



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

PEMBANGUNAN MODUL PSIKOPENDIDIKAN CBT HIBRID UNTUK TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH INSTITUT PENDIDIKAN GURU



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2025



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**PEMBANGUNAN MODUL PSIKOPENDIDIKAN CBT HIBRID UNTUK
TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU
PELATIH INSTITUT PENDIDIKAN GURU**

NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN

**TESIS DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEH
IJAZAH DOKTOR FALSAFAH**

**FAKULTI PEMBANGUNAN MANUSIA
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2025



Sila tanda (✓)
Kertas Projek
Sarjana Penyelidikan
Sarjana Penyelidikan dan Kerja Kursus
Doktor Falsafah

✓

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Perakuan ini telah dibuat pada **9 DISEMBER 2025**

i. Perakuan Pelajar

Saya, **NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN (P20211000274) FAKULTI PEMBANGUNAN MANUSIA** Dengan Ini Mengaku Bahawa Disertasi/Tesis Yang Bertajuk **PEMBANGUNAN MODUL PSIKOPENDIDIKAN CBT HIBRID UNTUK TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH INSTITUT PENDIDIKAN GURU** adalah hasil kerja saya sendiri. Saya tidak memplagiat dan apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau ke mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dinyatakan dengan sejelasnya dan secukupnya.

Tandatangan Pelajar

ii. Perakuan Penyelia:

Saya, **PROFESOR MADYA DR. ASLINA BINTI AHMAD** dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk **PEMBANGUNAN MODUL PSIKOPENDIDIKAN CBT HIBRID UNTUK TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH INSTITUT PENDIDIKAN GURU** dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian / sepenuhnya syarat untuk memperoleh **IJAZAH DOKTOR FALSAFAH**.

9 DISEMBER 2025

Tarikh

Profesor Madya Dr. Aslina binti Ahmad, SMP., AAP., AMP.
KB00515, PA01189
Jabatan Bimbingan dan Kaunseling
Fakulti Pembangunan Manusia
Universiti Pendidikan Sultan Idris
Tandatangan Penyelia





INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH / INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS/DISERTASI/LAPORAN KERTAS PROJEK DECLARATION OF THESIS/DISSERTATION/PROJECT PAPER FORM

Tajuk / Title: **PEMBANGUNAN MODUL PSIKOPENDIDIKAN CBT HIBRID UNTUK TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH INSTITUT PENDIDIKAN GURU**

No. Matrik /:
Matric's No.: **P20211000274**

Saya / I am: **NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN**

(Nama Pelajar / Student's Name)

mengaku membenarkan Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek (Kedoktoran/Sarjana) ini disimpan di Universiti Pendidikan Sultan Idris (Perpustakaan Tuanku Bainun) dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut: -
acknowledged that Universiti Pendidikan Sultan Idris (Tuanku Bainun Library) reserves the right as follows: -

1. Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek ini adalah hak milik Universiti Pendidikan Sultan Idris.
The Thesis/Dissertation/Project Paper is the property of Universiti Pendidikan Sultan Idris.
2. Perpustakaan Tuanku Bainun dibenarkan membuat Salinan untuk tujuan rujukan dan pendidikan.
Tuanku Bainun Library has the right to make copies for the purpose of reference and education.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek ini sebagai bahan pertukaran antara Institusi Pengajian Tinggi.
The library has the right to make copies of the thesis/Dissertation/Project Paper for academic exchange.
4. Sila tandakan (✓) bagi pilihan kategori di bawah / Please tick (✓) for category below: -

AKSES TERBUKA OPEN ACCESS	Saya bersetuju bahawa Tesis/Disertasi/Kertas Projek boleh diterbitkan sebagai salinan fizikal atau akses terbuka dalam talian. <i>I agree that the Thesis/Dissertation/Project Paper may be published as a physical copy or open access online.</i>
*TERHAD *LIMITED	Mengandungi maklumat terhad seperti yang dinyatakan oleh organisasi/institusi di mana penyelidikan dijalankan. (Perpustakaan akan menyekat akses sehingga ____ tahun). <i>Contains restricted information as specified by the organization/institution where the research was conducted. (Library will restrict access until ____ years).</i>
*SULIT *CONFIDENTIAL	Mengandungi maklumat sulit di bawah Akta Rahsia Rasmi 1972. <i>Contains confidential information under the Official Secrets Act 1972.</i>
EMBARGO	Tesis/Disertasi/Kertas Projek ini tertakluk kepada tempoh embargo selama 2 tahun atas sebab-sebab berikut: This Thesis/Dissertation/Project Paper is subject to an embargo period of 2 years for the following reasons:

*Nota / *Notes:

- i. Jika tiada pilihan yang ditandai, pilihan pertama akan dilaksanakan secara automatik.
If no option is marked, the first option will be automatically implemented.
- ii. Jika Tesis/Disertasi/Kertas Projek ini dikategorikan sebagai **SULIT** atau **TERHAD**, sila lampirkan surat dari pihak berkuasa/organisasi yang berkaitan dengan menyatakan alasan dan tempoh tesis ini perlu diklasifikasikan sebagai **TERHAD** atau **SULIT**. / If the Thesis/Dissertation/Project Paper is categorized as **CONFIDENTIAL** or **LIMITED**, kindly attach a letter from the relevant authority/organization stating the reason and duration for the thesis should be classified as **LIMITED** or **CONFIDENTIAL**.

(Tandatangan Pelajar/ Signature)

Profesor Madya Dr. Aslina binti Ahmad, SMP., AAP., AMP.
KB00515, PA01189
Jabatan Bimbingan dan Kaunseling
Fakulti Pembangunan Manusia
(Tandatangan Penyelia/ Signature of Supervisor)
& (Nama & Cop Rasmi / Name & Official Stamp)

Tarikh/Date: **9 DISEMBERBER 2025**

Tarikh/Date: **9 DISEMBER 2025**



PENGHARGAAN



Alhamdulillah, segala puji bagi Allah S.W.T atas izin-Nya, saya berjaya menamatkan perjalanan PhD ini. Dengan penuh rasa syukur, saya memanjatkan doa atas nikmat kesihatan dan kekuatan yang diberikan, yang membolehkan saya menghabiskan pengajian yang amat bermakna ini. Pahit manis perjalanan saya sepanjang menimba ilmu dalam pengajian ini amat saya hargai. Banyak ilmu berguna yang telah saya peroleh dan semestinya akan saya kongsi kan dengan anak didik, sahabat-sahabat, serta mereka yang memerlukan apabila saya kembali bertugas sebagai pendidik. Setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih saya tujukan kepada penyelia utama saya, Profesor Madya Dr. Aslina Ahmad dan penyelia bersama, Dr. Pau Kee. Terima kasih atas segala bimbingan, sokongan dan kepercayaan yang diberikan. Keikhlasan mereka dalam memberi panduan dan nasihat yang berharga serta kesabaran yang tiada bandingnya, telah membuka jalan dan memberi kekuatan kepada saya sepanjang perjalanan ini.



Selain itu, terima kasih juga kepada Bahagian Tajaan, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) dan Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) yang sentiasa memberi sokongan dan semangat dalam usaha saya menuntut ilmu. Penghargaan juga kepada semua individu yang memberi pandangan dan nasihat dalam penghasilan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG ini.

Seterusnya, kejayaan ini tidak mungkin tercapai tanpa sokongan, pengorbanan dan redha suami tercinta, Dr. Muhammad Najib Husman @ Othman yang sentiasa memahami dan menjadi penyokong setia dalam setiap langkah perjuangan saya. Terima kasih juga kepada dua cahaya mata kami, Aisyah Najiha dan Muhammad Rayyan Nuh yang menjadi sumber kekuatan dan motivasi. Tidak lupa, setinggi-tinggi penghargaan saya titipkan buat ibunda tercinta, Hajjah Halita Habib yang sentiasa memberi sokongan melalui titipan doa dan restunya. Doa ibu umpama cahaya yang menerangi setiap langkah hingga pengajian ini berjaya disempurnakan. Buat ayahanda tercinta, Allahyarham Haji Sharif Mudin Idris, walaupun ayah tidak sempat menyaksikan perjalanan pengajian ini, segala nasihat dan kasih sayang ayah tetap menjadi inspirasi yang tidak ternilai dalam hidup saya. Terima kasih juga kepada adik-beradik dan keluarga mentua atas doa dan sokongan yang sentiasa mengiringi langkah saya. Tidak lupa kepada sahabat saya, Siti Rahidah Adnan, Suhaila Abdul Wahab dan Nurul Fathiah Nor Azhar yang sentiasa mendengar keluh kesah, mengingatkan saya ketika mula lalai dan memberi semangat sepanjang perjalanan ini. Akhir sekali, terima kasih kepada Dr. Mohamad Faizel Ali (IPGMK Pulau Pinang) atas bimbingan yang diberikan





dalam pembangunan modul yang amat membantu saya. Sokongan kalian semua memberi saya kekuatan untuk terus bertahan dan akhirnya menyelesaikan pengajian ini.

Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG ini adalah hasil penat lelah kajian PhD saya, yang saya hadiahkan untuk manfaat semua pihak yang prihatin terhadap pembangunan guru yang sihat dari segi mental dan emosi. Semoga ia memberi impak positif dalam membentuk bakal guru yang lebih berdaya tahan serta mampu memberikan sumbangan bermakna kepada pendidikan negara.





ABSTRAK

Kajian ini bertujuan membangunkan dan menilai kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid bagi menangani tekanan serta meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih di Institut Pendidikan Guru (IPG). Reka bentuk kajian ini menggunakan pendekatan Reka Bentuk dan Pembangunan (DDR) yang dilaksanakan dalam tiga fasa berasaskan model ADDIE. Fasa pertama melibatkan analisis keperluan menggunakan soal selidik terhadap 407 orang guru pelatih yang dipilih melalui pensampelan berkelompok bagi mengenal pasti tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Selain itu, fasa ini turut melibatkan 46 orang kaunselor IPG melalui soal selidik bagi meninjau keperluan pembangunan modul. Fasa kedua melibatkan reka bentuk dan pembangunan modul menggunakan kaedah *Fuzzy Delphi Method* (FDM) dengan penglibatan 12 orang pakar CBT bagi mendapatkan konsensus terhadap elemen dan kandungan modul, diikuti proses kesahan oleh 13 orang pakar modul serta kajian rintis. Fasa ketiga pula melibatkan pelaksanaan dan penilaian modul melalui eksperimen kumpulan tunggal terhadap 48 orang guru pelatih Zon Utara serta temu bual bersama tiga orang guru pelatih dan dua orang kaunselor IPG bagi menilai kebolehgunaan modul. Dapatan fasa pertama menunjukkan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri berada pada tahap sederhana, manakala 95.7% kaunselor IPG mengesahkan bahawa pembangunan modul amat diperlukan. Fasa kedua menunjukkan sebanyak 46 elemen dipersetujui untuk dimasukkan dalam modul dengan nilai *threshold* (d) ≤ 0.2 , kesepakatan pakar $\geq 75\%$ dan skor *fuzzy* (A) ≥ 0.5 . Kesahan kandungan modul berada pada tahap tinggi (94%) dan kebolehpercayaannya pada tahap sangat tinggi ($\alpha = 0.977$). Dapatan fasa ketiga menunjukkan perbezaan signifikan antara skor praujian dan pascajuan, manakala temu bual menonjolkan empat tema utama: pemahaman, kesesuaian, keberkesanan dan aplikasi praktikal modul. Kesimpulannya, kajian ini telah menghasilkan modul yang berkesan serta mempunyai tahap kebolehgunaan yang tinggi dan implikasi penting terhadap intervensi kaunseling, amalan pendidikan serta pembangunan modul bimbingan di Malaysia.





DEVELOPMENT OF A HYBRID CBT PSYCHOEDUCATIONAL MODULE FOR STRESS, RESILIENCE AND WELL-BEING OF INSTITUT PENDIDIKAN GURU TEACHER TRAINEES

ABSTRACT

This study aims to develop and evaluate the usability of a Hybrid CBT Psychoeducation Module designed to address stress, enhance resilience and improve the well-being of teacher trainees at the Institute of Teacher Education (IPG). The study employed a Design and Development Research (DDR) approach implemented in three phases based on the ADDIE model. In particular, the first phase involved a needs analysis using questionnaires administered to 407 teacher trainees selected through cluster sampling to determine their levels of stress, resilience and well-being. Additionally, 46 IPG counselors participated in a needs assessment survey to determine the need for developing the module. Meanwhile, the second phase focused on designing and developing the module using the Fuzzy Delphi Method (FDM), engaging 12 CBT experts to reach consensus on the module's elements and content, followed by validation by 13 module experts and a pilot study. Subsequently, the third phase involved implementing and evaluating the module through a single-group experiment with 48 teacher trainees from the Northern Zone, as well as interviews with three teacher trainees and two IPG counselors to assess its usability. Findings from the first phase indicated moderate levels of stress, resilience and well-being, with 95.7% of IPG counselors affirming the need for the module. Conversely, in the second phase, 46 elements were agreed upon (threshold value ≤ 0.2 , expert consensus $\geq 75\%$, and fuzzy score ≥ 0.5), with high content validity (94%) and excellent reliability ($\alpha = 0.977$). The third phase revealed significant differences between pretest and posttest scores across all three variables and interviews highlighted four key themes: understanding, suitability, effectiveness and practical application. In conclusion, the study produced an effective and highly usable module with implications for counseling interventions, educational practices and module development in Malaysia.





