelbagai usaha dijalankan oleh pihak sekolah dalam membantu murid-murid dalam pengubahsuaian corak pemikiran yang lebih positif antaranya mengadakan program mentor mentee, kursus jati diri, perkhemahan bersepadu, penganugerahan berdasarkan kecemerlangan akademik, kokurikulum dan sahsiah. Semua program ini bukan setakat di dalam bilik darjah dan individu, program dan aktiviti yang dijalankan di sekolah menerima komitmen tinggi daripada seluruh warga sekolah. Namun, masalah yang berkaitan dengan tindakan luar kawal seperti buli, tekanan mental dan semua masalah sosial semakin meningkat dari tahun ke tahun. Intervensi yang dilakukan masih belum memadai untuk menangani sesuatu masalah terutamanya kes buli. Hal ini jelas menunjukkan pendekatan lama tidak dapat menyelesaikan masalah sosial ini.

Huraian ini menggambarkan bahawa masalah yang timbul akibat tingkah laku yang tidak bermoral di kalangan murid. Masalah ini tidak hanya memberi kesan kepada murid-murid, bahkan telah menjejaskan peranan sekolah sebagai institusi pendidikan yang selamat. Keadaan ini akan bertambah buruk sekiranya perhatian dan tikanan yang terancang tidak diambil. Oleh itu, pihak sekolah dan masyarakat perlu mencari





penyelesaian terhadap masalah sosial ini. Oleh itu, kita perlu memberi peluang kepada individu untuk meluahkan pendapat atau pandangan mereka. Setiap orang perlu menerima pendapat dan pandangan daripada orang lain. Pengetahuan tentang potensi diri hanya diperoleh melalui interaksi antara manusia. Hal ini kerana apabila manusia berinteraksi antara satu sama lain, mereka akan saling bertukar fikiran dan pendapat untuk memenuhi keperluan sendiri.

Memandangkan bahawa modul pengubahsuaian corak pemikiran membantu tingkah laku yang positif merupakan suatu konsep yang utuh dan terbukti mampu memberikan kesan dan hasil yang sangat hebat dalam kehidupan pengamalannya, penggunaan modul pengubahsuaian corak pemikiran dapat membantu dalam kesejahteraan diri murid-murid dan dilihat merupakan suatu usaha murni yang perlu dilaksanakan bagi memperbanyakkan lagi peralatan psikologikal yang menjurus kepada pemikiran positif. Hal ini sekaligus dapat membantu golongan penyelidik yang lain untuk menggunakan inventori ini dalam kajian dan penyelidikan yang bakal dilaksanakan mereka kelak.

Berdasarkan isu yang dipertimbangkan di atas menunjukkan pendekatan sistematik bagi mencegah dan bertindak terhadap tingkah laku murid seperti buli adalah amat perlu untuk menjamin keselamatan murid-murid daripada mangsa buli. Usaha mencegah ini memerlukan orientasi yang mendalam terhadap fakta-fakta buli dan rawatan yang teruji keberkesanannya.





Kewujudan kajian umpama ini membantu murid-murid lebih berfikiran positif dan seterusnya membantu individu dalam mengenalpasti jenis dan kriteria pemikiran positif dan sihat yang diamalkan dalam kehidupan mereka sekaligus perubahan sendiri dan anjakan paradigma ke arah kecemerlangan dan keberkenanan peribadi gemilang sejajar dengan usaha Kementerian Pendidikan Malaysia dalam melahirkan murid-murid yang hebat dari segi jasmani, emosi, rohani dan spriritual serta boleh berfikiran di luar kotak.

