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

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

TESIS DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEH IJAZAH DOKTOR FALSAFAH

FAKULTI PEMBANGUNAN MANUSIA
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2025

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

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.**

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

9 DISEMBER 2025
Tarikh

Tandatangan Penyelia

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

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 agree that the Thesis/Dissertation/Project Paper may be published as a physical copy or open access online.*
	TERHAD** ****LIMITED	*Mengandungi maklumat terhad seperti yang dinyatakan oleh organisasi/institusi di mana penyelidikan dijalankan. (Perpustakaan akan menyekat akses sehingga ____tahun). Contains restricted information as specified by the organization/institution where the research was conducted. (Library will restrict access until ____years).*
	SULIT** ****CONFIDENTIAL	*Mengandungi maklumat sulit di bawah Akta Rahsia Rasmi 1972. Contains confidential information under the Official Secrets Act 1972.*
	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 **CONFIDENTAL** 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)

Tarikh/Date: 9 **DISEMBERBER 2025**

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

(Tandatangan Penyelia/ Signature of Supervisor)
& (Nama & Cop Rasmi / Name & Official Stamp)

Tarikh/Date: **9 DISEMBER 2025**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 Fathihah 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 ≥ 75% dan skor *fuzzy* (A) ≥ 0.5. Kesahan kandungan modul berada pada tahap tinggi (94%) dan kebolehpercayaannya pada tahap sangat tinggi (α = 0.977). Dapatan fasa ketiga menunjukkan perbezaan signifikan antara skor praujian dan pascaujian, 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 Kebolehgunaan 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

		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 Kebolehpercayaan 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 kebolehgunaan aktiviti modul untuk menangani tekanan	448
	4.8.2	Persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul untuk meningkatkan daya tahan	452

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.8.3 Persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan 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 kebolehgunaan aktiviti modul untuk menangani tekanan guru pelatih IPG 465

4.9.2 Persepsi kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih 469

4.9.3 Persepsi kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 kebolehpercayaan berdasarkan objektif salah satu aktiviti dalam Modul	428
4.30	Nilai kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	429
4.31	Nilai kebolehpercayaan 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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, perasan 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.2 Pembangunan model bagi Modul Psikopendidikan 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 559

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

SENARAI SINGKATAN

ADDIE	*Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation*
BPsK	Bahagian Psikologi dan Kaunseling
CBT	*Cognitive Behavioral Therapy* – CBT (Terapi Kognitif Tingkah Laku)
DDR	*Design and Development Research*
FDM	*Fuzzy Delphi Method*
FPG	Falsafah Pendidikan Guru
IPG	Institut Pendidikan Guru
IPGM	Institut Pendidikan Guru Malaysia
IPTA	Institut Pendidikan Tinggi Awam
KPI	*Key Performance Indicator* (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	*Perceived Stress Scale*
SDG	*Sustainable Development Goals* (Matlamat Pembangunan Lestari)
SDT	Skala Daya Tahan (*The Resilience Scale Scale-25 Item*)
SGM	Standard Guru Malaysia
SPSS	*Statistical Package for the Social Sciences*
TOT	*Training of Trainers*
UPsK	Unit Psikologi dan Kaunseling

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 1

PENGENALAN

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.1 Pendahuluan

Kajian ini bertujuan membangunkan dan menilai kebolehgunaan 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

guru yang terbilang (Manonmani Devi et al., 2017). Sehubungan 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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)

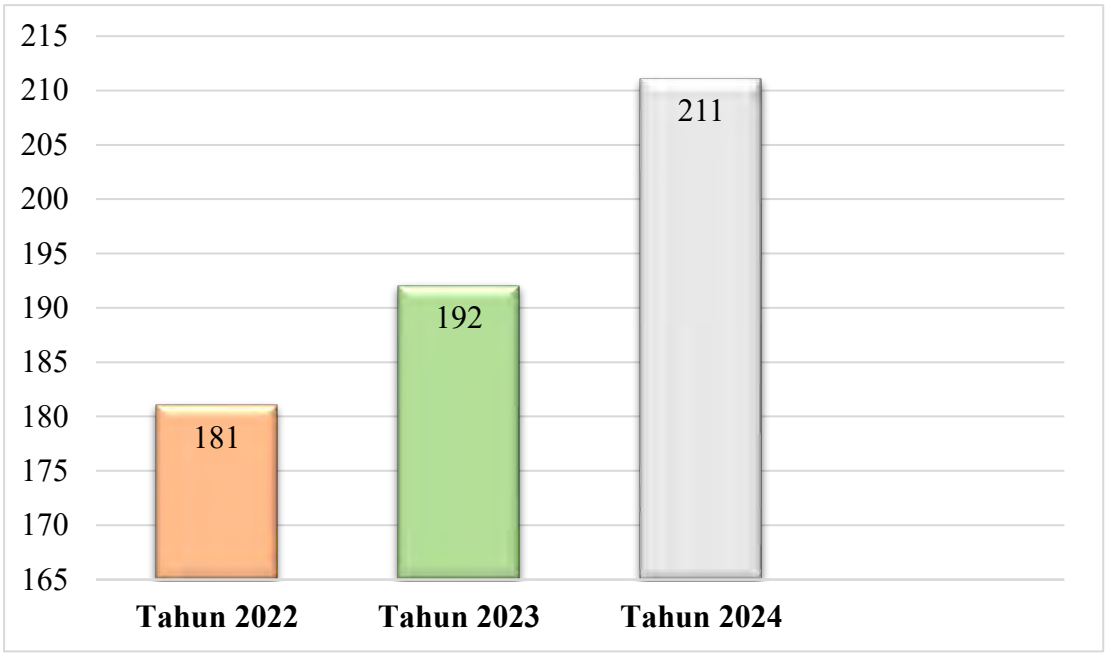
Selain itu, data kesejahteraan guru pelatih IPG ini turut disokong oleh laporan sesi kaunseling berkaitan isu kesihatan mental dalam kalangan warga IPG yang menunjukkan peningkatan konsisten dari tahun 2022 hingga 2024. Laporan tersebut merekodkan sebanyak 584 sesi kaunseling secara keseluruhan, seperti 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dalam intervensi lebih menekankan aspek kognitif semata-mata tanpa memberi ruang yang mencukupi kepada latihan tingkah laku dan refleksi kendiri 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 tugasan 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 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?

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sebagai kesimpulan, wajarlah kajian ini dijalankan sebagai pendekatan awal 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). Sejajar 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 kebolehgunaan modul yang telah dibangunkan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

b) Meneroka persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.

c) Meneroka persepsi kaunselor IPG mengenai kebolehgunaan 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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?

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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?

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri?

c) Apakah persepsi kaunselor IPG mengenai kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih?

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

H_{02}: Tiada perbezaan skor min yang signifikan antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah daya tahan dalam kalangan guru pelatih IPG.

H_{03}: 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 (H_1) 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)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

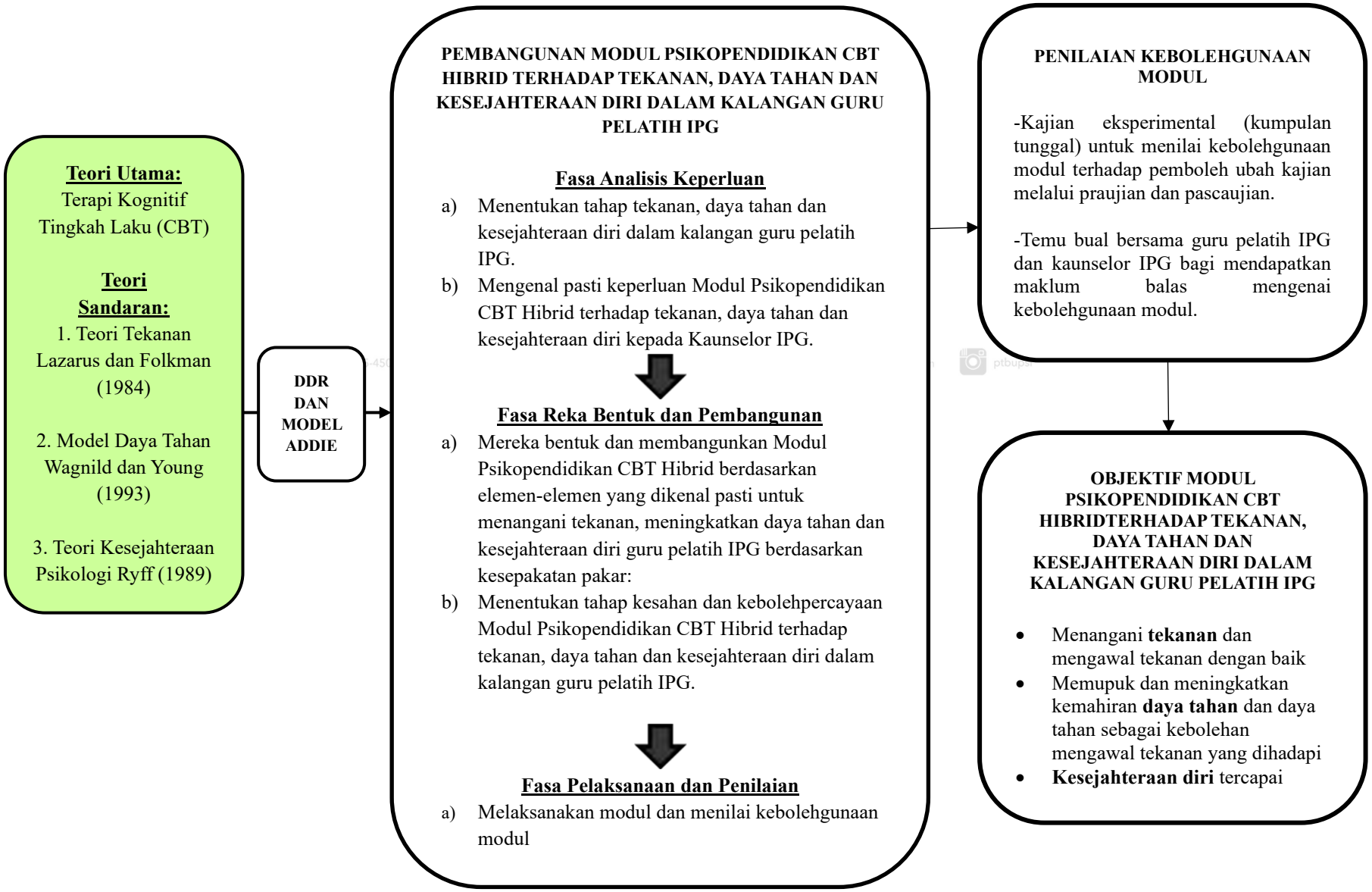
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 1.2

Kerangka Konseptual Kajian



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dalam kajian ini, kelompok psikopendidikan merujuk kepada pelaksanaan sesi 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 diperoleh daripada ahli kelompok selepas sesi kelompok dijalankan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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, tugasan kerja rumah serta pendekatan CBT lain yang relevan. Penentuan kesesuaian pelaksanaan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 menimbul 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 kendiri, 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

merupakan keadaan seseorang individu yang sejahtera dan mengisi kehidupannya secara positif. Ryff (1989) telah menyenaraikan enam dimensi kesejahteraan iaitu penerimaan kendiri, hubungan positif dengan orang lain, autonomi, penguasaan persekitaran, matlamat yang bermakna dan perkembangan kendiri. 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

1.10 Kepentingan Kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.11 Batasan Kajian

Kajian ini bertujuan untuk membangun dan menilai kebolehgunaan 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 kebolehgunaan 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 kendiri 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 mengehadkan 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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. Natijahnya, pengkaji terpanggil untuk membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid bagi membantu guru pelatih berhadapan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Modul yang dirangka oleh pengkaji melalui tiga fasa pembangunan iaitu kajian keperluan, pembangunan dan penilaian kebolehgunaan dan dinilai secara sistematik dan saintifik dari segi kesahan kandungan mengikut pandangan pakar serta kebolehgunaannya 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 2

TINJAUAN LITERATUR

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.1 Pendahuluan

Bab ini membincangkan tentang kajian tinjauan literatur menerusi input-input dari jurnal artikel, penulisan ilmiah dan tesis dari dalam dan luar negara. Keseluruhan kajian literatur ini membincangkan kajian terkini dan kajian lepas berkaitan dengan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih dan intervensinya, teori pemboleh ubah dalam kajian, perkembangan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dalam kelompok, keberkesanan intervensi CBT, pendekatan teknik CBT, pendekatan psikopendidikan dan pendekatan hibrid CBT. Akhir sekali, bab ini juga turut menjelaskan tentang Pendekatan Penyelidikan dan Reka Bentuk (DDR) serta Model ADDIE yang telah dilaksanakan oleh pengkaji lepas untuk dijadikan rujukan dalam kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.2 Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dalam Kelompok

Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) menggabungkan matlamat terapi kognitif dan terapi tingkah laku untuk membantu individu mengurus pemikiran dan tingkah laku secara lebih berkesan. CBT merupakan pendekatan terapeutik yang terkenal dan telah terbukti keberkesanannya (Sahin & Turk, 2021) dalam merawat pelbagai masalah psikologikal seperti mood, kemurungan dan kecelaruan kebimbangan. CBT biasanya digunakan untuk menangani kemarahan, tingkah laku maladaptif, kepercayaan dan penilaian yang tidak berfungsi sehingga memberi kesan negatif terhadap motivasi, tingkah laku dan tindak balas fisiologi (Nesset et al., 2020).

Prinsip asas CBT berasaskan *cognitive framework*, iaitu tingkah laku dan emosi individu dikawal oleh cara mereka memproses dan menafsirkan situasi. Masalah psikologi berlaku apabila individu mempunyai pemikiran maladaptif atau distorsi kognitif yang mempengaruhi reaksi mereka terhadap cabaran kehidupan (Beck, 1964; Corey, 2016).

Corey (2016) menjelaskan pada pertengahan 1970-an, istilah Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) telah sedikit sebanyak menggantikan istilah Terapi Tingkah Laku. Pada asasnya, pendekatan CBT terbentuk daripada gabungan Terapi Kognitif dan Terapi Tingkah Laku yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada awal tahun 1960-an, di mana bermulanya revolusi kognitif dalam bidang psikologi. Sejak itu, CBT terus berkembang dengan pelbagai pendekatan, teori dan aliran baharu di bawah klasifikasi kognitif tingkah laku. Sehingga kini, pendekatan ini digunakan secara meluas dalam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

usaha meningkatkan kesejahteraan manusia dalam menangani pelbagai isu psikologikal dan pembangunan diri (Mohammad Aziz Shah, 2020).

CBT telah digunakan dalam pelbagai teknik dan prosedur berasaskan pelbagai teori pembelajaran (Corey, 2016). Faktor kognitif telah digabungkan dengan amalan kerja tingkah laku dalam kelompok. Ahli terapi cenderung memformulasikan teknik mengikut pembelajaran kognitif dan sosial, berbanding pelaziman konvensional. Pelbagai pendekatan kelompok CBT telah dibentuk untuk meningkatkan tahap kawalan dan kebebasan klien dalam aspek tertentu terhadap kehidupan seharian.

Amalan CBT lebih tepat dikonseptualisasikan sebagai orientasi umum amalan klinikal berdasarkan pendekatan eksperimen untuk mengubah tingkah laku. Perkembangan CBT telah menyebabkan ia semakin bertindih dengan teori pendekatan terapi yang lain (Antony & Roomer, 2014). Namun CBT memberi penekanan terhadap kesedaran, penerimaan hubungan terapeutik, kerohanian, nilai dan tujuan dalam kehidupan seseorang, meditasi, kehidupan dan ekspresi emosi (Hayes et al., 2004, 2011). Malah pendekatan CBT telah banyak merawat pelbagai masalah klinikal (Antony & Roomer, 2014; Spiegler & Guevremont, 2010).

CBT tertumpu kepada tingkah laku yang bermasalah dan kognitif maladaptif sejajar dengan perkembangan terapi tingkah laku kontemporari hari ini (Dienes et al., 2011). Kelompok CBT telah menarik minat ramai pihak kerana ianya memudahkan kelompok psiko-pendidikan dan menjadi semakin popular dalam pelbagai persekitaran kerja (Corey, 2016). Kelompok CBT adalah bentuk rawatan efektif untuk pelbagai masalah terhadap populasi yang pelbagai (Antony & Roomer, 2014; Bieling et al.,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2006; White & Freeman, 2000). Pengamal CBT menyatakan pendekatan CBT menggunakan masa yang terhad, aktif, direktif , telus, kolaboratif, berfokuskan masa kini dan bergantung pada pengesahan empirikal konsep dan teknik (Antony & Roomer, 2014).

Andaian asas perspektif CBT menjelaskan tingkah laku, kognitif dan emosi yang bermasalah boleh dipelajari dan diubah suai dengan pembelajaran baru (Corey, 2016). Ahli kelompok yang terlibat dalam proses terapi akan diajar bagaimana membentuk perspektif baru terhadap isu yang dihadapi. Ahli kelompok digalakkan untuk mencuba tingkah laku, kognitif dan emosi yang lebih berkesan. Namun permasalahan akan wujud apabila tingkah laku penyesuaian defisit atau kemahiran strategi kognitif belum dipelajari. Salah satu contoh adalah meningkatkan kemahiran keberkesanan sosial terhadap individu yang mengalami ‘agoraphobia’ atau ketakutan dan kebimbangan sosial.

Pendekatan CBT mengandaikan bahawa perubahan boleh berlaku tanpa menekankan peranan literasi dalam kelompok. Akibatnya, klien yang memahami sifat dan punca simptom akan dapat mengawal kehidupan mereka dengan lebih baik. Ahli terapi CBT bertindak atas kepercayaan bahawa perubahan tingkah laku mungkin berlaku sebelum atau pada masa yang sama ketika klien memahami diri mereka sendiri dan perubahan tingkah laku boleh membawa kepada peningkatan pemahaman diri (Corey, 2016). Pengamal terapi kelompok CBT boleh membangunkan teknik dan strategi daripada pelbagai perspektif teori. Walau bagaimanapun, keberkesanan pendekatan ini harus mencapai matlamat terapeutik dan harus dibuktikan secara saintifik.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Konsep dan matlamat Rawatan CBT

Matlamat CBT sebagai intervensi adalah untuk mengukuhkan corak pemikiran yang bersesuaian. Manakala, teknik-teknik di bawah kemahiran daya tindak mewakili pelbagai intervensi yang lebih pelbagai dan keseluruhannya memfokuskan kepada perkembangan kemahiran pengubahsuaian (*repertoir*) yang direka bentuk untuk membantu menangani pelbagai situasi tekanan (Mohammad Aziz Shah, 2020). Manakala, dalam terapi penyelesaian masalah, ia lebih kepada gabungan intervensi penstrukturan semula dan prosedur pembinaan kemahiran untuk menangani pelbagai masalah secara sistematik. Berdasarkan pelbagai pendekatan yang ada, CBT telah muncul sebagai pendekatan teori yang penting bagi membantu isu gangguan emosi dan psikologi (Mahoney & Arnkoff, 1978).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

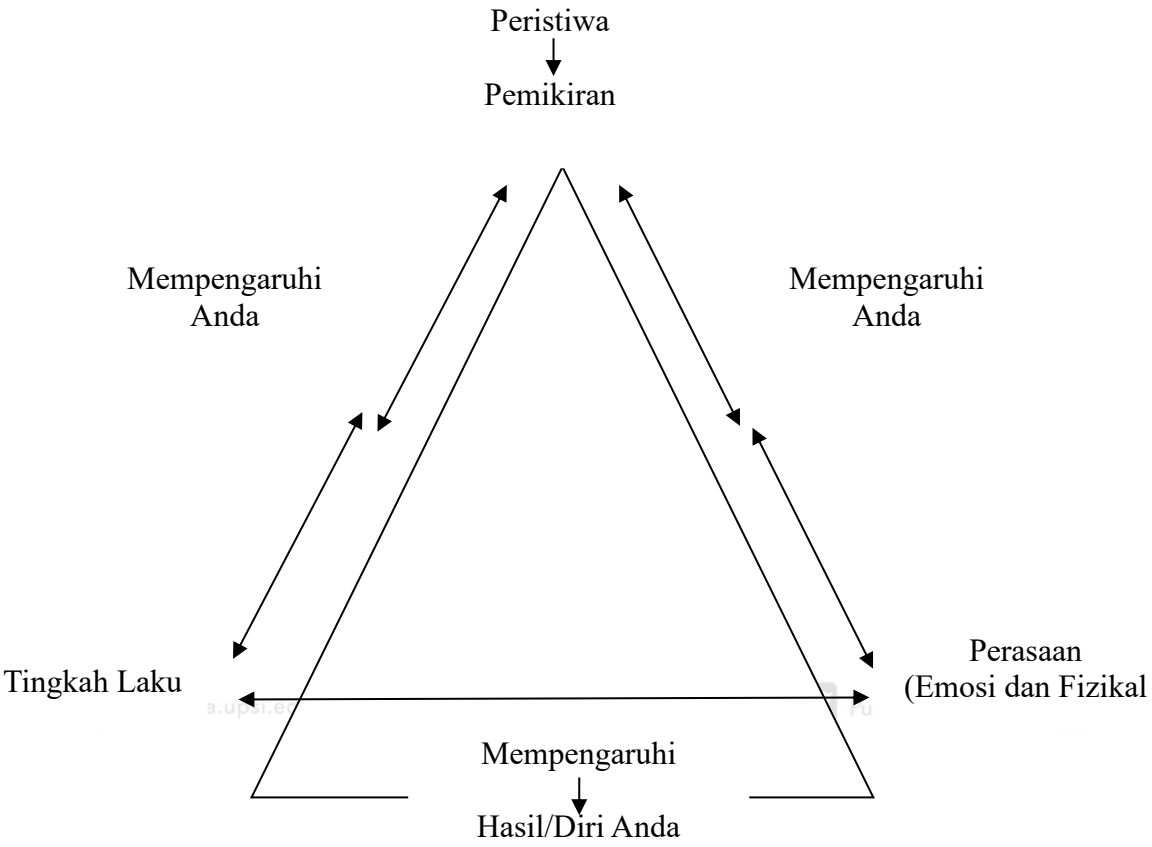
Bagi mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang CBT, Widing dan Milne (2006) menyediakan model latihan asas yang menerangkan hubungan antara pemikiran tentang peristiwa, perasaan dan tingkah laku seperti Rajah 2.1.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 2.1

Hubung kait antara pemikiran, perasan dan tingkah laku dalam CBT (Widing & Milne, 2006)



Jika seseorang mempunyai pemikiran yang negatif, ia juga akan beremosi negatif dan dapat diperhatikan di mana sensasinya negatif serta bertindak secara negatif. Sebaliknya, apabila seseorang itu berfikiran positif, ia akan mempunyai emosi tidak berputus asa dan secara fizikalnya akan berasa bertenaga serta akan bertindak secara positif. Dalam erti kata lain, perasaan seseorang tentang sesuatu peristiwa bergantung kepada cara ia berfikir atau cara ia berpandangan terhadap sesuatu peristiwa tersebut (Mohammad Aziz Shah, 2020). Bagi menghuraikan daya emosi atau perasan, Widing dan Milne (2006) menyatakan perasaan hanya memberi kesan yang sedikit terhadap manusia. Perasaan terhasil apabila manusia berfikiran dengan cara yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mereka pilih dan emosi pula timbul daripada pemikiran yang akan mewujudkan perasaan gembira atau gangguan. Gabungan fikiran dan emosi seterusnya membentuk tindak balas dan reaksi yang akan bertukar menjadi hasil yang diputuskan mengenai diri sendiri.

Konsep Utama Kelompok CBT

Kelompok CBT mempunyai beberapa ciri unik yang membezakannya dengan kaedah kelompok terapi yang lain (Corey, 2016). Hal ini kerana, CBT bergantung pada prinsip kaedah saintifik, prosedur dan prinsip pembelajaran yang diperoleh melalui eksperimen. Ia digunakan secara sistematik untuk membantu mengubah tingkah laku maladaptif. Antara ciri-ciri kaedah CBT ialah pematuhan dan pengukuran secara sistematik, konsep dan prosedur dinyatakan dengan jelas, diuji secara empirikal, disemak secara berterusan dan penilaian dan rawatan dilakukan serentak. Ciri-ciri CBT pula adalah seperti: 1) penilaian tingkah laku; 2) matlamat terapeutik yang spesifik; 3) pelan rawatan dan; 4) penilaian objektif.

1) Penilaian tingkah laku

Menurut (Spiegler & Guevremont, 2010), penilaian tingkah laku melibatkan lima ciri yang konsisten dengan CBT iaitu:

a) Pengumpulan maklumat isu/ masalah klien;

b) Tumpuan kepada fungsi semasa dan keadaan kehidupan klien;

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

c) Pengumpulan maklumat tingkah laku klien mengenai bagaimana klien bertindak dalam pelbagai situasi;

d) Tumpuan spesifik kepada personaliti klien secara holistik;

e) Kemudian, diintegrasikan dalam terapi.

2) Matlamat Terapeutik yang Spesifik

Aspek CBT yang paling unik ialah matlamat perubahan yang spesifik. Berbanding model lain, pendekatan CBT dalam terapi kelompok memberi tumpuan utama terhadap perubahan klien. Pada awal terapi kelompok CBT, tumpuan diberikan bagi membantu klien membentuk pernyataan spesifik mengenai matlamat peribadi yang ingin dicapai. Matlamat yang dikenal pasti akan menentukan arah tuju aktiviti terapeutik. Walau bagaimanapun, ahli terapi kelompok CBT perlu membimbing perbincangan/ sesi kaunseling mengenai matlamat tersebut dan ahli kelompok bertanggungjawab untuk memilih matlamat peribadi mereka sendiri. Ahli kelompok perlu menyatakan tingkah laku yang ingin mereka ubah dan kemahiran baru yang ingin mereka pelajari. Dalam hal ini, matlamat yang ingin dicapai perlu spesifik, boleh diukur, realistik dan boleh dicapai (Antony & Roomer, 2014). Pada permulaan setiap sesi, ahli kelompok dan ahli terapi kelompok CBT perlu menetapkan matlamat dan menentukan masa yang akan diambil untuk membincangkan setiap masalah. Kelompok CBT akan lebih efektif sekiranya ada usaha kolaboratif sesama ahli dan ahli terapi.

Ahli terapi kelompok CBT akan membantu ahli kelompok merumuskan pelbagai matlamat kepada matlamat khusus, konkrit dan boleh diukur dan dapat dicapai secara sistematik (Corey, 2016). Sebagai contoh, jika Albert mengatakan bahawa dia

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mempunyai kesukaran menyesuaikan dengan situasi sosial dan dia ingin mengubahnya, ahli terapi kelompok CBT boleh bertanya soalan seperti:

- Apa yang anda maksudkan dengan "kesukaran"?
- Adakah apa yang anda lakukan sekarang berkaitan dengan kesukaran tersebut?
- Apakah situasi lain yang turut merasakan kesukaran?
- Bolehkah anda berikan contoh situasi di mana anda merasa kesukaran tersebut?
- Bagaimanakah anda ingin mengubah tingkah laku anda?

Pendekatan dalam kelompok dapat membantu Albert mencari jawapan terhadap persoalan dengan memberi peluang meneroka persoalan tersebut, mengamalkan tingkah laku baru dalam sesi kelompok dan mendapatkan maklum balas daripada ahli kelompok yang lain.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3) Pelan Rawatan

Sebaik sahaja ahli menyatakan matlamat mereka, pelan rawatan akan dirumuskan bagi mencapai matlamat-matlamat tersebut. Teknik CBT berorientasikan tindakan dan ahli kelompok selalunya akan mengambil peranan secara aktif, tidak hanya melibatkan diri dalam refleksi dan membicarakan tentang masalah mereka. Kebiasaannya, ahli terapi kelompok CBT akan melibatkan setiap ahli kelompok dan menetapkan pelan rawatan secara kolaboratif pada awal sesi. Selepas penilaian awal, ahli kelompok akan mempelajari kemahiran yang diperlukan. Ahli kelompok dan ahli terapi kelompok CBT akan membincangkan strategi intervensi yang boleh digunakan atau tindakan khusus yang sesuai diambil. Pada akhir sesi, ahli kelompok yang menghadapi masalah akan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menilai strategi atau tindakan yang perlu diambil. Teknik yang lazim digunakan adalah seperti teknik *modelling,* pengukuhan, latihan tingkah laku, bimbingan, kerja rumah, penstrukturan semula kognitif, penyelesaian masalah, meditasi, latihan relaksasi, pengurusan tekanan dan perkongsian maklumat

4) Penilaian Objektif

Hasil terapi boleh dinilai secara objektif setelah mengenal pasti tingkah laku sasaran dengan jelas, penetapan matlamat rawatan dan penentuan prosedur terapeutik. Kelompok CBT menekankan kepentingan menilai keberkesanan teknik yang digunakan dan ini memudahkan klien menilai kemajuan dan perkembangan diri mereka ke arah matlamat secara berterusan. Sebagai contoh, kelompok yang menjalani latihan kemahiran sosial selama 10 minggu, data asas mengenai kemahiran ini mungkin akan diambil pada awal sesi. Pada setiap sesi berikutnya pula, penilaian perubahan tingkah laku boleh dibuat supaya ahli dapat menentukan sejauh mana objektif mereka berjaya dipenuhi. Memberi maklum balas kepada ahli adalah aspek penting dalam terapi kelompok CBT. Keputusan untuk menggunakan teknik tertentu adalah berdasarkan keberkesanan yang dihasilkan. Teknik kelompok CBT yang pelbagai dan meluas telah menyebabkan ramai pengamal kelompok CBT bersikap eklektik dalam pilihan prosedur rawatan mereka. Mereka bersedia mengambil teknik daripada pelbagai pendekatan terapeutik untuk membantu ahli mengubah corak pemikiran, perasaan dan tindakan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kelebihan dan kekuatan Pendekatan Kelompok CBT

Corey (2016) menjelaskan ahli terapi kelompok CBT memperoleh manfaat praktikal daripada teknik tingkah laku tertentu, tanpa mengira orientasi teoretikal mereka. Model pengalaman dan humanistik tertentu dapat diperkembangkan secara sistematik dengan menggabungkan beberapa teknik tingkah laku kognitif dalam kerangka berorientasikan hubungan antara aspek-aspek tertentu. Banyak prinsip tingkah laku boleh digunakan untuk setiap jenis kelompok. Sebagai contoh, teknik *modelling* dan pengukuhan merupakan faktor keperluan dalam kejayaan sesebuah kelompok. Ahli kelompok akan bekerjasama untuk berlaku jujur, mengambil risiko, bereksperimen dengan tingkah laku baru, bergiat aktif, mengambil inisiatif dan mengambil bahagian sepenuhnya dalam kelompok. Prinsip tingkah laku memainkan peranan penting dalam memupuk perpaduan dalam kelompok agar ahli merasakan mereka tidak bersendirian dalam menghadapi masalah. Pembelajaran kolaboratif dan penerokaan membantu mereka dalam usaha membentuk hubungan bermakna antara ahli kelompok.

Selain itu, pelbagai teknik boleh digunakan untuk menentukan matlamat dan membangunkan kemahiran yang diperlukan bagi mencapai matlamat tersebut. Pendekatan CBT yang spesifik membantu ahli kelompok menterjemahkan matlamat yang kurang jelas kepada pelan tindakan yang lebih jelas. Hal ini dapat membantu ahli kelompok membuat perancangan yang jelas. Teknik CBT seperti main peranan (*role playing*), latihan tingkah laku, bimbingan, *modelling*, maklum balas, pembelajaran dengan pendekatan progresif, kemahiran *mindfulness* dan tugasan di rumah boleh dimasukkan tanpa mengira orientasi teori yang diamalkan ahli terapi CBT. Prinsip dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

teknik CBT dapat dijalankan dalam kelompok jangka pendek dan ini merupakan faktor yang menyumbang kepada penggunaan kelompok CBT yang meluas (Corey, 2016).

Limitasi Pendekatan Kelompok CBT

Kelompok CBT juga mempunyai kelemahannya tersendiri (Corey, 2016). Sebagai contoh, apabila kelompok CBT menjadi terlalu berstruktur akan mengakibatkan klien dihalang memenuhi keperluan mereka. Penekanan didaktik dalam kelompok CBT juga boleh menjadi kekuatan dan batasan. Kelompok CBT mempunyai fungsi mendidik, namun aspek didaktik ini perlu diimbangi dengan aspek pengalaman kerja berkumpulan. Ahli kelompok CBT perlu menyedari pelbagai isu dalam melaksanakan aktiviti berkumpulan, termasuk memerhatikan hubungan antara ahli kelompok, menggalakkan dialog terbuka, menggalakkan perkongsian perasaan dan maklum balas berguna antara ahli kelompok (Bieling et al., 2006).

Apabila kelompok CBT terlalu tegar, ahli kelompok mungkin menidakkan pandangan ahli kelompok yang lain dengan memberi tumpuan secara eksklusif pada teknik untuk menyelesaikan masalah tertentu. Corey (2016) memberi tumpuan pada masalah dan gejala yang boleh mengakibatkan kegagalan bagi memahami makna di sebalik tingkah laku seseorang individu. Namun, ini tidak bermaksud terapi kelompok CBT harus memberi tumpuan kepada sebab-sebab tingkah laku dasar. Walau bagaimanapun, Corey (2016) menjelaskan beliau lebih suka menangani faktor-faktor keadaan luaran individu yang mungkin menimbulkan masalah dan reaksi dalaman seseorang terhadap pemboleh ubah persekitaran.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kebanyakan ahli terapi CBT kini memberi tumpuan terhadap situasi dan tindak balas. Ahli terapi CBT berminat untuk meneroka kognitif dan unsur-unsur afektif dalam konteks masalah klien. Dalam erti kata lain, matlamat ahli terapi CBT melangkaui pengurangan atau penghapusan gejala tingkah laku masalah. Hal ini kerana, ahli terapi dari mana-mana orientasi memperoleh manfaat daripada gabungan intervensi tingkah laku kognitif ke dalam tugasan kelompok mereka.

2.2.1 Fasa Kelompok CBT

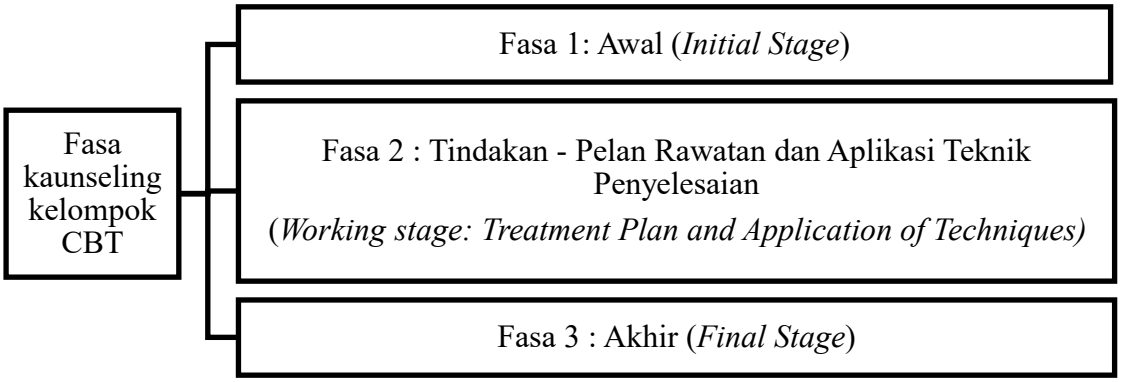
Kelompok Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) sering berhadapan dengan tema permasalahan yang hampir sama seperti pengurusan, pengurusan kemarahan, kemahiran sosial atau pengurusan kesakitan (Corey, 2016). Perbincangan mengenai fasa sesi kelompok CBT diolah berdasarkan kajian (Antony & Roomer, 2011; Ledley et al., 2010; Reinecke & Freeman, 2003; Rose, 1998) seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 2.2. Manakala, Bieling et al.(2006) menyatakan pengalaman klinikal mereka menunjukkan kelompok CBT berkembang dari semasa ke semasa dalam urutan yang boleh berulang dan boleh diramal.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 2.2

Fasa Kaunseling Kelompok CBT



2.2.1.1 Fasa Awal

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Secara amnya, ahli kelompok mempunyai pengetahuan yang terhad mengenai CBT, jadi adalah penting untuk mereka mendapatkan maklumat tentang proses kelompok CBT sebelum mengambil bahagian (Corey, 2016). Temu bual individu dan sesi kelompok yang pertama dijalankan bagi mengenal pasti matlamat calon ahli dan membantu mereka memutuskan sama ada mereka perlu menyertai kelompok atau tidak. Ahli yang memutuskan untuk menyertai kelompok akan membuat rundingan mengenai kontrak rawatan. Ahli terapi CBT pula akan menyatakan apa yang mereka harapkan daripada ahli sepanjang sesi kelompok, manakala ahli kelompok perlu berkongsi apa yang mereka harapkan daripada ahli terapi CBT. Ledley et al.(2010) menekankan kepentingan membantu klien membuat keputusan dan klien harus diberi kefahaman mengenai rawatan CBT yang unik dan mereka perlu tahu cara ia berfungsi. Ledley et

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

al.(2010) juga menyatakan empat perkara utama yang boleh menjadi sebahagian daripada proses persetujuan termaklum dalam kelompok CBT iaitu:

1) Ahli kelompok perlu mengetahui makna empirisisme kolaboratif (falsafah kerjasama) yang melibatkan perkongsian antara ahli kelompok dan ahli terapi yang lain dalam menangani masalah mereka dalam kelompok;
2) Ahli kelompok harus dimaklumkan bahawa CBT dapat membantu mereka mencapai matlamat dengan cepat;
3) Ahli kelompok harus dimaklumkan bahawa CBT ialah pendekatan aktif, berstruktur, berdasarkan arahan, berfokus kepada masalah dan menekankan masa sekarang untuk membantu ahli menangani masalah psikologi.
4) Ahli kelompok perlu dimaklumkan bahawa pengamal CBT menggunakan teknik yang telah terbukti berkesan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dalam fasa awal kelompok, ahli terapi CBT mengambil peranan aktif dalam membantu ahli mengoptimumkan pengalaman di dalam sesi kelompok. Pada fasa awal, ahli akan belajar bagaimana kelompok berfungsi dan bagaimana setiap sesi disusun. Tugas utama ahli terapi CBT dalam fasa awal adalah membantu ahli kelompok berkenalan, mengorientasikan ahli, meningkatkan motivasi ahli kelompok, memberikan harapan kemungkinan perubahan akan berlaku, mengenal pasti masalah yang ingin diselesaikan, mewujudkan rasa selamat dan membentuk kejeleketan dalam kelompok. Selain itu, penggunaan teknik tingkah laku sangat berkesan dalam fasa awal terapi kerana dianggap sebagai cara memupuk harapan dan menjana kejayaan dalam terapi (Dienes et al., 2011). Pembentukan kejeleketan pula adalah asas bagi keberkesanan fasa pembangunan kelompok dan ahli terapi CBT memainkan peranan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

utama dalam mewujudkan kepercayaan dan mewujudkan keadaan kelompok yang selamat. Manakala, peranan ahli kelompok pula adalah digalakkan untuk berkongsi fikiran dan perasaan mereka dalam kelompok. Secara amnya, setiap sesi bermula dengan ahli kelompok berkongsi perkembangan mereka sepanjang minggu, melaporkan tugasan di rumah dan mengenal pasti topik atau isu yang mereka ingin dibincangkan dalam sesi tersebut.

Setiap sesi akan ditamatkan dengan merumuskan sesi melalui semakan atau ringkasan sesi. Proses ini memberi peluang kepada ahli kelompok untuk menjelaskan matlamat mereka dan mengenal pasti pandangan dan kemahiran yang telah diterokai. Selain ringkasan sesi, ahli juga diminta untuk berkongsi reaksi mereka terhadap sesi (Dienes et al., 2011).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.2.1.2 Fasa Tindakan: Pelan Rawatan dan Aplikasi Teknik Penyelesaian

Pelan rawatan melibatkan pemilihan teknik yang paling bersesuaian dan terbukti berkesan dalam usaha mencapai perubahan tingkah laku. Ahli terapi CBT perlu membuat penilaian berterusan sepanjang fasa tindakan bagi menilai tahap keberkesanan sesi dan sejauh mana matlamat rawatan ahli tercapai. Bagi membuat penilaian dalam setiap fasa tindakan, ahli terapi CBT akan mengumpulkan data mengenai aspek penyertaan, kepuasan ahli, kehadiran dan penyelesaian tugasan yang dipersetujui secara berterusan. Penilaian ini juga termasuk pengumpulan data yang menentukan sama ada terdapat masalah dalam kelompok dan sejauh mana matlamat kelompok boleh dicapai. Sepanjang sesi kelompok juga, tingkah laku setiap ahli akan

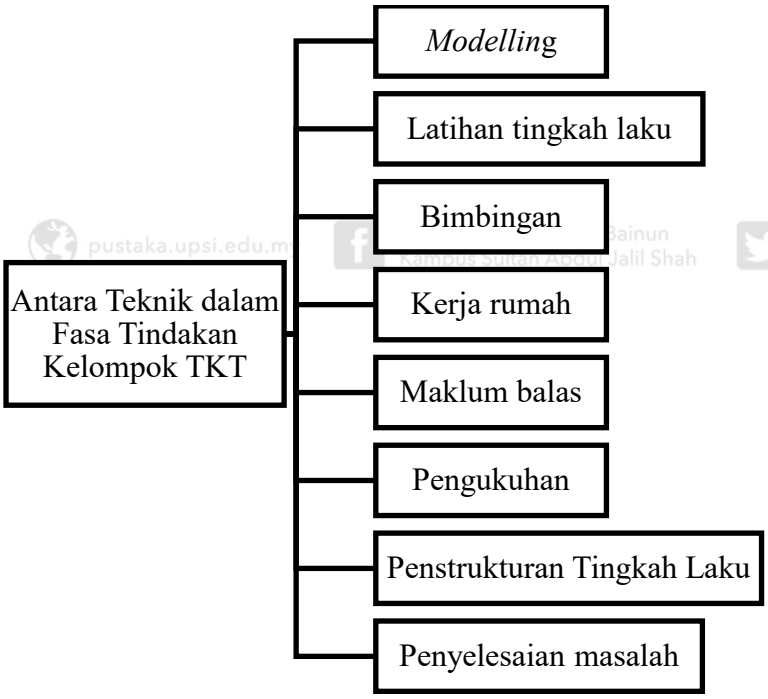
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dipantau dan dinilai dalam pelbagai situasi. Cara ini membantu ahli kelompok menentukan teknik yang berkesan atau tidak berkesan dengan pantas. Malah, proses penilaian berterusan juga dapat membantu ahli kelompok dan ahli terapi CBT menilai teknik alternatif yang lebih berkesan. Pelbagai teknik yang biasa digunakan semasa fasa tindakan kelompok CBT antaranya seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 2.3.

Rajah 2.3

Antara Teknik Kaunseling Kelompok CBT dalam Fasa Tindakan (Corey, 2016)



Modelling

Modelling atau main peranan merujuk kepada proses di mana klien belajar melalui pemerhatian dan meniru tingkah laku ketua kumpulan dan ahli kelompok lain. Teknik main peranan merupakan alat pengajaran yang efektif dan boleh digunakan oleh ahli

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

terapi CBT. Walaupun penggunaannya efektif, penggunaan arahan lisan sahaja biasanya tidak mencukupi untuk membawa perubahan tingkah laku. Prosedur main peranan dapat memberi contoh aplikasi kemahiran yang dipelajari. Ia juga memberi peluang kepada ahli kelompok mempraktikkan kemahiran tersebut.

Sama seperti pendekatan lain, kelebihan kaunseling kelompok berbanding kaunseling individu adalah dari sudut kepelbagaian model sosial dan teladan yang boleh ditiru oleh klien. Teknik main peranan telah digunakan dalam beberapa pendekatan kelompok tingkah laku kognitif, terutamanya dalam kelompok latihan kemahiran dan kelompok latihan penegasan. Main peranan diperkukuh dengan pemerhatian dengan meniru tingkah laku yang ditunjukkan.

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah ptbupsi

Teknik main peranan tingkah laku dilaksanakan semasa sesi dijalankan dan diamalkan dalam kehidupan. Sebagai contoh, Maurice berpindah ke kolej yang baharu mengalami kesukaran untuk memulakan hubungan dengan rakan sekelasnya dan Maurice mempunyai keinginan untuk mendekati rakan-rakannya di kolej. Maurice memerhati ahli kelompok lain dan memodelkan sekurang-kurangnya satu cara untuk memulakan perbualan dalam kelompok dengan berkesan. Maurice juga berlatih dalam sesi dengan menggunakan kemahiran yang telah dipelajarinya daripada permodelan ahli yang lain. Kemudian, Maurice membuat kontrak untuk memulakan perbualan dengan rakan yang berbeza dalam kelasnya. Teknik *modelling* amat berkesan dalam mengajar klien cara memperkenalkan diri secara lebih membina dan mengubah struktur kognitif (Corey, 2016).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Latihan Tingkah Laku

Latihan tingkah laku membantu ahli kelompok mempraktikkan tingkah laku baru yang boleh digunakan dalam situasi harian. Tujuan latihan tingkah laku adalah untuk menyediakan ahli yang akan melaksanakan tingkah laku yang dikehendaki di luar kelompok tanpa isyarat permodelan. Latihan tingkah laku adalah sebahagian daripada permodelan kerana ahli biasanya diminta untuk menunjukkan tingkah laku sebaik sahaja ia dimodelkan untuk mereka. Proses ini mensimulasikan kepada dunia sebenar untuk membantu ahli mengamalkan tingkah laku baru dalam konteks yang selamat. Latihan tingkah laku yang diingini harus berlaku di bawah keadaan yang hampir sama dengan situasi persekitaran ahli agar dapat digeneralisasikan kepada situasi sebenar. Latihan tingkah laku boleh dianggap sebagai proses pembentukan tingkah laku secara beransur dan berkesan bagi isu kemahiran sosial. Maklum balas adalah mekanisme perubahan yang berguna semasa latihan tingkah laku. Sebaik sahaja ahli mencapai prestasi yang berjaya dalam kelompok, ahli perlu diberi kesedaran bahawa aplikasi dalam kehidupan sebenar adalah asas kepada latihan tingkah laku.

Bimbingan

Selain teknik *modelling* dan latihan tingkah laku, ahli kelompok juga boleh menggunakan teknik bimbingan dalam menangani isu kehidupan mereka. Teknik bimbingan bertujuan mengajar ahli kelompok mengenai prinsip umum dan menunjukkan tingkah laku yang dikehendaki dengan berkesan. Sesi bimbingan akan menjadi lebih efektif apabila ahli terapi berada di belakang ahli yang sedang berlatih. Ahli kelompok lain juga boleh memberikan pandangan dan cadangan sekiranya ahli

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

tidak tahu bagaimana untuk meneruskan aktiviti. Lazimnya, selepas satu atau dua sesi, bimbingan akan dikurangkan dalam sesi kelompok berikutnya dan ahli kelompok akan berlatih secara bebas sebelum mencuba tingkah laku baru dalam situasi yang sebenar (Rose, 1998).

Kerja Rumah

Tugasan atau kerja rumah merupakan satu teknik yang dapat membantu ahli mengaplikasikan apa yang diterokai semasa sesi kelompok. Teknik kerja rumah sering dijadikan inti pati dalam sesi kaunseling CBT. Malah, teknik kerja rumah memberi banyak peluang kepada ahli untuk mengamalkan kemahiran baru dalam situasi sebenar. Teknik kerja rumah merupakan aspek penting dalam proses rawatan dalam kelompok tingkah laku kognitif. Satu tinjauan melaporkan sebanyak 98% ahli psikologi/ ahli terapi menggunakan teknik kerja rumah dalam amalan klinikal mereka (Kazantzis & Deane, 1999). Malah, berdasarkan penyelidikan lain juga mendapati teknik kerja rumah telah digunakan secara meluas sebagai instrumen untuk memastikan perubahan tingkah laku (Kazantzis & Lampropoulos, 2002). Teknik kerja rumah juga memerlukan ahli kelompok untuk lebih komited untuk menyelesaikan isu yang dihadapi dan ahli kelompok akan meluangkan lebih banyak masa bagi menyelesaikan tugasan yang diberikan di luar konteks terapeutik (Ledley et al., 2010).

Kazantzis dan Lampropoulos (2002) menekankan bahawa hasil rawatan yang konsisten akan tercapai apabila ahli kelompok memberi komitmen terhadap teknik tugasan/kerja rumah. Ahli terapi perlu memastikan penglibatan ahli kelompok dan memberi penerangan setiap tugasan/ kerja rumah bagi membantu keberkesanan teknik

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

yang dijalankan. Keberkesanan yang positif tidak akan terhasil sekiranya ahli terapi hanya 'menyerahkan' kerja rumah kepada ahli tanpa menjelaskan objektif kerja rumah tersebut. Ahli kelompok yang melaksanakan tugasan/ kerja rumah akan dapat mengekalkan semangat kerjasama dan kekal bermotivasi. Hal ini, amat penting kerana kerjasama merupakan elemen utama di dalam sesuatu kelompok.

Dattilio (2002, 2003) juga menegaskan ahli kelompok akan mendapat manfaat daripada pengalaman teknik kerja rumah yang dilalui. Dattilio (2002, 2003) turut menjelaskan kesukaran memberi komitmen terhadap teknik kerja rumah perlulah ditangani dengan sewajarnya. Antaranya, bertanya kepada ahli lain mengenai kekangan yang dialami dalam menyelesaikan kerja rumah tersebut. Selain itu, peranan ahli terapi juga boleh bertanya tentang halangan menyelesaikan tugasan tersebut dan menentukan sama ada ahli mungkin mensabotaj diri sendiri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Maklum Balas

Corey (2016) menjelaskan ahli kelompok akan menunjukkan tingkah laku yang baharu dalam sesi selepas melaksanakan teknik kerja rumah. Ahli kelompok atau ahli terapi kelompok akan memberi maklum balas secara lisan terhadap demonstrasi tersebut. Maklum balas biasanya mempunyai dua aspek iaitu pujian atau galakan untuk tingkah laku tersebut dan cadangan khusus untuk membetulkan atau mengubah suai kesilapan terhadap tingkah laku yang dihasilkan. Maklum balas sangat berguna kepada ahli kelompok untuk mempelajari tingkah laku baharu, terutamanya jika ianya membina, spesifik dan positif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengukuhan

Pengukuhan merujuk kepada kekuatan untuk bertindak balas terhadap sesuatu isu yang berulang. Pengukuhan sosial merupakan intervensi utama dalam kelompok. Selain pengukuhan yang diberikan oleh ahli terapi, ahli kelompok yang lain memperkasakan antara satu sama lain melalui pujian, pengesahan, sokongan dan perhatian. Sesi boleh dimulakan dengan ahli melaporkan kejayaan yang mewujudkan nada positif dalam kelompok. Hal ini, dapat menyokong pengukuhan kepada mereka yang berjaya dan mengingatkan ahli kelompok bahawa mereka boleh membuat perubahan (Corey, 2016).

Meskipun, kejayaan yang dilaporkan hanya kecil atau sedikit, ianya sangat penting bagi ahli kelompok yang baru mengalami perubahan positif dan perubahan tersebut masih kurang daripada jangkaan mereka. Ahli yang merasakan tingkah laku sentiasa berubah kerana dikelilingi penolakan dalam persekitaran seharian mereka. Dalam kes ini, pengukuhan dan sokongan kelompok adalah penting jika ahli ingin mengekalkan perubahan positif dalam diri mereka. Pengukuhan sosial adalah kaedah yang dapat membentuk tingkah laku yang diingini dan merupakan kaedah utama dalam menjana perubahan dalam diri seseorang. Ahli kelompok diajar bagaimana menguatkan diri untuk meningkatkan kawalan diri dan mengurangkan pergantungan kepada orang lain (Corey, 2016).

Penstrukturan Kognitif

Proses kognitif individu mempunyai implikasi dalam perubahan tingkah laku. Ahli kelompok sering mengalami perasaan putus asa dan negatif apabila mereka berada

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dalam situasi yang tertekan. Penstrukturan kognitif merupakan proses menilai kognitif seseorang, memahami kesan tingkah laku negatif pemikiran tertentu dan mempelajari pemikiran yang lebih realistik, sesuai dan adaptif. Ahli kelompok diharapkan dapat mengenal pasti pemikiran yang membuatkan mereka berasa putus asa dan memantau kendiri mereka. Penstrukturan kognitif adalah berdasarkan teori bahawa pemikiran dikaitkan dengan tingkah laku dan emosi. Oleh itu, perubahan tingkah laku dan emosi dapat dicapai dengan mengubah kognitif negatif atau perasaan putus asa. Cormier et al., (2013) dan Wilson et al., (2012) menerangkan komponen asas bagi proses penstrukturan kognitif:

a) Ahli kelompok diperkenalkan kepada konsep asas dan prosedur penstrukturan;
b) Ahli kelompok mempelajari bagaimana mengenal pasti pemikiran yang berkaitan dengan situasi bermasalah;
c) Ahli kelompok memperkenalkan dan mengamalkan pemikiran daya tindak;
d) Membuat peralihan daripada perasaan putus asa kepada pemikiran daya tindak;
e) Klien mempelajari dan memperkasakan amalan yang menguatkan diri mereka;
f) Melaksanakan kerja rumah dan aktiviti susulan.

Pada awal sesi, sesi kelompok dijalankan untuk membantu ahli membezakan keadaan yang menjadikan mereka berputus asa dan keadaan yang meningkatkan semangat mereka. Biasanya, ahli memberi maklum balas antara satu sama lain melalui pelbagai model analisis kognitif. Selepas membuat keputusan mengenai satu set pernyataan kognitif yang realistik, permodelan kognitif akan digunakan. Ahli kelompok akan membayangkan diri mereka dalam situasi yang tertekan dan perlu membuat pernyataan peningkatan diri yang boleh menggantikan pernyataan berputus asa. Dalam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

latihan kognitif, ahli meniru model dan mendapatkan maklum balas daripada ahli kelompok yang lain. Selepas beberapa percubaan dalam kelompok, ahli diberi tugasan untuk mengaplikasikan satu set kenyataan baru di rumah sebelum mencubanya dalam keadaan sebenar. Dalam fasa terakhir, tugasan penstrukturan kognitif diberikan pada akhir setiap sesi dan dipantau pada permulaan sesi berikutnya. Tugasan boleh dibangunkan mengikut tahap kesukaran progresif selaras dengan kemajuan ahli (Corey, 2016).

Penyelesaian Masalah

Teknik penyelesaian masalah adalah strategi tingkah laku kognitif yang mengajar individu atau kelompok untuk bekerja secara sistematik melalui langkah-langkah dalam menganalisis masalah, iaitu mengenal pasti dan menilai pendekatan baru dan membangunkan strategi untuk melaksanakan pendekatan ini (Cormier et al., 2013). Ia dijalankan untuk mengenal pasti penyelesaian yang paling berkesan untuk penyelesaian masalah dan menyediakan latihan sistematik dalam kemahiran kognitif dan tingkah laku agar klien dapat menggunakan lebih banyak cara penyesuaian untuk mengatasi tekanan hidup dan menangani masalah akan datang dengan berkesan. Spiegler (2013) menerangkan tujuh fasa dalam proses penyelesaian masalah seperti berikut:

1. Mengamalkan orientasi penyelesaian masalah;

   Klien dibantu untuk menilai, menentukan dan memahami masalah tersebut. Klien perlu memahami kepentingan mengenal pasti masalah dan tindakan yang boleh diambil. Klien juga perlu yakin bahawa mereka boleh mendapat

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kemahiran untuk mengatasi masalah tersebut. Selain itu, penilaian yang teliti terhadap tindakan alternatif dalam penyelesaian masalah adalah penting.

2. Penentuan Masalah;

   Klien dibantu untuk memahami situasi yang bermasalah dan diberi jangkaan bahawa akan mempelajari cara untuk mengatasi situasi tersebut.

3. Penetapan matlamat;

   Penetapan matlamat membantu klien memberi tumpuan kepada situasi yang bermasalah dan tindak balas terhadap situasi, atau kedua-duanya. Soalan-soalan yang diterokai oleh klien adalah: "Apakah tindakan yang perlu dilakukan bagi mengelak masalah?'

4. Menentukan alternatif bagi penyelesaian masalah;

   Ia bertujuan untuk mencari sebanyak mungkin alternatif penyelesaian bagi menyelesaikan sesuatu masalah. Klien tidak digalakkan untuk menilai sebarang alternatif penyelesaian yang berpotensi sebelum ahli kelompok selesai mengutarakan cadangan/pandangan masing-masing.

5. Membuat keputusan;

   Berdasarkan alternatif penyelesaian yang ditentukan pada fasa keempat, klien akan meneliti akibat dari setiap tindakan dan pilihan mereka. Kemudian, klien akan menetapkan dan membangunkan pelan penyelesaian mereka.

6. Melaksanakan tindakan penyelesaian;

   Fasa yang paling penting kerana penyelesaian berkesan dalam menangani situasi masalah hanya akan dicapai sekiranya penyelesaian tersebut dilaksanakan dengan betul dan sewajarnya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

7. Menilai keberkesanan tindakan;

   Fasa ini merangkumi pemantauan kendiri dan penilaian keberkesanan tingkah laku dan tindakan klien dalam menghadapi situasi kehidupan seharian.

Kemahiran penyelesaian masalah dalam terapi kelompok lazimnya diperkenalkan secara didaktik dan semua ahli kelompok boleh mengambil bahagian dalam proses ini untuk memberi penyelesaian kepada masalah yang dialami oleh ahli kelompok (Bieling et al., 2006). Prosedur seperti permodelan, bimbingan dan pengukuhan sering digunakan dalam latihan menyelesaikan masalah. Sepanjang proses terapi, ahli kelompok menilai kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah. Sekiranya ahli kelompok diberi peluang untuk memerhatikan ahli terapi (atau model lain) melakukan prosedur penyelesaian masalah yang berkesan, ahli dijangka mengambil peranan yang lebih aktif dalam sesi kelompok. Malah, ahli juga digalakkan mengamalkan kemahiran yang dipelajari ketika menghadapi situasi bermasalah. Teknik penyelesaian masalah terbukti berjaya digunakan untuk merawat kemurungan, gangguan kecemasan umum, gangguan kecemasan sosial dan masalah lain (Corey, 2016).

2.2.1.3 Fasa Akhir

Sesi kelompok dijalankan secara sistematik supaya dapat menghasilkan tingkah laku baru secara beransur-ansur ke dalam kehidupan seharian. Justeru, dalam fasa akhir kelompok CBT, ahli terapi cenderung memerhatikan perubahan ahli yang ditunjukkan dalam kelompok beralih ke persekitaran seharian mereka (Corey, 2016). Sesi latihan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

yang melibatkan simulasi dunia sebenar digunakan untuk menggalakkan pemindahan ini. Ahli kelompok mempraktikkan kemahiran dan tingkah laku baru dalam kehidupan mereka akan dinilai melalui borang maklum balas.

Seterusnya, penggabungan pembelajaran dan pembentukan yang dipelajari dalam kelompok diharapkan dapat diamalkan dalam kehidupan seharian. Ianya selaras dengan matlamat utama fasa akhir kelompok CBT yang menumpukan aspek seperti:

1. Memberi dan menerima maklum balas;
2. Menyediakan banyak peluang untuk mengamalkan tingkah laku baru dengan lebih berkesan;
3. Memudahkan pembelajaran lebih lanjut melalui pelan tindakan spesifik bagi meneruskan perubahan kepada situasi di luar kelompok;
4. Menyediakan ahli untuk menangani halangan dalam hidup;
5. Membantu ahli meneliti pengalaman dalam kelompok dan pengertian pengalaman tersebut untuk mereka.

Tugas bertanggungjawab terhadap diri sendiri sentiasa ditekankan sepanjang sesi kelompok CBT dijalankan dan ia amat penting dalam merancang pengakhiran sesi kelompok. Ahli kelompok harus diberi tanggungjawab yang lebih besar dalam melaksanakan pelan tindakan yang dibentuk secara kolaboratif dengan ahli terapi CBT. Salah satu matlamat utama terapi kelompok adalah mengajar klien mengenai kemahiran yang diperlukan dalam membentuk terapi terhadap diri sendiri (Ledley et al., 2010). Ahli kelompok digalakkan untuk menggunakan kemahiran yang dipelajari dalam situasi baru dengan orang lain di luar kelompok mereka. Di samping itu, mereka diajar kemahiran sokongan kognitif kendiri seperti pengukuhan diri dan penyelesaian masalah

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi yang tidak pernah dialami dalam kelompok. Malah, adalah penting bagi ahli untuk mengetahui apa yang perlu dilakukan jika gejala bermasalah muncul semula. Hal ini kerana dapat membantu ahli berdikari di luar kelompok dan meyakinkan mereka mengenai keupayaan menangani masalah baru dengan berkesan. Ledley et al. (2010) menyatakan terapi CBT mempunyai matlamat utama iaitu membantu ahli memperoleh kemahiran baru bagi menangani masalah selepas sesi terapi tamat serta masalah lain pada masa akan datang. Sebelum menamatkan sesi kelompok, instrumen penilaian awal lazimnya digunakan semula untuk menilai keberkesanan sesi tersebut.

Penamatan dan sesi susulan mendapat perhatian khusus daripada ahli terapi kelompok CBT. Sesi susulan sering dilaksanakan bagi mengumpulkan data mengenai hasil sesi kelompok yang telah dijalankan dan berfungsi sebagai "sesi penggalak" bagi membantu ahli mengekalkan tingkah laku baru dalam perubahan kendiri secara berterusan. Sesi susulan juga memberi peluang kepada ahli untuk menyemak apa yang telah dipelajari dan menyemak tindakan yang telah dilakukan bagi meningkatkan rasa tanggungjawab terhadap perubahan diri. Ahli yang sedar mengenai tanggungjawab akan lebih bermotivasi untuk mengekalkan dan menggunakan kemahiran baru yang dipelajari dalam kelompok.

Selain itu, kelebihan sesi susulan adalah dapat membantu menjangkakan kekangan atau halangan yang mungkin dihadapi oleh ahli selepas sesi kelompok tamat. Pencegahan *relaps* membantu ahli memikirkan cara menangani masalah yang dihadapi apabila tidak lagi mendapat sokongan daripada ahli kelompok. Hal ini sebagai aspek penting dalam menamatkan sesi kelompok kerana berkemungkinan ahli akan kembali

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kepada corak pembelajaran lama, terutamanya apabila mereka menghadapi krisis baru atau menghadapi tekanan. Ianya turut disokong oleh White dan Freeman, (2000) yang menjelaskan sesi kelompok susulan dapat membantu ahli dalam mengekalkan komitmen dan perancangan mereka.

2.2.2 Intervensi CBT mengenai tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri

Teori merupakan aspek utama dalam perlaksanaan sesi kaunseling sebagai panduan kepada kaunselor bagi membantu isu klien (Yusni et al., 2020). Terapi kognitif tingkah laku (CBT) merupakan salah satu teori yang dijadikan sebagai rawatan yang kerap digunakan dalam pelbagai isu (Yusni et al., 2020) dan telah terbukti keberkesanannya (Sahin & Turk, 2021). Menurut Wan Anor et al. (2017) menyatakan CBT merupakan pendekatan yang aktif, kolaboratif, berorientasikan masalah dan relatif dalam menyediakan rawatan untuk jangka masa yang singkat. Selain itu, CBT dapat membantu klien mengenal pasti dan menyusun semula pemikiran tidak rasional dan meningkatkan mood serta mengubah tingkah laku (Hofmann et al., 2013) dengan menekankan perubahan kognitif yang melibatkan cara berfikir dan kepercayaan (Wan Anor et al., 2017).

Keberkesanan teori CBT tidak dapat dinafikan, malah pendekatan teori CBT juga merupakan teori yang berkesan untuk dilakukan dalam sesi kaunseling kelompok (Yusni et al., 2020). Ia dibuktikan oleh pengkaji lepas yang menjelaskan sesi kaunseling kelompok CBT lebih berkesan (Yusni et al., 2020) kerana ianya memberi pengalaman berkomunikasi bersama ahli lain yang boleh mempengaruhi perasaan klien secara

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

langsung (Pahlavanzadeh et al., 2017) dan kemudiannya mempengaruhi tingkah laku klien (Zhou et al., 2021) dalam menghadapi sebarang isu. Malah, keberkesanan kaunseling kelompok CBT sebagai terapi pengurusan tekanan juga tidak dapat dinafikan (Golshani et al., 2021; Wan Anor et al., 2017) dan turut dijadikan sebagai terapi untuk mengekalkan kesihatan mental yang baik dalam kalangan pelajar universiti (Lee & Lee, 2020).