KANDUNGAN

Muka Surat

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN	ii
PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KANDUNGAN	viii
SENARAI JADUAL	xvii
SENARAI RAJAH	xxiii
SENARAI SINGKATAN	xxvi
SENARAI LAMPIRAN	xxvii
BAB 1 PENGENALAN	
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	2
1.3 Pernyataan Masalah	6
1.4 Tujuan Kajian	18
1.5 Objektif Kajian	19
1.5.1 Objektif Kajian Fasa I: Analisis Keperluan	19
1.5.2 Objektif Kajian Fasa II: Reka Bentuk dan Pembangunan	19
1.5.3 Objektif Kajian Fasa III: Penilaian	20
1.6 Persoalan Kajian	21





1.6.1	Persoalan Kajian Fasa I: Analisis Keperluan	21
1.6.2	Persoalan Kajian Fasa II: Reka Bentuk dan Pembangunan	22
1.6.3	Persoalan Kajian Fasa III: Penilaian	23
1.7	Hipotesis Kajian	23
1.8	Kerangka Konseptual Kajian	24
1.9	Definisi Konsep dan Operasional Kajian	27
1.9.1	Modul	27
1.9.2	Kelompok Psikopendidikan	28
1.9.3	Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT)	29
1.9.4	Pendekatan Hibrid	29
1.9.5	Tekanan	31
1.9.6	Daya Tahan	32
1.9.7	Kesejahteraan Diri	33
1.9.8	Guru Pelatih IPG	34
1.10	Kepentingan Kajian	35
1.10.1	Kepentingan kepada Bidang Bimbingan dan Kaunseling	35
1.10.2	Kepentingan kepada Guru Pelatih dan Institut Pendidikan Guru	37
1.10.3	Kepentingan kepada Metodologi Kajian	38
1.11	Batasan Kajian	39
1.12	Rumusan	42
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR		
2.1	Pendahuluan	43
2.2	Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dalam Kelompok	44
2.2.1	Fasa Kelompok CBT	55
2.2.1.1	Fasa Awal	56





2.2.1.2	Fasa Tindakan: Pelan Rawatan dan Aplikasi Teknik Penyelesaian	58
2.2.1.3	Fasa Akhir	68
2.2.2	Intervensi CBT mengenai tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri	71
2.3	Teori Tekanan Lazarus dan Folkman (1984)	82
2.4	Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993)	91
2.5	Teori Kesejahteraan Psikologi (Ryff & Singer, 1998; Ryff, 1989)	94
2.6	Kajian Lepas mengenai Psikopendidikan	98
2.7	Kajian Lepas mengenai Pendekatan Hibrid CBT bagi Isu Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri	100
2.8	Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih	105
2.8.1	Tekanan Guru Pelatih	109
2.8.1.1	Tahap tekanan guru pelatih	113
2.8.2	Daya Tahan Guru Pelatih	124
2.8.2.1	Tahap daya tahan guru pelatih	128
2.8.3	Kesejahteraan Diri Guru Pelatih	135
2.8.3.1	Tahap kesejahteraan diri guru pelatih	140
2.9	Kajian lepas mengenai intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri	148
2.10	Kajian Lepas mengenai DDR dan Kajian Kebolegunaan	167
2.11	Model ADDIE	173
2.12	Kerangka Teoretikal	177
2.13	Rumusan	181
BAB 3 METODOLOGI		
3.1	Pendahuluan	182
3.2	Reka bentuk kajian	183



3.3	Kerangka Metodologi Kajian	185
3.4	Penerangan Fasa DDR dalam kajian	186
3.5	Fasa I: Fasa Analisis Keperluan	192
3.5.1	Populasi dan Pensampelan Fasa I	195
3.5.2	Instrumen Fasa I	200
3.5.2.1	Bahagian A: Maklumat Latar Belakang Guru Pelatih	201
3.5.2.2	Bahagian B: Skala Tanggapan Tekanan (Perceived Stress Scale (PSS)-10 Item)	201
3.5.2.3	Bahagian C: Skala Daya Tahan (SDT)	213
3.5.2.4	Bahagian D: Instrumen Kesejahteraan Psikologi	215
3.5.2.5	Soal Selidik Keperluan	217
3.5.3	Penentuan Kebolehpercayaan Instrumen Fasa I	225
3.5.4	Kaedah Analisis Data Fasa I	227
3.6	Fasa II: Reka Bentuk dan Pembangunan	229
3.6.1	Populasi dan Pensampelan Fasa II	236
3.6.2	Instrumen Fasa II	246
3.6.3	Kaedah Analisis Data Fasa II	253
3.7	Fasa III- Fasa Penilaian	255
3.7.1	Populasi dan Pensampelan Fasa III	259
3.7.2	Instrumen Fasa III	263
3.7.3	Kaedah Analisis Data Fasa III	265
3.8	Prosedur menjalankan Kajian	268
3.9	Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	273
3.9.1	Justifikasi menggunakan Model ADDIE	273
3.9.2	Peringkat-peringkat Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	276

3.9.3	Fasa I dalam Model ADDIE: Analisis Keperluan	276
3.9.4	Fasa II dalam Model ADDIE: Reka Bentuk	277
3.9.5	Fasa III dalam Model ADDIE: Pembangunan	285
3.9.6	Fasa IV dalam Model ADDIE: Pelaksanaan	306
3.9.7	Fasa V dalam Model ADDIE: Penilaian	306
3.10	Rumusan	313

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1	Pendahuluan	315
4.2	Dapatan Kajian bagi Objektif Pertama (Fasa Pertama)	316
4.2.1	Latar Belakang Responden	317
4.2.2	Analisis Tahap Analisis Tahap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri dalam kalangan Guru Pelatih IPG	318
4.2.2.1	Tahap Tekanan dalam kalangan Guru Pelatih IPG	318
4.2.2.2	Tahap Daya Tahan dalam kalangan Guru Pelatih IPG	319
4.2.2.3	Tahap Kesejahteraan Diri dalam kalangan Guru Pelatih IPG	320
4.2.3	Analisis Tahap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG Mengikut Zon	321
4.2.4	Rumusan Dapatan Kajian Objektif Pertama (Fasa Pertama)	325
4.3	Dapatan Kajian bagi Objektif Kedua (Fasa Pertama)	325
4.4	Rumusan Fasa 1: Analisis Keperluan	331
4.5	Dapatan Kajian bagi Objektif Ketiga (Fasa Kedua)	332
4.5.1	Analisis Tema Utama dari Data Temu Bual	335
4.5.1.1	Elemen utama yang diperlukan dalam Pembangunan Modul	335

4.5.1.2	Konsep CBT yang diperlukan dalam Pembangunan Modul	342
4.5.1.3	Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk Menangani Tekanan Guru Pelatih IPG	345
4.5.1.4	Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk Meningkatkan Daya Tahan Guru Pelatih IPG	353
4.5.1.5	Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk Meningkatkan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG	360
4.5.1.6	Teknik dan Strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan dalam modul	366
4.5.2	Langkah Pertama: Pembinaan Soal Selidik Fuzzy Delphi Method (FDM)	370
4.5.3	Langkah Kedua: Pemilihan Pakar	377
4.5.4	Langkah Ketiga hingga Ketujuh: Langkah Analisis dan Persetujuan Pakar Fuzzy Delphi Method (FDM)	380
4.5.4.1	Analisis Kesepakatan Pakar bagi Elemen-Elemen yang diperlukan dalam Pembangunan Modul	382
4.5.4.2	Analisis Kesepakatan Pakar bagi Konsep CBT yang diperlukan dalam Pembangunan Modul	386
4.5.4.3	Analisis Kesepakatan Pakar bagi Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk menangani tekanan guru pelatih IPG	388
4.5.4.4	Analisis Kesepakatan Pakar bagi Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG	394
4.5.4.5	Analisis Kesepakatan Pakar bagi Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG	399



4.5.4.6	Analisis Kesepakatan Pakar bagi Teknik dan Strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan dalam Pembangunan Modul	404
4.5.4.7	Dapatan Keseluruhan FDM mengikut Ranking	409
4.6	Dapatan Kajian bagi Objektif Keempat (Fasa Kedua)	413
4.6.1	Penilaian Kesahan Pakar terhadap Modul Psikopendidikan CBT Hibrid secara keseluruhan	414
4.6.2	Penilaian Kesahan Pakar terhadap Modul mengikut sesi	420
4.6.3	Penilaian Kesahan Pakar terhadap Modul Psikopendidikan CBT Hibrid mengikut aktiviti	420
4.6.4	Penilaian Kesahan Bahasa oleh Pakar Bahasa	422
4.6.5	Rumusan Pandangan Semakan Pakar bagi Kesahan Pakar	424
4.6.6	Penilaian Kebolehppercayaan terhadap Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	427
4.7	Dapatan Kajian bagi Objektif Kelima (Fasa Ketiga)	433
4.7.1	Ujian Pra Syarat	434
4.7.1.1	Saiz Sampel	434
4.7.1.2	Ujian Normaliti	435
4.7.1.3	Ujian Multivariate	437
4.7.1.4	Ujian Test of Within-Subjects Contrast	438
4.7.2	Pengujian Hipotesis Kajian	442
4.8	Dapatan Kajian bagi Objektif Keenam (Fasa Ketiga)	445
4.8.1	Persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolegunaan aktiviti modul untuk menangani tekanan	448
4.8.2	Persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolegunaan aktiviti modul untuk meningkatkan daya tahan	452



4.8.3	Persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolegunaan aktiviti modul untuk meningkatkan kesejahteraan diri	455
4.8.4	Persepsi guru pelatih IPG terhadap penilaian sepanjang pelaksanaan modul	458
4.8.5	Rumusan Dapatan Kajian bagi Objektif Keenam	460
4.9	Dapatan Kajian bagi Objektif Ketujuh (Fasa Ketiga)	463
4.9.1	Persepsi kaunselor IPG terhadap kebolegunaan aktiviti modul untuk menangani tekanan guru pelatih IPG	465
4.9.2	Persepsi kaunselor IPG terhadap kebolegunaan aktiviti modul untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih	469
4.9.3	Persepsi kaunselor IPG terhadap kebolegunaan aktiviti modul untuk meningkatkan kesejahteraan guru pelatih IPG	472
4.9.4	Persepsi kaunselor IPG terhadap penilaian sepanjang pelaksanaan modul	475
4.9.5	Rumusan Dapatan Kajian bagi Objektif Ketujuh	478
4.10	Rumusan	480

BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1	Pendahuluan	483
5.2	Ringkasan Hasil Kajian	484
5.3	Perbincangan Dapatan Kajian	493
5.3.1	Perbincangan Dapatan Fasa I: Analisis Keperluan	494
5.3.2	Perbincangan Dapatan Fasa II: Reka Bentuk dan Pembangunan	508
5.3.3	Perbincangan Dapatan Fasa III: Penilaian	535
5.4	Implikasi Kajian	551
5.4.1	Implikasi Teori	551
5.4.2	Implikasi Praktikal	560

5.4.3	Implikasi Metodologi	568
5.5	Sumbangan Kajian	270
5.5.1	Sumbangan kepada Bidang Bimbingan dan Kaunseling	571
5.5.2	Sumbangan kepada Guru Pelatih dan Institut Pendidikan Guru	572
5.5.3	Sumbangan kepada Metodologi Kajian	573
5.6	Cadangan Kajian Lanjutan	574
5.6.1	Keperluan Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling Mementingkan Kesejahteraan Mental dalam Intervensi Guru Pelatih di IPG	575
5.6.2	Melaksanakan Kajian Keberkesanan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	576
5.6.3	Melaksanakan Kajian Keberkesanan Pendekatan Hibrid	577
5.6.4	Melaksanakan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid secara Kaunseling Individu	578
5.6.5	Melaksanakan Kajian Keberkesanan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid berdasarkan Isu Berfokus	579
5.7	Rumusan	580
5.8	Penutup	583
	RUJUKAN	584
	LAMPIRAN	622



SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka Surat
1.1	Taburan tahap kesejahteraan guru pelatih berdasarkan Inventori Kesejahteraan Psikologi (IKPSI) Tahun 2024	10
2.1	Intervensi CBT] berdasarkan kajian lepas	73
2.2	Kajian lepas pendekatan kaunseling hibrid	101
2.3	Dapatan tahap tekanan berdasarkan kajian lepas	114
2.4	Intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan berdasarkan kajian lepas	151
2.5	Fasa Model ADDIE dan Proses (Branch, 2010)	175
2.6	Modul ADDIE sebagai model pembangunan modul dalam kajian lepas.	176
3.1	Perbezaan dua jenis kajian Pembangunan (Richey et al., 2004)	185
3.2	Penerangan fasa DDR dalam kajian	188
3.3	Jumlah guru pelatih IPG mengikut Zon	196
3.4	Pecahan saiz sampel mengikut zon	199
3.5	Tahap pemarkatan PSS	202
3.6	Pengukuran PSS	203
3.7	Tahap tekanan berdasarkan PSS	203
3.8	Profil pakar yang terlibat dalam peringkat keempat proses terjemahan PSS-10 Item	210
3.9	Rumusan kesahan pakar terhadap kesesuaian dan kesahan laras bahasa	212
3.10	Dimensi bagi instrumen Skala Daya Tahan	214