Di sekolah, peranan unit bimbingan dan kaunseling dilihat amat penting dalam menangani tingkah laku negatif. Justeru, pengkaji berminat menjalankan satu ujian tentang kesan penggunaan modul dalam melihat pencapaian corak pemikiran yang lebih berstruktur yang menggunakan Terapi Kognitif Tingkahlaku terhadap pencapaian corak pemikiran dan kesejahteraan diri dalam kalangan murid sekolah menengah. Melalui pendekatan ini dapat melihat keberkesanan modul yang digunakan dalam kajian menggunakan Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran dan Terapi Kognitif Tingkahlaku yang dipakai dalam kajian ini



1.4 Tujuan Kajian

1.4.1 Tujuan Umum

Kajian eksperimental ini bertujuan untuk menguji kesan Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku terhadap pengubahsuaian corak pemikiran dan kesejahteraan diri dalam kalangan murid-murid. Modul ini sebagai satu intervensi berbentuk perkembangan dan pencegahan ke atas murid-murid. Kajian eksperimen ini dijalankan untuk melihat keberkesanan modul teori Terapi Kognitif Tingkahlaku tersebut dalam usaha untuk melihat perkembangan tingkah laku murid-murid di sekolah.

1.4.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan kajian eksperimen ini, tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk melihat kesan Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran berteraskan Terapi Kognitif Tingkahlaku terhadap murid dengan melihat tahap pengubahsuaian corak pemikiran dan kesejahteraan diri murid berdasarkan kepada perbezaan min antara pra ujian dan pos ujian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

1.5 Objektif Kajian

Berdasarkan kepada tujuan kajian khusus di atas, maka objektif utama kajian eksperimental ini adalah untuk mengukur kesan Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran Berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku dalam kalangan murid sekolah menengah. Kajian ini juga melihat sejauh mana kesan Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran berteraskan Terapi Kognitif Tingkahlaku ini mampu meningkatkan kesejahteraan diri dan melahirkan pemikiran positif dan sihat di kalangan murid di sekolah.

Melalui kajian ini, kesan penggunaan Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran dan Pemikiran Positif dan Sihat dalam meningkatkan pengubahsuaian corak pemikiran dan kesejahteraan diri murid dapat diukur enambelas objektif kajian dan dibahagikan kepada lapan objektif pengukuran bagi pengubahsuaian corak pemikiran dan enam objektif pengukuran bagi pemikiran positif dan sihat adalah seperti berikut :

- i) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian dan pos ujian pembolehubah pengubahsuaian corak pemikirn antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- ii) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah pengubahsuaian corak pemikiran : subskala 1 – mengenali pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku dan menganalisis masalah psikologi antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- iii) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah pengubahsuaian corak pemikiran : subskala 2 - menganalisis

ABC : peristiwa yang kritikal, kepercayaan dan kesan antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

- iv) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pengubahsuaian corak pemikiran : subskala 3 - kepercayaan sihat dan tidak sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- v) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pengubahsuaian corak pemikiran : subskala 4 - menangani ketidakrasional 1 ; kepercayaan negatif antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan
- vi) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pengubahsuaian corak pemikiran : subskala 5 - menangani ketidakrasional 2 ; emosi negatif antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan
- vii) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pengubahsuaian corak pemikiran : subskala 6 - menangani ketidakrasional 3 ; tingkah laku negatif antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan
- viii) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pengubahsuaian corak pemikiran : subskala 7 - menganalisis pertimbangan semula semua peristiwa kritikal (kritikal a) antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- ix) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pengubahsuaian corak pemikiran : subskala 8 - pengukuhan pemikiran positif dan penamatan antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

- x) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pemikiran positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- xi) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pengubahsuaian corak pemikiran : subskala 1 – keluarga positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- xii) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pemikiran positif dan sihat : subskala 2 – perasaan positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- xiii) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pemikiran positif dan sihat : subskala 3 – sosial positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan
- xiv) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pemikiran positif dan sihat : subskala 4 – fizikal positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- xv) Mengukur adakah terdapat pebezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pemikiran positif dan sihat : subskala 5 – kecekapan positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- xvi) Mengukur adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehkan pemikiran positif dan sihat : subskala 6 – akademik positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

1.6 Persoalan Kajian

Daripada objektif yang telah dinyatakan, maka kajian ini dilakukan dengan menjawab persoalan-persoalan berikut :