Justeru, pengkaji memilih terapi CBT sebagai teori utama yang dijadikan panduan dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih. Perbincangan seterusnya menumpukan objektif, teknik CBT, bilangan sesi serta tempoh perlaksanaan intervensi CBT terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri yang dilaksanakan oleh pengkaji lepas seperti dalam Jadual 2.1.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 2.1

Intervensi CBT berdasarkan kajian lepas

Pengkaji	Objektif Kajian	Bilangan Sesi/ Tempoh Pelaksanaan	Teknik CBT yang digunakan
Schubert et al.(2022)	Mengkaji keberkesanan CBT berasaskan internet dalam meningkatkan kesihatan	8 minggu (seminggu sekali) 8 modul	Maklumat psiko pendidikan Latihan Kerja rumah Penstrukturan kognitif Pendekatan media seperti info grafik, video, audio dan text

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji	Objektif Kajian	Bilangan Sesi/ Tempoh Pelaksanaan	Teknik CBT yang digunakan
Ahmad et al. (2022)	Bertujuan meningkatkan kesihatan mental melalui intervensi psiko pendidikan CBT	8 minggu (seminggu sekali) 60 minit setiap sesi dan melalui zoom	Pendedahan terhadap pemikiran negatif dan bagaimana mengatasinya Distorsi kognitif (pemikiran, perubahan terhadap kepercayaan dan sikap) Relaksasi Kemahiran menghadapi situasi kebimbangan/kecemasan
Nor Farahzulaikha dan Mohammad Aziz Shah (2021)	Mengkaji keberkesanan teknik penstrukturan kognitif *(cognitive restructuring techniques*) terhadap pelajar universiti yang mengalami kemurungan.	-Tidak dinyatakan -	Penstrukturan kognitif Maklum balas Refleksi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji	Objektif Kajian	Bilangan Sesi/ Tempoh Pelaksanaan	Teknik CBT yang digunakan
Sahin dan Turk (2021)	Mengkaji kesan program psiko pendidikan CBT dalam kelompok terhadap daya tahan, kepercayaan yang tidak rasional dan kesejahteraan.	10 sesi (seminggu sekali)	Penstrukturan kognitif Permainan Perbincangan kelompok Main peranan Drama Tayangan filem dan lagu
Zhou et al. (2021)	Mengkaji kesan intervensi CBT jangka pendek untuk menangani isu ketagihan media sosial.	2 minggu (setiap hari merekod tingkah laku, perasaan dan pemikiran)	Maklum balas harian Penulisan diari (merekod tingkah laku, perasaan dan pemikiran harian) Pemantauan kendiri Refleksi kendiri

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji	Objektif Kajian	Bilangan Sesi/ Tempoh Pelaksanaan	Teknik CBT yang digunakan
Zahra Marashi (2021)	Meneroka kesan intervensi CBT terhadap kesejahteraan psikologi terhadap wanita yang mengalami masalah kesuburan.	8 minggu (seminggu sekali) 90 minit setiap sesi	Penilaian pemikiran negatif Penulisan ekspresif Kemahiran komunikasi asertif Meditasi pemikiran dan perasaan
Golshani et al. (2021)	Mengkaji keberkesanan CBT terhadap isu tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan wanita hamil yang mempunyai sejarah kemandulan dalam usaha meningkatkan kualiti hidup mereka.	8 sesi 60 hingga 90 minit setiap sesi	Relaksasi otot (keregangan otot) Kerja rumah Distorsi kognitif Maklum balas Lembaran aktiviti

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji	Objektif Kajian	Bilangan Sesi/ Tempoh Pelaksanaan	Teknik CBT yang digunakan
Lee dan Lee (2020)	Menilai keberkesanan modul kaunseling kelompok yang menggunakan CBT dan Terapi Tingkah Laku bagi mengurangkan tekanan terhadap jururawat perempuan di Klinik Ibu dan Anak di Kota Kinabalu.	4 minggu (dua kali seminggu= 8 sesi) 90 minit setiap sesi	Distorsi kognitif (C*ognitive Distortion)* Kemahiran hubungan interpersonal Latihan Kognitif Perubahan Kognitif Ekspresi diri
Karaca et al. (2019)	Mengkaji kesan program kelompok CBT terhadap tekanan, kemurungan, kecemasan dan isu kesihatan kepada golongan wanita yang mempunyai masalah kesuburan.	11 minggu (seminggu sekali) 120 hingga 140 minit setiap sesi	Psiko pendidikan pendekatan CBT Relaksasi (*muscle relaxation)* Teknik pernafasan Kemahiran menguruskan masa Kemahiran menyelesaikan masalah

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji	Objektif Kajian	Bilangan Sesi/ Tempoh Pelaksanaan	Teknik CBT yang digunakan
Sahranavard et al., (2019)	Mengkaji keberkesanan CBT terhadap kebimbangan, kecekalan dan efikasi kendiri dalam kalangan pelajar perempuan di Universiti Sains Perubatan di Birjand.	6 sesi 90 minit setiap sesi	Kenal pasti pemikiran negatif *Self-talk* Kemahiran mengubah ke arah pemikiran yang lebih positif Meditasi perasaan Relaksasi Kemahiran pengurusan Teknik pernafasan *(training of heartbeat, stomach, and forehead)* Kemahiran asertif Meditasi pernafasan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji	Objektif Kajian	Bilangan Sesi/ Tempoh Pelaksanaan	Teknik CBT yang digunakan
Anousha Hadinia (2017)	Mengkaji perbezaan intervensi kelompok CBT dan program peningkatan kesihatan untuk mengurangkan tekanan dalam kalangan pesakit Parkinson.	9 minggu (seminggu sekali) 2 jam setiap sesi	Pemantauan kendiri Pengurusan tekanan Teknik relaksasi Ekspresi kesakitan Main peranan Kerja rumah Rumusan setiap sesi\
Pahlavanzadeh et al.,(2017)	Menentukan kesan kelompok CBT terhadap tekanan, kebimbangan dan kemurungan wanita yang mengalami sklerosis	8 sesi (seminggu sekali) 90 minit setiap sesi	Relaksasi Kerja rumah (*homework)* *Diaphragmatic breathing visualization* Booklet dan CD merangkumi kandungan sesi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji	Objektif Kajian	Bilangan Sesi/ Tempoh Pelaksanaan	Teknik CBT yang digunakan
Yaser et al. (2016)	Mengkaji keberkesanan intervensi CBT berasaskan kepercayaan agama terhadap kesejahteraan dan daya tahan pelajar.	10 sesi	Kepercayaan disfungsi kognitif (*cognitive dysfunctional beliefs)* Kerja rumah Kepercayaan kognitif Kemahiran mencabar pemikiran negatif dan tidak berfungsi Teknik relaksasi Teknik visualisasi terhadap perasaan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan Jadual 2.1 mengenai kajian intervensi CBT yang telah dilaksanakan oleh pengkaji lepas mendapati teknik berasaskan CBT telah dilaksanakan bagi tujuan membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Malah, berdasarkan kajian lepas menunjukkan kepentingan pihak universiti/ institut perlu lebih cakna dengan isu yang dihadapi oleh pelajar. Kenyataan ini disokong oleh Sahranavard et al. (2019) yang menegaskan peranan pihak universiti bukan sahaja melahirkan graduan yang berpengetahuan, malah perlu bertanggungjawab melahirkan pelajar yang seimbang dari segi mental mereka. Pemilihan intervensi yang terbaik oleh pihak universiti/ institut perlu di lakukan dengan teliti agar objektif perlaksanaan intervensi tercapai. Justeru itu, pengkaji memilih CBT sebagai teori utama dalam mereka bentuk dan membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang dibangunkan dalam kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pelbagai cadangan yang diutarakan oleh pengkaji lepas dalam usaha mewujudkan dan membina intervensi berasaskan CBT yang sesuai. Antaranya, intervensi secara dalam talian atau melalui aplikasi bersemuka (Sahin & Turk, 2021). Meskipun, intervensi secara bersemuka lebih efektif, namun kelebihan intervensi dalam talian mampu menyebarluaskan skala perkhidmatan kaunseling dengan kos yang lebih memudahkan dan rendah (Svardman et al., 2022). Perlaksanaan intervensi dalam talian memudahkan kaunselor/ ahli psikologi kerana mudah diakses dan selamat (Svardman et al., 2022). Oleh itu, pengkaji memilih pendekatan hibrid dalam mereka bentuk dan membangunkan modul supaya ia dapat dilaksanakan secara bersemuka dan dalam talian oleh kaunselor untuk menjalankan sesi kaunseling kelompok terhadap guru pelatih yang menghadapi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, Zhou et al. (2021) mencadangkan kajian intervensi CBT akan datang mengkaji terlebih dahulu bilangan sesi, jangka masa perlaksanaan setiap sesi dan jurang masa antara sesi agar dapat menghasilkan intervensi CBT yang terbaik dan dapat mencapai objektif yang dikehendaki. Manakala, keperluan sesi susulan pula hanya dicadangkan perlaksanaannya atau tidak perlu sama sekali terhadap intervensi yang singkat (Ihara et al., 2021). Selain itu, Len et al.(2020) mencadangkan kursus *Training of Trainer* dilaksanakan bagi memberi peluang kepada kaunselor untuk memahami modul dengan lebih baik sebelum perlaksanaan seting yang sebenar dijalankan agar keberkesanan modul terhasil.

Sebagai kesimpulannya, adalah penting bagi sistem pendidikan masa kini untuk mewujudkan modul khas buat guru pelatih IPG dalam menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri sepanjang tempoh pengajian mereka. Usaha ini diperlukan bagi membantu pihak IPG dan guru pelatih mengambil langkah intervensi yang berkesan agar tekanan dapat dikurangkan, sekali gus memastikan daya tahan serta kesejahteraan diri mereka tidak terganggu. Kajian yang dijalankan ini turut menambah baik jurang dalam kajian lepas dengan menyumbang dapatan saintifik mengenai keberkesanan CBT.

2.3 Teori Tekanan Lazarus dan Folkman (1984)

Teori Tekanan Lazarus telah diperkenalkan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman pada tahun 1984. Menurut teori tekanan Lazarus, tekanan merujuk kepada keadaan diri yang tidak menyenangkan akibat tekanan persekitaran (Lazarus & Folkman, 1984).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Teori Tekanan Lazarus menjelaskan tekanan mempunyai tiga bentuk iaitu stimulus, respons dan proses. **Stimulus** atau rangsangan merujuk kepada situasi yang menyebabkan tekanan terhadap seseorang individu. Tekanan berpunca daripada interaksi faktor dalaman diri seseorang individu dengan persekitaran yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam sesetengah kes, tekanan boleh terjadi disebabkan desakan melampau terhadap individu itu sendiri. Sebagai contoh, pelajar yang ingin memperoleh "A" dalam semua mata pelajaran menetapkan jangkaan terlalu tinggi. Sekiranya mereka gagal mencapai matlamat mereka, mereka akan tertekan dan mengalami masalah emosi sehingga mengganggu kehidupan.

Respons (tindak balas) pula berlaku apabila berada dalam situasi tertekan. Terdapat dua jenis tindak balas yang akan terjadi ketika situasi tekanan berlaku iaitu tindak balas fizikal dan psikologikal. Sebagai contoh, tindak balas fizikal yang sering dimanifestasikan ialah tingkah laku terhadap diri sendiri atau orang lain. Kadang kala, seseorang individu terpaksa mengubah tingkah laku sedia ada untuk mengatasi situasi tekanan yang mereka hadapi. Reaksi psikologi sering melibatkan perasaan marah, kekecewaan, putus asa, kesedihan, kesukaran menumpukan perhatian, kegelisahan, ketegangan dan pemikiran yang tidak rasional. Kebiasaannya, tindak balas fizikal dan psikologi akan saling berhubungan apabila seseorang mengalami tekanan dan ia boleh dilihat oleh orang lain atau berlaku tanpa disedari. Kedua-dua tindak balas ini dipanggil sebagai *stressor* dan *strain*. Seterusnya, **proses** melibatkan interaksi antara *stressor* dan *strain* yang memerlukan individu menyesuaikan diri dengan persekitaran mereka. Faktor persekitaran termasuk individu dan orang lain yang turut berada dalam konteks situasi tekanan tersebut.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Teori Tekanan Lazarus yang dibina adalah berkaitan dengan hubungan antara tekanan dengan persekitaran yang melibatkan proses penilaian (*appraisal)*. Lazarus dan Folkman (1984), menjelaskan situasi tekanan akan wujud apabila kebolehan seseorang individu tidak dapat dipenuhi untuk mencapai matlamat yang diinginkan. Situasi tekanan yang dijelaskan dilihat berbahaya kerana ia di luar kemampuan individu untuk mengendalikan dan boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan mental seseorang individu. Lazarus dan Folkman (1984) juga menegaskan bahawa *appraisal* merupakan faktor utama dalam mengenal pasti tekanan yang dialami seseorang apabila berhadapan dengan situasi yang mengancam. Dewe et al.(2012) pula menyatakan tekanan adalah hasil daripada interaksi antara individu dan punca stres yang terlibat dalam proses penilaian. Sumber tekanan ialah satu peristiwa atau situasi di mana keinginan seseorang individu melebihi kebolehan kognitif atau fizikal mereka (Lumban Gaol, 2016). Apabila situasi memberikan rangsangan, individu akan menilai (*appraisal*) dan bertindak balas *(coping)* terhadap tekanan. Oleh itu, tekanan boleh berterusan ke tahap kritikal, atau ia boleh dilepaskan secara beransur-ansur dengan kemahiran berdaya tindak yang betul (Lumban Gaol, 2016). Perkara ini ditentukan oleh usaha seseorang menangani punca tekanan yang mereka hadapi. Tekanan memerlukan seseorang individu membuat penyesuaian supaya individu tersebut dapat mengatasi tekanan dengan baik.

Appraisal atau proses penilaian adalah suatu tindakan menilai, mentafsir dan bertindak balas terhadap peristiwa yang sedia ada (Olff et al., 2005). Lazarus dan Folkman (1984) juga menjelaskan bahawa berlakunya proses tekanan berdasarkan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang terbahagi kepada dua iaitu penilaian utama (*primary appraisal)* dan penilaian kedua (*secondary appraisal)*:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

a) *Primary Appraisal* (Penilaian Utama)

Primary appraisal (penilaian utama) dibuat oleh individu apabila mereka mula mengalami sesuatu peristiwa yang menimbulkan tekanan. Secara logiknya, individu akan menilai sama ada peristiwa itu memberi kesan tekanan atau tidak (Lyon, 2012). Lazarus dan Folkman (1984) membahagikan proses *Primary appraisal* ini kepada tiga peringkat, iaitu (i) Tidak relevan ; (ii) Hasil positif dan (3) Ketegangan seperti berikut:

i) Tidak relevan *(Irrelevant):*

Individu tidak berasa tertekan kerana menilai apa yang berlaku adalah tidak relevan kepadanya. Maka, individu tersebut tidak mengalami tekanan (Nurul Naimah & Mohd Yusri, 2018).

ii) Hasil Positif *(Benign-positive):*

Interaksi antara keupayaan diri dengan persekitaran tekanan yang memberi kesan positif kepada kesejahteraan diri. Sebagai contoh, individu melaporkan bahawa lingkungan mereka memberi tekanan untuk memperoleh perkara yang baik, seperti mendapat ganjaran, kenaikan pangkat atau mendapatkan perkara yang sangat diperlukan. Maka, individu tersebut mengalami tekanan yang dikenali sebagai *eustress* (Nurul Naimah & Mohd Yusri, 2018).

iii) Ketegangan *(Stressful):*

Ketegangan berlaku apabila individu tidak mampu menghadapi punca tekanan. Individu menghadapi situasi yang tertekan atau mengalami peristiwa yang tidak dijangka, seperti peristiwa kehilangan orang yang tersayang. Tekanan ini boleh menyebabkan individu mengalami emosi negatif yang merosakkan diri sendiri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Keadaan tertekan ini dipanggil sebagai *distress* (Nurul Naimah & Mohd Yusri, 2018). Akibatnya, individu akan mengalami situasi seperti:

i) Berbahaya/ Kehilangan *(Harmful/loss)*- Petunjuk terhadap sesuatu yang buruk atau berbahaya sedang berlaku;

ii) Mengancam *(Threatening)*-Petanda terhadap situasi tertekan dan buruk yang akan berterusan untuk jangka masa yang panjang;

iii) Mencabar *(Challenging)*- Penglibatan individu dalam usaha untuk menghadapi situasi yang mencabar dan tertekan. Cabaran yang dihadapi akan menjana emosi seperti harapan, kemahuan dan kepercayaan (Lazarus & Folkman, 1984)

***b) Secondary Appraisal* (Penilaian Tahap Kedua)**

Secondary appraisal (penilaian tahap kedua) ialah peringkat di mana keputusan dibuat untuk mengambil tindakan bagi mengatasi situasi tekanan yang dihadapi (Lyon, 2012). *Coping* bergantung kepada penilaian tentang apa yang boleh dilakukan untuk mengubah keadaan (Lazarus, 1993). Setiap individu akan menghadapi pelbagai tekanan yang timbul daripada interaksi peribadi dengan persekitaran. Sekiranya individu tidak dapat menangani situasi tekanan ini, maka wujud rasa tekanan yang mengganggu fungsi emosi, kognitif dan tingkah laku secara keseluruhan (Nurul Naimah & Mohd Yusri, 2018). Penilaian kedua ini merujuk kepada tingkah laku individu dalam mencari penyelesaian terhadap masalah yang dihadapi. Oleh itu, penilaian akan berbeza-beza berdasarkan kepelbagaian personaliti dan latar belakang individu. Keupayaan seseorang untuk menyelesaikan masalah dan menghadapi tekanan bergantung kepada sumber yang mereka ada. Sumber-sumber ini termasuk kemahiran daya tindak,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kemahiran membuat keputusan, tahap intelek, nilai dan budaya hidup serta keperibadian. Oleh itu, setiap individu perlu ada cara untuk menguruskan tekanan.

Kaedah yang digunakan oleh individu untuk mengatasi tekanan dikenali sebagai *coping stress*. Lazarus (1984) mendefinisikan *coping stress* sebagai perubahan kognitif dan tingkah laku yang berterusan di mana seseorang individu berusaha untuk mengatasi keperluan luaran dan dalaman yang dinilai sebagai beban atau di luar kemampuan daya mereka sendiri. *Coping stress* ialah proses berterusan yang melibatkan cubaan menggunakan strategi penyelesaian masalah sebagai langkah mengatasi tekanan yang dihadapi. Perubahan yang berlaku adalah hasil tindak balas individu kepada fungsi *appraisal* dan *reappraisal* yang dilakukan individu terhadap masalah yang dihadapi (Lazarus & Folkman, 1984). Santrock (2003) menyatakan *coping stress* adalah sebagai usaha individu untuk mengatasi masalah dan mengubah fikiran negatif kepada yang positif. *Coping stress* juga merupakan usaha individu yang melibatkan pengawalan kendiri dan berkait rapat dengan keupayaan setiap individu untuk melakukan usaha pengawalan kendiri yang berkesan.

Terdapat pelbagai kaedah yang digunakan untuk mengatasi stress. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), terdapat 2 jenis *coping stress* yang biasa digunakan iaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem-focused coping* adalah cara menangani tekanan dengan memberi tumpuan kepada masalah yang dihadapi. Masalah boleh diselesaikan apabila langkah-langkah masih boleh diambil untuk mengatasi tekanan tersebut (Lazarus, 1993). Atau dalam erti kata lain, *problem-focused coping* (daya tindak yang berfokuskan masalah) ialah mengelak atau mengurangkan tekanan dengan menghadapi tekanan atau masalah secara langsung (Lumban Gaol,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2016). Lazarus (1984), menjelaskan bahawa *problem focus coping* boleh dibahagikan kepada dua bahagian iaitu :

1. *Planful Problem Solving* (Merancang penyelesaian masalah):

   Dalam strategi ini, individu berusaha untuk mengubah situasi dengan menganalisis masalah yang dihadapi, mengembangkan rencana untuk menyelesaikan masalah dan memilih solusi yang bersesuaian.

2. *Confrontative Coping* (Mengatasi Konfrontasi):

   Individu secara aktif mencari cara untuk menyelesaikan situasi tekanan.

Manakala*, Emotion focused coping (*daya tindak berfokuskan emosi*)* pula ialah satu kaedah menangani tekanan dengan melalui emosi. Atau dengan kata lain, seseorang yang mengalami tekanan akan melibatkan emosinya dan menggunakan penilaiannya terhadap tekanan. *Emotion focused coping* berjaya kerana tiada cara lain untuk memerangi tekanan (Lazarus, 1993). Lazarus (1984) menjelaskan bahawa *emotion focused coping* boleh dibahagikan kepada enam bahagian iaitu *seeking social support* (mencari sokongan sosial), *distancing* (menjauhkan), *self-control* (kawalan diri), *accepting responsibility* (menerima tanggungjawab), *accepting responsibility* (menerima tanggungjawab) dan *positive reappraisal* (penilaian positif). Penerangan setiap enam bahagian tersebut seperti berikut:

1. *Seeking social support* (mencari sokongan sosial) - Dapatkan sokongan luar dalam bentuk maklumat, sokongan emosi atau sokongan fizikal;
2. *Distancing* (menjauhkan) - Jelaskan tanggapan untuk menarik diri atau usaha untuk mengelak daripada masalah;

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3. *Self-Control* (kawalan diri) - Keupayaan mengendalikan emosi atau tindakan;
4. *Accepting Responsibility* (menerima tanggungjawab) -Individu menyedari peranan bagi menangani masalah yang dihadapi serta menjelaskan masalah mereka secara objektif;
5. *Escape Avoidance* (mengelak) - Individu cuba mengelak atau melarikan diri daripada masalah mereka melalui penafian;
6. *Positive Reappraisal* (penilaian positif) - Individu berusaha untuk mencipta sesuatu makna yang positif untuk masalah yang mereka hadapi dengan matlamat pembangunan diri dan emosi yang lebih stabil.

Oleh itu disimpulkan bahawa *problem-focused coping* berurusan secara langsung dengan situasi tersebut dan manakala, *emotion focused coping* pula berurusan dengan diri sendiri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pemilihan Teori Tekanan Lazarus dalam kajian adalah selari dengan tiga bentuk tekanan yang diutarakan oleh Lazarus (1984) iaitu stimulus, respons dan proses. Stimulus merujuk kepada situasi yang menyebabkan tekanan terhadap seseorang guru pelatih seperti mempunyai isu hubungan interpersonal (Taylor et al., 2019), sokongan sosial (Mahaya & Nordin, 2019; Ong & Faizul Adib, 2022) dan kecekapan pengajaran ketika menjalani praktikum (Beuchelet al., 2022; Rowen et al., 2021)

Manakala, respons pula berlaku apabila individu berada dalam situasi tekanan yang memberi tindak balas fizikal dan psikologikal dan sehinggakan seseorang individu terpaksa mengubah tingkah laku sedia ada untuk mengatasi situasi tekanan yang mereka hadapi. Guru pelatih sering menghadapi tekanan yang berpunca daripada akademik

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

(Bouhaba et al., 2021; Gustems-Carnicer et al., 2019; Mohammad Arif & Sa'odah, 2019; Nadiana et al., 2020) sehinggakan guru pelatih berhadapan dengan isu fizikal yang tidak bertenaga serta tidak produktif (Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah, 2020).

Seterusnya, proses melibatkan interaksi yang memerlukan individu menyesuaikan diri dengan persekitaran mereka. Faktor persekitaran termasuk individu dan orang lain yang turut berada dalam konteks situasi tekanan tersebut. Dalam konteks seorang pelatih, tekanan guru pelatih dalam beberapa kajian lepas menjelaskan tekanan terjadi apabila gagal menghadapi cabaran persekitaran dan perubahan baru di institut (Abdul Rashid et al., 2021; Gustems-Carnicer et al., 2019; Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020a; Mohammad Arif & Sa'odah, 2019; Tengku Norhani et al., 2020) dan tekanan menjalani praktikum (Azizah, 2019; Ngui & Lay, 2018).

Selain itu, pemilihan Teori Tekanan Lazarus dan Folkman (1984) ini juga mendorong pengkaji memilih instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dibangunkan oleh Cohen et al. (1983 dalam (Al-Dubai et al., 2014) untuk mengukur tahap tekanan yang ditakrifkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Malahan, berdasarkan beberapa kajian lepas juga turut memilih instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur tahap tekanan yang dialami guru pelatih dan pelajar universiti (Amanvermez et al., 2021; Gustems-Carnicer et al., 2019; Hepburn et al., 2021). Secara kolektifnya, kajian tentang isu tekanan dalam kalangan guru pelatih IPG ini begitu berkait rapat dengan Teori Tekanan Lazarus dalam bidang psikologi yang telah dibincangkan. Guru pelatih IPG yang merupakan fokus kajian ini sedang menghadapi pelbagai cabaran dalam pengajian sehingga mereka terdedah dengan tekanan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.4 Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993)

Menurut Wagnild dan Young (1993), daya tahan ialah kebolehan individu untuk menyesuaikan diri dengan kesukaran yang dihadapi dalam kehidupan. Menurut Benders dan Jackson (2012) pula menjelaskan daya tahan adalah keupayaan mempercayai diri untuk mengatasi cabaran dengan berkesan. Oleh itu, dalam konteks penyelidikan ini, konsep daya tahan merujuk kepada keupayaan guru pelatih memulihkan emosi dan fizikal setelah mengalami tekanan dan kesukaran agar dapat membantu mereka menjadi guru yang berdaya tahan demi kesejahteraan diri dan kerjaya mereka. Caroline et al.(2015) menjelaskan bahawa guru yang mempunyai daya tahan yang tinggi akan bekerja lebih keras untuk meningkatkan komitmen mereka terhadap organisasi dan tugas hakikinya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian ini memilih Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993) sebagai model yang mewakili pemboleh ubah daya tahan kerana bersetuju dengan kenyataan Wagnild dan Young (1993) yang menyatakan daya tahan merupakan faktor penting bagi seseorang individu untuk bangkit selepas melalui kepayahan hidup. Terdapat lima dimensi daya tahan berdasarkan Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993) iaitu; i) kebergantungan kendiri; ii) mempunyai makna; iii) ketenangan fikiran dan perasaan iv) ketabahan menghadapi kesukaran; dan v) falsafah kesunyian. Ciri-ciri daya tahan berdasarkan lima dimensi Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993) seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Kebergantungan kendiri *(Self-reliant)*:

Satu kepercayaan di dalam diri sendiri dan mengenali kekuatan serta batasan diri yang tidak menjadi halangan untuk meneruskan kehidupan (Caplan, 1990; Druss & Douglas, 1988; Richmond & Beardslee, 1988 dalam Amalia et al., 2011). Individu yang boleh berdikari sendiri dianggap sebagai *survivor* (Amalia et al., 2011).

ii. Mempunyai makna (*Meaning*):

Kesedaran terhadap kehidupan yang mempunyai matlamat dan penilaian ke atas sumbangan serta mempunyai makna untuk hidup (Bettleheim, 1979; Caplan, 1990; Frank, 1952; Frankl, 1985; Rutter, 1985 dalam Amalia et al., 2011).

iii. Ketenangan fikiran dan perasaan (*Equanimity*):

Amalia et al.(2011) menyatakan ketenangan ialah satu perspektif yang seimbang di antara kehidupan dan pengalaman yang dialami. Ketenangan fikiran atau perasaan merujuk kepada keupayaan individu untuk mempertimbangkan pengalaman hidup dan bersedia menerima apa sahaja yang bakal berlaku. Hal ini kerana, individu tersebut akan cuba untuk memoderasikan atau menyederhanakan sesuatu kejadian negatif yang ekstrem.

iv. Ketabahan menghadapi kesukaran (*Perseverance):*

Ketabahan di dalam situasi yang sukar atau dalam keadaan yang melemahkan semangat. Ketabahan atau ketekunan merujuk kepada satu keinginan untuk meneruskan kehidupan dengan berjuang tanpa berputus asa untuk mengubah kehidupan kepada yang lebih baik dan mengekalkan penglibatan diri dalam proses perubahan, serta mengamalkan disiplin diri yang tinggi (Caplan, 1990; Druss & Douglas, 1988; May, 1986; Richmond & Beardless, 1988 dalam Amalia et al., 2011).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

v. Falsafah Kesunyian (*Existential Aloneness):*

Kesedaran terhadap perjalanan kehidupan adalah sangat unik kerana pengalaman dikongsi bersama, adakalanya perlu untuk individu berhadapan dengan sebarang kemungkinan secara bersendirian. Falsafah kesunyian tidak wujud, malah falsafah ini dilihat sebagai satu perasaan yang bebas dan mempunyai keunikan tersendiri (Frankl, 1985; von Witzelben, 1958 dalam Amalia et al., 2011).

Pemilihan Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993) dalam konteks penyelidikan ini adalah berpadanan dengan takrifan daya tahan guru pelatih yang diutarakan oleh beberapa pengkaji lepas. Pengkaji hanya memilih empat dimensi dalam Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993) iaitu dimensi kebergantungan kendiri, dimensi mempunyai makna, dimensi ketenangan perasaan dan pemikiran serta dimensi ketabahan dalam menghadapi kesukaran. Dimensi kebergantungan kendiri dipilih berdasarkan pandangan mengenai daya tahan guru pelatih yang saling berhubungan antara sifat keperibadian (Garcia-Martinez et al., 2022; Zagalaz et al., 2020; Zhang et al., 2022), latar belakang dan kepercayaan diri (Yada et al., 2021). Manakala, dimensi mempunyai makna pula merujuk kepada mempunyai tujuan hidup dan dari konteks guru pelatih pula dilihat sebagai pelajar yang perlu menyesuaikan diri di kampus dan perlu menamatkan pengajian untuk mencapai cita-cita sebagai seorang guru (Garcia-Martinez et al., 2022; Nor Ezdianie, 2007; Zhang et al., 2022). Seterusnya, dimensi ketenangan fikiran dan perasaan merujuk kepada keupayaan individu untuk mempertimbangkan pengalaman hidup dan bersedia menerima apa sahaja yang bakal berlaku. Sebagai seorang guru pelatih perlu bersedia menghadapi segala cabaran (Meierdirk & Fleischer, 2022; Mohd Salmi et al., 2015). Akhir sekali, dimensi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ketabahan menghadapi kesukaran pula dilihat ketika guru pelatih dalam situasi yang sukar seperti situasi ketika praktikum. Guru pelatih perlu meneruskan perjuangan praktikum tanpa berputus asa agar menamatkan praktikum dengan cemerlang dan jayanya (Azizah, 2019; Beutel et al., 2019; Meierdirk & Fleischer, 2022; Ngui & Lay, 2018).

Justeru, setelah mengambil kira dapatan yang diutarakan dalam kajian lepas, kajian ini hanya memilih empat daripada lima dimensi daya tahan yang diutarakan oleh Wagnild dan Young (1993) seperti yang dinyatakan. Pemilihan instrumen *The Resilience Scale-25 Item* yang dihuraikan oleh Wagnild dan Young (1993) turut digunakan bagi menentukan tahap daya tahan guru pelatih dalam kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.5 Teori Kesejahteraan Psikologi (Ryff & Singer, 1998; Ryff,1989)

Kesejahteraan ditakrifkan sebagai penerimaan seseorang terhadap dirinya, mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain, mempunyai keupayaan untuk menghadapi tekanan sosial, dapat mengawal keadaan sekeliling, menumpukan perhatian kepada kehidupan serta mampu mengembangkan potensi diri secara berterusan (Ryff, 1989). Malah, menurut Nor Sayyaidatina (2017) yang menyatakan kesejahteraan akan menghasilkan kesan positif ke atas kesihatan manusia.

Long et al.(2020) menjelaskan Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) telah menyenaraikan enam dimensi kesejahteraan iaitu autonomi, menguasai persekitaran, perkembangan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, matlamat hidup dan

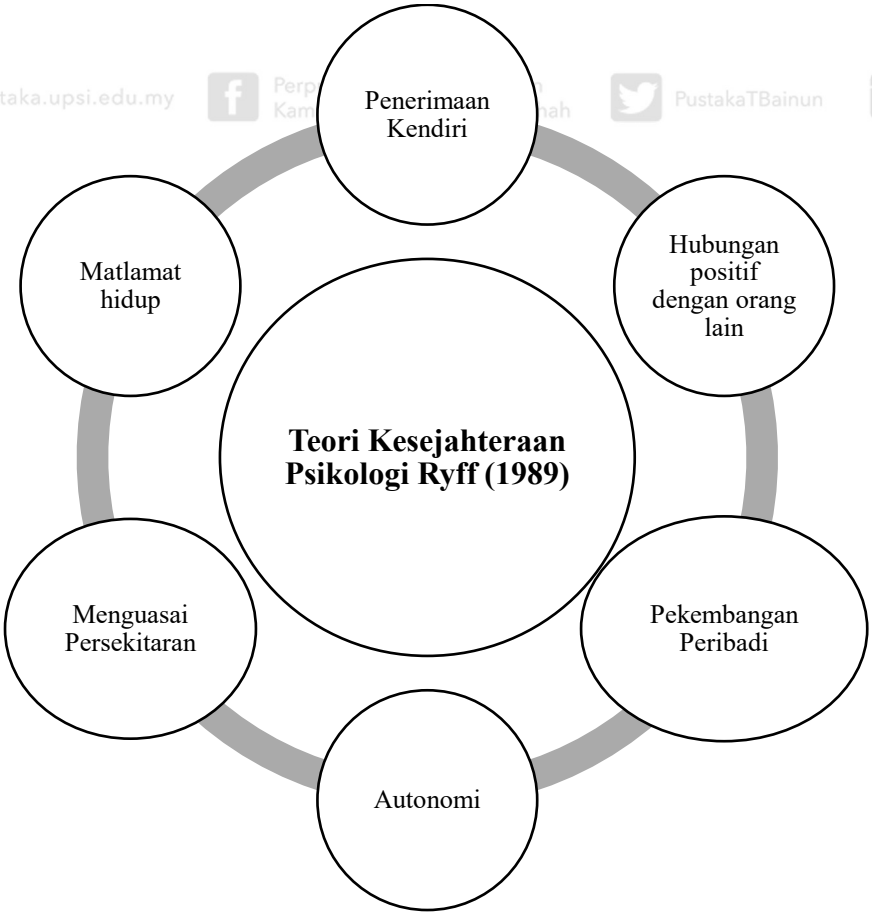
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

penerimaan kendiri. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan yang baik bukan sahaja diukur berdasarkan ketiadaan masalah kesihatan mental, tetapi juga perlu dilihat dari sudut penerimaan kendiri, hubungan positif dengan orang lain, autonomi, keupayaan untuk menguasai persekitaran, matlamat hidup yang bermakna dan keupayaan untuk mempunyai rasa perkembangan dan pembangunan diri yang berterusan. Keenam-enam dimensi kesejahteraan yang dinyatakan mampu menjadikan individu sihat, sejahtera dan berfungsi secara keseluruhannya dengan baik (Nor Sayyaidatina, 2017). Rajah 2.4 menjelaskan dimensi kesejahteraan psikologi yang diutarakan oleh Ryff.

Rajah 2.4

Dimensi Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989)



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Keterangan Dimensi-dimensi Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) adalah seperti berikut:

1. Autonomi

   Individu yang mempunyai pencapaian kendiri dikatakan mempunyai fungsi autonomi (Ryff & Singer, 1998). Ciri-ciri autonomi dilihat sebagai keupayaan membuat keputusan secara bebas, keupayaan mengelak daripada situasi tekanan sosial dan bertindak dengan cara tertentu. Selain itu, Keupayaan mengawal tingkah laku secara dalaman dan menilai diri mengikut standard peribadi.

2. Menguasai Persekitaran

   Keupayaan seseorang individu untuk memilih atau membentuk persekitaran yang sesuai dengan situasinya. Memiliki kebolehan mengurus alam sekitar, mengawal peraturan yang kompleks dalam aktiviti luar, menggunakan peluang yang ada dengan berkesan dan boleh memilih atau mencipta sesuatu mengikut keperluan dan nilai peribadi.

3. Perkembangan Peribadi

   Perkembangan peribadi seseorang adalah dinamik dan melibatkan proses pembangunan potensi seseorang yang berterusan (Ryff & Singer, 1998). Mempunyai kesedaran untuk pembangunan diri yang berterusan, melihat diri sebagai seorang yang berkembang, terbuka kepada pengalaman baru, menyedari potensi peribadi, melihat potensi diri dan tingkah laku diri dari semasa ke semasa, perubahan dalam cara mencerminkan pengetahuan dan keberkesanan.

4. Hubungan Positif dengan Orang lain

   Mempunyai hubungan mesra dan positif, saling memuaskan dan mempercayai orang lain. Menurut Nor Sayyaidatin (2017), individu yang mempunyai

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

hubungan yang positif dengan orang lain menunjukkan seseorang boleh menerima bukan sahaja dirinya tetapi juga orang lain. Dimensi ini juga menjelaskan keupayaan untuk empati, merasai, berhubungan dan menyatakan kasih sayang untuk membina persahabatan dengan orang lain.

5. Matlamat hidup

Dimensi merupakan perspektif *Existential* dalam mencari makna dalam kesusahan (Ryff & Singer, 1998). Perubahan dalam matlamat dan tujuan hidup berlaku pada setiap peringkat kehidupan dan berbeza dari satu peringkat ke peringkat yang lain (Nor Sayyaidatina, 2017). Seseorang yang mempunyai tujuan dan kawalan diri yang jelas dalam hidup akan merasai erti kehidupan dahulu dan sekarang dan memegang kepercayaan yang membawa kepada tujuan hidup.

6. Penerimaan Kendiri

Penerimaan kendiri mengutamakan sesuatu yang lebih kepada keperluan diri yang positif (Nor Sayyaidatina, 2017). Penerimaan kendiri adalah aspek mengetahui dan menerima tentang diri, termasuk sifat baik dan buruk serta pandangan positif tentang kehidupan masa lalu.

Pengkaji memilih Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff dan Singer (1998; 1989) dalam konteks penyelidikan ini adalah berpadanan dengan beberapa kajian lepas yang turut menggunakannya terhadap guru pelatih bagi mengukur tahap kesejahteraan diri. Antaranya, Corcoran dan Flaherty (2022) yang menilai tahap kesejahteraan guru pelatih sepanjang latihan keguruan selama 4 tahun terhadap 305 orang guru pelatih. Selain itu, Anbukarasi et al.(2018) yang menjalankan kajian bagi mengenal pasti tahap

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kesejahteraan psikologi dalam kalangan 33 orang guru pelatih tahun akhir di sebuah Institusi Pendidikan Guru di negeri Pulau Pinang.

Pengkaji memilih keenam-enam dimensi dalam Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) sebagai rujukan pengkaji membina Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Malahan, pengkaji turut memilih menggunakan Instrumen Kesejahteraan Psikologi yang dibangunkan oleh Carol Ryff (Ryff & Singer, 1998) bagi menentukan tahap kesejahteraan diri guru pelatih seperti mana digunakan oleh Corcoran dan Flaherty (2022), Amreen dan Malik (2021) serta Zaiton Nur Aqilah (2020).

2.6 Kajian Lepas mengenai Psikopendidikan

Pendekatan Psikopendidikan telah berkembang sebagai satu bentuk intervensi yang menggabungkan elemen pendidikan, Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dan terapi berkumpulan (Sarkhel et al., 2020). Pendekatan ini boleh dilaksanakan sama ada secara individu atau kelompok, di mana setiap sesi dirancang berasaskan objektif tertentu dan disesuaikan dengan keperluan peserta (Szigeti, 2024).

Kajian lepas menunjukkan bahawa bilangan sesi psikopendidikan berbeza antara satu hingga sepuluh sesi (Szigeti, 2024). Saiz kelompok juga fleksibel, merangkumi beberapa individu hingga 50 orang peserta (Szigeti, 2024) . Pendekatan ini bukan sahaja menyampaikan maklumat tetapi turut membantu individu mengenal pasti dan mengamalkan strategi yang lebih berkesan bagi menggantikan tingkah laku

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

atau tindak balas yang kurang sesuai dalam menghadapi cabaran kehidupan (Szigeti, 2024).

Analisis kajian terdahulu menunjukkan bahawa psikopendidikan memberi kesan positif dalam konteks pendidikan. Misalnya, kajian Szigeti (2024) mendapati psikopendidikan membantu tenaga pengajar mengurus tekanan kerja secara rasional melalui strategi kognitif yang adaptif. Namun, kajian ini kurang menekankan integrasi prinsip CBT secara menyeluruh, terutamanya dalam konteks pembelajaran berstruktur. Kajian menunjukkan bahawa psikopendidikan berupaya mengurangkan tahap keletihan emosi (*burnout)* melalui pemerkasaan daya tindak dan pengukuhan hubungan sokongan. Namun begitu, kaedah pelaksanaannya masih bersifat deskriptif dan belum menilai keberkesanan setiap strategi secara empirikal. Hal ini menimbulkan jurang yang jelas dalam keberkesanan psikopendidikan untuk konteks guru pelatih yang sibuk, khususnya di IPG, yang memerlukan pendekatan yang lebih sistematik dan berstruktur.

Dalam konteks kesihatan mental, psikopendidikan membantu pesakit memahami etiologi penyakit, tanda klinikal dan pilihan rawatan yang tersedia (Halder & Mahato, 2024). Integrasi komponen daya tahan dalam psikopendidikan terbukti meningkatkan kesedaran kendiri, mekanisme daya tindak adaptif dan kesejahteraan subjektif (Pangngay, 2024). Namun, kajian terdahulu masih terhad kepada populasi pesakit dan kurang memberi fokus kepada populasi pelajar tinggi pendidikan yang menghadapi tekanan akademik dan psikososial. Hal menunjukkan keperluan untuk menyesuaikan psikopendidikan agar sesuai dengan konteks pendidikan dan latihan guru.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.7 Kajian Lepas mengenai Pendekatan Hibrid CBT bagi Isu Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri

Pendekatan hibrid CBT adalah pendekatan yang digunakan oleh pengkaji dalam kajian ini. CBT adalah kompleks kerana mengandungi pelbagai komponen kandungan dan boleh disampaikan dengan kaedah yang pelbagai (López-lópez et al., 2019). Intervensi CBT diklasifikasikan dengan pelbagai cara penyampaian sama ada bersemuka, dalam talian atau kedua-duanya. Manakala, CBT hibrid ditakrifkan sebagai penyampaian CBT dalam talian dengan satu atau lebih sesi bersemuka (López-lópez et al., 2019). Pendekatan CBT dalam talian disampaikan dengan menggunakan satu, atau gabungan bahan seperti rakaman audio/video, telefon, program komputer (dalam talian dan laman web), aplikasi, e-mel atau pesanan teks. Manakala, pendekatan CBT secara hibrid pula merupakan gabungan dua atau lebih keadaan secara serentak (Law et al., 2019) seperti sesi bersemuka dan sesi dalam talian pada masa yang sama (López-lópez et al., 2019). Dunn et al. (2021) pula menjelaskan kemunculan teknologi video seperti kamera web telah mengubah cara 'bertemu' dan berkomunikasi. Hal ini kerana, ahli terapi dan klien kini boleh berinteraksi melalui skrin tanpa memerlukan pergerakan meskipun berlainan lokasi, geografi dan fizikal (Dunn & Wilson, 2021).

Funaba et al. (2021) menjelaskan hibrid CBT merupakan pendekatan secara sesi bersemuka dan melalui video psikopendidikan berdasarkan CBT tanpa mengubah sebarang kandungan teori asal kecuali membuat bahan bantu dalam sesi kaunseling seperti gambar, ilusi dan video psiko pendidikan untuk pemahaman klien. Manakala Wu et al. (2020) pula mengatakan CBT adalah rawatan yang berkesan untuk menilai keberkesanan jangka masa yang panjang terhadap mod penyampaian CBT yang berbeza sama ada dalam format penyampaian campuran (secara bersemuka, dalam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

talian atau hibrid). Oleh itu, secara umumnya pelbagai kajian telah dianalisis untuk meninjau kajian lepas yang menggunakan pendekatan hibrid berasaskan CBT seperti yang dijelaskan dalam Jadual 2.2.

Jadual 2.2

Kajian lepas pendekatan kaunseling hibrid

Pengkaji	**Kaedah Penyampaian**
Lu et al. (2021)	Bersemuka dan Internet
Tang et al. (2020)	Bersemuka dan Internet
Granholm et al.(2020)	Bersemuka dan Telefon Pintar
Funaba et al.(2021)	Bersemuka dan menyediakan bahan video dan psikopendidikan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian lepas menjelaskan kaedah penyampaian hibrid CBT telah terbukti berkesan dengan menggabungkan kaedah secara bersemuka bersama kaedah dalam talian seperti internet, telefon atau menyediakan bahan video dan psikopendidikan (Funaba et al., 2021; Granholm et al., 2020; Lu et al., 2021; Tang et al., 2020). Antaranya, kajian kaedah penyampaian hibrid CBT di Singapura oleh Lu et al. (2021) bertujuan mengkaji keberkesanan dan kebolehterimaan program hibrid iaitu *Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy* (iCBT) terhadap pesakit yang mengalami kemurungan di hospital psikiatri di Singapura. Seramai 53 orang pesakit telah dipilih secara rawak untuk menerima rawatan iCBT (kelompok rawatan) dan rawatan sedia ada (kumpulan kawalan). Rawatan iCBT dijalankan selama 4 minggu dengan tiga sesi bersemuka mendapati 60.9% peserta menerima rawatan dengan melengkapkan enam modul. Analisis menunjukkan pengurangan ketara terhadap gejala kemurungan, kebimbangan dan tekanan psikologi terhadap kumpulan rawatan. Namun tidak

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menunjukkan perubahan terhadap kumpulan kawalan. Rawatan iCBT dilaksanakan semula selepas 3 bulan sebagai rawatan susulan. Kebanyakan sampel yang menerima rawatan iCBT mengatakan sangat berpuas hati dengan rawatan yang diberikan dengan 90% menyatakan mereka akan mengesyorkannya kepada rakan yang lain. Intervensi iCBT merupakan rawatan pertama yang membuktikan keberkesanan dan kebolehterimaan inisiatif iCBT terhadap kemurungan di Singapura.

Seterusnya, kajian Tang et al. (2020) menguji kebolehlaksanaan dalam melaksanakan terapi CBT secara hibrid bagi membantu masalah insomnia. Seramai 25 orang pesakit penyakit kronik dan insomnia terlibat dalam kajian. Antara instrumen yang digunakan sepanjang kajian adalah *Insomnia Severity Index* dan *Interference Scale Of The Brief Pain Inventory* (BPI), *Multidimensional Fatigue Inventory, Hospital Anxiety* dan *Depression Scale* and *EQ-5D-5L*. Hasil kajian mendapati seramai 14 orang sampel dipilih secara rawak untuk menerima rawatan CBT hibrid dan 11 orang yang lain menjalani rawatan yang sedia ada. Daripada 14 orang sampel, 9 orang (64%) selesai menjalani keempat-empat sesi rawatan (4 orang diberhentikan kerana mengalami masalah kesihatan; seorang peserta kerana kekangan masa). Jumlah sampel yang melengkapkan rawatan susulan selama 12 minggu dan 24 minggu adalah seramai 12 orang (6 orang dalam setiap kumpulan; CBT hibrid: 43%; rawatan sedia ada: 55%) dan 10 (5 orang dalam setiap kumpulan; CBT hibrid: 36%; rawatan sedia ada: 45%). Analisis tematik terhadap data temu bual pra dan pasca intervensi menunjukkan kelompok rawatan yang selesai menjalani rawatan CBT hibrid memberi maklum balas yang memuaskan mengenai kandungan rawatan, manakala kelompok kawalan memerlukan lebih banyak masa untuk mendapatkan bimbingan daripada ahli terapi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Intervensi CBT hibrid yang dilaksanakan memberi gambaran positif bahawa ianya membantu mencapai objektif yang ditetapkan.

Seterusnya, gabungan kaedah penyampaian bersemuka dengan telefon pintar pula dikupas di dalam kajian Granholm et al. (2020). Kajiannya menguji keberkesanan intervensi hibrid iaitu *Mobile-Assisted Cognitive Behavioral Therapy* (mCBTn) bagi membantu 31 orang pesakit skizofrenia. Intervensi yang dijalankan menggabungkan dua kaedah iaitu 1) terapi kelompok secara bersemuka yang dilaksanakan setiap minggu selama 18 minggu; dan 2) intervensi melalui aplikasi telefon pintar (CBT2go). Aplikasi CBT2go meliputi kemahiran terapi, penetapan matlamat pemulihan, aktiviti uji minda, penjadualan aktiviti dan interaksi sosial serta intervensi bagi mengubah sikap menyerah dan memperbaiki gejala negatif. Keterlibatan sampel adalah sangat baik (87%) dan sikap menyerah dan gejala negatif menurun dengan ketara melalui intervensi mCBTn. Hasil kajian menunjukkan bahawa mCBTn adalah rawatan yang boleh dilaksanakan dan berpotensi berkesan terhadap gejala negatif sekiranya dilaksanakan terhadap populasi yang lebih besar. Dapatan juga mencadangkan bahawa intervensi yang diintegrasikan dengan teknologi seperti mCBTn dapat membantu dan memendekkan jangka masa intervensi psikososial bagi membantu pesakit skizofrenia.

Manakala, kaedah yang berbeza digunakan oleh Funaba et al. (2021) yang menggunakan bahan video dan aktiviti psikopendidikan di dalam sesi bersemuka terhadap pesakit *Irritable bowel syndrome* (IBS). Pengkaji membangunkan program *Cognitive Behavioral Therapy with Interoceptive Exposure* (CBT-IE) secara hibrid yang dilengkapkan dengan bahan video aktiviti psikopendidikan dan kerja rumah supaya pesakit IBS dapat mempersiapkan diri sebelum menghadiri sesi bersemuka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Inisiatif CBT-IE secara hibrid dapat meminimumkan masa sesi dan mampu mengurangkan beban pesakit dan ahli terapi ketika sesi dijalankan. Pengkaji menjalankan penilaian terhadap kebolehlaksanaan, keberkesanan dan keselamatan program CBT-IE secara hibrid terhadap pesakit IBS di Jepun. Seramai 16 orang pesakit IBS terlibat dengan 10 sesi yang mengaplikasikan CBT-IE secara hibrid. Manakala seramai 14 orang pesakit IBS mengikuti intervensi lain. Hasil analisis mendapati tahap keberkesanan intervensi CBT-IE secara hibrid mengalami penurunan tahap gejala IBS. Manakala kebolehlaksanaan dan keselamatan intervensi telah diperiksa mendapati CBT-IE hibrid adalah setanding dengan CBT-IE sebelumnya. Kajian mendapati CBT-IE hibrid adalah berkesan dan boleh dijalankan dengan selamat.

Berdasarkan kajian lepas mendapati pelaksanaan hibrid CBT akan lebih berkesan melalui penyampaian melalui kemudahan teknologi seperti aplikasi mudah alih dan laman web (Law et al., 2019). Malah, keberkesanan penyampaian intervensi secara hibrid dilihat mampu menangani kekangan dan halangan yang berkaitan dengan jarak (Law et al., 2019) dan keberkesanan platform digital sebagai intervensi untuk menyampaikan perkhidmatan hibrid CBT dipercayai mampu merawat pelbagai masalah (Collard et al., 2021). Malah, pendekatan hibrid akan dianggap penting pada masa akan datang (Law et al., 2019) dan pengurangan sesi kaunseling bersemuka perlu dilaksanakan bagi menilai keberkesanan pelaksanaan kaunseling secara hibrid (Funaba et al., 2021).

Tidak dapat dinafikan bahawa terdapat halangan yang dihadapi oleh ahli terapi kerana tidak mempunyai latihan khusus dan tidak mempunyai persediaan menjalankan intervensi dalam talian (Dunn & Wilson, 2021). Kaunselor perlu sentiasa bersedia

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dengan permintaan klien pada masa akan datang dan perlu sentiasa bersedia dengan perubahan yang dituntut oleh peredaran masa. Hal ini kerana, tidak mustahil pada masa akan datang, ahli terapi dan kaunselor perlu sentiasa bersedia dengan pilihan klien untuk mengikuti sesi kaunseling secara bersemuka, secara dalam talian atau secara hibrid (Dunn & Wilson, 2021).

Secara ringkasnya, daripada perbincangan pendekatan hibrid CBT oleh pengkaji lepas mendapati bahawa pendekatan hibrid merupakan salah satu alternatif bagi melaksanakan sesi kaunseling individu dan kelompok. Kebaikan CBT ditegaskan oleh Oud et al. (2019) yang mengesyorkan mekanisme CBT dijadikan satu intervensi dan salah satu pilihan lain terhadap intervensi sedia ada. Seterusnya, rumusan daripada pengkaji lepas juga sering mencadangkan perlunya kajian lanjutan bagi mengkaji keberkesanan intervensi CBT hibrid dalam pelbagai bidang. Justeru, setelah mengambil kira, kekurangan terhadap kajian lepas, kajian pembangunan dan kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini adalah bagi mengisi jurang terhadap kajian pendekatan hibrid CBT.

2.8 Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih

Kehidupan sebagai seorang pelajar pengajian tinggi penuh dengan cabaran (Zaheer & Khan, 2022) dan sebagai guru pelatih tidak terkecuali dalam menghadapi cabaran tersebut. Hal ini kerana, cabaran sebagai pelajar pengajian tinggi sangat menuntut mereka menyesuaikan diri dengan perubahan sehingga mengakibatkan mereka berhadapan dengan pelbagai tekanan (Abdul Rashid et al., 2021; Mohamad Faizel &

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Nor Shafrin, 2020a). Menurut Belay Ababu et al.(2018), pelajar pengajian tinggi sentiasa terdedah dengan tekanan psikososial sepanjang pengajian mereka berbanding tahap pendidikan yang lain. Pelajar pengajian tinggi sering dikaitkan dengan tekanan yang menjejaskan kesejahteraan diri mereka (Tengku Norhani et al., 2020; Vinokur & Caplan, 1986) sehingga mendedahkan mereka dengan pelbagai kesan negatif (Li & Hasson, 2020). Sebagai contoh, tekanan memberi kesan negatif terhadap persekitaran akademik (Dinse et al., 2017) seterusnya mengganggu proses pembelajaran. Akibatnya, ia memberi kesan negatif terhadap keupayaan untuk belajar dengan baik dalam persekitaran akademik (Dinse et al., 2017).

Tinjauan kajian sistematik yang dijalankan oleh Li dan Hasson (2020) mendapati tekanan mempunyai kesan yang signifikan terhadap kesihatan psikologi. Kesihatan psikologi memberi kesan yang kuat terhadap kesejahteraan diri iaitu fizikal dan emosi (Zaheer & Khan, 2022). Dalam konteks ini, tahap tekanan yang lebih tinggi dikaitkan dengan tahap kesejahteraan diri yang lebih rendah (Li & Hasson, 2020). Koay dan Dillon (2020) pula mendapati tekanan berlaku apabila tindak balas *maladaptive* mula menjejaskan kesejahteraan diri individu secara negatif sehingga mengganggu fungsi kehidupan seharian. Namun, keadaan tekanan tersebut bergantung kepada potensi daya tahan dalam diri seseorang (Koay & Dillon, 2020). Hal ini disokong oleh Klainin-Yobas et al.(2021) yang mendapati pelajar yang mempunyai daya tahan yang tinggi, lebih cenderung untuk mengawal tekanan dengan baik sekali gus mencapai kesejahteraan diri dan kepuasan hidup.

Dalam persekitaran pelajar pengajian tinggi, daya tahan dilihat sebagai kekuatan yang menyokong keperluan kesihatan mental (Hartley, 2012). Malah, daya

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

tahan merupakan kemahiran yang sangat penting kepada pelajar pengajian tinggi dalam menghadapi beberapa pengalaman baru dan mencabar. Sebagai contoh, peningkatan akademik (Medlicott et al., 2021). Li dan Hasson (2020) juga mendapati dalam kajian sistematik yang dilakukannya bahawa terdapat persetujuan dalam kalangan pengkaji bahawa daya tahan mempunyai korelasi yang signifikan dengan kesejahteraan diri (Gibbons et al., 2011; Ríos-Risquez et al., 2018).

Malah, daya tahan turut dilihat sebagai pengantara antara kesejahteraan diri dan perkembangan psikologi yang berkaitan dengan keupayaan individu untuk melihat cabaran sebagai peluang terhadap peningkatan intelek (Zeng et al., 2016). Individu yang berdaya tahan akan menggunakan emosi negatif mereka untuk mengenal pasti makna positif (Mak et al., 2011) yang akan menghasilkan kesejahteraan diri yang lebih baik (Chow et al., 2018; Karreman & Vingerhoets, 2012). Sahin dan Turk (2021) juga menjelaskan individu yang lebih berdaya tahan berpotensi untuk menyumbang kepada kesejahteraan diri mereka. Sebaliknya, individu yang mempunyai daya tahan yang rendah akan lebih cenderung mengalami kegelisahan kerana gagal menyesuaikan diri terhadap peristiwa yang tertekan (Poudel-Tandukar et al., 2019) dan akan mengakibatkan kesejahteraan diri mudah tergugat.

Dalam kajian ini, daya tahan merujuk kepada keupayaan individu untuk menyesuaikan diri secara positif ketika berhadapan dengan tekanan (Medlicott et al., 2021). Daya tahan membolehkan seseorang mengatasi kesan negatif tekanan serta meningkatkan kesejahteraan diri (Chow et al., 2018; Li & Hasson, 2020). Menurut Harms et al.(2018), daya tahan memainkan peranan penting dalam memahami cara individu mengatasi tekanan dan mengekalkan kesejahteraan mereka. Daya tahan bukan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sahaja sebagai kayu ukur kepada kesejahteraan diri, namun ianya suatu proses terhadap individu untuk kekal sihat dan pulih semula selepas menghadapi tekanan (Rutten et al., 2013).

Usaha untuk meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri dalam menghadapi tekanan merupakan cabaran utama bagi banyak organisasi (Shuttleworth, 2004; Sparks et al., 2010). Oleh itu, keperluan untuk menjalankan kajian ini adalah selaras dengan dapatan Li dan Hasson (2020) dalam kajian sistematik mereka, yang menekankan kepentingan amalan pendidikan berkaitan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Kajian ini juga memberi bukti bahawa intervensi yang bertujuan mengurangkan tahap tekanan serta meningkatkan daya tahan adalah penting dalam menyokong kesejahteraan individu, seperti yang disarankan oleh Klainin-Yobas et al.(2021). Malah, keperluan memahami hubungan antara tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri serta bagaimana faktor ini saling mempengaruhi turut diutarakan oleh Khairul Anwar (2014) dan Smith dan Yang (2017). Kepentingan memahami isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri adalah penting kerana ia dapat membantu membangunkan strategi yang rasional dan mampan (Koay & Dillon, 2020) untuk rujukan pengkaji pada masa hadapan.

Beralih kepada konteks kajian, pelajar pengajian tinggi dalam kajian ini adalah merujuk kepada guru pelatih yang sedang mengikuti latihan keguruan di Institut Pendidikan Guru (IPG). Guru pelatih merupakan pelapis kepada pendidik pada masa kini (Masni et al., 2020) dan guru adalah individu yang bertanggungjawab sepenuhnya untuk memastikan aspirasi dan wawasan negara direalisasikan (Mohd Salmi et al., 2015). Pada asasnya, tugas utama seorang guru ialah menyampaikan ilmu,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mengembangkan kemahiran dan membentuk nilai murni serta modal insan yang seimbang dan harmonis dari aspek jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial. Walau bagaimanapun, peranan dan tanggungjawab ini semakin mencabar dan pastinya seorang guru pelatih IPG perlu mempunyai daya tahan yang tinggi agar mereka mampu menghadapi sebarang tekanan demi kesejahteraan diri. Secara umumnya, terdapat banyak kajian mengenai isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan dalam kalangan guru pelatih yang telah dilaksanakan oleh pengkaji lepas sama ada di dalam negara mahu pun di luar negara. Kajian ini akan dibincangkan dengan lebih lanjut mengikut sub topik berikutnya.

2.8.1 Tekanan Guru Pelatih

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Profesion keguruan merupakan profesion yang memerlukan penyelidikan dan pembelajaran berterusan, kerana di sinilah letaknya kekuatan dan imej seorang guru (Mohd Nor & Ismail, 2007). Terdapat guru yang berjaya dan berkesan mengatasi tekanan dengan baik dan ada juga guru yang tidak berjaya mengatasinya dengan baik sehingga menimbulkan ketegangan dan tekanan kepada diri sendiri. Isu tekanan dalam profesion keguruan bukan hanya dialami oleh guru, tetapi juga dirasai oleh guru pelatih yang sedang menjalani latihan keguruan di institut pendidikan tinggi. Tekanan merupakan sebahagian daripada kehidupan pelajar dan boleh mempengaruhi cara mereka menangani tuntutan dalam kehidupan seharian (Anna Babicka et al., 2021).

Terdapat pelbagai hujah yang membincangkan tekanan yang dialami oleh guru pelatih dan pelajar institut pendidikan tinggi secara umum. Mohammad Arif dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sa'odah (2019) menjelaskan tekanan terjadi apabila mereka gagal menghadapi cabaran di institut dengan baik. Hal ini bukan sahaja menjejaskan kesejahteraan psikologi dan fizikal, malah turut memberi kesan terhadap prestasi akademik mereka. Abdul Rashid et al.(2021) menjelaskan bahawa tekanan timbul apabila individu terpaksa menyesuaikan diri dalam keadaan norma baharu dan perlu menjalani perubahan yang ditetapkan oleh institut (Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020a). Berdasarkan kedua-dua hujah ini, jelaslah tekanan yang dialami oleh guru pelatih dan pelajar di institut pendidikan tinggi berpunca daripada kegagalan menyesuaikan diri dengan cabaran (Mohammad Arif & Sa'odah, 2019) serta kesukaran menghadapi perubahan baharu dalam kehidupan mereka (Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020a).

Perubahan baharu dalam kehidupan guru pelatih berlaku semasa tempoh transisi pada tahun pertama mereka sebagai pelajar di institut pendidikan (Tengku Norhani et al., 2020). Menurut Gustems-Carnicer et al.(2019), pelajar tahun pertama cenderung mengalami tahap tekanan yang lebih tinggi pada peringkat awal pengajian mereka. Hal ini disebabkan oleh perubahan dalam persekitaran akademik dan sosial (Tengku Norhani et al., 2021) serta penyesuaian terhadap kehidupan baharu di kolej atau universiti (Arman et al., 2021). Implikasinya, guru pelatih yang gagal menyesuaikan diri dalam tempoh transisi ini mungkin mengalami kesan emosi yang negatif, yang boleh menyebabkan mereka sukar meneruskan pengajian ke semester seterusnya dan berisiko untuk tidak menamatkan pengajian mereka (Arman et al., 2021).

Berbeza pandangan dengan Beuchel et al.(2022) yang melihat konteks kecekapan pengajaran sebagai definisi tekanan guru pelatih. Kecekapan pengajaran sangat menuntut seseorang guru pelatih untuk sentiasa bersedia dalam pengajaran

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mereka. Perkara ini terjadi kerana kurangnya pengalaman mengajar dalam kalangan guru pelatih. Senario ini, disokong oleh Rowen et al.(2021) yang menjelaskan tekanan guru pelatih adalah disebabkan kurang berpengalaman dalam bidang keguruan. Punca ini mengakibatkan guru pelatih menghadapi tekanan sehingga mempengaruhi prestasi. Justeru, guru pelatih perlu mempunyai komitmen yang tinggi, kesabaran dan kreatif agar penyampaian sesuatu pengajaran dapat dilaksanakan dengan baik.

Bertentangan pandangan dengan Ngui dan Lay (2018) yang mengatakan tekanan guru pelatih adalah berkaitan efikasi kendiri, kesejahteraan dan kecerdasan emosi. Pengaruh efikasi kendiri akan memberi kesan terhadap daya tahan guru pelatih (Ngui & Lay, 2018) dan ia perlu sentiasa dipupuk seawal pengajian agar guru pelatih bersedia melangkah ke dunia pekerjaan sebenar (Yada et al., 2021). Seterusnya, faktor tekanan guru pelatih yang juga diutarakan oleh Ngui dan Lay (2018) adalah berkaitan dengan kesejahteraan diri. Ia turut disokong oleh Karner et al.(2021), Salasiah dan Norazlin (2020) serta Tengku Norhani et al.(2020). Tekanan yang dihadapi akan mempengaruhi kesejahteraan diri (Tengku Norhani et al., 2020) dan guru pelatih perlu mempunyai kemahiran menangani tekanan dengan efisien agar dapat mengekalkan keseimbangan terhadap kesejahteraan hidup dalam mengekalkan prestasi yang cemerlang (Salasiah & Norazlin, 2020).

Selain itu, tekanan yang dialami oleh guru pelatih juga berpunca daripada faktor pencapaian akademik (Bouhaba et al., 2021; Gustems-Carnicer et al., 2019; Mohammad Arif & Sa'odah, 2019; Nadiana et al., 2020). Tekanan akademik dalam kalangan guru perlu dikaitkan dengan bebanan tugasan yang banyak (Nadiana et al., 2020; Tengku Norhani et al., 2020), pencapaian gred yang rendah, jam pembelajaran

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

yang berlebihan, kesukaran dalam penguasaan bahasa, peperiksaan serta masalah tidur yang terganggu akibat menyelesaikan tugasan hingga lewat malam (Abdul Rashid et al., 2021; Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah, 2020). Selain itu, tidak menghadiri kuliah juga menjadi salah satu faktor penyumbang kepada tekanan akademik (Nadiana et al., 2020). Guru pelatih yang menghadapi kesukaran dalam menguruskan masa dengan baik berisiko mengalami sindrom keletihan akademik (Bouhaba et al., 2021), yang boleh menyebabkan keletihan fizikal dan menurunkan tahap produktiviti mereka (Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah, 2020). Namun, menurut Gustems-Carnicer et al.(2019), tekanan akademik dapat dielakkan sekiranya guru pelatih mempunyai perancangan yang baik dalam pengurusan akademik mereka.

Berdasarkan perbincangan kajian lepas, antara tekanan guru pelatih berpunca daripada kegagalan menghadapi cabaran, tekanan ketika tempoh transisi, sokongan sosial, kualiti hubungan interpersonal, kecekapan pengajaran, efikasi kendiri, kesejahteraan dan pencapaian akademik. Hal ini menunjukkan bahawa isu tekanan dalam kalangan guru pelatih perlu diberi perhatian serius kerana mereka adalah individu yang akan memenuhi pelbagai keperluan sebagai pendidik pada masa hadapan. Malah, perbincangan daripada kajian lepas turut menekankan keperluan untuk melaksanakan intervensi yang dapat membantu guru pelatih menangani tekanan dengan lebih berkesan. Sejajar dengan pandangan Braun et al.(2020), tekanan yang dialami guru pelatih perlu dikenal pasti sejak awal pengajian lagi dan mereka harus dilengkapkan dengan kemahiran pengurusan tekanan yang berkesan bagi memastikan kesediaan mereka menghadapi persekitaran kerja yang lebih mencabar (Ssenyonga & Hecker, 2021). Kesannya, jika guru pelatih menangani tekanan dengan baik, produktiviti mereka sepanjang proses pengajian serta selepas bergelar pendidik dapat

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dipertingkatkan, sekali gus memastikan kualiti perkhidmatan pendidikan yang lebih baik.

2.8.1.1 Tahap Tekanan Guru Pelatih

Umum mengetahui usia guru pelatih IPG adalah antara 18 tahun hingga 26 tahun adalah sama dengan usia majoriti pelajar kolej/ universiti yang sedang melanjutkan pendidikan di peringkat diploma dan ijazah sarjana muda. Hal ini kerana KPM telah menetapkan syarat permohonan kemasukan ke IPG tidak boleh melebihi 20 tahun ketika memohon dan tempoh pengajian di IPG adalah selama 5 tahun (*Permohonan/ Kelayakan Permohonan Institut Pendidikan Guru*, 2019) dan dianggarkan guru pelatih IPG berumur antara 18 tahun hingga 24 tahun. Peringkat umur guru pelatih dan pelajar kolej/ universiti yang sedang melanjutkan pendidikan berisiko berhadapan pelbagai tekanan sepanjang pengajian mereka. Justeru, perbincangan kajian lepas ini, bukan sahaja memfokuskan kepada tahap tekanan guru pelatih yang sedang mengikuti pengajian dalam bidang pendidikan di institut, malah turut membincangkan tekanan yang di alami oleh pelajar kolej/universiti bukan dalam bidang pendidikan. Terdapat beberapa kajian lepas yang membahaskan tahap tekanan yang dialami guru pelatih dan pelajar kolej/ universiti dengan pemboleh ubah-pemboleh ubah yang lain, namun perbincangan ini hanya memfokuskan kepada dapatan tahap tekanan sahaja. Sepertimana yang ditunjukkan di dalam Jadual 2.3.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 2.3

Dapatan tahap tekanan berdasarkan kajian lepas

Kajian	Sampel kajian	Instrumen/Kaedah	Dapatan Tahap Tekanan
Abdul Rashid et al. (2021)	400 orang pelajar institut	*Perceived Stress Scale (*PSS) versi Bahasa Melayu	340 pelajar (85%) tahap tekanan sederhana.
Muhammad Wafi dan Sharifah Rohayah (2020)	100 orang pelajar universiti	Skala Interpretasi	Tahap tekanan tinggi akibat pembelajaran (M=3.72) diikuti aspek kewangan (M=3.61) dan peribadi M=3.30)
Amanvermez et al. (2021)	50 orang pelajar universiti	*Perceived Stress Scale* (PSS-10)	Lebih separuh daripada pelajar universiti mempunyai tahap tekanan yang tinggi
Mohammad Arif dan Sa'odah (2019)	400 orang pelajar universiti	*Perception of Academic Stress Scale* (PAS)	69.3% berada pada tahap tekanan yang tinggi
Nor Hazanah dan Ily Izyan (2020)	74 orang pelajar universiti	Soal selidik Pengurusan Stress	Beban akademik adalah 0.001, menunjukkan bahawa pelajar mengalami tahap tekanan yang tinggi.
Bouhaba et al. (2021)	450 orang guru pelatih	*Maslach Burnout Inventory*- versi Perancis	60% guru pelatih menunjukkan tahap tekanan akibat akademik
Nadiana et al. (2020)	279 orang guru pelatih	Soal selidik *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS 21)	Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor akademik dengan tekanan, kemurungan dan kebimbangan
Tengku Norhani et al. (2021)	18 orang guru pelatih	Sesi Kaunseling	Mengalami tekanan dan cabaran penyesuaian dalam empat tema utama: akademik, sosial, peribadi dan minat.
Mohamad Faizel dan Nor Shafrin (2020a)	41 orang guru pelatih	Skala Tekanan 42-item (DASS-42) versi Bahasa Melayu	Responden kajian berada pada tahap ringan dan tahap tekanan yang sederhana.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian	Sampel kajian	Instrumen/Kaedah	Dapatan Tahap Tekanan
Mohamad Faizel dan Nor Shafrin (2020b)	297 orang guru pelatih	*Depressive Anxiety and Stress Scales 42-item (DASS-42)*	93 orang guru pelatih berada di tahap stres sederhana, teruk dan sangat teruk.
Hepburn et al. (2021)	257 orang guru pelatih	*Perceived Stress Scale* (PSS).	25% - tahap rendah 50% - tahap sederhana 25% - tahap tinggi
Gustems-Carnicer et al.,(2019)	334 orang guru pelatih	*The Perceived stress scale* (PSS)	-51.2% pelajar mengalami tekanan
Kamaruddin (2020)	144 orang guru pelatih	*Year 11 Questionnaire About Stress*	Dimensi tekanan pelajar berada pada tahap tinggi.
Aisha dan Ratra (2021)	271 orang guru pelatih	Soal selidik tinjauan 35 item	Dua pertiga (67.16%) mengalami tekanan menjalani pembelajaran dan pengajaran dalam talian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Melalui Jadual 2.3, dapat disimpulkan bahawa pelajar universiti/kolej dan guru pelatih sememangnya menghadapi isu tekanan dalam pelbagai aspek kehidupan mereka. Menurut Tengku Norhani et al.(2021), faktor tekanan guru pelatih adalah berpunca daripada faktor akademik, sosial, peribadi dan minat. Walaupun tekanan dalam kalangan pelajar universiti/ kolej dan guru pelatih bukanlah isu baharu, namun ketidakpedulian terhadap peningkatan tahap tekanan boleh membawa kesan negatif seperti kemurungan dan kebimbangan (Nadiana et al., 2020). Oleh itu, kajian ini mempunyai kepentingan dalam meneliti tahap tekanan yang dialami guru pelatih di Institut Pendidikan Guru (IPG).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dalam usaha pelajar universiti/kolej dan guru pelatih menguasai ilmu di dalam bidang yang mereka ceburi (Nadiana et al., 2020), pastinya pelbagai cabaran perlu dihadapi sehinggakan mereka berhadapan tahap tekanan yang membimbangkan. Ianya dibuktikan, beberapa hasil kajian yang mendapati responden kajian mereka berada pada tahap tekanan yang tinggi (Amanvermez et al., 2021; Bouhaba et al., 2021; Gustems-Carnicer et al., 2019; Kamaruddin, 2020; Mohammad Arif & Sa'odah, 2019; Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah, 2020; Nor Hazanah & Ily Izyan, 2020). Manakala, terdapat beberapa hasil kajian mendapati respoden mereka berada pada tahap tekanan yang sederhana (Abdul Rashid et al., 2021; Hepburn et al., 2021a; Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020b). Sorotan literatur ini menjelaskan bahawa kepentingan kajian tekanan guru pelatih perlu diperhalusi agar tekanan yang dialami guru pelatih ketika dalam pengajian tidak menganggu kehidupan profesional dan peribadi kelak (Gustems-Carnicer et al., 2019).