3.11	Tahap daya tahan berdasarkan Skala Daya Tahan	214
3.12	Dimensi instrumen Kesejahteraan Psikologi	215
3.13	Tahap pemarkatan Instrumen Kesejahteraan Psikologi	216
3.14	Tahap kesejahteraan diri berdasarkan Instrumen Kesejahteraan Psikologi	217
3.15	Pembahagian item soal selidik kajian keperluan pembinaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	218
3.16	Tahap persetujuan terhadap keperluan Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	219
3.17	Profil pakar kesahan Soal Selidik Keperluan	221
3.18	Pandangan pakar terhadap Soal Selidik Keperluan	222
3.19	Analisis kesahan kandungan mengikut pakar	223
3.20	Pandangan pakar terhadap Soal Selidik Keperluan	224
3.21	Koefisien Alpha Cronbach	226
3.22	Dapatan kebolehpercayaan instrumen kajian	227
3.23	Kaedah analisis data Fasa I	228
3.24	Panel pakar yang terlibat dalam temu bual bagi pusingan pertama kaedah FDM	238
3.25	Maklumat pakar yang terlibat dalam menjawab Soal Selidik FDM	241
3.26	Maklumat pakar yang terlibat dalam kesahan kandungan modul	244
3.27	Maklumat pakar yang terlibat dalam kesahan soalan protokol temu bual Fasa II	247
3.28	Bahagian dan kandungan Soal Selidik FDM	250
3.29	Skala persetujuan dalam Soal Selidik FDM	250
3.30	Penilaian kesahan kandungan modul	251
3.31	Kaedah pengumpulan data fasa II	255

3.32	Panduan pemilihan sampel melalui skor setiap instrumen	259
3.33	Pembahagian kelompok guru pelatih dari IPG Kampus Zon Wilayah Utara	262
3.34	Perincian sampel bagi Fasa III	262
3.35	Soal selidik Fasa III	263
3.36	Maklumat pakar yang terlibat dalam kesahan soalan protokol temu bual Fasa III	264
3.37	Kaedah analisis data Fasa III	268
3.38	Perkaitan DDR dan MODEL ADDIE	275
3.39	Teknik pendekatan psikopendidikan bagi Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	291
3.40	Ringkasan objektif bagi setiap aktiviti dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	296
3.41	Jadual proses pelaksanaan kajian rintis	305
3.42	Pandangan guru pelatih IPG dan kaunselor IPG	305
3.43	proses pelaksanaan eksperimen	306
3.44	Fasa Model ADDIE dan ringkasan proses yang telah dilaksanakan oleh pengkaji bagi setiap fasa	309
3.45	Pelaksanaan Kajian Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	311
4.1	Pembahagian responden mengikut zon IPG	317
4.2	Tahap tekanan dalam kalangan guru pelatih IPG	318
4.3	Tahap daya tahan dalam kalangan guru pelatih IPG	319
4.4	Tahap kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG	320
4.5	Statistik deskriptif tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri mengikut zon IPGM	322
4.6	Skor min dan tahap analisis keperluan modul terhadap kaunselor IPG	326

4.7	Skor min dan tahap analisis keperluan Modul Psikopendidikan Kelompok Hibrid mengikut tema	327
4.8	Dapatan temu bual pakar mengenai elemen utama dalam pembangunan modul	336
4.9	Dapatan temu bual pakar mengenai konsep CBT yang diperlukan dalam pembangunan modul	343
4.10	Dapatan temu bual pakar mengenai teknik dan strategi CBT untuk membantu guru pelatih IPG menangani tekanan	345
4.11	Dapatan temu bual pakar mengenai teknik dan strategi CBT untuk membantu guru pelatih IPG meningkatkan daya tahan	354
4.12	Dapatan temu bual pakar mengenai teknik dan strategi CBT untuk membantu guru pelatih IPG meningkatkan kesejahteraan diri	361
4.13	Dapatan temu bual pakar mengenai teknik dan strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan	367
4.14	Tema dan bilangan item dalam Soal Selidik FDM untuk Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	371
4.15	Maklumat demografi pakar yang terlibat dalam FDM	377
4.16	Tiga syarat utama yang perlu dipenuhi dalam FDM	381
4.17	Analisis kesepakatan pakar terhadap elemen-elemen yang diperlukan dalam Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	384
4.18	Analisis kesepakatan pakar terhadap konsep CBT dalam Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	387
4.19	Analisis kesepakatan pakar terhadap teknik dan strategi CBT untuk menangani tekanan guru pelatih IPG	392
4.20	Analisis kesepakatan pakar terhadap teknik dan strategi CBT untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG	397
4.21	Analisis kesepakatan pakar terhadap teknik dan strategi CBT untuk meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG	402

4.22	Analisis kesepakatan pakar terhadap teknik dan strategi CBT dalam talian bagi Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	407
4.23	Skor penilaian pakar mengikut soalan dan peratus persetujuan	416
4.24	Peratus kesahan mengikut sesi	420
4.25	Peratus kesahan berdasarkan aktiviti	421
4.26	Profil pakar bahasa	423
4.27	Hasil penilaian kesahan pakar bahasa	423
4.28	Rumusan cadangan berdasarkan semakan pakar bagi Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	425
4.29	Contoh soalan kebolehppercayaan berdasarkan objektif salah satu aktiviti dalam Modul	428
4.30	Nilai kebolehppercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	429
4.31	Nilai kebolehppercayaan bagi setiap aktiviti dalam modul	429
4.32	Jumlah peserta kajian yang terlibat dalam fasa pelaksanaan	435
4.33	Nilai skewness dan kurtosis	436
4.34	Skor min praujian dan pascaujian bagi setiap pemboleh ubah	437
4.35	Analisis MANOVA Repeated Measure	438
4.36	Test of within-subject's contrasts	439
4.37	Perbezaan pencapaian bagi setiap pemboleh ubah	440
4.38	Perbandingan praujian dan pascaujian bagi tekanan	443
4.39	Perbandingan Praujian dan Pascaujian bagi Daya Tahan	444
4.40	Perbandingan praujian dan pascaujian bagi kesejahteraan diri	444



4.41	Dapatan temu bual dengan guru pelatih IPG tentang kebolegunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri.	446
4.42	Dapatan temu bual dengan kaunselor IPG tentang kebolegunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri.	464
5.1	Rumusan hasil kajian	488





SENARAI RAJAH

No. Rajah		Muka Surat
1.1	Jumlah Sesi Isu Kesihatan Mental Warga IPG Berdasarkan Tahun 2022 hingga 2024	11
1.2	Kerangka Konseptual Kajian	26
2.1	Hubung kait antara pemikiran, perasaan dan tingkah laku dalam CBT (Widing & Milne, 2006)	48
2.2	Fasa Kaunseling Kelompok CBT	56
2.3	Antara Teknik Kaunseling Kelompok CBT dalam Fasa Tindakan (Corey, 2016)	59
2.4	Dimensi Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989)	95
2.5	Model ADDIE (Gagné & Schader, 2005)	174
2.6	Kerangka Teoretikal Kajian	180
3.1	Pendekatan DDR mengikut fasa	184
3.2	Pendekatan Reka bentuk dan Pembangunan Ubahsuai	184
3.3	Kerangka Metodologi Kajian	186
3.4	Proses Kajian dalam Fasa Analisis	193
3.5	Penentuan saiz sampel menggunakan Raosoft Sample Size Calculator	197
3.6	Kaedah Pensampelan Rawak Mudah dalam Fasa Analisis Keperluan	198
3.7	Proses Terjemahan Perceived Stress Scale (PSS)-10 yang diadaptasi daripada Beaton et al. (2000)	206
3.8	Proses Kajian dalam Fasa Reka Bentuk Dan Pembangunan	235
3.9	Proses kajian dalam Fasa Penilaian	258



3.10	Pendekatan analisis tematik Braun dan Clarke (2006).	267
3.10	Objektif Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	278
3.12	Contoh rancangan pelaksanaan aktiviti dalam modul	280
3.13	Contoh Nota Psikopendidikan yang terdapat dalam Modul	282
3.14	Contoh Lembaran Kerja dalam Modul	283
3.15	Muka hadapan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	286
3.16	Kerangka Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang dibangunkan dan disesuaikan dengan subkonstruk teori dan model bagi setiap pemboleh ubah dalam kajian	290
3.17	Tugasan Pascasesi (kerja rumah) dalam talian yang terdapat dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	294
3.18	Bahagian persetujuan termaklum (informed consent) bagi pelaksanaan kelompok secara hibrid (bersemuka dan dalam talian)	295
4.1	Langkah-Langkah Pelaksanaan Kajian menggunakan Fuzzy Delphi Method (FDM)	333
4.2	Elemen dan teknik/ strategi yang mendapat kesepakatan pakar	409
4.3	Elemen dan teknik/ strategi CBT yang telah dipersetujui oleh pakar dan yang telah disesuaikan dalam modul	412
4.4	Estimated marginal means bagi tahap tekanan antara praujian dan pascaujian	440
4.5	Estimated marginal means bagi tahap daya tahan antara praujian dan pascaujian	441
4.6	Estimated marginal means bagi tahap daya tahan antara praujian dan pascaujian	442
5.1	Intergrasi teori dan model dalam kajian pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	555



- 5.2 Pembangunan model bagi Modul Psikopendidikan 559
CBT Hibrid untuk guru pelatih IPG dengan
mengintegrasikan CBT, Teori Tekanan Lazarus dan
Folkman, Model Daya Tahan Wagnild dan Young
serta Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff





SENARAI SINGKATAN

ADDIE	<i>Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation</i>
BPsK	Bahagian Psikologi dan Kaunseling
CBT	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> – CBT (Terapi Kognitif Tingkah Laku)
DDR	<i>Design and Development Research</i>
FDM	<i>Fuzzy Delphi Method</i>
FPG	Falsafah Pendidikan Guru
IPG	Institut Pendidikan Guru
IPGM	Institut Pendidikan Guru Malaysia
IPTA	Institut Pendidikan Tinggi Awam
KPI	<i>Key Performance Indicator</i> (Petunjuk Prestasi Utama)
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
PISMP	Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan
PPISMP	Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruan
PPPM	Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia
PSS	<i>Perceived Stress Scale</i>
SDG	<i>Sustainable Development Goals</i> (Matlamat Pembangunan Lestari)
SDT	Skala Daya Tahan (<i>The Resilience Scale Scale-25 Item</i>)
SGM	Standard Guru Malaysia
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
TOT	<i>Training of Trainers</i>
UPsK	Unit Psikologi dan Kaunseling





SENARAI LAMPIRAN

- A Pengakuan sebagai Pelajar UPSI
- B Surat Kelulusan Etika
- C Surat Kelulusan KPM
- D Surat Kelulusan IPGM
- E Fasa Analisis Keperluan
- F Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan
- G Fasa 3- Penilaian
- H Data Statistik Kajian
- I OUTPUT FDM
- J Siil Pencapaian Sepanjang Pengajian
- K Penulisan/ Penerbitan





BAB 1

PENGENALAN



Kajian ini bertujuan membangunkan dan menilai kebolegunaan Modul Psikopendidikan berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku atau lebih dikenali sebagai *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM). Justeru, bab ini membincangkan secara terperinci mengenai latar belakang kajian, pernyataan masalah, tujuan kajian, objektif kajian, persoalan kajian, kerangka konseptual kajian, definisi konsep dan operasional, kepentingan kajian dan batasan kajian.





1.2 Latar Belakang Kajian

Di Malaysia, terdapat 27 buah kampus Institut Pendidikan Guru (IPG) yang sebelum ini dikenali sebagai Maktab Perguruan diurus dan ditadbir oleh pengurusan induk yang dikenali sebagai Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM). Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan (PISMP) yang ditawarkan di semua Institut Pendidikan Guru (IPG) kampus di seluruh negara, merupakan program latihan perguruan awal yang direka untuk melatih bakal guru sekolah rendah yang berijazah di bawah sistem pendidikan negara. Berikutan dengan kelulusan kabinet yang meluluskan untuk menaik taraf Maktab Perguruan kepada Institut Pendidikan Guru, maka telah dipersetujui penganugerahan ijazah diberikan kepada guru pelatih dari IPG mulai 31 Julai 2005 (Narita, 2018).