- i) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- ii) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran : subskala 1 – mengenali pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlau dan menganalisis masalah psikologi antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- iii) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran : subskala 2 - menganalisis ABC : peristiwa yang kritikal, kepercayaan dan kesan antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- iv) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran : subskala 3 - kepercayaan sihat dan tidak sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- v) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran : subskala 4 - menangani ketidakrasional 1 ; kepercayaan negatif antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan
- vi) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran : subskala 5 - menangani ketidakrasional 2 ; emosi negatif antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan

- vii) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran : subskala 6 - menangani ketidakrasionalan 3 ; tingkah laku negatif antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan
- viii) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran : subskala 7 - menganalisis pertimbangan semula semua peristiwa kritikal (kritikal A) antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- i) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pengubahsuaian Corak Pemikiran : subskala 8 - pengukuhan pemikiran positif dan Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pemikiran Positif dan Sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- ii) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pemikiran Positif dan Sihat : subskala 1 – keluarga positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- iii) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pemikiran Positif dan Sihat : subskala 2 – perasaan positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- iv) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pemikiran Positif dan Sihat : subskala 3 – sosial positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan
- v) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pemikiran Positif dan Sihat : subskala 4 – fizikal positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.



- vi) Adakah terdapat pebezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pemikiran Positif dan Sihat : subskala 5 – kecekapan positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- vii) Adakah terdapat perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi pembolehubah Pemikiran Positif dan Sihat : subskala 6 – akademik positif dan sihat antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
- ix) penamatan antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.



1.7 Hipotesis Kajian

Seiringan dengan objektif kajian yang dibina, terdapat enam belas hipotesis kajian.

Hipotesis ini umumnya bertujuan menguji Kesan Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran (PCP) Berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku (TKT) terhadap pengubahsuaian corak pemikiran dan kesejahteraan diri dalam kalangan murid sekolah.

Berikut adalah hipotesis yang akan diuji :

Hipotesis 1 : Terdapat perbezaan yang signifikan hasil ukuran min pra ujian pembolehubah pcg antara kumpulan rawatan dengan kumpulan kawalan

Hipotesis 2 : Terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pra Ujian Pembolehubah PCP : Subskala 1 – Mengenal Pembolehubah PCP berdasarkan TKT dan Menganalisis Masalah Psikologi antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.

Hipotesis 3 : Tidak terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pos Ujian bagi Pembolehubah PCP : Subskala 2 - Menganalisis ABC : Peristiwa Yang Kritikal, Kepercayaan dan Kesan antara kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan

Hipotesis 4 : Terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pra Ujian bagi Pembolehubah PCP : Subskala 3 - Kepercayaan Sihat dan Tidak Sihat antara Kumpulan Rawatan dan Kawalan.

Hipotesis 5 : Terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pos Ujian bagi
Pembolehubah PCP : Subskala 4 - Menangani Ketidakrasional 1 ;
Kepercayaan Negatif antara Kumpulan Rawatan dan Kawalan

Hipotesis 6 : Tidak Terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pra Ujian
bagi Pembolehubah PCP : Subskala 5 - Menangani Ketidakrasional 2 ;
Emosi Negatif antara Kumpulan Kawalan.

Hipotesis 7 : Terdapat Perbezaan Signifikan Hasil Ukuran Min Pos Ujian bagi
Pembolehubah PCP : Subskala 6 - Menangani Ketidakrasional 3 ;
Tingkah laku Negatif antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan
Kawalan

Hipotesis 8 : Terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pra bagi
Pembolehubah PCP : Subskala 7 - Menganalisis Pertimbangan Semula
Semua Peristiwa Kritikal (Kritikal A) antara Kumpulan Rawatan dan
Kumpulan Kawalan.

Hipotesis 9 : Terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pos Ujian bagi
Pembolehubah PCP : Subskala 8 - Pengukuhan Pemikiran Positif dan
Penamatan antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.

Hipotesis 10 : Tidak Terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pra Ujian
bagi Pembolehubah Pemikiran Positif dan Sihat antara kumpulan
rawatan dan kumpulan kawalan.