Antara kajian yang dilaksanakan seperti Abdul Rashid et al.(2021), yang bertujuan mengenal pasti tahap tekanan dalam kalangan pelajar serta meneliti pengaruh jantina terhadap tahap tekanan mereka. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk tinjauan melalui edaran instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS)-10 item (Cohen et al., 1983) versi Bahasa Melayu. Melalui kaedah persampelan rawak mudah, 400 orang pelajar dipilih daripada sebuah institusi pengajian tinggi di Malaysia. Penemuan mendapati tiada perbezaan yang signifikan terhadap tahap tekanan antara lelaki dan wanita. Malah, dapatan juga mendapati 340 orang responden atau 85% mengalami tekanan sederhana, manakala 46 orang responden atau 11.5% mengalami tekanan tinggi dan hanya 14 orang responden atau 3.5% mengalami tahap tekanan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

rendah. Ini jelas menunjukkan kebanyakan responden mengalami tahap tekanan yang sederhana.

Dapatan kajian yang hampir sama di dapati dalam kajian Hepburn et al. (2021) yang menjelaskan 50% responden di dalam kajian beliau berada pada tahap tekanan yang sederhana. Hepburn et al.(2021) telah menjalankan kajian tinjauan untuk melihat hubungan antara kesedaran *mindful attention,* tekanan dan kesejahteraan subjektif. Kajian melibatkan seramai 257 orang responden yang merupakan guru pelatih Sarjana Pendidikan Rendah, Sarjana Pengajaran, Sarjana Muda Sastera dan Sarjana Muda Pendidikan Seni dengan menjawab instrumen secara dalam talian. Kajian menggunakan instrumen *Personal Wellbeing Index* (PWI) dan *Perceived Stress Scale*-PSS (Cohen et al., 1983). Hasil dapatan tahap tekanan melalui analisis instrumen PSS mendapati seramai 123 orang responden atau 50% mengalami tahap tekanan yang sederhana, manakala 61 orang responden atau 25% mengalami tahap tekanan yang rendah dan 25% selebihnya pula mengalami tahap tekanan yang tinggi. Meskipun hasil kajian mendapati hanya 25% dengan mewakili 62 orang responden sahaja yang mengalami tahap tekanan yang tinggi, namun ia perlu diatasi agar dapat meningkatkan kesejahteraan yang subjektif. Berdasarkan kajian yang dijalankan mendapati instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) -10 item digunakan secara meluas dalam kajian pendidikan terhadap pelajar bagi menilai sama ada individu merasakan kehidupan mereka tertekan, luar biasa atau tidak dapat diramalkan (Gustems-Carnicer et al., 2019).

Penggunaan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) -10 item juga digunakan di dalam kajian Amanvermez et al. (2021) yang bertujuan mengkaji kebolehlaksanaan dan kebolehterimaan program pengurusan tekanan berasaskan internet terhadap pelajar

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

universiti dengan melibatkan seramai 50 orang pelajar daripada empat buah universiti di Belanda. Dapatan kajian mendapati lebih separuh responden dalam kajian berada pada tahap tekanan yang tinggi.

Hasil kajian yang sama didapati di dalam kajian Gustems-Carnicer et al. (2019) yang mendapati seramai 172 orang responden atau 51.2% mengalami tahap tekanan yang tinggi. Kajian Gustems-Carnicer et al. (2019) dijalankan bagi bertujuan mengkaji hubungan antara tekanan, strategi mengatasi dan pencapaian akademik. Seramai 334 orang guru pelatih Pendidikan Awal Kanak-kanak dan Pendidikan Rendah di Sepanyol terlibat dalam kajian. Hasil dapatan mendapati seramai 172 orang responden tersebut mengalami tahap tekanan yang tinggi akibat bebanan akademik. Dapatan kajian turut mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan yang dialami dengan usia dan pencapaian akademik. Jelaslah bahawa, tekanan akademik mempengaruhi prestasi seseorang pelajar. Gustems-Carnicer et al.(2019) turut menegaskan pelajar yang mengalami tahap tekanan yang tinggi akan menunjukkan prestasi akademik yang rendah.

Hampir sama dengan kajian Nadiana et al.(2020) yang turut mengkaji faktor akademik sebagai faktor tekanan guru pelatih. Kajian yang dijalankan bertujuan untuk memahami hubungan antara prestasi akademik dengan tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan guru pelatih IPGM. Data dikumpul melalui kaedah tinjauan ke atas 279 orang guru pelatih Semester 1 Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (PPISMP) dan Semester 1, Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan (PISMP) di Lembah Klang. Instrumen Tinjauan Faktor Akademik (32 soalan) dan ujian DASS 21 (21 soalan) digunakan untuk menjawab persoalan kajian. Dapatan kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menunjukkan hubungan yang signifikan antara faktor akademik dengan tekanan, kebimbangan dan kemurungan.

Seterusnya, kajian Mohammad Arif dan Sa'odah (2019) pula menjalankan kajian untuk menentukan hubungan antara persepsi tekanan akademik dengan kesejahteraan diri dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. Seramai 400 orang pelajar mengambil bahagian dalam kajian dan data dikumpul melalui dapatan tinjauan soal selidik *Personal Well-Being Inventory-Adult* (PWI-A) untuk mengukur tahap kesejahteraan pelajar dan soal selidik *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) pula digunakan untuk mengukur persepsi tekanan akademik. Dapatan kajian menunjukkan bahawa kebanyakan pelajar berada pada tahap tekanan akademik yang tinggi. Malah, kajian juga mendapati bahawa tekanan akademik adalah berkaitan dengan prestasi, beban tugasan, peperiksaan, persepsi diri dan kekangan masa.

Tekanan akademik yang dihadapi guru pelatih mahupun pelajar universiti/ kolej merupakan penyumbang kepada isu sindrom keletihan yang boleh mengakibatkan *burn-out* (Bouhaba et al., 2021). Bouhaba et al.(2021) menjalankan kajian terhadap 450 orang guru pelatih bagi melihat simptom *burn-out* akibat akademik. Kajian tinjauan menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory* versi bahasa Perancis menunjukkan 50% guru pelatih berasa letih dan rasa disekat dan 57% menghadapi gangguan tidur dan kehilangan selera makan semasa menjalani latihan keguruan di institut. Dapatan kajian utama pula mendapati 60% guru pelatih menunjukkan tahap tekanan akademik pada tahap sederhana dan tinggi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berbeza dengan kajian yang dijalankan Muhammad Wafi dan Sharifah Rohayah (2020), bukan sahaja mengkaji faktor tekanan akibat akademik (pembelajaran), malah turut mengkaji faktor peribadi. Responden kajian terdiri daripada 100 orang responden yang dipilih secara rawak dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia (USM). Kajian tinjauan menggunakan instrumen yang merangkumi profil responden, aspek pembelajaran, aspek kewangan dan aspek peribadi. Instrumen yang digunakan mempunyai nilai kebolehpercayaan Alpha Cronbach sebanyak 0.747. Dapatan kajian mendapati aspek pembelajaran mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.72), iaitu berada pada tahap tinggi. Manakala aspek kewangan dan peribadi pula mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.61) dan (M=3.30). Dapatan yang diperoleh jelas menyokong beberapa kajian lain yang menyatakan pembelajaran atau akademik merupakan tekanan utama yang dialami oleh guru pelatih dan pelajar universiti (Bouhaba et al., 2021; Gustems-Carnicer et al., 2019; Mohammad Arif & Sa'odah, 2019; Nadiana et al., 2020; Nor Hazanah & Ily Izyan, 2020).

Dapatan yang sama dilaporkan di dalam kajian Nor Hazanah dan Ily Izyan (2020) yang melaporkan nilai signifikan tekanan akademik sebanyak 0.001 yang menunjukkan tahap tekanan yang tinggi dan mempengaruhi pengurusan tekanan. Tujuan kajian Nor Hazanah dan Ily Izyan (2020) dijalankan untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi pengurusan tekanan di Kolej Universiti Islam Malaysia (KUIM). Seramai 74 orang pelajar pengajian Ijazah Sarjana Muda daripada pelbagai fakulti terlibat di dalam kajian. Dapatan tahap tekanan diperoleh berdasarkan hasil analisis Soal Selidik Pengurusan Stress yang dibina sendiri oleh pengkaji yang mempunyai nilai *Alpha Cronbach* sebanyak 0.819. Hasil kajian mendapati pengurusan masa dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pengurusan kewangan tidak memberi pengaruh kerana berada pada tahap bawah daripada 0.05.

Berbanding dengan kajian Mohamad Faizel dan Nor Shafrin (2020b) yang bertujuan untuk menentukan tahap tekanan guru pelatih IPGM di Zon Utara. Seramai 297 orang responden dari enam buah kampus IPGM di Zon Utara dipilih secara pensampelan rawak mudah terlibat dalam kajian. Domain tekanan di dalam Soal selidik *Depressive Anxiety and Stress Scales 42-item (DASS-42)* versi Bahasa Melayu digunakan untuk tujuan menjawab persoalan kajian. Dapatan kajian menunjukkan majoriti sampel kajian mempunyai tahap tekanan yang normal iaitu seramai 125 orang (42.0%). Ini diikuti dengan tahap tekanan ringan seramai 79 orang (26.6%), tahap tekanan yang sederhana seramai 58 orang (19.6%), tahap tekanan teruk seramai 27 orang (9.1%) dan tahap tekanan sangat teruk seramai 8 orang (2.7%). Dapatan kajian menjelaskan bahawa seramai 93 orang guru pelatih atau 31.1% daripada sampel kajian berada pada tahap tekanan sederhana, teruk dan sangat teruk. Selain itu, dapatan kajian juga mendapati terdapat perbezaan yang signifikan antara faktor tekanan berdasarkan program pengajian guru pelatih di kampus meliputi dua program pengajian iaitu PPISMP dan PISMP. Dapatan kajian turut mendapati terdapat perbezaan yang signifikan antara peringkat pengajian dan perbezaan yang signifikan tahap tekanan guru pelatih berdasarkan kampus-kampus di Zon Utara, Malaysia.

Selain itu, Mohamad Faizel dan Nor Shafrin (2020a) turut menjalankan kajian terhadap guru pelatih yang sedang menjalani Program Transformasi Diri (PTD) di Institut Pendidikan Guru Kampus Pulau Pinang (IPGKPP). Kajian yang dijalankan bertujuan untuk menentukan tahap tekanan dan strategi menghadapi tekanan. Seramai

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

41 orang responden diminta menjawab instrumen Skala Tekanan 42-item (DASS-42) versi Bahasa Melayu dan didapati majoriti responden kajian berada pada tahap tekanan yang ringan dan sederhana. Seramai 15 orang responden atau 36.6% menunjukkan tahap tekanan normal, 10 orang responden (24.4%) menunjukkan tahap tekanan ringan, 14 orang responden (34.1%) menunjukkan tahap tekanan sederhana manakala 2 orang responden atau sebanyak 4.9% menunjukkan tahap tekanan yang teruk. Selain itu, dapatan juga mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi tahap tekanan dalam kalangan guru pelatih berdasarkan jantina dan kursus. Ini membuktikan, potensi guru pelatih berhadapan dengan tekanan adalah sama tanpa mengira jantina dan kursus pengajian.

Kaedah yang berbeza digunakan oleh Tengku Norhani et al. (2021) yang menjalankan kajian bagi menentukan tahap tekanan guru pelatih melalui kaedah sesi kaunseling. Sesi kaunseling dijalankan terhadap 18 orang guru pelatih bagi mengenal pasti tekanan yang dihadapi oleh guru pelatih Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (PPISMP) di IPGM. Kajian yang dijalankan adalah bertujuan untuk meneroka pengalaman penyesuaian diri pada tahun pertama di IPGM dengan menggunakan penceritaan melalui lukisan. Pemilihan responden adalah berdasarkan skor yang diperoleh melalui instrumen *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). Hasil kajian mendapati guru pelatih mengalami tekanan dan terdapat empat tema yang dikenal pasti sebagai cabaran penyesuaian diri iaitu akademik, sosial, peribadi dan minat.

Berdasarkan perbincangan kajian lepas, jelaslah terbukti bahawa tekanan yang dialami guru pelatih perlu diberi perhatian sewajarnya (Mohamad Faizel & Nor Shafrin,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2020a). Hal ini disebabkan, guru pelatih merupakan guru masa depan yang perlu bersedia menghadapi cabaran pendidikan untuk mendidik murid tentang pembangunan diri dan psikologi di sekolah. Oleh itu, guru pelatih bukan sahaja perlu memastikan mereka layak bergelar guru dari aspek penguasaan ilmu (Nadiana et al., 2020), malahan juga dari aspek keupayaan mengawal tekanan dengan baik. Menurut Bouhaba et al. (2021), tekanan ketika tempoh latihan keguruan merupakan tempoh yang perlu mereka lalui sebelum bergelar seorang guru kelak.

Implikasi daripada sorotan kajian lepas yang dibincangkan, ia memberi garis panduan kepada kaunselor, pensyarah, mentor dan pentadbir serta IPGM untuk mereka bentuk program dan aktiviti pembangunan, perkembangan, pencegahan dan intervensi tekanan yang bersesuaian (Mohammad Arif & Sa'odah, 2019; Nadiana et al., 2020; Tengku Norhani et al., 2021). Perancangan program kemahiran pengurusan tekanan perlu diberi perhatian (Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020a) agar guru pelatih lebih bersedia menghadapi cabaran dan tekanan dalam kehidupan kampus (Mohammad Arif & Sa'odah, 2019) sekali gus dapat membantu guru pelatih meneruskan pembelajaran dengan sempurna (Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah, 2020).

Malah, melalui perbincangan sorotan kajian lepas memberi gambaran bahawa intervensi tekanan secara dalam talian mahupun hibrid boleh dilaksanakan. Kenyataan ini disokong Amanvermez et al.(2021) yang mendapati kebolehlaksanaan dan kebolehterimaan program pengurusan tekanan dalam talian dilaksanakan di peringkat institut pendidikan tinggi. Malahan, Mohamad Faizel dan Nor Shafrin (2020b) turut mencadangkan pembinaan modul pengurusan tekanan jangka pendek kepada guru pelatih IPGM. Pembinaan modul yang dibina perlulah memberi fokus terhadap konteks

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

persekitaran pengajian guru pelatih di IPGM dan perlu mengambil kira jadual kuliah yang padat serta tugasan yang banyak (Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020a).

Secara kesimpulannya, sorotan kajian lepas menunjukkan keperluan pembangunan modul khas disediakan bagi membantu isu tekanan dalam kajian guru pelatih IPGM. Justeru, setelah mengambil kira kekurangan dalam kajian lepas, kajian ini bertujuan membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan dalam kalangan guru pelatih IPG.

2.8.2 Daya Tahan Guru Pelatih

Isu kesihatan mental dan daya tahan dalam kalangan pelajar di peringkat universiti telah menjadi suatu perbincangan di peringkat global (Brewer et al., 2019). Daya tahan merupakan satu proses dinamik, di mana sumber yang tersedia digunakan untuk mengatasi dan memulihkan keadaan yang sukar (Garcia-Martinez et al., 2022) serta memainkan peranan penting dalam menghadapi pelbagai cabaran dalam kehidupan (Mazidah et al., 2020). Wuest dan Subramaniam (2021) pula mendefinisikan daya tahan sebagai kekuatan dalaman yang dapat membantu individu dalam menghadapi kesukaran dalam kehidupan mereka. Seseorang yang mempunyai daya tahan bukanlah jaminan bahawa tidak akan mengalami tekanan dan kesukaran namun dengan adanya daya tahan dalam diri dapat memberi manfaat untuk menyesuaikan diri dan menangani tekanan dengan berkesan (Wuest & Subramaniam, 2021).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kepentingan dan keperluan daya tahan dalam kehidupan seseorang individu telah banyak dibincangkan melalui beberapa kajian lepas (Mazidah et al., 2020) dan keperluan daya tahan guru pelatih juga adalah penting (Brien et al., 2020). Kepentingan daya tahan guru pelatih merupakan ciri penting untuk dipertimbangkan kerana setiap guru pelatih mengalami tekanan yang berbeza semasa latihan keguruan mereka (Meierdirk & Fleischer, 2022). Daya tahan guru pelatih juga telah ditakrifkan dari pelbagai perspektif yang berbeza (Jardim et al., 2021) dan dinamik (Garcia-Martinez et al., 2022; Wuest & Subramaniam, 2021).

Daya tahan guru pelatih diuji apabila mereka melanjutkan pengajian ke institusi pendidikan tinggi (Zhang et al., 2022). Hal ini kerana, mereka sedang melalui peralihan perkembangan yang kritikal daripada fasa remaja ke alam dewasa (Zhang et al., 2022). Selain itu, pembelajaran di peringkat institusi pendidikan tinggi turut mendedahkan mereka kepada pelbagai cabaran yang menuntut ketahanan mental dan emosi (Garcia-Martinez et al., 2022). Walaupun melanjutkan pengajian ke peringkat tinggi adalah impian setiap orang yang bergelar pelajar (Nor Ezdianie & Muhamad Noh, 2020) namun, timbul tanda tanya mengapa terdapat pelajar yang memilih untuk menamatkan pengajian di pertengahan pengajian walaupun mereka mempunyai permulaan yang sama seperti pelajar lain (Nor Ezdianie & Muhamad Noh, 2020). Hal ini kerana sesetengah individu memiliki ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi cabaran yang berkaitan dengan perubahan kehidupan di kampus (Nor Ezdianie & Muhamad Noh, 2020). Dalam konteks ini, keperluan aspek psikososial iaitu kemahiran daya tahan memainkan peranan penting dalam membantu proses penyesuaian (Nor Ezdianie & Muhamad Noh, 2020) ketika menangani tekanan dalam kehidupan seharian mereka di kampus (Garcia-Martinez et al., 2022).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, daya tahan guru pelatih turut dikaitkan dengan kemahiran membina dan mengekalkan sokongan sosial (Beutel et al., 2019; Fernandes et al., 2019) serta persekitaran sekolah (Fernandes et al.,2019). Menurut Shamsulariffin et al.(2021), sokongan sosial berperanan dalam meningkatkan daya tahan kerana kehadiran sokongan sosial ini dapat menguatkan individu untuk menghadapi tekanan. Namun, keupayaan untuk berdaya tahan boleh terhalang oleh faktor persekitaran seperti rakan sebaya, tahap kepercayaan diri (Beutel et al., 2019) dan lokasi fizikal (Beutel et al., 2019; Wang et al., 2022). Keupayaan untuk berdaya tahan amat penting dalam kehidupan masa kini kerana individu terdedah kepada pelbagai pengaruh negatif (Saide et al., 2014). Oleh itu, daya tahan kuat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan yang dapat mengurangkan kesan negatif tekanan (Wuest & Subramaniam, 2021). Sebaliknya, daya tahan yang lemah dan rapuh boleh membawa implikasi negatif terhadap perkembangan diri pelajar di peringkat pengajian tinggi (Nor Ezdianie & Muhamad Noh, 2020).

Implikasi negatif tersebut dapat dikurangkan apabila pelajar memiliki sumber daya tahan diri yang dapat membantu mereka mengatasi isu kesejahteraan diri serta memastikan kelestarian dalam pengajian mereka (Nor Ezdianie & Muhamad Noh, 2020). Selain itu, daya tahan guru pelatih juga berkait rapat dengan sifat keperibadian (Garcia-Martinez et al., 2022; Zagalaz et al., 2020), latar belakang dan tahap kepercayaan diri (Yada et al., 2021). Malah, sifat keperibadian turut dikaitkan dengan kesejahteraan diri (Fernandes, Peixoto, Gouveia, et al., 2019) dan memberi kesan kepada kesihatan mental (Garcia-Martinez et al., 2022). Hal ini kerana, sifat keperibadian secara tidak langsung berperanan dalam mempengaruhi kestabilan kesihatan mental seseorang individu (Garcia-Martinez et al., 2022).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, daya tahan guru pelatih juga merujuk kepada keupayaan individu untuk mengekalkan kesihatan dan kesejahteraan psikologi walaupun mengalami kesukaran (Garcia-Martinez et al., 2022). Daya tahan adalah ciri atau sifat peribadi yang dinyatakan dalam situasi di mana individu menunjukkan mekanisme penyesuaian yang tinggi (Zagalaz et al., 2020) dan bertolak ansur dengan situasi mencabar atau membebankan seperti tekanan, kebimbangan dan kemurungan (Zhang et al., 2022). Malah, ketiadaan dan kelemahan daya tahan diri juga mendorong individu kepada cara berfikir dan berkelakuan dengan cara yang salah (Nor Ezdianie & Muhamad Noh, 2020).

Hakikat ini menjelaskan bahawa keperluan untuk memiliki daya tahan dalam diri guru pelatih merupakan suatu ciri yang penting dan perlu diberi perhatian (Zagalaz et al., 2020). Konsep daya tahan guru merujuk kepada kemampuan guru untuk bertahan dan menyesuaikan diri dengan kesusahan yang dialami serta mendapatkan semula kestabilan emosi dan fizikal setelah mengalami kesukaran dan cabaran. (Nadia & Faridah, 2021). Hal ini disebabkan, seorang guru itu perlu bersedia menghadapi segala cabaran termasuklah perubahan yang berlaku dalam sistem pendidikan (Mohd Salmi et al., 2015). Mereka yang mempunyai daya tahan menjadikan setiap perubahan sebagai cabaran dan bukannya halangan atau masalah kepada mereka (Mohd Salmi et al., 2015). Tanpa disedari, daya tahan inilah yang menjadi faktor pendorong bagi guru untuk berkhidmat dengan lebih baik dan berkesan bagi mewujudkan persekitaran kerja yang sihat dan selamat. Selain itu, daya tahan turut berperanan dalam melahirkan modal insan yang seimbang dan harmoni dari aspek jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial selaras dengan Falsafah Pendidikan Negara (Mohd Salmi et al., 2015). Oleh itu, guru pelatih perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi pelbagai cabaran dalam profesion

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

keguruan dengan meningkatkan kemahiran daya tahan, memandangkan mereka akan berkhidmat dalam bidang ini untuk tempoh yang panjang (Meierdirk & Fleischer, 2022).

Sebagai kesimpulan, wajarlah kajian ini dijalankan sebagai pendekatan awal kepada guru pelatih IPG di peringkat pengajian untuk memenuhi keperluan kompetensi dan etika dalam persediaan untuk melengkapkan diri sebelum memasuki profesion keguruan *(Kerangka Standard Guru Malaysia (SGM) 2.0, 2020).* Berdasarkan perbincangan kajian lepas, antara faktor yang mempengaruhi daya tahan adalah isu penyesuaian, sokongan sosial, persekitaran sekolah, sifat keperibadian, latar belakang, kepercayaan diri dan kesejahteraan diri. Hal ini memberi gambaran bahawa kesedaran dan strategi pembentukan kemahiran daya tahan dalam kalangan guru pelatih perlu dilaksanakan agar dapat membantu mereka menguruskan situasi yang mencabar dalam kehidupan mereka (Mansfield et al., 2020). Selaras dengan pandangan Yada et al.(2021) yang mencadangkan usaha yang berterusan diperlukan semasa latihan keguruan untuk mendidik guru pelatih lebih berdaya tahan dan bersedia untuk menghadapi cabaran sebagai guru pada masa akan datang.

2.8.2.1 Tahap Daya Tahan Guru Pelatih

Tahap daya tahan setiap individu adalah berbeza dan ianya perlu dipupuk (Wuest & Subramaniam, 2021). Tingkah laku, pemikiran dan tindakan yang berkaitan dengan daya tahan boleh dipelajari, dibangunkan dan dipertingkatkan dari semasa ke semasa (Wuest & Subramaniam, 2021). Dengan kata lain, tahap daya tahan boleh

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

diperkembangkan dan kebolehan yang muncul dalam diri individu adalah dalam bentuk kemahiran. Kemahiran ini akhirnya akan menjadi kekuatan yang berkekalan dan menjadi sebahagian daripada diri individu (Mohd Salmi et al., 2015). Justeru, kemahiran daya tahan guru pelatih juga perlu diberi perhatian sewajarnya apabila mereka menghadapi situasi penyesuaian diri dari alam persekolahan ke institut pendidikan pengajian tinggi (Tengku Norhani et al., 2020). Sebagai guru pelatih, mereka bakal berhadapan dengan pelbagai cabaran, dalam kehidupan profesional mahupun kehidupan peribadi mereka (Wuest & Subramaniam, 2021). Wuest dan Subramaniam (2021) juga menegaskan kepentingan kemahiran daya tahan boleh membantu guru pelatih menghadapi pelbagai cabaran yang tidak terjangka pada masa akan datang. Terdapat beberapa kajian lepas yang membahaskan tahap daya tahan yang dialami guru dan guru pelatih dengan pemboleh ubah-pemboleh ubah yang lain, namun perbincangan ini hanya memfokuskan kepada dapatan tahap daya tahan sahaja.

Antaranya adalah kajian daripada Nadia dan Faridah (2021) yang menjalankan kajian terhadap 258 orang guru sekolah rendah yang dipilih secara rawak untuk menentukan tahap daya tahan dan kesejahteraan psikologi, strategi daya tahan dan melihat hubungan antara daya tahan dan strategi daya tahan terhadap kesejahteraan psikologi guru-guru di Kuala Pilah. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini mengadaptasi soal selidik daripada *The Resilience Scale, Brief COPE* dan *Flourishing Scale* (FS). Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif menggunakan kekerapan, min dan sisihan piawai manakala korelasi Pearson digunakan bagi memperoleh data inferens. Dapatan kajian menunjukkan bahawa guru di Kuala Pilah memiliki tahap daya tahan yang tinggi (M=5.68, SP=0.626) dan cenderung menggunakan strategi daya tahan yang berfokuskan kepada penyelesaian masalah

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

apabila menghadapi tekanan (M=2.99, SP=0.353). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara tahap daya tahan dengan kesejahteraan psikologi guru (r=0.640, p<0.01) serta strategi daya tahan guru (r=0.254, p<0.01). Dapatan ini memberi gambaran kepada pihak Kementerian Pendidikan Malaysia mengenai kepentingan memberikan latihan kepada guru berkaitan kesejahteraan psikologi dan strategi daya tahan yang sesuai agar mereka mempunyai daya tahan yang tinggi untuk menghadapi pelbagai tekanan di dalam profesion keguruan.

Manakala, kajian dari sudut guru pelatih pula dijalankan oleh Fernandez-Castillo et al. (2022) untuk melihat tahap harga diri dan daya tahan serta hubungannya dalam kalangan guru pelatih. Kajian dijalankan terhadap 1547 orang guru pelatih Pendidikan Rendah dan Pendidikan Awal Kanak-Kanak. Instrumen yang digunakan adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* bagi mengukur tahap harga diri dan *Subjective Resilience Questionnair*e pula bertujuan mengukur tahap daya tahan. Dapatan kajian mendapati min harga diri M 31.40 (SD 4.58), median 31; dan untuk daya tahan, M 99.78 (SD 16.64) dan median 99. Malah, dapatan juga menunjukkan peningkatan daya tahan pada tahap harga diri yang lebih tinggi, F (2, 1543) 76.83, hlm< 0.00. Data membuktikan guru pelatih mempunyai kecekapan kemahiran daya tahan dan mampu mengawal situasi yang memberi tekanan terhadap diri mereka.

Berbeza dengan kajian Yada et al. (2021) yang bertujuan meneroka hubungan efikasi kendiri dan daya tahan guru pelatih dalam melaksanakan pendidikan inklusif. Data tinjauan melibatkan seramai 105 guru pelatih di sebuah universiti pendidikan di Finland. Data dikumpul melalui soal selidik *TEIP scale* bagi mengukur efikasi kendiri manakala instrumen *Teachers' Resilience Scale* untuk mengukur daya tahan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan dapatan dan analisis yang dijalankan menunjukkan bahawa daya tahan guru pelatih perempuan adalah negatif (std. Beta =0.196, $p < 0.05$), yang menjelaskan bahawa guru pelatih perempuan mempunyai tahap daya tahan yang lebih tinggi berbanding guru pelatih lelaki.

Dapatan yang sama juga diperoleh dan disokong oleh kajian Zagalaz et al. (2020) yang mendapati guru pelatih perempuan mempunyai daya tahan yang lebih tinggi berbanding guru pelatih lelaki. Zagalaz et al. (2020) menjalankan kajian bagi tujuan melihat tahap daya tahan guru pelatih dalam bidang Pendidikan Awal Kanak-Kanak, Pendidikan Rendah dan Menengah. Data kajian diperoleh melalui instrumen CD-RISC (*Connor-Davidson Resilience Scale*) yang dijawab oleh 373 orang guru pelatih dalam bidang Pendidikan Awal Kanak-kanak, Pendidikan Rendah dan Pendidikan Menengah dari dua buah universiti di Sepanyol dan sebuah universiti Chile. Dapatan kajian mendapati guru pelatih perempuan yang sedang mengikuti pengajian Pendidikan Rendah mempunyai tahap daya tahan yang lebih tinggi berbanding yang lain.

Manakala, Brien et al. (2020) pula menjalankan kajian terhadap guru pelatih bagi mengukur tahap kesejahteraan, daya tahan dan aktiviti fizikal dalam kalangan guru pelatih di Ireland. Kajian dijalankan terhadap 128 orang guru pelatih (29% lelaki; 71% perempuan; purata umur 18-27 tahun). Responden dikehendaki menjawab soal selidik WHO-*5 Wellbeing Index*, *The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale* (WEMBWBS) dan *The Brief Resilience Scale* (BRS) bagi menjawab persoalan kajian. Hasil data deskriptif menunjukkan sebanyak 39.1% berada pada tahap daya tahan yang rendah, 53.1% berada pada tahap daya tahan yang sederhana dan hanya 7.8% sahaja

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

yang berada pada tahap daya tahan yang tinggi. Hasil kajian membuktikan bahawa intervensi kesedaran kesihatan mental dan pendidikan aktiviti fizikal berstruktur guru pelatih perlu direncanakan bagi meningkatkan tahap daya tahan guru pelatih.

Berbeza dengan objektif kajian yang dijalankan oleh Garcia-Martinez et al. (2022) yang mengkaji hubungan antara daya tahan dan kesihatan mental guru pelatih serta menganalisis faktor peribadi yang mempengaruhi daya tahan dan kesihatan mental. Seramai 692 orang guru pelatih menjawab tiga soal selidik iaitu mengukur daya tahan (*Resilience Scale* - RS-14), faktor peribadi (*Personality Scale- Big Five*) dan kesihatan mental (*Mental Health Scale- MH-5*). Hasil dapatan menunjukkan daya tahan dapat meramalkan kesihatan mental guru pelatih secara langsung dan juga meramalkan semua komponen keperibadian yang dinilai terhadap guru pelatih. Malah, daya tahan juga berperanan sebagai faktor pengantaraan antara faktor kesihatan mental dan personaliti.

Berbeza dengan kajian Meierdirk dan Fleischer (2022) yang melihat perkaitan pemikiran dan daya tahan guru pelatih di United Kingdom. Seramai 118 orang guru pelatih di United Kingdom terlibat dalam kajian. Responden perlu menjawab soal selidik yang berkaitan pemikiran dan daya tahan dan disusuli dengan temu bual. Hasil dapatan kajian mendapati tiada perbezaan dalam skor purata daya tahan untuk gred pengajaran namun guru pelatih yang menerima gred 'memuaskan' lebih cenderung mempunyai pemikiran yang lebih tetap daripada mereka yang menerima gred 'baik'. Majoriti responden menunjukkan tahap daya tahan yang sederhana, dengan skor purata M = 3.42, SD = .33.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sementara itu, kajian yang dijalankan oleh Tengku Norhani et al.(2020) bertujuan untuk mengkaji masalah penyesuaian dan daya tahan dalam kalangan guru pelatih Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruan (PPISMP) di Institut Pendidikan Guru (IPG). Kajian ini melibatkan empat orang pensyarah, empat orang kaunselor dan 30 orang guru pelatih PPISMP sebagai subjek kajian. Metodologi kajian melibatkan temu bual separa berstruktur yang dijalankan ke atas pensyarah dan kaunselor, manakala guru pelatih pula mengambil bahagian dalam *Nominal Group Technique* (NGT) atau juga dikenali sebagai perbincangan teknikal kumpulan nominal. Hasil temu bual dan perbincangan NGT kemudiannya di transkripsi dan dianalisis dengan menggunakan analisis kandungan bagi membentuk kategori atau tema yang bersesuaian. Dapatan kajian menunjukkan majoriti guru pelatih PPISMP sering menghadapi masalah penyesuaian dan daya tahan. Masalah penyesuaian berkaitan dengan aspek akademik, sosial, peribadi dan institusi, manakala daya tahan dikaitkan dengan keyakinan diri, ketenangan dan ketabahan. Hasil penyelidikan yang dijalankan diharapkan dapat membentuk dan membangunkan intervensi yang sesuai untuk membantu guru pelatih PPISMP IPG menyesuaikan diri dengan persekitaran baharu dan meningkatkan daya tahan.

Melalui dapatan kajian lepas, jelas menunjukkan terdapat keperluan untuk membangunkan dan meningkatkan pendekatan kemahiran daya tahan yang lebih bersepadu (Fernandes et al., 2019) kepada guru pelatih sebelum memulakan kerjaya sebagai guru setelah tamat pengajian (Yada et al., 2021). Hal ini disebabkan, kebiasaannya program latihan guru hanya memfokuskan kepada pengetahuan, kemahiran dan amalan yang berkaitan dengan kurikulum dan pedagogi namun kurang memberi perhatian kepada perkembangan emosi dan sosial guru pelatih (Mansfield et

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

al., 2020). Selain itu, keperluan melatih kemahiran daya tahan guru pelatih adalah sebagai langkah persediaan terhadap kerjaya dan prestasi profesional mereka pada masa hadapan (Garcia-Martinez et al., 2022). Berdasarkan perbincangan kajian lepas yang mencadangkan kaedah intervensi (Garcia-Martinez et al., 2022; Mohd Salmi et al., 2015) dan latihan berstruktur (Nadia & Faridah, 2021; Nor Ezdianie & Muhamad Noh, 2020) boleh dilaksanakan bagi memahami perkembangan diri guru pelatih dan kemahiran mengendalikan emosi dalam usaha meningkatkan kemahiran daya tahan. Selain itu, Azizah (2019) mencadangkan modul daya tahan berkaitan kaedah menangani tekanan dan kaedah berinteraksi di sekolah dengan berkesan agar guru pelatih mengaplikasikan ilmu tersebut ketika berada dalam persekitaran sekolah.

Malah, berdasarkan perbincangan kajian lepas juga mendapati keperluan intervensi daya tahan dalam talian dijalankan (Caroline et al., 2015). Ia turut disokong oleh cadangan Brewer et al.(2019) yang mencadangkan medium penyampaian intervensi daya tahan bersesuaian dengan persekitaran (contohnya, secara bersemuka atau dalam talian). Manakala, Sahin dan Turk (2021) mencadangkan pendekatan kaunseling berasaskan *cognitive-behavioral group psycho-education* sebagai langkah meningkatkan daya tahan dengan berkesan. Sebagai kesimpulan sub topik ini, dapatan kajian lepas menunjukkan kepentingan pembangunan modul khas disediakan bagi meningkatkan kemahiran daya tahan guru pelatih. Justeru, setelah mengambil kira cadangan yang diutarakan dalam kajian lepas, kajian ini turut bertujuan membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap daya tahan dalam kalangan guru pelatih IPGM.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.8.3 Kesejahteraan Diri Guru Pelatih

Kesejahteraan adalah satu keperluan (Talukdar, 2021) dan sebagai penentu kebahagiaan hidup seseorang individu (Ayesha et al., 2021). Kesejahteraan juga merupakan cerminan terhadap keharmonian dari sudut dalaman dan luaran diri seseorang individu (Talukdar, 2021). Keinginan untuk menjalani kehidupan yang baik sering dikaitkan dengan kebahagiaan dan kesejahteraan (Eldeleklio et al., 2010). Hal ini kerana, kebahagiaan merupakan hasil daripada kesejahteraan dan merupakan matlamat tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Amreen dan Malik (2021) pula menjelaskan kesejahteraan diri adalah kegembiraan, kesihatan dan kehidupan yang damai. Manakala, Zawawi et al. (2021) pula menegaskan bahawa tiada definisi khusus tentang kesejahteraan dan biasanya berkaitan dengan taraf hidup dan kualiti hidup dari segi psikologi, politik, ekonomi (Zawawi et al., 2021), sosial, fizikal dan kesihatan (Ayesha et al., 2021; Zawawi et al., 2021).

Tidak dapat dinafikan, kesejahteraan guru dan guru pelatih dianggap kompleks dan mempunyai pelbagai dimensi (Guijarro-Ojeda et al., 2021) dan elemen (Hascher et al., 2021). Pelbagai pandangan dan hujah mengenai kesejahteraan diutarakan oleh pengkaji lepas, antaranya kesejahteraan dikaitkan dengan kepuasan dan emosi yang positif (Hascher et al., 2021). Selain itu, Kotera dan Ting (2021) menjelaskan kesejahteraan sebagai motivasi dan penglibatan ketika mengikuti pengajian di institut. Menurut Guijarro- Ojeda et al. (2021) pula, kesejahteraan adalah pertimbangan terhadap individu, keluarga dan kepercayaan komuniti terhadap nilai, pengalaman, budaya, peluang dan perubahan. Terdapat banyak kajian mendefinisikan istilah

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kesejahteraan yang pelbagai dari konteks guru, guru pelatih mahupun pelajar yang sedang mengikuti pengajian di institut pengajian tinggi.

Kajian kesejahteraan diri telah banyak dijalankan dan telah mendapat banyak perhatian sehingga merentasi pelbagai disiplin (Guijarro-Ojeda et al., 2021). Isu kesejahteraan guru semakin membimbangkan, khususnya di Malaysia (Zirwatul Aida R et al., 2021) kerana tanggungjawab di sekolah pada masa kini adalah proses yang dinamik dan guru merupakan sumber manusia yang penting sebagai penggerak pendidikan negara (Zawawi et al., 2021). Sebagai guru, mereka perlu memelihara dan mengekalkan kesejahteraan agar dapat membantu mereka menangani pelbagai cabaran dalam sektor pendidikan (Zirwatul Aida R et al., 2021).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kepentingan dan keperluan untuk mencapai kesejahteraan adalah aspek yang signifikan bagi guru pelatih yang sedang menjalani proses pembelajaran di institut. Hal ini disokong oleh Mohammad Arif dan Sa'odah (2019), yang menegaskan bahawa kesejahteraan diri boleh terganggu apabila seseorang gagal mengawal tekanan di institut. Selain itu, kesejahteraan bukan sahaja mempengaruhi kecergasan fizikal dan prestasi akademik pelajar universiti, tetapi juga memberi kesan jangka panjang terhadap pembangunan komuniti dan peningkatan tenaga kerja negara secara keseluruhannya.

Manakala, menurut Talukdar (2021), kesejahteraan guru pelatih dapat dicapai apabila mereka berjaya mengimbangi tugas dan tanggungjawab yang perlu dilaksanakan. Hal ini kerana, guru pelatih bukan sahaja perlu melalui proses pembelajaran di institut tetapi juga perlu membangunkan kemahiran profesionalisme sebagai pendidik yang berlaku secara serentak. Namun, jika tahap kesejahteraan diri ini

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menurun, individu cenderung mengalami isu kesihatan mental seperti depresi atau kemurungan yang boleh membawa kesan negatif terhadap kehidupan mereka (Mohammad Arif & Sa'odah, 2019).

Pandangan Mohammad Arif dan Sa'odah (2019) adalah berpadanan dengan beberapa pandangan pengkaji lain yang turut menekankan bahawa kegagalan mengurus tekanan dengan baik boleh menjejaskan kesejahteraan diri. Hal ini akan memberi impak kepada kesihatan mental dan keupayaan mereka dalam menjalani kehidupan serta melaksanakan tanggungjawab dengan berkesan (Kotera & Ting, 2021; Miranda & Cruz, 2022; Ruggeri et al., 2020; Tang et al., 2019). Menurut Ayesha et al. (2021), pengaruh positif terhadap kesihatan mental merupakan faktor utama yang menyumbang kepada kesejahteraan yang memberi kebahagiaan dan kepuasan dalam diri seseorang individu. Secara umumnya, hubungan antara kesejahteraan dan kesihatan mental sering dijelaskan sebagai ketiadaan penyakit mental dan merangkumi fungsi dan pengalaman emosi yang stabil (Tang et al., 2019). Dalam konteks guru pelatih, hubungan antara kesejahteraan dan kesihatan mental dapat dilihat ketika mereka menghadapi cabaran peralihan, isu pengurusan diri serta perubahan dalam kehidupan (Miranda & Cruz, 2022). Hal ini menunjukkan kepentingan meningkatkan pengetahuan serta mengaplikasikan strategi bagi mengekalkan kesihatan mental yang positif dalam kalangan guru pelatih. Oleh itu, langkah-langkah proaktif perlu diperluaskan agar mereka lebih bersedia menghadapi cabaran dalam kerjaya keguruan pada masa hadapan (Brien et al., 2020).

Selain itu, kesejahteraan guru pelatih juga dijelaskan sebagai daya tahan (Amreen & Malik, 2021; Hascher et al., 2021; Miranda & Cruz, 2022; Rasheed et al.,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2022). Sahin dan Turk (2021) menyatakan individu yang berdaya tahan secara psikologi dapat meningkatkan kesejahteraan dalam diri mereka. Daya tahan juga berfungsi sebagai pelindung dalam situasi yang sukar dan sebagai perantara antara makna kehidupan dan kesihatan mental yang memberi kesejahteraan dalam kehidupan (Rasheed et al., 2022). Manakala, Miranda dan Cruz (2022) menegaskan daya tahan bertindak sebagai keyakinan terhadap kesejahteraan dan ianya saling berhubung dalam konteks akademik (Hascher et al., 2021). Kepentingan memupuk kemahiran daya tahan dalam diri guru pelatih adalah penting kerana dianggap sebagai komitmen untuk mengekalkan kesejahteraan terhadap profesion keguruan (Fernandez-Castillo et al., 2022). Malahan, keupayaan berdaya tahan terhadap cabaran keguruan diiktiraf sebagai keupayaan yang berharga sebagai seorang guru (Hascher et al., 2021).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, kesejahteraan guru dilihat dari perspektif kualiti kehidupan kerja guru (Zawawi et al., 2021). Guru kini sentiasa menghadapi situasi tertekan yang boleh menjejaskan kesejahteraan mereka di tempat kerja. Pagan-Castano et al. (2021) menegaskan bidang keguruan merupakan salah satu profesion yang mempunyai tahap tekanan dan kebimbangan yang paling tinggi di tempat kerja dan memberi kesan negatif ke atas kesejahteraan serta prestasi kerja. Terdapat banyak konflik dan masalah dalam bidang pendidikan yang masih tidak dapat diselesaikan sehingga hari ini (Zawawi et al., 2021). Isu kepuasan kerja dan beban kerja merupakan topik hangat dalam kalangan pekerja industri dan pendidik. Persekitaran kerja yang tidak sihat bukan sahaja mempengaruhi motivasi pekerja, malah turut mempengaruhi kepuasan pekerja, hubungan sosial, prestasi dan kesihatan (Zawawi et al., 2021). Implikasinya, guru mahupun guru pelatih yang mengalami tuntutan pekerjaan yang tinggi, kawalan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pekerjaan yang rendah dan sokongan sosial yang rendah lebih cenderung menghadapi kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang tinggi (Zirwatul Aida R et al., 2021).

Tambahan pula, kesejahteraan diri terbukti berperanan dalam mempengaruhi tingkah laku, penglibatan dan pencapaian akademik serta menjadi faktor penyumbang kepada pengekalan guru pelatih dalam profesion keguruan (Corcoran & Flaherty, 2022). Faktor utama yang mempengaruhi kesejahteraan pelajar di institut pengajian tinggi adalah faktor akademik (Mohammad Arif & Sa'odah, 2019), di mana pencapaian akademik secara langsung memberi kesan kepada kesejahteraan diri (Kamaruddin, 2020). Hujah yang sama oleh Fernandes et al. (2019) menjelaskan pencapaian akademik mempengaruhi tahap kesejahteraan diri di semua peringkat pengajian disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi sehingga boleh mencetuskan kebimbangan terhadap pencapaian akademik. Sulis et al. (2021) pula menegaskan bahawa guru pelatih yang menghadapi cabaran dalam pengajian berisiko mengalami gangguan kesejahteraan diri dan akhirnya boleh mendorong mereka untuk meninggalkan profesion keguruan lebih awal. Sehubungan itu, keperluan terhadap pembelajaran profesional menjadi aspek penting dalam membantu isu kesejahteraan dan penjagaan diri dalam kalangan guru pelatih (Lemon, 2021). Jika, isu kesejahteraan guru pelatih tidak diberi perhatian, terdapat kebimbangan bahawa ia boleh mengakibatkan pelbagai masalah seperti isu tekanan, *burnout*, isu kesihatan dan kesihatan mental dalam kalangan guru pelatih (Lemon, 2021).

Justeru, wajarlah kajian ini dijalankan sebagai pendekatan awal kepada guru pelatih. Guru yang memiliki tahap kesejahteraan yang tinggi merupakan aset penting bagi sekolah dan Kementerian Pendidikan kerana mereka berperanan dalam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mewujudkan iklim sekolah yang positif serta menyumbangkan kepada kecemerlangan dalam profesion pendidikan (Kunjiapu & Kunasegaran, 2021). Oleh itu, kesejahteraan guru pelatih IPG perlu dipertingkatkan agar mereka berasa gembira, selesa dan dapat menikmati kehidupan kerja di sekolah. Dengan kesejahteraan diri yang baik, mereka berupaya menyampaikan pembelajaran yang berkualiti untuk murid (Kunjiapu & Kunasegaran, 2021). Berdasarkan perbincangan kajian lepas, antara kesan akibat kesejahteraan guru pelatih adalah isu penyesuaian, daya tahan, kesihatan mental, proses pembelajaran, kualiti kehidupan, akademik, kepuasan dan emosi positif. Hal ini menunjukkan bahawa program latihan keguruan perlu mengambil langkah proaktif dalam melindungi dan meningkatkan kesejahteraan guru pelatih bagi memastikan mereka kekal komited terhadap profesion pilihan mereka (Mairitsch et al., 2021). Selaras dengan pandangan Lemon (2021) yang mencadangkan strategi yang berkesan untuk meningkatkan kesejahteraan diri harus dibangunkan dan diterapkan dalam latihan keguruan. Diharapkan strategi ini bukan sahaja dapat dimanfaatkan semasa tempoh latihan tetapi juga terus diguna pakai setelah mereka berkhidmat sebagai guru.

2.8.3.1 Tahap Kesejahteraan Diri Guru Pelatih

Kesejahteraan diri merupakan komponen penting dalam menentukan kebahagiaan hidup seseorang individu (Ayesha et al., 2021). Isu kesejahteraan diri mempunyai kaitan yang sangat rapat terhadap segala aspek kehidupan manusia pada semua peringkat. Harus diingatkan bahawa setiap peringkat umur mengalami isu kesejahteraan diri dan guru pelatih tidak terkecuali. Guru pelatih menghadapi beberapa cabaran seperti peranan guru, kesukaran menguruskan murid dan bebanan tugasan yang mengancam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kesejahteraan mereka (Sulis et al., 2021). Guru pelatih turut berhadapan dengan peralihan masa yang kritikal, kerana mereka harus bergerak ke dalam profesion keguruan seawal pengajian mereka (Brien et al., 2020). Isu kesejahteraan guru pelatih memerlukan sistem sokongan yang lebih baik dan komprehensif agar dapat membantu mereka mengharungi cabaran pembelajaran semasa di kampus (Anbukarasi et al., 2018; Kunjiapu & Kunasegaran, 2021). Malah, peranan tenaga pengajar seperti kaunselor, mentor dan pensyarah dilihat perlu bersifat lebih holistik dan bukan bersifat vertikal agar dapat membantu guru pelatih menetapkan harapan yang realistik terhadap diri mereka (Kunjiapu & Kunasegaran, 2021). Terdapat beberapa kajian lepas yang membahaskan tahap kesejahteraan yang dialami guru, guru pelatih dan pelajar universiti/ kolej dengan pemboleh ubah-pemboleh ubah yang lain, namun perbincangan ini hanya memberi tumpuan kepada dapatan tahap kesejahteraan diri sahaja.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Antaranya adalah kajian Normazwin et al. (2020) yang bertujuan mengenal pasti tahap hubungan antara kesejahteraan psikologi dengan keperluan perkhidmatan kaunseling dalam kalangan guru di Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Guru yang mengambil bahagian dalam tinjauan dibahagikan kepada empat kategori iaitu guru baharu, guru senior, guru sakit dan guru duka lara. Sampel kajian adalah seramai 8,000 orang guru yang sedang berkhidmat di KPM. Alat kajian yang digunakan ialah Soal Selidik Kesejahteraan Psikologi yang telah di terjemahkan dan diubahsuai dalam versi Bahasa Melayu oleh (Salina & Rahimi, 2017) dan Soal Selidik Keperluan Perkhidmatan Kaunseling oleh Siti Taniza (2003). Hasil kajian menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi guru KPM berada pada tahap sederhana iaitu sebanyak 58.9% (4712 orang) dan permintaan terhadap perkhidmatan kaunseling dalam kalangan guru KPM berada pada tahap tinggi iaitu 71.9% (5752). Seterusnya, dapatan kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara tahap kesejahteraan psikologi guru dengan keperluan perkhidmatan kaunseling di KPM. Implikasi kajian ini mencadangkan bahawa program pembangunan, pencegahan, pemulihan dan intervensi boleh dilaksanakan berdasarkan keputusan yang diperoleh.

Hasil kajian Normazwin et al. (2020) berpadanan dengan kajian Pagan-Castano et al., (2021) yang turut mengkaji kesejahteraan dalam kalangan guru yang sedang berkhidmat. Objektif kajian dijalankan bagi mengkaji hubungan antara pengurusan kebajikan dengan kesejahteraan diri dan prestasi terhadap 315 orang guru sekolah menengah. Malah, kajian turut bertujuan mengukur sejauh mana kepentingan kebajikan yang dijaga dapat membentuk persekitaran yang baik dalam usaha menggalakkan kesejahteraan guru dan pelajar. Hasil kajian yang diperoleh mendapati kepimpinan mempengaruhi pengurusan kebajikan dan prestasi guru-guru. Di samping itu, pengkaji mendapati terdapat hubungan signifikan antara kebajikan dan prestasi yang memberi kesan terhadap kesejahteraan guru-guru. Kajian ini membuktikan perlunya perhatian terhadap keperluan menjaga kebajikan guru di sekolah yang dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan guru dan prestasi kerja.

Berbeza dengan kajian Mohammad Arif dan Sa'odah (2019), mereka menjalankan kajian terhadap pelajar universiti untuk memahami hubungan antara tekanan akademik dengan kesejahteraan diri. Seramai 400 pelajar universiti dari Serdang, Selangor mengambil bahagian sebagai subjek penyelidikan. Data dikumpul menggunakan borang soal selidik iaitu Skala *Personal Wellbeing Index - Adult (PWI-A)* untuk mengukur tahap kesejahteraan diri pelajar universiti dan soal selidik *Perception of Academic Stress Scale (PAS)* pula digunakan untuk mengukur persepsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

tekanan akademik. Hasil kajian mendapati korelasi yang signifikan antara persepsi kendiri terhadap akademik ($r = 0.247^{**}$, $p \leq 0.05$) dan kekangan masa ($r = 0.179^{**}$, $p \leq 0.05$) dengan kesejahteraan pelajar universiti. Kajian ini membuktikan bahawa ahli akademik merupakan penentu yang paling kuat terhadap kesejahteraan pelajar universiti ($\beta = 0.230$). Ini bermakna, kesejahteraan pelajar universiti sebahagian besarnya dipengaruhi oleh cara mereka sendiri mempersepsi diri dari aspek akademik.

Amreen dan Malik (2021) juga menjalankan kajian kesejahteraan terhadap pelajar universiti bagi melihat hubungan kesejahteraan dengan daya tahan. Kajian turut bertujuan melihat perbezaan pembentukan kesejahteraan dan ketahanan psikologi mengikut jantina. Seramai 300 orang pelajar sarjana muda dipilih dari universiti yang berbeza di Karachi. Instrumen *Psychological Well-being* (Ryff, 1989) dan *The Connor-Davidson Resilience Scale* (Connor & Davidson, 2003) digunakan bagi menjawab persoalan kajian. Melalui kajian yang dijalankan mendapati terdapat hubungan positif antara kesejahteraan dan daya tahan. Domain autonomi dan penguasaan alam sekitar menunjukkan hubungan positif dengan daya tahan. Selain itu, hasil kajian mendapati pelajar perempuan berada pada tahap kesejahteraan diri dan daya tahan yang lebih tinggi berbanding pelajar lelaki. Kajian ini memberi gambaran keperluan pendidikan yang membolehkan pelajar mengukuhkan kekuatan dan keupayaan mereka bagi meningkatkan kesejahteraan dan pengurusan cabaran kehidupan di universiti dengan berkesan.

Seterusnya, kajian kesejahteraan diri guru pelatih telah banyak dijalankan kini. Antaranya, kajian Corcoran dan Flaherty (2022) yang melibatkan 305 orang guru pelatih adalah bertujuan menilai perkembangan tahap kesejahteraan guru pelatih

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sepanjang latihan keguruan selama 4 tahun. Instrumen Skala Ryff (54 item) yang mempunyai enam sub domain digunakan bagi menilai tahap kesejahteraan guru pelatih. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perubahan min terhadap enam sub-domain setelah 4 tahun. Domain autonomi menunjukkan peningkatan yang ketara; manakala domain penguasaan alam sekitar, domain hubungan positif dengan orang lain dan domain tujuan hidup menurun dengan ketara; domain penerimaan diri dan perkembangan peribadi pula menunjukkan penurunan yang tidak ketara. Hal ini menunjukkan kesejahteraan guru pelatih perlu diberi penelitian dan sentiasa dipertingkatkan dari semasa ke semasa demi kepentingan diri guru pelatih dan institusi.

Kepentingan meningkatkan kesejahteraan guru pelatih turut dibahaskan dalam kajian Hepburn et al. (2021). Guru pelatih berisiko mengalami gangguan kesejahteraan diri akibat tekanan tanpa mengira peringkat dalam program latihan keguruan. Kajian Hepburn et al.(2021) bertujuan meneroka hubungan kesedaran dan tekanan yang dialami dengan kesejahteraan diri. Seramai 257 orang guru pelatih terlibat dengan kajian tinjauan yang dilakukan secara dalam talian. Tiga soal selidik digunakan di dalam kajian iaitu *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) untuk melihat tahap kesedaran, *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk melihat tahap tekanan dan *Personal Wellbeing Index* (PWI) digunakan untuk menentukan tahap kesejahteraan guru pelatih yang terlibat. Hasil kajian menunjukkan PWI dikaitkan secara negatif dengan PSS ($r = -0.550$, $p = .001$), MAAS berkorelasi negatif dengan PSS ($r = -0.567$, $p = .001$) dan berkorelasi positif dengan PWI ($r = 0.336$, $p = .001$). Skor purata untuk PSS ($M = 20.61$, $SD = 6.62$) adalah di atas norma yang dilaporkan (14.2). Dapatan kajian mendapati tahap kesedaran lebih tinggi dikaitkan dengan tahap tekanan lebih rendah. Manakala dapatan tahap kesejahteraan yang tinggi dikaitkan dengan tahap tekanan yang rendah.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan dapatan kajian juga mendapati terdapat hubungan tahap tekanan dengan kesejahteraan. Hal ini menjelaskan, individu yang mampu mengawal tekanan dengan baik dilaporkan memperoleh tahap kesejahteraan yang tinggi. Tahap kesejahteraan diri responden yang dilaporkan melalui kajian Hepburn et al.(2021) adalah (M = 56.78) iaitu berada pada tahap kesejahteraan yang rendah dan turut mendapati tahap tekanan responden berada pada tahap yang tinggi.

Berbeza dengan dapatan tahap kesejahteraan yang tinggi diperoleh dalam kajian Brien et al. (2020). Brien et al. (2020) mengkaji tahap kesejahteraan, daya tahan dan aktiviti fizikal dalam kalangan guru pelatih di Ireland. Kajian melibat seramai 128 orang guru pelatih iaitu 29% guru pelatih lelaki; 71% orang guru pelatih perempuan dan purata umur sekitar 18 hingga 27 tahun. Soal selidik *WHO-5 Wellbeing Index (World Health Organization 1998*), *The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale* (WEMBWBS) dan The *Brief Resilience Scale* (BRS) digunakan bagi menjawab persoalan kajian. Data deskriptif menunjukkan tahap daya tahan yang rendah (39.1%) dan 74% tidak melakukan aktiviti fizikal. Manakala tahap kesejahteraan diri yang dilaporkan menunjukkan 2.3% iaitu seramai 3 orang guru pelatih berada pada tahap kesejahteraan diri yang rendah, 18.8% (24 orang guru pelatih) berada pada tahap kesejahteraan sederhana dan 78.9% (101 orang guru pelatih) berada pada tahap kesejahteraan yang tinggi.

Seterusnya, kajian kesejahteraan guru pelatih di Malaysia dilaksanakan oleh Anbukarasi et al. (2018) yang menjalankan kajian bagi mengenal pasti tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru pelatih tahun akhir di sebuah Institusi Pendidikan Guru di negeri Pulau Pinang. Sampel kajian terdiri daripada 33 orang guru

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pelatih Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan (PISMP). Kajian mengaplikasikan reka bentuk tinjauan dengan mengedarkan instrumen Skala *Psychological Well-Being* (PWB) bagi mengumpul data kesejahteraan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan kaedah deskriptif dan analisis non parametrik. Hasil dapatan mendapati skor min bagi domain autonomi adalah tinggi diikuti domain penerimaan kendiri, matlamat hidup, hubungan, penguasaan persekitaran dan pertumbuhan kendiri. Pada keseluruhan skor min bagi keenam- enam domain kesejahteraan berada pada tahap yang sederhana (19.20 hingga 27.43).

Selain itu, kajian tahap kesejahteraan diri guru pelatih IPG yang terkini dijalankan oleh Kamaruddin (2020). Objektif kajian adalah menentukan tahap kesejahteraan diri dan pencapaian akademik, serta hubungan antara kesejahteraan dan pencapaian akademik dalam kalangan guru pelatih di IPG Kampus Ipoh. Kajian telah dijalankan ke atas 144 orang guru pelatih semester enam PISMP di IPG Kampus Ipoh. Kajian tinjauan ini menggunakan soal selidik *General Subjective Well-being Index* (GSWI) dengan menambah dua pemboleh ubah tidak bersandar iaitu tekanan pelajar dan keselamatan. Dapatan kajian menunjukkan guru pelatih mempunyai tahap kesejahteraan dan pencapaian akademik yang tinggi. Dapatan kedua pula mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan guru pelatih dengan prestasi akademik. Hal ini bermakna kesejahteraan diri guru pelatih mempengaruhi akademik dan mampu membantu meningkatkan prestasi akademik guru pelatih.

Tidak dapat dinafikan bahawa kajian faktor yang mempengaruhi kesejahteraan diri guru pelatih juga perlu diteliti (Sahin & Turk, 2021) agar dapat memberi gambaran mengenai keperluan strategi yang harus dilaksanakan bagi membantu isu kesejahteraan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

diri guru pelatih (Pluim & Sarah, 2022). Namun, penyelidikan lebih lanjut mengenai strategi dan intervensi kesejahteraan diri guru pelatih perlu dilaksanakan (Kunjiapu & Kunasegaran, 2021) agar dapat meningkatkan dan mengekalkan kesejahteraan diri sepanjang pengajian dan kerjaya mereka. Malah, institusi pengajian tinggi perlu lebih cakna untuk merancang strategi dan intervensi yang berkesan bagi memupuk kesejahteraan dan meningkatkan emosi positif dalam kalangan pelajar (Amreen & Malik, 2021; Kunjiapu & Kunasegaran, 2021). Hal ini dapat membantu mereka menguruskan tekanan dan cabaran kehidupan seharian dengan lebih berkesan (Amreen & Malik, 2021). Ianya turut disokong oleh cadangan Ruiz-Cecilia et al., (2021) yang mencadangkan intervensi kesejahteraan diri guru pelatih yang dibina dijadikan sebagai panduan kepada guru pelatih. Panduan ini sebagai usaha mengekalkan guru pelatih dalam latihan keguruan (Guijarro-Ojeda et al., 2021) dan sebagai usaha mencapai kesejahteraan diri guru pelatih (Brien et al., 2020). Malah, kepentingan meningkatkan strategi dan intervensi kesejahteraan diri guru pelatih dilihat sebagai satu usaha mencapai kecemerlangan pendidikan di Malaysia dan sebagai usaha melahirkan guru pelatih yang mempunyai kesejahteraan diri yang mantap (Anbukarasi et al., 2018).

Berdasarkan kajian lepas mengenai kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih yang diutarakan, masih terdapat beberapa jurang kajian yang telah dikenal pasti dalam kajian. Antaranya, ialah kajian kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG masih terhad. Keduanya, kebanyakan kajian hanya tertumpu kepada tahap kesejahteraan dengan pemboleh ubah-pemboleh ubah lain yang boleh mempengaruhi tanpa mengkaji dengan lebih mendalam mengenai intervensi yang boleh membantu isu kesejahteraan guru pelatih. Ketiga, metodologi kajian yang digunakan tertumpu pada kajian kuantitatif atau kualitatif sahaja dan sewajarnya kajian kesejahteraan diri guru

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pelatih dilaksanakan lebih mendalam dengan menggunakan gabungan antara kajian kuantitatif atau kualitatif. Justeru, pengkaji mengisi jurang kajian bagi menambah baik kajian serta membangunkan modul khas bagi membantu isu kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih.

Secara keseluruhannya, kajian ini menekankan keperluan untuk membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPGM.

2.9 Kajian lepas mengenai intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri

Isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri bukanlah satu isu rekaan dan ianya perlu penelitian yang sewajarnya. Penelitian dan kajian yang terperinci terhadap intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih adalah penting kerana kesannya akan mempengaruhi diri mereka dan murid pada masa akan datang (Yeshenkulova et al., 2022). Perkara ini menjadi kebimbangan apabila tahap tekanan dalam kalangan pelajar pengajian tinggi meningkat (Mohd Shahril et al., 2017). Isu tekanan sudah menjadi lumrah dalam kehidupan masyarakat (Priyanti et al., 2021) dan pelajar institut pendidikan tinggi sama ada di universiti mahupun di kolej tidak terkecuali kerana mereka sering dilaporkan berhadapan dengan tekanan yang berlebihan (Juniar et al., 2021) akibat pelbagai peristiwa (Barbara & Amalia, 2021). Tekanan yang dialami mereka adalah akibat daripada peralihan pendidikan yang berlaku dalam kehidupan seseorang pelajar (Mohd Hafidz et al., 2017). Sebagai contoh, guru pelatih yang mengikuti pembelajaran di Institut Pendidikan Guru menghadapi pelbagai cabaran

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dalam proses pembelajaran sehingga mengakibatkan kegagalan emosi, pemikiran dan tingkah laku mereka. Isu tekanan dikaitkan dengan beban tambahan dalam kehidupan sebagai pelajar sehingga cenderung membawa kepada gejala kekecewaan, kemurungan (Mohd Hafidz et al., 2017) dan kesan negatif terhadap prestasi akademik (Mohd Shahril et al., 2017).