IPG berperanan mempersiapkan diri guru pelatih melalui program latihan keguruan sebagai usaha melahirkan guru masa depan yang berketerampilan (Abdul Rasid et al., 2015). Bakal guru atau guru pelatih IPG merupakan aset berharga yang menjadi teras dan tunjang kepada sistem pendidikan negara. Justeru itu, pelbagai harapan yang disandarkan kepada guru pelatih IPG untuk memberi pendidikan berkualiti dalam usaha melahirkan modal insan bagi merealisasikan wawasan ke arah sebuah negara yang cemerlang, gemilang dan terbilang dalam pendidikan mengikut acuan Malaysia (Standard Guru Malaysia, 2009). Falsafah Pendidikan Guru (FPG) merupakan pegangan IPG yang akan melahirkan dan melestarikan pendidik yang berkualiti. FPG adalah penerus kepada pihak IPG bagi merealisasikan hasrat melahirkan guru yang berkualiti dalam sistem pendidikan negara sepanjang perkhidmatan nanti. FPG yang diterapkan iaitu:





“Guru yang berpekerti mulia, berpandangan progresif dan saintifik, bersedia menjunjung aspirasi negara serta menyanjung warisan kebudayaan negara, menjamin pembangunan individu dan memelihara suatu masyarakat yang bersatu padu, demokratik, progresif dan berdisiplin.” (Standard Guru Malaysia, 2009)

Guru pelatih juga merupakan individu yang bakal mempunyai tanggungjawab sepenuhnya sebagai guru sebenar di sekolah untuk memastikan aspirasi dan wawasan negara tercapai. Malah, guru pelatih merupakan agen perubahan sosial yang mampu mengubah corak pemikiran, sikap dan tingkah laku masyarakat ke arah kehidupan yang lebih baik, bermaruah dan berdikari (Khairul Anwar, 2014; Siti Aisyah et al., 2021). Tambahan pula, guru pelatih merupakan komponen yang paling berpengaruh dalam mewujudkan proses dan hasil pendidikan yang berkualiti. Dalam soal kualiti pendidikan, ia tidak terlepas daripada hubungan antara kualiti dan emosi guru termasuk guru pelatih. Menurut Nadiana et al. (2020), guru pelatih perlu mempunyai keupayaan mengawal emosi dengan baik agar mereka dapat memelihara dan mengekalkan kesejahteraan diri (Zirwatul Aida et al., 2021) dalam menangani pelbagai cabaran dalam sektor pendidikan. Kenyataan ini disokong oleh Cheng dan Nurfaradilla (2022) dan Ismail et al. (2011) yang menegaskan seorang guru haruslah sentiasa bersedia menyediakan diri dalam menghadapi cabaran perkembangan semasa demi kemenjadian murid yang amat dititikberatkan dalam sistem Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (2013-2025). Guru pelatih juga tidak terkecuali daripada cabaran perkembangan pendidikan ini.

Salah satu visi dan misi Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan Bahagian Pendidikan Guru (BPG) adalah untuk mewujudkan sistem pendidikan guru yang bertaraf dunia dari segi kualiti demi memenuhi hasrat negara dalam membentuk





guru yang terbilang (Manonmani Devi et al., 2017). Schubungan dengan itu, IPG turut berperanan meningkatkan terma hidup bermakna yang merupakan KPI (*Key Performance Indicator* iaitu Petunjuk Prestasi Utama) yang perlu dicapai agar dapat melahirkan guru yang kompeten dan selari dengan emosi yang stabil (Siti Aisyah et al., 2021). Emosi seseorang individu sering terganggu akibat tekanan yang dialami sehingga memberi kesan terhadap tingkah laku (Nur Hanani & Siti Nazurulaina, 2021). Malah, terdapat beberapa kajian lepas menunjukkan isu tekanan dalam kalangan guru pelatih saling berkaitan antara daya tahan dan kesejahteraan diri (Amreen & Malik, 2021; Azizah, 2019; Hascher et al., 2021; Kotera & Ting, 2021; Meierdirk & Fleischer, 2022; Miranda & Cruz, 2022; Mohammad Arif & Sa'odah, 2019; Rasheed et al., 2022; Ruggeri et al., 2020). Isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru perlu diambil serius semasa latihan keguruan lagi dan ianya merupakan satu usaha yang baik (Hepburn et al., 2021a). Jika isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri ini diendahkan, berkemungkinan akan memberi kesan berpanjangan kepada perkembangan emosi guru pelatih sehingga mereka berada dalam dunia keguruan yang sebenar pada masa akan datang. Dengan kata lain, usaha mendepani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih harus bermula ketika dalam pengajian lagi agar dapat membantu guru pelatih menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dengan baik kelak.

Selaras dengan Matlamat Falsafah Pendidikan Guru iaitu seseorang guru mestilah mempunyai emosi yang stabil agar membolehkan mereka membentuk generasi yang positif dan menjadi ikon yang terbaik kepada murid-murid. Tambahan pula, dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (2013- 2025), kerajaan telah jelas menyatakan hasrat untuk meningkatkan kualiti guru di sekolah bagi





menambahkan lagi keberkesanan organisasi pendidikan negara. Hal ini juga menegaskan bahawa kualiti guru adalah penentu terpenting terhadap keberhasilan murid di peringkat sekolah (Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia, 2013- 2025). Selaras dengan falsafah ini dan hasrat yang terkandung dalam PPPM, usaha ke arah menyokong guru pelatih melalui pendekatan yang menekankan kesejahteraan dan daya tahan amat penting, seiring dengan Matlamat Pembangunan Lestari (*Sustainable Development Goals*) (OECD, 2019).

Kajian tekanan, daya tahan dan kesejahteraan guru pelatih ini secara langsung menyokong SDG 4 (Pendidikan Berkualiti) dengan memastikan guru pelatih yang sejahtera dan berdaya tahan dapat memberikan pengajaran yang lebih efektif, seterusnya memperkukuh pendidikan berkualiti (OECD, 2019). Ia juga berkait dengan SDG 3 (Kehidupan Sihat dan Sejahtera) dengan menekankan kepentingan kesihatan mental sebagai elemen utama dalam pembangunan tenaga pengajar. Melalui pendekatan ini, kesejahteraan guru pelatih dapat ditingkatkan, sekali gus menyumbang kepada pembangunan persekitaran pembelajaran yang selamat dan kondusif untuk semua.

Tidak dapat dinafikan bahawa guru pelatih akan lebih lama kekal dalam bidang keguruan dan akan lebih banyak cabaran yang perlu mereka tempuhi pada masa akan datang. Justeru, sewajarnya kesedaran kepentingan mengawal dan menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG perlu diberi penekanan ketika di peringkat latihan keguruan agar negara dapat melahirkan satu pasukan guru yang dapat menyahut cabaran dunia keguruan yang terkini. Oleh yang demikian, pendekatan intervensi menerusi Modul Psikopendidikan CBT Hibrid





dilihat satu usaha membantu guru pelatih mendepani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri agar IPG dapat melahirkan bakal guru yang kompeten selari dengan emosi yang stabil. Kurangnya kajian terhadap guru pelatih daripada aspek intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri menunjukkan perlunya kajian ini dijalankan.

1.3 Pernyataan Masalah

Guru pelatih IPG merupakan kumpulan bakal guru sekolah rendah yang bersedia menghadapi liku-liku cabaran pendidikan dalam pembangunan diri dan psikologi murid-murid di sekolah (Nadiana et al., 2020). Dalam usaha guru pelatih membentuk jati diri sebagai pendidik yang berwibawa, mereka tidak terlepas daripada menghadapi pelbagai cabaran. Sebahagian daripada mereka mengalami tekanan yang boleh menjejaskan daya tahan dan kesejahteraan diri. Menurut Anna Babicka et al. (2021), tekanan adalah sebahagian daripada kehidupan seorang pelajar dan guru pelatih turut mengalaminya sehingga memberi kesan kepada kehidupan mereka. Guru pelatih sukar menghindari tekanan sepanjang pengajian kerana perlu memenuhi pelbagai keperluan akademik (Ngui & Lay, 2018) dan menyesuaikan diri dengan profesion keguruan sejak awal pengajian (Brien et al., 2020) yang mencabar daya tahan mereka.

Daya tahan yang kuat dan kukuh amat penting bagi membantu guru pelatih menangani cabaran yang tidak dijangka pada masa hadapan (Wuest & Subramaniam, 2021) seperti menjalankan tugas sebagai guru, mengurus murid dan menghadapi beban kerja yang boleh mengancam kesejahteraan diri (Sulis et al., 2021). Ancaman terhadap





kesejahteraan guru pelatih ini perlu diberikan perhatian serius kerana mereka merupakan aset penting dalam pembangunan sektor pendidikan negara (Zawawi et al., 2021). Seperti yang dinyatakan oleh Ibrahim et al. (2021), seorang guru perlu memelihara kesejahteraan diri bagi membolehkan mereka menghadapi pelbagai cabaran dalam bidang pendidikan dengan lebih berkesan.

Hubungan ketiga-tiga elemen iaitu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dilihat saling berkait rapat dalam konteks guru pelatih yang berusaha menguruskan kemajuan akademik mereka meskipun berhadapan dengan pelbagai kesulitan. Tekanan dapat ditangani apabila individu menggunakan daya tahan sebagai mekanisme penyesuaian positif untuk menghadapinya (Medlicott et al., 2021), di mana daya tahan juga terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan diri (Chow et al., 2018; Li & Hasson, 2020). Harms et al. (2018) juga menjelaskan daya tahan berfungsi membantu individu memahami cara menangani tekanan dan mengekalkan kesejahteraan diri. Selain itu, daya tahan bukan sahaja menjadi penanda aras bagi kesejahteraan diri tetapi juga merupakan proses yang membantu individu kekal sihat dan pulih selepas mengalami tekanan (Rutten et al., 2013). Berpadanan dengan kajian Lohner dan Aprea (2021) yang menjelaskan daya tahan merupakan salah satu faktor terpenting yang menyumbang kepada kesejahteraan diri dan mampu mengurangkan tekanan.

Dalam konteks Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT), isu sebenar yang dialami guru pelatih berkait rapat dengan pemikiran maladaptif yang negatif dan berulang. Pemikiran maladaptif ini merangkumi ketakutan gagal iaitu perasaan cemas bahawa setiap kesilapan akademik atau pedagogi mencerminkan kegagalan diri secara menyeluruh (Nauvalia & Indrijati, 2023). Selain itu, kecenderungan mengejar





kesempurnaan menyebabkan guru pelatih menetapkan standard terlalu tinggi terhadap diri sendiri sehingga menimbulkan rasa tidak puas hati dan tekanan berterusan (Stoeber & Rennert, 2008). Tambahan pula, keraguan terhadap kemampuan diri menimbulkan kebimbangan sama ada mereka mampu memenuhi tuntutan latihan keguruan dan menyampaikan pengajaran dengan berkesan (Siwatu et al., 2016). Pemikiran maladaptif ini meningkatkan tahap tekanan harian guru pelatih, menjejaskan daya tahan dan mengganggu kesejahteraan diri mereka. Sekiranya tidak diurus dengan baik, ia boleh menjejaskan prestasi akademik, hubungan sosial serta kesiapsiagaan mereka untuk memasuki profesion keguruan.

Hubungan antara tekanan dan pemikiran maladaptif ini menunjukkan bahawa guru pelatih yang menghadapi tekanan tinggi cenderung memiliki daya tahan rendah dan kesejahteraan diri menurun. Malah, tekanan yang tidak diurus boleh melemahkan daya tahan dan menjejaskan kesejahteraan diri secara keseluruhan (Sulis et al., 2021; Wuest & Subramaniam, 2021). Kajian terdahulu turut menunjukkan ramai guru pelatih mengalami tekanan tinggi, daya tahan rendah dan kesejahteraan diri yang menurun akibat sokongan moral yang tidak mencukupi (Bouhaba et al., 2021; Brien et al., 2020; Kamaruddin, 2020; Meierdirk & Fleischer, 2022; Zaiton Nur Aqilah, 2020). Keadaan ini menjejaskan pembangunan kompetensi dan motivasi mereka untuk menamatkan latihan keguruan (Morales, 2016; Tengku Norhani et al., 2020). Oleh itu, intervensi yang efektif diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan guru pelatih dan memelihara prestasi akademik.

Seiring dengan itu, kajian terdahulu menunjukkan bahawa isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih berada pada tahap yang membimbangkan.





Kajian-kajian ini mendapati ramai guru pelatih mengalami tekanan yang tinggi (Bouhaba et al., 2021; Kamaruddin, 2020; Mohammad Arif & Sa'odah, 2019; Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah, 2020; Nor Hazanah & Ily Izyan, 2020). Selain itu, daya tahan mereka juga didapati lemah, seperti yang dilaporkan dalam kajian Brien et al.(2020) dan Meierdirk dan Fleischer (2022). Tambahan pula, kesejahteraan diri guru pelatih semakin merosot kerana kurangnya sokongan moral yang mencukupi (Zaiton Nur Aqilah, 2020) sehingga mempengaruhi prestasi guru pelatih (Kamaruddin, 2020). Situasi ini memperlihatkan bahawa isu tersebut bukan sahaja bersifat teoritikal, malah memberi kesan nyata kepada perkembangan profesional guru pelatih.

Dapatan terkini juga mengukuhkan gambaran ini. Merujuk kepada Jadual 1.1, data terkini pada tahun 2024 daripada Laporan Inventori Kesejahteraan Psikologi (Unit Psikologi dan Kaunseling IPGKPM, 2025a) menunjukkan bahawa majoriti guru pelatih IPG berada pada tahap kesejahteraan sederhana tinggi (52.55%) dan tinggi (44.40%), manakala sebilangan kecil (3.04%) berada pada tahap sederhana rendah dan rendah. Dapatan ini adalah hasil kajian yang melibatkan seramai 5716 orang guru pelatih IPG yang dipilih secara rawak Walaupun majoriti guru pelatih IPG berada pada tahap kesejahteraan sederhana tinggi, kehadiran kumpulan kecil yang berada pada tahap sederhana rendah dan rendah menunjukkan keperluan untuk diberikan perhatian khusus dalam menangani isu kesejahteraan diri mereka.