Hipotesis 11 : Tidak terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pos Ujian bagi Pembolehubah PPS : Subskala 1 – Keluarga Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.

Hipotesis 12 : Terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pra Ujian bagi Pembolehubah PPS : Subskala 2 – Perasaan Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dan Kawalan

Hipotesis 13 : Terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pos Ujian bagi Pembolehubah PPS : Subskala 3 – Sosial Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan

Hipotesis 14 : Terdapat Perbezaan Yang Signifikan Hasil Ukuran Min Pra Ujian bagi Pembolehubah PPS : Subskala 4 – Fizikal Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dengan Kumpulan Rawatan dan Kawalan.

Hipotesis 15 : Terdapat Perbezaan Yang Signifikan hasil ukuran Min Pos Ujian bagi Pembolehubah PPS : Subskala 5 – Kecekapan Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dan Kawalan.

Hipotesis 16 : Terdapat Perbezaan Yang Signifikan hasil ukuran Min Pra Ujian bagi Pembolehubah PPS : Subskala 6 – Akademik Positif dan Sihat antara Kumpulan Rawatan dengan Kumpulan Kawalan.



1.8 Kesignifikan Kajian

Dari perspektif perkembangan individu, kesejahteraan diri amat bergantung dengan sejauh mana cara berfikir seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Jika tidak dapat diatasi secara berhemah akan memberi kesan kepada sesuatu tingkah laku yang kurang sihat diramal akan terlibat dengan masalah yang lebih serius seperti penyalahgunaan dadah, kegagalan akademik, jenayah, perlakuan bunuh diri dan kebarangkalian tinggi mengalami kematian pra-matang (Bern 2004; Farrington 1993). Kajian lalu menunjukkan impak tindakan salah laku menyebabkan emosi seseorang mengalami kemurungan, masalah penyesuaian diri di sekolah dan asrama serta masalah psikologi semasa dewasa, mereka mempamerkan pola tingkah laku devian dan pemikiran yang tidak rasional (Juvonen, Yueyan & Espinoza, 2011). Malahan kajian Waterris (2011) mendapati tingkah laku devian ini menyebabkan mereka terdorong kepada untuk membunuh diri.

Memandangkan kemudaratan yang dibawa oleh masalah tingkahlaku khususnya buli, maka kajian terhadap kesan penggunaan modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku ini dirasakan amat penting. Maklum tentang buli dan mangsa buli perlu diketahui, seterusnya rawatan dan pencegahan yang sewajarnya amat perlu diusahakan. Malahan Catherine Rother et. al (2011) dalam kajian mereka menekankan bahawa intervensi pencegahan kejadian buli sepatutnya dijadikan perkara utama di sebuah sekolah.

Hasil kajian ini memberi impak kepada perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling, iaitu melakukan transformasi bagi meningkatkan tahap kecekapan tugas



sebagai seorang kaunselor. Unit Bimbingan dan Kaunseling dapat menggunakan inventori Pemikiran Positif dan Sihat (IPPS) dan Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran (PCP) sebagai alat bantu dalam proses penilaian sendiri yang wajib dijalankan setiap tahun bagi Bimbingan dan Kaunseling. Secara tidak langsung, ini dapat memberi nilai tambah bagi Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling.

Di samping itu, hasil kajian ini dapat membantu pihak kaunselor dalam menilai tahap corak pemikiran dan kesejahteraan diri dalam kalangan murid mengikut tahap atau situasi yang dihadapi. Dengan penilaian ini, kaunselor dapat membantu menganalisis pelajar bermasalah dan melaksanakan intervensi yang bersesuaian dengan tahap pemikiran pelajar tersebut. Seterusnya membantu murid dalam menyediakan intervensi yang bersesuaian terhadap murid berkenaan.

Justeru, dapatan kajian ini memberi maklumat dan menyedarkan pihak ibu bapa dan masyarakat tentang kepentingan pengubahsuaian corak pemikiran dan kesejahteraan diri dalam mengurus emosi seseorang dengan pendekatan yang bersesuaian. Hasil kajian ini juga boleh dimanfaatkan oleh para kaunselor dalam melaksanakan rancangan mengesan dan merawat murid-murid bertingkah laku langsung. Jelas menunjukkan kajian ini sangat berfungsi bukan hanya kepada murid sahaja malah juga kepada setiap golongan untuk lebih memahami keperluan pengubahsuaian corak pemikiran dan kesejahteraan diri.