Pelajar berusaha mengekalkan gred dan pencapaian akademik juga merupakan salah satu faktor tekanan pelajar (Barbara & Amalia, 2021). Implikasi tekanan bergantung kepada diri seseorang individu yang akan mempengaruhi daya tahan dalam diri. Sekiranya pelajar berjaya mengatasi tekanan secara positif, maka daya tahan pelajar dapat diperkembangkan. Sebaliknya, jika pelajar gagal menghadapi peristiwa yang tertekan, daya tahan pelajar akan cenderung berkurangan. Oleh itu, pelajar yang mempunyai daya tahan yang lebih tinggi berkemungkinan besar menganggap keadaan 'tertekan' sebagai kurang memberi tekanan jika mereka dapat mengatasi situasi dengan baik (Barbara & Amalia, 2021). Pelbagai usaha telah diambil oleh pengkaji lepas dan pendekatan intervensi terhadap tekanan dianggap sebagai langkah awal mencegah isu kesihatan mental terjadi (Mohd Shahril et al., 2017; Oishi, 2021) dan akan memberi impak terhadap daya tahan dan kesejahteraan pelajar. Kewujudan dan kepelbagaian modul pengurusan dan kaunseling telah diketengahkan, namun masalah tekanan dan keupayaan mengatasinya masih rendah dalam kalangan guru pelatih (Mohd Hafidz et al., 2017). Menurut Mohd Shahril et al.(2017), modul pengurusan tekanan yang baik akan menggunakan pendekatan komprehensif bagi memenuhi keperluan pelbagai aspek tekanan dalam kehidupan. Malah, strategi yang digunakan diharapkan dapat memenuhi keperluan meningkatkan kesejahteraan pelajar bagi mengurangkan isu tekanan (Mohd Shahril et al., 2017).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Terdapat beberapa kajian lepas yang membincangkan intervensi yang digunakan sama ada bagi isu tekanan, daya tahan mahupun kesejahteraan diri terhadap guru pelatih dan pelajar kolej/ universiti dengan pemboleh ubah-pemboleh ubah yang lain. Namun perbincangan ini hanya memfokuskan kepada intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan sahaja sepertimana yang ditunjukkan di dalam Jadual 2.4.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 2.4

Intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan berdasarkan kajian lepas

Kajian	Objektif	Pendekatan	Tempoh Intervensi	Kaedah Penyampaian
Smit dan Stavrulaki (2021)	Menilai keberkesanan intervensi *Koru mindfulness* dalam kalangan pelajar kolej	*Mindfulness-based intervention* (MBI)- (*Koru mindfulness)*	- Seminggu sekali selama sebulan - 75 minit setiap sesi	Dalam talian
An et al. (2022)	Mengkaji kesan latihan *mindfulness* terhadap psikologi dan aktiviti kecerdasan otak kepada situasi yang tertekan kepada pelajar kolej	*Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) *intervention*	- Seminggu sekali (2 bulan) - 1 Jam 30 minit setiap sesi	Bersemuka
Birchinall et al.(2019)	Mengkaji keberkesanan intervensi *mindfulness* dan menentukan keperluannya terhadap program mengurangkan tekanan kepada guru pelatih	*Mindfulness-based interventions* (MBIs)	- Selama 8 minggu	Bersemuka
Beuchel et al. (2022)	Mengkaji pengurusan tekanan kerja dalam kalangan guru baharu untuk meningkatkan kemahiran mengajar	*Mindfulness intervention*	-Selama 2 bulan bersamaan 22 jam	Bersemuka

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian	Objektif	Pendekatan	Tempoh Intervensi	Kaedah Penyampaian
Chung et al.(2021)	Menilai *Brief Mindfulness-Based Intervention* dalam talian bagi membantu isu pengurusan kesejahteraan dan tekanan dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi	*Brief Mindfulness-Based Intervention*	- Selama 6 minggu	Dalam talian
Taylor et al. (2021)	Mereka bentuk dan melaksanakan serta menilai keberkesanan *brief mindfulness-based intervention (bMBI)*.	*Brief mindfulness-based intervention (bMBI)*	-4 sesi (6 jam)	Bersemuka
Juniar et al. (2021)	Mengkaji kebolehlaksanaan, kebolehterimaan dan kebolehgunaan intervensi *Rileks* dalam kalangan pelajar universiti di Indonesia.	*Web-based stress management intervention (Rileks)*	-6 sesi dan 1 sesi (selepas sebulan intervensi tamat)	Dalam talian
Amanvermez et al. (2021)	Mengkaji kebolehlaksanaan dan kebolehterimaan program pengurusan tekanan berasaskan internet terhadap pelajar universiti yang menghadapi tahap tekanan yang tinggi.	*Internet based stress management program*	-Lima minggu -Bimbingan disampaikan oleh jurulatih (*e-coach*) secara dalam talian dengan memberi motivasi berasaskan teks selepas selesai setiap modul.	Dalam talian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian	Objektif	Pendekatan	Tempoh Intervensi	Kaedah Penyampaian
Harrer et al. (2021)	Menilai keberkesanan intervensi dalam talian terhadap pelajar jarak jauh yang mengalami tahap kemurungan yang tinggi.	*Internet- based intervention* (7 modul)	-Selama 7 minggu dan intervensi susulan selepas 3 bulan. -30 minit hingga 90 minit setiap sesi	Dalam talian
Naing et al.(2022)	Bertujuan melihat kesan intervensi kesihatan dalam talian terhadap tekanan dalam kalangan pelajar universiti.	Intervensi kesihatan dan interaksi muzik	-5 minit setiap kali intervensi	Dalam talian
Witte et al. (2022)	Menilai terapi muzik sebagai kaedah pengurangan tekanan berasaskan empirikal dan amalan.	Terapi Muzik	-Tidak dinyatakan-	-Tidak dinyatakan-
Sophia et al., (2022)	Menilai perbezaan dua intervensi tekanan iaitu *Positive Psychology* dan *Biofeedback*.	*Positive Psychology* dan *Biofeedback*	-Tidak dinyatakan-	-Tidak dinyatakan-
Horgan et al., (2018)	Mengkaji pengaruh teknik pengurusan tekanan semasa latihan mengajar kepada guru pelatih	*Biofeedback* dan *Relaxation*	-Dua kali sehari -5 minit sehari -Pada waktu pagi atau ketika tempoh tekanan	Bersemuka

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian	Objektif	Pendekatan	Tempoh Intervensi	Kaedah Penyampaian
Gilham et al. (2021)	Menilai keberkesanan *Mental Health Literacy* dalam talian terhadap tekanan guru dan guru pelatih	*Mental Health Literacy* (7 modul mengenai kesihatan mental)	-Selama 4 minggu -Keseluruhan intervensi dijangka selama 8 hingga 10 jam	Dalam talian dan bersemuka
Hepburn et al. (2021a)	Mengkaji perubahan tekanan yang dialami, kesedaran dan kesejahteraan guru pelatih dan kesan selepas *Complementary Intervention* (CI).	*Complementary Intervention*	-3 kali sesi dalam seminggu selama seminggu - 2 Jam setiap sesi	Bersemuka
Eddy et al. (2022)	Menilai pengurusan tekanan menggunakan *bibliotherapy* dalam kalangan guru	Bibliotherapy	- Selama 4 minggu -60 hingga 90 minit setiap sesi	Bersemuka dan Dalam talian
Rasanen et al. (2020)	Meneroka kesan perubahan *mindfulness* kepada kesejahteraan, kemurungan dan tekanan terhadap Terapi Penerimaan dan Komitmen (Acceptance and Commitment Therapy - ACT)	*Acceptance and Commitment Therapy (ACT) intervention*	-2 sesi bersemuka dan 5 sesi dalam talian -2 jam setiap sesi	Bersemuka dan Dalam talian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian	Objektif	Pendekatan	Tempoh Intervensi	Kaedah Penyampaian
Dwita et al. (2021)	Menilai keberkesanan psikoterapi ilham terhadap tekanan yang dialami dalam kalangan pelajar universiti di Universitas Paramadina, Indonesia.	Psikoterapi ILHAM (Teori Sufis Islam Al-Ghazali)	-Anggaran sebanyak 5 hingga 6 sesi dalam tempoh 5 minggu. -60 hingga 90 minit setiap sesi	Bersemuka
Mohd Shahril et al. (2017)	Menentukan kesahan dan kebolehpercayaan kesahihan dan kebolehpercayaan *5R Stress Management Group Module.*	*5R Stress Management Group Module. (Rethink, Reduce, Reorganize, relax and Release*) serta gabungan *STRess Management Group Module (Aziz Shah2010)*	-Tidak dinyatakan bilangan sesi namun melibatkan 12 aktiviti seperti berikut: 12 aktiviti -2 aktiviti - *Rethink* -2 aktiviti - *Reduce* -3 aktiviti- *Reorganize* -3 aktiviti - *Relax* -2 aktiviti -*Release*	Bersemuka

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian	Objektif	Pendekatan	Tempoh Intervensi	Kaedah Penyampaian
Hepburn et al. (2021b)	Mengkaji teknik pengurusan tekanan dalam kalangan guru baharu dan membina *complementary interventions* (CIs) untuk guru.	*Complementary interventions*	-4 hingga 6 sesi -Tinjauan selepas program dilaksanakan selepas seminggu sesi berakhir melalui email dan tinjauan susulan dihantar melalui e-mel selepas tiga bulan tamat program.	Bersemuka
Oishi (2021)	Perbandingan tiga kumpulan: kumpulan positif, negatif dan standard.	*Positive expressive writing*	- 3 hari	-Tidak dinyatakan-
Tomlin (2022)	Mengkaji kesan rawatan *acudetox* terhadap gejala tekanan dalam kalangan pelajar kolej	*Acudetox* (akupunktur telinga, Akupunktur NADA 5 Point telinga dan akupunktur aurular)	- 45 minit setiap kali rawatan	Bersemuka
Mohd Hafidz et al.(2017)	Mengkaji kesan *Spiritual Coping Strategies Module* (MSDTK) dan keperluan spiritual menangani isu tekanan dalam kalangan guru pelatih	Kaunseling Kelompok yang berpandukan *Spiritual Coping Strategies Module (*MSDTK) merupakan gabungan Modul Bimbingan Tazkiyah An-Nafs (Md Noor, 2012) yang dibina daripada Model Tazkiyah Imam An-Nafs al-Ghazali.	- Tidak dinyatakan	Bersemuka

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan Jadual 2.4, tidak dapat dinafikan bahawa terdapat pelbagai intervensi telah dilaksanakan bagi membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri sama ada melalui kaedah bersemuka mahupun secara dalam talian. Intervensi *mindfulness* antara intervensi yang banyak dilaksanakan oleh pengkaji lepas. Antaranya, kajian oleh Smit dan Stavrulaki (2021) yang bertujuan menilai keberkesanan intervensi *Koru mindfulness* terhadap 34 orang pelajar kolej. Intervensi Koru *mindfulness* dilaksanakan secara dalam talian sebanyak 4 kali pertemuan selama sebulan dan mengambil masa selama 75 minit setiap sesi. Hasil kajian mendapati *Koru mindfulness* berkesan dalam meningkatkan kesedaran, mengurangkan tekanan dan dapat memperbaiki kualiti tidur. Kajian ini sebagai bukti keberkesanan intervensi *Mindfulness* terhadap isu tekanan pelajar kolej.

Selain itu, An et al. (2022) turut menggunakan teknik *mindfulness* sebagai intervensi isu tekanan dalam kajian yang bertujuan mengkaji kesan latihan *mindfulness* terhadap psikologi dan aktiviti kecerdasan otak kepada pelajar di sebuah universiti Bandar Ho Chi Minh, Vietnam. Intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dijalankan secara bersemuka selama dua bulan iaitu seminggu sekali dan selama 1 jam 30 minit setiap sesi. Seramai 41 orang pelajar terlibat dan dibahagikan kepada dua kelompok (seramai 20 orang ahli kelompok rawatan MBSR dan seramai 21 orang pelajar berada dalam kelompok kawalan). Hasil dapatan mendapati kelompok rawatan intervensi MBSR menunjukkan kadar penurunan terhadap emosi negatif selepas intervensi berbanding dengan tiada hasil yang signifikan terhadap kelompok kawalan. Dapatan kajian turut menyokong kenyataan Smit dan Stavrulaki (2021) yang menjelaskan intervensi *mindfulness* sebagai pendekatan mengatasi tekanan yang berkesan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Keberkesanan intervensi *mindfulness* terhadap tekanan juga turut disokong Birchinall et al.(2019) yang mengkaji keberkesanan intervensi *mindfulness* dan menentukan keperluannya terhadap program pengurusan tekanan kepada guru pelatih selama 8 minggu secara bersemuka. Dapatan kajian mendapati intervensi berasaskan *mindfulness* berkesan dalam usaha mengurangkan tekanan dan keperluannya untuk diterapkan dalam kurikulum pengajian guru pelatih. Manakala, Beuchel et al.(2022) pula menjalankan kajian terhadap guru pelatih bagi menilai pengurusan tekanan berasaskan intervensi *mindfulness* bagi meningkatkan kemahiran mengajar. Seramai 42 orang guru pelatih terlibat dalam intervensi yang dijalankan selama dua bulan (8 sesi) dan dianggarkan keseluruhan sesi dijalankan selama 22 jam secara bersemuka. Pelbagai teknik dilaksanakan sepanjang 8 sesi, antaranya adalah teknik pernafasan, meditasi, yoga, meditasi kepercayaan, kerja rumah, imbasan badan dan lain-lain lagi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berbeza dengan Chung et al.(2021) dan Taylor et al.(2021) yang menggunakan *brief mindfulness* sebagai intervensi dalam kajian mereka. Kajian Chung et al.(2021) bertujuan menilai intervensi *brief mindfulness* dalam talian untuk membantu isu pengurusan kesejahteraan dan tekanan dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi selama 6 minggu. Seramai 427 orang guru pelatih dari Universiti Monash, Australia dan Kolej King's London terlibat dalam intervensi yang dijalankan. Hasil dapatan mendapati intervensi *brief mindfulness* dalam talian berkesan untuk membantu isu pengurusan kesejahteraan dan tekanan. Keberkesanan *brief mindfulness* juga diakui Taylor et al., (2021) yang menjelaskan *brief mindfulness* dapat membantu dan melindungi daripada kesan buruk terhadap fungsi fisiologi. Selain itu, Taylor et al.,(2021) menjalankan kajian terhadap 24 orang guru bagi menilai keberkesanan *brief mindfulness-based intervention* (bMBI) secara bersemuka yang melibatkan 4 sesi dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dianggarkan sebanyak 6 jam bagi keseluruhan tempoh intervensi. Hasil dapatan kajian mendapati terdapat perbezaan kadar penurunan tekanan, keletihan dan kemurungan sebelum dan selepas intervensi dijalankan.

Beralih kepada pengurusan intervensi berasaskan web dan *internet* juga banyak mendapat perhatian pengkaji lepas. Juniar et al.(2021) menjalankan kajian bagi menentukan kebolehlaksanaan, kebolehterimaan dan kebolehgunaan intervensi *Rileks* (*web-based stress management intervention*) dalam kalangan pelajar universiti di Indonesia. Intervensi *Rileks* dilaksanakan sebanyak 6 sesi dan 1 sesi susulan selepas sebulan intervensi tamat. Sesi pertama dijalankan dengan melakukan aktiviti psiko-pendidikan tekanan berdasarkan strategi daya tindak emosi berdasarkan Teori Lazarus. Sesi kedua pula merangkumi enam langkah terapi penyelesaian masalah bagi meningkatkan kemahiran dengan mengaplikasikan kaedah terhadap masalah peribadi yang dialami. Manakala, semasa pelaksanaan sesi ketiga hingga kelima, responden diperkenalkan dengan teknik kawalan emosi berasaskan *Affect Regulation Training* (ART) seperti regangan otot, teknik pernafasan, penerimaan dan toleransi terhadap emosi dan sokongan diri dalam situasi yang sukar. Seterusnya, semasa sesi terakhir, responden diminta untuk menilai semula matlamat dan mengenal pasti punca tekanan diri mereka. Hasil pelaksanaan intervensi mendapati kandungan modul dinilai positif dan memerlukan penambahbaikan meliputi kandungan dan aspek teknikal.

Seterusnya, kajian Amanvermez et al.(2021) juga dijalankan berasaskan *internet*. Objektif kajian Amanvermez et al. (2021) adalah menilai kebolehlaksanaan dan kebolehterimaan program pengurusan tekanan berasaskan internet terhadap pelajar universiti yang menghadapi tahap tekanan tinggi. Program pengurusan tekanan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

berasaskan internet disampaikan oleh jurulatih (*e-coach*) secara dalam talian dengan memberi motivasi berasaskan teks selepas selesai setiap modul selama lima minggu. Seramai 50 orang pelajar daripada 4 buah universiti di Belanda terlibat dan direkrut melalui e-mel, surat khabar dan risalah. Dapatan kajian mendapati intervensi dalam talian dapat mencapai kebolehlaksanaan dan kebolehterimaan yang diinginkan dalam program pengurusan tekanan dalam talian.

Sementara itu, Harrer et al.(2021) juga turut menilai keberkesanan intervensi dalam talian terhadap pelajar mod sambilan yang mengalami tahap kemurungan tinggi sehingga mengganggu kesejahteraan diri. Intervensi dalam talian dijalankan terhadap 200 orang pelajar universiti sebanyak seminggu sekali selama 7 minggu dengan mengikuti 7 modul. Tempoh pelaksanaan setiap sesi dianggarkan selama 30 minit hingga 90 minit dan intervensi susulan dilaksanakan selepas 3 bulan. Hasil kajian yang dijalankan menjelaskan teknik intervensi tertentu boleh memberikan manfaat terhadap gejala kemurungan. Dapatan kajian juga mendapati majoriti responden bersetuju elemen muzik mempengaruhi kesihatan dan kesejahteraan mereka dan membantu mereka melegakan tekanan yang dialami.

Elemen muzik sebagai terapi tekanan juga dibahaskan dalam kajian Naing et al.(2022). Seramai 21 orang pelajar universiti terlibat untuk mengikuti intervensi kesihatan yang digabungkan bersama muzik selama 5 minit setiap sesi. Hasil maklum balas terhadap intervensi mendapati 85% responden menyatakan intervensi yang dijalankan menyeronokkan dan 90.5% responden menyatakan muzik dapat membantu melegakan tekanan yang dirasai. Malah, responden juga mengesyorkan kepada rakan dan ahli keluarga untuk menyanyi atau menghayati muzik ketika berada dalam keadaan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

tertekan. Hasil kajian ini menunjukkan keberkesanan muzik sebagai intervensi untuk membantu mengatasi tekanan (Naing et al., 2022). Keberkesanan intervensi berasaskan muzik turut disokong oleh Witte et al.(2022) yang menjalankan kajian bagi menilai terapi muzik sebagai intervensi tekanan berasaskan empirikal dan amalan. Seramai 52 orang ahli terapi muzik terlibat memberi penilaian terhadap keberkesanan muzik berdasarkan perspektif mereka dan mendapati muzik dapat diterima sebagai intervensi tekanan.

Berbeza dengan kajian Sophia et al.(2022) yang bertujuan menilai perbezaan antara intervensi *Positive Psychology* dan *Biofeedback* dalam kalangan 21 orang responden lelaki. Hasil kajian menunjukkan bahawa tahap tekanan responden akan menurun setiap kali tamat sesi. Malah, hasil kajian juga mendapati tiada perbezaan antara intervensi *Positive Psychology* dan *Biofeedback.* Penilaian terhadap intervensi *Positive Psychology* dan *Biofeedback* dalam kajian membuktikan kebolehgunaannya sebagai intervensi tekanan. Intervensi *biofeedback* juga dikaji dalam kajian Horgan et al. (2018) yang menjalankan kajian mengenai pengaruh teknik pengurusan tekanan semasa latihan mengajar terhadap guru pelatih. Pendekatan intervensi *biofeedback* bersama intervensi *relaxation* secara bersemuka digunakan sebagai intervensi dalam kajian Horgan et al.(2018). Seramai 44 orang guru pelatih dipilih secara rawak dan dibahagikan kepada 3 kelompok dengan menggunakan pendekatan intervensi yang berbeza secara bersemuka (kelompok pertama: *biofeedback*; kelompok kedua: *relaxation*; dan kelompok ketiga: kelompok kawalan). Tempoh perlaksanaan setiap intervensi adalah sama iaitu dua kali sehari (ketika waktu pagi atau ketika tempoh tertekan). Dapatan kajian menerangkan strategi dan intervensi pengurusan tekanan yang baik adalah dengan mengintegrasikan intervensi tertentu berasaskan bukti.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berbeza dengan kajian Gilham et al.(2021) yang menjalankan *Mental Health Literacy* terhadap guru pelatih sebagai intervensi tekanan. Seramai 71 orang guru pelatih terlibat dengan mengikuti 7 modul kesihatan mental selama 4 minggu (8 hingga 10 jam keseluruhan intervensi) secara dalam talian dan bersemuka. Kandungan modul meliputi pendedahan terhadap kesihatan mental, stigma kesihatan mental, perkembangan otak manusia, kefahaman kesihatan mental, isu kesihatan mental dan rawatan kesihatan mental.

Hepburn et al.(2021a) pula menggunakan *Complementary Intervention* (CI) sebagai intervensi tekanan dan kesejahteraan terhadap 20 orang guru pelatih. Intervensi CI dilaksanakan secara bersemuka sebanyak 3 kali sesi pertemuan selama seminggu dan jangka masa perlaksanaannya adalah sebanyak 6 jam keseluruhannya. Pada sesi yang pertama selama 45 hingga 60 minit, responden diberi pendedahan mengenai teori dan aktiviti yang akan dilaksanakan sepanjang intervensi, sesi kedua pula merupakan perbincangan dalam kumpulan yang dilaksanakan selama 15 hingga 30 minit dan pada sesi ketiga adalah pendedahan tentang pergerakan dan latihan postur badan selama 20 hingga 30 minit. Hasil intervensi CI mendapati intervensi yang dilaksanakan memberi impak baik kepada pengurusan tekanan dan kesejahteraan diri.

Seterusnya, intervensi lain yang turut digunakan adalah melalui pendekatan intervensi biblioterapi. Eddy et al.(2022) menjalankan kajian menilai pengurusan tekanan yang menggunakan pendekatan *bibliotherapy* terhadap 52 orang guru. Intervensi biblioterapi dijalankan selama 4 minggu secara bersemuka dan dalam talian. Perlaksanaan setiap sesi dianggarkan berjalan antara 60 hingga 90 minit setiap sesi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hasil kajian mendapati intervensi ringkas seperti biblioterapi dapat membantu pengurusan tekanan dan sekali gus dapat meningkatkan kesejahteraan guru.

Berdasarkan perbincangan kajian lepas mengenai intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan dalam kalangan guru pelatih telah banyak menimbulkan persoalan yang memerlukan penelitian dan kajian lanjutan. Kenyataan ini di sokong oleh Wan Roslini dan Mohd Sani (2019) yang menyatakan masih kurang kajian pembangunan modul pengurusan tekanan pelajar di nilai secara ilmiah. Upsher et al.(2022) turut menegaskan penyelidikan yang teliti perlu dilaksanakan dalam usaha menangani isu kesejahteraan dalam kalangan pelajar universiti. Hal ini disebabkan tiada bukti kukuh mengatakan intervensi yang terkandung dalam kurikulum universiti/ pusat pengajian tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan pelajar (Upsher et al., 2022). Malah Yeshenkulova et al.(2022) mencadangkan penyelidikan yang teliti juga dapat dilaksanakan bagi meningkatkan kesejahteraan dan potensi guru pelatih serta guru yang sedang berkhidmat perlu dilaksanakan. Persoalannya, apakah intervensi yang sesuai dan dapat membantu guru pelatih berhadapan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan?

Pelbagai intervensi yang diutarakan oleh pengkaji lepas dalam usaha mewujudkan dan membina intervensi yang sesuai. Antaranya, intervensi melalui kurikulum (Anna Babicka et al., 2021) , latihan (Anna Babicka et al., 2021; Barbara & Amalia, 2021;), garis panduan (Barbara & Amalia, 2021), kepelbagaian teknik (Hepburn et al., 2021a; Tomlin, 2022), sesi kaunseling (Nair & Otaki, 2021; Oti & Pitt, 2021), peranan institut (Amalia & Vanedda, 2022) dan intervensi berasaskan internet (Amanvermez et al., 2021; Harrer et al., 2021; Rasanen et al., 2020). Malah, turut

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mencadangkan intervensi yang berasaskan teori di bina (Fauziah et al., 2022) dengan menggunakan kepelbagaian reka bentuk (Salleh et al., 2021).

Meninjau cadangan pengkaji lepas yang menjelaskan pendekatan intervensi melalui kurikulum mengenai kemahiran pengurusan diri, kesejahteraan dan daya tahan perlu menjadi kewajipan kepada pelajar tahun pertama di universiti (Anna Babicka et al., 2021). Hal ini kerana, pelajar tahun pertama sering dilaporkan gagal mengatasi tekanan dengan baik. Malah, latihan dan bengkel pengurusan tekanan (Anna Babicka et al., 2021; Barbara & Amalia, 2021) dan daya tahan yang lebih komprehensif (Barbara & Amalia, 2021) juga boleh dijalankan sebagai intervensi menangani isu tekanan dan daya tahan. Selain itu, Barbara dan Amalia (2021) turut mencadangkan garis panduan perlu disediakan untuk membantu penggubal dasar membangunkan mekanisme bagi mengatasi isu tekanan terhadap pelajar di pengajian tinggi (Barbara & Amalia, 2021).

Selain itu, kepentingan memperkenalkan teknik dan strategi pengurusan tekanan kepada guru pelatih semasa awal pengajian dilihat sebagai suatu usaha yang baik (Hepburn et al., 2021a). Tomlin (2022) melihatkan peranan institut pengajian tinggi adalah penting dalam mewujudkan pendekatan intervensi yang kreatif sebagai usaha berterusan terhadap perkembangan pelajar. Peranan institut pengajian tinggi juga penting dalam membantu pelajar menyesuaikan diri dengan cabaran kehidupan kampus untuk membantu meningkatkan kesejahteraan mereka (Amalia & Vanedda, 2022). Peranan institut pengajian tinggi melalui perkhidmatan pusat kaunseling di kampus tidak lagi dianggap sebagai sokongan semata-mata tetapi sebagai peranan penting untuk memperkasakan perkembangan pelajar (Nair & Otaki, 2021). Perkhidmatan kaunseling perlu dilaksanakan dengan lebih kreatif dengan melihat keperluan semasa pelajar.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sebagai contoh, Oti dan Pitt (2021) mencadangkan pusat kaunseling mewujudkan intervensi dalam talian (*dalam talian*) yang boleh digunakan di dalam sesi kaunseling.

Malah, Rasanen et al.(2020) turut menyokong intervensi dalam talian meningkatkan kemahiran dan menjadi pengantara kesan jangka pendek terhadap kesejahteraan dan tekanan. Amanvermez et al. (2021) turut mencadangkan agar kajian yang lebih terperinci perlu dijalankan, memandangkan kajian terhadap program pengurusan tekanan berasaskan internet bagi pelajar yang menghadapi tahap tekanan tinggi adalah terhad berdasarkan kajian lepas. Hal ini dapat membantu menyediakan maklumat tentang pembangunan dan pelaksanaan program berasaskan internet untuk pelajar berisiko. Malah, Harrer et al. (2021) juga menegaskan bahawa intervensi tekanan berasaskan internet adalah cara yang boleh diterima dan berkesan untuk membantu pelajar institut pengajian tinggi yang mengalami tekanan.

Selain itu, pengkaji lepas mencadangkan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dijadikan teori pegangan bagi merawat isu kesihatan mental pelajar institut pengajian tinggi (Fauziah et al., 2022). Manfaat CBT akan dirasai pelajar apabila mereka dibimbing untuk mengubah cara mereka berfikir dan mengubah tingkah laku dengan menggunakan teknik dan strategi berdasarkan CBT. Selain itu, Salleh et al.(2021) mencadangkan kajian lanjut boleh dijalankan dengan menggabungkan kedua-dua reka bentuk kualitatif dan kuantitatif. Malah, Wan Roslini dan Mohd Sani, (2019) mencadangkan modul yang komprehensif harus dibangunkan untuk membantu pelajar mengurus dan menangani tekanan dengan baik.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 masih kurang dan terhad. Kebanyakan kajian memfokuskan kepada pelajar institut pengajian tinggi (universiti/ kolej) pelbagai bidang pengajian dan guru dalam perkhidmatan. Selain itu, kajian intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan hanya dilihat secara berasingan tanpa mengkaji dengan lebih mendalam mengenai intervensi yang boleh membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih. Ketiga, metodologi kajian yang digunakan tertumpu pada kajian kuantitatif atau kualitatif sahaja dan sewajarnya kajian pembinaan intervensi mahupun modul dilaksanakan lebih mendalam dengan menggunakan gabungan reka bentuk kajian kuantitatif dan kualitatif seperti yang dicadangkan oleh Salleh et al.(2021).

Secara kesimpulannya, besarlah harapan pengkaji agar kajian yang dijalankan dapat menyumbang 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). Justeru, pengkaji mengisi jurang kajian bagi menambah baik kajian serta membangunkan modul khas iaitu Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.10 Kajian Lepas mengenai DDR dan Kajian Kebolehgunaan

Dalam kajian ini, pembangunan modul dilaksanakan bagi menguji kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Kajian pembangunan dan kebolehgunaan telah bermula dan banyak dijalankan di dalam bidang teknologi maklumat bagi menilai produk atau sistem yang dibangunkan. Sementara itu, penyelidikan Reka Bentuk dan Pembangunan (DDR) adalah pendekatan sistematik mengenai proses reka bentuk, pembangunan dan penilaian/kebolehgunaan dengan matlamat menyediakan asas empirikal untuk pengeluaran produk dan alat pengajaran dan bukan pengajaran, serta model pembangunan yang baru ataupun yang telah ditambah baik. Pendekatan DDR menggunakan pelbagai kaedah seperti kaedah kuantitatif dan kualitatif serta melibatkan penelitian yang menyeluruh terhadap kajian literatur (Richey et al., 2004).

Kini, kajian pembangunan dan kebolehgunaan yang menggunakan pendekatan DDR telah bergerak pantas dan berkembang dalam pelbagai bidang dengan pesat sekali. Antara pengkaji yang membincangkan tentang kebolehgunaan di dalam kajiannya adalah Amnah Zanariah (2021) yang bertujuan membangunkan dan menguji kebolehgunaan Modul Psikopendidikan GIFTED. Populasi kajian terdiri daripada Pelajar Pintar dan Berbakat (PPB) dari Kolej GENIUS Insan, USIM di Negeri Sembilan. Kajian menggunakan pendekatan DDR serta berpandukan model ADDIE. Dapatan kajian pula diperoleh melalui instrumen kebolehgunaan untuk menilai kebolehgunaan (kebergunaan, kepuasan dan kemudahgunaan) yang baik dan sesuai untuk digunakan dalam kalangan PPB. Seterusnya bagi fasa penilaian mendapati skor ujian bagi ketiga-tiga pemboleh ubah iaitu keinginsempurnaan, kebimbangan sosial dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

keterujaan luar biasa adalah sama bagi ujian pra dan pos. Seterusnya dapatan daripada temu bual pula membuktikan bahawa modul mampu membantu murid memahami dan menguruskan isu sosio emosi dengan baik.

Seterusnya, Netty et al.(2020) telah mengesahkan kebolehgunaan infografik sebagai media pengajaran dalam pembelajaran Fizik dalam kalangan murid sekolah menengah. Seramai 6 orang murid telah dipilih melalui pensampelan tujuan. Data diperoleh melalui kaedah temu bual separa berstruktur dan dianalisis menggunakan Model Analisis Data Kualitatif Miles dan Huberman. Kajian menggunakan pengekodan terbuka untuk memudahkan proses analisis data. Dapatan menunjukkan bahawa penggunaan infografik sangat membantu dan berguna bagi membantu murid memahami konsep Fizik gerakan kinematik melurus. Hasil kajian juga mendapati, infografik adalah langkah yang berkesan dalam pembelajaran Fizik kerana ia lebih fleksibel, merangsang pembelajaran dan murid dapat mengembangkan konsep penyelesaian masalah pembelajaran Fizik.

Di samping itu, kajian mengenai kebolehgunaan dalam bidang Pendidikan Awal Kanak-Kanak telah dijalankan oleh Nur Nazuha dan Nordin (2021) bagi menilai kesesuaian dan kebolehgunaan modul latihan berdasarkan maklum balas daripada pengguna modul iaitu guru Pendidikan Awal Kanak-Kanak dan fasilitator. Dapatan kajian dikategorikan kepada beberapa tema utama iaitu kekuatan modul, kelemahan modul dan penambahbaikan modul. Kekuatan modul berdasarkan maklum balas guru menunjukkan bahawa modul ini membantu meningkatkan pengetahuan dan kemahiran mereka dan mudah difahami serta menarik. Manakala, kelemahan modul yang dikenal

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pasti oleh guru pula merangkumi keperluan untuk menambah aktiviti amali serta memperuntukkan lebih banyak masa dalam sesi pembelajaran.

Selain itu, Siti Shahida et al.(2021) telah menjalankan kajian mengenai pembangunan dan kebolehgunaan modul pengajaran berasaskan game board (GB) dalam pembelajaran operasi nombor bagi kanak-kanak prasekolah. Modul ini dibangunkan menggunakan pendekatan model ASSURE dan telah melalui proses pengesahan sebelum digunakan dalam kajian. Reka bentuk kajian berbentuk kombinasi dengan pendekatan kualitatif melibatkan pembinaan modul GB dan kuantitatif bagi pengujian kesahan dan kebolehgunaan modul. Kajian eksperimen secara rawak, ujian pra dan ujian pos bertujuan menguji aspek kebolehgunaan modul ke atas pencapaian kanak-kanak dalam operasi nombor. Sampel kajian melibatkan 4 orang kanak-kanak berumur 6 tahun dan temu bual bersama seorang guru di sebuah tadika di Ipoh, Perak. Dua jenis instrumen kajian iaitu soal selidik mengenai modul GB yang melibatkan permainan *game goose, snake and ladders dan* Saidina *kids* dan ujian pencapaian Pra dan Pos telah dibina untuk tujuan kajian. Data diperoleh melalui senarai semak, pemerhatian, temu bual dan analisis dokumen melalui prestasi murid dalam ujian pra dan ujian pasca. Kesahan kandungan modul dan kebolehpercayaan instrumen juga telah dibuat menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 26.* Hasil kajian menunjukkan bahawa penggunaan modul *game board* membantu guru mengaplikasikan kaedah permainan dengan berkesan. Dapatan kajian juga menunjukkan kesan positif terhadap pengetahuan pedagogi guru prasekolah. Guru dapat meningkatkan amalan pedagogi berpusatkan murid serta menggalakkan interaksi murid secara positif. Guru juga menguasai kemahiran menyoal, membimbing, menggunakan teknologi, serta mengurus aktiviti murid. Dapatan kajian juga

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menunjukkan bahawa pengaplikasian pendekatan modul GB dapat menggalakkan murid menguasai kemahiran komunikasi seperti penglibatan aktif dalam kumpulan, bekerjasama, saling membantu ketika meneroka untuk mendapatkan maklumat, mematuhi peraturan, yakin dan berani untuk membuat keputusan.

Melihat dari sudut pembangunan pula, Mohd Razali et al.(2022) telah menjalankan kajian tinjauan terhadap 188 orang murid tahun lima di sekolah kebangsaan luar bandar bagi mengkaji keperluan melaksanakan penggunaan aplikasi mudah alih *android* Sains. Dapatan menunjukkan bahawa majoriti murid (76.1%, n=188) memiliki sekurang-kurangnya satu peranti mudah alih. Selain itu, dapatan kajian mendapati 53.7% aktiviti menggunakan teknologi maklumat dan komunikasi (ICT) sebagai alat pembelajaran. Hasil tinjauan membuktikan bahawa murid tahun lima di sekolah kebangsaan luar bandar mempunyai akses terhadap teknologi yang diperlukan untuk M-Pembelajaran. Dapatan kajian menunjukkan terdapat keperluan untuk membangunkan aplikasi mudah alih *android* Sains untuk kegunaan pembelajaran mudah alih (M-Pembelajaran) dalam kalangan murid tahun lima di sekolah kebangsaan luar bandar.

Kajian Szarmilaa et al.(2021) pula bertujuan menilai teknik pembelajaran melalui platform gamifikasi dalam talian, iaitu *Classcraft.* Modul pembelajaran gamifikasi dalam talian telah dibangunkan menggunakan kaedah penyelidikan DDR berdasarkan Model ADDIE yang bertujuan mereka bentuk dan membangunkan pembelajaran gamifikasi dalam talian menggunakan *Classcraft.* Keputusan fasa reka bentuk diperoleh melalui teknik *fuzzy delphi* untuk mendapatkan konsensus pakar mengenai kandungan modul dan elemen gamifikasi yang sesuai dimasukkan ke dalam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pembangunan modul. Hasil dapatan dari fasa pembangunan yang dipersetujui melalui konsensus pakar telah digunakan untuk membangunkan modul pembelajaran gamifikasi dalam talian. Oleh itu, dapatan kajian memperlihatkan pembelajaran gamifikasi dalam talian dengan integrasi *Classcraft* dapat meningkatkan kecekapan guru Bahasa Inggeris.

Seterusnya, Sharif et al.(2021) juga menjalankan kajian pendekatan DDR dengan menggunakan model ADDIE sebagai model sandaran untuk membangunkan dan menilai kit eksperimen elektrokimia hijau yang dikenali sebagai *Lectrofun 2.0.* Fasa pembangunan bertujuan membangunkan modul Lectrofun, manakala fasa penilaian dilaksanakan bagi menilai keberkesanan modul dari segi pencapaian murid /pemahaman mereka terhadap topik Elektrokimia. Kajian menunjukkan bahawa Modul Lectrofun 2.0 yang dibangunkan mempunyai kesan yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman pelajar mengenai topik Elektrokimia, mewujudkan elemen keseronokan dalam pembelajaran dan mendidik murid untuk lebih menjaga alam sekitar.

Manakala, Kumaran et al.(2021) pula menggunakan pendekatan DDR dalam kajiannya yang bertujuan membangunkan modul pentaksiran Pendidikan Kesihatan di dalam bilik darjah untuk guru sekolah rendah. Fasa I dijalankan bagi mengenal pasti kepentingan modul pentaksiran Pendidikan Kesihatan bagi murid sekolah rendah dalam penilaian berasaskan bilik darjah. Hasil kajian menunjukkan kepentingan dan keperluan untuk membangunkan modul pentaksiran Pendidikan Kesihatan. Kajian membuktikan bahawa pembangunan Modul Penilaian Pendidikan Kesihatan adalah penting bagi guru Pendidikan Kesihatan. Bukan itu sahaja, data soal selidik menunjukkan bahawa apabila

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

beban kerja telah menurun, guru Pendidikan Kesihatan akan berasa lebih selesa mengajar Pendidikan Kesihatan dengan menggunakan modul tersebut. Analisis juga membuktikan bahawa 93.4% guru Pendidikan Kesihatan mengekalkan Modul Penilaian Pendidikan Kesihatan sebagai rekod penilaian berasaskan bilik darjah.

Selain itu, kajian pembangunan dan reka bentuk model *Professional Learning Communities (PLC)* yang dijalankan oleh Kamarudin et al. (2021) juga menggunakan pendekatan DDR dengan mengaplikasikan Kaedah *Fuzzy Delphi* (FDM) dalam kajiannya. Fokus fasa I adalah menganalisis sorotan kajian lepas mengenai PLC untuk mengenal pasti keperluan model PLC mengikut konteks setempat. Dalam Fasa II pula, persetujuan 14 orang pakar mengenai soal selidik diperoleh daripada kaedah FDM. Manakala, fasa III-pula melibatkan 5 orang pakar bagi menilai kebolehgunaan soal selidik. Berdasarkan dapatan akhir, sebanyak 121 item telah diterima. Persetujuan pakar adalah antara 90% hingga 100% dan nilai ambang, d adalah antara 0.09 - 0.18. Kajian membuktikan bahawa FDM dalam DDR adalah signifikan untuk diguna pakai dalam pembangunan model kerana bersifat praktikal dan menjimatkan kos.

Rumusannya, berdasarkan kajian lepas yang dibincangkan mendapati kajian pendekatan DDR mula mendapat perhatian pengkaji kini. Namun, kajian dalam bidang kaunseling yang menggunakan pendekatan DDR adalah terhad sama ada dalam negara mahupun luar negara. Kajian lepas turut memperlihatkan kajian kebolehgunaan penting dilakukan dalam membuat pentaksiran dan penilaian terhadap mutu produk yang dihasilkan. Justeru itu, pengkaji cuba mengangkat kajian pembangunan dan kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid berdasarkan pendekatan DDR

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sebagai kaedah intervensi yang diuji nilai kebolehgunaannya untuk menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

2.11 Model ADDIE

Reka bentuk pembangunan adalah satu proses atau kaedah yang digunakan bagi memastikan sesuatu produk sama ada dalam bentuk latihan atau program dapat dihasilkan dengan lebih mantap dan kukuh (Branch, 2010) serta lebih berinteraktif dan dinamik (Alnajdi, 2018). Terdapat banyak reka bentuk pembangunan boleh dijadikan model reka bentuk dan salah satunya adalah model ADDIE. Model ADDIE merupakan reka bentuk pembangunan yang mempunyai proses sistematik dalam menghasilkan sesuatu modul dan latihan (Amnah Zanariah et al., 2020). Kajian lepas membuktikan bahawa ramai pengkaji telah menggunakan model ADDIE sebagai rujukan dalam kajian pembangunan (Amnah Zanariah et al., 2020) dan sering digunakan untuk membangunkan sesebuah modul (Siti Nabila, 2020). Malah, menurut Almomen et al.(2016), model ADDIE merupakan pendekatan yang boleh membimbing pembangunan modul yang lebih berstruktur. Model ADDIE dipilih dalam kajian ini kerana ia dikenali sebagai model yang baik dan telah digunakan secara meluas dalam bidang pendidikan. Malah, perlaksanaannya yang fleksibel dan mempunyai teknik yang pelbagai boleh digunakan dalam proses penilaian akhir sama ada penilaian formatif atau sumatif (Amnah Zanariah et al., 2020).

Model ADDIE mempunyai proses sistematik yang menggunakan akronim ADDIE yang bermaksud fasa analisis, fasa reka bentuk, fasa pembangunan, fasa

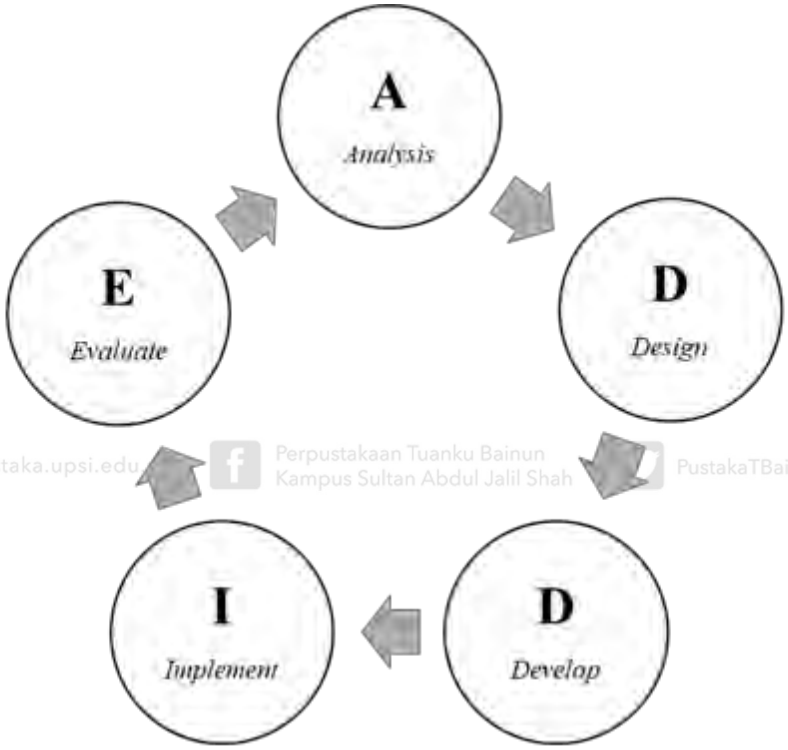
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pelaksanaan dan fasa penilaian (Aldoobi, 2015). Ianya berpadanan dengan Gagne dan Schader (2005) yang juga menjelaskan akronim ADDIE membawa maksud *; A – Analysis, D - Design, D - Develop, I –Implement dan E -Evaluate.*

Rajah 2.5

Model ADDIE (Gagné & Schader, 2005)



Selain itu, Model ADDIE menetapkan garis panduan dan sistem yang mempunyai prinsip dan kaedah yang kukuh dan sistematik (Rajah 2.5). Branch (2010), menjelaskan model ADDIE dapat membantu mengelakkan kerumitan dalam mereka bentuk sesuatu produk agar menjadi lebih teratur seperti yang dijelaskan dalam Jadual 2.5.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 2.5

Fasa Model ADDIE dan Proses (Branch, 2010)

	Analyze (Analisis)	***Design*** (Reka bentuk)	***Develop*** (Pembangunan)	***Implement*** (Perlaksanaan)	***Evaluate*** (Penilaian)
KONSEP	Mengenal pasti isu	Sahkan isu yang dikehendaki dan kaedah ujian yang sesuai	Menjana dan mengesahkan sumber pembelajaran	Menyediakan persekitaran pembelajaran dan melibatkan pelajar	Menilai kualiti produk dan proses pengajaran, sebelum dan selepas pelaksanaan
PROSEDUR	1) Sahkan isu 2) Tentukan matlamat 3) Tentukan audien 4) Kenal pasti sumber yang diperlukan 5) Tentukan kaedah penyampaian (termasuk anggaran kos) 6)Rancang pengurusan projek	7) Menjalankan inventori 8) Menentukan objektif 9) Menjana strategi 10) Mengambil kira setiap langkah	11) Menjana kandungan 12) Pilih atau bangunkan media sokongan 13) Membangunkan panduan untuk pelajar 15) Menjalankan semakan formatif 16) Menjalankan Ujian Rintis	17) Menyediakan guru 18) Menyediakan Pelajar	19) Tentukan kriteria penilaian 20) Pilih alat penilaian 21) Menjalankan penilaian
	Ringkasan Analisis	***Ringkasan Reka Bentuk***	***Sumber Pembelajaran***	***Strategi Perlaksanaan***	***Perancangan Penilaian***

Keberkesanan model ADDIE sebagai model pembangunan dibuktikan dalam kajian lepas sama ada dalam negara mahupun luar negara. Jadual 2.6 menjelaskan penggunaan modul ADDIE sebagai model pembinaan modul dalam kajian lepas.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 2.6

Modul ADDIE sebagai model pembangunan modul dalam kajian lepas.

Pengkaji	Tujuan Kajian
Choi dan Ahn (2021)	Pembangunan Pendidikan Keibubapaan berasaskan *Mobile-Apps* bagi mencegah kecederaan awal kanak-kanak yang tidak disengajakan
van den Berg dan de Villiers (2021)	Pembangunan Rangka Kerja untuk penciptaan dan penyampaian Vlog pelajar
Fondo dan Gómez-Rey (2021)	Pembangunan permainan untuk membantu pembelajaran kolaboratif mengenai realiti silang budaya
Sriwahyuni dan Saehana (2021)	Pembangunan bahan pengajaran berasaskan *Android* mengenai subjek suhu dan haba
Hendri dan Jarnawi (2021)	Pembangunan media pembelajaran Fizik NaNo (*Physic Monopoly Game*) mengenai topik kerja dan tenaga
Rizal et al. (2021)	Pembangunan aplikasi telefon pintar terhadap pembelajaran berasaskan masalah (*Problem-Based Learning Management System-Supported Smartphone*-PBLMS3) dalam meningkatkan literasi digital
Amnah Zanariah (2021)	Pembangunan Modul Psikopendidikan Gifted dalam kalangan pelajar pintar dan berbakat
Nor Tutiaini (2019)	Pembangunan *Modul Problem-Posing Multimedia*
Siti Nabila (2020)	Pembangunan Modul Pengajaran STEM bagi bidang pembelajaran Statistik Dan Kebarangkalian dalam KSSM Matematik Tingkatan Dua
Siti Fauziah et al. (2020)	Pembangunan Modul Robot M-Solat
Azizah dan Dahlia (2022)	Pembangunan Modul Baca Ekstensif bagi Murid Sekolah Rendah
Logambigai et al. (2022)	Pembangunan Modul Karangan E-BMKU untuk kegunaan murid Sekolah Jenis Kebangsaan Tamil (SJKT)
Nur Raihana et al.(2022)	Pembangunan Modul Pembelajaran WAO bagi topik Penyerapan Sains Tahun Satu
Nurul Hazwani et al. (2022)	Pembangunan Modul Pembelajaran berasaskan projek bagi Tema Keseimbangan Ekosistem untuk Sains Tahun Satu

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tuntasnya, bagi menghasilkan sesuatu modul, pemilihan model pembangunan modul perlulah dititikberatkan kerana ia merupakan peranan penting bagi penghasilan sesebuah modul yang baik dan berkesan (Siti Nabila, 2020). Model pembangunan yang lain seperti ASSURE, Kemp Model, Dick dan Reiser juga mempunyai kelebihan tersendiri namun, mempunyai prosedur yang lebih panjang berbanding model ADDIE. Oleh yang demikian, model ADDIE telah dipilih sebagai model untuk membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Hal ini kerana model ADDIE merupakan reka bentuk instruksi asas yang boleh diaplikasikan dalam sebarang bentuk strategi pembelajaran (Hall, 1997). Malah, model ADDIE juga boleh dijadikan panduan untuk menghasilkan reka bentuk modul yang tersusun serta teratur dari segi kandungan modul.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.12 Kerangka Teoretikal

Kerangka teoretikal merupakan komponen penting dalam setiap kajian kerana ia berfungsi sebagai asas rujukan bagi menjelaskan hubungan antara pemboleh ubah yang dikaji. Menurut Jones-Smith (2016), teori ditakrifkan sebagai satu set pernyataan yang digunakan untuk menerangkan data berkaitan dengan pelbagai isu. Seterusnya, Othman (2017) dan Varpio et al. (2020) menjelaskan bahawa teori berperanan membantu penyelidik memahami hubungan antara konsep, membuat keputusan penyelidikan yang berasaskan bukti, serta memberi makna terhadap situasi yang berlaku di persekitaran kajian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dalam kajian ini, Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dipilih sebagai teori utama, manakala model ADDIE digunakan sebagai model pembangunan modul bagi membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang memfokuskan kepada isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih Institut Pendidikan Guru (IPG). Selain itu, pengkaji turut menggabungkan teori khusus yang mewakili setiap pemboleh ubah utama dalam kajian, iaitu Teori Tekanan Lazarus dan Folkman (1984) mewakili teori bagi tekanan, Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993) mewakili pemboleh ubah daya tahan dan Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) bagi pemboleh ubah kesejahteraan diri.

Pengintegrasian teori dan model ini bukan sahaja memperkukuh asas konseptual modul tetapi juga memastikan keberkesanan intervensi yang dilaksanakan. Seperti yang ditegaskan oleh Amnah Zanariah (2021), penggabungan teori dan model dalam pembangunan modul dapat meningkatkan kesahan kandungan serta memastikan modul yang dibangunkan mempunyai asas teori yang mantap dan boleh diaplikasikan dalam konteks sebenar. Rajah 2.6 menunjukkan kerangka teoretikal kajian yang digunakan oleh pengkaji, yang menggambarkan hubungan antara CBT, tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri secara menyeluruh.

Hubungan antara CBT, tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dijelaskan melalui proses perubahan kognitif dan tingkah laku. Berdasarkan prinsip CBT, tekanan berpunca daripada corak pemikiran negatif atau penilaian kognitif yang tidak rasional terhadap situasi yang mencabar (Beck, 2011). Apabila individu berupaya mengenal pasti, mencabar dan menggantikan pemikiran negatif ini dengan pemikiran yang lebih realistik dan adaptif, tahap tekanan dapat dikurangkan. Penurunan tekanan seterusnya

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

meningkatkan keupayaan individu untuk menyesuaikan diri dan mengembangkan daya tahan (*resilience*) apabila berhadapan dengan cabaran baharu.

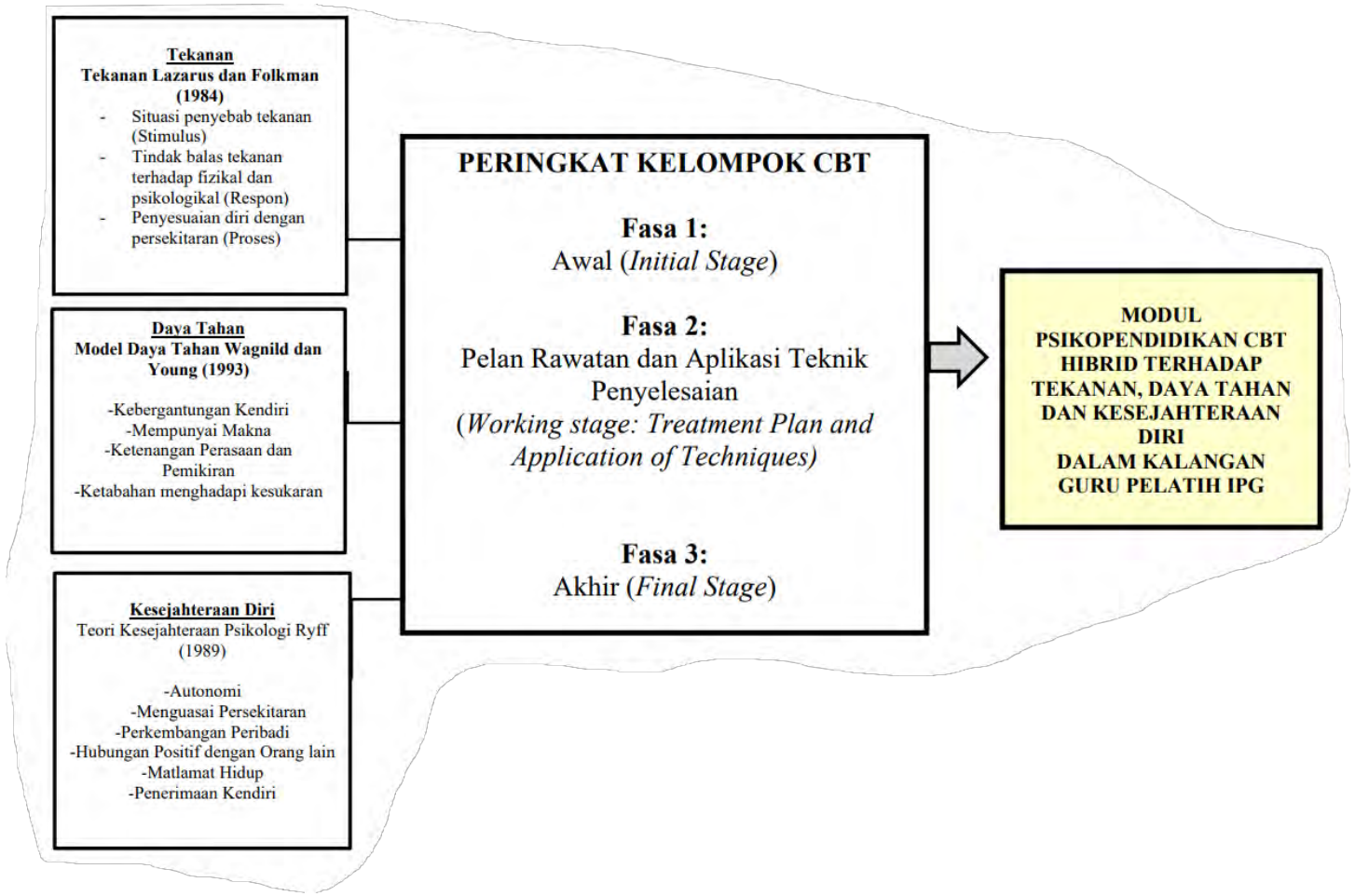
Selain itu, peningkatan daya tahan berperanan sebagai pelindung psikologi yang membantu individu mengekalkan kesejahteraan diri walaupun berada dalam situasi tekanan tinggi. Dalam konteks guru pelatih, CBT membantu mereka mengurus emosi, menstrukturkan semula pemikiran negatif dan membina kemahiran menyesuaikan diri, sekali gus memperkukuh keseimbangan kognitif, emosi dan tingkah laku. Oleh itu, hubungan ini menggambarkan bahawa penerapan prinsip CBT bukan sahaja berkesan dalam mengurangkan tekanan tetapi juga berpotensi meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri secara menyeluruh.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 2.6

Kerangka Teoretikal Kajian



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.13 Rumusan

Bab ini telah menghuraikan sorotan kajian lepas yang berkaitan dengan konsep utama yang menjadi asas kepada kajian ini. Kajian lepas menyentuh tentang tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih, kajian lepas mengenai intervensi Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT), pendekatan psikopendidikan, pendekatan hibrid dan kajian kebolehgunaan serta pendekatan *Design and Development Research* (DDR) yang digunakan di dalam kajian. Dapatan hasil kajian lepas telah menemui beberapa batasan tertentu. Sebagai contoh, kebanyakan kajian lebih tertumpu kepada guru yang sedang berkhidmat serta pelajar institut pengajian. Malah, kajian juga mendapati kajian pelaksanaan intervensi kelompok hibrid dan intervensi adalah terhad bagi membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tidak dapat dinafikan bahawa kebanyakan kajian lebih mengutamakan perbincangan mengenai tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan terhadap guru pelatih berbanding membangunkan dan membina intervensi atau modul yang boleh membantu menangani isu ini. Tambahan pula, banyak kajian terdahulu dijalankan secara berasingan dan jarang mengkaji hubungan antara dua atau lebih pemboleh ubah secara serentak. Oleh itu, kajian bertindak sebagai kesinambungan kepada kajian lepas dengan menumpukan kepada pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid berdasarkan model ADDIE dan kerangka DDR. Modul ini bertujuan untuk menangani isu tekanan, meningkatkan daya tahan serta kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG secara sistematik dan berstruktur.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 3

METODOLOGI

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.1 Pendahuluan

Kajian ini bertujuan untuk membangunkan dan menilai kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Sehubungan dengan itu, bab ini membincangkan metodologi kajian yang digunakan. Metodologi kajian merupakan garis panduan yang digunakan pengkaji untuk menjawab setiap persoalan dalam sesuatu kajian. Garis panduan yang jelas amat penting bagi pengkaji menjalankan penyelidikan akademik dan saintifik. Pelbagai aspek metodologi pembangunan dan kebolehgunaan modul ini diterangkan untuk menggambarkan proses yang terlibat dalam kajian ini. Oleh itu, bab ini juga membincangkan reka bentuk penyelidikan, pensampelan, prosedur penyelidikan, instrumen kajian, kesahan dan kebolehpercayaan instrumen kajian, kajian rintis, kaedah analisis data penyelidikan dan merumuskan proses pembangunan Modul

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG serta melihat kesannya dan kebolehgunaannya.

3.2 Reka Bentuk Kajian

Kajian pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG ini merupakan kajian reka bentuk dan pembangunan (*Design and Development Research*- DDR) yang menggunakan kaedah kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan data. Menurut Johnson dan Christensen (2008), penggunaan kaedah kuantitatif dan kualitatif akan menghasilkan dapatan yang saling melengkapi dari segi kekuatan dan kelemahan. Pendekatan ini membantu meningkatkan kualiti sesuatu kajian kerana pendekatan yang berbeza mempunyai kekuatan dan kelemahan yang berbeza.

Mohd Ridhuan dan Nurul Rabihah (2020) menjelaskan pendekatan DDR ialah suatu penyelidikan sistematik untuk melaksanakan proses reka bentuk, pembangunan dan penilaian yang bertujuan untuk membina asas empirikal terhadap penciptaan serta penghasilan produk dan peralatan. Malah, menurut Saedah et al. (2021) juga menyatakan pendekatan DDR lebih sistematik kerana sifat-sifatnya yang tersendiri dalam penghasilan data akhir kajian serta kepelbagaian metodologi dalam membuat pengumpulan data dan mempunyai prosedur dan mudah diikuti.

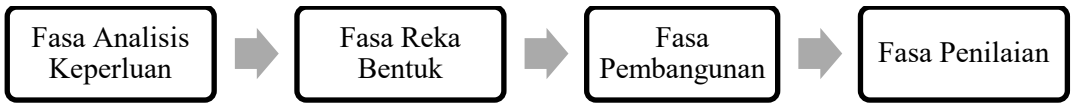
Pendekatan DDR secara asasnya terbentuk melalui empat fasa (Richey & Klein, 2007) iaitu:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.1

Pendekatan DDR mengikut fasa



Namun begitu, pengkaji menggabungkan fasa reka bentuk dan pembangunan menjadi satu fasa. Ianya selari dengan pendekatan DDR yang diubahsuai (Saedah et al., 2021) yang dikenali sebagai Pendekatan Reka bentuk dan Pembangunan Ubahsuai (PRP Ubahsuai). Antara kajian yang menggabungkan fasa reka bentuk dan pembangunan menjadi satu fasa adalah seperti kajian Mohd Ridhuan (2016), Abdul Muqsith (2018), Mohd Khairul Nuzul (2019), Nor Tutiaini (2019) dan Zarina (2021). Penggabungan fasa reka bentuk dan pembangunan adalah bertujuan memastikan sesuatu proses pembangunan produk itu adalah konsisten dengan menggunakan kumpulan pakar atau peserta yang sama.

Rajah 3.2

Pendekatan Reka bentuk dan Pembangunan Ubahsuai



Seterusnya Richey et al.(2004) menyatakan terdapat dua jenis kajian dalam kajian pembangunan yang dijelaskan dalam Jadual 3.1.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.1

Perbezaan dua jenis kajian Pembangunan (Richey et al., 2004)

	Penekanan	**Produk**
Jenis 1	Penyelidikan mengenai produk atau reka bentuk program yang spesifik, pembangunan dan penilaian projek tertentu.	Pengajaran yang didapati membangun produk yang spesifik dan menganalisis keadaan yang memudahkan penggunaan produk tersebut.
Jenis 2	Kajian mengenai proses, peralatan atau model reka bentuk, pembangunan atau penilaian	Prosedur atau model reka bentuk, pembangunan dan penilaian yang baru/ model dan situasi yang menyokong penggunaannya.

Berdasarkan kepada kajian reka bentuk dan pembangunan yang dibincangkan, pengkaji mendapati kajian pembangunan Modul Psikopendidikan Hibrid berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG yang dibina merupakan kajian jenis 1 kerana ianya memberi penekanan terhadap produk atau reka bentuk yang spesifik dan mempunyai proses pembangunan dan penilaian.

3.3 Kerangka Metodologi Kajian

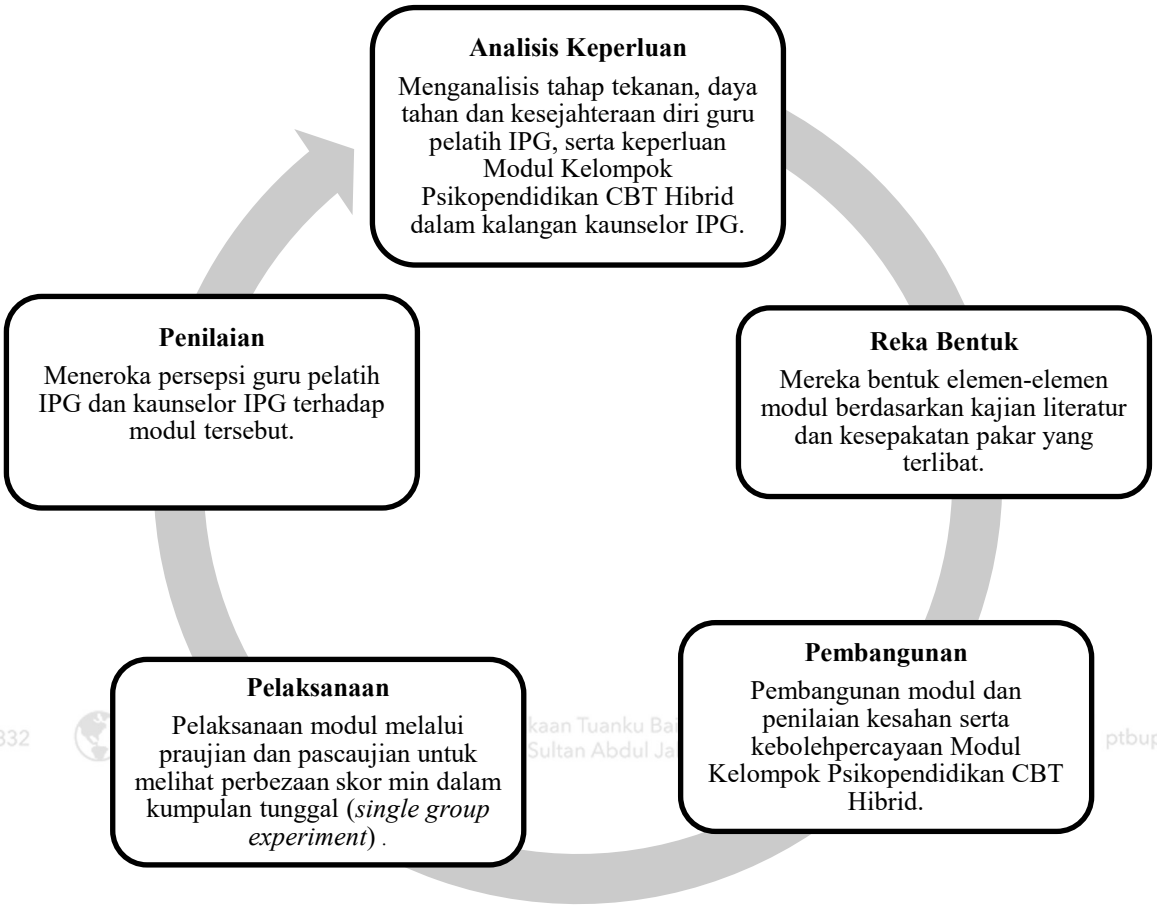
Pelaksanaan keseluruhan kajian yang dijalankan oleh pengkaji berasaskan kepada model ADDIE dan setiap fasa diterangkan secara terperinci mengikut sub topik setiap fasa DDR. Kerangka metodologi kajian ditunjukkan dalam Rajah 3.3.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.3

Kerangka Metodologi Kajian



3.4 Penerangan Fasa DDR dalam Kajian

Pelaksanaan kajian ini melibatkan tiga fasa dalam pendekatan DDR iaitu Fasa Analisis Keperluan, Fasa Reka Bentuk dan Pembangunan dan Fasa Penilaian. Setiap fasa dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan yang berbeza-beza dari aspek kaedah, pensampelan, prosedur, instrumen dan analisis data. Jadual 3.2 menerangkan tentang ringkasan bagi ketiga-tiga fasa yang menerangkan tentang metodologi kajian yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dilaksanakan bagi menjawab setiap persoalan kajian. Keseluruhan huraian tentang semua aspek dibuat mengikut tiga fasa DDR seperti yang diterangkan di dalam Jadual 3.2.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.2

Penerangan fasa DDR dalam kajian

DDR/ MODEL ADDIE	Persoalan Kajian	Responden Kajian	Kaedah Pensampelan	Kaedah	Instrumen	Analisis Data
Fasa I- Analisis Keperluan/ **Fasa I- Analisis**	1)Apakah tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG?	407 orang guru pelatih	Pensampelan berkelompok dan pensampelan rawak mudah	Tinjauan	**-Tekanan-** *Perceived Stress Scale* (PSS)- **-Daya Tahan-** *The Resilience Scale Scale-25 Item* **-Kesejahteraan-** Instrumen Kesejahteraan Psikologi	(Analisis SPSS-Deskriptif)
	2) Adakah terdapat keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan	46 orang pengamal kaunseling di IPG	Pensampelan rawak mudah	Tinjauan	Soal Selidik Keperluan diadaptasi daripada (Mohd Izwan, 2017)	(Analisis SPSS-Deskriptif)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

DDR/ MODEL ADDIE	Persoalan Kajian	Responden Kajian	Kaedah Pensampelan	Kaedah	Instrumen	Analisis Data
	kesejahteraan diri kepada Kaunselor IPG?					
Fasa II- Reka bentuk dan Pembangunan/ **Fasa II- Reka bentuk**	3) 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?	4 orang pakar	Pensampelan bertujuan	*Fuzzy Delphi Method* (FDM) - Temu bual	Protokol Temu bual	Analisis Tematik
		12 orang pakar FDM	Pensampelan bertujuan	-Tinjauan Soal Selidik *Fuzzy Delphi Method*	Soal Selidik Pakar FDM	*Microsoft Excel*- FDM
Fasa II- Reka bentuk dan Pembangunan/ **Fasa III- Pembangunan**	4) Apakah tahap kesahan dan kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG?	13 orang pakar kesahan kandungan 2 orang pakar kesahan bahasa	Pensampelan bertujuan	Semakan Pakar: -Penilaian Kesahan Kandungan Modul	- Soal Selidik Kesahan Modul -Soal Selidik Kesahan Kandungan Kesesuaian Sesi dan Aktiviti	Analisis Kesahan Kandungan Modul (Tuckman & Waheed)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

DDR/ MODEL ADDIE	Persoalan Kajian	Responden Kajian	Kaedah Pensampelan	Kaedah	Instrumen	Analisis Data
		12 orang guru pelatih	Pensampelan bertujuan	Penilaian kebolehpercayaan modul	- Soal Selidik Kebolehpercayaan Modul	*Alpha Cronbach*
Fasa III – Penilaian **Fasa IV- Pelaksanaan**	5) Adakah terdapat perbezaan yang signifikan dalam skor min antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG?	-48 orang ahli kelompok (*Single group experiment)* (12 orang guru pelatih X 4 kelompok)	Pensampelan bertujuan	Praujian Ujian dan Pascaujian (S*ingle group experiment)*	**-Tekanan-** *Perceived Stress Scale* (PSS)- **-Daya Tahan-** *The Resilience Scale Scale-25 Item* **-Kesejahteraan-** Instrumen Kesejahteraan Psikologi	-Analisis deskriptif skor min praujian dan pascaujian -Analisis SPSS-MANOVA
Fasa III – Penilaian **Fasa V- Penilaian**	6) Apakah persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan	-3 orang guru pelatih	Pensampelan bertujuan	Temu bual	Protokol temu bual	Analisis Tematik-

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

DDR/ MODEL ADDIE	Persoalan Kajian	Responden Kajian	Kaedah Pensampelan	Kaedah	Instrumen	Analisis Data
	daya tahan dan kesejahteraan diri?					
	7) Apakah persepsi kaunselor IPG mengenai kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih?	-2 orang Kaunselor IPG	Pensampelan bertujuan			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5 Fasa I: Fasa Analisis Keperluan

Analisis keperluan dijalankan oleh sesebuah organisasi untuk mengenal pasti masalah yang dihadapi atau keperluan bagi produk baharu (Saedah et al., 2021). Analisis keperluan merupakan aspek penting dalam mereka bentuk modul pendidikan. Pratt (1994) mendefinisikan analisis keperluan sebagai kaedah mengenal pasti jurang antara situasi semasa dengan situasi yang diingini. Tambahan pula, menurut Saedah et al. (2021), fokus utama yang perlu diberi perhatian dalam fasa analisis keperluan adalah tujuan khusus pelaksanaan dan kaedah yang digunakan bagi tujuan pengumpulan data. Justeru itu, pengkaji memilih kaedah tinjauan melalui edaran soal selidik untuk mendapatkan maklum balas keperluan yang diperlukan. Dalam konteks kajian ini, kajian analisis keperluan dijalankan bagi mengetahui tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri yang di alami guru pelatih IPG serta bagi mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid kepada kaunselor IPG.