**Jadual 1.1**

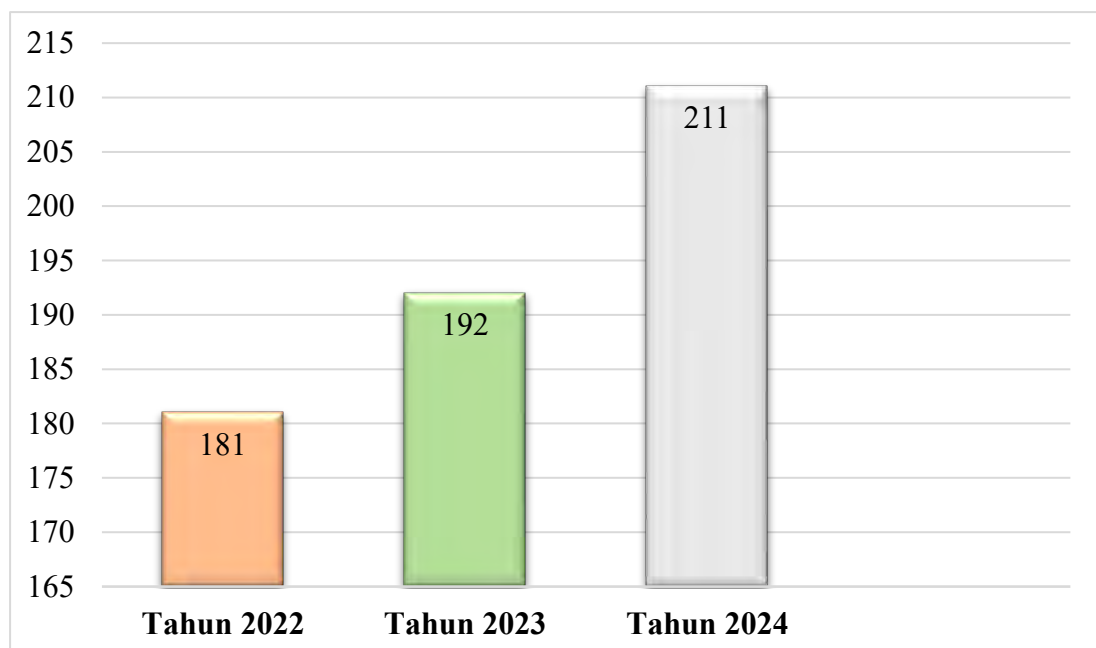
Taburan tahap kesejahteraan guru pelatih berdasarkan Inventori Kesejahteraan Psikologi (IKPSI) Tahun 2024

Tahap	Jumlah	Peratus
Rendah	27	0.47%
Sederhana Rendah	147	2.57%
Sederhana	0	0%
Sederhana Tinggi	3004	52.55%
Tinggi	2538	44.40%

Sumber: Laporan Inventori Kesejahteraan Psikologi (Unit Psikologi dan Kaunseling IPGKPM, 2025a)

Selain itu, data kesejahteraan guru pelatih IPG ini turut disokong oleh laporan sesi kaunseling berkaitan isu kesihatan mental dalam kalangan warga IPG yang menunjukkan peningkatan konsisten dari tahun 2022 hingga 2024. Laporan tersebut merekodkan sebanyak 584 sesi kaunseling secara keseluruhan, seperti yang dinyatakan dalam Laporan Sesi Isu Kesihatan Mental oleh Unit Psikologi dan Kaunseling IPGKPM (2025b). Sebahagian besar daripada laporan sesi ini, melibatkan 434 orang guru pelatih IPG yang menunjukkan tahap kesihatan mental dalam kalangan guru pelatih IPG perlu diberikan perhatian. Isu ini memperlihatkan bahawa gangguan terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri boleh menjadi faktor penyumbang kepada peningkatan masalah kesihatan mental dalam kalangan guru pelatih. Keadaan ini menuntut usaha bersepadu bagi membantu mereka menguruskan tekanan, memperkukuhkan serta meningkatkan daya tahan dan memelihara kesejahteraan diri sepanjang latihan keguruan.



Rajah 1.1*Jumlah Sesi Isu Kesihatan Mental Warga IPG Berdasarkan Tahun 2022 hingga 2024*

Sumber: Laporan Sesi Isu Kesihatan Mental oleh Unit Psikologi dan Kaunseling IPGKPM (2025b).

Selain itu, statistik berkaitan kesihatan mental dalam kalangan pelajar di Malaysia turut menunjukkan situasi yang membimbangkan. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (Awani, 2025), terdapat peningkatan kes kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan remaja dan pelajar institusi pendidikan tinggi, termasuk guru pelatih. Statistik turut menunjukkan bahawa lebih 15,000 pelajar IPT mendapatkan khidmat kaunseling pada tahun 2023 dengan majoriti kes berkaitan kebimbangan, tekanan akademik dan isu kekeluargaan. Data ini memberi isyarat bahawa golongan pelajar, khususnya guru pelatih yang bakal memasuki profesion keguruan adalah tergolong dalam kumpulan berisiko tinggi sekiranya kesejahteraan psikologi mereka tidak ditangani secara sistematik.



Keadaan ini turut disokong oleh beberapa laporan kes yang melibatkan guru pelatih. Hal ini dapat dilihat daripada dua kes pada tahun 2017 yang melibatkan guru pelatih di salah sebuah kampus di utara Malaysia yang terpaksa menangguhkan pengajian akibat tekanan kritikal (Abd. Latib et al., 2019). Selain itu, pada 4 April 2018, seorang guru pelatih dari salah sebuah Institut Pendidikan dilaporkan membunuh diri akibat tekanan yang melampau (Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020b). Beban kerja akademik yang banyak (Chiam, 2018) dan jadual pengajian yang padat (Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020b) sering kali menjadi punca guru pelatih mengalami tekanan yang akhirnya melemahkan daya tahan mereka dan menjejaskan kesejahteraan diri. Situasi ini menimbulkan kebimbangan tentang kesan tekanan dan daya tahan yang lemah terhadap motivasi serta keupayaan guru pelatih untuk menamatkan pengajian mereka dengan baik.



Persoalan yang perlu dipertimbangkan ialah, adakah guru pelatih IPG akan menarik diri daripada latihan keguruan yang mereka ikuti sekiranya mereka tidak mampu berhadapan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri? Menurut Chiam (2018), apabila guru pelatih IPG menghadapi cabaran, mereka berkemungkinan besar akan meninggalkan institusi latihan kerana mereka tidak mempunyai keupayaan untuk menangani atau menyelesaikan tekanan yang mereka hadapi. Hal ini akan memberi implikasi kepada diri guru pelatih itu sendiri kerana tidak mempunyai daya tahan yang tinggi dan mereka mudah mengaku kalah apabila berhadapan dengan cabaran (Morales, 2016), tidak dapat menyesuaikan diri dengan persekitaran yang baru sehingga menyebabkan mereka tidak berminat dengan peranan yang perlu dimainkan (Reffett, 2009; Tengku Norhani et al., 2020) dan boleh mengganggu keupayaan mereka untuk menamatkan latihan keguruan dengan baik (Knight, 2007). Kesan daripada keadaan ini





memerlukan perhatian terhadap peranan institut pendidikan dalam menangani cabaran yang dihadapi oleh guru pelatih.

Walaupun pelbagai intervensi telah dilaksanakan di institusi pendidikan, keberkesanannya masih terbatas kerana beberapa kelemahan yang jelas dapat diperhatikan. Kebanyakan program yang dijalankan, hanya bersifat jangka pendek dan lebih kepada ceramah atau bengkel sekali sahaja tanpa pemantauan terhadap keberkesanan perubahan tingkah laku atau daya tahan peserta. Hakikatnya, peranan institut pendidikan guru bukan sekadar melahirkan graduan yang berpengetahuan (Sahranavard et al., 2019), malah turut menuntut perhatian serius dalam usaha memupuk kesejahteraan serta menggalakkan emosi positif dalam kalangan guru pelatih (Amreen & Malik, 2021; Kunjiapu & Kunasegaran, 2021). Namun begitu, kebanyakan program latihan keguruan masih cenderung menekankan aspek pengetahuan, kemahiran dan amalan pedagogi, sedangkan perkembangan emosi dan sosial guru pelatih kurang diberi perhatian (Mansfield et al., 2020). Hal ini menjadikan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri satu aspek penting yang wajar ditangani oleh pihak institut, khususnya melalui sokongan pusat kaunseling.

Perkhidmatan pusat kaunseling juga perlu berfungsi lebih daripada sekadar memberi sokongan asas. Menurut Nair dan Otaki (2021), pusat kaunseling di institut pengajian tinggi seharusnya berperanan memperkasakan perkembangan pelajar, bukan sekadar menjadi tempat mendapatkan bantuan sementara. Justeru, keberkesanan perkhidmatan ini amat bergantung kepada pendekatan yang relevan dengan keperluan semasa guru pelatih, terutamanya dalam menghadapi cabaran berkaitan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Namun, pendekatan tradisional yang sering digunakan





dalam intervensi lebih menekankan aspek kognitif semata-mata tanpa memberi ruang yang mencukupi kepada latihan tingkah laku dan refleksi sendiri secara berterusan. Hal ini menyebabkan guru pelatih kurang mendapat peluang untuk mempraktikkan kemahiran pengurusan emosi secara konsisten. Justeru, perkhidmatan kaunseling di institut pendidikan memerlukan pendekatan yang lebih kreatif dan disesuaikan dengan keperluan semasa, termasuk mengambil kira jadual kuliah yang padat serta beban tugas guru pelatih (Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020b; Mohd Nazri et al., 2024).

Antara alternatif yang diketengahkan dalam kajian lepas ialah pelaksanaan intervensi secara dalam talian atau hibrid, seperti yang dijelaskan oleh Oti dan Pitt (2021). Idea ini turut disokong oleh Amanvermez et al. (2021) dan Caroline et al. (2015) yang menegaskan bahawa intervensi digital berpotensi meningkatkan keberkesanan kaunseling di peringkat institut pendidikan. Malah, kajian Rasanen et al. (2020) mendapati intervensi dalam talian mampu meningkatkan kemahiran psikologi serta memberi kesan positif jangka pendek terhadap kesejahteraan dan tekanan. Seiring dengan perkembangan tersebut, Lembaga Kaunselor Malaysia (2020) turut mengesyorkan penggunaan bantuan sokongan psikologi secara dalam talian, termasuk kaunseling melalui telefon, panggilan video dan persidangan maya, sebagai alternatif dalam membantu individu menangani isu tekanan, keyakinan diri mahupun masalah kekeluargaan. Walau bagaimanapun, bagi memastikan intervensi ini benar-benar berkesan, sokongan modul khusus perlu dipertimbangkan agar kaunselor dapat mengurus isu dengan lebih terarah dan sistematik.

Persoalan yang timbul di sini ialah: adakah sudah wujud modul kaunseling yang boleh membantu kaunselor IPG ketika mengendalikan isu ini dalam sesi kaunseling?





Zaharen et al. (2019) menjelaskan bahawa modul boleh dijadikan salah satu bentuk intervensi berstruktur oleh kaunselor mahupun fasilitator, sama ada di sekolah menengah ataupun institusi pengajian tinggi. Dapatan ini turut disokong oleh Garcia-Martinez et al. (2022) dan Mohd Salmi et al. (2015) yang mendapati modul mampu membantu guru pelatih memahami perkembangan diri dan meningkatkan kemahiran pengurusan emosi. Malah Mohamad Faizel dan Nor Shafrin (2020b) serta Rasanen et al. (2020) juga mengesyorkan pembangunan modul intervensi untuk jangka masa pendek sebagai langkah praktikal. Tambahan pula, Sahranavard et al. (2019) menekankan kepentingan pemilihan intervensi yang terbaik oleh pihak universiti atau institut supaya objektif perlaksanaannya benar-benar tercapai.

Dalam konteks ini, modul berasaskan teori menjadi keutamaan untuk memastikan keberkesanan intervensi. Kajian terdahulu menunjukkan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) telah banyak digunakan dalam menangani isu kesihatan mental pelajar di institusi pengajian tinggi (Fauziah et al., 2022). Malah, Sahin dan Turk (2021) serta Svardman et al. (2022) turut menegaskan bahawa CBT terbukti berkesan sebagai intervensi dalam mengurangkan tekanan. Oleh itu, pembangunan modul dalam kajian ini difokuskan kepada intervensi yang praktikal, efektif dan berasaskan keperluan semasa guru pelatih, dengan tujuan membantu mereka mengurus tekanan, meningkatkan daya tahan dan memelihara kesejahteraan diri secara menyeluruh.