1.9 Limitasi Kajian

Kajian yang dijalankan ini, dijalankan di beberapa buah sekolah menengah kebangsaan di daerah Kuantan. Kajian ini melibatkan hanya murid-murid tingkatan empat sahaja di mana mereka tidak terlibat dengan kelas peperiksaan dan mereka merupakan kelompok kumpulan remaja yang cenderung terlibat dengan masalah remaja.

Pembolehubah kajian eksperimental ini hanya melihat satu kajian dengan menggunakan "*pretest-posttest control group*" di mana seramai 60 orang murid sekolah menengah terpilih sebagai populasi. Daripada 60 orang 30 orang telah dibahagikan kepada kelompok kawalan dan 30 orang lagi dikelompokkan dalam kumpulan rawatan. Kajian ini mengambil masa selama dua bulan kerana melihat keberkesanan modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Tingkahlaku dan Pemikiran Positif dan Sihat.

Walaupun kajian ini hanya mengambil masa selama dua bulan, namun terdapat beberapa kekangan yang dihadapi, misalnya ketidakhadiran sampel kajian dan batasan masa kepada pihak pengkaji.

1.10 Definisi Konsep dan Operasional

1.10.1 Modul

Modul bermaksud unit atau bahagian yang lengkap dengan komponennya yang melaksanakan fungsi tertentu dan dapat dirrangkaikan dengan unit-unit lain dalam sesuatu yang lebih besar (Kamus Dewan Bahasa Edisi Keempat, 2005). Selain itu, ia dapat diterjemahkan sebagai kursus, pelajaran, latihan dan sebagainya yang dapat dilaksanakan secara tersendiri ke arah pencapaian sesuatu kelayakan atau kemahiran. Modul merupakan satu set pengalaman-pengalaman pembelajaran yang disediakan untuk membantu mencapai objektif pembelajaran. Modul juga merupakan satu komponen tersendiri dalam satu sistem pengajaran dan pembelajaran. Ia direka bentuk untuk murid belajar secara sendiri dan juga dibentuk untuk penggunaan satu-satu golongan pengguna (Sidek, 2002).

Secara operasionalnya, modul ialah satu siri pendekatan yang dibina sebagai satu alat intervensi. Dalam kajian ini, modul yang digunakan ialah modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku. Modul ini digunakan bertujuan untuk membantu pengkaji melihat keberkesanan kepada murid dari segi pengubahsuaian corak pemikiran seterusnya melihat kepada kesejahteraan diri murid sekolah menengah. Sebanyak dua kali sesi ujian dijalankan dan dibahagiakan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.



1.10.2 Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran (PCP)

Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran adalah dihasilkan oleh Dr Mohammad Azizi Shah, 2013 iaitu Model Pengubahsuaian Corak Pemikiran (PCP) telah digabungkan dengan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT). Seseorang yang mempunyai corak pemikiran yang positif akan melahirkan emosi yang positif seterusnya mempengaruhi tingkah laku yang positif. Menurut Dobson dan Block (1998) terapi kognitif-tingkahlaku adalah satu psikoterapi yang memfokuskan kepada kepentingan pemikiran dan bagaimana pemikiran itu mempengaruhi perasaan dan tindakan kita.

1.10.3 Terapi Kognitif Tingkahlaku

Menurut Simmons dan Griffiths (2009), Terapi Kognitif Tingkahlaku sering kali digunakan sebagai panduan untuk membantu manusia berfikir secara positif yang mana ia agak mengelirukan.