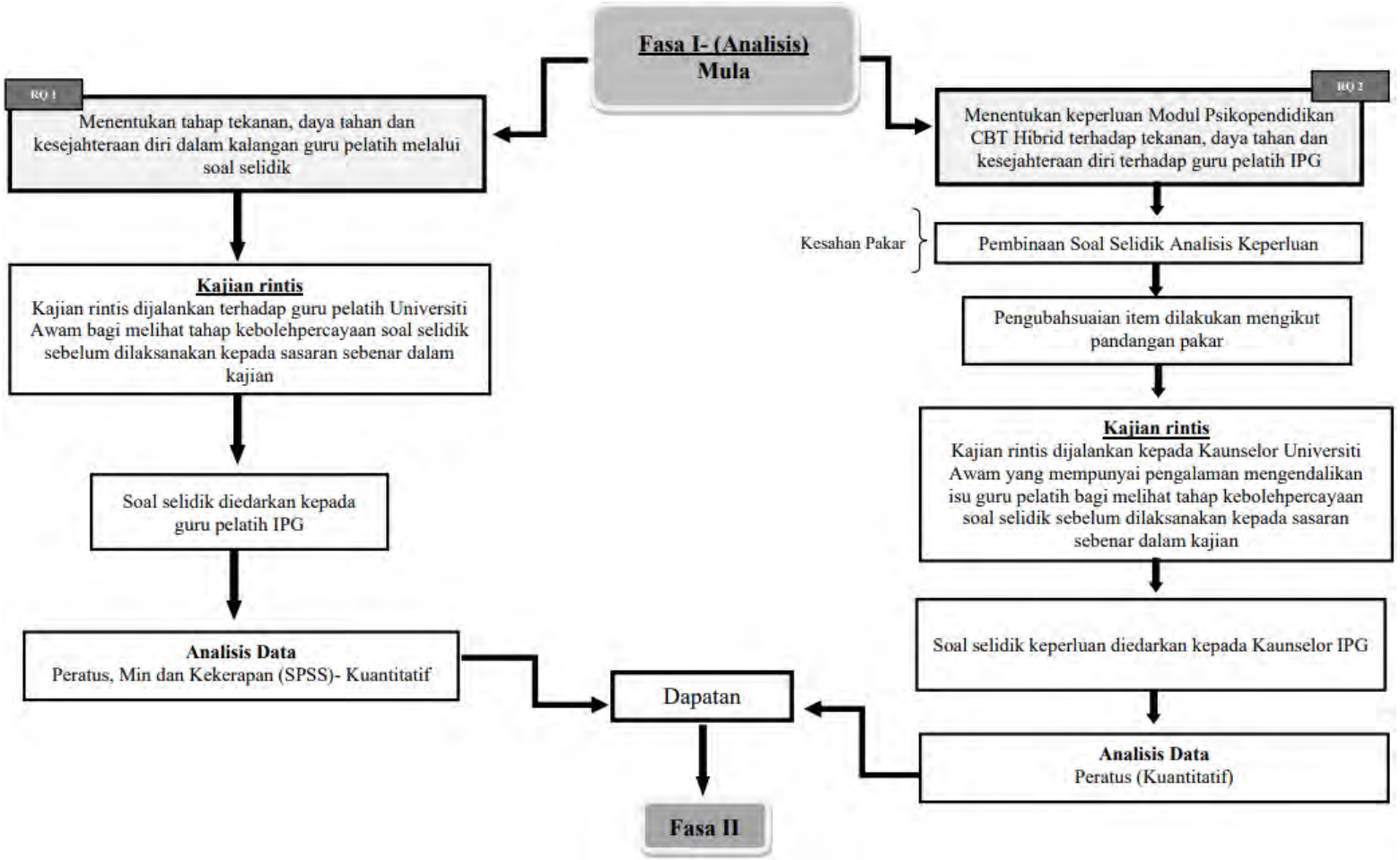
Proses analisis keperluan yang dilaksanakan oleh pengkaji adalah berdasarkan model ADDIE iaitu fasa analisis. Dalam fasa ini, pengkaji menggunakan kaedah tinjauan melalui soal selidik untuk mendapatkan data mengenai tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG, bagi menjawab persoalan kajian pertama. Manakala, dapatan bagi menjawab persoalan kajian kedua pula diperoleh melalui soal selidik analisis keperluan. Rajah 3.4 menggambarkan keseluruhan proses kajian dalam fasa analisis keperluan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.4

Proses Kajian dalam Fasa Analisis



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Antara kajian lepas yang turut menjalankan analisis keperluan dengan kaedah soal selidik adalah Rafiee dan Hafsah (2020) yang menggunakan soal selidik 45 item mengenai sikap, minat dan amalan murid serta pengetahuan asas Matematik sebagai instrumen kajian dalam fasa pertama dalam kajiannya. Kesahan instrumen tersebut diperoleh melalui khidmat dua orang pakar dalam bidang, diikuti penambahbaikan soal selidik berdasarkan pandangan pakar tersebut. Selain itu, kajian rintis turut dilaksanakan terhadap 30 orang murid Tahun 4 di sebuah sekolah rendah di Daerah Batang Padang dan Muallim. Sementara itu, Masliza dan Nor'ain (2021) juga menjalankan analisis keperluan melalui pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kaedah soal selidik. Seramai 39 orang guru Matematik tingkatan empat dipilih secara rawak mudah dan diminta untuk menjawab soal selidik Analisis Keperluan Kaedah PBC dan kemudiannya data dianalisis menggunakan statistik deskriptif iaitu frekuensi dan peratus.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Justeru, pengkaji memilih kaedah tinjauan melalui soal selidik untuk memperoleh maklumat yang diperlukan dalam Fasa I kajian ini. Tujuan utama analisis keperluan dalam kajian ini adalah untuk mengenal pasti isu-isu sedia ada dan menentukan keperluan bagi pembangunan modul sebelum meneruskan ke Fasa seterusnya. Hal ini selaras dengan pandangan Witkin (1997) yang menegaskan bahawa analisis keperluan merupakan kaedah untuk mengenal pasti jurang antara situasi semasa dengan situasi yang disasarkan. Malah, McKillip (1987) pula menyatakan bahawa analisis keperluan sebagai nilai penghakiman bagi kumpulan tertentu yang mempunyai isu yang perlu dibantu dan diselesaikan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.1 Populasi dan Pensampelan Fasa I

Pensampelan bagi penyelidikan kuantitatif berbeza dengan pensampelan penyelidikan kualitatif. Sampel kajian kuantitatif digunakan untuk mewakili populasi kajian, manakala sampel kajian kualitatif dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria yang ditetapkan dalam kajian. Pensampelan rawak biasanya digunakan dalam kajian tinjauan melalui soal selidik bagi mendapatkan maklumat untuk tujuan mengenal pasti ciri-ciri populasi.

Bagi menjawab persoalan kajian pada fasa analisis keperluan yang melibatkan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri, populasi kajian terdiri daripada guru pelatih IPG yang sedang mengikuti Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (PPISMP) dan Program Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (PISMP) di seluruh kampus Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) di Malaysia. Jumlah keseluruhan populasi guru pelatih PPISMP dan PISMP adalah seramai 24,886 orang, berdasarkan data daripada Sistem Maklumat Pelajar IPGM (Sumber daripada Sistem Maklumat Pelajar IPGM, (2022). Pengkaji menggunakan kaedah pensampelan berkelompok, di mana dibahagikan mengikut lima zon seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3.3. Dalam konteks kajian ini, kaedah pensampelan berkelompok merujuk kepada pembahagian populasi guru pelatih di seluruh Malaysia mengikut zon-zon geografi iaitu Wilayah Tengah, Utara, Selatan, Timur, serta Sabah dan Sarawak. Setiap zon dianggap sebagai satu kelompok dan pengkaji mengambil sampel secara rawak daripada setiap zon untuk memastikan bahawa setiap wilayah diwakili dalam kajian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kaedah pensampelan berkelompok ini memastikan bahawa sampel guru pelatih IPG yang dipilih mewakili keseluruhan populasi guru pelatih IPG di seluruh Malaysia, sekali gus memberikan gambaran yang lebih tepat mengenai tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG di setiap zon.

Jadual 3.3

Jumlah guru pelatih IPG mengikut Zon

Zon	Jumlah
a) Zon Wilayah Tengah	6441
b) Zon Wilayah Utara	8296
c) Zon Wilayah Selatan	3432
d) Zon Wilayah Timur	5482
e) Zon Sabah dan Sarawak	3235
Jumlah Keseluruhan	**24886**

Sumber: Sistem Maklumat Pelajar IPGM. (2022). *Analisis Status Penempatan Pelajar (Aktif)*. Pusat Hal Ehwal Pelajar, Institut Pendidikan Guru Malaysia, KPM.

Bagi menentukan saiz sampel yang optimum, pengkaji merujuk kepada beberapa kaedah yang diiktiraf dalam literatur. Berdasarkan cadangan Krejcie dan Morgan (1970), saiz sampel yang diperlukan bagi populasi melebihi 20,000 adalah seramai 377 orang. Walau bagaimanapun, berdasarkan Formula Cochran (1977), saiz sampel yang diperlukan bagi populasi sebenar seramai 24,886 orang adalah 379 orang.

Untuk memastikan ketepatan saiz sampel sebanyak 379 orang, pengkaji turut menggunakan *Raosoft Sample Size Calculator* (*Sample Size Calculator*, 2004) sebagai alat sokongan tambahan dalam pengiraan saiz sampel. Hasil daripada analisis ini

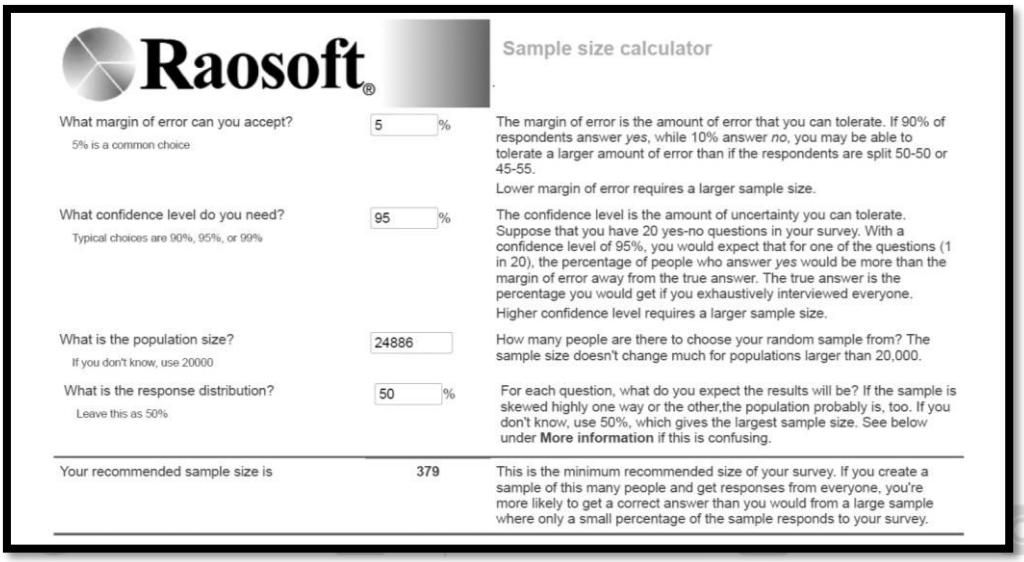
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

digunakan sebagai panduan dalam fasa pengumpulan data, seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 3.5.

Rajah 3.5

Penentuan saiz sampel menggunakan Raosoft Sample Size Calculator



Sumber: http://www.raosoft.com/samplesize.html

Kajian ini dijalankan ke atas populasi guru pelatih yang melibatkan kawasan yang luas, di mana senarai subjek tidak dapat diperoleh secara langsung. Oleh itu, kaedah pensampelan berkelompok digunakan. Pensampelan berkelompok sesuai digunakan apabila elemen-elemen dalam populasi adalah heterogen (Chua, 2011), di mana terdapat ketidakseragaman elemen-elemen dalam kelompok, namun terdapat keseragaman antara kelompok. Elemen-elemen heterogen dalam kajian ini termasuk jantina, umur, lokasi IPG Kampus dan bidang pengajian. Walau bagaimanapun, semua kelompok terdiri daripada guru pelatih yang sedang mengikuti pembelajaran di Institut Pendidikan Guru Kampus dan berkhidmat di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

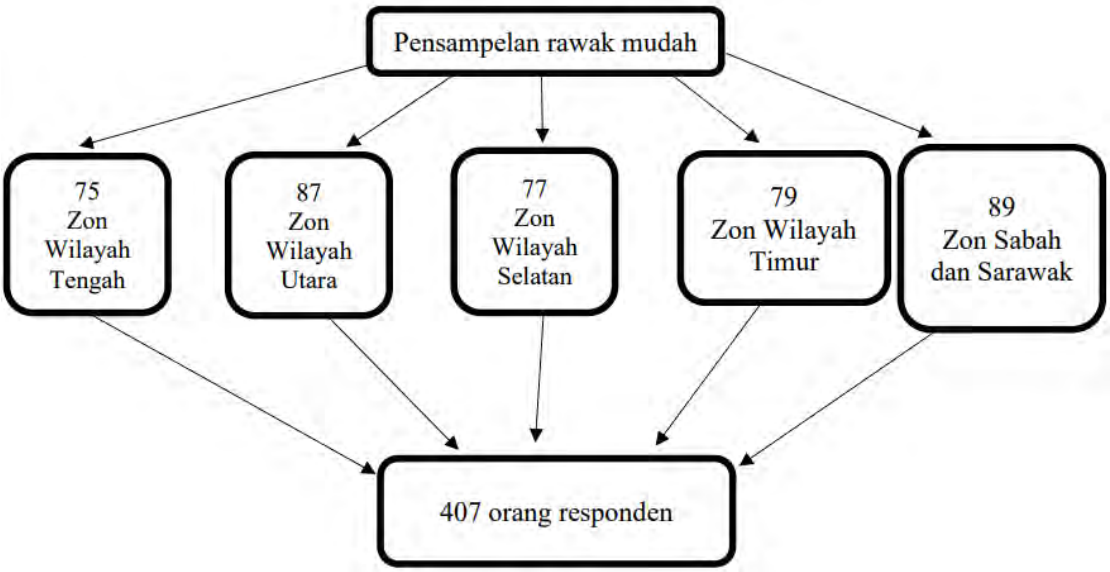
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dalam menjalankan kajian ini, pengkaji telah mengaplikasikan kaedah pensampelan rawak mudah (*simple random sampling*) dalam setiap zon yang meliputi Zon Wilayah Tengah, Zon Wilayah Utara, Zon Wilayah Selatan, Zon Wilayah Timur, serta Zon Sabah dan Sarawak. Proses ini bermula dengan pemilihan sampel secara rawak daripada populasi dalam setiap zon, tanpa mengambil kira kluster kecil atau kawasan tertentu. Pengedaran borang soal selidik dilaksanakan melalui *Google Form* kepada guru pelatih IPG dari seluruh populasi dalam setiap zon yang terlibat.

Dengan kaedah pensampelan rawak mudah ini, pengumpulan data memastikan setiap guru pelatih IPG dalam setiap zon mempunyai peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Hasil kajian menunjukkan bahawa jumlah responden dalam setiap zon melebihi purata yang ditetapkan, dengan keseluruhan responden seramai 407 orang. Proses pensampelan bagi Fasa Analisis Keperluan ini ditunjukkan dalam Rajah 3.6.

Rajah 3.6

Kaedah Pensampelan Rawak Mudah dalam Fasa Analisis Keperluan



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Merujuk kepada Formula Cochran (1977) dan *Raosoft Sample Size Calculator* (*Sample Size Calculator*, 2004), saiz sampel yang dicadangkan adalah seramai 379 orang. Hasil kajian menunjukkan bahawa jumlah responden yang sebenarnya dalam kajian ini adalah seramai 407 orang, dengan sekurang-kurangnya 75 orang mewakili setiap zon seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3.4. Kajian ini juga boleh merujuk kepada *"Sample Size Determination in Quantitative Social Work Research*" oleh Rubin dan Babbie (2016), yang menyarankan bahawa saiz sampel minimum boleh ditentukan berdasarkan objektif kajian, sifat populasi dan reka bentuk kajian. Penggunaan sampel yang lebih besar daripada cadangan Krejcie dan Morgan (1970) boleh dijustifikasikan sekiranya pengkaji perlu memastikan keterwakilan yang adil dalam setiap kumpulan zon.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.4

Pecahan saiz sampel mengikut zon

Zon	Jumlah
a) Zon Wilayah Tengah	75
b) Zon Wilayah Utara	87
c) Zon Wilayah Selatan	77
d) Zon Wilayah Timur	79
e) Zon Sabah dan Sarawak	89
JUMLAH KESELURUHAN	407

Seterusnya, pengkaji menggunakan kaedah tinjauan terhadap kaunselor di IPG bagi menjawab persoalan kajian kedua. Pensampelan rawak mudah digunakan bagi mendapatkan maklumat berkaitan keperluan pembinaan modul melalui soal selidik.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seramai 46 orang kaunselor IPG dipilih secara rawak mudah bagi mewakili 27 buah kampus IPG di seluruh Malaysia, termasuk kaunselor pendidikan di induk IPGM dan *English Language Teaching Center* (ELTC). Pengkaji memilih untuk menggunakan semua sampel yang sedia ada dalam kajian ini, walaupun jumlah sampel tersebut mungkin tidak dianggap besar (Mohammad Najib, 1999) , kerana jumlah sampel bukan merupakan faktor penentu dalam sesuatu penyelidikan (Azizi et al., 2007). Keputusan ini diambil berdasarkan pendekatan penyelidikan yang menghormati prinsip sukarelawan, di mana responden yang terlibat dalam kajian ini memberikan kerjasama mereka secara sukarela tanpa sebarang kewajipan atau paksaan.

3.5.2 Instrumen Fasa I

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Instrumen atau alat kajian yang digunakan dalam fasa I adalah berbentuk soal selidik. Teknik yang penting dan popular dalam pengumpulan data ialah melalui soal selidik yang ditadbir sendiri. Teknik soal selidik menjadi pilihan utama kerana ia membolehkan pengkaji mengumpulkan maklumat daripada populasi tertentu yang mempunyai pengetahuan dan pengalaman (Parmjit et al., 2010). Bagi menjawab persoalan kajian yang pertama, soal selidik yang digunakan mempunyai 4 bahagian iaitu:

a) Maklumat Latar Belakang Guru Pelatih;

b) Skala Tanggapan Tekanan;

c) Skala Daya Tahan;

d) Instrumen Kesejahteraan Psikologi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Manakala bagi menjawab persoalan kajian yang kedua, soal selidik analisis keperluan yang diadaptasi daripada Mohd Izwan (2017) digunakan untuk mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri bagi kaunselor IPG.

3.5.2.1 Bahagian A: Maklumat Latar Belakang Guru Pelatih

Bahagian A adalah soal selidik yang berkaitan dengan maklumat latar belakang guru pelatih IPG. Borang maklumat ini merupakan soal selidik yang berkaitan dengan demografi bertujuan untuk memperoleh maklumat diri dan maklumat pengajian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.2.2 Bahagian B: Skala Tanggapan Tekanan (*Perceived Stress Scale* (PSS)-*10 Item)*

Skala Tanggapan Tekanan yang digunakan dalam kajian adalah *Perceived Stress Scale* (PSS)-*10 Item* yang dibangunkan oleh Cohen et al. (1983 dalam (Al-Dubai et al., 2014) untuk mengukur tahap tekanan yang ditakrifkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). PSS-10 digunakan untuk mengukur sejauh mana seseorang menganggap diri mereka sedang mengalami tekanan dalam kehidupan. Soal selidik PSS-10 telah digunakan dalam pelbagai bidang seperti klinikal, budaya dan populasi. Selain itu, PSS juga telah banyak diterjemahkan dan disahkan dalam pelbagai bahasa seperti bahasa Mandarin, Greek, Jepun, Portugis, Thailand dan Melayu. Malah, penterjemahan PSS dalam bahasa Melayu menunjukkan kebolehpercayaan yang baik dengan nilai *Alpha Cronbach* antara 0.78 hingga 0.91 (Al-Dubai et al., 2014) dan kebolehpercayaan *test-retest* (uji-uji

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

semula) dengan nilai (R=.72) (Nurul Hazrina & Affizal, 2012). Namun, dalam kajian ini, pengkaji telah melakukan proses terjemahan soal selidik PSS dari Bahasa Inggeris kepada Bahasa Melayu tanpa mengubah maksud asalnya untuk digunakan dalam kajian ini. Proses *back to back translation* bagi soal selidik PSS-10 di dalam kajian mengikut proses terjemahan yang dicadangkan oleh Beaton et al. (2000) seperti yang diterangkan di dalam sub topik 3.5.2.2.1.

Soal selidik PSS diukur berdasarkan skala Likert yang mempunyai 5 tahap pemarkatan seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3.5 bagi menunjukkan kekerapan situasi tekanan yang dialami pada bulan yang lalu.

Jadual 3.5

Tahap pemarkatan PSS

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Penerangan	Skala
Tidak Pernah	0
Hampir Tidak Pernah	1
Kadang-kadang	2
Agak Kerap	3
Sangat Kerap	4

Soal selidik PSS dibina dengan mewujudkan item positif dan negatif bagi mengukur keupayaan seseorang individu mengatasi tekanan seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3.6.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.6

Pengukuran PSS

	Item	**Jumlah Item**
Positif	4, 5, 7 dan 8	4
*Negatif	1, 2, 3, 6, 9 dan 10	6
		10

**Item negatif: Reverse score*

Proses pemarkatan bagi mendapatkan jumlah keseluruhan skor tekanan diperoleh dengan mencampurkan kesemua 10 item tersebut melalui skala. Maka skor minimum PSS adalah 0, manakala skor maksimum adalah 40 seperti dalam Jadual 3.7 menunjukkan skor PSS dan tahap tekanan yang diperoleh.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.7

Tahap tekanan berdasarkan PSS

Jumlah markah	**Penerangan**
0 hingga 13	Mengalami tekanan yang rendah
14 hingga 26	Mengalami tekanan yang sederhana
27 hingga 40	Mengalami tekanan yang tinggi

3.5.2.2.1 Proses Terjemahan Skala Tanggapan Tekanan

Penterjemahan soal selidik *Perceived Stress Scale* (PSS)-10 Item dari bahasa Inggeris ke bahasa Melayu telah dilakukan oleh pengkaji terdahulu (Al-Dubai et al., 2014; Nurul

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hazrina & Affizal, 2012). Pengkaji mengambil inisiatif untuk menterjemah semula soal selidik PSS dengan tujuan memastikan kesesuaian dan kefahaman dalam konteks budaya tempatan. Kepentingan penterjemahan pada masa kini amatlah relevan kerana ia membolehkan alat ukur tersebut lebih sensitif terhadap perubahan sosial dan budaya yang berlaku, sekali gus memastikan soal selidik ini kekal relevan dengan situasi semasa.

Penggunaan dan penterjemahan *Perceived Stress Scale* (PSS) telah dibenarkan dengan syarat ia digunakan untuk tujuan bukan komersial atau tanpa memperoleh keuntungan, seperti yang dinyatakan dalam dokumen asal oleh Sheldon Cohen. Kenyataan rasmi mengenai kebenaran ini disertakan dalam Lampiran E (2-(a)), yang mengandungi maklumat terperinci berkaitan syarat penggunaan instrumen tersebut. Kebenaran ini penting untuk memastikan proses penterjemahan dijalankan dengan betul serta mengelakkan sebarang pelanggaran etika penyelidikan yang boleh menjejaskan kesahan dan kebolehpercayaan soal selidik.

Secara ilmiah, proses penterjemahan sesuatu instrumen memerlukan prosedur yang khusus bagi memastikan penghasilan alat ukur yang berkualiti (Nurul Fathihah, 2023). Setelah mengambil kira pandangan pengkaji terdahulu, kajian ini menggunakan pendekatan terjemahan balik (*back translation*). Proses terjemahan ini merujuk kepada kaedah Beaton et al. (2000)**,** yang juga telah digunakan oleh pengkaji-pengkaji terdahulu dalam kajian mereka (Arooj et al., 2022; Jędrzejewska et al., 2023; Saifudin et al., 2022)**.** Antara langkah pelaksanaan terjemahan menurut Beaton et al. (2000) adalah (i) penterjemahan; (ii) sintesis; (iii) terjemahan semula ke bahasa asal; (iv)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

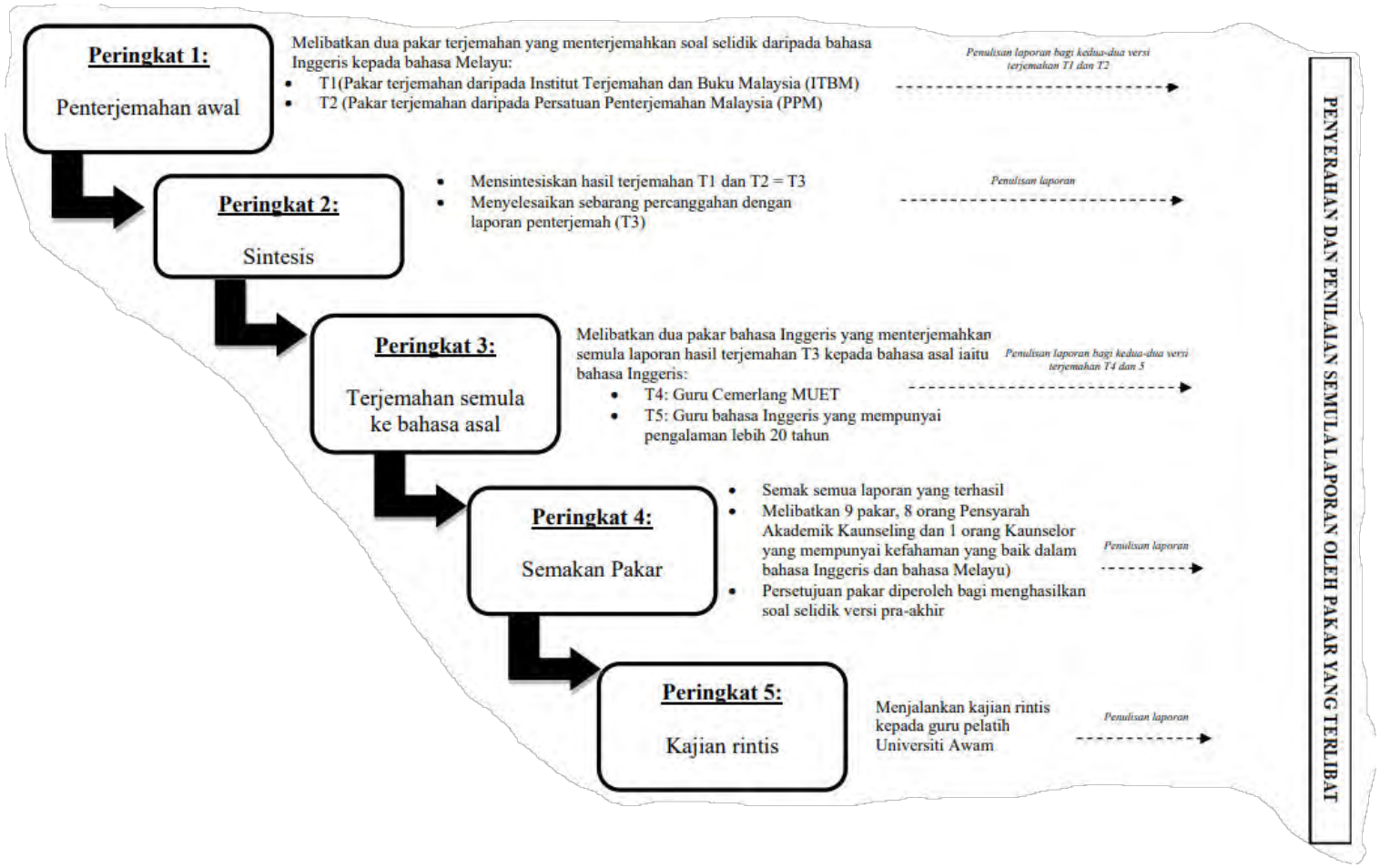
semakan pakar; dan (v) kajian rintis. Proses terjemahan soal selidik PSS-10 Item oleh pengkaji yang mengikuti panduan Beaton et al. (2000) diperjelaskan dalam Rajah 3.7.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.7

Proses Terjemahan Perceived Stress Scale (PSS)-10 yang diadaptasi daripada Beaton et al. (2000)



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.2.2.1.1 Peringkat Pertama: Proses Terjemahan Awal atau *Initial Translation*

Peringkat ini melibatkan proses penterjemahan daripada bahasa asal (Bahasa Inggeris) kepada bahasa sasaran (Bahasa Melayu). Menurut Beaton et al. (2000), sekurang-kurangnya dua pakar penterjemah perlu terlibat dalam proses ini bagi membolehkan perbandingan yang lebih efektif dilakukan. Tujuan perbandingan ini adalah untuk mengenal pasti dan menangani penggunaan kata yang mungkin kabur atau perbezaan yang timbul semasa proses penterjemahan (Beaton et al., 2000). Setiap penterjemah dikehendaki menyediakan laporan bertulis mengenai proses penterjemahan mereka, termasuk komen tambahan bagi menonjolkan frasa yang mencabar atau sebarang ketidakpastian, serta alasan di sebalik pilihan mereka (Gance-Cleveland et al., 2021). Semua komponen, termasuk kandungan, pilihan jawapan dan arahan diterjemahkan dengan teliti melalui proses ini (Beaton et al., 2000).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Penting juga bahawa kedua-dua penterjemah mempunyai latar belakang yang berbeza bagi memastikan kepelbagaian perspektif dalam proses penterjemahan (Beaton et al., 2000). Oleh itu, pengkaji telah melibatkan seorang penterjemah (T1) dari Institut Terjemahan dan Buku Malaysia (ITBM) dan seorang lagi penterjemah (T2) dari Persatuan Penterjemahan Malaysia (PPM). Penglibatan penterjemah dari ITBM dan PPM bertujuan memastikan mereka memiliki kemahiran asas dalam aspek bahasa, termasuk penggunaan terminologi, tatabahasa dan penyusunan ayat yang dapat membantu menghasilkan alat ukur yang mudah difahami oleh responden.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.2.2.1.2 Peringkat Kedua: Sintesis

Peringkat kedua ini memanfaatkan hasil terjemahan daripada penterjemah T1 dan T2. Seorang pakar penterjemahan (T3) yang memiliki pengalaman lebih dari 20 tahun dalam bidang penterjemahan, bertanggungjawab melakukan sintesis kedua-dua terjemahan tersebut. Beliau menyediakan laporan tertulis yang mendokumentasikan proses sintesis ini dengan teliti dan membahas setiap isu yang timbul. Setelah proses penyelidikan dan integrasi selesai, versi terjemahan T3 dari soal selidik tersebut dihasilkan.

3.5.2.2.1.3 Peringkat Ketiga: Terjemahan Semula ke Bahasa Asal atau *back translation*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peringkat ini merupakan langkah verifikasi kesahan untuk memastikan bahawa versi terjemahan mencerminkan isi item yang sama dengan versi asal. Menurut Beaton et al. (2000), peringkat ini sering kali memperjelaskan penggunaan kata-kata yang tidak jelas dalam terjemahan. Walau bagaimanapun, kesesuaian antara *back translation* dan versi sumber asal tidak menjamin ketepatan *forward translation*, kerana ia mungkin tidak tepat; ia hanya memastikan keseragaman terjemahan. Beaton et al. (2000) menyatakan bahawa *back translation* hanyalah salah satu bentuk pemeriksaan kesahan yang bertujuan menonjolkan ketidaksesuaian besar atau kesalahan konseptual dalam terjemahan.

Kedua-dua penterjemah yang dilantik untuk peringkat terjemahan semula tidak diberi akses kepada dokumen dan projek asal (Gance-Cleveland et al., 2021).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sehubungan itu, seramai dua orang penterjemah telah dilantik, iaitu (T4) seorang Guru Cemerlang MUET dan (T5) seorang Guru Bahasa Inggeris yang mempunyai lebih 20 tahun pengalaman. Pemilihan kedua-dua penterjemah ini, selaras dengan saranan. Beaton et al. (2000), berdasarkan kriteria bahawa penterjemah tidak sepatutnya mengetahui atau dimaklumkan tentang konsep kajian dan sebaiknya tidak mempunyai latar belakang dalam bidang yang sama. Tujuan utama langkah ini adalah untuk mengelakkan bias maklumat dan mengenal pasti makna yang tidak dijangka daripada item-item dalam soal selidik terjemahan.

3.5.2.2.1.4 Peringkat Keempat: Semakan Pakar daripada Jawatankuasa Pakar

Pada peringkat keempat ini, pengkaji telah mendapatkan perkhidmatan semakan dan pengesahan oleh Pakar Bahasa Melayu dari DBP untuk memastikan kesahihan terjemahan soal selidik. Bahan yang diberikan kepada pakar Bahasa Melayu dari DBP termasuk soal selidik asal serta semua versi terjemahan (T1, T2, T3, T4, T5) yang disertai dengan laporan bertulis yang menerangkan rasional di sebalik setiap keputusan dalam tahap-tahap sebelumnya.

Seterusnya, sembilan orang pakar telah dilantik untuk melakukan semakan dan pengesahan terhadap tatabahasa, penyusunan ayat dan penggunaan terminologi dalam soal selidik *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Pakar-pakar ini terdiri daripada enam orang pensyarah akademik dari Institusi Pengajian Tinggi Awam (IPTA), dua pensyarah akademik dari Institut Pendidikan Guru (IPG) dan seorang kaunselor yang mempunyai kefahaman yang baik dalam bahasa Inggeris dan Bahasa Melayu. Jadual 3.8

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menunjukkan profil pakar yang terlibat dalam peringkat keempat proses terjemahan PSS-10.

Jadual 3.8

Profil pakar yang terlibat dalam peringkat keempat proses terjemahan PSS-10 Item

Pakar	Gelaran	Kaunselor Berdaftar	Kerjaya	Tempoh berkhidmat	Institusi Perkhidmatan
1	Dr	✓	Pensyarah Akademik	>30 tahun	IPGM Kampus Ipoh
2	Dr	✓	Pensyarah Akademik	15 tahun	Universiti Malaysia Sabah
3	Dr	✓	Pensyarah Akademik	7 tahun	Universiti Sains Islam Malaysia
4	Dr	✓	Pensyarah Akademik	17 tahun	Universiti Malaysia Sarawak
5	Dr	✓	Pensyarah Akademik	7 tahun	Universiti Malaysia Sabah
6	Dr	✓	Pensyarah Akademik	24 tahun	Universiti Sains Islam Malaysia
7	Dr	✓	Pensyarah Akademik	16 tahun	Universiti Malaysia Terengganu
8	Dr	✓	Pensyarah Akademik	29 tahun	IPGM Kampus Ipoh
9	Puan	✓	Kaunselor Institut	16 tahun	*English Language Teaching Centre*

Pakar ini bertanggungjawab untuk menyemak semua laporan yang dihasilkan daripada peringkat-peringkat sebelumnya, termasuk terjemahan awal dan terjemahan semula. Setiap terjemahan disemak dengan teliti dan persetujuan bersama (konsensus) dicapai terhadap sebarang ketidakseragaman atau isu yang timbul dalam proses

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

penterjemahan. Persetujuan yang dicapai oleh pakar-pakar ini digunakan untuk menghasilkan versi pra-akhir soal selidik yang digunakan dalam ujian lapangan. Menurut Arooj et al. (2022), kajian rintis ini juga bertujuan mengesan penggunaan perkataan atau kosa kata yang sukar difahami, mengukur kebolehpercayaan (konsistensi hasil sepanjang masa) dan kesahan (ketepatan dalam mengukur apa yang sepatutnya diukur).

Pengkaji menggunakan kesahan kandungan (CV) untuk menilai kesahan kandungan (CVI) dan nisbah kesahan kandungan (CVR). Dalam kajian ini, CVI digunakan kerana ia memberikan hasil dari kedua-dua konfigurasi skala dan item serta persetujuan dari setiap pakar (Arooj et al., 2022). Berdasarkan analisis kesahan kandungan, nilai kesahan kandungan (CVI) yang diperoleh adalah 0.97 dan nilai nisbah kesahan kandungan (CVR) adalah 0.94. Kedua-dua nilai ini menujukkan tahap kesahan kandungan yang tinggi, menandakan bahawa item-item dalam soal selidik yang diterjemahkan ini mempunyai kesesuaian yang baik untuk digunakan dalam kajian. Selain itu, pengkaji turut menjalankan proses semakan ketepatan bahasa dan kefahaman item melalui soal selidik *linguistic validity* yang diadaptasi oleh Kuldas (2018). Hasil semakan mendapati bahawa pakar bersetuju dengan kesesuaian dan kesahan bahasa yang digunakan dalam soal selidik PSS-10-Item. Rumusan kesahan pakar terhadap kesesuaian dan kesahan laras bahasa bagi PSS-10 Item dinyatakan dalam Jadual 3.9.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.9

Rumusan kesahan pakar terhadap kesesuaian dan kesahan laras bahasa

ITEM	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
1.Setiap item yang dinyatakan adalah jelas dan dalam Bahasa Melayu	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
2.Setiap item dalam Bahasa Melayu bersesuaian dengan maknanya dalam bahasa Inggeris dan sebaliknya.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
3.Setiap item boleh difahami oleh guru pelatih berusia 18 hingga 24 tahun.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
4.Arahan cukup jelas kepada guru pelatih.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
5.Tiada kesilapan tatabahasa.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
6.Tiada kesilapan ejaan.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
7.Saiz huruf yang digunakan adalah bersesuaian.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
8.Penggunaan ruang dan garisan yang digunakan adalah bersesuaian.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
9.Format yang digunakan adalah bersesuaian.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya

**P merujuk kepada singkatan bagi 'pakar'*

3.5.2.2.1.5 Peringkat Kelima: Kajian Rintis atau *Test of The Prefinal Version*

Peringkat kelima ini merupakan proses kajian rintis yang perlu dilakukan bertujuan untuk menggunakan versi pra-final pada subjek atau sampel dari lingkungan sasaran. Idealnya, antara 30 hingga 40 orang responden diperlukan dalam kajian rintis (Beaton et al., 2000) . Pengkaji telah menjalankan kajian rintis terhadap 58 orang responden

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

yang merupakan guru pelatih daripada sebuah Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA) bagi menentukan kebolehpercayaan soal selidik PSS 10-Item yang telah diterjemahkan sebelum digunakan kepada kumpulan sasaran iaitu guru pelatih IPG.

3.5.2.3 Bahagian C: Skala Daya Tahan (SDT)

Daya tahan guru pelatih IPG pula diukur dengan menggunakan *The Resilience Scale Scale-25 Item*, di mana ia merupakan alat ukur yang pertama direka untuk mengukur daya tahan secara langsung (Wagnild & Young, 1993). Kajian lepas mendapati *The Resilience Scale-25 Item* amat mudah digunakan, berfaedah, boleh diuji ke atas lapisan umur dan kumpulan sosioekonomi serta boleh dipercayai. Pengkaji menggunakan soal selidik *The Resilience Scale-25 Item* yang telah diterjemahkan dalam bahasa Melayu oleh Amalia et al.(2011). Skala daya tahan merangkumi lima dimensi daya tahan berdasarkan lima ciri daya tahan diri yang dihuraikan oleh Wagnild dan Young (1993) iaitu kebergantungan kendiri, mempunyai makna, ketenangan fikiran dan perasaan, ketabahan dalam menghadapi kesukaran dan falsafah kesunyian. Perincian lima ciri daya tahan yang dihuraikan oleh Wagnild dan Young (1993) diperincikan dalam penulisan 2.5 di Bab 2. Responden menilai setiap item berdasarkan skala Likert yang terdiri daripada tahap 1 = sangat tidak bersetuju sehingga tahap 7 = sangat bersetuju mengikut tahap persetujuan responden. Dimensi dan bilangan item bagi SDT diterangkan dalam Jadual 3.10.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.10

Dimensi bagi instrumen Skala Daya Tahan

Dimensi	Item	Jumlah Item
Kebergantungan kendiri	2, 9, 13, 18, 23	5
Mempunyai makna	4, 6, 11, 15, 21	5
Ketenangan fikiran dan perasaan	7, 12, 16, 19, 22	5
Ketabahan dalam menghadapi kesukaran	1, 10, 14, 20, 24	5
Falsafah Kesunyian	3, 5, 8, 17, 25	5
	Jumlah	**25**

Proses pemarkatan bagi mendapatkan jumlah keseluruhan skor daya tahan yang diperoleh dengan mencampurkan kesemua 25 item tersebut melalui skala. Maka, skor minimum SDT adalah 25, manakala skor maksimum adalah 175. Jadual 3.11 menunjukkan empat tahap daya tahan seperti yang dirujuk dalam kajian oleh Camelier et al. (2023) yang turut menggunakan *The Resilience Scale Scale-25 Item* sebagai alat pengukuran dalam kajian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.11

Tahap daya tahan berdasarkan Skala Daya Tahan

Jumlah markah	Penerangan
< 120	Rendah
120 hingga 124	Sederhana Rendah
125 hingga 145	Sederhana Tinggi
>145	Tinggi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Skor yang rendah bermakna tahap daya tahan adalah rendah manakala skor yang tinggi menunjukkan tahap daya tahan yang tinggi. Manakala kebolehpercayaan SDT dilaporkan adalah α = 0.941 (Nuramirah & Norzaini, 2021) dan kenyataan ini disokong Rocio et al. (2018) yang turut melaporkan kebolehpercayaan yang tinggi di dalam kajiannya iaitu α = 0.89.

3.5.2.4 Bahagian D: Instrumen Kesejahteraan Psikologi

Kesejahteraan diri guru pelatih IPG pula diukur dengan menggunakan Instrumen Kesejahteraan Psikologi yang dibangunkan oleh Carol Ryff (Ryff & Singer, 1998) dalam versi Bahasa Inggeris, kemudian telah diterjemahkan dan diubahsuai dalam versi Bahasa Melayu oleh Salina dan Rahimi (2017). Instrumen asal sebanyak 42 item telah diubahsuai oleh Salina dan Rahimi (2017) menjadi 29 item yang terdiri daripada enam dimensi seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3.12. Penerangan mengenai setiap dimensi tersebut telah dihuraikan dengan terperinci di dalam penulisan 2.6.

Jadual 3.12

Dimensi instrumen Kesejahteraan Psikologi

Dimensi	No. Item	Jumlah Item
Autonomi	1, 7, 21, 28	**4**
Menguasai Persekitaran	2, 8, 13*, 17, 22*	**5**
Perkembangan Peribadi	3*, 9, 14*, 18, 26	**5**
Hubungan Positif dengan orang lain	4, 10*, 15*, 19, 23	**5**
Matlamat Hidup	5*,11, 16*, 24, 27	**5**
Penerimaan Kendiri	6,12, 20,25*,29	**5**
Jumlah	**29**	

**Item negatif: Reverse score*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Item dalam soal selidik ini diukur berdasarkan skala Likert yang mempunyai 6 tahap pemarkatan seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3.13.

Jadual 3.13

Tahap pemarkatan Instrumen Kesejahteraan Psikologi

Penerangan	Skala
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Agak Tidak Setuju	3
Agak Setuju	4
Setuju	5
Sangat Setuju	6

Kesejahteraan psikologi dikatakan baik jika skor yang tinggi tercatat pada item positif dan dikatakan mempunyai kesejahteraan psikologi yang tidak baik jika skor yang tinggi tercatat pada item-item negatif (Ferlis et al., 2016). Proses pemarkatan bagi mendapatkan jumlah keseluruhan skor instrumen kesejahteraan psikologi yang diperoleh dengan mencampurkan kesemua 29 item tersebut melalui 6 skala. Maka, skor minimum yang diperoleh adalah 29, manakala skor maksimum adalah 174. Skor min bagi kesejahteraan psikologi dibahagikan kepada tiga tahap iaitu tinggi (126 hingga 174), sederhana (78 hingga 125) dan rendah (29 hingga 77). Jadual 3.14 menunjukkan tiga tahap kesejahteraan berdasarkan jumlah skor.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.14

Tahap kesejahteraan diri berdasarkan Instrumen Kesejahteraan Psikologi

Jumlah markah	Penerangan
29 hingga 77	Rendah
78 hingga 125	Sederhana
126 hingga 176	Tinggi

3.5.2.5 Soal Selidik Keperluan

Soal selidik keperluan dalam kajian ini telah diadaptasi daripada kajian Mohd Izwan (2017) yang menjalankan kajian analisis keperluan berkaitan dengan pelaksanaan program atau aktiviti perkembangan kerjaya yang berbantukan modul dalam kalangan pelajar universiti. Kajian oleh Nurul Fathihah dan Ahmad Jazimin (2022) juga mengadaptasi soal selidik keperluan daripada Mohd Izwan (2017) bagi mengenal pasti keperluan modul peningkatan akademik dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling. Selaras dengan pendekatan tersebut, pengkaji turut mengadaptasi soal selidik Mohd Izwan (2017) dan mengubahsuai mengikut keperluan objektif dalam kajian iaitu mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Tujuan analisis keperluan ini digunakan adalah untuk mengenal pasti elemen yang diperlukan dalam pembangunan modul bagi tujuan membantu guru pelatih yang mempunyai isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bagi tujuan ini, pengkaji telah mendapatkan keizinan daripada pengkaji asal iaitu Mohd Izwan et al. (2017) melalui e-mel sebelum mengadaptasi dan mengubah suai soal selidik tersebut. Instrumen soal selidik ini terdiri daripada dua bahagian utama iaitu bahagian A dan B.

Bahagian A mempunyai lima tema iaitu: (i) pandangan kaunselor berkaitan intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri, (ii) tahap kesedaran kaunselor terhadap intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri untuk guru pelatih, (iii) keperluan perkhidmatan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri, (iv) keterlibatan guru pelatih dengan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dan (v) keperluan modul/ intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih secara hibrid (gabungan kaedah bersemuka dan dalam talian). Jadual 3.15 menunjukkan pembahagian item soal selidik kajian keperluan pembinaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid:

Jadual 3.15

Pembahagian item soal selidik kajian keperluan pembinaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

Sub Skala Soal Selidik Analisis Keperluan Pembinaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	**Nombor item**	**Bilangan item**
1) Pandangan kaunselor berkaitan intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.	1, 2, 3	3
2) Tahap kesedaran kaunselor terhadap intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri untuk guru pelatih.	4, 5, 6	3
3) Keperluan perkhidmatan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.	7, 8, 9	3

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sub Skala Soal Selidik Analisis Keperluan Pembinaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid		Nombor item	Bilangan item
4)	Keterlibatan guru pelatih dengan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.	10, 11, 12	3
5)	Keperluan modul/ intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih secara hibrid (gabungan kaedah bersemuka dan dalam talian)	13, 14, 15	3
		Jumlah	**15**

Sementara itu, skala lima mata Likert (5 *Likert Scale*) digunakan sebagai pilihan jawapan bagi responden dalam kajian ini untuk menentukan tahap persetujuan mereka terhadap analisis keperluan pembinaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang berkaitan dengan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Bagi memudahkan analisis dan interpretasi data, tahap persetujuan responden terhadap keperluan pembangunan modul ini dikategorikan kepada tiga kumpulan utama, seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3.16.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.16

Tahap persetujuan terhadap keperluan Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

Tahap	Skor	Keterangan
Rendah	1 dan 2	Ketidaksetujuan yang kuat terhadap keperluan yang dicadangkan.
Sederhana	3	Ketidakpastian atau kebimbangan yang mungkin wujud dalam persetujuan terhadap keperluan.
Tinggi	4 dan 5	Persetujuan yang semakin kuat terhadap keperluan yang dicadangkan dengan tahap tertinggi mencerminkan persetujuan yang paling positif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian B pula memerlukan jawapan terbuka daripada responden. Bahagian ini bertujuan untuk mendapatkan maklum balas berkaitan cadangan penambahbaikan program dan aktiviti untuk membantu guru pelatih IPG yang mempunyai isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri supaya lebih berkesan. Respons terbuka yang diberikan oleh responden soal selidik diambil kira sebagai asas pembinaan modul.

a) Penentuan Kesahan Kandungan Soal Selidik Keperluan

Bagi memastikan maklum balas yang diperoleh adalah relevan dan memenuhi objektif kajian, soal selidik keperluan ini telah melalui kesahan muka dan kandungan. Kesahan muka dan kesahan kandungan soal selidik ini telah dinilai oleh tiga pakar iaitu dua pensyarah bimbingan dan kaunseling dari dua universiti awam yang berbeza serta seorang kaunselor pendidikan yang berpengalaman. Penilaian ini bertujuan untuk memastikan setiap item yang dibina mewakili konstruk yang diukur, termasuk ketepatan bahasa, ejaan dan susunan ayat.

Penilaian kesahan kandungan soal selidik ini selaras dengan saranan Mohd Majid (2015), yang menyatakan bahawa sekurang-kurangnya tiga pakar mencukupi untuk mengesahkan soal selidik. Oleh itu, tiga pakar penilai telah dilantik untuk menilai serta menyemak kandungan dan kesesuaian item berdasarkan objektif kajian (Jadual 3.17).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.17

Profil pakar kesahan Soal Selidik Keperluan

Pakar	Gelaran	Kerjaya	Pengalaman bekerja	Institusi Perkhidmatan	Kepakaran		
					Bimbingan dan Kaunseling	**Pembinaan Soal Selidik**	**Kepakaran dalam isu tekanan, daya tahan atau kesejahteraan diri**
1	Profesor Madya	Pensyarah Akademik	16 tahun	Universiti Kebangsaan Malaysia	✓	✓	
2	Profesor Madya	Pensyarah Akademik	19 tahun	Universiti Teknologi Malaysia	✓	✓	✓
3	Dr	Kaunselor Institut	13 tahun	IPGM Kampus Pulau Pinang	✓	✓	✓

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan maklum balas daripada pakar penilai, setiap item dalam soal selidik telah disemak dan diperbaiki sebelum digunakan. Pengkaji telah melakukan pengubahsuaian berdasarkan komen dan cadangan yang diberikan oleh pakar. Item yang kurang jelas atau tidak relevan dengan pemboleh ubah kajian telah digugurkan. Oleh itu, hanya 15 item yang digunakan dalam soal selidik akhir berbanding 17 item dalam versi asal. Secara keseluruhannya, pakar penilai memberikan maklum balas positif terhadap Soal Selidik Analisis Keperluan Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid bagi guru pelatih IPG seperti yang diringkaskan dalam Jadual 3.18.

Jadual 3.18

Pandangan pakar terhadap Soal Selidik Keperluan

Pakar	Pandangan Pakar
1	Item-item yang dibina adalah sesuai dengan konstruk untuk menentukan keperluan modul/ intervensi yang bakal di bangunkan. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa item yang perlu disemak dan dipertimbangkan untuk dibaiki
2	Secara keseluruhan, soal selidik ini dibangunkan ini adalah baik dan boleh mengukur kelima-lima bahagian yang dikemukakan. Namun, beberapa aspek masih memerlukan penambahbaikan berdasarkan komen yang diberikan.
3	Pengkaji telah membina item-item bagi kajian yang dapat mewakili elemen-elemen kajian iaitu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih dengan baik. Aspek penambahbaikan yang perlu diberi perhatian adalah dengan nyatakan dengan jelas tahap-tahap yang ingin dengan nilai dalam item-item di atas agar dapat mewakili maksud sebenar pengkaji.

Bagi menentukan tahap kesahan soal selidik, formula khas digunakan iaitu jumlah skor yang diberikan oleh pakar (x) dibahagikan dengan jumlah skor keseluruhan (y) dan didarabkan dengan seratus. Menurut Tuckman dan Waheed (1981), sesuatu instrumen dianggap mempunyai kesahan yang tinggi jika memperoleh markah melebihi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

70% ke atas. Berikut adalah ringkasan bagi penilaian skor bagi menentukan tahap kesahan.

$$\frac{\text{Jumlah skor pakar (x)}}{\text{Jumlah skor keseluruhan (y)}} \text{ X } 100 = \text{Tahap kesahan}$$

Dapatan analisis mendapati tahap kesahan Soal Selidik Analisis Keperluan Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid adalah tinggi dengan nilai keseluruhan iaitu 92.86% dan boleh diterima. Malah setiap pakar penilai memberi skor yang tinggi iaitu melebihi 70%, menandakan kesahan soal selidik adalah baik dan sesuai digunakan dalam kajian ini (Rujuk 3.19).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.19

Analisis kesahan kandungan mengikut pakar

Pakar	Skor yang diterima	Skor Maksimum	Peratus/Pekali Kesahan	Pandangan Pakar
1	72	75	96% (.96)	Diterima
2	67	75	89.33% (.893)	Diterima
3	70	75	93.3% (.933)	Diterima

Berdasarkan keputusan analisis, item-item Soal Selidik Analisis Keperluan Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid telah disahkan sebagai mewakili pemboleh ubah yang dikaji. Pakar penilai bersetuju bahawa sub skala dalam soal selidik ini sesuai dengan pemboleh ubah yang sepatutnya diukur dalam kajian. Selain itu, kesahan pakar yang tinggi bagi setiap sub skala dan item yang dikekalkan mengesahkan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

bahawa soal selidik ini boleh diterima dan digunakan dalam kajian ini (Rujuk Jadual 3.20).

Jadual 3.20

Pandangan pakar terhadap Soal Selidik Keperluan

Sub Skala	Peratus/ Pekali Kesahan mengikut Sub Skala	No. Item	Peratus/ Pekali Kesahan mengikut item	Pandangan Pakar
1	97.76% (.977)	1	100% / (1.0)	Diterima
		2	93.3% / (.933)	Diterima
		3	100% / (1.0)	Diterima
2	84.4% (.844)	4	93.3% / (.933)	Diterima
		5	73.3% / (.733)	Diterima
		6	86.6% / (.866)	Diterima
3	95.5% (.955)	7	100% / (1.0)	Diterima
		8	100% / (1.0)	Diterima
		9	86.6% / (.866)	Diterima
4	86.6% (.866)	10	86.6% / (.866)	Diterima
		11	86.6% / (.866)	Diterima
		12	86.6% / (.866)	Diterima
5	100% (1.0)	13	100% / (1.0)	Diterima
		14	100% / (1.0)	Diterima
		15	100% / (1.0)	Diterima

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.3 Penentuan Kebolehpercayaan Instrumen Fasa I

Kajian rintis dijalankan untuk menguji kebolehpercayaan keempat-empat instrumen dalam kajian ini bagi memastikan kesesuaiannya untuk sampel guru pelatih IPG. Instrumen yang diuji kebolehpercayaannya adalah i) Skala Tanggapan Tekanan; ii) Skala Daya Tahan; iii) Instrumen Kesejahteraan Psikologi dan iv) Soal Selidik Analisis Keperluan. Kebolehpercayaan instrumen perlu dilaksanakan sebelum kajian sebenar dilaksanakan. Seramai 58 orang responden yang merupakan guru pelatih daripada sebuah Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA) dijadikan sebagai responden yang bukan dijadikan responden kajian sebenar yang akan menjawab soal selidik i) Skala Tanggapan Tekanan; ii) Skala Daya Tahan; dan iii) Instrumen Kesejahteraan Psikologi. Walaupun kajian sebenar melibatkan guru pelatih IPG, kajian rintis melibatkan guru pelatih IPTA yang juga bakal pendidik dan mempunyai ciri akademik serta latihan yang hampir sama. Pemilihan in membolehkan penilaian awal terhadap kesesuaian dan keberkesanan instrumen kajian sebelum digunakan dalam kajian sebenar. Sejajar dengan saranan Cohen et al. (2017), kajian rintis merupakan langkah penting untuk menilai keberkesanan instrumen pengumpulan data sebelum digunakan dalam kajian sebenar serta memberi peluang untuk memperbaiki instrumen agar lebih sesuai dengan tujuan kajian.

Manakala seramai 32 orang kaunselor universiti awam yang mempunyai pengalaman mengendalikan isu guru pelatih telah dipilih untuk mengukur kebolehpercayaan Soal Selidik Analisis Keperluan. Penentuan jumlah responden yang terlibat selari dengan saranan Cooper dan Schindler (2011) yang mengatakan bilangan responden yang sesuai dalam kajian rintis adalah antara 25 hingga 100 orang manakala

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Johanson dan Brooks (2010) mencadangkan bilangan minimum adalah seramai 30 orang bagi kajian rintis. Setelah pengumpulan data dilakukan, data dikumpul akan dianalisis menggunakan *Statistics Package for Social Science (SPSS) Windows Version 25.0* (SPSS 25.0) untuk memeriksa kebolehpercayaan setiap instrumen tersebut.

Dalam kajian ini, pengkaji menggunakan panduan tahap nilai koefisien *Alpha Cronbach* yang dicadangkan oleh Darren dan Mallery (2003) seperti dalam Jadual 3.21.

Jadual 3.21

Koefisien Alpha Cronbach

Koefisien *Alpha Cronbach*	**Pengertian Deskriptif**
Alfa melebihi .9	Sangat Baik
Alfa melebihi .8	Baik
Alfa melebihi .7	Diterima

Sumber: Diadaptasi daripada Darren dan Mallery (2003)

Setelah itu, pengkaji membuat keputusan untuk menetapkan dan mengekalkan kesemua set soal selidik sekiranya dapatan menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* melebihi 0.7. Jadual 3.22 menjelaskan hasil pengujian kebolehpercayaan bagi kesemua empat instrumen yang digunakan dalam kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.22

Dapatan kebolehpercayaan instrumen kajian

Instrumen	Bilangan item	Nilai *Alpha Cronbach*	Tahap Kebolehpercayaan
Skala Tanggapan Tekanan *Perceived Stress Scale* (PSS)-*10 Item*	10	.725	Diterima
Skala Daya Tahan (SDT) *The Resilience Scale Scale-25 Item*	25	.876	Baik
Instrumen Kesejahteraan Psikologi	29	.772	Diterima
Soal Selidik Keperluan	15	.858	Baik

Berdasarkan dapatan dalam Jadual 3.22, semua instrumen yang digunakan dalam kajian ini menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang diterima. Nilai *Alpha Cronbach* bagi keempat-empat instrumen berada dalam julat antara .725 hingga .876 dengan dua daripadanya berada pada tahap baik dan dua lagi diterima. Hal ni menunjukkan instrumen kajian adalah sesuai dan boleh dipercayai untuk mengukur pemboleh ubah yang dikaji.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.4 Kaedah Analisis Data Fasa I

Analisis data pada Fasa I dilakukan terhadap dua set data utama. Pertama, kumpulan data kajian tinjauan yang bertujuan menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Kedua, kumpulan data kajian tinjauan mengenai analisis keperluan modul. Kedua-dua set data ini dikumpulkan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menggunakan borang soal selidik dalam talian melalui *Google Form*, bagi memudahkan capaian responden dan memastikan pengumpulan data yang lebih sistematik. Setiap analisis data dan perbincangan dapatan dijalankan berpandukan objektif dan persoalan kajian yang telah ditetapkan.

Bagi data kuantitatif pada fasa analisis ini, pengkaji menggunakan perisian SPSS versi 25.0 untuk menganalisis data yang diterima daripada responden. Analisis tersebut melibatkan pengiraan frekuensi, peratusan dan min. Kaedah analisis yang digunakan untuk menjawab setiap persoalan kajian dalam fasa I diterangkan dalam Jadual 3.23.

Jadual 3.23

Kaedah analisis data Fasa I

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Persoalan Kajian	**Soal Selidik**	**Kaedah Pengumpulan Data**	**Perisian/ Formula**	**Analisis Data**
1	Soal selidik: 1)Skala Tanggapan Tekanan *(Perceived Stress Scale (PSS-10 Item)*) 2) Skala Daya Tahan- *(The Resilience Scale Scale-25 Item)*	Tinjauan	*SPSS Version 25*	Deskriptif (Frekuensi, peratus dan min)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Persoalan Kajian	Soal Selidik	Kaedah Pengumpulan Data	Perisian/ Formula	Analisis Data
	3) Instrumen Kesejahteraan Psikologi			
2	Soal selidik Keperluan	Tinjauan	*SPSS Version 25*	Deskriptif (Frekuensi, peratus dan min)

3.6 Fasa II: Reka Bentuk dan Pembangunan

Dapatan yang diperoleh melalui analisis keperluan digunakan dalam fasa reka bentuk dan pembangunan. Fasa reka bentuk dan pembangunan merupakan fasa terpenting dalam kajian (Ramlan, 2017). Peringkat reka bentuk ialah penjelasan pandangan keseluruhan rupa, struktur, pendekatan teori, jenis media dan teknologi yang terlibat. Pengkaji memperoleh elemen teknik dan strategi CBT yang perlu dimasukkan dalam modul ini melalui kaedah *fuzzy delphi* (FDM). Pengkaji menggunakan teknik *fuzzy delphi* yang berasaskan kepada pandangan pakar dalam bidang yang berkaitan. Pemilihan teknik ini bersesuaian dengan matlamat fasa yang menginginkan penilaian yang terperinci terhadap modul yang dibangunkan. Kaedah FDM adalah satu kaedah dan instrumen pengukuran yang dilakukan penjenamaan semula berdasarkan daripada *teknik delphi* (Ramlan, 2017) dan merupakan teknik untuk mendapatkan pendapat dan kesepakatan/ konsensus pakar (Mohd Ridhuan & Nurul Rabihah, 2020).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kaedah FDM ini dimulakan dengan sesi menemu bual bersama pakar untuk mengenal pasti elemen-elemen yang diperlukan dalam modul bagi pusingan pertama. Seterusnya, melalui dapatan temu bual pakar tersebut, pengkaji membentuk soal selidik FDM berdasarkan gabungan dapatan hasil temu bual pakar dan sorotan literatur. Kemudian, soal selidik tersebut diedarkan kepada pakar-pakar yang telah dikenal pasti dalam jangka masa yang tertentu. Setelah data diperoleh, pengkaji menganalisis data dengan menggunakan kaedah FDM. Berdasarkan data yang diperoleh, pengkaji menukarkan kesemua skala Likert kepada skala *fuzzy.* Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan perisian *Microsoft Excel.*

Namun demikian, sebelum soal selidik pakar diedarkan, pengkaji melaksanakan kesahan kandungan *(content validity)* melalui semakan tiga orang pakar untuk melihat kesesuaian elemen yang di cadangkan dalam soal selidik FDM tersebut. Respon dan maklum balas pakar tersebut di catat dan diambil tindakan penambahbaikan dalam soal selidik.

Terdapat langkah yang perlu dipatuhi agar kajian ini dianggap empirikal iaitu:

1) Langkah 1: Pemilihan pakar

Pemilihan pakar seramai 12 orang digunakan dan pengkaji memilih untuk menghubungi pakar-pakar yang dipilih dan dikenal pasti melalui e-mel untuk mendapatkan persetujuan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2) Langkah 2: Penentuan pemboleh ubah linguistik berdasarkan *Triangular Fuzzy Number (determining linguistic scale)*

Proses yang melibatkan penukaran pemboleh ubah linguistik ke dalam penomboran segi tiga *fuzzy (triangular fuzzy numbers)*. Semakin tinggi skala maka semakin jitu dan tepat data yang diperoleh tepat (Mohd Ridhuan & Nurul Rabihah, 2020).

3) Langkah 3: Proses penentuan jarak bagi mengenal pasti nilai *Threshold* "d"

Setelah pengkaji memperoleh respon daripada pakar yang dipilih, pengkaji perlu menukarkan semua skala *Likert* kepada skala *fuzzy.* Segala data dan maklumat ini dianalisis menggunakan perisian *Microsoft Excel.*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4) Langkah 4: Menentukan peratusan kesepakatan kumpulan

Proses mengenal pasti nilai *Threshold "d*". Nilai *threshold* amat penting dalam penentuan kesepakatan antara pakar. Menurut Cheng dan Lin (2002 dalam Mohd Ridhuan & Nurul Rabihah, 2020), jika nilai *threshold* kurang daripada 0.2, maka semua pakar-pakar dianggap telah mencapai konsensus. Sekiranya nilai lebih daripada 0.2, item ditolak atau pusingan kedua dilakukan terhadap pakar yang tidak sepakat sahaja.

5) Langkah 5: Mengenal pasti tahap alpha agregat penilaian *fuzzy*

Mengenal pasti tahap alpha agregat penilaian *fuzzy* setelah kesepakatan pakar diperoleh dengan menambah nombor *fuzzy* bagi setiap item. Pengiraan dan penentuan proses penilaian *fuzzy* ini adalah menggunakan rumus skor:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Amax = 1⁄4 (m1+ m2 + m3).

6) Langkah 6: Proses Nyah fuzzy (*Defuzzification process)*

Proses ini menggunakan rumus Amax = 1⁄4 (m1+ m2 + m3). Sekiranya pengkaji menggunakan *average fuzzy numbers* atau *average response*, nombor skor yang terhasil adalah nombor yang berada pada julat 0 hingga 1 (Mohd Ridhuan & Nurul Rabihah, 2020). Sekiranya menggunakan *average respons* dan *fuzzy evaluation*, kesepakatan pakar mestilah melebihi 75% (> 75% bagi setiap item yang diterima (Chu dan Hwang, 2008 dalam Mohd Ridhuan & Nurul Rabihah, 2020).

7) Langkah 7: Proses penentuan kedudukan *(ranking)*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Proses penilaian *fuzzy* bagi menentukan nilai skor *fuzzy* dan kedudukan serta keutamaan *(ranking*) sub fasa bagi modul. Proses penentuan kedudukan adalah dengan cara memilih elemen modul berdasarkan nilai *defuzzification* berdasarkan kesepakatan pakar yang mana elemen yang mempunyai nilai tertinggi ditentukan kedudukan yang paling utama di dalam modul. Nilai skor *fuzzy* yang akan terhasil adalah nombor yang berada dalam julat 0 hingga 1 (Mohd Ridhuan & Nurul Rabihah, 2020).

Antara kajian yang menggunakan kaedah *fuzzy delphi* adalah Rashidah et al., (2018) yang menggunakan teknik *fuzzy delphi* bagi menguji item dengan menggunakan kebolehpercayaan dan kesahan oleh dua orang pakar kepada semua item yang dijadikan bahan kajian. Kajian melibatkan seramai 7 orang panel pakar dan 25 orang guru pakar yang mempunyai kepakaran dalam bidang kesusasteraan Melayu, bahasa Melayu dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengajian Islam serta mempunyai pengalaman 10 tahun ke atas. Pakar diminta menyatakan tahap persetujuan terhadap setiap item dan pakar diberi peluang untuk memberi pandangan terhadap setiap item. Selain itu, kajian Muhammad Fariduddin et al.(2019) juga menggunakan teknik *fuzzy delphi* di dalam kajiannya. Pengkaji membina satu set soal selidik dengan menggunakan skala *Likert* tujuh mata dan seterusnya diedarkan kepada 25 orang pakar yang mempunyai kepakaran tertentu serta dianalisis dengan menggunakan teknik *fuzzy delphi*.

Maka dengan itu, kaedah *fuzzy delphi* dalam kajian ini adalah bertujuan bagi membantu proses menjawab persoalan kajian berikut:

a) Mereka bentuk dan membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri untuk guru pelatih IPG mengikut pandangan pakar.

Setelah kesepakatan pakar diperoleh dan dikenal pasti, pembangunan modul dilaksanakan oleh pengkaji. Dalam fasa ini, modul yang telah selesai dibangunkan akan melalui proses kesahan kandungan dan kesahan bahasa bagi menjawab persoalan kajian berikut:

b) Menentukan tahap kesahan dan kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Taherdoost (2016) menjelaskan bahawa kesahan kandungan perlu ditentukan sebelum sesuatu modul digunakan. Selain itu, Mohd Zaharen et al. (2019) pula menyatakan kesahan kandungan perlu dilakukan melalui pengesahan pakar untuk melihat kandungan dan aplikasi kelompok secara menyeluruh dan kesahan muka pula perlu dijalankan untuk melihat aspek kefahaman modul dan ketepatan bahasa. Sekiranya keputusan kesahan mencapai skor yang ditetapkan, maka modul ini dianggap sebagai berkualiti dan sedia untuk digunakan. Jika sebaliknya, maka pengkaji perlu menilai semula modul sehingga mencapai skor kesahan yang telah ditetapkan.