Oleh yang demikian, berdasarkan kajian lepas mengenai intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri yang diutarakan, masih terdapat beberapa jurang kajian yang telah dikenal pasti. Antaranya, kajian intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG yang terhad. Kebanyakan





kajian memfokuskan terhadap pelajar institut pengajian tinggi (universiti/ kolej) dalam pelbagai bidang pengajian dan guru dalam perkhidmatan. Selain itu, kajian intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih hanya dilihat secara berasingan tanpa mengkaji dengan lebih mendalam mengenai intervensi yang boleh membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih. Hal ini disebabkan kajian terdahulu di dalam negara hanya memberi penekanan secara berasingan seperti kajian tekanan (Azhar & Shamsiah, 2010; Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020a), kajian daya tahan (Azizah, 2019; Tengku Norhani et al., 2020) dan kajian kesejahteraan diri (Anbukarasi et al., 2018; Kamaruddin, 2020). Sementara itu, kajian korelasi antara pemboleh ubah tekanan dan kesejahteraan diri guru pelatih dikaji oleh Nadiana et al. (2020). Keadaan ini menunjukkan perlunya pembangunan modul yang lebih komprehensif dan holistik.



Selain itu, jurang yang dapat dikenal pasti oleh pengkaji ialah penggunaan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) yang menekankan kepada kepelbagaian kaedah penyampaian bimbingan dan kaunseling secara hibrid. Pengkaji menumpukan pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang menggabungkan penyampaian secara bersemuka dan secara dalam talian serta penyediaan bahan video psikopendidikan seperti kajian Lu et al. (2021), Tang et al.(2020) dan Funaba et al. (2021). Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini mengambil kira cadangan oleh Mohammad Faizel dan Nor Shafrin (2020) agar tidak mengganggu jadual kuliah seharian guru pelatih yang padat dan saranan oleh Myrick (2001) untuk mempelbagaikan pendekatan dalam sesi agar klien berminat mengikuti sesi yang seterusnya.





Selain itu, wujud jurang terhadap metodologi kajian yang menggunakan Pendekatan Reka Bentuk dan Pembangunan (*Design and Development Research-DDR*). Pengkaji menggunakan kaedah kuantitatif dan kualitatif untuk membangunkan modul dan mendapatkan data yang melalui tiga fasa keseluruhan kajian dengan berpandukan Model ADDIE. Malah, kajian pembangunan reka bentuk DDR ini juga menghasilkan modul kelompok psikopendidikan hibrid berdasarkan pandangan pakar menggunakan kaedah *fuzzy delphi* (FDM). Jurang metodologi kajian menunjukkan bahawa kajian terdahulu lebih banyak menumpukan kepada pendekatan kuantitatif atau kualitatif sahaja. Oleh itu, kajian pembangunan intervensi atau modul perlu dilaksanakan dengan lebih mendalam menggunakan gabungan reka bentuk kuantitatif dan kualitatif, seperti yang dicadangkan oleh Salleh et al.(2021).



kepada guru pelatih IPG ketika dalam pengajian untuk memenuhi keperluan kompetensi dan mempersiapkan diri sebelum memasuki profesion keguruan (*Kerangka Standard Guru Malaysia (SGM) 2.0*, 2020). Seajar dengan hujah oleh Braun et al.(2020) dan Ssenyonga dan Hecker (2021) yang menegaskan guru pelatih perlu dilengkapi dengan kemahiran tertentu ketika dalam pengajian agar mereka lebih bersedia untuk bekerja dengan persekitaran yang mencabar. Selaras dengan pandangan Yada et al.(2021) yang mencadangkan usaha yang berterusan diperlukan semasa latihan keguruan untuk mendidik guru pelatih lebih bersedia menghadapi cabaran akan datang.

Kajian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bermakna kepada perkembangan pengetahuan dari aspek pembangunan modul serta keberkesanan CBT seperti kajian Fauziah et al.(2022) dan sebagai panduan kepada kaunselor dan pengamal





kaunseling dalam amalan kaunseling (Mohd Hafidz et al., 2017). Selain itu, kajian ini bertujuan mengisi jurang kajian yang telah dikenal pasti dengan membangunkan modul khusus iaitu Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang direka untuk menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Secara tidak langsung, kajian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kefungsian sosial guru pelatih dalam sistem di sekolah dan memastikan kualiti prestasi guru di sekolah tidak terjejas akibat isu-isu ini (Klai & Bahrin, 2020) serta menjadi salah satu kaedah yang memenuhi keperluan proaktif dalam mengatasi isu tersebut.

1.4 Tujuan Kajian

Kajian ini dijalankan bertujuan membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Bagi mencapai tujuan utama kajian ini dijalankan melibatkan tiga fasa iaitu Fasa I- Analisis Keperluan, diikuti Fasa II-Reka Bentuk dan Pembangunan dan seterusnya Fasa III ialah Pelaksanaan. Kajian Fasa I dijalankan dengan tujuan untuk menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPGM serta mengenal pasti keperluan modul yang hendak dibina. Tujuan seterusnya dalam Fasa II ialah mereka bentuk dan membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dan menentukan tahap kesahan dan kebolehpercayaan modul telah dibangunkan. Manakala, tujuan dalam Fasa III adalah fasa pelaksanaan dan penilaian bagi menilai kebolegunaan modul yang telah dibangunkan.





1.5 Objektif Kajian

Bagi mencapai tujuan ini beberapa objektif khusus ditetapkan dalam kajian ini mengikut fasa iaitu:

1.5.1 Objektif Kajian Fasa I: Analisis Keperluan

- a) Menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.
- b) Mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri kepada Kaunselor IPG.



1.5.2 Objektif Kajian Fasa II: Reka Bentuk dan Pembangunan

- a) Mereka bentuk dan membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid berdasarkan elemen-elemen yang dikenal pasti untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar:
 - i. Mengenal pasti elemen utama yang diperlukan dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid untuk menangani tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar.



- ii. Mengenal pasti konsep CBT yang diperlukan dalam pembangunan modul untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar.
 - iii. Mengenal pasti teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk menangani tekanan dalam kalangan guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar.
 - iv. Mengenal pasti teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan dalam kalangan guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar.
 - v. Mengenal pasti teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar.
 - vi. Mengenal pasti teknik dan strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan dalam pembangunan modul untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar.
- b) Menentukan tahap kesahan dan kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

1.5.3 Objektif Kajian Fasa III: Penilaian

- a) Mengenal pasti perbezaan yang signifikan dalam skor min antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG.



- b) Meneroka persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolegunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.
- c) Meneroka persepsi kaunselor IPG mengenai kebolegunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih.

1.6 Persoalan Kajian

Persoalan kajian juga dinyatakan mengikut tiga fasa yang terlibat.



1.6.1 Persoalan Kajian Fasa I: Analisis Keperluan

- a) Apakah tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG?
- b) Adakah terdapat keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri kepada Kaunselor IPG?





1.6.2 Persoalan Kajian Fasa II: Reka Bentuk dan Pembangunan

- a) Bagaimanakah Modul Psikopendidikan CBT Hibrid boleh direka bentuk dan dibangunkan berdasarkan elemen-elemen yang dikenal pasti untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG berdasarkan pakar?:
 - i. Apakah elemen utama yang diperlukan dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid untuk menangani tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar?
 - ii. Apakah konsep CBT yang diperlukan dalam pembangunan modul untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar?
 - iii. Apakah teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk menangani tekanan dalam kalangan guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar?
 - iv. Apakah teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan dalam kalangan guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar?
 - v. Apakah teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar?
 - vi. Apakah teknik dan strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan dalam pembangunan modul untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar?
- c) Apakah tahap kesahan dan kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG?



1.6.3 Persoalan Kajian Fasa III: Penilaian

- a) Adakah terdapat perbezaan yang signifikan dalam skor min antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG?
- b) Apakah persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolegunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri?
- c) Apakah persepsi kaunselor IPG mengenai kebolegunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih?



1.7 Hipotesis Kajian

Kajian ini menggunakan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid sebagai intervensi untuk membantu guru pelatih memahami, menghayati dan mengaplikasikan teknik CBT dalam menangani tekanan. Modul ini juga bertujuan meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih. Sehubungan itu, hipotesis kajian dibentuk selaras dengan objektif ini untuk menilai keberkesanan modul.

Hipotesis Nol (H_0):

H_{01} : Tiada perbezaan skor min yang signifikan antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan dalam kalangan guru pelatih IPG.



H₀₂: Tiada perbezaan skor min yang signifikan antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah daya tahan dalam kalangan guru pelatih IPG.

H₀₃: Tiada perbezaan skor min yang signifikan antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

Walaupun hipotesis nol dibentuk kerana prosedur statistik inferensi lazimnya menguji andaian tiada perbezaan, namun semakan literatur sistematik (*Systematic Literature Review*, SLR) menunjukkan sebaliknya. Kajian terdahulu mendapati bahawa intervensi berasaskan CBT terbukti berkesan dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri (Nurul Shuhada et al., 2024; Pinto et al., 2024). Oleh itu, berdasarkan sokongan bukti empirikal ini, kajian ini menjangkakan hipotesis nol akan ditolak dan hipotesis alternatif (H₁) akan disokong, sekali gus memperkukuhkan keberkesanan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam konteks guru pelatih IPG.

1.8 Kerangka Konseptual Kajian

Kajian ini secara dasarnya menggunakan kaedah kajian reka bentuk dan pembangunan (DDR) yang diasaskan oleh Richey dan Klein (2007). Pengkaji memilih Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) sebagai teori utama untuk dijadikan panduan kandungan dalam pembangunan modul. Selain itu, pengkaji turut memilih teori bagi mewakili setiap pemboleh ubah dalam kajian iaitu Teori Tekanan Lazarus dan Folkman (1984) bagi mewakili teori bagi tekanan, Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993) bagi mewakili pemboleh ubah daya tahan dan Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989)

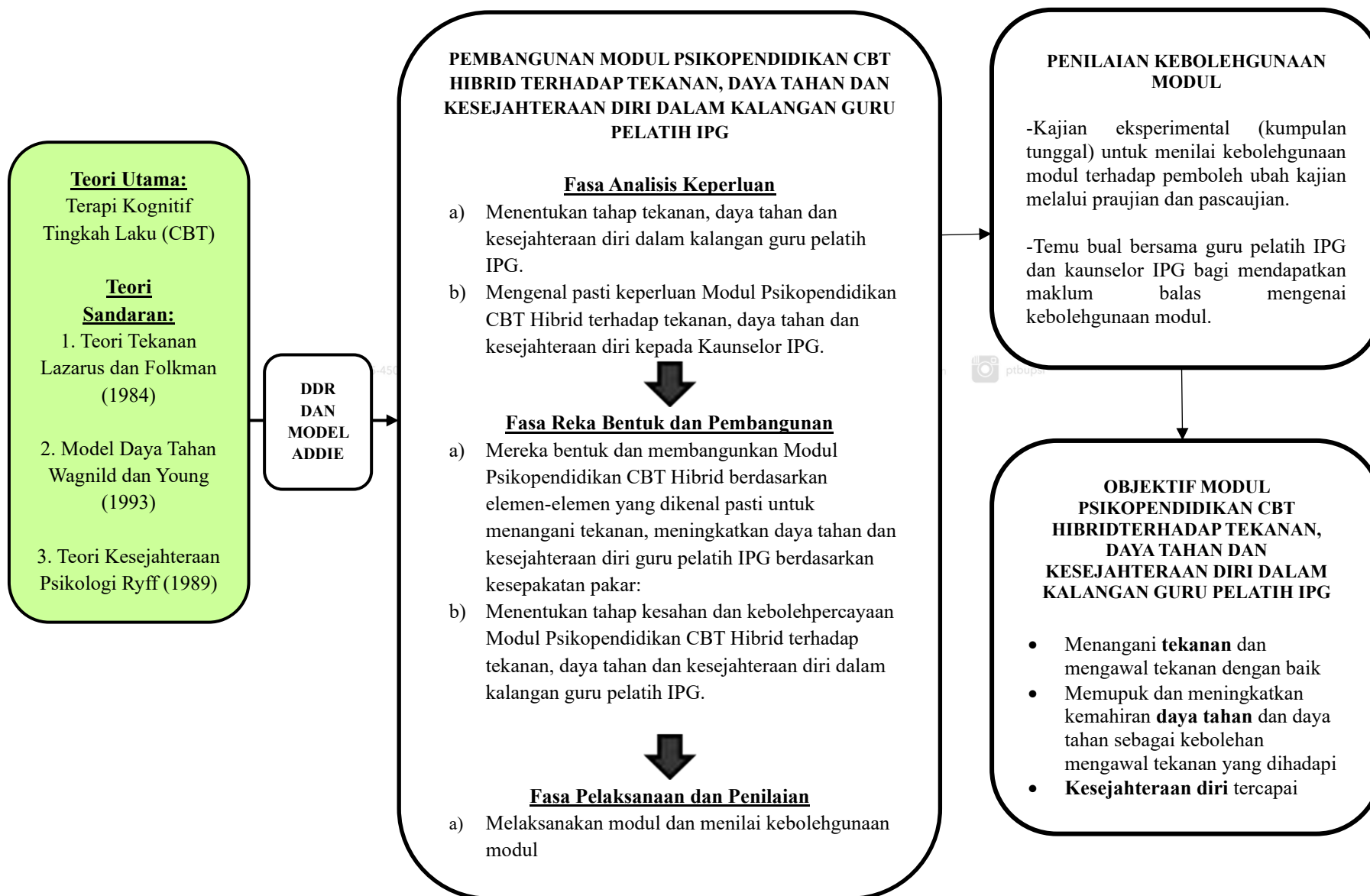


bagi pemboleh ubah kesejahteraan diri. Manakala reka bentuk dan pembangunan modul ini juga menjadikan model ADDIE sebagai model pembangunan modul pada keseluruhan fasa.