Aaron T.Beck (psikitiaris) dan Albert Ellis (Psikologis) membangunkan terapi kognitif dan terapi rasional (Beck, 1963; Ellis, 1962). kedua-dua pendekatan ini identifikasi peranan tidak seimbang dalam cara pemikiran semasa, contohnya: katastrofik dan mengikut syarat ”mesti”. Diperkembangkan dari awal pengalaman yang menyumbang kepada tekanan psikologi. Mereka membawakan kaedah untuk menguasainya berdasarkan hubungan kerjasama, soalan terbuka dan uji semula kepercayaan dalam dunia sebenar.

Burns, 1988; Beck, 1985; Meichenbaum, 1977; Patterson, 1986; dalam See, Othman, Suradi, Md. Shuaib dan Fatimah (2009) menyatakan bahawa Terapi Kognitif





Tingka hlaku merupakan pendekatan bertujuan membantu mengubah *mood* dan tingka hlaku seseorang individu dengan mempengaruhi pola pemikirannya. Pada dasarnya pendekatan ini bertujuan mengenali peristiwa yang mempengaruhi reaksi yang membawa kepada ketidakseimbangan dalam diri, memantau pemikiran putar belit yang wujud dalm sesuatu peristiwa atau kejadian, ubah cara pemikiran semasa intepretasi dan menilai peristiwa serta mengubah tingka hlaku untuk menangani peristiwa tersebut.

Model Terapi Kognitif Tingka hlaku (CBT), Corey (2000) menyatakan semua tingka hlaku, pemikiran dan perasaan merupakan sesuatu yang dipelajari dan boleh diperbaiki melalui pembelajaran baharu. Ahli terapi kognitif-tingka hlaku mengajar seseorang dengan pemikiran yang sesuai (maladaptive thoughts) bagaimana untuk mengubah cara mereka berfikir dan mengubah tindakan secara nyata (overts actions).



Model ABC merupakan salah satu teknik terapi kognitif-tingka hlaku yang sering digunakan untuk menganalisis pemikiran, tingka hlaku dan emosi. Model TKT-ABC dalam pembangunan modul ini diubahsuai daripada model yang digunakan oleh Carter (2010) yang menjelaskan secara khusus tentang ABC dan kaedah-kaedah dalam membuat pengubahsuaian corak pemikiran. Model ABC memerlukan anda merekod peristiwa-peristiwa dalam terma berikut, iaitu:

- a) A – Peristiwa Kritikal (Activating Events) (juga digambarkan sebagai ‘Trigger’)
- b) B – Kepercayaan (Belief) (contoh; pemikiran yang ada apabila Peristiwa Kritikal terjadi)
- c) C – Kesan (Consequences) (bagaimana anda merasa dan berkelakuan apabila anda mempunyai Kepercayaan. Kesan boleh dipecahkan kepada dua bahagian: tindakan



dan emosi anda)

Jadual 1.1 Model ABC

A – Peristiwa Kritikal	B – Kepercayaan	C – Kesan
Tulis peristiwa atau situasi yang menjadi pencetus kepada pemikiran dan perasaan anda.	Tuliskan pemikiran yang ada dalam fikiran anda apabila peristiwa kritikal (activating events) berlaku (atau selepas itu)	Tindakan Bagaimana anda bertindak? Emosi Apa yang anda rasa?

Contoh Model ABC

Model ABC yang digunakan digambarkan dalam situasi seperti dalam Jadual 1.2 di bawah:

Jadual 1.2 Contoh Model ABC Berdasarkan Kajian

A – Peristiwa Kritikal	B – Kepercayaan	C – Kesan
Bos saya bertanya sekiranya saya sudah menyiapkan sedikit kerja yang diberikan.	Saya fikir: “dia berfikir bahawa saya tidak bekerja bersungguh-sungguh” “dia mencuba untuk memerangkap saya”	Tindakan Saya dengan tegasnya menyatakan bahawa saya sudah hampir menyiapkan kerja saya walaupun sebenarnya saya sedang menyiapkannya Emosi Saya berasa terganggu, marah dan geram