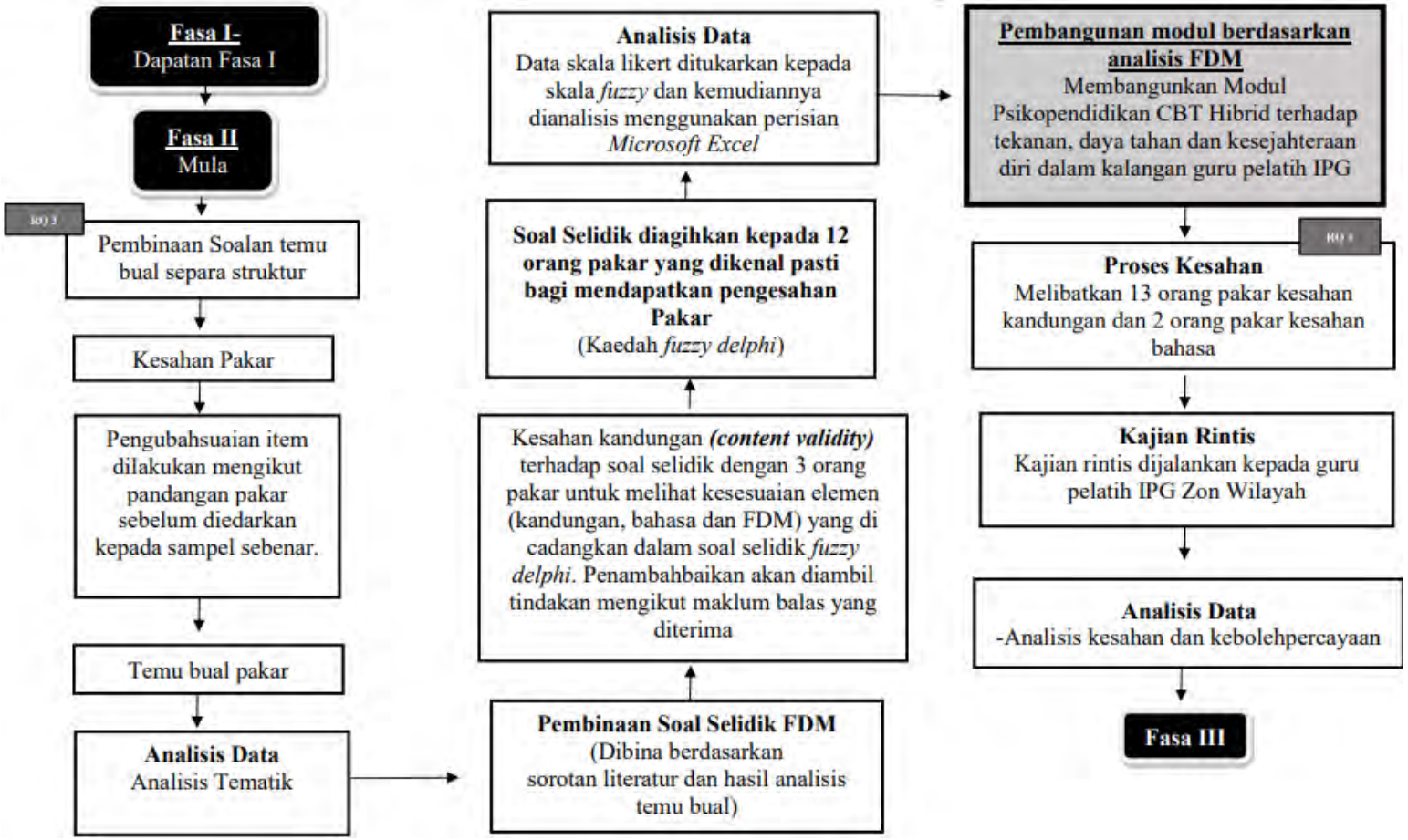
Rajah 3.8 menunjukkan keseluruhan proses kajian dalam fasa reka bentuk dan pembangunan modul yang telah dibangunkan oleh pengkaji.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.8

Proses Kajian dalam Fasa Reka Bentuk Dan Pembangunan



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.6.1 Populasi dan Pensampelan Fasa II

Bagi tujuan pensampelan dalam kajian kualitatif, pengkaji telah menemu bual empat orang pakar yang merupakan pengamal CBT. Temu bual ini bertujuan untuk mengenal pasti elemen yang diperlukan dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG yang hendak dibangunkan oleh pengkaji. Kajian kualitatif ini bertujuan untuk memahami keadaan sebenar situasi dan konteks kajian tanpa dimanipulasikan oleh perkara lain (Patton, 2014).

Pengkaji menggunakan kaedah temu bual separa struktur terhadap panel pakar yang dipilih bagi mendapatkan maklumat elemen modul yang dikehendaki. Teknik pemilihan sampel pakar dilakukan secara bertujuan dengan memilih pakar berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh pengkaji. Panel pakar dalam peringkat temu bual ini juga akan terlibat bersama lapan orang panel pakar yang lain dalam fasa mereka bentuk modul bagi menjawab soal selidik FDM yang dibangunkan dalam kajian. Menurut Ramlan dan Ghazali (2018), beberapa kriteria perlu diteliti dan diamati sebelum mengiktirafkan seseorang sebagai pakar agar segala pendapat dan pandangan yang diperoleh tidak diragui dan dipertikaikan. Antara kriteria yang menjadi sandaran dalam menentukan kepakaran seseorang seperti jangka masa pekerjaan, pengiktirafan daripada pakar dan badan-badan tertentu, anugerah dan perakuan daripada institusi, pencapaian akademik serta penanda aras prestasi (Ramlan & Ghazali, 2018).

Malah, menurut Fraenkel et al. (2012), pemilihan sampel secara "*purposive sampling*" atau pensampelan bertujuan adalah bersesuaian dengan kajian kualitatif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Maka dengan itu, pengkaji memilih pakar kriteria seperti pengamal CBT, mempunyai sekurang-kurangnya 10 tahun pengalaman sebagai kaunselor atau pegawai psikologi klinikal dan memiliki pengalaman sama ada dalam isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri seperti yang diterangkan dalam Jadual 3.24.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.24

Panel pakar yang terlibat dalam temu bual bagi pusingan pertama kaedah FDM

Pakar	Bidang kerja	Tempoh perkhidmatan	Pengamal CBT	Pengalaman dalam pembinaan modul kaunseling	Pengalaman dalam bimbingan dan kaunseling	Pengalaman dalam isu kesihatan mental	Pengalaman dalam isu tekanan	Pengalaman dalam isu daya tahan	Pengalaman dalam isu kesejahteraan diri
1	Pensyarah IPG	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	×	×	✓	×
2	Ketua Penolong Pengarah (Kaunseling), Bahagian Pendidikan Menengah	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	×	×	✓	×
3	Pegawai Psikologi Klinikal	11 tahun hingga 15 tahun	✓	×	×	✓	✓	✓	✓
4	Kaunselor Institut	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	✓	✓	×	×

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, pengkaji turut menggunakan kaedah *fuzzy delphi* dengan mengambil pandangan Compos et.al (2018) dalam Mohd Ridhuan dan Nurul Rabihah (2020) yang mencadangkan bahawa bilangan pakar adalah seramai 10 hingga 15 orang sahaja sekiranya ia dilakukan dengan mengumpulkan pakar secara bersemuka. Compos et al. (2018) juga menyatakan bahawa tiada hubungan signifikan dengan bilangan pakar yang amat besar sekiranya dilakukan perbincangan secara bersemuka. Hal ini amat disokong oleh Mohd Ridhuan dan Nurul Rabihah (2020) berasaskan justifikasi bahawa bilangan pakar yang terlalu ramai akan menyebabkan hasil dapatan kajian adalah tidak sekata dan ia akan menyukarkan pengkaji mengawal dan memoderasikan kumpulan pakar sekiranya terdapat panel pakar yang terlalu dominan. Selain itu, pemilihan sampel juga boleh dilihat dari segi kriteria pakar yang dipilih sama ada bersifat seragam (*homogenous*) atau tidak seragam (*heterogenous*) (Ramlan & Ghazali, 2018). Delbecq et al.(1975) juga turut menyarankan jumlah sampel yang bersesuaian, sekiranya bersifat seragam adalah di antara 10 hingga 15 orang. Maka dengan itu, pengkaji memilih 12 orang pakar dalam fasa reka bentuk berdasarkan kepada kepakaran dan pemilihan pakar perlu di lihat kepada kriteria tertentu.

Menurut Pill (1971), pemilihan pakar perlu mengambil kira dan perlulah mempunyai kepakaran dan pengalaman dalam bidang tertentu dan berupaya menyumbang pandangan dan kesepakatan pandangan terhadap keperluan sesuatu kajian. Ramlan dan Ghazali (2018) pula menegaskan pemilihan pakar menjadi antara aspek penting yang perlu diberi perhatian agar kesahan dan kebolehpercayaan terhadap analisis dan dapatan tidak dipertikaikan jika pemilihan pakar dijalankan secara tepat dan berdasarkan kriteria-kriteria tertentu. Maka, pengkaji memberi keutamaan dengan memilih pakar yang mempunyai kepakaran dalam bidang bimbingan dan kaunseling.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, pemilihan pakar dalam kajian ini berdasarkan beberapa kriteria utama, termasuk gelaran akademik, bidang kerja, institusi tempat bertugas serta tempoh perkhidmatan yang signifikan dalam bidang masing-masing. Pakar yang terlibat juga merupakan pengamal CBT dan mempunyai pengalaman dalam salah satu atau lebih bagi bidang berikut: pembinaan modul kaunseling, bimbingan dan kaunseling, isu kesihatan mental, tekanan, daya tahan serta kesejahteraan diri. Tempoh pengalaman kerja pakar yang dipilih adalah sekurang-kurangnya 5 tahun dengan majoriti mempunyai pengalaman lebih daripada 15 tahun. Maklumat pakar yang terlibat dalam kajian fasa reka bentuk modul ditunjukkan dalam Jadual 3.25.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.25

Maklumat pakar yang terlibat dalam menjawab Soal Selidik FDM

Pakar	Gelaran	Bidang kerja	Institut	Tempoh perkhidmatan	Pengamal CBT	Pengalaman dalam pembinaan modul kaunseling	Pengalaman dalam bimbingan dan kaunseling	Pengalaman dalam isu kesihatan mental	Pengalaman dalam isu tekanan	Pengalaman dalam isu daya tahan	Pengalaman dalam isu kesejahteraan diri
1	Prof. Dr	Pensyarah IPTA/ Pegawai Psikologi Klinikal	Universiti Putra Malaysia	Melebihi 15 tahun	✓	×	×	✓	×	×	×
2	Prof. Dr	Pensyarah IPTA	Universiti Malaysia Perlis	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	×	×	×	×
3	Prof. Dr	Pensyarah IPTA	Universiti Pendidikan Sultan Idris	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	✓	×	×	×
4	Prof. Madya Dr.	Pensyarah IPTA	Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	×	×	×	×
5	Dr	Pensyarah IPTA	Universiti Sains Malaysia (USM)	5 tahun hingga 10 tahun	✓	✓	✓	✓	×	×	×
*6	Dr	Pensyarah IPG	IPGK Ipoh	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	×	×	✓	×

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pakar	Gelaran	Bidang kerja	Institut	Tempoh perkhidmatan	Pengamal CBT	Pengalaman dalam pembinaan modul kaunseling	Pengalaman dalam bimbingan dan kaunseling	Pengalaman dalam isu kesihatan mental	Pengalaman dalam isu tekanan	Pengalaman dalam isu daya tahan	Pengalaman dalam isu kesejahteraan diri
7	Dr	Guru Bimbingan dan Kaunseling	SMK Ampang Pecah	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Dr	Pensyarah IPG	IPGK Raja Melewar	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	×	×	×	×
9	Dr	Pensyarah IPTA/ Pegawai Psikologi Klinikal	Universiti Malaysia Sabah	5 tahun hingga 10 tahun	✓	×	×	✓	×	×	×
*10	Puan	Pegawai Psikologi Klinikal	Regen Rehab Hospital	11 tahun hingga 15 tahun	✓	×	×	✓	✓	✓	✓
*11	Puan	Kaunselor Institut	IPGM (Induk)	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	✓	✓	×	×
12	Puan	Kaunselor Institut	IPGK Pendidikan Teknik	11 tahun hingga 15 tahun	✓	×	✓	×	×	×	×

**Pakar terlibat dalam temu bual bagi pusingan pertama kaedah FDM*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Setelah analisis data FDM dilakukan, proses pembangunan modul dijalankan oleh pengkaji. Setelah itu, proses seterusnya adalah menjalankan kajian bagi menentukan kesahan modul yang telah dibina. Menurut Mohd Majid (2015), enam hingga sembilan orang pakar adalah memadai untuk proses penilaian kesahan. Kesahan menurut Mohd Majid (2015), ialah sejauh mana modul mengukur data yang hendak diukur. Manakala, menurutnya lagi kesahan kandungan bermaksud sejauh mana modul menerangkan bidang yang dikaji. Namun, kajian ini melibatkan seramai 13 orang pakar dalam proses kesahan kandungan modul iaitu bilangan yang melebihi saranan minimum bagi memastikan penilaian yang lebih menyeluruh dan pelbagai perspektif

Sehubungan dengan itu, pakar yang dipilih untuk menilai kesahan modul dalam kajian ini dipilih berdasarkan beberapa kriteria utama. Pertama, mereka merupakan pengamal CBT dengan pengalaman praktikal. Kedua, mereka mempunyai pengalaman dalam pembinaan modul kaunseling, bimbingan dan kaunseling, serta pakar dalam isu yang berkaitan seperti tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Ketiga, tempoh pengalaman kerja mereka adalah sekurang-kurangnya 5 hingga 10 tahun dengan majoriti memiliki pengalaman melebihi 15 tahun dalam bidang masing-masing. Keempat, pakar terdiri daripada pensyarah IPTA/IPG, kaunselor pendidikan atau individu yang terlibat dalam institusi pendidikan tinggi atau organisasi berkaitan kaunseling. Akhir sekali, mereka diiktiraf sebagai pakar dalam bidang mereka melalui pengalaman profesional dan kelayakan akademik yang relevan. Jadual 3.26 memperincikan maklumat mengenai pakar yang terlibat dalam proses penilaian kesahan kandungan modul.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.26

Maklumat pakar yang terlibat dalam kesahan kandungan modul

Pakar	Gelaran	Bidang kerja	Institut	Tempoh perkhidmatan	Pengamal CBT	Pengalaman dalam pembinaan modul kaunseling	Pengalaman dalam bimbingan dan kaunseling	Pengalaman dalam isu kesihatan mental	Pengalaman dalam isu tekanan	Pengalaman dalam daya tahan	Pengalaman dalam isu kesejahteraan diri
1	Prof. Dr	Pensyarah IPTA	Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI)	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	✓	×	×	×
2	Prof Madya Dr	Pensyarah IPTA	Universiti Teknologi Malaysia, Skudai (UTM)	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	✓	×	×	×
3	Prof Madya Dr	Pensyarah IPTA	Universiti Utara Malaysia (UUM)	5 tahun hingga 10 tahun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Dr	Pensyarah IPTA	Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Dr	Pensyarah IPTA	Universiti Sains Malaysia (USM)	5 tahun hingga 10 tahun	✓	✓	✓	×	×	×	×

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

6	Dr	Pensyarah IPTA	Universiti Malaysia Perlis (UniMAP)	5 tahun hingga 10 tahun	✓	✓	✓	×	×	×	×
7	Dr	Pensyarah IPTA	Universiti Malaysia Terengganu (UMT)	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	×	×	✓	×
8	Dr	Pensyarah IPG	IPG Kampus Ipoh	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	×	×	×	✓
9	Dr	Pensyarah IPG	IPG Kampus Darulaman	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Dr	Pensyarah IPG	IPG Kampus Darulaman	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	×	✓	✓	×
11	Dr	Kaunselor Pendidikan IPG	IPG Kampus Pulau Pinang	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	✓	✓	×	×
12	Encik	Kaunselor Pendidikan IPG	IPG Kampus Ipoh	Melebihi 15 tahun	✓	✓	✓	✓	×	×	×
13	Puan	Kaunselor Pendidikan IPG	IPG Kampus Bahasa Antarabangsa	11 tahun hingga 15 tahun	✓	✓	✓	×	×	×	×

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, kajian kebolehpercayaan dilaksanakan terhadap 12 orang guru pelatih dari IPG Zon Wilayah Timur. Pemilihan guru pelatih ini dibuat berdasarkan dapatan analisis keperluan yang menunjukkan bahawa guru pelatih dari IPG Zon Wilayah Timur berada di kedudukan kedua selepas Zon Wilayah Utara yang mempunyai isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Meskipun, bilangan sampel ini kecil, Pallant (2013) menyatakan bahawa *Alpha Cronbach* masih boleh digunakan untuk sampel kecil. Namun, pengkaji perlu berhati-hati dalam membuat kesimpulan kerana nilai *Alpha Cronbach* mungkin tidak setinggi jika dibandingkan dengan sampel yang lebih besar. Selain itu, pemilihan guru pelatih IPG yang terlibat dalam kajian rintis ini dilakukan melalui saringan oleh kaunselor IPG berdasarkan penetapan berpandukan skor yang diperoleh daripada setiap instrumen yang ditetapkan seperti yang dinyatakan dalam sub topik 3.7.1.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.6.2 Instrumen Fasa II

Dalam fasa reka bentuk dan pembangunan ini, pengkaji membangunkan beberapa instrumen kajian bagi memastikan ia menepati objektif kajian yang ditetapkan. Instrumen ini merangkumi soalan temu bual dan beberapa soal selidik yang disusun bagi menilai pelbagai aspek kajian. Setiap instrumen telah melalui proses penilaian oleh panel pakar bagi menjamin kualiti dan kesahan sebelum digunakan dalam kajian utama. Instrumen kajian yang dibangunkan adalah seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

a) Soalan protokol temu bual separa struktur

Soalan protokol temu bual separa struktur ini digunakan untuk mengumpulkan maklumat daripada pakar mengenai elemen teknik dan strategi CBT yang penting dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Temu bual ini merupakan pusingan pertama kaedah FDM yang bertujuan meneliti keperluan elemen teknik dan strategi CBT dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Fokus utama soalan protokol temu bual adalah teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk ketiga-tiga pemboleh ubah, kesesuaian teknik dan strategi CBT yang boleh dilaksanakan dalam talian, bilangan sesi yang bersesuaian, tempoh perlaksanaan dan kaedah penyampaian bagi memastikan modul yang dibangunkan lebih praktikal dan berkesan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kesahan kandungan soalan protokol temu bual ini telah disahkan oleh tiga orang pakar dengan nilai S-CVI =1.00 yang menunjukkan tahap kesahan yang tinggi serta kesesuaian untuk digunakan dalam kajian ini. Jadual 3.27 menunjukkan maklumat mengenai pakar yang terlibat dalam proses penilaian kesahan soalan protokol temu bual ini.

Jadual 3.27

Maklumat pakar yang terlibat dalam kesahan soalan protokol temu bual Fasa II

	Pakar 1	**Pakar 2**	**Pakar 3**
Gelaran	Dr.	Dr.	Dr.
Tempoh berkhidmat	14 tahun	19 tahun	22 tahun

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	Pakar 1	Pakar 2	Pakar 3
Institusi Perkhidmatan	Universiti Sains Malaysia	IPGMK Darul Aman	Universiti Sains Islam Malaysia
Bidang Kepakaran	-Kaunseling kelompok -Kaunseling kerjaya -Pembinaan Modul -Kuantitatif dan kualitatif	-Bimbingan dan -Kaunseling -Pembinaan Modul -Kuantitatif dan kualitatif	-Psikologi Pendidikan -DDR -Pembinaan Modul -Kuantitatif dan kualitatif

b) Soal selidik *fuzzy delphi method* (FDM)

Soal selidik *fuzzy delphi method* (FDM) dalam kajian ini dibangunkan untuk mendapatkan kesepakatan daripada 12 orang pakar yang dipilih mengenai elemen-elemen penting yang perlu dimasukkan dalam modul kajian. Soal selidik ini dibangunkan berdasarkan dapatan hasil temu bual bersama empat orang pakar (pusingan pertama kaedah FDM) serta sorotan literatur. Soal selidik ini telah melalui penilaian yang melibatkan tiga orang pakar yang berbeza bidang sebelum diedarkan kepada responden (pakar) yang telah dikenal pasti:

1) Pakar kandungan

Pakar kandungan bertanggungjawab untuk menilai kesesuaian elemen yang dinyatakan dalam soal selidik. Pakar kandungan yang terlibat ini merupakan seorang Pensyarah Akademik IPG yang telah berkhidmat selama lebih 15 tahun dan memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam mengamalkan CBT dalam pelaksanaan sesi kaunseling.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Beliau memberi komen berikut:

"*Soal selidik yang dibina adalah sesuai dalam bidang kajian dan bertepatan untuk memenuhi objektif kajian. Ketelitian dalam membina soal selidik dan menghasilkan modul ini amat saya hargai."*

2) Pakar Metodologi *Fuzzy Delphi Method* (FDM)

Pakar bagi metodologi FDM berperanan memastikan soal selidik yang dibangunkan menepati pendekatan FDM dengan ketepatan yang diperlukan. Pakar metodologi FDM yang terlibat ini merupakan seorang Pensyarah Kolej Matrikulasi yang telah berkhidmat selama lebih 11 tahun dan memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan kajian menggunakan FDM. Beliau menyatakan bahawa soal selidik yang dibangunkan dalam kajian ini adalah bertepatan dengan kaedah FDM dan sesuai untuk digunakan dalam proses pengumpulan data.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3) Pakar Bahasa

Seterusnya, pakar bahasa berperanan dalam menilai kejelasan bahasa dalam soal selidik bagi memastikan setiap item mudah difahami dan tidak menimbulkan kekeliruan. Pakar bahasa yang terlibat merupakan seorang pakar bahasa dan terjemahan yang berdaftar di bawah Persatuan Penterjemahan Malaysia (PPM) serta mempunyai pengalaman melebihi 15 tahun dalam bidang tersebut. Beliau menyatakan laras bahasa yang digunakan dalam soal selidik FDM adalah bersesuaian dengan bidang kajian dan kandungan soal selidik yang dibangunkan oleh pengkaji tidak memerlukan sebarang perubahan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hasil penilaian menunjukkan bahawa soal selidik FDM diterima dengan baik oleh panel pakar. Soal selidik FDM ini memenuhi semua keperluan untuk dijadikan asas dalam proses pengumpulan data kajian. Soal selidik FDM ini terbahagi kepada beberapa bahagian utama seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3.28 dan mengandungi tujuh skala persetujuan seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3.29.

Jadual 3.28

Bahagian dan kandungan Soal Selidik FDM

Bahagian	**Kandungan**
Bahagian A	Demografi asas responden
Bahagian B	Elemen utama dalam pembangunan modul
Bahagian C	Memahami konsep CBT
Bahagian D	Teknik dan strategi CBT dalam pengurusan tekanan
Bahagian E	Teknik dan strategi CBT dalam membina daya tahan
Bahagian F	Teknik dan strategi CBT dalam meningkatkan kesejahteraan diri
Bahagian G	Kesesuaian teknik CBT untuk pelaksanaan dalam talian

Jadual 3.29

Skala persetujuan dalam Soal Selidik FDM

Skala	**Tahap persetujuan**
1	Teramat tidak setuju
2	Sangat tidak setuju
3	Tidak setuju
4	Sederhana setuju
5	Setuju
6	Sangat setuju
7	Teramat setuju

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

c) Soalan Kesahan Modul berdasarkan Russell (1974)

Setelah modul dibangunkan, pengkaji menjalankan kajian bagi menentukan kesahan modul sebelum digunakan dalam eksperimen sebenar. Russell (1974) menyatakan modul penilaian kesahan harus mempunyai lima perkara utama iaitu i) menepati sasaran populasi; ii) kaedah perlaksanaan; iii) peruntukan masa; iv) matlamat yang ingin dicapai dan; v) perubahan tingkah laku. Bagi menilai aspek-aspek ini, pengkaji telah mengubah suai instrumen penilaian agar bersesuaian dengan kajian, seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3.30. Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert 11 mata, dengan nilai 0 (sangat tidak setuju) hingga 10 (sangat setuju).

Jadual 3.30

Penilaian kesahan kandungan modul

Item	Pernyataan
1	Kandungan menepati sasaran populasi guru pelatih IPG.
2	Kandungan modul boleh dilaksanakan dengan sempurna.
3	Kandungan modul bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan.
4	Kandungan modul boleh membantu guru pelatih IPG menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dengan lebih berkesan.
5	Kandungan modul boleh dijadikan sebagai strategi/panduan mengurangkan tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih.

d) Soal selidik kesahan kandungan kesesuaian sesi dan aktiviti modul

Soal selidik bagi menilai kesahan kandungan, kesesuaian sesi dan aktiviti modul telah dibangunkan untuk menilai struktur serta keberkesanan modul secara menyeluruh. Soal

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

selidik ini bertujuan menilai sejauh mana aktiviti yang dirancang memenuhi objektif modul, mengambil kira kesesuaian kandungan, tempoh masa pelaksanaan dan keberkesanannya untuk guru pelatih IPG. Soal selidik ini memfokuskan kepada aktiviti-aktiviti yang dirancang dalam modul dengan setiap item mewakili satu daripada 20 aktiviti yang dibangunkan. Soal selidik ini mengandungi beberapa komponen utama bagi menilai keberkesanan modul yang telah dirancang. Komponen penilaian merangkumi tiga aspek utama, iaitu nama aktiviti, jangka masa pelaksanaan dan skala persetujuan.

Bagi memastikan penilaian lebih tepat dan terperinci, soal selidik ini menggunakan skala Likert 11 mata (0 hingga 10). Skala ini membolehkan responden memberikan penilaian yang lebih menyeluruh terhadap kesesuaian dan keberkesanan setiap aktiviti dalam modul. Dalam skala ini, nilai 0 mewakili tahap "sangat tidak setuju", manakala nilai 10 menunjukkan tahap "sangat setuju" terhadap elemen yang dinilai.

e) Soal selidik kebolehpercayaan

Selain soal selidik kesahan modul, pengkaji turut membangunkan soal selidik kebolehpercayaan bagi menilai sejauh mana aktiviti dalam modul adalah konsisten dan boleh dipercayai dalam mengukur pemboleh ubah yang dikaji. Soal selidik kebolehpercayaan ini telah disemak oleh pakar secara bersama ketika proses kesahan modul dijalankan. Hasil penilaian menunjukkan bahawa instrumen ini diterima dan boleh digunakan dalam kajian utama. Soalan kebolehpercayaan yang dibangunkan daripada 80 soalan yang merangkumi 20 aktiviti dengan setiap aktiviti mengandungi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

empat soalan. Penilaian dilakukan dengan menggunakan skala Likert 5 mata dengan nilai 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju).

3.6.3 Kaedah Analisis Data Fasa II

Analisis data pada Fasa II dilakukan terhadap lima set data utama. Pertama, kumpulan data kajian kualitatif dikumpulkan melalui kaedah temu bual bagi mengenal pasti elemen yang diperlukan dalam pembinaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Temu bual dijalankan secara dalam talian menggunakan platform *Google Meet* bagi memudahkan penyertaan dan mengurangkan kekangan masa serta lokasi. Data temu bual dianalisis menggunakan analisis tematik berpandukan enam fasa yang dicadangkan oleh Braun dan Clarke (2006) meliputi pembiasaan dengan data, penjanaan kod awal, pencarian tema, semakan tema, penamaan tema dan penulisan laporan. Melalui proses ini, tema-tema utama berkaitan dengan keperluan teknik dan strategi CBT dikenal pasti. Dapatan temu bual ini seterusnya digabungkan dengan sorotan literatur bagi membentuk item dalam soal selidik *Fuzzy Delphi Method* (FDM).

Seterusnya, soal selidik FDM diedarkan kepada panel pakar melalui e-mel, setelah mendapatkan persetujuan mereka untuk menilai instrumen secara dalam talian. Berdasarkan data yang dikumpulkan, skala Likert dalam soal selidik FDM ditukarkan kepada skala *fuzzy* bagi memperoleh analisis yang lebih tepat dan terperinci. Data FDM kemudiannya dianalisis menggunakan perisian *Microsoft Excel* untuk menentukan tahap kesepakatan dan keutamaan bagi setiap elemen yang dicadangkan dalam modul.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sementara itu, bagi soal selidik kesahan kandungan dan kesahan modul dari segi ketepatan sesi serta aktiviti, analisis dilakukan menggunakan formula khusus iaitu jumlah skor yang diisi oleh pakar (x) dibahagikan dengan jumlah skor keseluruhan (y), kemudian didarabkan dengan seratus. Menurut Tuckman dan Waheed (1981), sesuatu modul dianggap mempunyai kesahan yang tinggi sekiranya memperoleh markah melebihi 70 peratus. Ringkasan formulanya adalah seperti;

$$\frac{\text{Jumlah skor pakar (x)}}{\text{Jumlah skor keseluruhan}} \times 100 = \text{Tahap kesahan kandungan modul}$$

Kesahan modul ini diberikan kepada panel pakar dalam bentuk salinan fizikal *(hardcopy)* untuk dinilai secara lebih menyeluruh dari aspek kesesuaian kandungan, aktiviti dan susun atur sesi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, kajian rintis dijalankan untuk menilai kebolehpercayaan modul dan kefahaman item soal selidik. Kajian ini dilaksanakan secara hibrid, melibatkan sesi bersemuka dan dalam talian bagi memastikan keserasian pendekatan dengan format sebenar pelaksanaan modul. Soal selidik kebolehpercayaan dibangunkan berdasarkan objektif aktiviti dalam modul dengan mengadaptasi instrumen oleh Jamaludin dan Sidek (2005). Data yang diperoleh kemudiannya dianalisis menggunakan kaedah *Alpha Cronbach* bagi menentukan pekali kebolehpercayaan instrumen.

Jadual 3.31 menjelaskan kaedah pengumpulan data bagi menjawab setiap persoalan kajian Fasa II.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.31

Kaedah pengumpulan data fasa II

Persoalan Kajian	Soal Selidik	Kaedah Pengumpulan Data	Perisian/ Formula	Analisis Data
3	Soalan protokol temu bual separa struktur	Temu bual	Atlas Ti. *Version 22*	Analisis Tematik
	Soal Selidik FDM	Tinjauan	*Microsoft Excel*	Mendapatkan kesepakatan pakar
4	Soal Selidik berdasarkan Russell (1974) Soal selidik kesahan kandungan kesesuaian sesi dan aktiviti modul	Tinjauan	*(Tuckman & Waheed, 1981)*	Kesahan pakar
	Soal selidik kebolehpercayaan		*Alpha Cronbach*	Analisis statistik

3.7 Fasa III- Fasa Penilaian

Fasa III dalam DDR merupakan fasa penilaian, manakala dalam model ADDIE pula melibatkan fasa perlaksanaan (*I- implementation)* dan penilaian *(E- evaluation).* Fasa III bertujuan untuk menilai dan menguji kebolehgunaan modul yang telah dibangunkan bagi menentukan kesesuaian penggunaannya dalam kajian yang dijalankan. Kajian terdahulu telah melaksanakan penilaian kebolehgunaan dalam Fasa III untuk menguji kebolehgunaan modul yang dihasilkan. Sebagai contoh, Siti Shahida et al.(2021) membuat penilaian kebolehgunaan modul dalam kalangan guru bagi menilai keberkesanan bahan, media dan kaedah yang digunakan terhadap Modul Pengajaran

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berasaskan *Game Board* dalam Pembelajaran Operasi nombor Kanak-Kanak Prasekolah yang dibina.

Selain itu, Mahamsiatus dan Syakima (2021) melaksanakan penilaian kebolehgunaan Padlet dalam mengaplikasikan Model Trialogical dengan menggunakan pengukuran *Rasch*. Metodologi kajian yang dilakukan berfokus mendiagnosis atau mengesan secara lanjut kesahan dan kebolehpercayaan item tersebut untuk menilai kebolehgunaan aplikasi Padlet terhadap murid yang mengaplikasikan model Trialogikal dalam PdP tersebut. Sementara itu, kajian Nur Nazuha dan Nordin (2021) pula menilai kebolehgunaan modul latihan daripada pandangan guru Pendidikan Awal Kanak-Kanak dan menilai kebolehgunaan modul latihan daripada pandangan fasilitator. Seramai lapan orang guru tabika Jabatan Kemajuan Masyarakat (KEMAS) dan dua orang fasilitator ditemu bual setelah menggunakan modul latihan tersebut.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sejajar dengan pendekatan kajian terdahulu, pengkaji memilih melaksanakan penilaian kebolehgunaan modul bagi menentukan kebolehgunaan dan kesan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Fasa penilaian kebolehgunaan dalam kajian ini dilaksanakan dalam tiga peringkat utama bagi menjawab tiga persoalan kajian iaitu:

i. Eksperimen kuasi kumpulan tunggal

Dilaksanakan bagi menilai kebolehgunaan modul melalui perbandingan praujian dan pascaujian bagi setiap pemboleh ubah dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ii. Penilaian persepsi guru pelatih IPG

Menggunakan kaedah temu bual yang melibatkan tiga orang guru pelatih IPG bagi menilai persepsi mereka terhadap kebolehgunaan dan keberkesanan modul dalam menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

iii. Penilaian persepsi kaunselor IPG

Menggunakan kaedah temu bual yang melibatkan dua orang kaunselor IPG selaku pengendali modul (fasilitator) bagi menilai kebolehgunaan modul dalam intervensi yang dirancang.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dapatan daripada proses penilaian tiga peringkat ini akan menentukan mutu kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Hasil penilaian ini juga akan menentukan sama ada modul tersebut sesuai atau tidak bersesuaian untuk digunakan dalam kelompok atau populasi yang dikaji.

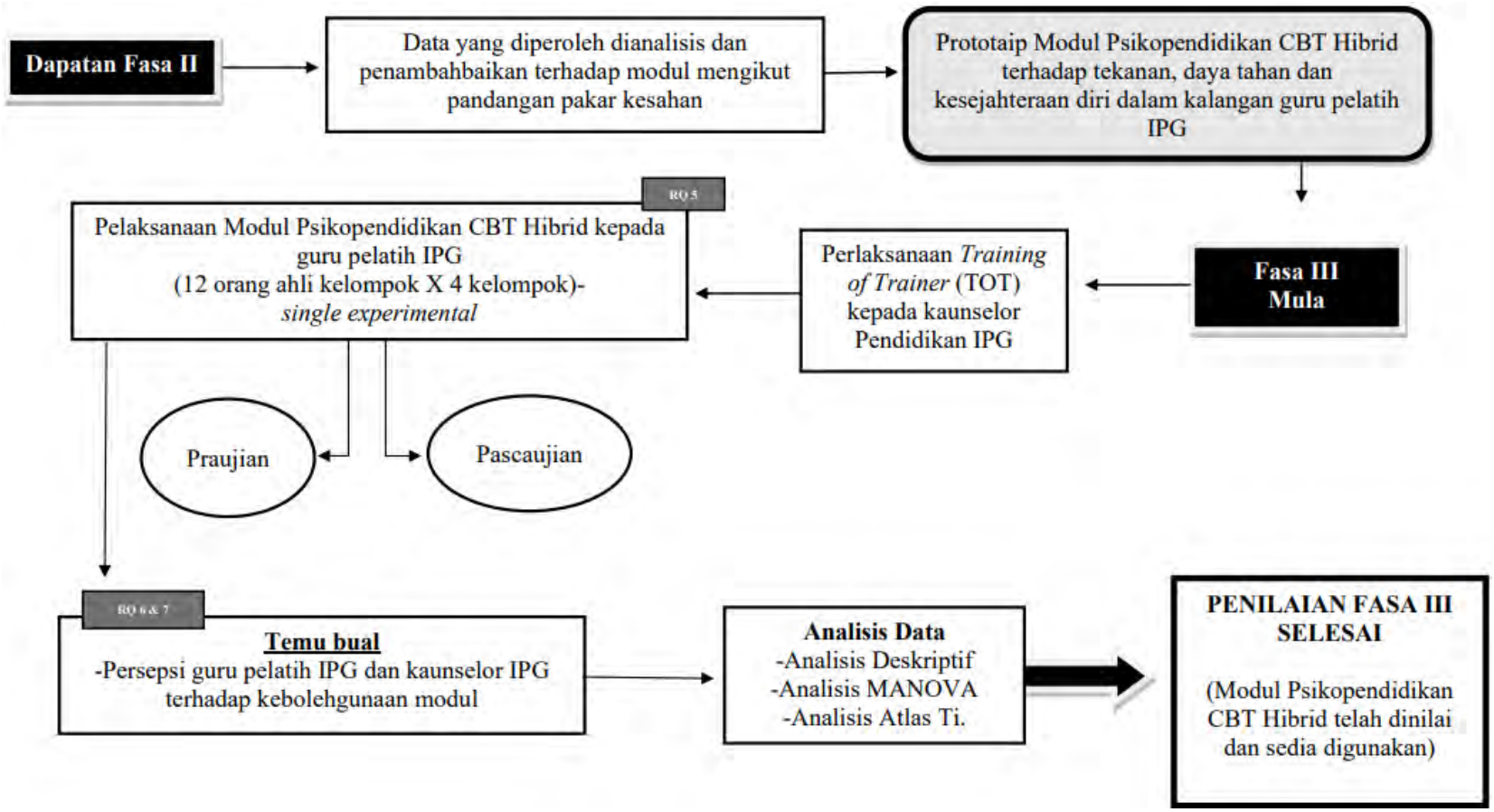
Rajah 3.9 menunjukkan keseluruhan proses kajian dalam fasa penilaian yang dilaksanakan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.9

Proses kajian dalam Fasa Penilaian



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.7.1 Populasi dan Pensampelan Fasa III

Fasa III merupakan proses yang sangat penting iaitu penilaian kebolehgunaan modul. Bagi menjawab persoalan kajian dalam fasa III ini, jumlah sampel dan bilangan kelompok yang mengikuti kelompok menggunakan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri melibatkan skala yang lebih besar dan menyeluruh.

Bagi Fasa III, guru pelatih IPG dipilih melalui persampelan bertujuan dan proses penyaringan dilakukan berdasarkan skor serta dapatan instrumen yang telah dilaksanakan. Guru pelatih IPG perlu menjawab tiga soal selidik untuk mengukur tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dan mereka yang memperoleh skor tertentu akan dipilih. Penentuan skor setiap instrumen adalah seperti diterangkan dalam Jadual 3.32.

Jadual 3.32

Panduan pemilihan sampel melalui skor setiap instrumen

Instrumen	Kategori skor yang dipilih	Julat skor yang diperoleh
1)Skala Tanggapan Tekanan *(Perceived Stress Scale (PSS-10 Item)*)	Sederhana	14 hingga 26
	Tinggi	27 hingga 40
2) Skala Daya Tahan-*(The Resilience Scale Scale-25 Item)*	Rendah	< 120
	Sederhana Rendah	120 hingga 124
	Sederhana Tinggi	125 hingga 145

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Instrumen	Kategori skor yang dipilih	Julat skor yang diperoleh
3)Instrumen Kesejahteraan Psikologi	Rendah	29 hingga 77
	Sederhana	78 hingga 125

Berdasarkan hasil penentuan skor, kumpulan sasaran bagi pelaksanaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terdiri daripada guru pelatih yang memperoleh skor pada tahap sederhana dalam ketiga-tiga instrumen kajian, serta menunjukkan kesediaan untuk menyertai intervensi secara sukarela. Penetapan skor bagi setiap instrumen adalah bertujuan bagi membantu pengkaji menyasarkan kelompok sasaran yang mempunyai ciri yang sama iaitu mempunyai tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri yang sama untuk mengikuti modul yang dibina. Sejajar dengan pandangan Gay et al.(2006) yang menjelaskan pensampelan kelompok digunakan dalam fasa penilaian kerana responden dipilih mempunyai ciri yang sama. Malah, pemilihan sampel berdasarkan kumpulan skor yang sama dapat membantu objektif pembinaan modul tercapai iaitu i) menangani tekanan dan mengawal tekanan dengan baik; ii) memupuk dan meningkatkan kemahiran daya tahan dan daya tahan sebagai kebolehan mengawal tekanan yang dihadapi; serta iii) kesejahteraan diri tercapai.

Sebanyak empat kelompok guru pelatih IPG dari Zon Wilayah Utara dipilih berdasarkan dapatan analisis keperluan yang menunjukkan bahawa guru pelatih dari IPG Zon Wilayah Utara menghadapi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri yang lebih ketara berbanding zon lain. Pendekatan ini menggunakan persampelan bertujuan (*purposive sampling*), di mana sampel dipilih secara sengaja kerana mereka

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan kajian. Selain itu, pemilihan guru pelatih IPG dari Zon Wilayah Utara disokong oleh dapatan Laporan Sesi Isu Kesihatan Mental Warga IPG Tahun 2022 oleh Unit Psikologi dan Kaunseling IPGKPM (2025c). Laporan ini menunjukkan bahawa IPG Zon Wilayah Utara mencatatkan jumlah tertinggi dalam isu kesihatan mental dengan sebanyak 71 sesi, berbanding zon-zon lain seperti zon Sarawak (40 sesi) dan zon Timur (26 sesi). Dapatan ini menunjukkan bahawa IPG Zon Wilayah Utara menghadapi isu kesihatan mental yang lebih signifikan, khususnya berkaitan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Oleh itu, IPG Zon Wilayah Utara dipilih sebagai lokasi kajian kerana ia sangat sesuai dan relevan untuk penyelidikan ini.

Setiap kelompok mengandungi 12 orang guru pelatih sebagai ahli kelompok dan menjadikan jumlah keseluruhannya seramai 48 orang. Bilangan ahli dalam kelompok ini adalah selari dengan pendapat kenyataan Gladding (1994) yang menjelaskan saiz kelompok yang ideal antara 8 hingga 12 orang klien. Saiz ini membolehkan setiap ahli mengekspresikan diri mereka secara efektif dalam kelompok. Keempat-empat kelompok ini terdiri daripada guru pelatih yang berasal dari IPG kampus yang berbeza di Zon Wilayah Utara yang dipilih untuk mewakili zon tersebut seperti yang diperincikan dalam Jadual 3.33.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.33

Pembahagian kelompok guru pelatih dari IPG Kampus Zon Wilayah Utara

	Kelompok	Jumlah	Jumlah Keseluruhan
IPG Kampus Zon Wilayah Utara	IPGK A	12	48
	IPGK B	12	
	IPGK C	12	
	IPGK D	12	

Seterusnya, bagi menjawab persoalan kajian enam dan tujuh, seramai tiga orang daripada 48 orang ahli kelompok dan dua orang daripada empat orang fasilitator modul (kaunselor IPG) telah ditemu bual. Temu bual ini bertujuan untuk membantu pengkaji menilai kebolehgunaan modul yang telah dilaksanakan. Pemilihan sampel untuk temu bual ini dilakukan secara sukarela dalam kalangan guru pelatih IPG dan kaunselor IPG dengan mengambil kira kesediaan mereka untuk berkongsi pengalaman dan maklum balas berkaitan pelaksanaan modul. Proses ini memastikan bahawa sampel yang terlibat memberikan pandangan yang tulen dan mendalam mengenai kebolehgunaan modul. Ringkasan jumlah sampel bagi fasa III ditunjukkan dalam Jadual 3.34.

Jadual 3.34

Perincian sampel bagi Fasa III

Aktiviti/ Proses	Sampel	Bilangan
Pelaksanaan modul	Guru Pelatih IPG	48
	Kaunselor IPG	4
Temu bual	Guru Pelatih IPG	3
	Kaunselor IPG	2

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.7.2 Instrumen Fasa III

Dalam fasa III, pengkaji menggunakan instrumen yang sama seperti dalam fasa I untuk mengukur tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Selain itu, dua set soalan protokol temu bual telah dibangunkan bagi membantu menjawab persoalan kajian. Soal selidik dan protokol temu bual yang digunakan dalam fasa III diperincikan dalam Jadual 3.35.

Jadual 3.35

Soal selidik Fasa III

Proses	Kaedah	Soal Selidik
Penilaian Praujian dan Pascaujian	Tinjauan	1)Skala Tanggapan Tekanan *(Perceived Stress Scale (PSS-10 Item)*) 2) Skala Daya Tahan- *(The Resilience Scale Scale-25 Item)* 3) Instrumen Kesejahteraan Psikologi
Penilaian persepsi mengikuti modul	Temu bual separa struktur	i)Protokol temu bual guru pelatih ii)Protokol temu bual kaunselor IPG

Setiap protokol temu bual telah mendapat kesahan daripada pakar terlebih dahulu sebelum temu bual dijalankan kepada responden sebenar. Soalan protokol temu bual separa struktur ini digunakan untuk mengumpulkan maklumat daripada pakar mengenai pandangan, pemahaman atau tanggapan guru pelatih IPG dan kaunselor IPG mengenai kebolehgunaan modul dibangunkan. Fokus utama soalan adalah untuk

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menilai keberkesanan, kefahaman serta kemudahan penggunaan modul ini dari perspektif masing-masing.

Kesahan kandungan bagi kedua -dua protokol temu bual ini telah disahkan oleh tiga orang pakar. Hasil penilaian menunjukkan bahawa:

a) Protokol temu bual guru pelatih IPG mempunyai nilai S-CVI = 1.00 menunjukkan tahap kesahan yang sangat tinggi
b) Protokol temu bual kaunselor IPG memperoleh nilai S-CVI = 0.96 juga menunjukkan tahap kesahan yang tinggi

Kedua-dua nilai ini menunjukkan bahawa protokol temu bual yang dibangunkan adalah sesuai untuk digunakan dalam kajian. Jadual 3.36 memaparkan maklumat pakar yang terlibat dalam penilaian kesahan soalan protokol temu bual fasa III.

Jadual 3.36

Maklumat pakar yang terlibat dalam kesahan soalan protokol temu bual Fasa III

	Pakar 1	**Pakar 2**	**Pakar 3**
Gelaran	Dr.	Dr.	Dr.
Tempoh berkhidmat	15 tahun	24 tahun	35 tahun
Institusi Perkhidmatan	Universiti Putra Malaysia (UPM)	IPGMK Tengku Ampuan Afzan	IPGMK Pulau Pinang
Bidang Kepakaran	-Bimbingan dan Kaunseling	-Bimbingan dan -Kaunseling	-Bimbingan dan Kaunseling

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	Pakar 1	Pakar 2	Pakar 3
	- Kuantitatif dan kualitatif	-Penyelidikan dalam bidang bimbingan dan Kaunseling	-Pembinaan Modul

3.7.3 Kaedah Analisis Data Fasa III

Analisis data pada Fasa III dilakukan terhadap tiga set data utama. Pertama, data kajian *single group experimental* digunakan untuk menilai perbezaan antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Reka bentuk *single group experimental* dipilih kerana kajian ini memberi tumpuan kepada penilaian kebolehgunaan dan potensi keberkesanan awal modul yang dibangunkan. Pendekatan ini sesuai digunakan dalam fasa awal pembangunan intervensi (Creswell & Creswell, 2017; Fraenkel et al., 2019) apabila objektif utama bukanlah membuat perbandingan antara kumpulan tetapi untuk memastikan modul dapat dilaksanakan secara praktikal dan memberi kesan positif awal kepada peserta. Pelaksanaan eksperimental ini dijalankan secara hibrid, melibatkan gabungan sesi bersemuka dan dalam talian bagi memastikan keserasian pendekatan dengan format sebenar modul yang dibangunkan. Data kuantitatif dikumpulkan secara bersemuka semasa pelaksanaan sesi intervensi.

Seterusnya, dua set data kualitatif dikumpulkan melalui kaedah temu bual bagi menilai persepsi guru pelatih IPG dan kaunselor IPG terhadap pelaksanaan serta keberkesanan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan serta meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Temu bual dijalankan secara dalam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

talian melalui platform *Google Meet* bagi memudahkan penyertaan responden dan mengekalkan fleksibiliti dalam proses pengumpulan data.

Bagi data kuantitatif, pengkaji menggunakan *perisian Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Windows Version 25.0*. Dalam kajian eksperimental ini, *Multivariate Analysis of Variance (MANOVA)* digunakan bagi mengenal pasti perbezaan skor min praujian dan pascaujian berdasarkan pemboleh ubah bersandar yang terdiri daripada tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. MANOVA dipilih kerana beberapa sebab utama. Pertama, kaedah ini sesuai apabila terdapat lebih daripada satu pemboleh ubah bersandar yang diukur serentak dan pengkaji ingin menilai sama ada terdapat kesan menyeluruh intervensi terhadap kombinasi pemboleh ubah tersebut (Tabachnick & Fidell, 2019). Kedua, MANOVA membolehkan interaksi antara pemboleh ubah bersandar dipertimbangkan, sekali gus memberikan gambaran yang lebih holistik tentang kebolehgunaan modul terhadap pelbagai dimensi kesejahteraan psikologi peserta (Field, 2024). Ketiga, penggunaan MANOVA membantu mengurangkan ralat jenis I (*Type I error)* yang mungkin berlaku jika setiap pemboleh ubah dianalisis secara berasingan menggunakan ANOVA (Hair et al., 2019). Dengan itu, analisis ini dapat memberikan keputusan yang lebih tepat dan mantap dalam menilai kesan intervensi.

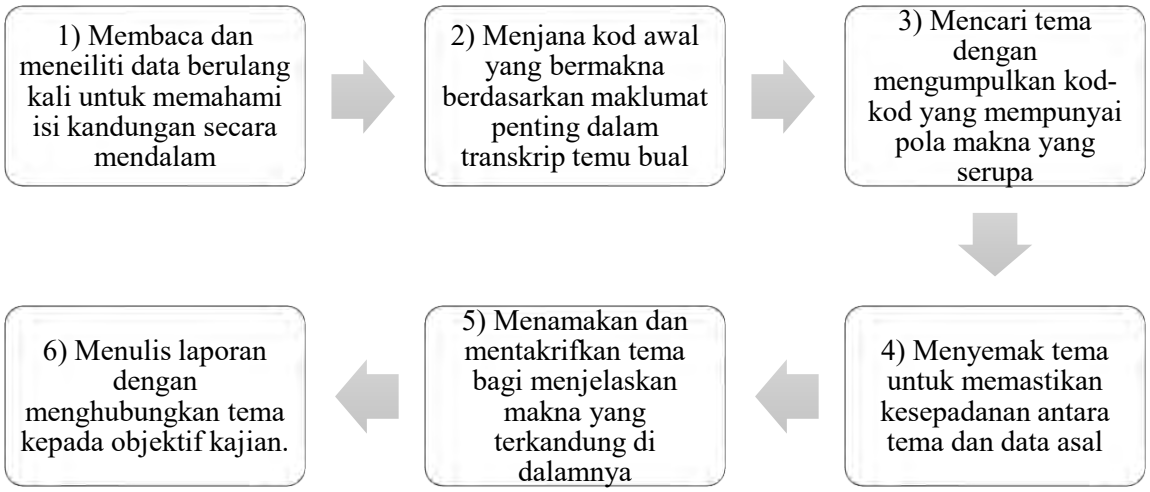
Bagi data kualitatif, pengkaji menggunakan perisian ATLAS.ti Version 22 untuk membantu proses pengurusan dan analisis data secara sistematik. Analisis dilakukan menggunakan pendekatan analisis tematik yang diperkenalkan oleh Braun dan Clarke (2006). Pendekatan ini melibatkan enam fasa utama, iaitu:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.10

Pendekatan analisis tematik Braun dan Clarke (2006).



Proses analisis ini membolehkan pengkaji mengenal pasti tema-tema utama berkaitan pengalaman, persepsi dan cadangan peserta terhadap keberkesanan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Penggunaan ATLAS.ti pula membantu memvisualkan hubungan antara kod dan tema, memudahkan proses penyusunan data secara berhierarki, serta memastikan ketelusan dan kebolehkesanan jejak audit (audit trail) dalam analisis.

Secara keseluruhannya, gabungan kaedah MANOVA bagi data kuantitatif dan analisis tematik oleh Braun dan Clarke (2006) bagi data kualitatif memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Pendekatan ini bukan sahaja menilai perubahan skor pengukuran psikologi secara objektif tetapi juga menghuraikan pengalaman subjektif dan refleksi peserta

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

terhadap pelaksanaan modul tersebut. Kaedah analisis yang digunakan untuk menjawab setiap persoalan kajian dalam Fasa III diterangkan dalam Jadual 3.37.

Jadual 3.37

Kaedah analisis data Fasa III

Persoalan Kajian	Soal Selidik	Kaedah Pengumpulan Data	Perisian/ Formula	Analisis Data
5	Soal selidik: 1)Skala Tanggapan Tekanan *(Perceived Stress Scale (PSS-10 Item)*) 2) Skala Daya Tahan-*(The Resilience Scale Scale-25 Item)* 3) Instrumen Kesejahteraan Psikologi	Tinjauan	*SPSS Version 25*	MANOVA
6	Soalan protokol temu bual separa struktur bersama guru pelatih IPG	Temu bual	Atlas Ti. *Version 22*	Analisis Tematik
7	Soalan protokol temu bual separa struktur bersama guru pelatih IPG	Temu bual	Atlas Ti. *Version 22*	Analisis Tematik

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.8 Prosedur menjalankan Kajian

Prosedur menjalankan kajian merupakan langkah-langkah yang perlu diambil oleh pengkaji untuk menjalankan sesuatu kajian dari awal kajian hingga akhir (Haziq Azree,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2020). Prosedur kajian bermula dengan cadangan penyelidikan, memohon kebenaran untuk membuat penyelidikan, pengumpulan data, reka bentuk terhadap Modul Psikopendidikan CBT Hibrid berdasarkan kesepakatan pakar, pembangunan modul, mendapatkan kesahan dan kebolehpercayaan modul, melaksanakan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid, menganalisis kebolehgunaannya dan menganalisis data serta menyediakan laporan akhir penyelidikan. Segala tatacara dijalankan secara terperinci oleh pengkaji melalui satu persatu proses yang ditetapkan berdasarkan fasa. Berikut adalah tatacara yang dipatuhi oleh pengkaji bagi menjawab setiap persoalan kajian dan menyelesaikan penyelidikan:

i. Pengkaji menyediakan kertas cadangan atau *proposal*;
ii. Pengkaji menghadiri Bengkel Etika Penyelidikan terhadap manusia anjuran UPSI;
iii. Pengkaji mendapatkan kelulusan menjalankan kajian daripada *Research and Innovation Management Center* (RMIC), UPSI;
iv. Pengkaji mendapatkan salinan Surat Pengesahan Pelajar menjalankan Penyelidikan daripada IPS UPSI;
v. Setelah mendapat kelulusan RMIC, pengkaji memohon kebenaran menjalankan kajian daripada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, KPM melalui web eRAS 2.0. Permohonan melibatkan dokumen sokongan seperti surat kelulusan IPS, salinan proposal dan maklumat kajian.
vi. Setelah mendapat kebenaran membuat penyelidikan daripada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, KPM, pengkaji mendapatkan kebenaran daripada Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) melalui Rektor

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

IPGM untuk menjalankan kajian yang melibatkan guru pelatih dan kaunselor IPG di seluruh kampus di Malaysia.

Fasa I- Fasa Analisis Keperluan

vii. Sebelum edaran soal selidik kepada sampel sebenar dijalankan, pengkaji terlebih dahulu telah menjalankan kajian rintis bagi melihat tahap kebolehpercayaan setiap soal selidik yang digunakan. Malah, pengkaji juga memastikan setiap soal selidik yang digunakan sama ada dalam kaedah tinjauan mahupun temu bual melalui proses kesahan pakar. Pengubahsuaian item dilakukan mengikut pandangan pakar sebelum diedarkan kepada sampel sebenar;

viii. Setelah mendapat kelulusan daripada pihak IPGM, pengkaji menghantar surat permohonan menjalankan kajian kepada IPG Kampus untuk mengedar pautan soal selidik dalam bentuk *Google Form* bagi menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam guru pelatih. Setelah itu, soal selidik diedarkan melalui pautan *Google Form* yang disebar luaskan dengan bantuan kaunselor pendidikan di setiap IPG Kampus;

ix. Pengkaji kemudiannya membuat surat permohonan kepada Ketua Unit Psikologi dan Kaunseling di IPGM untuk mendapatkan kebenaran melibatkan kaunselor IPG dalam kajian keperluan modul. Kaunselor yang terlibat turut diminta menjawab soal selidik dalam bentuk *Google Form*.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Fasa II- Fasa Reka Bentuk dan Pembangunan

x. Setelah tamat keseluruhan prosedur dan analisis data pada fasa I, pengkaji kemudiannya memohon pihak IPS untuk menyediakan surat perlantikan pakar terhadap 4 individu yang dikenal pasti bagi tujuan mengenal pasti elemen yang diperlukan dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang akan dibina. Setelah mendapat surat tersebut dan mendapat persetujuan pakar untuk terlibat dalam kajian, pengkaji menjalankan temu bual bersama pakar tersebut;

xi. Setelah tamat temu bual terhadap pakar, pengkaji memohon pihak IPS untuk menyediakan surat perlantikan pakar terhadap 12 orang individu yang dikenal pasti bagi tujuan mendapatkan kesepakatan pakar melalui kaedah *fuzzy delphi* terhadap reka bentuk dan pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Setelah mendapat surat tersebut dan mendapat persetujuan pakar untuk terlibat dalam kajian, pengkaji mengedarkan soal selidik FDM yang dibangunkan berdasarkan dapatan fasa I dan sorotan literatur untuk dijawab oleh pakar bagi mendapatkan kesepakatan. Setelah itu, hasil dapatan dianalisis dan menjadi rujukan dan panduan utama kepada pengkaji untuk membangunkan modul;

xii. Setelah selesai pembangunan modul oleh pengkaji, Modul Psikopendidikan CBT Hibrid perlulah diuji kesahan kandungan dan kesahan bahasa oleh pakar. Seramai 13 orang pakar kesahan kandungan dan 2 orang pakar kesahan bahasa menilai modul. Setelah itu, pengkaji menganalisis data yang diperoleh dan melakukan penambahbaikan modul berdasarkan pandangan pakar.

xiii. Kajian rintis dilakukan terlebih dahulu sebelum modul ini dilaksanakan kepada kajian sebenar;

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Fasa III- Fasa Penilaian

xiv. Pengkaji menjalankan latihan *Training of trainer* (TOT) sebagai pendedahan modul kepada kaunselor yang terlibat dalam perlaksanaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Pengkaji tidak terlibat secara langsung dalam pelaksanaan bagi mengurangkan bias;

xv. Kajian *single group experimental* dilaksanakan di empat IPG Kampus dalam Zon Wilayah Utara dengan kebenaran Pengarah IPG Kampus serta kerjasama kaunselor IPG yang telah dilantik sebagai fasilitator. Bagi memastikan pematuhan terhadap etika penyelidikan, semua peserta telah diberi taklimat mengenai tujuan kajian, prosedur pelaksanaan dan jangkaan penyertaan. Persetujuan termaklum (*informed consent*) diperoleh secara bertulis sebelum kajian dijalankan. Pengkaji juga memastikan kerahsiaan maklumat peserta terpelihara sepenuhnya, manakala identiti mereka tidak didedahkan dalam sebarang laporan atau penerbitan. Selain itu, peserta dimaklumkan tentang hak mereka untuk menarik diri daripada kajian pada bila-bila masa tanpa sebarang implikasi negatif.

xvi. Pengkaji mengedarkan borang soal selidik praujian dan pascaujian modul. Setelah beberapa minggu, pengkaji menjalankan temu bual kepada tiga orang guru pelatih IPG yang terlibat dan dua orang kaunselor IPG yang terlibat dalam pelaksanaan modul bagi menilai kebolehgunaan modul terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih;

xvii. Dengan kerjasama kaunselor IPG dan guru pelatih IPG yang terlibat, kajian selesai dilaksanakan dengan tempoh yang ditetapkan;

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

xviii. Setelah itu, pengkaji menganalisis data fasa III mengikut kesesuaian kaedah penganalisisan bagi menjawab setiap persoalan kajian;

xix. Dapatan setiap fasa dibentangkan di peringkat fakulti dan melalui proses pembetulan sekiranya perlu mengikut pandangan penilai;

xx. Pengkaji menulis laporan akhir dengan lengkap;

xxi. Pengkaji membentangkan kajian dan membuat pembetulan akhir sekiranya diperlukan;

xxii. Laporan kajian dihantar kepada pihak UPSI, Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, Bahagian Tajaan dan Institut Pendidikan Guru Malaysia, KPM.

3.9 Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

3.9.1 Justifikasi menggunakan Model ADDIE

Terdapat beberapa model pengajaran yang digariskan dalam kajian lepas sering digunakan dalam pembangunan modul seperti ADDIE, ASSURE dan model Dick dan Carey (Nor Tutiaini, 2019). Malah, Ellis dan Levy (2010) menyatakan model ADDIE dan Model Dick dan Carey merupakan antara model pengajaran yang diterima dan sering digunakan oleh pengkaji lain. Maka dengan itu, pendekatan reka bentuk model ADDIE (Branch, 2010) dipilih kerana mempunyai strategi perlaksanaan yang praktikal, langkah demi langkah, prosedur yang jelas serta mampu memberi input yang baik dalam proses pembinaan modul instruksi. Susunan langkah demi langkah yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sistematik dan teliti menjanjikan kualiti produk yang dihasilkan lebih bermutu. Malah, pengkaji menggunakan model pengajaran ADDIE kerana ia bersifat universal dan kini telah menjadi model pengajaran pendidikan berasaskan teknologi (Almomen et al., 2016; J. Lee et al., 2017; Uzunboylu & Koşucu, 2017).

Ellis dan Levy (2010) juga mengesyorkan pengkaji baru boleh mengikuti salah satu kaedah dan model sahaja dalam merangka pendekatan pembinaan sesuatu artifak dan produk.

> *"The novice researcher would be well advised to follow one of the accepted system development methods or instructional design models in framing their approach to design and develop an artifact".* (Ellis & Levy, 2010)

Pengkaji mengaplikasikan Model ADDIE pada keseluruhan fasa dalam proses membangunkan reka bentuk dan isi kandungan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. ADDIE merupakan akronim yang bermaksud lima fasa yang berturutan iaitu *analysis* (A), *design* (D), *development* (D), *implementation* (I) dan *evaluation* (E). Menurut Nor Tutiaini (2019), lima fasa dalam model ADDIE telah diiktiraf sebagai fasa lengkap yang merangkumi ketiga-tiga fasa utama yang dinyatakan dalam DDR seperti penerangan Jadual 3.38.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.38

Perkaitan DDR dan MODEL ADDIE

Fasa	***Design and Development Research (DDR)***	Fasa	**Model ADDIE**
		1	A- A*nalysis* (Analisis)
		2	D- *Design* (Reka bentuk)
1	Analisis	3	D-*Development* (Pembangunan)
2	Reka bentuk dan pembangunan		
3	Penilaian	4	I –*Implementation* (Pelaksanaan)
		5	E –*Evaluation* (Penilaian)

Sumber: Nor Tutiaini, A. W. (2019). *Development of a Problem-Posing Multimedia Module and Its Effectiveness to Enhance Student Performance in Form Four Biology*. Universiti Putra Malaysia.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji memilih model ADDIE kerana mempunyai lima proses yang sistematik dan memudahkan penggunanya serta mampu menjimatkan kos. Kajian yang dilakukan oleh Aliza (2016), Lai (2017), Nor Tutiaini (2019), Amnah Zanariah (2021) dan kajian yang terkini oleh Noraniza (2023) merupakan antara kajian tempatan yang menggunakan model ADDIE sebagai model sandaran dalam keseluruhan fasa DDR dalam kajian mereka. Penerangan mengenai model ADDIE dan perbincangan kajian lepas model ADDIE turut dibincangkan di Bab 2.11.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.9.2 Peringkat-peringkat Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

Peringkat-peringkat pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini bersandarkan pendekatan model ADDIE yang merangkumi lima proses utama iaitu analisis keperluan, reka bentuk, pembangunan, pelaksanaan dan penilaian.

3.9.3 Fasa I dalam Model ADDIE: Analisis Keperluan

Fasa analisis merupakan peringkat pertama dalam model ADDIE yang memainkan peranan penting dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Menurut Gagne dan Schader (2005), fasa ini bertujuan untuk mengenal pasti isu sebenar yang berlaku dalam populasi yang dikaji. Isu-isu yang dikenal pasti kemudiannya dijadikan asas dalam pembangunan modul bagi memastikan instruksi yang dibina mampu memberikan penyelesaian yang relevan.

Peringkat analisis keperluan ini merangkumi dua aspek utama iaitu analisis kumpulan sasaran dan analisis keperluan terhadap modul yang dibangunkan. Analisis kumpulan sasaran bertujuan untuk memahami isu, latar belakang dan keperluan khusus peserta modul iaitu guru pelatih IPG. Sementara itu, analisis keperluan pula memberi tumpuan kepada tujuan khusus pelaksanaan modul, inovasi yang dipilih sebagai asas pembangunan serta kaedah atau teknik yang digunakan dalam proses pengumpulan data. Dalam fasa ini, perhatian khusus diberikan kepada aspek-aspek seperti objektif pelaksanaan, pendekatan yang inovatif dan kaedah pengumpulan data yang tepat untuk memastikan hasil yang diperoleh adalah menyeluruh dan boleh dipercayai.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pelbagai kaedah pengumpulan data boleh digunakan dalam fasa analisis, termasuk kajian tinjauan, temu bual berstruktur, temu bual mendalam, fenomenologi, ujian, perbincangan kumpulan fokus (*focus group*) dan pemerhatian (Saedah et al., 2021). Kaedah yang dipilih haruslah sesuai dengan objektif kajian serta keadaan kumpulan sasaran. Dalam konteks pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini, pengkaji menggunakan kajian tinjauan sebagai pendekatan utama. Kajian ini bertujuan untuk mencapai dua objektif utama, iaitu menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG serta mengenal pasti keperluan asas bagi pembangunan modul tersebut.