Rajah 1.2

Kerangka Konseptual Kajian





1.9 Definisi Konsep dan Operasional Kajian

Definisi konsep merupakan definisi yang diberikan secara umum manakala definisi operasional merupakan istilah yang diguna pakai oleh pengkaji bagi menyatakan dan mengukur pemboleh ubah kajian. Sehubungan itu, pengkaji telah memilih beberapa definisi yang penting dalam mendasari penyelidikan ini.

1.9.1 Modul

Modul secara amnya merupakan salah satu jenis kajian instruksional yang menggunakan proses yang sistematik untuk menghasilkan produk pengajaran. Menurut Russell (1974), modul ialah pakej pengajaran yang mempunyai hubungan dengan konsep mata pelajaran. Manakala, menurut Sidek dan Jamaluddin (2005), modul ialah sejenis unit pengajaran dan pembelajaran yang direka bentuk untuk membantu pelajar belajar dan membantu guru mengajar dengan lebih berkesan.

Definisi operasional modul bagi kajian ini, merujuk kepada Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang direka dan dibangunkan oleh pengkaji bagi membantu kaunselor menjalankan sesi kelompok terhadap guru pelatih IPG yang berhadapan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Kandungan modul dibangunkan berasaskan teori CBT dan disesuaikan dengan Model ADDIE yang berfungsi sebagai panduan dalam keseluruhan proses pembangunan modul. Modul yang dibangunkan ini juga mempunyai beberapa aktiviti melalui beberapa pertemuan dan tempoh masa yang ditentukan melalui persepakatan pakar.





1.9.2 Kelompok Psikopendidikan

Kelompok psikopendidikan merujuk kepada kumpulan yang memberi tumpuan kepada pembelajaran dan latihan kemahiran dalam kalangan ahli dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sokongan emosi dan keupayaan dalam menghadapi isu tertentu (Brown, 2010). Pendekatan ini sering digunakan dalam konteks pendidikan dan kaunseling untuk menyampaikan maklumat serta mengasah kemahiran praktikal. Psikopendidikan sering disyorkan sebagai pelengkap kepada Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) untuk meningkatkan pemahaman mengenai sesuatu isu, tanda dan gejala dan alternatif rawatan yang akhirnya membantu meningkatkan komitmen terhadap rawatan (Halder et al., 2024).



kelompok yang berpandukan modul dan dipimpin oleh seorang fasilitator. Kelompok psikopendidikan ini bertujuan untuk menyampaikan maklumat dan melatih kemahiran khusus kepada guru pelatih IPG bagi membantu mereka menangani tekanan, meningkatkan daya tahan serta meningkatkan kesejahteraan diri. Keberkesanan kelompok psikopendidikan ini dinilai berdasarkan analisis skor praujian dan pascaujian, serta maklum balas kualitatif yang diperolehi daripada ahli kelompok selepas sesi kelompok dijalankan.



1.9.3 Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT)

Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) adalah pendekatan psiko terapeutik yang menumpukan kepada hubungan antara pemikiran, tingkah laku emosi dan faktor fisiologi (Beck, 2021; Stallard, 2022). Pendekatan ini bertujuan untuk menggantikan corak pemikiran yang tidak berfungsi dengan corak pemikiran yang lebih adaptif (Beck, 2021). CBT telah menunjukkan bukti keberkesanan yang kukuh dalam membantu kanak-kanak dan remaja yang mengalami masalah emosi (Stallard, 2022). Selain itu, pendekatan ini juga berpotensi untuk disesuaikan dalam pelbagai konteks, termasuk sebagai intervensi yang berkesan untuk pelbagai golongan termasuk guru pelatih.

Definisi operasional bagi CBT dalam kajian ini merujuk kepada penggunaan

CBT sebagai teori utama dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid.

Modul ini bertujuan untuk membantu guru pelatih di IPG dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan memperbaiki kesejahteraan diri mereka. Teknik-teknik CBT dalam modul ini ditentukan melalui kesepakatan pakar dengan menggunakan kaedah *fuzzy delphi* (FDM) untuk memastikan modul ini sesuai dan memenuhi keperluan ahli kelompok.

1.9.4 Pendekatan Hibrid

Shi dan Weber (2017) menjelaskan hibrid atau lebih dikenali pendekatan gabungan antara bersemuka dan dalam talian merupakan gabungan kerja yang lebih menjimatkan masa. Malah, pendekatan hibrid ini menjadi pilihan bagi menangani masalah



penyampaian dengan menggunakan kaedah dalam talian. Ianya disokong oleh Cruvinel et al.(2019) yang menjelaskan pendekatan hibrid merupakan pilihan terbaik kerana ianya tanpa batasan akses seperti kos, masa, perjalanan dan jadual. Selain itu, Hopkins-Rosseel et al.(2017) pula menjelaskan pendekatan hibrid merupakan pendekatan yang lebih efisien untuk melihat perubahan tingkah laku dan hasilnya setara dengan sesi bersemuka. Ellie (2022) juga menjelaskan pendekatan hibrid berkesan kerana mudah diakses oleh kebanyakan orang.

Manakala, definisi operasional pendekatan hibrid dalam kajian ini merujuk kepada gabungan sesi bersemuka dan dalam talian. Walau bagaimanapun, pelaksanaannya perlu mengambil kira cabaran dalam konteks Malaysia seperti kekangan di bawah Akta Kaunselor 580 (1998) yang tidak secara spesifik merangkumi perkhidmatan kaunseling dalam talian, sensitiviti budaya dan isu capaian internet yang tidak konsisten. Justeru, garis panduan yang jelas perlu diwujudkan bagi memastikan pelaksanaan modul ini tidak bercanggah dengan peraturan sedia ada. Sehubungan itu, rujukan seperti *APA Statement on Services by Telephone, Teleconferencing, and Internet* (1997) yang menekankan pematuhan kod etika (misalnya piawaian berkaitan penilaian, persetujuan terapi dan kerahsiaan) boleh dijadikan asas untuk membangunkan piawaian tempatan agar perkhidmatan kaunseling atau bimbingan dalam talian dilaksanakan dengan integriti profesional yang tinggi.

Dalam konteks kajian ini juga, pengkaji turut menerapkan pelbagai kaedah dan teknik CBT seperti video psikopendidikan, nota psikopendidikan, muzik, tugas kerja rumah serta pendekatan CBT lain yang relevan. Penentuan kesesuaian pelaksanaan





sesuatu aktiviti sama ada dijalankan secara bersemuka atau dalam talian ditentukan melalui kesepakatan pakar menggunakan kaedah *fuzzy delphi* (FDM).

1.9.5 Tekanan

A Dictionary of Human Behaviour (1981) menyatakan bahawa tekanan ialah ketegangan fizikal dan psikologi yang kronik sehingga mengancam keupayaan seseorang untuk menangani sesuatu situasi. Selain itu, menurut Kamus Dewan (1984), tekanan ditakrifkan sebagai desakan atau keadaan menanggung beban yang tidak tertanggung. Manakala Selye (1987) menghuraikan tekanan sebagai tindak balas badan yang tidak spesifik kepada tingkah laku yang membebankan. Tambahan pula, menurut Jeyasingh (2022), tekanan telah menjadi sebahagian daripada kehidupan seharian yang tidak dapat dielakkan sehingga menimbulkan ancaman terhadap kesejahteraan diri seseorang. Mohammad Arif dan Sa'odah (2019) pula menjelaskan tekanan terjadi apabila seseorang individu gagal menghadapi cabaran sehingga memberi kesan terhadap kesejahteraan psikologi, fizikal dan prestasi.

Sehubungan itu, bagi tujuan kajian ini, pengkaji menggunakan definisi operasional tekanan berdasarkan Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahawa tekanan wujud hasil interaksi antara individu dengan persekitarannya. Interaksi tersebut ditafsirkan sebagai ancaman kepada kesejahteraan peribadi. Lazarus dan Folkman (1984) turut menekankan bahawa proses penilaian (*appraisal*) menjadi faktor utama dalam menentukan tahap tekanan yang dialami seseorang ketika berhadapan dengan situasi mencabar.





Oleh itu, dalam konteks kajian ini, tekanan merujuk kepada tekanan yang dialami guru pelatih sepanjang menjalani pembelajaran di Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM). Tahap tekanan ini diukur menggunakan Skala Tanggapan Tekanan (*Perceived Stress Scale*, PSS) 10 item yang dibangunkan oleh Cohen et al. (1983). Instrumen ini menilai sejauh mana individu menilai situasi kehidupan seharian mereka sebagai tekanan, sekali gus memberikan gambaran kuantitatif yang standard dan boleh dipercayai tentang tahap tekanan yang dialami oleh guru pelatih.

1.9.6 Daya Tahan

Menurut Wald et al. (2006), daya tahan merujuk kepada keupayaan individu untuk mengekalkan penyesuaian positif meskipun berhadapan dengan kesukaran. Taylor (2013) pula menegaskan bahawa guru perlu berdaya tahan untuk menghadapi perubahan dan cabaran masa hadapan dalam profesion keguruan. Hal ini kerana sifat berdaya tahan merupakan faktor penting yang membolehkan mereka kekal dalam profesion tersebut. Lawrence dan Dworkin (2009) menjelaskan bahawa daya tahan guru dapat diperkukuh apabila mereka mampu menilai situasi buruk, menyedari pilihan yang ada serta mencapai penyelesaian yang bersesuaian. Seiring dengan itu, Wuest dan Subramaniam (2021) mendefinisikan daya tahan sebagai kekuatan dalaman yang membantu individu menghadapi cabaran hidup.

Bagi tujuan kajian ini, daya tahan ditakrifkan sebagai keupayaan guru pelatih untuk menyesuaikan diri dan kekal berdaya tahan ketika berhadapan dengan pelbagai situasi sepanjang pengajian di Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM). Daya tahan





dilihat sebagai faktor penting yang dapat mempersiapkan guru pelatih menghadapi cabaran dalam bidang keguruan. Kajian ini menggunakan kerangka lima dimensi daya tahan yang diperkenalkan oleh Wagnild dan Young (1993) iaitu kebergantungan sendiri, mempunyai makna, ketenangan fikiran dan perasaan, ketabahan serta falsafah kesunyian.

Bagi tujuan pengukuran, kajian ini menggunakan *Resilience Scale* (Wagnild & Young, 1993) yang mengandungi 25 item bagi menilai tahap daya tahan individu berdasarkan lima dimensi tersebut. Skala ini membolehkan pengkaji mendapatkan gambaran kuantitatif yang standard dan boleh dipercayai mengenai kekuatan dalaman guru pelatih.



1.9.7 Kesejahteraan Diri

Kesejahteraan diri merupakan elemen penting dalam menentukan kebahagiaan hidup seseorang individu (Mohammad Arif & Sa'odah, 2019). Menurut Jarden (2012), mendefinisikan kesejahteraan diri sebagai kebahagiaan, kepuasan hidup dan pertumbuhan peribadi. Ibrahim et al. (2021) pula menjelaskan kesejahteraan diri merupakan elemen penting yang perlu ada dalam diri seseorang guru pelatih. Guru pelatih perlu memelihara dan mengekalkan kesejahteraan diri agar dapat membantu mereka menangani pelbagai cabaran dalam dunia keguruan.

Definisi operasional bagi kesejahteraan diri yang digunakan dalam kajian ini adalah disandarkan kepada kenyataan Ryff (1989) yang menjelaskan kesejahteraan





merupakan keadaan seseorang individu yang sejahtera dan mengisi kehidupannya secara positif. Ryff (1989) telah menyenaraikan enam dimensi kesejahteraan iaitu penerimaan sendiri, hubungan positif dengan orang lain, autonomi, penguasaan persekitaran, matlamat yang bermakna dan perkembangan sendiri. Justeru, pengkaji merumuskan bahawa kesejahteraan dalam kajian ini adalah satu keadaan individu yang sejahtera dengan memenuhi kehidupan mereka secara bermakna dan bertujuan untuk berfungsi secara optimum dan mempunyai penilaian yang positif terhadap kehidupan sebagai guru pelatih IPG.

Bagi tujuan pengukuran, kajian ini menggunakan Instrumen Kesejahteraan Psikologi yang dibangunkan oleh Carol Ryff (Ryff & Singer, 1998) yang telah diterjemahkan serta diubah suai ke dalam versi Bahasa Melayu oleh Salina dan Rahimi (2017). Versi asal instrumen yang mengandungi 42 item telah diubah suai kepada 29 item bagi menilai enam dimensi kesejahteraan diri seperti yang digariskan oleh Ryff (1989). Skala ini membolehkan pengkaji memperoleh data kuantitatif tentang tahap kesejahteraan diri guru pelatih secara standard dan boleh dipercayai.