Pemikiran Salah dan Andaian. Melihat kepada contoh di atas anda boleh menyatakan samada kepercayaan yang diketengahkan telah dijustifikasikan oleh Peristiwa Kritikal. Salah satu pendekatan TKT akan meminta anda untuk memikirkan samada kepercayaan itu adalah wajar atau berdasarkan andaian yang salah atau kesilapan pemikiran. Dalam contoh tertentu, kepercayaan “Dia fikir saya tidak bekerja dengan bersungguh-sungguh” dan “dia cuba untuk memerangkap saya” mungkin adalah contoh yang kadangkala di panggil sebagai ‘Mind Reading’ – contohnya, membuat andaian tentang apa yang orang lain fikirkan. Kepercayaan anda mungkin adalah kepercayaan yang wajar dan tepat, tetapi mereka mungkin tidak boleh. Adalah penting untuk menjelaskan samada situasi dan bukti-bukti yang mewajarkan kepercayaan anda dan kemudian membuat keputusan bagaimana anda ingin bertindak sebaik sahaja anda telah melakukannya.



Mengimbangi Kenyataan dalam TKT. Sekiranya anda menganggap bahawa Kepercayaan tidak wajar, maka anda mungkin berfikir beberapa Kenyataan Seimbang (Balancing Statements) yang boleh mengingatkan diri anda apabila Peristiwa Kritikal berlaku untuk membantu menjaga apa yang sedang berlaku dalam perspektif ini. Dalam contoh yang diberikan di atas, kemungkinan Kenyataan Seimbang adalah seperti dialog berikut;

"adalah tidak mustahil yang dia memikirkan bahawa saya tidak bekerja dengan bersungguh-sungguh, tetapi tidak mustahil juga yang dia menanyakan tentang kerja tersebut kerana masa akhir sudah hampir dan dia tiada bermaksud seperti itu" atau

"saya mungkin terus membuat kesimpulan di sini kerana saya berasa bimbang ketinggalan dan berasa memerlukan lebih sokongan. Adalah lebih baik bagi saya untuk





menyuarakan kebimbangan saya dan mendapatkan bantuan atau lebih masa daripada cuba berpura-pura saya boleh menangani lebih baik”

(Sumber: Manual fasilitator Modul Pengubahsuaian Corak Pemikiran Berdasarkan Terapi Kognitif Tingkahlaku)

TKT menggalakkan anda untuk berfikir tentang apakah pilihan anda untuk berurusan dengan pemikiran negatif atau pemikiran tidak seimbang dengan menggunakan pemikiran seimbang untuk menangani proses pemikiran dan dengan berfikir tentang tindakan-tindakan praktikal yang mungkin mengambil masa untuk meningkatkan atau menghadapi situasi yang bermasalah.

Apabila anda telah memperkenalkan pemikiran seimbang yang munasabah ke dalam proses pemikiran anda, ideanya ialah yang anda kemudiannya membuat keputusan yang dianggap praktikal tentang bagaimana anda akan bertindak atau bertindak balas dalam situasi tersebut.

Dalam situasi yang diberikan menggunakan model ABC di atas mungkin dapat membantu anda untuk bertindak balas dengan cara yang lebih membina – sebagai contoh, daripada memberi kenyataan balas terhadap kenyataan bos anda, anda mungkin:

- a) Cuba menerangkan kepada bos anda kesukaran yang anda hadapi dengan kerja tersebut dan mendapatkan sokongan, atau
- b) Sekiranya sesetengah alasan yang tidak munasabah atau tidak praktikal mungkin anda buat keputusan untuk mencuba untuk bercakap kepada orang lain yang sesuai dalam organisasi untuk membantu menangani isu ini, atau



- c) Sekiranya anda merasa bahawa kedua-dua mereka adalah pilihan yang realistik, mungkin anda perlu meneroka saluran di luar organisasi anda di mana anda boleh mendapat sokongan peribadi atau mengurangkan tekanan kerja ,
- d) Atau anda mungkin patut mempertimbangkan samada untuk mencuba menukar pekerjaan atau peranan sekiranya kesimpulan asal adalah untuk apa-apa sebab peranan tertentu ini bukan sesuatu yang anda mahu kekal dalam jangka masa sederhana.