Melalui hasil analisis yang dijalankan, pengkaji mendapati terdapat keperluan yang jelas untuk membangunkan modul bagi membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan memperbaiki kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.9.4 Fasa II dalam Model ADDIE: Reka Bentuk

Dalam fasa reka bentuk ini, objektif bagi pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid telah dikenal pasti. Bagi mencapai objektif tersebut, pengintegrasian teori telah dirangka dengan menggunakan pendekatan yang lebih tepat melalui kaedah *fuzzy delphi* (FDM). Proses ini melibatkan panel pakar yang memberi input dan penilaian terhadap teknik dan strategi yang digunakan dalam modul. Maklumat daripada hasil dapatan FDM memberi gambaran yang lebih mendalam tentang teknik dan strategi CBT untuk merancang aktiviti yang berasaskan CBT.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, strategi instruksional telah dibangunkan dengan menggunakan dapatan FDM untuk merumuskan rancangan aktiviti dalam modul yang lebih berkesan. Rancangan aktiviti dalam modul telah dirancang untuk membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG dalam memahami dan mengaplikasikan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini. Bagi setiap aktiviti dalam modul, rancangan aktiviti yang khusus telah disediakan untuk membantu kaunselor IPG melaksanakan modul tersebut kepada guru pelatih IPG dengan berkesan.

a. Objektif Modul

Rajah 3.10 menjelaskan senarai objektif modul yang ingin dicapai daripada melaksanakan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.11

Objektif Modul Psikopendidikan CBT Hibrid



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

b. Strategi Instruksi

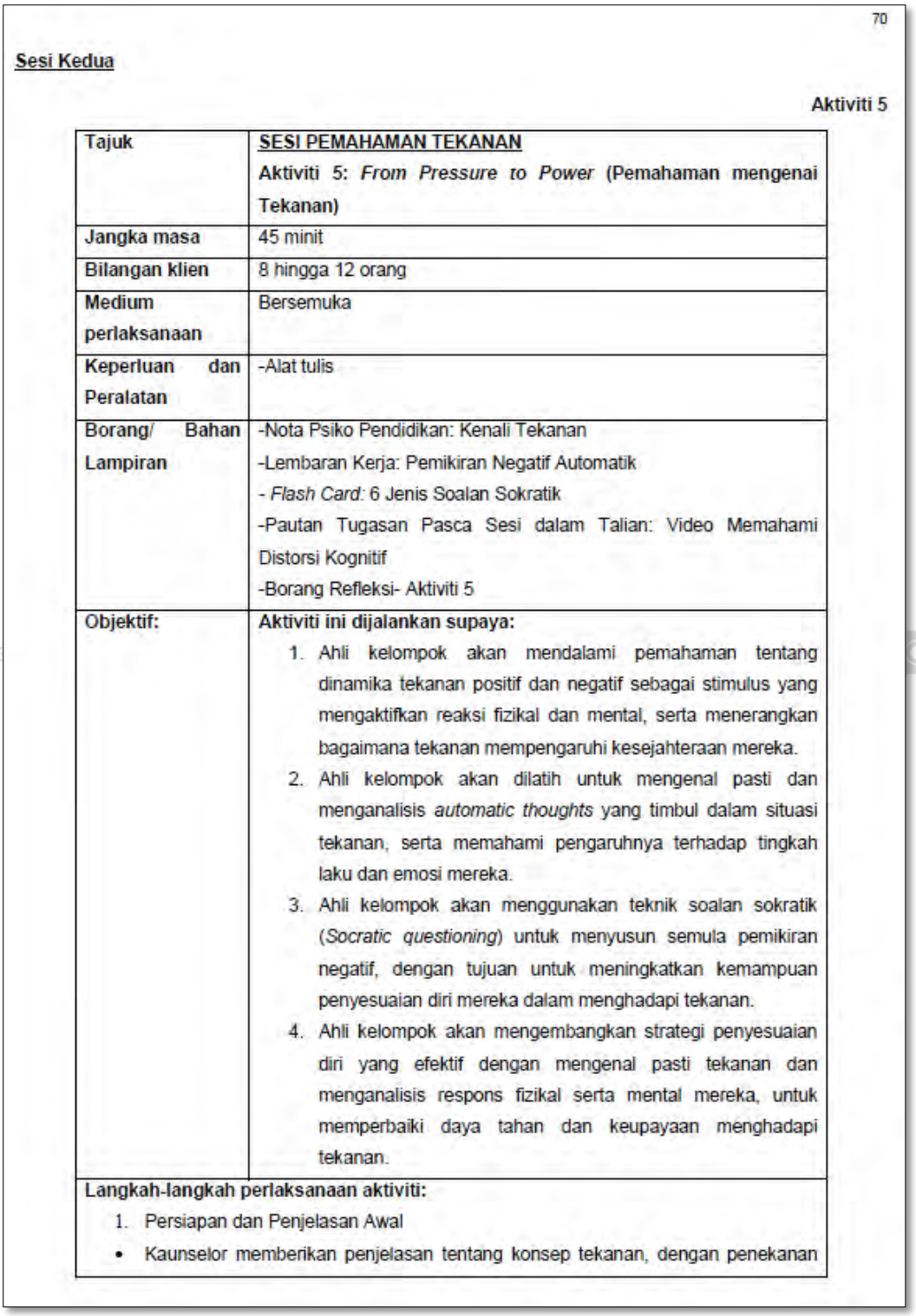
Strategi yang dirancang dengan teliti bertujuan memastikan guru pelatih IPG dapat mengikuti kandungan modul dengan berkesan serta mencapai objektif yang telah ditetapkan (Cohen et al., 2017). Bagi membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini, Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dipilih sebagai teori utama, manakala dua teori dan satu model dijadikan sokongan iaitu Teori Tekanan oleh Lazarus dan Folkman (1984) bagi isu tekanan, Model Daya Tahan oleh Wagnild dan Young (1993) bagi isu daya tahan serta Teori Kesejahteraan Psikologi oleh Ryff dan Singer (1998) serta Ryff (1989) bagi isu kesejahteraan diri. Pengkaji telah merancang rangka modul yang terdiri daripada modul induk, submodul dan aktiviti. Aktiviti dalam modul disusun berdasarkan submodul dan subkonstruk teori yang dipilih. Modul ini juga menyediakan rancangan aktiviti, lembaran kerja dan nota untuk setiap aktiviti yang dirangka. Rajah 3.12 merupakan salah satu contoh rancangan aktiviti yang dibangunkan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.12

Contoh rancangan pelaksanaan aktiviti dalam modul



70

Sesi Kedua

Aktiviti 5

Tajuk	**SESI PEMAHAMAN TEKANAN** **Aktiviti 5: *From Pressure to Power* (Pemahaman mengenai Tekanan)**
Jangka masa	45 minit
Bilangan klien	8 hingga 12 orang
Medium perlaksanaan	Bersemuka
Keperluan dan Peralatan	-Alat tulis
Borang/ Bahan Lampiran	-Nota Psiko Pendidikan: Kenali Tekanan -Lembaran Kerja: Pemikiran Negatif Automatik - *Flash Card:* 6 Jenis Soalan Sokratik -Pautan Tugasan Pasca Sesi dalam Talian: Video Memahami Distorsi Kognitif -Borang Refleksi- Aktiviti 5
Objektif:	**Aktiviti ini dijalankan supaya:** 1. Ahli kelompok akan mendalami pemahaman tentang dinamika tekanan positif dan negatif sebagai stimulus yang mengaktifkan reaksi fizikal dan mental, serta menerangkan bagaimana tekanan mempengaruhi kesejahteraan mereka. 2. Ahli kelompok akan dilatih untuk mengenal pasti dan menganalisis *automatic thoughts* yang timbul dalam situasi tekanan, serta memahami pengaruhnya terhadap tingkah laku dan emosi mereka. 3. Ahli kelompok akan menggunakan teknik soalan sokratik (*Socratic questioning*) untuk menyusun semula pemikiran negatif, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mereka dalam menghadapi tekanan. 4. Ahli kelompok akan mengembangkan strategi penyesuaian diri yang efektif dengan mengenal pasti tekanan dan menganalisis respons fizikal serta mental mereka, untuk memperbaiki daya tahan dan keupayaan menghadapi tekanan.
Langkah-langkah perlaksanaan aktiviti: 1. Persiapan dan Penjelasan Awal • Kaunselor memberikan penjelasan tentang konsep tekanan, dengan penekanan	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rancangan aktiviti ini akan membantu sesi kelompok kerana dilengkapi dengan jangka masa, bilangan klien dalam kelompok, medium pelaksanaan, keperluan dan peralatan yang diperlukan, borang dan bahan lampiran, objektif aktiviti, langkah-langkah pelaksanaan aktiviti, cadangan refleksi kaunselor dan tugasan pasca sesi dalam talian. Rajah 3.13 merupakan contoh nota psikopendidikan dalam modul dan Rajah 3.14 pula merupakan contoh lembaran kerja dalam modul.

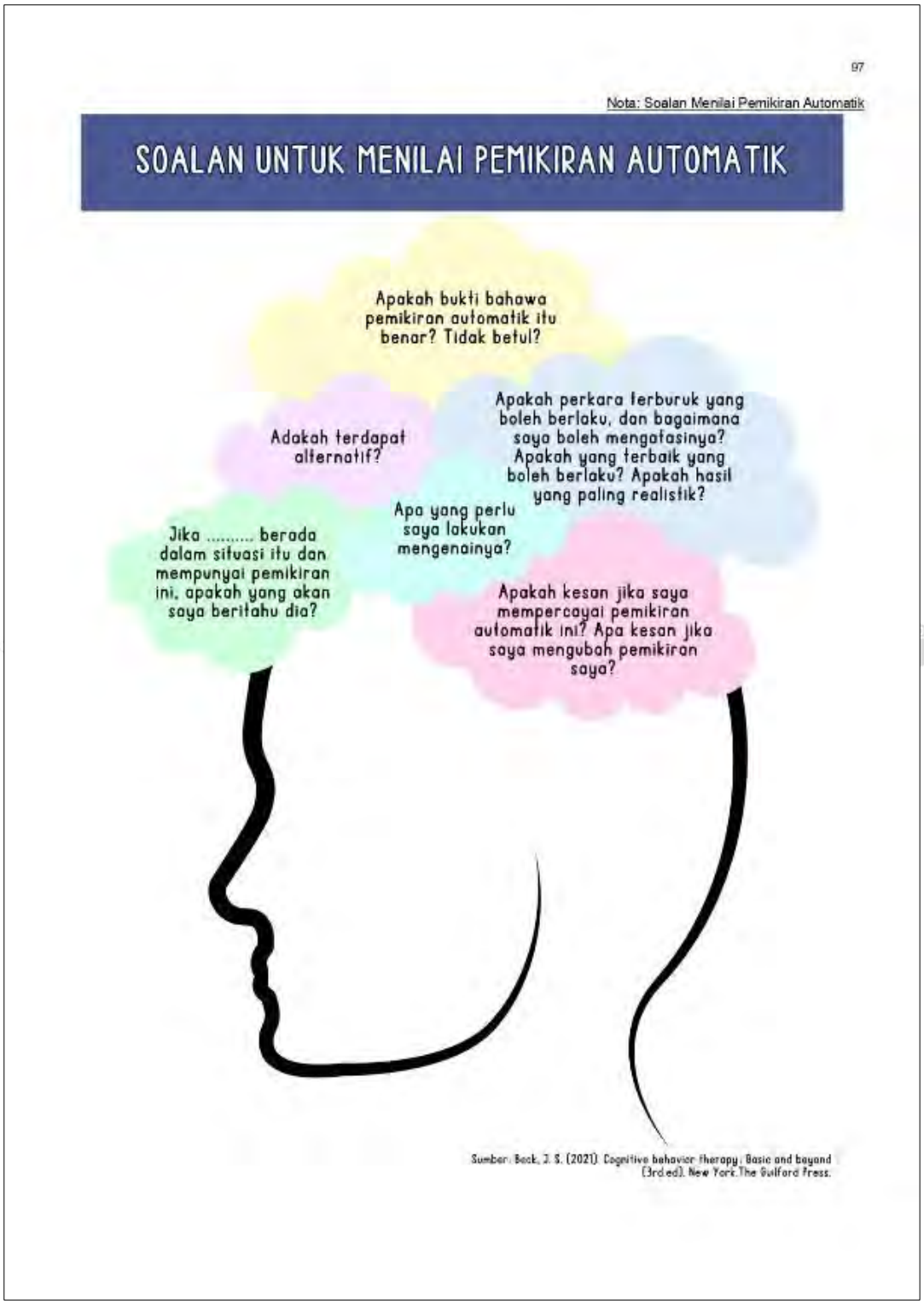
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.13

Contoh Nota Psikopendidikan yang terdapat dalam Modul

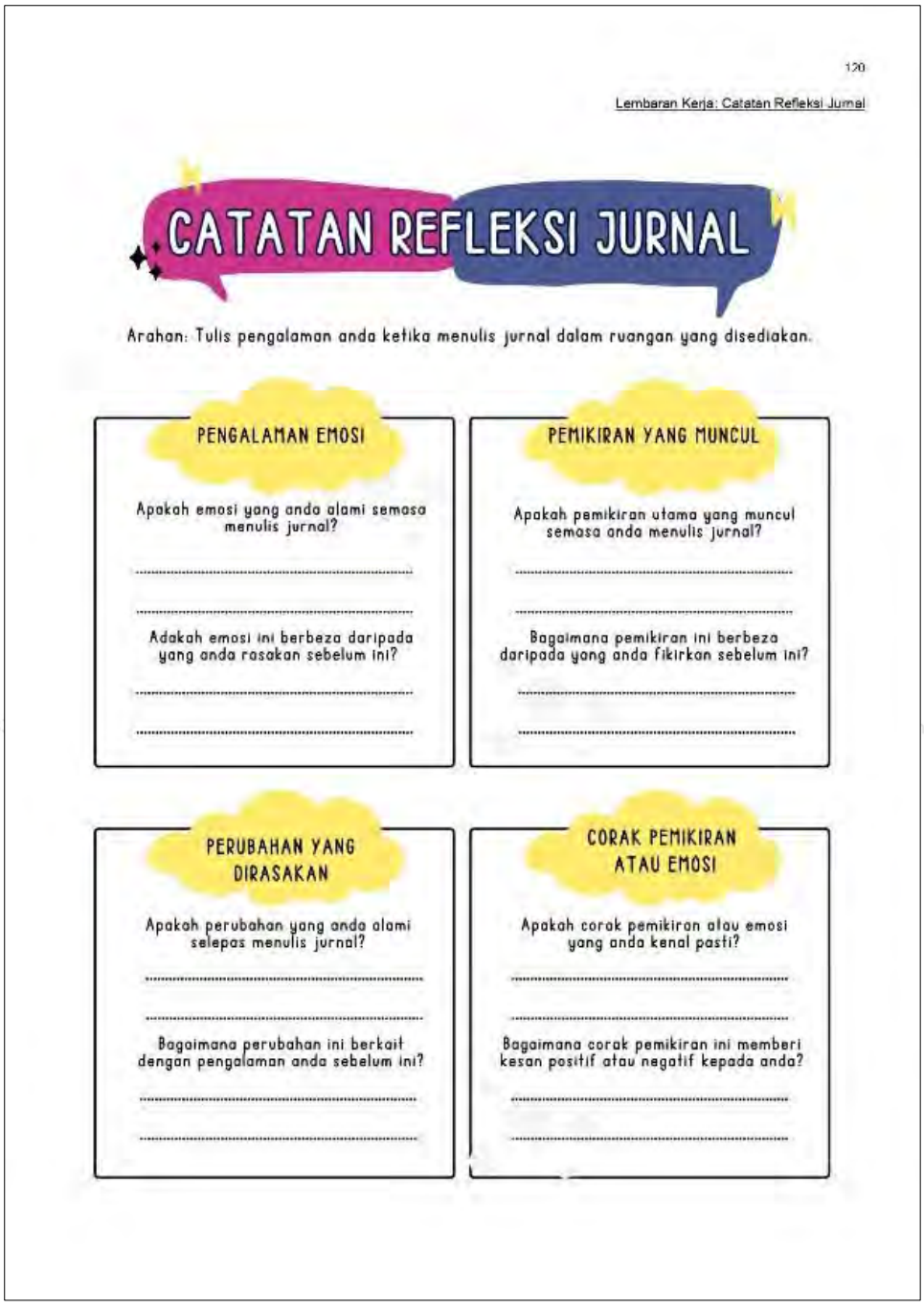


05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.14

Contoh Lembaran Kerja dalam Modul



120

Lembaran Kerja: Catatan Refleksi Jurnal

CATATAN REFLEKSI JURNAL

Arahan: Tulis pengalaman anda ketika menulis jurnal dalam ruangan yang disediakan.

PENGALAMAN EMOSI

Apakah emosi yang anda alami semasa menulis jurnal?

.....

.....

Adakah emosi ini berbeza daripada yang anda rasakan sebelum ini?

.....

.....

PEMIKIRAN YANG MUNCUL

Apakah pemikiran utama yang muncul semasa anda menulis jurnal?

.....

.....

Bagaimana pemikiran ini berbeza daripada yang anda fikirkan sebelum ini?

.....

.....

PERUBAHAN YANG DIRASAKAN

Apakah perubahan yang anda alami selepas menulis jurnal?

.....

.....

Bagaimana perubahan ini berkait dengan pengalaman anda sebelum ini?

.....

.....

CORAK PEMIKIRAN ATAU EMOSI

Apakah corak pemikiran atau emosi yang anda kenal pasti?

.....

.....

Bagaimana corak pemikiran ini memberi kesan positif atau negatif kepada anda?

.....

.....

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

c) Penyediaan Spesifikasi Pentaksiran yang digunakan

Pengkaji merancang pentaksiran untuk setiap fasa yang diperlukan dalam pembangunan modul ini. Menurut Gagne et al. (2005) yang menyatakan bahawa perancangan pentaksiran yang teliti adalah penting untuk memastikan kualiti modul yang dibangunkan. Pentaksiran yang dijalankan bagi setiap fasa adalah seperti berikut:

i. Fasa analisis keperluan:

Kajian tinjauan terhadap tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG dan kajian tinjauan terhadap keperluan modul dalam kalangan kaunselor IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ii. Fasa reka bentuk dan pembangunan:

Pembangunan modul berdasarkan elemen yang dikenal pasti untuk menangani tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar dan penilaian kesahan dan kebolehpercayaan modul.

iii. Fasa pelaksanaan dan penilaian

Eksperimen yang melibatkan praujian dan pascaujian dan kajian berbentuk temu bual bagi menilai kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Perancangan pentaksiran ini amat penting untuk memastikan modul melalui proses yang sistematik dan dapat memberi jawapan kepada setiap persoalan dalam fasa DDR dengan menggunakan pendekatan model ADDIE.

3.9.5 Fasa III dalam Model ADDIE: Pembangunan

Fasa pembangunan ini adalah fasa persediaan bagi bahan instruksi modul psikopendidikan yang bakal dibangunkan dalam persekitaran kelompok sebenar. Beberapa langkah telah diambil dalam proses pembangunan modul ini, antaranya ialah:

a) Membangunkan prototaip modul

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Fasa pembangunan ini adalah merupakan fasa persediaan bagi bahan instruksi Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang akan digunakan dalam eksperimen. Dalam fasa ini, beberapa aspek utama diberi perhatian iaitu penentuan jenis aktiviti, draf bahan aktiviti, menyemak, melakukan pemurnian dan yang terakhir membangunkan instruksi modul tersebut. Sepanjang proses pembangunan prototaip modul ini, pengkaji menitik beratkan kesesuaian kandungan modul dengan keperluan guru pelatih IPG. Setiap aktiviti yang dibangunkan dirancang dengan teliti bagi memastikan ia dapat mencapai objektif yang telah ditetapkan.

Modul ini berfungsi sebagai manual untuk fasilitator dan dilengkapi dengan pengenalan modul, pendekatan teoretikal, proses pembinaan modul, reka bentuk modul, aktiviti modul, lampiran bahan modul serta nota psikopendidikan yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

bertujuan membimbing guru pelatih IPG. Berikut adalah Rajah 3.15 yang memaparkan muka hadapan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid.

Rajah 3.15

Muka hadapan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

b) Isi Kandungan

Isi kandungan modul ini dipecahkan kepada tiga submodul yang disusun berdasarkan pemboleh ubah dalam kajian. Setiap satu submodul dibina berlandaskan dengan teori atau model tertentu bagi menguatkan pembangunan modul. Berdasarkan teori yang dipilih, sub konstruk yang bersesuaian disenaraikan mengikut teori dan model yang digunakan untuk memastikan keselarasan dan keberkesanan modul.

Modul ini terdiri daripada 20 aktiviti keseluruhan dengan melibatkan 8 sesi (tidak termasuk prasesi dan pasca sesi) yang dibahagikan seperti berikut:

- 3 aktiviti pengenalan
- 14 aktiviti bagi pemboleh ubah kajian:
  - 5 aktiviti bagi submodul tekanan
  - 5 aktiviti bagi submodul daya tahan
  - 4 aktiviti bagi submodul kesejahteraan diri
- 3 aktiviti penutup

Setiap pemboleh ubah merangkumi 2 sesi dengan aktiviti yang dirancang untuk memastikan ahli kelompok (guru pelatih IPG) memperoleh pemahaman dan kemahiran yang diperlukan dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i) Submodul tekanan

Submodul bagi tekanan ini memberi penekanan terhadap pemahaman mengenai tekanan, mengenal pasti punca tekanan serta menerapkan strategi CBT bagi membantu guru pelatih IPG dalam menguruskan dan menangani tekanan. Melalui aktiviti yang dibangunkan, guru pelatih IPG dapat membangunkan daya tahan diri dan kemahiran tekanan secara sistematik. Matlamat utama submodul ini adalah untuk membimbing guru pelatih IPG agar lebih cekap dalam menguruskan dan menangani tekanan secara positif.

ii) Submodul Daya Tahan

Submodul daya tahan pula bertujuan membimbing guru pelatih IPG dalam membangunkan daya tahan dari segi mental dan emosi melalui pelbagai pendekatan seperti kemahiran asertif, refleksi diri, teknik pernafasan dan sokongan sosial. Dengan mengamalkan strategi ini secara konsisten, guru pelatih IPG dapat meningkatkan daya tahan diri serta lebih bersedia dalam menghadapi tekanan secara lebih berkesan.

iii) Submodul Kesejahteraan Diri

Submodul kesejahteraan diri pula bertujuan membimbing guru pelatih IPG dalam membangunkan kesejahteraan diri secara menyeluruh dengan menggalakkan penerimaan kendiri, pembangunan kemahiran sosial dan keseimbangan emosi. Dengan menerapkan strategi ini, guru pelatih IPG dapat menjalani kehidupan yang lebih positif,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

bermakna dan stabil, sekali gus mampu meningkatkan kesejahteraan mental serta kualiti interaksi sosial mereka.

Berikut adalah Rajah 3.16 yang menerangkan tentang kerangka pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang dibangunkan dan disesuaikan dengan subkonstruk teori dan model bagi setiap pemboleh ubah dalam kajian.

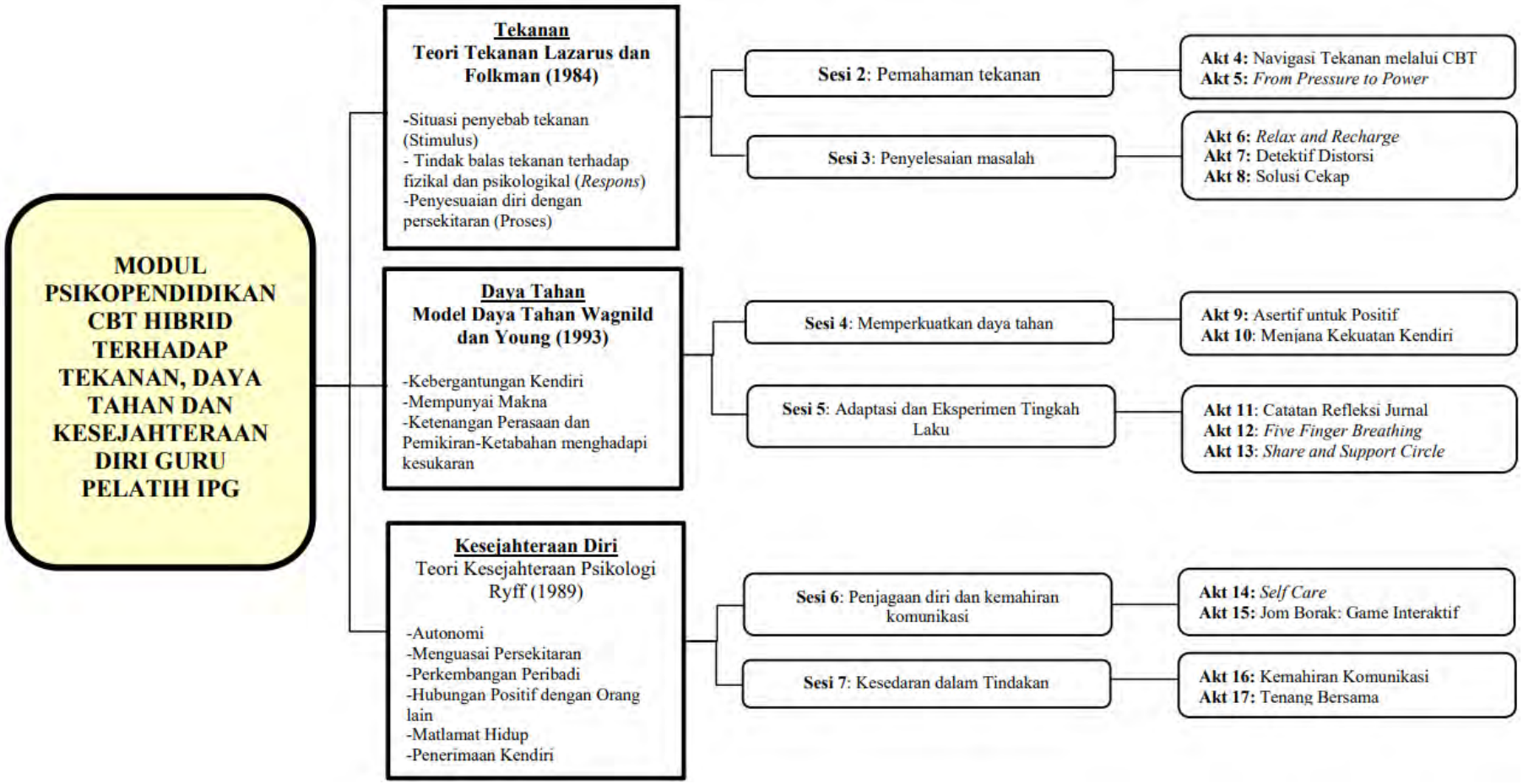
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.16

Kerangka Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang dibangunkan dan disesuaikan dengan subkonstruk teori dan model bagi setiap pemboleh ubah dalam kajian



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji turut memilih beberapa pendekatan psikopendidikan yang dianggap sesuai dengan objektif kajian dan setiap aktiviti yang dibangunkan. Jadual 3.39 menjelaskan teknik-teknik pendekatan psikopendidikan yang digunakan dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini.

Jadual 3.39

Teknik pendekatan psikopendidikan bagi Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

Teori	Submodul	Nama Aktiviti	Pendekatan Psikopendidikan
Teori Lazarus dan Folkman (1984)	Tekanan	Nagivasi Tekanan melalui CBT	1) Pengenalan mengenai CBT (Nota)
		From Pressure to Power	2) Pemahaman mengenai tekanan (Nota) 3) Pemahaman mengenai 6 jenis soalan sokratik (Nota)
		Relax and Recharge	4) Teknik pernafasan dalam (Nota)
		Detektif Distorsi	5) Pemahaman *cognitive distortion* (Video) 6) Cara mencabar *cognitive distortion* (Nota)
		Solusi Cekap	7) Persoalan menilai pemikiran automatik (Nota)
	Daya Tahan	Asertif untuk Positif	8) Cara membina daya tahan (Nota)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Teori	Submodul	Nama Aktiviti	Pendekatan Psikopendidikan
Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993)			9) strategi lebih asertif (nota)
		Five Finger Breathing	10) Teknik pernafasan – Bernafas dengan 5 jari (Nota)
		Self-Care	11) Pemahaman *self-care* (Melalui *MyLink*) 12) Penerangan *self-care* (Nota) 13) Senarai aktiviti *self-care* (Nota)
Teori Kesejahteraan Psikologi (Ryff & Singer, 1998; Ryff,1989)	Kesejahteraan Diri	Evolusi Aktiviti Tingkah Laku	14) Pemahaman *behavioural activation* (Melalui *flipbook*)
		Tenang Bersama	15) Pernafasan sedar (Nota) 16) Imbasan tubuh (Nota) 17) Meditasi pendengaran (Nota)

Selain itu, modul hibrid ini menggabungkan sesi bersemuka dan dalam talian dengan enam pertemuan secara bersemuka dan dua pertemuan secara dalam talian. Setiap teknik dan strategi CBT dalam modul ini telah ditentukan berdasarkan kesepakatan pakar, sama ada lebih sesuai dilaksanakan secara dalam talian atau bersemuka bagi memastikan keberkesanan intervensi.

Bagi memperkukuhkan aplikasi konsep dalam sesi kelompok hibrid kajian ini diperkuatkan lagi dengan tugasan pascasesi (kerja rumah) yang diberikan secara dalam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

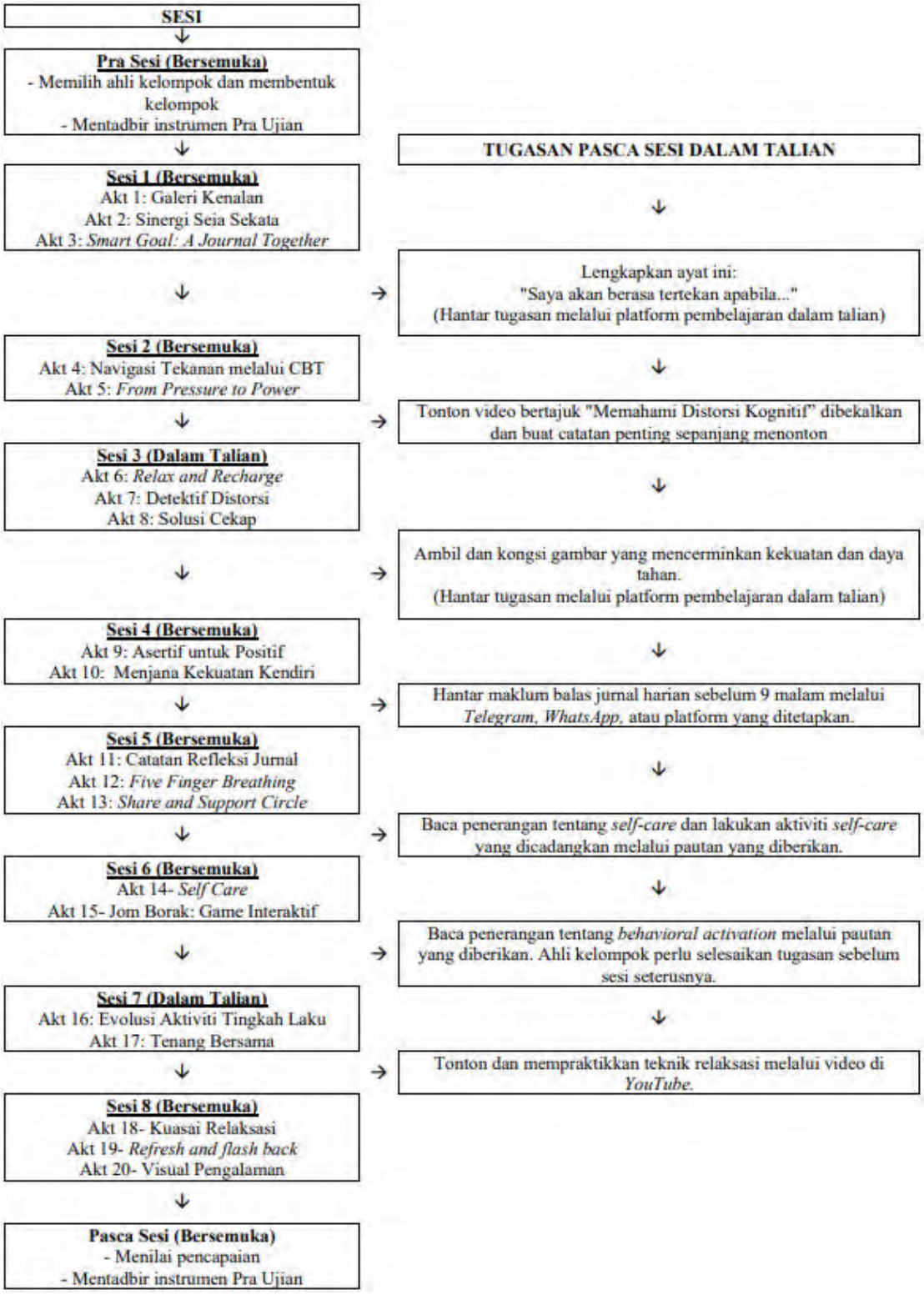
talian. Tugasan ini bukan sahaja membantu ahli kelompok (guru pelatih IPG) mengukuhkan pembelajaran mereka, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk sesi seterusnya. Tugasan pasca sesi ini memainkan peranan penting dalam membantu guru pelatih IPG mengaplikasikan teknik yang dipelajari ke dalam kehidupan harian mereka. Menurut Beck (2021), tugasan pascasesi (kerja rumah) adalah elemen penting dalam terapi CBT untuk memudahkan kefahaman dan penguasaan sesuatu konsep. Dalam modul ini, tugasan diberikan dalam bentuk video psikopendidikan, lembaran kerja dan nota yang boleh diakses melalui platform dalam talian seperti *WhatsApp, Telegram, Youtube, Mylink* dan *Flipbook.* Penggunaan platform atas talian seperti aplikasi *WhatsApp* ini turut digunakan oleh Shaygan et al. (2021) untuk menghantar tugasan psikopendidikan. Hal ini menunjukkan bahawa platform atas talian merupakan medium yang berkesan dalam menyampaikan intervensi psikopendidikan secara berkala dan mudah diakses oleh pengguna. Rajah 3.17 menunjukkan tugasan pasca sesi dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Malah, bagi memastikan ahli kelompok (guru pelatih IPG) memahami dan bersetuju dengan pelaksanaan modul secara hibrid, persetujuan termaklum *(informed consent)* telah disediakan dan dimaklumkan pada mereka sebelum kajian dijalankan (Rujuk Rajah 3.18).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.17

Tugasan Pascasesi (kerja rumah) dalam talian yang terdapat dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 3.18

Bahagian persetujuan termaklum (informed consent) bagi pelaksanaan kelompok secara hibrid (bersemuka dan dalam talian)

40

Lampiran 2

BORANG PERSETUJUAN TERMAKLUM
MENGHADIRI SESI KELOMPOK SECARA SUKARELA

Saya _____bernombor kad pengenalan _____ bersetuju untuk mengikuti sesi kelompok yang akan diadakan sebanyak 10 sesi (termasuk Pra Sesi dan Pasca Sesi) berdasarkan persetujuan semua ahli kelompok bermula dari _____hingga_____. Saya berjanji akan memberi kerjasama yang baik dalam sesi kelompok yang dijalankan serta akan memastikan segala perkara yang dikongsikan di dalam sesi kelompok ini dirahsiakan dari pengetahuan pihak lain bagi menjaga aib serta reputasi ahli kelompok yang lain. Saya juga bersetuju untuk menjadi sampel penyelidikan kepada pelajar PhD iaitu **Nurul Shuhada binti Sharif Mudin** secara sukarela tanpa sebarang paksaan serta akan memberi kerjasama yang diharapkan dalam melengkapkan keseluruhan sesi kelompok yang diadakan. Saya juga memahami hak dan peranan sebagai ahli kelompok dan akan memastikan penglibatan serta komitmen saya dalam mencapai matlamat kelompok yang dipersetujui.

Dengan ini, saya berjanji akan mengikuti segala perkara yang dinyatakan serta akan memberi sepenuh komitmen sepanjang sesi kelompok dijalankan. Saya juga diberitahu bahawa sesi kelompok ini akan dijalankan secara hibrid (bersemuka dan dalam talian) dan saya dikehendaki memberikan sokongan serta komitmen, termasuklah menyelesaikan tugasan dalam talian sekiranya ada.

Sekian, terima kasih.

Tandatangan ……..…… Tarikh:……..
( )

Saya _____yang berperanan sebagai Kaunselor terhadap sesi kelompok ini mengesahkan bahawa saya telah menerangkan kepada klien mengenai peranan klien sebagai ahli kelompok seperti yang tersebut di atas.

Tandatangan ……..…… Tarikh ……..……
( )

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, Jadual 3.40 merupakan ringkasan objektif bagi setiap aktiviti yang telah dibangunkan dan telah disahkan dan diakui nilai kebolehgunaannya oleh pengguna modul.

Jadual 3.40

Ringkasan objektif bagi setiap aktiviti dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

Aktiviti		Ringkasan Objektif	Masa setiap aktiviti	Masa setiap sesi
Akt 1:	**Galeri Kenalan**	∟ Memastikan komunikasi yang berkesan dalam kalangan ahli kelompok. ∟ Membina hubungan melalui perkongsian maklumat. ∟ Menggalakkan ahli kelompok untuk bekerjasama. ∟ Mewujudkan sokongan antara ahli kelompok bagi mencapai matlamat bersama.	30 minit	90 minit
Akt 2:	**Sinergi Seia Sekata**	∟ Menilai kesepakatan ahli kelompok terhadap etika yang ditetapkan bersama. ∟ Memastikan penglibatan aktif ahli dalam proses penetapan etika. ∟ Menilai keberkesanan etika dalam meningkatkan rasa hormat dan penghargaan antara ahli kelompok.	30 minit	
Akt 3:	***Smart Goal: A Journey Together***	∟ Membimbing ahli kelompok dalam mengenal pasti matlamat kelompok. ∟ Membantu ahli kelompok merumuskan matlamat dengan jelas. ∟ Menetapkan matlamat kelompok bagi menentukan fokus aktiviti yang dijalankan.	30 minit	
Akt 4:	**Navigasi Tekanan Melalui CBT**	∟ Membantu ahli kelompok mengenal pasti dan menganalisis faktor yang menyebabkan tekanan. ∟ Meningkatkan kesedaran tentang bagaimana faktor-faktor tersebut mempengaruhi kesejahteraan diri.	45 minit	90 minit

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Aktiviti		Ringkasan Objektif	Masa setiap aktiviti	Masa setiap sesi
		∟ Memberi pemahaman tentang konsep asas CBT, termasuk hubungan antara pemikiran, perasaan dan tingkah laku. ∟ Menunjukkan bagaimana prinsip CBT dapat digunakan untuk mengubah tindak balas terhadap tekanan.		
Akt 5:	***From Pressure to Power***	∟ Membantu ahli kelompok memahami kesan tekanan positif dan negatif. ∟ Mengenal pasti *automatic thoughts* serta menganalisis pengaruhnya terhadap emosi dan tingkah laku. ∟ Melatih ahli kelompok menggunakan soalan sokratik untuk menyusun semula pemikiran negatif. ∟ Membimbing ahli kelompok membangunkan strategi penyesuaian diri yang berkesan bagi meningkatkan daya tahan terhadap tekanan.	45 minit	
Akt 6:	***Relax and Recharge***	∟ Membantu ahli kelompok menguasai teknik pernafasan untuk meredakan tekanan. ∟ Menggalakkan pengaplikasian teknik pernafasan bagi meningkatkan penyesuaian diri. ∟ Menjadikan teknik pernafasan sebagai rutin harian untuk memperbaiki kualiti hidup.	15 minit	90 minit
Akt 7:	**Detektif Distorsi**	∟ Membantu ahli kelompok memahami konsep *cognitive distortion*. ∟ Menganalisis pengaruh *cognitive distortion* terhadap emosi dan tingkah laku. ∟ Membimbing ahli kelompok menyusun semula pemikiran negatif untuk meningkatkan penyesuaian diri. ∟ Mengembangkan strategi yang lebih berkesan dalam menghadapi tekanan.	45 minit	
Akt 8:	**Solusi Cekap**	∟ Membantu ahli kelompok menyelesaikan masalah tekanan secara efektif.	30 minit	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Aktiviti		Ringkasan Objektif	Masa setiap aktiviti	Masa setiap sesi
		∟ Membimbing ahli kelompok mengubah pemikiran negatif kepada pemikiran positif. ∟ Melatih ahli kelompok menggunakan kemahiran ini untuk menyesuaikan diri dengan tekanan. ∟ Meningkatkan kesejahteraan hidup melalui pengaplikasian kemahiran yang dipelajari.		
Akt 9:	**Asertif untuk Positif**	∟ Membantu ahli kelompok memahami konsep daya tahan. ∟ Memberi pendedahan kepada teknik asertif. ∟ Menggabungkan kemahiran penyelesaian masalah dalam kehidupan seharian. ∟ Membimbing ahli kelompok menjaga ketenangan emosi. ∟ Meningkatkan kesejahteraan psikologi melalui penguasaan kemahiran tersebut.	45 minit	
Akt 10:	**Menjana Kekuatan Kendiri**	∟ Membimbing ahli kelompok meningkatkan kesedaran terhadap emosi melalui aktiviti kajian kes. ∟ Menerapkan pengetahuan untuk menguruskan penyebab emosi. ∟ Mengembangkan strategi bagi mengatasi cabaran yang dihadapi. ∟ Mempraktikkan strategi secara konsisten. ∟ Meningkatkan kesejahteraan dan penyesuaian diri melalui penguasaan strategi tersebut.	45 minit	90 minit
Akt 11:	**Catatan Refleksi Jurnal**	∟ Membantu ahli kelompok memahami makna dalam kehidupan melalui penulisan jurnal. ∟ Menilai emosi dan pemikiran yang dialami. ∟ Mengukur kemajuan dalam pengendalian emosi. ∟ Membangunkan strategi menghadapi cabaran berasaskan refleksi penulisan jurnal.	30 minit	90 minit

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Aktiviti		Ringkasan Objektif	Masa setiap aktiviti	Masa setiap sesi
Akt 12:	***Five Finger Breathing***	∟ Membantu ahli kelompok menguasai teknik *Five Finger Breathing* untuk meredakan tekanan. ∟ Menggalakkan pengaplikasian teknik tersebut bagi meningkatkan penyesuaian diri. ∟ Memperbaiki kesejahteraan secara keseluruhan melalui amalan berterusan teknik ini.	15 minit	
Akt 13:	***Share and Support Circle***	∟ Membimbing ahli kelompok berkomunikasi secara aktif. ∟ Mengubah pemikiran negatif kepada pemikiran yang lebih positif. ∟ Meningkatkan daya tahan emosi. ∟ Mengatasi konflik dengan menggunakan strategi baharu.	45 minit	
Akt 14:	***Self-Care***	∟ Membantu ahli kelompok meningkatkan pemahaman diri. ∟ Mengembangkan kemampuan melalui aktiviti *self-care*. ∟ Mengintegrasikan amalan *self-care* secara holistik dalam kehidupan. ∟ Menetapkan matlamat yang realistik serta merancang strategi untuk mencapainya.	45 minit	90 minit
Akt 15:	**Jom Borak: Game Interaktif**	∟ Meningkatkan kemahiran komunikasi dengan menyampaikan pendapat secara jelas. ∟ Membantu ahli kelompok mengurus interaksi sosial dengan lebih berkesan. ∟ Membimbing ahli kelompok memberi maklum balas yang membina. ∟ Mempraktikkan komunikasi efektif dan empati untuk membina hubungan positif.	45 minit	
Akt 16:	**Evolusi Aktiviti Tingkah Laku**	∟ Membantu ahli kelompok merancang aktiviti mingguan berdasarkan minat. ∟ Membimbing ahli kelompok memilih aktiviti fizikal yang sesuai.	45 minit	90 minit

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Aktiviti		Ringkasan Objektif	Masa setiap aktiviti	Masa setiap sesi
		∟ Mengurus persekitaran agar lebih menyokong aktiviti yang dirancang. ∟ Mengembangkan kemahiran baharu untuk meningkatkan keupayaan diri.		
Akt 17	**Tenang Bersama**	∟ Meningkatkan kesedaran diri melalui teknik mindfulness. ∟ Mengurangkan tekanan dengan mengaplikasikan mindfulness. ∟ Menilai kemampuan diri secara realistik. ∟ Menerima kekuatan dan kelemahan diri. ∟ Membantu ahli kelompok membangunkan diri yang lebih positif serta mencapai keseimbangan emosi.	45 minit	
Akt 18:	**Kuasai Relaksasi**	∟ Mempelajari dan mengamalkan teknik relaksasi. ∟ Merefleksikan kesan daripada amalan teknik relaksasi. ∟ Meningkatkan kemahiran sosial. ∟ Memupuk semangat kebersamaan dalam kalangan ahli kelompok.	30 minit	90 minit
Akt 19:	***Refresh and Flash Back***	∟ Menilai pengalaman yang telah dilalui. ∟ Berkongsi pengetahuan bersama ahli kelompok. ∟ Meningkatkan pemahaman terhadap teknik yang telah dipelajari.	30 minit	
Akt 20:	**Visual Pengalaman**	∟ Menilai pengalaman yang telah dilalui. ∟ Menganalisis makna gambar yang diteliti. ∟ Merumuskan perkara penting yang dipelajari.	30 minit	
Jumlah keseluruhan aktiviti :20			**720 minit (12 jam)**	

Keseluruhan aktiviti dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid melibatkan sesi yang berlangsung selama 1 jam 30 minit dengan pelbagai aktiviti yang disesuaikan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mengikut tempoh masa tertentu. Terdapat aktiviti yang boleh dilaksanakan dalam tempoh 15 minit, 30 minit atau 45 minit. Secara keseluruhan, modul ini merangkumi 20 aktiviti yang memerlukan jumlah masa sebanyak 720 minit atau bersamaan 12 jam.

c) Menyiapkan Fasilitator

Pemilihan fasilitator yang akan mengendalikan modul adalah penting dalam sesuatu kajian (Amnah Zanariah, 2021). Fasilitator mempunyai tanggungjawab besar dalam memastikan kesahan dan kebolehpercayaan hasil kajian (Azmiza, 2014). Peranan fasilitator perlu memahami dengan jelas dan mesti sentiasa mematuhi prosedur yang telah ditetapkan kerana ia amat penting untuk mengurangkan bias dalam kajian yang dilaksanakan (Creswell & Miller, 2000). Selain itu, ciri-ciri yang perlu diberi perhatian ialah pengendali modul haruslah terdiri daripada individu yang memiliki minat untuk memberikan bimbingan kepada pelajar (Jamaludin, 2008). Persediaan diri yang mencukupi melalui latihan dan penguasaan ilmu pengetahuan sebelum mengendalikan modul merupakan aspek penting yang perlu dimiliki oleh pengendali modul.

Setelah melakukan analisis keperluan, kajian mendapati bahawa IPG Zon Wilayah Utara mempunyai keperluan yang paling tinggi dan diikuti dengan IPG Zon Wilayah Timur. Berdasarkan hasil analisis ini, pengkaji menghubungi kaunselor dari kedua-dua zon untuk menerangkan tentang modul yang akan digunakan dalam latihan TOT (*Training of Trainers).* Seterusnya, latihan TOT dijalankan kepada 6 orang kaunselor IPG dari IPG Zon Utara dan 2 orang kaunselor IPG dari IPG Zon Timur yang dipilih secara khusus.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Namun, selepas sesi latihan tersebut, hanya 4 orang dari IPG Zon Utara dan seorang dari IPG Zon Timur menunjukkan minat dan kesungguhan yang tinggi untuk melaksanakan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini. Oleh itu, guru pelatih IPG dari Zon Timur dijadikan subjek kajian rintis dan guru pelatih dari IPG Zon Utara dipilih untuk kajian sebenar.

Latihan TOT yang dijalankan secara dalam talian merangkumi satu sesi selama tiga jam. Dalam sesi ini, setiap kaunselor IPG diberikan pengetahuan dan kemahiran yang diperlukan untuk melaksanakan modul dengan berkesan. Selain itu, pengkaji turut menawarkan sesi TOT secara individu sebanyak dua kali untuk setiap kaunselor IPG yang terlibat bagi meningkatkan kefahaman dan memastikan kesediaan mereka sebelum pelaksanaan modul. Pemantauan berkala turut dijalankan secara dalam talian sepanjang tempoh intervensi bagi memastikan kaunselor IPG melaksanakan modul dengan konsisten mengikut panduan yang ditetapkan. Dalam pemantauan ini, pengkaji memberi maklum balas, bimbingan tambahan serta sokongan profesional bagi memastikan kesetiaan terhadap pelaksanaan (*treatment fidelity*) terjamin.

Modul ini turut menekankan penggunaan prinsip *reward and punishment* yang dinyatakan secara eksplisit dalam manual pelaksanaan sebagai pendekatan pedagogi untuk mengukuhkan perubahan positif. Kaunselor IPG digalakkan memberi peneguhan positif (*positive reinforcement*) apabila peserta menunjukkan peningkatan dalam pemikiran rasional, pengurusan emosi dan tingkah laku adaptif selaras dengan objektif intervensi. Melalui pendekatan berstruktur ini, pengkaji dapat memantau perkembangan peserta serta menilai perubahan kognitif, emosi dan tingkah laku yang berlaku hasil daripada pelaksanaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

d) Kesahan dan Kebolehpercayaan Pakar

Sebelum kajian rintis dijalankan, modul ini menjalani proses pengesahan pakar bagi mengesahkan kandungan, bahasa serta mendapatkan nilai kebolehpercayaan daripada pengguna (guru pelatih IPG) terhadap aktiviti yang dijalankan. Proses ini melibatkan seramai 15 orang pakar, terdiri daripada 13 pakar kandungan dan 2 pakar bahasa dengan latar belakang yang *heterogen*. Dapatan kesahan menunjukkan bahawa modul ini mempunyai nilai kesahan kandungan yang tinggi iaitu 94%, manakala kesahan bahasa turut mencapai 94%. Selain itu, kebolehpercayaan modul merekodkan nilai Alpha Cronbach yang sangat tinggi iaitu 0.977. Secara keseluruhannya, keputusan ini membuktikan bahawa modul mempunyai tahap kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi serta sesuai digunakan terhadap guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

e) Kajian Rintis

Kajian rintis merupakan langkah penting sebelum pelaksanaan kajian sebenar. Menurut Merriam (1998), kajian rintis berperanan membantu penyelidik mengenal pasti dan menyelesaikan masalah yang berpotensi timbul semasa kajian sebenar dijalankan. Pandangan ini turut disokong oleh Yin (2018) yang menekankan bahawa kajian rintis berfungsi sebagai prototaip kepada kajian sebenar Melalui kajian rintis, penyelidik berpeluang menilai dan memperbaiki instrumen, selain memperoleh pengalaman berguna dalam proses penyelidikan. Kajian rintis pertama dalam kajian ini dijalankan untuk menguji kebolehpercayaan terhadap instrumen berikut: Instrumen pemboleh ubah kajian:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

a. Skala Tanggapan Tekanan (*Perceived Stress Scale* (PSS)-10 Item)

b. Skala Daya Tahan (SDT) (*The Resilience Scale Scale*-25 Item)

c. Instrumen Kesejahteraan Psikologi

ii. Soal selidik kajian keperluan

iii. Soal selidik kebolehpercayaan modul

Hasil kajian rintis menunjukkan bahawa semua instrumen mempunyai nilai kebolehpercayaan yang tinggi, sekali gus membuktikan kesesuaian instrumen untuk digunakan dalam kajian sebenar.

Seterusnya, kajian rintis eksperimen terhadap modul dilaksanakan selama lima minggu secara berterusan. Beberapa sesi digabungkan mengikut keperluan yang dirancang, manakala sesi lain tidak digabungkan kerana tugasan pasca sesi (kerja rumah) yang memerlukan ahli kelompok melaksanakan aktiviti harian selama tujuh hari selepas setiap sesi. Kajian ini juga membolehkan penyelidik mengenal pasti keperluan guru pelatih IPG, persekitaran yang sesuai serta penyediaan bahan dan alatan bagi setiap aktiviti. Jadual 3.41 menunjukkan pelaksanaan kajian rintis dan pembahagian sesi yang dijalankan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.41

Jadual proses pelaksanaan kajian rintis

Minggu	Sesi
1	Prasesi, Sesi 1 dan Sesi 2
2	Sesi 3 dan Sesi 4
3	Sesi 5
4	Sesi 6
5	Sesi 7, Sesi 8 dan Pascasesi

Berdasarkan pandangan yang diperoleh daripada guru pelatih IPG dan fasilitator (kaunselor IPG), beberapa cadangan telah dikemukakan selepas kajian rintis dijalankan:

Jadual 3.42

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pandangan guru pelatih IPG dan kaunselor IPG

Pandangan Guru Pelatih IPG	Pandangan Kaunselor IPG
1.Modul dilaksanakan di persekitaran yang kondusif	1.Guru pelatih mengambil masa yang lama untuk menjawab instrumen semasa prasesi
2.Perlu memastikan capaian internet setiap ahli dalam keadaan baik terlebih dahulu sebelum memulakan aktiviti	2.Penggunaan ayat yang lebih ringkas dan mudah difahami dalam modul.
3.Peruntukan masa yang lebih bagi setiap aktiviti agar lebih berkesan	

Berdasarkan pandangan dan cadangan yang diperoleh daripada guru pelatih serta kaunselor, penyelidik telah melakukan semakan semula terhadap modul bagi memperbaiki mutu serta memastikan keberkesanannya dalam kajian sebenar. Semakan ini bertujuan memperbaiki kelemahan yang dikenal pasti dan menambah baik modul.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.9.6 Fasa IV dalam Model ADDIE: Pelaksanaan

Kajian eksperimen dilaksanakan selama lapan minggu melibatkan 48 orang guru pelatih IPG. Seramai 12 orang guru pelatih dipilih daripada setiap empat IPG Kampus di Zon Wilayah Utara. Setiap sesi eksperimen dijalankan selama 1 jam 30 minit (90 minit). Menurut Dryden (1998), tempoh bimbingan antara 60 hingga 90 minit adalah sesuai untuk mencapai perubahan sikap. Justeru, pemilihan tempoh masa ini adalah penting bagi memastikan intervensi memberi kesan yang signifikan. Jadual 3.43 di bawah menunjukkan proses pelaksanaan eksperimen bagi Modul Psikopendidikan CBT Hibrid.

Jadual 3.43

Jadual proses pelaksanaan eksperimen

Minggu	Aktiviti
1	Pra Sesi dan Sesi 1
2	Sesi 2
3	Sesi 3
4	Sesi 4
5	Sesi 5
6	Sesi 6
7	Sesi 7
8	Sesi 8 dan Pascasesi

3.9.7 Fasa V dalam Model ADDIE: Penilaian

Dalam konteks kajian pembangunan telah dilaksanakan dalam pelbagai bidang. Dalam konteks kajian pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid, kajian kebolehgunaan ini dilaksanakan bagi menilai aktiviti modul dan kesesuaiannya untuk

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dilaksanakan dalam *setting* sebenar. Penambahbaikan modul akan dilakukan setelah mendapat maklum balas kebolehgunaan daripada pengguna modul.

a. Penilaian Kebolehgunaan Modul Melalui Ujian Eksperimen

Penilaian kebolehgunaan modul dalam kajian ini dilaksanakan melalui praujian dan pascaujian untuk menilai kebolehgunaan keseluruhan modul. Kedua-dua ujian ini penting untuk memastikan bahawa objektif modul dapat dicapai dan difahami dengan baik. Proses penilaian ini penting untuk memastikan bahawa modul mencapai tahap yang diharapkan dalam membantu guru pelatih IPG mencapai hasil yang diinginkan. Berdasarkan keputusan ujian, analisis statistik MANOVA menunjukkan hasil yang signifikan, membuktikan bahawa Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini mempunyai tahap kebolehgunaan yang tinggi dalam kalangan guru pelatih IPG dan sesuai digunakan untuk menangani isu tekanan, daya tahan serta meningkatkan kesejahteraan diri.

b. Temu bual guru pelatih IPG dan kaunselor IPG untuk mendapatkan maklum balas tentang kebolehgunaan modul

Di akhir ujian penilaian, temu bual dilaksanakan dengan tiga guru pelatih IPG dan dua orang kaunselor IPG yang telah mengikuti dan mengendalikan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini. Di fasa penilaian ini, maklum balas mengenai kekuatan dan kelemahan modul serta cadangan untuk penambahbaikan dapat dikenal pasti. Segala maklum balas ini dianalisis untuk dijadikan rujukan bagi penambahbaikan modul ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.44 menjelaskan tentang ringkasan bagi fasa-fasa yang telah dilaksanakan dalam pembangunan modul menggunakan pendekatan model ADDIE. Proses dalam model ADDIE ini bertujuan memastikan modul dibangunkan secara berperingkat dan penilaian dilakukan secara berterusan untuk menambah baik mutu modul sehingga mencapai tahap yang diinginkan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 3.44

Fasa Model ADDIE dan ringkasan proses yang telah dilaksanakan oleh pengkaji bagi setiap fasa

	Analyze (Analisis)	***Design*** (Reka bentuk)	***Develop*** (Pembangunan)	***Implement*** (Perlaksanaan)	***Evaluate*** (Penilaian)
KONSEP	Mengenal pasti isu dalam populasi	Mengesahkan isu yang dikaji dan kaedah ujian yang sesuai	Membina modul Menguji tahap kesahan dan kebolehpercayaan modul	Menyediakan persekitaran guru pelatih dan kaunselor bagi intervensi	Menilai kualiti modul melalui kaedah formatif dan sumatif
PROSEDUR	Mengenal pasti tahap bagi; tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG Mengumpulkan maklumat keperluan berdasarkan input kaunselor dan guru pelatih.	Merangka objektif modul berdasarkan elemen tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Menyusun strategi instruksi, termasuk pendekatan hibrid (bersemuka dan dalam talian). Mengenal pasti elemen-elemen modul melalui temu bual pakar.	Membangunkan prototaip Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Menghasilkan kandungan untuk submodul tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Menyediakan bahan sokongan seperti manual fasilitator dan bahan visual interaktif.	Menyediakan fasilitator melalui latihan dan panduan modul. Melaksanakan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam persekitaran sebenar (bersemuka dan dalam talian).	Menilai kebolehgunaan modul melalui praujian dan pascaujian terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. -Melakukan penilaian kebolehgunaan modul berdasarkan maklum balas guru pelatih dan kaunselor. Mengumpulkan data untuk memperbaiki modul melalui analisis kualitatif (temu bual) dan kuantitatif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	Analyze (Analisis)	***Design*** (Reka bentuk)	***Develop*** (Pembangunan)	***Implement*** (Perlaksanaan)	***Evaluate*** (Penilaian)
		Mendapatkan kesepakatan elemen modul melalui *Fuzzy Delphi Method* (FDM).	Menjalankan penilaian formatif modul melalui semakan pakar. Melakukan ujian rintis modul dan menambah baik hasilnya		
	Rumusan analisis	***Draf Reka Bentuk***	***Sumber Pembelajaran***	***Strategi Perlaksanaan***	***Perancangan Penilaian***

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, Jadual 3.45 menunjukkan jadual pelaksanaan kajian Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang telah dijalankan bermula daripada proses mendapatkan kebenaran untuk menjalankan kajian sehingga tahap analisis data dalam fasa penilaian.

Jadual 3.45

Jadual Pelaksanaan Kajian Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

Tarikh	**Aktiviti**
27/01/2023	Mendapatkan kebenaran kali pertama daripada Rektor Institut Pendidikan Guru Malaysia bagi menjalankan kajian di IPG Kampus.
10/04/2023	Menjalankan kajian rintis terhadap Soal Selidik Kajian.
15/06/2023	Menjalankan kajian dengan melibatkan guru pelatih untuk menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.
04/08/2023	Menjalankan kajian analisis keperluan untuk mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri bagi Kaunselor IPG.
20/10/2023-17/11/2023	Menemu bual pakar (pengamal CBT) untuk mengenal pasti elemen-elemen yang diperlukan dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG.
20/12/2023-15/03/2024	Membina soal selidik *fuzzy delphi method* (FDM) dengan menggabungkan dapatan hasil temu bual dengan kajian literatur.
4/4/2024-16/4/2024	Menjalankan kesahan soal selidik *fuzzy delphi method* (FDM).
16/4/2024-10/05/2024	Mengedarkan soal selidik *fuzzy delphi method* (FDM) kepada pakar (pengamal CBT) bagi mengenal pasti elemen-elemen yang diperlukan dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG.
10/05/2024-11/07/2024	Pembinaan modul berdasarkan dapatan daripada *fuzzy delphi method* (FDM) mengikut kesepakatan pakar.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tarikh	Aktiviti
13/07/2024-10/08/2024	Menjalankan kajian kesahan terhadap modul yang dibina.
12/08/2024	Sesi Bimbingan TOT (*Training of Trainers*) diberikan kepada fasilitator (Kaunselor IPG).
23/08/2024	Mendapatkan kebenaran kali kedua daripada Rektor Institut Pendidikan Guru Malaysia untuk menjalankan kajian di IPG Kampus. ** Surat kebenaran diterima lewat, persetujuan daripada kaunselor telah diperoleh untuk melaksanakan kajian rintis terlebih dahulu dan surat tersebut diserahkan kemudian.*
14/08/2024	Kajian rintis Minggu Pertama
21/08/2024	Kajian rintis Minggu Kedua
27/08/2024	Kajian rintis Minggu Ketiga
30/08/2024	Sesi bimbingan fasilitator
04/09/2024	Kajian rintis Minggu Keempat
11/09/2024	Kajian rintis Minggu Kelima
04/09/2024-08/09/2024	Kajian Eksperimen sebenar Minggu Pertama
11/09/2024-15/09/2024	Kajian Eksperimen sebenar Minggu Kedua
18/09/2024-22/09/2024	Kajian Eksperimen sebenar Minggu Ketiga Sesi bimbingan fasilitator
25/09/2024-29/09/2024	Kajian Eksperimen sebenar Minggu Keempat
02/10/2024-06/10/2024	Kajian Eksperimen sebenar Minggu Kelima
09/10/2024-13/10/2024	Kajian Eksperimen sebenar Minggu Keenam Sesi bimbingan fasilitator
16/10/2024-20/10/2024	Kajian Eksperimen sebenar Minggu Ketujuh

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tarikh	Aktiviti
23/10/2024-27/10/2024	Kajian Eksperimen sebenar Minggu Kelapan
30/10/2024-10/11/2024	Melakukan analisis SPSS untuk menilai kebolehgunaan modul melalui praujian dan pascaujian
14/10/2024-06/11/2024	Menjalankan kajian kesahan terhadap soalan protokol temu bual
20/11/2024-2/12/2024	Menjalankan temu bual kebolehgunaan bersama guru pelatih IPG dan kaunselor IPG
3/12/2024	Melaksanakan analisis tematik bagi temu bual guru pelatih IPG dan kaunselor IPG

**Kajian eksperimen dilaksanakan selari dengan minggu keempat kajian rintis. Penambahbaikan berdasarkan dapatan daripada sesi pertama kajian rintis telah dilakukan terlebih dahulu sebelum pelaksanaan sesi pertama kajian eksperimen bagi memastikan keberkesanan dan ketepatan intervensi yang dijalankan.*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.10 Rumusan

Bab ini membincangkan metodologi kajian reka bentuk dan pembangunan (DDR) yang melibatkan tiga fasa iaitu Fasa I Analisis Keperluan, Fasa II Reka Bentuk dan Pembangunan Modul dan Fasa III Penilaian Modul. Reka bentuk kajian ini ialah kajian pembangunan (*development research*) yang mana kedua-dua kajian kuantitatif dan kualitatif digunakan bagi mendapatkan data dalam setiap fasa. Perlaksanaan kajian ini didasarkan dengan model ADDIE secara keseluruhannya.

Kajian ini dimulakan dengan fasa I iaitu analisis keperluan yang menggunakan kaedah tinjauan (soal selidik). Data yang diikuti dalam fasa analisis keperluan ialah data kuantitatif tentang tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG serta keperluan pembinaan modul yang hendak dibina oleh

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pengkaji. Dapatan data fasa I digunakan dalam Fasa II untuk mereka bentuk dan membangunkan modul. Kaedah *fuzzy delphi* turut diaplikasikan dalam Fasa Reka Bentuk.

Setelah itu, modul yang dibina melalui pengesahan pakar dan berlaku penambahbaikan sebelum penilaian tentang kebolehgunaan dilakukan. Seterusnya, kaunselor IPG diberi latihan TOT mengenai modul sebelum modul digunakan kepada sampel yang sebenar. Seterusnya, modul dilaksanakan melibatkan empat kelompok yang terdiri daripada 48 orang guru pelatih (4 kelompok × 12 orang) dengan seorang kaunselor IPG bertindak sebagai pengendali bagi setiap kelompok. Kemudian, penilaian pengalaman mengikuti modul dilaksanakan terhadap tiga orang guru pelatih dan dua orang kaunselor IPG dengan menggunakan temu bual separa struktur tentang kebolehgunaannya. Kemudian, data-data diperoleh dianalisis bagi membuat penghakiman ke atas tahap kebolehgunaan modul tersebut.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 4

DAPATAN KAJIAN

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.1 Pendahuluan

Bab ini membentangkan dapatan kajian yang diperoleh daripada keseluruhan kajian, merangkumi tiga fasa utama iaitu fasa analisis keperluan, fasa reka bentuk dan pembangunan, serta fasa pelaksanaan dan penilaian. Fasa pertama menumpukan kepada penentuan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih di Institut Pendidikan Guru (IPG) serta mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan Hibrid CBT bagi membantu kaunselor IPG dalam menangani isu berkenaan. Fasa kedua pula memberi tumpuan kepada reka bentuk dan pembangunan modul berdasarkan elemen, konsep, teknik dan strategi CBT yang sesuai dan penilaian kesahan dan kebolehpercayaan modul. Seterusnya, fasa ketiga menumpukan kepada pelaksanaan dan penilaian kebolehgunaan modul dengan membandingkan skor

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

praujian dan pascaujian, serta meneroka persepsi guru pelatih dan kaunselor terhadap kebolehgunaan modul dalam konteks sebenar.

4.2 Dapatan Kajian bagi Objektif Pertama (Fasa Pertama)

Objektif pertama dalam kajian ini memberi fokus untuk menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih di Institut Pendidikan Guru (IPG). Fokus terhadap aspek-aspek ini adalah penting kerana ia boleh mempengaruhi persiapan mereka sebagai guru kelak. Justeru, berdasarkan kepentingan tersebut, objektif pertama kajian ini adalah:

Objektif 1: Menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

Bagi mencapai objektif pertama, tiga dapatan utama telah dikenal pasti. Pertama, kajian ini bertujuan menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri yang dialami oleh guru pelatih IPG. Kedua, perbezaan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG mengikut zon geografi di IPG diperincikan. Ketiga, rumusan analisis keseluruhan mengenai tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG secara keseluruhan bagi menjawab objektif pertama kajian ini. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketiga-tiga aspek ini adalah Skala Tanggapan Tekanan (*Perceived Stress Scale* (PSS)-10 Item) bagi tekanan, Skala Daya Tahan (*The Resilience Scale Scale-25 Item*) bagi daya tahan dan Instrumen Kesejahteraan Psikologi bagi kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.1 Latar Belakang Responden

Seramai 407 orang guru pelatih mewakili setiap zon IPGM iaitu Zon Wilayah Tengah, Zon Wilayah Utara, Zon Wilayah Selatan, Zon Wilayah Timur serta Zon Sabah dan Sarawak. Jumlah ini memenuhi keperluan saiz sampel bagi populasi sebenar seramai 24,886 berdasarkan cadangan Krejcie dan Morgan (1970) serta formula Cochran (1977). Bagi memastikan semua zon IPG mendapat perwakilan yang mencukupi dalam kajian ini, setiap zon diwakili oleh sekurang-kurangnya 75 orang guru pelatih.

Pembahagian guru pelatih melibatkan Zon Wilayah Tengah dengan 77 orang (18.9%), Zon Wilayah Utara seramai 89 orang (21,9%), Zon Wilayah Selatan seramai 77 orang (18.9%), Zon Wilayah Timur seramai 79 orang (19.4%) dan Zon Sabah dan Sarawak seramai 85 orang (20.9%) seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 4.1.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.1

Pembahagian responden mengikut zon IPG

Zon IPG	Kekerapan (N)	Peratus (%)
Zon Wilayah Tengah	77	18.9
Zon Wilayah Utara	89	21.9
Zon Wilayah Selatan	77	18.9
Zon Wilayah Timur	79	19.4
Zon Sabah Sarawak	85	20.9
Jumlah	**407**	**100.0**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.2 Analisis Tahap Analisis Tahap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri dalam kalangan Guru Pelatih IPG

Bahagian ini membincangkan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Analisis dilakukan untuk mengenal pasti tahap ketiga-tiga pemboleh ubah ini berdasarkan data yang diperoleh daripada responden kajian. Penerangan dapatan setiap pemboleh ubah diterangkan mengikut sub topik berikutnya.

4.2.2.1 Tahap Tekanan dalam kalangan Guru Pelatih IPG

Tahap tekanan guru pelatih IPG dinilai menggunakan Skala Tanggapan Tekanan. Jadual 4.2 menunjukkan hasil pengelasan tahap tekanan dalam kalangan responden.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.2

Tahap tekanan dalam kalangan guru pelatih IPG

Tahap Tekanan	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	36	8.8
Sederhana	266	65.4
Tinggi	105	25.8
Jumlah	**407**	**100.0**

Daripada dapatan kajian, hanya 8.8% guru pelatih IPG berada pada tahap tekanan rendah, manakala majoriti responden (65.4%) melaporkan mengalami tekanan pada tahap sederhana. Seterusnya, 25.8% guru pelatih IPG berada pada tahap tekanan tinggi. Dapatan ini jelas menunjukkan bahawa sebilangan besar guru pelatih IPG mengalami tekanan yang berada dalam julat sederhana, dengan sebahagian besar

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

daripada mereka turut berada pada tahap tekanan yang tinggi. Keadaan ini menunjukkan bahawa walaupun kebanyakan guru pelatih IPG mengalami tahap tekanan sederhana, namun masih ada sebilangan yang menghadapi tekanan yang serius dan memerlukan intervensi untuk membantu mengawal tekanan mereka.

4.2.2.2 Tahap Daya Tahan dalam kalangan Guru Pelatih IPG

Seterusnya, tahap daya tahan guru pelatih IPG dinilai menggunakan Skala Daya Tahan yang bertujuan untuk menilai kemampuan responden dalam mengatasi tekanan dan cabaran. Hasil analisis daya tahan guru pelatih IPG ditunjukkan dalam Jadual 4.3.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.3

Tahap daya tahan dalam kalangan guru pelatih IPG

Tahap Daya Tahan	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	18	4.4
Sederhana Rendah	39	9.6
Sederhana Tinggi	226	55.5
Tinggi	124	30.5
Jumlah	**407**	**100.0**

Dapatan kajian menunjukkan bahawa sebahagian besar guru pelatih IPG, iaitu 55.5%, berada pada tahap sederhana tinggi, manakala 30.5% berada pada tahap tinggi. Sebaliknya, hanya 14% guru pelatih IPG dalam tahap daya tahan yang rendah, dengan pecahan 9.6% pada tahap sederhana rendah dan 4.4% pada tahap rendah. Meskipun, dapatan ini mencerminkan majoriti guru pelatih IPG memiliki daya tahan yang baik,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

namun hampir separuh daripada mereka berada pada tahap sederhana tinggi. Hal ini menunjukkan bahawa mereka mungkin masih memerlukan sokongan untuk meningkatkan daya tahan ke tahap yang lebih tinggi. Selain itu, dapatan menunjukkan 14% guru pelatih IPG memerlukan perhatian khusus, terutamanya dalam menghadapi cabaran emosi dan psikologi yang berterusan kerana berada pada tahap daya tahan rendah.

4.2.2.3 Tahap Kesejahteraan Diri dalam kalangan Guru Pelatih IPG

Tahap kesejahteraan diri guru pelatih IPG diukur menggunakan Instrumen Kesejahteraan Psikologi, yang bertujuan untuk menilai kesejahteraan diri responden. Hasil analisis kesejahteraan diri ditunjukkan dalam Jadual 4.4.