1.9.8 Guru Pelatih IPG

Menurut Kamus Dewan (1984), guru pelatih ditakrifkan sebagai pelajar Institut Latihan Perguruan yang bakal menjadi guru. Abdul Rasid et al. (2015) pula mendefinisikan guru pelatih sebagai individu yang sedang mengikuti program latihan mengajar di institut pengajian pendidikan bagi mempersiapkan diri menjadi guru yang berketerampilan.





Dalam konteks kajian ini, guru pelatih merujuk kepada bakal guru yang sedang menjalani latihan keguruan di Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM). Responden kajian terdiri daripada guru pelatih yang sedang mengikuti proses pembelajaran di IPG serta berhadapan dengan isu berkaitan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Bagi fasa analisis keperluan, sekurang-kurangnya 75 orang guru pelatih bagi setiap zon dipilih secara rawak sebagai responden kajian. Seterusnya, bagi tujuan pelaksanaan modul, sampel kajian terdiri daripada guru pelatih yang memperoleh skor pada tahap sederhana dalam ketiga-tiga instrumen yang digunakan, iaitu Skala Tanggapan Tekanan (*Perceived Stress Scale, PSS*), Skala Daya Tahan (*Resilience Scale*) dan Instrumen Kesejahteraan Psikologi Ryff.



Kepentingan kajian terletak pada sumbangan pengetahuan baru sama ada dalam konteks teori dan juga praktikal. Kepentingan kajian ini mempunyai tiga kepentingan utama iaitu bidang bimbingan dan kaunseling, guru pelatih dan Institut Pendidikan Guru (IPG) serta metodologi kajian.

1.10.1 Kepentingan kepada Bidang Bimbingan dan Kaunseling

Kajian ini memberi impak penting kepada bidang bimbingan dan kaunseling dengan memperluas pendekatan dan amalan intervensi kaunseling. Dengan membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid, kajian ini menyumbang kepada pengurusan





tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih melalui pendekatan yang lebih berstruktur dan sistematik. Modul ini mengintegrasikan pelbagai teori dan model, termasuk Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT), Teori Tekanan Lazarus dan Folkman (1984), Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993) dan Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) yang memperkenalkan dimensi baharu dalam pembangunan modul psikopendidikan.

Selain itu, kajian ini memperkenalkan pendekatan psikopendidikan hibrid yang menggabungkan elemen bersemuka dan dalam talian yang membolehkan kebolehsuaian modul dalam pelbagai konteks. Pendekatan ini bukan sahaja membantu kaunselor di IPG, malah menyediakan kerangka yang lebih sistematik untuk pengurusan tekanan, pemikiran, emosi dan tingkah laku. Hal ini menjadikan kajian ini relevan dalam memperkukuh amalan kaunseling dalam kalangan pengamal di institusi pendidikan. Pengkaji mengharapkan kajian ini dapat membuka jalan untuk memperkayakan lagi modul psikopendidikan bagi merawat pelbagai jenis isu kerana setiap masalah memerlukan kaedah rawatan tersendiri. Modul ini juga menyumbang terhadap kajian pendekatan intervensi hibrid yang baru dalam konteks tempatan.

Melalui modul ini, diharapkan dapat memberi sumbangan kepada bidang kaunseling dan juga bidang pendidikan di Malaysia. Selain itu, para pengamal CBT juga dapat menjadikan modul ini salah satu pilihan intervensi dalam menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dan berkemungkinan pelbagai idea lain yang lebih kreatif dan inovatif dapat dijana bagi meningkatkan kualiti modul ini pada masa hadapan.





1.10.2 Kepentingan kepada Guru Pelatih dan Institut Pendidikan Guru

Kajian ini juga penting dalam membantu guru pelatih menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri semasa latihan keguruan. Modul yang dibangunkan telah direka dengan aktiviti yang menarik dan sesuai berdasarkan pandangan pakar yang bertujuan meningkatkan kemahiran pengurusan emosi dan daya tahan mereka. Hal ini secara langsung meningkatkan keupayaan guru pelatih untuk menjalankan peranan mereka sebagai pendidik masa depan yang lebih cekap dan kompeten.

Di peringkat institusi, modul ini memberikan sokongan kepada IPG dalam memperbaiki program latihan guru pelatih secara lebih terancang dan komprehensif. Dengan mengintegrasikan elemen psikopendidikan ke dalam latihan guru, modul ini membantu IPG mencapai matlamat pembangunan guru yang berkualiti tinggi, selaras dengan keperluan pendidikan moden dan wawasan pendidikan negara. Selain itu, pelaksanaan modul ini diharapkan dapat melahirkan guru pelatih yang akan menyumbang dan berkhidmat dengan lebih berkesan serta membentuk modal insan seperti yang dihasratkan oleh negara. Selaras dengan Falsafah Pendidikan Guru, guru perlu mempunyai kesejahteraan diri yang stabil untuk membentuk murid yang positif dan menjadi teladan yang baik.

Sekiranya modul hibrid ini tidak dilaksanakan, guru pelatih berkemungkinan terus berhadapan dengan tahap tekanan yang tinggi tanpa sokongan intervensi yang sistematik. Hal ini boleh menjejaskan daya tahan serta kesejahteraan diri mereka sepanjang tempoh latihan keguruan. Ketiadaan modul juga menyebabkan guru pelatih tidak berpeluang menguasai kemahiran pengurusan emosi secara berstruktur, sekali gus





melemahkan persediaan mereka sebagai pendidik masa depan. Di peringkat institusi, IPG pula kehilangan satu mekanisme sokongan penting untuk memperkukuh pembangunan guru pelatih secara menyeluruh. Dalam jangka panjang, keadaan ini boleh menjejaskan usaha melahirkan modal insan berkualiti seperti yang digariskan dalam Falsafah Pendidikan Guru dan dasar pendidikan negara.

1.10.3 Kepentingan kepada Metodologi Kajian

Kajian ini turut menyumbang kepada bidang metodologi penyelidikan dengan memperkenalkan reka bentuk kajian *Design and Development Research (DDR)* yang melibatkan tiga fasa utama: analisis keperluan, reka bentuk dan pembangunan serta penilaian. Pendekatan sistematik ini memastikan modul yang dibangunkan memiliki tahap kesahan, kebolehpercayaan dan kebolehgunaan yang tinggi.

Selain itu, kajian ini memperkenalkan pendekatan intervensi hibrid yang menggabungkan elemen bersemuka dan dalam talian, sejajar dengan keperluan pembelajaran moden. Reka bentuk ini memberikan panduan terperinci untuk mengintegrasikan elemen dalam talian ke dalam intervensi psikopendidikan yang menjadi asas kepada pembangunan kaedah pengajaran dan pembelajaran yang fleksibel dan relevan. Oleh itu, kajian ini bukan sahaja meningkatkan kaedah pembangunan modul, tetapi juga menyediakan model yang dapat diaplikasikan dalam konteks pendidikan masa kini.



1.11 Batasan Kajian

Kajian ini bertujuan untuk membangun dan menilai kebolegunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih di IPG. Kajian ini menggunakan pendekatan penyelidikan reka bentuk dan pembangunan (*Design and Development Research, DDR*) dengan fokus kepada pembangunan modul yang berkesan serta penilaiannya dalam konteks sebenar. Walaupun kajian ini menyumbangkan dapatan yang bermakna, terdapat beberapa batasan yang dikenal pasti yang boleh mempengaruhi hasil serta penggunaannya dalam konteks yang lebih luas.

Salah satu batasan utama ialah kajian ini hanya melibatkan sampel yang terhad kepada guru pelatih IPG yang telah disaring oleh kaunselor IPG melalui soal selidik.

Responden kajian dihadkan kepada empat kelompok rawatan sahaja dengan setiap kelompok terdiri daripada 12 orang guru pelatih IPG tanpa melibatkan kelompok kawalan. Reka bentuk eksperimen yang hanya melibatkan praujian dan pascaujian terhadap satu kumpulan tunggal (*single group*) mengehadkan keupayaan kajian untuk membuat perbandingan yang kukuh mengenai keberkesanan modul. Ketiadaan kelompok kawalan juga menyukarkan untuk menentukan sama ada perubahan yang diperoleh adalah hasil langsung daripada intervensi atau dipengaruhi oleh faktor lain. Tambahan pula, ketiadaan pemilihan rawak dalam kalangan subjek kajian turut menjejaskan kebolegunaan hasil kajian secara meluas.

Selain itu, generalisasi dapatan kajian ini mungkin tidak mewakili keseluruhan populasi guru pelatih di institusi lain, khususnya Institut Pendidikan Guru (IPG) di



negeri-negeri lain yang mempunyai latar belakang sosio demografi, budaya serta persekitaran pembelajaran yang berbeza. Faktor seperti pendekatan pengajaran pensyarah, sokongan rakan sebaya, kemudahan kampus dan iklim organisasi juga boleh mempengaruhi tahap tekanan, daya tahan serta kesejahteraan diri guru pelatih secara berbeza mengikut konteks institusi masing-masing. Justeru, pelaksanaan modul ini di luar konteks kajian perlu dilakukan dengan berhati-hati, termasuk melalui penyesuaian terhadap keperluan dan ciri-ciri kumpulan sasaran yang berbeza.

Dari segi pelaksanaan, kajian ini menggunakan pendekatan hibrid yang menggabungkan sesi bersemuka dan dalam talian. Walau bagaimanapun, pelaksanaan modul secara hibrid turut berdepan beberapa cabaran seperti gangguan teknikal, capaian internet yang tidak stabil, serta kekangan kemahiran digital dalam kalangan ahli kelompok. Tidak semua peserta berasa selesa dengan penggunaan teknologi, terutamanya bagi aktiviti yang memerlukan interaksi kumpulan dan refleksi sendiri secara mendalam. Oleh itu, tahap keberkesanan modul mungkin berbeza mengikut tahap kesediaan, kecekapan teknologi dan tahap komitmen peserta sepanjang sesi dijalankan

Batasan lain melibatkan tempoh pelaksanaan intervensi yang agak singkat. Modul ini hanya diuji dalam jangka masa terhad, justeru kesan jangka panjang terhadap tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih masih belum dapat dipastikan sepenuhnya. Kajian lanjutan dengan tempoh intervensi yang lebih panjang dan penilaian susulan (*follow-up assessment*) disarankan bagi menilai keberkesanan modul dari segi kestabilan serta pemeliharaan kesan intervensi dalam jangka masa panjang.





Tambahan pula, reka bentuk kuasi eksperimen kumpulan tunggal (*single group experiment*) yang digunakan dalam kajian ini terdedah kepada beberapa ancaman terhadap kesahan dalaman seperti kesan sejarah (perubahan luaran sepanjang tempoh kajian), kesan kematangan (perubahan semula jadi dalam diri responden) serta kesan ujian berulang (pengaruh daripada pengalaman menjawab instrumen lebih daripada sekali). Ancaman-ancaman ini berpotensi menjejaskan kesahihan dapatan dan perlu dipertimbangkan dalam tafsiran hasil kajian.

Akhir sekali, pelaksanaan modul dalam format kelompok memberikan kelebihan dari segi dinamika sosial, perkongsian pengalaman dan sokongan rakan sebaya. Walau bagaimanapun, pendekatan ini mungkin kurang sesuai bagi peserta yang memerlukan perhatian serta sokongan secara individu. Format kelompok juga menghadkan keupayaan untuk menyesuaikan intervensi mengikut keperluan peribadi setiap ahli, sekali gus boleh membataskan keberkesanan modul dalam menangani isu yang lebih mendalam atau bersifat spesifik.

Secara keseluruhannya, kajian ini telah memberikan sumbangan yang bermakna kepada pemahaman keberkesanan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap kesejahteraan mental guru pelatih di IPG. Walau bagaimanapun, batasan-batasan yang dikenal pasti perlu diambil kira dalam kajian lanjutan untuk memperbaiki reka bentuk, pelaksanaan dan penilaian modul agar lebih berkesan serta relevan dalam pelbagai konteks.





1.12 Rumusan

Bab ini telah menghuraikan secara terperinci mengenai kajian yang dijalankan iaitu pengenalan, latar belakang kajian, pernyataan masalah, tujuan kajian, objektif kajian, persoalan kajian, kerangka konseptual kajian, definisi konsep dan operasional, kepentingan kajian dan batasan kajian. Natiujahnya, pengkaji terpanggil untuk membangun Modul Psikopendidikan CBT Hibrid bagi membantu guru pelatih berhadapan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Modul yang dirancang oleh pengkaji melalui tiga fasa pembangunan iaitu kajian keperluan, pembangunan dan penilaian kebolegunaan dan dinilai secara sistematik dan saintifik dari segi kesahan kandungan mengikut pandangan pakar serta kebolegunaannya menurut pandangan pengguna. Dengan adanya asas kajian yang jelas, kajian ini diharapkan dapat menyumbang kepada hasil yang diharapkan seperti yang dirancang. Oleh itu, diharapkan dengan adanya alternatif inovatif yang dikemukakan dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini dapat membantu menyampaikan intervensi melalui terapi berasaskan CBT bagi membantu guru pelatih menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