1.10.4 Pengubahsuaian Corak Pemikiran

Pengubahsuaian Corak Pemikiran adalah proses mengubah corak pemikiran negatif kepada corak pemikiran yang positif. Kekuatan pemikiran yang positif pula adalah merupakan sumber utama semangat tidak mengenal erti kalah, antibiotik semula jadi melawan pelbagai penyakit dan mempunyai kekuatan fitrah dalam membantu orang lain untuk kuat, sihat dan cemerlang (Mohammad Aziz Shah, 2012).

Berdasarkan kajian yang dibuat oleh pengkaji, pengubahsuaian corak pemikiran merupakan salah satu kaedah untuk melihat seseorang murid itu dapat membuat keputusan yang tepat seterusnya memberi kesejahteraan diri yang positif dan cemerlang. Selain itu, pengubahsuaian corak pemikiran ini turut membantu murid-murid lebih cekap dalam akademik di mana sejajar dengan kehendak Kementerian Pendidikan Malaysia yang mahu semua murid-murid berkemahiran berfikir aras tinggi (KBAT).



1.10.5 Kesejahteraan Diri

Kesejahteraan berasal daripada perkataan sejahtera. Kamus Pelajar Edisi Empat (2013) mentakrifkan sejahtera bermaksud bebas daripada segala kesusahan dan lain-lain; aman sentosa dan makmur serta selamat. Kesejahteraan pula membawa maksud hal atau keadaan sejahtera; keamanan, keselamatan dan ketenteraman.

Menurut Riff (1995), kesejahteraan diri merangkumi aspek penerimaan sendiri, hubungan positif terhadap orang lain, autonomi, tujuan hidup, pengembangan peribadi dan penguasaan terhadap persekitaran atau ruang sekitarnya. Selain itu, menurut Dunn (1961) pula, menyatakan bahawa kesejahteraan merupakan satu kedah bersepadu yang berorientasikan kaedah yang memakmurkan potensi diri serta kemampuan individu serta persekitarannya. Selain itu, kesejahteraan diri ialah satu konsep yang memberi tumpuan mewujudkan gaya hidup yang sempurna dan seimbang.

Hidup yang sejahtera bukan hanya mempunyai fizikal yang sihat (Florida State University, 2013), malah turut dipengaruhi dimensi-dimensi lain sepertimana yang diperkenalkan dalam artikel Ballard (2012), di mana terdapat enam dimensi yang harus diberi tumpuan bagi menentukan keharmonian dan keseimbangan dalam hidup. Ini termasuklah dimensi intelektual, fizikal, emosi, rohani, sosial dan persekitaran.

Dalam kajian ini, kesejahteraan diri merujuk kepada cara tindakan seseorang individu dalam menyedari hakikat dan cuba bangkitkan kesedaran dalam diri agar mereka menyedari cara pemikiran masing-masing. Pada masa yang sama, cuba membantu mereka membina keyakinan diri agar mereka dapat menggunakan potensi



diri dengan lebih bermakna dalam membentuk tingkah laku yang lebih positif.

1.10.6 Murid

Menurut Kamus Dewan Bahasa Edisi Keempat (2005), murid bermaksud orang atau anak yang sedang belajar atau berguru, pelajar, penuntut.

Berdasarkan Kementerian Pendidikan Malaysia (2016), murid-murid yang dididik secara holistik dalam pengurusan sekolah yang cekap berupaya mencapai potensi yang sepenuhnya dalam penguasaan pengetahuan dan berkemahiran, berketrampilan, berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri.

Secara operasionalnya, murid-murid yang dijadikan responden ini merupakan semua murid-murid yang berusia 16 tahun iaitu berada di tingkatan 4 dan mempunyai latar sosio ekonomi yang sederhana.

1.11 Rumusan

Dalam bab pertama ini, pengkaji telah membicarakan perkara asas yang berkaitan dengan kajian yang meliputi latar belakang kajian dan pernyataan masalah. Selain itu, bab ini juga telah membincangkan tujuan kajian, objektif kajian dan kesignifikan kajian. Di samping itu, definisi pembolehubah kajian dan hipotesis kajian turut dinyatakan dalam bab ini.