Jadual 4.4

Tahap kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG

Tahap Kesejahteraan diri	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	0	0
Sederhana	197	48.4
Tinggi	210	51.6
Jumlah	**407**	**100.0**

Hasil kajian menunjukkan bahawa 48.4% guru pelatih IPG berada pada tahap kesejahteraan diri yang sederhana, manakala selebihnya berada pada tahap kesejahteraan tinggi (51.6%). Dapatan ini menunjukkan bahawa sebahagian besar guru pelatih IPG mempunyai tahap kesejahteraan diri yang baik, namun masih terdapat

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

hampir separuh responden yang berada pada tahap kesejahteraan diri yang sederhana. Keadaan ini menunjukkan bahawa terdapat potensi untuk meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

4.2.3 Analisis Tahap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG Mengikut Zon

Analisis seterusnya, memperincikan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG mengikut zon. Ini bertujuan membantu pengkaji dalam menentukan pemilihan responden daripada zon yang akan terlibat untuk kajian rintis. Selain itu, ia juga bertujuan mengenal pasti zon yang akan terlibat dalam fasa pelaksanaan dan penilaian modul untuk melihat kesan modul yang dibina. Jadual 4.5 menjelaskan statistik deskriptif tahap setiap pemboleh ubah bagi kelima-lima zon IPGM.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.5

Statistik deskriptif tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri mengikut zon IPGM

Pemboleh ubah	Statistik Dapatan	Zon Wilayah Tengah	Zon Wilayah Utara	Zon Wilayah Selatan	Zon Wilayah Timur	Zon Sabah dan Sarawak
Tekanan	Min (Purata)	17.94	19.39	16.53	18.25	16.19
	Sisihan Piawai	6.84	5.75	6.64	6.98	6.31
	Tahap	Sederhana	Sederhana (Hampir Tinggi)	Sederhana	Sederhana-Tinggi	Sederhana
Daya Tahan	Min (Purata)	3.71	3.72	3.97	3.65	3.74
	Sisihan Piawai	0.49	0.43	0.52	0.50	0.48
	Tahap	Sederhana	Rendah	Tinggi	Rendah	Sederhana
Kesejahteraan Diri	Min (Purata)	3.97	3.95	4.11	3.95	3.99
	Sisihan Piawai	0.37	0.31	0.32	0.34	0.30
	Tahap	Sederhana	Sederhana	Sederhana-Tinggi	Sederhana	Sederhana-Tinggi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan Jadual 4.5, guru pelatih di Zon Wilayah Tengah mencatatkan min tekanan sebanyak 17.94, yang tergolong dalam tahap tekanan sederhana. Sementara itu, min daya tahan guru pelatih di zon ini ialah 3.71, yang turut berada pada tahap sederhana. Dari segi kesejahteraan diri pula, min skor yang diperoleh ialah 3.97, yang juga turut tergolong dalam tahap sederhana.

Seterusnya, kajian di Zon Wilayah Utara pula mencatatkan min tekanan guru pelatih sebanyak 19.39 yang juga berada dalam tahap tekanan sederhana tetapi lebih tinggi berbanding zon-zon lain. Dari aspek daya tahan, min tahap yang dicatatkan ialah 3.72 dengan sisihan piawai 0.43, menunjukkan tahap daya tahan yang rendah dalam kalangan guru pelatih di Zon Utara. Sementara itu, min kesejahteraan diri di zon ini ialah 3.95, yang berada dalam tahap sederhana.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Beralih ke Zon Wilayah Selatan, dapatan menunjukkan min tekanan sebanyak 16.53, yang berada pada tahap sederhana. Dari aspek daya tahan, min yang dicatatkan ialah 3.97, menunjukkan tahap daya tahan yang lebih tinggi berbanding zon lain. Hal ini mencerminkan keupayaan yang lebih baik dalam kalangan guru pelatih di Zon Wilayah Selatan untuk mengatasi cabaran. Manakala min kesejahteraan diri di Zon Wilayah Selatan ialah 4.11, yang menunjukkan tahap kesejahteraan diri yang baik dan berada dalam tahap sederhana hingga tinggi.

Berbeza dengan Zon Wilayah Timur, min tekanan yang dicatatkan adalah sebanyak 18.25 yang berada pada tahap sederhana hingga tinggi. Sementara itu, bagi min daya tahan di zon ini pula mencatat 3.65, yang tergolong dalam tahap rendah.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dalam aspek kesejahteraan diri pula, min skor ialah 3.95, yang berada pada tahap sederhana.

Akhir sekali, guru pelatih di Zon Sabah dan Sarawak mencatatkan min tekanan sebanyak 16.19, iaitu nilai tekanan terendah berbanding zon-zon lain. Dari aspek daya tahan, min daya tahan yang diperoleh 3.74 yang tergolong dalam tahap sederhana. Sementara itu, min kesejahteraan diri guru pelatih zon ini ialah 3.99, yang berada dalam tahap sederhana hingga tinggi.

Secara keseluruhan, dapatan menunjukkan bahawa Zon Wilayah Utara dan Zon Wilayah Timur mencatatkan tahap tekanan yang lebih tinggi serta daya tahan yang rendah. Sebaliknya, Zon Wilayah Selatan mencatatkan tahap tekanan yang rendah serta daya tahan dan kesejahteraan diri yang baik. Sementara itu, Zon Wilayah Tengah serta Zon Sabah dan Sarawak pula mencatatkan tahap sederhana bagi semua pemboleh ubah. Walau bagaimanapun, zon-zon ini masih memerlukan sokongan tambahan dan tindakan sewajarnya untuk memperkukuh daya tahan serta meningkatkan kesejahteraan guru pelatih IPG.

Kesimpulannya, dapatan ini menyokong keputusan pengkaji untuk memilih Zon Wilayah Timur sebagai lokasi kajian rintis dan Zon Wilayah Utara sebagai lokasi kajian sebenar. Modul intervensi yang akan dibangunkan diharapkan dapat membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, memperkukuhkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG, khususnya di zon-zon yang memerlukan perhatian sewajarnya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2.4 Rumusan Dapatan Kajian Objektif Pertama (Fasa Pertama)

Secara keseluruhannya, analisis mendapati bahawa tahap tekanan dalam kalangan guru pelatih di IPG berada pada tahap sederhana. Walau bagaimanapun, sebilangan responden mencatatkan tahap tekanan yang tinggi, sekali gus menunjukkan keperluan terhadap intervensi. Dari sudut daya tahan pula, majoriti guru pelatih IPG menunjukkan tahap daya tahan sederhana tinggi. Dapatan ini mencerminkan keupayaan mereka untuk menghadapi cabaran harian dan tekanan dengan baik, namun masih ada potensi untuk dipertingkatkan. Selain itu, meskipun sebahagian besar guru pelatih IPG menunjukkan tahap kesejahteraan diri yang baik, hampir separuh daripada mereka masih berada dalam kategori kesejahteraan sederhana. Dapatan ini mencerminkan keperluan terhadap pembangunan modul intervensi yang menekankan aspek tekanan yang mempengaruhi daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Modul intervensi ini penting untuk memastikan guru pelatih IPG mampu melaksanakan tugas mereka sebagai bakal guru dengan lebih berkesan serta mencapai kestabilan emosi yang lebih baik.

4.3 Dapatan Kajian bagi Objektif Kedua (Fasa Pertama)

Seterusnya, objektif kedua kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri kaunselor di IPG. Soal selidik keperluan yang digunakan dalam kajian ini telah diadaptasi daripada Mohd Izwan (2017). Bahagian ini membincangkan dapatan kajian yang berkaitan dengan objektif kedua:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Objektif 2: Mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri kepada Kaunselor IPG.

Kajian tinjauan keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini melibatkan 46 orang kaunselor yang bertugas di IPG Kampus. Dapatan berkaitan skor min dan tahap keperluan kaunselor terhadap Modul Psikopendidikan Kelompok Hibrid ditunjukkan dalam Jadual 4.6. Dapatan kajian menunjukkan terdapat keperluan yang tinggi terhadap Modul Psikopendidikan Kelompok Hibrid dalam kalangan kaunselor IPG, dengan skor min keseluruhan 64.76 dan sisihan piawai 4.65. Sebanyak 95.7% responden menunjukkan tahap keperluan yang tinggi terhadap modul ini, manakala 4.3% berada pada tahap sederhana. Tiada responden yang menunjukkan keperluan pada tahap rendah.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.6

Skor min dan tahap analisis keperluan modul terhadap kaunselor IPG

Keperluan	Min	Sisihan Piawai	Tahap Tinggi (%)	Tahap Sederhana (%)	Tahap Rendah (%)
Keperluan Modul Keseluruhan	64.76	4.65	95.7	4.3	0

Analisis kajian keperluan Modul Psikopendidikan Kelompok Hibrid dalam kalangan kaunselor IPG turut merangkumi beberapa tema utama, iaitu pandangan umum terhadap intervensi, tahap kesedaran kaunselor IPG, keperluan perkhidmatan bimbingan/kaunseling, keterlibatan guru pelatih IPG dalam bimbingan/kaunseling dan keperluan modul/intervensi hibrid itu sendiri. Dapatan kajian menunjukkan keperluan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

yang tinggi terhadap modul ini, dengan skor min bagi semua tema berada pada tahap memuaskan seperti ditunjukkan dalam Jadual 4.7.

Jadual 4.7

Skor min dan tahap analisis keperluan Modul Psikopendidikan Kelompok Hibrid mengikut tema

Tema	Skor Min	Sisihan Piawai	Peratus (%)	Tahap
Pandangan kaunselor berkaitan intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.	14.30	1.09	100.0	Tinggi
Tahap kesedaran kaunselor terhadap intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri untuk guru pelatih IPG.	9.50	2.76	45.7	Sederhana
Keperluan perkhidmatan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.	14.11	1.40	95.7	Tinggi
Keterlibatan guru pelatih IPG dengan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.	12.43	1.94	89.1	Tinggi
Keperluan modul/ intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG secara hibrid (gabungan kaedah bersemuka dan dalam talian)	14.41	1.11	100.0	Tinggi

Pertama, berdasarkan skor min bagi pandangan umum terhadap intervensi (m = 14.30), didapati bahawa semua kaunselor yang terlibat dalam kajian ini memberikan pandangan positif terhadap intervensi yang melibatkan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Ketiadaan responden pada tahap sederhana atau rendah memperlihatkan kepentingan intervensi ini dalam kalangan kaunselor IPG. Selain itu, kaunselor IPG bersetuju bahawa isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih mempunyai kesan yang signifikan terhadap prestasi guru pelatih. Oleh itu,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

intervensi yang berstruktur dilihat sebagai suatu keperluan yang sangat penting dalam menangani isu-isu ini dengan berkesan.

Seterusnya, bagi tema tahap kesedaran kaunselor, Jadual 4.7 menunjukkan variasi dalam peratusan persepsi kaunselor dengan skor min yang diperoleh (m = 9.50). Hanya 45.7% responden berada pada tahap tinggi, manakala 47.8% berada pada tahap sederhana dan 6.5% lagi berada pada tahap rendah. Dapatan ini mencerminkan bahawa sebahagian kaunselor IPG menyedari bahawa guru pelatih IPG kurang menerima sistem sokongan yang mencukupi daripada institusi pengajian untuk menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Selain itu, guru pelatih IPG cenderung tidak berminat mendapatkan sesi kaunseling dan memilih untuk tidak terlibat dalam perkhidmatan kaunseling, walaupun menghadapi masalah dan diberi pilihan. Walaupun terdapat kaunselor yang menyedari isu ini, majoriti responden berada pada tahap sederhana, yang menunjukkan bahawa kesedaran kaunselor mengenai kepentingan perkhidmatan sokongan kaunseling masih boleh dipertingkatkan. Oleh itu, usaha lebih lanjut diperlukan untuk meningkatkan kesedaran dan akses kepada sokongan tersebut.

Seterusnya, Jadual 4.7 menunjukkan keperluan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling untuk menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dengan skor min sebanyak 14.11, di mana 95.7% responden berada pada tahap tinggi. Dapatan ini menunjukkan bahawa hampir semua kaunselor IPG bersetuju bahawa guru pelatih IPG memerlukan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling profesional untuk menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri sepanjang tempoh pengajian. Selain itu, kaunselor bersetuju bahawa perkhidmatan ini perlu dilaksanakan berdasarkan keperluan semasa guru pelatih IPG. Sehubungan dengan itu, pendekatan yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

berstruktur melalui penggunaan modul yang terancang dilihat dapat membantu menyelesaikan masalah dengan lebih berkesan.

Sementara itu, berdasarkan Jadual 4.7, skor min keterlibatan guru pelatih IPG dengan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling ialah 12.43, dengan 89.1% responden pada tahap tinggi dan 10.9% pada tahap sederhana. Dapatan ini menunjukkan majoriti kaunselor IPG bersetuju bahawa guru pelatih IPG cenderung melibatkan diri secara aktif dalam perkhidmatan bimbingan atau kaunseling apabila modul atau intervensi khusus digunakan. Selain itu, kaunselor IPG turut bersetuju bahawa modul atau intervensi berkaitan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri akan memberi kesan positif kepada guru pelatih IPG yang terlibat dalam program tersebut. Tambahan lagi, kaunselor IPG menyatakan bahawa guru pelatih IPG yang mengikuti modul atau intervensi ini akan menunjukkan tahap kepuasan yang tinggi serta peningkatan dalam daya tahan dan kesejahteraan diri mereka.

Akhirnya, Jadual 4.7 menunjukkan keperluan modul hibrid untuk menangani tekanan, daya tahan dan kesejahteraan guru pelatih IPG, dengan skor min 14.41 dan 100% responden pada tahap tinggi. Dapatan ini menunjukkan persetujuan yang tinggi dalam kalangan responden terhadap pembinaan modul/intervensi hibrid yang perlu memenuhi keperluan semasa guru pelatih IPG. Modul/intervensi hibrid yang dibina haruslah mempertimbangkan kandungan yang bersesuaian serta aktiviti yang relevan dengan isu yang dihadapi. Selain itu, kandungan modul/intervensi hibrid ini perlu dibangunkan berdasarkan teori atau model pembangunan modul yang standard untuk memastikan keberkesanan dalam menangani tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian seterusnya dalam soal selidik ini merangkumi soalan terbuka, yang bertujuan mendapatkan maklum balas responden mengenai pandangan dan komen mereka tentang tekanan, daya tahan dan kesejahteraan guru pelatih IPG. Berdasarkan maklum balas yang diberikan oleh kaunselor IPG, terdapat beberapa isu utama yang dihadapi oleh guru pelatih IPG dalam aspek ini. Antaranya, kaunselor IPG menyatakan bahawa guru pelatih IPG kurang pengetahuan dan kesedaran tentang daya tahan yang menyukarkan mereka menguruskan tekanan dengan berkesan. Selain itu, kurangnya pendedahan kepada perkhidmatan bimbingan dan kaunseling menjadi halangan utama bagi guru pelatih IPG mendapatkan bantuan yang sewajarnya.

Kaunselor IPG juga berpendapat bahawa modul intervensi yang dicadangkan perlu bersifat jangka panjang dan relevan dengan cabaran semasa bagi membantu guru pelatih IPG bersedia menghadapi pelbagai bentuk tekanan dalam kerjaya mereka di masa hadapan. Kesiapsiagaan ini bukan sahaja penting untuk guru pelatih IPG secara peribadi, tetapi juga untuk memastikan mereka dapat melaksanakan tanggungjawab sebagai guru dengan cekap tanpa terkesan oleh tekanan.

Selain itu, kaunselor IPG menekankan kepentingan intervensi yang sistematik dan menjaga kerahsiaan untuk memastikan guru pelatih IPG dapat menyertai modul intervensi dengan selamat dan berkesan. Kaunselor IPG juga mencadangkan peranan mentor, pensyarah dan pentadbir IPG dalam memberi sokongan moral serta bimbingan yang lebih rapat kepada guru pelatih IPG untuk membantu mereka menangani tekanan dan meningkatkan daya tahan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Maklum balas ini menjadi asas dalam mengenal pasti keperluan serta reka bentuk modul/intervensi yang sesuai bagi menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

4.4 Rumusan Fasa 1: Analisis Keperluan

Fasa analisis keperluan dalam kajian ini telah berjaya mengenal pasti tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih di Institut Pendidikan Guru (IPG). Kajian ini juga mendapati terdapat keperluan bagi Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang berfokus kepada pengurusan tekanan, peningkatan daya tahan dan kesejahteraan diri untuk digunakan oleh Kaunselor IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dapatan menunjukkan terdapat isu berkaitan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG yang memerlukan perhatian sewajarnya oleh pihak berkaitan. Keadaan ini memerlukan langkah segera bagi memastikan kesejahteraan mental dan emosi mereka terpelihara, terutama dalam konteks latihan dan persiapan menghadapi cabaran sebagai pendidik. Selain itu, keperluan peningkatan kemahiran dalam mengurus tekanan dan membina daya tahan juga semakin jelas, terutamanya bagi membantu guru pelatih IPG menghadapi situasi mencabar dalam kerjaya mereka kelak.

Oleh itu, cadangan untuk membangunkan modul tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri secara holistik adalah penting. Langkah ini bukan sahaja dapat menangani keperluan semasa, tetapi juga meningkatkan keberkesanan bimbingan dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kaunseling yang diberikan kepada guru pelatih IPG. Hasil dapatan kajian dalam bab ini menjadi panduan utama untuk merancang fasa reka bentuk dan pembangunan bagi memastikan intervensi yang tepat dan relevan dapat dilaksanakan.

4.5 Dapatan Kajian bagi Objektif Ketiga (Fasa Kedua)

Objektif ketiga dalam kajian ini memberi tumpuan kepada usaha mereka bentuk dan membangunkan modul yang komprehensif bagi membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Pendekatan ini penting untuk memastikan modul yang dihasilkan adalah relevan, berkesan dan memenuhi keperluan sebenar berdasarkan pandangan serta kesepakatan pakar dalam bidang kaunseling dan psikologi. Sehubungan itu, objektif ketiga kajian ini adalah:

Objektif 3: 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

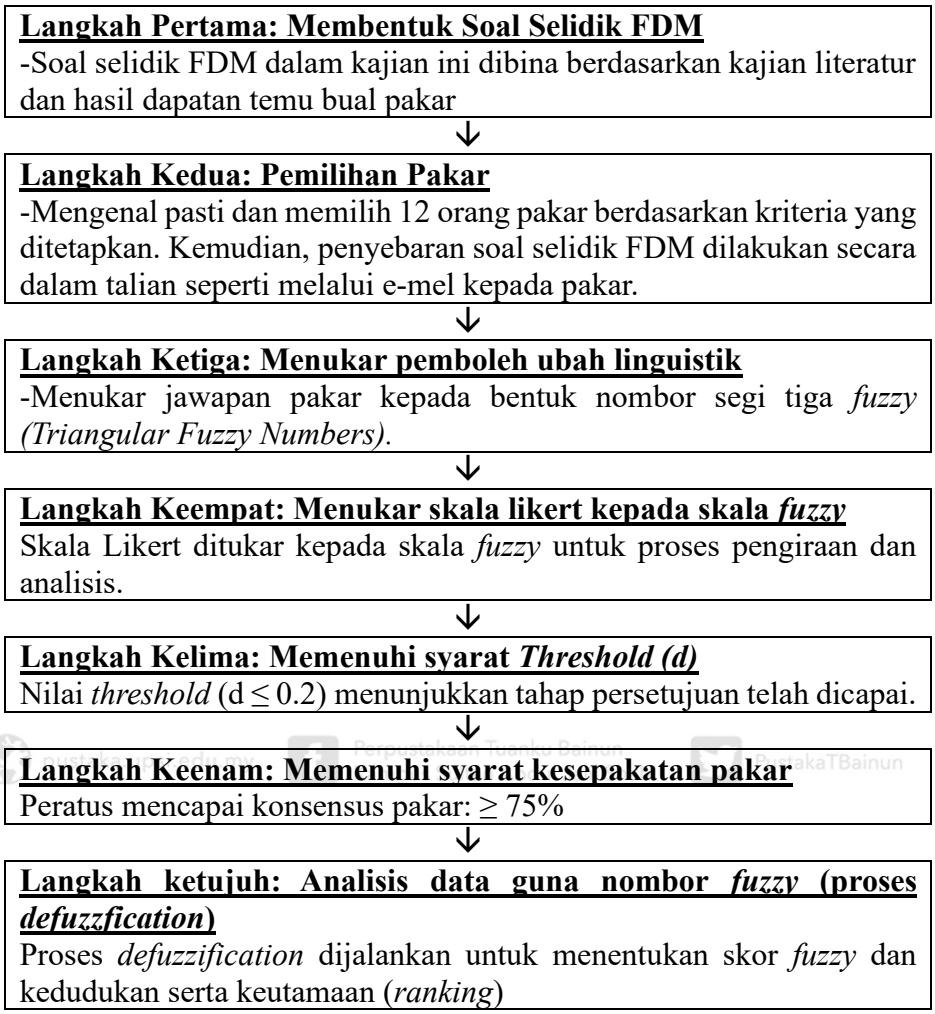
Bagi mencapai objektif ini, pendekatan *Fuzzy Delphi Method* (FDM) digunakan dengan melalui tujuh langkah sistematik seperti dijelaskan oleh Mohd Ridhuan dan Nurul Rabihah (2020). Rajah 4.1 menunjukkan langkah-langkah pelaksanaan kajian menggunakan *Fuzzy Delphi Method* (FDM) yang disesuaikan dengan keperluan kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 4.1

Langkah-Langkah Pelaksanaan Kajian menggunakan Fuzzy Delphi Method (FDM)



Prosesnya dimulakan dengan pusingan pertama, di mana empat orang pakar (pengamal CBT) ditemu bual. Temu bual ini memberi peluang kepada pakar untuk berkongsi pengalaman dan pandangan mereka tentang elemen-elemen utama yang perlu ada dalam modul. Maklumat yang diperoleh daripada temu bual ini menjadi asas yang kukuh untuk membangunkan soal selidik FDM.

Setelah sesi temu bual selesai, soal selidik FDM dibangunkan dengan menggabungkan hasil kajian literatur dan maklum balas pakar berdasarkan temu bual

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

yang dijalankan. Kajian literatur membantu menyediakan sokongan teori, manakala input temu bual pakar memastikan elemen-elemen yang disarankan relevan dan boleh diterapkan dalam konteks sebenar.

Seterusnya, pusingan kedua pula melibatkan dua belas orang pakar, terdiri daripada pengamal CBT yang memiliki pengalaman dan kepakaran dalam bidang kaunseling dan psikologi. Pakar-pakar tersebut diminta untuk memberikan penilaian terhadap elemen-elemen modul melalui soal selidik yang telah dibangunkan. Data yang diperoleh kemudiannya dianalisis menggunakan skala *fuzzy*, yang berfungsi sebagai pendekatan kuantitatif untuk memastikan penilaian dilakukan secara objektif. Pendekatan ini membolehkan kesepakatan dicapai dalam kalangan pakar, sekali gus mengenal pasti elemen-elemen penting yang akan menjadi asas dalam pembangunan modul.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Akhirnya, tujuan utama fasa ini adalah memastikan modul yang dibangunkan benar-benar berkesan dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan memperbaiki kesejahteraan diri mereka. Pendekatan yang sistematik ini memastikan modul yang dihasilkan bukan sahaja berdasarkan bukti saintifik tetapi juga memenuhi keperluan praktikal guru pelatih IPG, menjadikannya lebih relevan dan berkesan untuk digunakan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.5.1 Analisis Tema Utama dari Data Temu Bual

Analisis data dalam kajian ini dijalankan menggunakan pendekatan analisis tematik seperti yang dicadangkan oleh Braun dan Clarke (2006). Pendekatan ini digunakan untuk mengenal pasti tema-tema penting yang muncul daripada data temu bual. Proses analisis melibatkan pengelompokan subtema dan pengenalpastian tema utama yang relevan dengan pembangunan modul yang akan dibina. Data temu bual dianalisis secara terperinci dan setiap tema telah disemak oleh pakar bagi memastikan kesahan serta kebolehpercayaan dapatan.

Melalui proses transkripsi verbatim dan analisis berulang, beberapa subtema telah dikenal pasti di bawah setiap tema utama. Setiap subtema dihuraikan dengan sokongan bukti dialog daripada pakar yang terlibat. Tema-tema yang dikenal pasti ini seterusnya membentuk kerangka asas bagi pembangunan soal selidik Fuzzy Delphi Method (FDM) yang disesuaikan dengan konteks dan keperluan guru pelatih IPG.

4.5.1.1 Elemen utama yang diperlukan dalam Pembangunan Modul

Bahagian ini bertujuan untuk mengenal pasti elemen-elemen utama yang diperlukan dalam pembangunan modul berdasarkan hasil temu bual empat orang pakar (pengamal CBT), sebagaimana diringkaskan dalam Jadual 4.8.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.8

Dapatan temu bual pakar mengenai elemen utama dalam pembangunan modul

Persoalan Kajian	Tema	Subtema
Apakah elemen utama yang diperlukan dalam Modul Psikopendidikan Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) untuk mengatasi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih di IPG?	Menilai keberkesanan sesi pengenalan untuk kaunseling	Kepentingan menghadiri sesi. Penglibatan aktif ahli kelompok
	Memahami objektif modul Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dalam konteks tekanan, daya tahan dan kesejahteraan.	Matlamat utama modul diterangkan
	Menerangkan definisi awal mengenai tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri untuk kefahaman klien	Kesedaran terhadap emosi yang sedang dialami Psikopendidikan mengenai definisi dan pemahaman tentang tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri
	Menetapkan matlamat individu dalam kaunseling CBT	Keperluan menetapkan matlamat individu
	Melakukan aktiviti *ice breaking* mewujudkan suasana kondusif.	Mengenal pasti latar belakang klien
	Melakukan penilaian awal dan melakukan pemantauan berkala bagi menilai keberkesanan modul.	Penilaian Awal Pemantauan Berkala
	Menjelaskan tujuan sesi kaunseling kepada klien.	Hubung kait antara setiap segmen modul Pemahaman matlamat kelompok

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

a) Tema: Menilai Keberkesanan Sesi Pengenalan Untuk Kaunseling

Pakar 2 dan 3 berpendapat sesi pengenalan memainkan peranan penting untuk memastikan klien memahami kepentingan menghadiri sesi kaunseling dan kepentingan melibatkan diri secara aktif. Tujuan utama sesi pengenalan adalah membuka minda klien terhadap keperluan menghadiri sesi kaunseling dan peranan mereka dalam kelompok.

i. Kepentingan Menghadiri Sesi

Pakar menekankan klien perlu diberi kefahaman objektif utama sesi kaunseling dan kepentingan hadir pada setiap sesi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"Objektif utama. Yang pertamanya, kita kena buka minda mereka. Objektif kita untuk buka minda mereka tentang kepentingan menghadiri sesi."* (Pakar 2)

ii. Penglibatan Aktif Ahli Kelompok

Selain itu, penglibatan klien secara aktif dalam menetapkan dan menilai matlamat diri juga adalah penting untuk memastikan keberkesanan modul.

> *"So bila buat sesi modul ni, mula-mula tu kena tanya semua orang; You punya goal apa? Bila you masuk dalam group ni, you nak capai apa nanti? Dan semak semula pencapaian matlamat sepanjang mengikuti modul". (Pakar 3)*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

b) Tema: Memahami objektif modul Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dalam konteks tekanan, daya tahan dan kesejahteraan.

Pakar 3 dan 4 menekankan kepentingan menjelaskan matlamat utama modul kepada klien supaya mereka memahami bagaimana ia dapat membantu menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.

i. Matlamat utama modul diterangkan

Pakar menyatakan bahawa objektif modul perlu memberi penekanan.

> *"Okey, yang paling penting objektif utama kita nak pelajar-pelajar kita ni lebih memahami, dapat maintain dan dapat meningkatkan kesejahteraan diri dan emosi dan juga psikologi. So through modul ni kalau boleh kita nak mendidik dan nak bagi pendedahan, bagi ilmu kepada pelajar-pelajar IPG ni kaedah-kaedah yang betul. Apa yang dia boleh apply untuk meningkatkan kesejahteraan diri sebab saya rasa kadang-kadang pelajar-pelajar kita ni, dapat information yang tak betul from sumber lain. So nanti coping skills dia pun ke arah yang tidak positif. So, through modul ini kita harap kita dapat dedahkan mereka kepada kaedah dan cara yang betul bagaimana dia boleh menjaga emosi dan psikologi". (*Pakar 4)

> *"This module at the end of the day, my goal is to improve someone's quality of life. Sebab bila you don't have resilience, you don't have kesejahteraan hidup, then you tak boleh menguruskan stres dengan baik, your quality of life will be very poor".* (Pakar 3)

c) Tema: Menerangkan definisi awal mengenai tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri untuk kefahaman klien

Pakar 1 dan 3 berpendapat klien perlu diberi pendedahan awal tentang definisi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri untuk membina pemahaman asas sebelum melangkah ke sesi berikutnya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Kesedaran terhadap emosi yang sedang dialami

Memberi kesedaran kepada klien tentang emosi yang mereka alami adalah langkah awal yang baik.

> "*So, stage yang pertama, yang kita perlu ada dalam modul ini adalah memberi awareness. Kesedaran mengenai emosi yang mereka alami…ini perlu dimaklumkan secara jelas".* (Pakar 1)

ii. Psikopendidikan mengenai definisi dan pemahaman tentang tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri

Pakar 1 dan 3 menekankan pentingnya psikopendidikan untuk memberi pemahaman mendalam kepada klien tentang definisi tekanan, daya tahan dan kesannya terhadap kesejahteraan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"….. tekanan tu apa? Macam mana orang tu boleh tekanan? So, dia ada banyak macam coaching. Dia ada banyak psycho-educating dalam the first two sessions yang mula-mula tu kan So, I think dalam modul pun it is important to have that-lah".* (Pakar 3)

> *"….apa itu stres, bagaimana stres itu boleh wujud? Apa proses yang berlaku dekat kepala mereka. So, dalam modul ini mesti beri awareness dulu kepada mereka. What happen to yourself? Apa berlaku kepada degupan jantung dia, proses diri dia, proses dalam kepala dia yang berlaku".* (Pakar 1)

d) Tema: Menetapkan matlamat individu dalam kaunseling CBT

Penetapan matlamat individu merupakan elemen penting dalam CBT kerana ia memberikan arah kepada klien untuk menyelesaikan isu utama mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Keperluan Menetapkan Matlamat Individu

Pakar 1 menekankan bahawa setiap klien perlu mempunyai matlamat individu yang jelas dalam sesi kaunseling.

> *"Setiap ahli dalam kelompok mesti mempunyai presenting issues yang jelas untuk diselesaikan dan menetapkan matlamat mereka".* (Pakar 1)

e) Tema: Melakukan Aktiviti *Ice Breaking* Mewujudkan Suasana Kondusif

Aktiviti *ice breaking* bertujuan untuk mengenal pasti latar belakang klien dan membina suasana yang selesa untuk interaksi dalam kelompok.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Mengenal Pasti Latar Belakang Klien

Pakar 3 menekankan pentingnya memahami latar belakang klien dalam sesi awal untuk membina hubungan yang baik.

> *"Selalunya dalam first session would be kita understand the client dulu. Aa intake interview kan, so kita tanya dulu soalan, find out latar belakang dia macam mana. So, because you nak buat manual kan, so I think in the first macam buku lah. So, mula-mula buka buku dia kena ada introduction. So, introduction of ... you know, the person kena tahulah dulu dia siapa. In the simple term, you know. Aa macam mana you kenalkan diri you tadi. Macam mana saya kenalkan diri saya, it could be a nice".* (Pakar 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

f) Tema: Melakukan penilaian awal dan melakukan pemantauan berkala bagi menilai keberkesanan modul.

Pakar menegaskan penilaian awal dan pemantauan berkala diperlukan untuk memastikan modul berkesan dalam mencapai matlamat.

i. Penilaian Awal

Penilaian awal membantu memahami keadaan emosi klien sebelum memulakan sesi.

> *"Dalam CBT, biasanya kita mulakan dengan penilaian awal untuk mengetahui keadaan emosi klien".* (Pakar 3)

ii. Pemantauan Berkala

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pemantauan berkala diperlukan untuk menilai perkembangan klien sepanjang modul.

> *"Gunakan soal selidik untuk memantau mood peserta, contohnya pada minggu pertama, pertengahan dan minggu terakhir".* (Pakar 3)

g) Tema: Menjelaskan tujuan sesi kaunseling kepada klien.

Menurut pakar yang ditemu bual, klien perlu diberi penerangan tentang hubungan antara setiap segmen modul dan matlamat kelompok supaya klien memahami struktur modul secara keseluruhan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Hubung kait antara setiap segmen modul

Penerangan hubung kait antara setiap segmen dalam modul membantu klien lebih memahami tujuan kaunseling.

> *"Setiap sesi perlu dijelaskan bagaimana ia saling berkait dan tidak terpisah-pisah agar nampak seiring".* (Pakar 3)

ii. Pemahaman matlamat kelompok

Pakar menjelaskan kepentingan menetapkan matlamat kelompok untuk memastikan fokus yang jelas sepanjang mengikuti sesi.

> "*CBT memerlukan matlamat jelas untuk kelompok supaya setiap sesi ada tujuan yang hendak dicapai. Because kalau tak nanti kelompok tak ada tujuan nak pergi ke mana".* (Pakar 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.5.1.2 Konsep CBT yang diperlukan dalam Pembangunan Modul

Bahagian ini merupakan dapatan daripada temu bual yang bertujuan untuk mengenal pasti konsep CBT yang diperlukan bagi pembangunan modul. Dapatan ini diperoleh daripada temu bual dengan empat orang pakar (pengamal CBT), sebagaimana diringkaskan dalam Jadual 4.9.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.9

Dapatan temu bual pakar mengenai konsep CBT yang diperlukan dalam pembangunan modul

Persoalan Kajian	Tema	Subtema
Apakah konsep atau komponen dalam CBT yang perlu diajar kepada klien?	Memahami hubungan pemikiran, perasaan dan tingkah laku	Memahami bagaimana *'antecedent (a)', 'belief (b)'* dan *'consequence (c)'* terhubung dalam CBT.
	Mengaplikasikan konsep asas CBT dalam mengatasi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan	Memahami *cognitive triangle* *Conceptualization*

a) Tema: Memahami hubungan pemikiran, perasaan dan tingkah laku

Pakar menekankan kepentingan pemahaman asas tentang hubungan antara pemikiran, perasaan dan tingkah laku dalam CBT. Konsep ini penting untuk membantu klien memahami bagaimana pemikiran mereka mempengaruhi emosi dan tingkah laku serta bagaimana konsep ini boleh membantu menangani masalah.

i. Memahami bagaimana *'Antecedent (A)', 'Belief (B)'* dan *'Consequence (C)'* terhubung dalam CBT

Sub tema ini memberi penekanan kepada kepentingan memahami model ABC (*'Antecedent (A)', 'Belief (B)'* dan *'Consequence (C)*) dalam membantu klien memahami bagaimana pemikiran mereka (*belief*) mempengaruhi reaksi emosi dan tingkah laku yang muncul daripada sesuatu situasi. Model ABC ini merupakan asas CBT untuk mengenal pasti dan mengubah kepercayaan yang tidak rasional.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

*"Dalam sesi, kita fokus pada 'ABC link' di mana belief system klien dihubungkan dengan emosi dan kesannya. Contohnya, belief yang salah membawa kepada emosi negatif". (*Pakar 1)

...yang ABC tu, 'Antecedent (A)', 'Belief (B)' dan 'Consequence (C)' terhubung dalam CBT .... Itu yang kena core kepada sesi… (Pakar 2)

b) Tema: Mengaplikasikan konsep asas CBT dalam mengatasi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan

Pakar yang ditemu bual menegaskan keperluan menerangkan konsep asas CBT, seperti *Cognitive Triangle,* sebagai panduan untuk membantu klien mengatasi tekanan, meningkatkan daya tahan dan memupuk kesejahteraan diri. Pemahaman terhadap konsep ini adalah langkah penting sebelum klien dapat mengaplikasikan CBT secara efektif dalam kehidupan mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Memahami *Cognitive Triangle*

Cognitive Triangle menjelaskan hubungan saling mempengaruhi antara pemikiran, emosi dan tingkah laku. Pemahaman ini penting untuk klien mengenali pola psikologi mereka dan mempelajari cara untuk mengubahnya,

"Kita terangkan macam mana the triangle tu. Emosi, thoughts and behavior tu link to each other". (Pakar 3)

"Kita ajar klien bahawa pemikiran mereka mempengaruhi emosi dan tingkah laku. Triangle ini perlu difahami sebelum mempraktikkan CBT ". (Pakar 4)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ii. Conceptualization

Conceptualization merupakan proses menganalisis situasi untuk memahami bagaimana isu itu berlaku, dengan memberi perhatian kepada hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku. Proses ini membantu klien memahami punca masalah mereka dan merancang intervensi yang bersesuaian.

> *"Untuk faham tekanan, kita gunakan konsep ini untuk analisis: apa yang berlaku, apa yang klien fikirkan dan bagaimana ia mempengaruhi tindakan mereka".* (Pakar 3)

4.5.1.3 Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk Menangani Tekanan Guru Pelatih IPG

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian ini merupakan dapatan daripada temu bual yang bertujuan untuk mengenal pasti teknik dan strategi CBT yang relevan dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan. Teknik ini diperlukan sebagai asas bagi pembangunan modul, seperti yang diringkaskan dalam Jadual 4.10.

Jadual 4.10

Dapatan temu bual pakar mengenai teknik dan strategi CBT untuk membantu guru pelatih IPG menangani tekanan

Persoalan Kajian	Tema	Subtema
Apakah teknik-teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk membantu guru	Mencabar dan mengubah pemikiran negatif	□ *Cognitive restructuring* (Penstrukturan semula pemikiran) □ *Socratic questioning* (Teknik untuk menilai dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Persoalan Kajian	Tema	Subtema
pelatih menangani tekanan?		mencabar kepercayaan negatif)
		□ *Automatic thoughts* (Pemikiran automatik yang tidak rasional
	Memahami "*cognitive distortions"* sebagai langkah awal dalam CBT	□ *Cognitive distortions* (Pengherotan Pemikiran)
	Memberikan kefahaman mengenai prinsip-prinsip CBT untuk menguruskan tekanan	□ Psikopendidikan
	Mengintegrasikan aktiviti CBT	□ Peranan *'tools'*
	Menerapkan strategi daya tindak dalam situasi tekanan	□ Strategi daya tindak
	Menggunakan teknik-teknik relaksasi dalam mengurangkan tekanan.	□ Teknik relaksasi
	Menggunakan teknik-teknik *mindfulness* dalam mengurangkan tekanan.	□ *Mindfulness*
	Menilai tekanan dan memberikan pemahaman tentang tekanan	□ Psiko pendidikan mengenai jenis tekanan (tekanan positif dan tekanan negatif)
	Perbincangan dalam kelompok	□ Biblioterapi

a) Tema: Mencabar dan Mengubah Pemikiran Negatif

Pakar yang ditemu bual menekankan strategi untuk mengenal pasti, mencabar dan mengubah pemikiran negatif yang menyumbang kepada tekanan. Teknik seperti

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

cognitive restructuring, Socratic questioning dan pengurusan *automatic thoughts* disarankan untuk membantu klien memahami dan mengubah corak pemikiran mereka.

i. *Cognitive Restructuring* (Penstrukturan Semula Pemikiran)

Teknik ini membantu klien mengenal pasti dan mencabar kepercayaan atau pemikiran tidak rasional. Melalui struktur seperti jadual pemikiran dan emosi, klien diajar untuk membezakan antara fakta dan pendapat, serta menggantikan pemikiran negatif dengan yang lebih realistik.

> *"Kita nak check core belief seperti 'masuk IPG bosan' atau 'tak boleh jadi cikgu yang bagus.' Kepercayaan ini perlu disusun semula menggunakan kaunseling dan aktiviti seperti jadual pemikiran dan emosi."* (Pakar 2)

> *"Tekanan berlaku bila pelatih fokus pada ketidakseronokan. Kita bantu strukturkan pemikiran mereka supaya membezakan fakta daripada pendapat."* (Pakar 2)

> *"Struktur pemikiran seperti membuka lapisan bawang perlahan-lahan untuk menggantikan pemikiran lama dengan pemikiran baru yang lebih function"*. (Pakar 3)

ii. *Socratic Questioning* (Teknik untuk menilai dan mencabar kepercayaan negatif)

Socratic Questioning melibatkan soalan khusus untuk membantu klien menganalisis pemikiran mereka secara kritikal. Soalan seperti "Apa bukti yang menyokong pemikiran ini?" atau "Adakah ada cara lain untuk melihat situasi ini?" digunakan untuk mencabar kepercayaan yang tidak rasional.

> *"Soalan Socratic membantu klien mempersoalkan kebenaran pemikiran mereka."* (Pakar 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

iii. *Automatic thoughts* (Pemikiran automatik yang tidak rasional)

Automatic thoughts adalah pemikiran spontan yang sering kali negatif. Dalam CBT, klien diajar untuk mengenal pasti pemikiran ini, memahami kesannya terhadap emosi dan tingkah laku dan menggantikannya dengan respons yang lebih membantu.

> *"Pemikiran automatik seperti 'orang tu sombong' muncul tanpa sedar. Kita guna thought log untuk kenal pasti dan ajar klien menggantikannya dengan respons alternatif". (*Pakar 2)
>
> "*Automatic thoughts biasanya negatif. Kita bantu klien memahami pemikiran ini dan hasilnya jika mereka mengubah respons*". (Pakar 3)

b) Tema: Memahami "*cognitive distortions*" sebagai langkah awal dalam CBT

Pakar menjelaskan *cognitive distortions* dapat membantu klien mengenal pasti pemikiran yang mencetuskan tekanan dan ketidakupayaan daya tahan.

i. *Cognitive distortions* (Pengherotan Pemikiran)

Cognitive distortions adalah pola pemikiran tidak rasional seperti 'pemikiran hitam putih' atau *fortune telling.* Klien diajar untuk mengenal pasti corak pemikiran ini sebagai langkah awal sebelum mencabar dan mengubahnya, kerana ia sering menjadi punca tekanan.

> *"Distorted thinking seperti 'pemikiran hitam putih' atau 'fortune telling' boleh mencetuskan tekanan. Kita perlu bantu klien mengenal pasti pola ini".* (Pakar 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"Klien mungkin menjangkakan masa depan buruk seperti 'saya takkan jadi guru yang baik.' Kita perlu cabar dan tukar pola ini". (Pakar 1)

"Contoh cerita yang sebuah kampung kelaparan kerana percaya gunung berapi akan meletus, walaupun tiada fakta. Ini menunjukkan bahaya andaian tanpa bukti". (Pakar 1)

c) Tema: Memberikan kefahaman mengenai prinsip-prinsip CBT untuk menguruskan tekanan

Pakar turut berpendapat bahawa psikopendidikan dalam CBT membantu klien memahami konsep tekanan, cara menguruskannya dan prinsip asas yang dapat digunakan sepanjang hayat mereka.

i. Psikopendidikan

Menurut pakar, psikopendidikan memberi klien kefahaman tentang prinsip asas CBT, seperti hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku.

"Psikopendidikan adalah bahagian penting dalam CBT. Dalam modul ini, kita latih klien melalui beberapa sesi supaya mereka dapat menggunakan pengalaman dan teknik CBT untuk menghadapi cabaran hidup. Kita mahu memastikan mereka mampu menerapkan apa yang dipelajari sepanjang hayat tanpa bergantung sepenuhnya kepada kaunselor. Jadi, apabila mereka datang sesi, kita ajar teknik-teknik yang sesuai melalui psikopendidikan dan pengalaman itu boleh mereka gunakan untuk menghadapi situasi lain dalam hidup". (Pakar 1)

d) Tema: Mengintegrasikan aktiviti CBT

Malah, pakar turut menyatakan penggunaan alat bantu seperti video, gambar, atau lembaran kerja membantu klien memahami konsep CBT dengan lebih mendalam.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Peranan *tools*

Alat ini memudahkan klien mengingati teknik yang dipelajari dan menerapkan dalam kehidupan seharian.

> *"Sama ada gambar, video ataupun apa-apa saja untuk kita kaitkan. Dan yang the most important thing dalam CBT adalah bila kita guna tools, dia akan tersimpan dalam long term memory dia. Itu sebenarnya akan menyebabkan dia ingat sampai bila-bila".* (Pakar 1)

> *"Biasanya kalau aktiviti ni kita akan ada alat bantu. Memang yang saya nampak kalau aktiviti yang boleh dilakukan untuk menggambarkan kesan-kesan tekanan tu dengan lebih jelas memang kita kena minta sendiri pelajar tu yang keluarkan. Maksudnya dia yang nyatakan, sama ada dalam bentuk bertulis atau secara verbal. So saya rasa kalau untuk pelajar ni better kita minta dia yang tulis. So bila dia tulis tu dia akan fikir. So, perlu sediakan worksheet bersesuaian berdasarkan aktiviti".* (Pakar 4)

> *"Dalam perbincangan kelompok tu kita boleh edarkan satu worksheet dan dalam worksheet tu mungkin boleh bahagikan column. Maksudnya mungkin apa tanda- tanda tekanan dari segi aspek fizikal, aspek dia punya tingkah laku dia, ha macam tu".* (Pakar 3)

e) Tema: Menerapkan strategi daya tindak dalam situasi tekanan

Tidak ketinggalan, pakar turut membincangkan strategi daya tindak dapat membantu klien menyesuaikan corak pemikiran mereka menjadi lebih berkesan serta meningkatkan daya tahan dalam menghadapi tekanan.

i. Strategi Daya Tindak

Strategi daya tindak adalah kemahiran yang membantu klien menangani tekanan dengan lebih berkesan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

So, bila dah dapat yang tu semua, then lepas you understand your thought pattern and kita nak tukar kita punya thought. Bukan thought nak kena tukar, kita nak adopt a more functional thought pattern tu dan baru lepas tu kita ada lagi macam, macam mana coping strategy yang lain. (Pakar 3)

"Selepas memahami pola pemikiran, klien dilatih untuk menggunakan strategi daya tindak yang lebih membantu". (Pakar 3)

f) Tema: Menggunakan teknik-teknik relaksasi dalam mengurangkan tekanan.

Turut menjadi perhatian pakar adalah teknik relaksasi yang dianggap salah satu teknik utama dalam CBT untuk mengurangkan tekanan.

i. Teknik Relaksasi

Umumnya, teknik relaksasi seperti pernafasan mampu untuk mengurangkan tekanan dan menenangkan diri dalam situasi yang mencetuskan stres.

*"So, relaxation tu macam deep breathing, pleasant imagery, grounding. So, itu semua part yang kita ajar jugalah untuk pengurusan tekanan". (*Pakar 3)

"Relaksasi seperti deep breathing dan grounding membantu klien merasa lebih tenang dan mengurangkan tekanan". (Pakar 4)

g) Tema: Menggunakan teknik-teknik *mindfulness* dalam mengurangkan tekanan.

Pakar menjelaskan teknik *mindfulness* dapat membantu klien fokus pada masa kini untuk mengurangkan kebimbangan tentang masa depan atau kebergantungan pada masa lalu.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Mindfulness

Mindfulness membantu klien membina kesedaran diri dan mengalihkan perhatian daripada tekanan.

> *" Mindfulness melibatkan fokus sepenuhnya pada masa kini macam menghayati rasa, tekstur dan aroma makanan. Mindfulness boleh digunakan untuk membantu minda berehat dan tenang* (Pakar 3)

h) Tema: Menilai tekanan dan memberikan pemahaman tentang tekanan

Pakar menjelaskan kepentingan psikopendidikan mengenai perbezaan antara tekanan positif (*eustress*) dan tekanan negatif (*distress*), serta cara menangani kedua-duanya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Psikopendidikan mengenai jenis tekanan (tekanan positif dan tekanan negatif)

Melalui psikopendidikan, klien diajar untuk mengenal pasti tanda-tanda tekanan dan memahami perbezaan antara tekanan positif (*eustress*) dan tekanan negatif *(distress*). Ini membantu klien memilih strategi pengurusan tekanan yang sesuai.

> *"So, maknanya in terms of psycho-education kalau kata you tulis then you kena terangkanlah apakah dia stres? Apa yang membuatkan stres? Apa yang boleh menambahkan stres seseorang? Stres tu ada dua jenis kan, ada stres bagus (used stress), stres tak bagus (distress). So, apa beza dia? And I think em itu kena datang daripada kaunselor sendirilah"* (Pakar 1)

> *"Kita terangkan kepada klien tentang perbezaan stres positif dan negatif dan bagaimana mengenal pasti tanda-tanda tekanan". (*Pakar 4)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i) Tema: Perbincangan dalam kelompok

Perbincangan dalam kelompok menggunakan teknik seperti biblioterapi untuk tujuan refleksi dan pembelajaran bersama.

i. Biblioterapi

Biblioterapi menggunakan bahan bacaan seperti cerita ringkas untuk perbincangan dalam kelompok. Aktiviti ini membantu klien memperoleh perspektif baru, meningkatkan refleksi diri dan belajar daripada pengalaman orang lain.

> *"Biblioterapi melibatkan cerita ringkas sebagai bahan rangsangan untuk perbincangan, di mana klien mendapat perspektif baru melalui pengalaman orang lain." (Pakar 4)*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.5.1.4 Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk Meningkatkan Daya Tahan Guru Pelatih IPG

Bahagian ini merupakan dapatan daripada temu bual yang bertujuan untuk mengenal pasti teknik dan strategi CBT yang relevan dalam membantu guru pelatih IPG meningkatkan daya tahan. Teknik ini diperlukan sebagai asas bagi pembangunan modul, seperti yang diringkaskan dalam Jadual 4.11.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.11

Dapatan temu bual pakar mengenai teknik dan strategi CBT untuk membantu guru pelatih IPG meningkatkan daya tahan

Persoalan Kajian	Tema	Subtema
Apakah teknik-teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk membantu guru pelatih meningkatkan daya tahan?	Membina dan memperkuatkan daya tahan melalui pendekatan keagamaan dalam CBT	Integrasi keagamaan dalam CBT Meningkatkan rasa syukur
	Mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif dan *cognitive restructuring*	Mencabar pemikiran Psikopendidikan dalam CBT *Socratic questioning* Teknik *arrow down*
	Membina dan memperkuatkan sokongan sosial dalam CBT untuk membina daya tahan diri.	Sokongan sosial yang positif
	Membangun sikap positif dan pengukuhan diri (*positive attitude and self-affirmation*) dalam CBT.	Pengukuhan kekuatan diri Refleksi atas pencapaian dan kejayaan
	Menggunakan penulisan jurnal untuk mengekspresikan emosi dan mencatat pencapaian diri bagi meningkatkan daya tahan.	Jurnal pencapaian dan kegembiraan Teknik jurnal dan catatan positif
	Menggunakan teknik penyesuaian dan pemulihan *(adaptation and recovery techniques)* untuk menghadapi cabaran.	Mengamalkan pendekatan terapi berlawanan (*Opposite Therapy*)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

a) Tema: Membina dan memperkuatkan daya tahan melalui pendekatan keagamaan dalam CBT

Pakar 1 menjelaskan integrasi nilai spiritual dan keagamaan dapat membantu klien mencari makna dalam kehidupan dan membina daya tahan emosi yang lebih baik.

i. Integrasi Keagamaan dalam CBT

Menggunakan elemen keagamaan untuk membina daya tahan melalui spiritual/ keagamaan.

> *"CBT arus ketiga telah menggabungkan di antara CBT arus kedua dengan religion (keagamaan). Jadi, jadi, kita tidak boleh memisahkan di antara keagamaan dengan proses intervention. This is my opinion-lah".* (Pakar 1)

> *"Contohnya, dalam modul saya ada disebutkan tentang Terapi Al-Fatihah, bagaimana klien kita ni dibawa untuk menghayati bait-bait perkataan, bait-bait ayat di dalam Al-Fatihah. Dan, ia juga digunakan sebagai tools untuk mengubah cara mereka berfikir. Sebenarnya, bercakap pasal daya tahan ini, pada saya, my perspective, daya tahan tu, awak kena mix dengan religion. Ada sedikit unsur keagamaan yang akhirnya akan membina daya tahan yang lebih kuat. Contoh, mereka perlu tahu kenapa mereka perlu belajar. Itu adalah benda asas, yang mana Allah kata, "Bacalah". Kan? "Kenapa kamu nak jadi pendidik?" Mesti ada fundamental kat situ. So, fundamental itulah perlu diberikan kesedaran yang akhirnya akan membina daya tahan".* (Pakar 1)

ii. Meningkatkan Rasa Syukur

Rasa syukur mampu membantu klien melihat sudut positif dalam kehidupan melalui refleksi keagamaan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"Bila kita gunakan pendekatan keagamaan, pastinya kita akan tahu untuk merasai rasa syukur pada diri. Jadinya, pendekatan rasa syukur ini mampu menjadikan seseorang menghargai diri sendiri dan rasa bangga dengan potensi yang mereka ada".* (Pakar 1)

b) Tema: Mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif dan *cognitive restructuring*

Pakar turut mencadangkan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu klien mengenal pasti kepercayaan negatif, mencabarnya dan menggantikannya dengan kepercayaan yang lebih rasional dan positif.

i. Mencabar pemikiran

Proses mencabar dan mengubah pemikiran negatif atau tidak rasional.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"Jadi, untuk menjawab soalan tadi, nak membina daya tahan ini, pertama adalah dispute cara pemikiran".* (Pakar 1)

ii. Psikopendidikan dalam CBT

Psikopendidikan mengenai pemahaman tentang prinsip-prinsip CBT dan bagaimana ia dapat membantu meningkatkan daya tahan individu.

> *"How do we build up someone's resiliency? I think this is where psychoeducation again comes in sebab dalam CBT ni ada banyak psychoeducation. So, kita nak psycho educate seseorang tu macam mana nak build daya tahan mereka masing-masing lah. So, it's very important. Didik klien sehingga mereka dapat bina daya tahan mereka".* (Pakar 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

iii. Socratic Questioning

Membantu klien menganalisis kepercayaan negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional.

> *"Dengan menggunakan Arrow Down Technique bersama Socratic Questioning, when you work on the template, I think InsyaAllah it becomes easier to build on what we call resiliency".* (Pakar 3)

iv. Teknik *Arrow Down*

Teknik untuk mengubah corak pemikiran negatif menjadi lebih positif dan sesuai kepada pemikiran yang lebih sihat.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"Setiap orang ada template yang menyebabkan mereka mengalami automatic thoughts. Seperti, I'm unlovable, I am useless, I am worthless. Template ini adalah sesuatu yang perlu kita kenal pasti dan tangani. Dengan menggunakan Arrow Down Technique bersama Socratic Questioning, when you work on the template, I think Insya-Allah it becomes easier to build on what we call resiliency".* (Pakar 3)

c) Tema: Membina dan memperkuatkan sokongan sosial dalam CBT untuk membina daya tahan diri

Seorang pakar menyatakan sokongan sosial yang positif adalah komponen penting dalam membina daya tahan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Sokongan sosial yang positif

Keperluan mendapatkan sokongan sosial yang positif daripada rakan, keluarga, atau masyarakat sebagai strategi daya tindak.

> *"Coping skill yang betul ni termasuk mencari sokongan sosial yang baik seperti berbincang dengan orang yang dipercayai dan boleh buat dia rasa lebih tenang."* (Pakar 4)

d) Tema: Membangun sikap positif dan pengukuhan diri (*positive attitude and self-affirmation*) dalam CBT.

Pendekatan ini membantu klien untuk mengenal pasti kekuatan dan pencapaian yang telah dicapai untuk membina keyakinan diri dan daya tahan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Pengukuhan kekuatan diri

Membantu klien mengenal pasti kekuatan dan pencapaian mereka.

> *"Yang saya nampak kan, yang buat daya tahan kadang-kadang dia jadi lemah tu, sebab kita banyak think negative pasal diri kita sendiri. So, mungkin kita boleh minta pelajar-pelajar kita ni senaraikan apa kekuatan dia, mungkin perkara-perkara achievement dia sebelum ini, kan. So, bila dia dalam keadaan tertekan, keadaan yang tengah down, mungkin bila dia flashback balik apa kejayaan dia, apa perkara yang dia dah pun achieve, benda tu akan bantu dia fikir, "Saya boleh, boleh sebenarnya." Kan?" (*Pakar 4)

ii. Refleksi atas pencapaian dan kejayaan

Memberi peluang untuk klien merenung pencapaian yang telah dicapai untuk membina keyakinan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *".... So, bila dia dalam keadaan tertekan, keadaan yang tengah down, mungkin bila dia flashback balik apa kejayaan dia, apa perkara yang dia dah pun achieve, benda tu akan bantu dia fikir, "Saya boleh, boleh sebenarnya kan?"* (Pakar 4)

e) Tema: Menggunakan penulisan jurnal untuk mengekspresikan emosi dan mencatat pencapaian diri bagi meningkatkan daya tahan.

Pakar juga berpendapatan penulisan jurnal membolehkan klien mengekspresikan emosi dan mencatat pencapaian mereka. Teknik ini membantu klien fokus pada perkara positif dan meningkatkan daya tahan mereka.

i. Jurnal Pencapaian dan Kegembiraan

Membantu klien fokus pada pencapaian dan momen positif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"...So, mungkin kita boleh minta pelajar buat jurnal. Contohnya jurnal pencapaian dia ke, jurnal perkara-perkara yang menggembirakan dia, ke. Ha, macam tulah."* (Pakar 4)

ii. Teknik Jurnal dan Catatan Positif

Memberi ruang untuk klien menulis refleksi dan pujian terhadap diri sendiri.

> *".... minta dia buat jurnal pujian kepada diri. So, maksudnya apa single things yang dia dapat buat, dia bagi pujian dekat diri sendiri, walaupun benda tu kecil. Contohnya, "Saya memuji diri saya kerana saya dapat bangun pada pagi ini." Saya bagi contoh orang yang mengalami depression, sometimes dia tak boleh bangun pun from dia punya tempat tidur, kan? So, maksudnya, every little thing yang simple yang dia dapat buat tu sebenarnya itulah dia punya achievements. So, bila dia dah lebih yakin dia akan lebih sembuh, benda tu yang bawa dia ke arah kesembuhan."* (Pakar 4)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

f) Tema: Menggunakan teknik penyesuaian dan pemulihan (*adaptation and recovery techniques*) untuk menghadapi cabaran.

Pendekatan ini membantu klien membuat keputusan yang lebih baik dengan membandingkan kesan positif dan negatif dari setiap tindakan yang mereka ambil.

i. Mengamalkan pendekatan terapi berlawanan (*Opposite Therapy*)

Membandingkan kesan positif dan negatif dari setiap tindakan tertentu untuk membantu klien membuat keputusan yang baik.

> *"Opposite therapy ini adalah usaha untuk membandingkan antara desakan dalaman yang mereka lalui, pilihan negatif dan positif, sehingga mereka lebih yakin dengan keputusan mereka. Pada saya, opposite therapy boleh dijadikan sebagai salah satu kaedah untuk membina daya tahan."* (Pakar 1)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.5.1.5 Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk Meningkatkan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG

Seterusnya, bahagian ini merupakan dapatan temu bual bersama empat orang pakar (pengamal CBT) yang bertujuan untuk mengenal pasti teknik dan strategi CBT yang relevan dalam membantu guru pelatih IPG meningkatkan kesejahteraan diri. Dapatan ini sebagai asas bagi pembangunan modul, seperti yang diringkaskan dalam Jadual 4.12.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.12

Dapatan temu bual pakar mengenai teknik dan strategi CBT untuk membantu guru pelatih IPG meningkatkan kesejahteraan diri

Persoalan Kajian	Tema	Subtema
Apakah teknik-teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk membantu guru pelatih meningkatkan kesejahteraan diri?	Melatih kemahiran komunikasi dalam interaksi sosial	Latihan kemahiran (*Skill training)* Main peranan (*Role play*) Tugasan kerja rumah
	Mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif dalam konteks meningkatkan kesejahteraan diri	Mencabar pemikiran negatif
	Melaksanakan aktiviti interaksi sosial dan pembelajaran daripada pengalaman orang lain.	Refleksi kendiri Pembelajaran daripada orang lain
	Mengamalkan aktiviti fizikal dalam mengekalkan kesejahteraan diri	Jadual aktiviti fizikal Refleksi atas pencapaian dan kejayaan
	Melaksanakan penjagaan diri (*self-care*) dalam konteks CBT untuk kesejahteraan.	Penjagaan Diri *(Self-Care)* Rasa Syukur (*Gratefulnes*s) dalam *Self-Care*

a) Tema: Melatih kemahiran komunikasi dalam interaksi sosial

Pakar menjelaskan kemahiran komunikasi merupakan elemen penting dalam meningkatkan kesejahteraan diri. Menurut pakar, kemahiran komunikasi boleh diberi melalui latihan, main peranan dan tugasan kerja rumah.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Latihan kemahiran (*Skill training*)

Menurut pakar, latihan kemahiran komunikasi diberikan melalui aktiviti latihan yang bertujuan untuk membantu mereka menyampaikan idea dengan lebih jelas dan berkesan.

> *Mungkin guru pelatih ada isu komunikasi, Jadi, kita latih mereka untuk berkomunikasi dengan betul".* (Pakar 1)

ii. Main peranan (*Role play*)

Selain itu, pakar menegas aktiviti main peranan (*role play*) boleh dipraktikkan untuk meningkatkan kemahiran komunikasi. Kemahiran komunikasi yang dipelajari boleh diaplikasikan dalam kehidupan seharian mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"Latihan komunikasi seperti role playing boleh digunakan. Kita latih mereka. Role play boleh meningkatkan kemahiran komunikasi dalam interaksi sosial mereka." (Pakar 1)*

iii. Tugasan kerja rumah

Seterusnya, pakar turut mencadangkan tugasan kerja rumah mengenai kemahiran komunikasi diberi bagi tujuan memperkukuhkan pembelajaran dalam sesi.

> *"Jadi mereka kena buat homework tersebut. Homework komunikasi tersebut dengan individu di dalam kehidupan merekalah". (Pakar 1)*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

b) Tema: Mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif dalam konteks meningkatkan kesejahteraan diri

Pakar juga tidak menafikan kepentingan mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif bagi tujuan meningkatkan kesejahteraan diri**.**

> *"Dalam CBT, guru pelatih perlu belajar untuk cabar cara pemikiran mereka. Contohnya, "Apa bukti yang menyatakan awak akan gagal sekiranya awak akan berada di IPG?" Contohnya, kan. Kita mempertikaikan cara dia berfikir. "Adakah semua orang, adakah awak seorang yang merasa stres kat, dekat IPG? Teknik ini penting untuk kesejahteraan diri mereka."* (Pakar 1)

c) Tema: Melaksanakan aktiviti interaksi sosial dan pembelajaran daripada pengalaman orang lain.

Pakar juga menjelaskan interaksi sosial dan pembelajaran daripada pengalaman orang lain dapat membina pemikiran baharu positif dan berupaya meningkatkan kesejahteraan diri.

i. Refleksi Kendiri

Pakar yang ditemu bual memberi penekanan terhadap teknik refleksi kendiri. Teknik refleksi kendiri berupaya membantu klien memahami diri mereka serta menyedari bahawa cabaran yang dihadapi boleh dijadikan alat untuk membina daya tahan yang sekali gus meningkatkan kesejahteraan diri.

> *"Jadi, perjalanan dalam hidup mereka tu sebenarnya adalah tools untuk kita move on. Kadang-kadang student ni, dia rasa hidup dia susah. Tapi, bila dengar daripada kawan-kawan lain, dia akan dapat celik akal sebenarnya.* (Pakar 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"Dalam bentuk perkongsian. Mungkin boleh diceritakan dulu tentang bagaimana perjalanan kehidupan masing-masing. So, directly, cerita itu sebenarnya dah menghala kepada bagaimana nak membina daya tahan."* (Pakar 2)

ii. Pembelajaran daripada orang lain

Menurut pakar, melalui perbandingan sosial membolehkan klien belajar daripada pengalaman orang. Berdasarkan perbandingan sosial ini, klien akan lebih memahami mereka tidak keseorangan dalam menghadapi cabaran.

> *"Jadi, perjalanan dalam hidup mereka tu sebenarnya adalah tools untuk kita move on. Kadang-kadang student ni, dia rasa hidup dia susah. Tapi, bila dengar daripada kawan-kawan lain, dia akan dapat celik akal sebenarnya.* (Pakar 2)

d) Tema: Mengamalkan aktiviti fizikal dalam mengekalkan kesejahteraan diri

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pakar 1 menjelaskan aktiviti fizikal membantu mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan fizikal serta mental.

i. Jadual Aktiviti Fizikal

Menerusi temu bual yang dijalankan, pakar menyatakan jadual aktiviti fizikal dapat membimbing klien merancang jadual spesifik untuk aktiviti fizikal seperti bersukan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"..mungkin boleh dibina aktiviti yang berbentuk kepada kesejahteraan fizikal. Buat satu jadual, dinyatakan, "Sepatutnya awak…." Kita buat konsensus bersama dengan mereka, "Awak nak bersukan bila?" Dalam CBT, very specific. "Awak nak main sukan apa? Pukul berapa awak nak main? Kat mana awak nak main? Dengan siapa awak nak main? Peralatan apa yang awak perlu guna? Apakah halangan yang awak perlu aware bila awak nak buat sesuatu sukan, menghalang awak, kenal pasti macam mana awak nak hadapi halangan tersebut?" Benda itu telah dibincangkan dalam kelompok. Dan, bila sesi berikutnya, mereka akan datang, mereka akan lapor, "Alhamdulillah, saya dah begini, begini." Kebanyakan klien yang saya handle, kalau mereka suka bersukan, banyak benda yang boleh selesai juga." (Pakar 1)

ii. Refleksi atas pencapaian dan kejayaan

Manakala, aktiviti refleksi atas pencapaian dan kejayaan mampu membantu klien melihat kesan positif daripada aktiviti fizikal terhadap kesejahteraan mereka seperti kepuasan selepas melakukan aktiviti bersukan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bila mereka inform kejayaan seperti bersukan sama ada melalui lisan atau catatan, ia dapat membina keyakinan diri dan mengalihkan fokus daripada tekanan."(Pakar 1)

iii. Tugasan kerja rumah mengenai aktiviti fizikal

Keperluan memberi tugasan kerja rumah mengenai aktiviti fizikal dapat membantu meningkatkan penglibatan diri klien. Ianya sebagai usaha untuk mengurangkan tekanan dan menyalurkan tenaga negatif ke arah aktiviti yang lebih positif.

"Homework ini juga boleh diberikan dari aspek kesejahteraan fizikal mereka. Student ni sebenarnya stres kalau langsung tak exercise, peluh tak keluar. Kalaulah boleh, tiga kali seminggu sekali bersukan. Better dapat keluar peluh. Sebenarnya, dapat mengalirkan tenaga-tenaga yang negatif tu kepada benda yang lebih baik. Bila mereka mengalami kesakitan semasa bersukan, kesakitan itu mengalihkan tumpuan hidup mereka untuk tutup benda-benda negatif tadi." (Pakar 1)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

e) Tema: Melaksanakan penjagaan diri (*self-care*) dalam konteks CBT untuk kesejahteraan

Seterusnya, pakar juga menekankan kepentingan *self-care* dalam memelihara kesejahteraan diri yang berperanan penting untuk menjaga keseimbangan emosi dan fizikal individu.

i. Penjagaan Diri (*Self-Care*)

Aktiviti seperti '*me time'* memberi peluang kepada diri untuk merawat diri mereka sendiri sekali gus dapat meningkatkan kesejahteraan mental.

> *"Self-care ini penting untuk menjaga kesejahteraan diri. Teknik seperti 'me time' dan gratefulness mampu membantu klien jaga emosi mereka."* (Pakar 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ii. Rasa Syukur (*Gratefulness*) dalam *Self-Care*

Aktiviti *gratefulness* ini melatih klien menangani hal-hal positif dalam kehidupan mereka seperti mencatat perkara-perkara yang mereka syukuri di dalam jurnal.

> *"Rasa syukur adalah sebahagian daripada penjagaan diri yang membantu klien melihat nilai positif dalam hidup mereka."* (Pakar 3)

4.5.1.6 Teknik dan Strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan dalam modul

Seterusnya, bahagian ini merupakan dapatan temu bual bersama empat orang pakar (pengamal CBT) yang bertujuan untuk mengenal pasti teknik dan strategi CBT dalam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

talian yang sesuai digunakan dalam pembangunan modul untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Dapatan ini sebagai asas bagi pembangunan modul, seperti yang diringkaskan dalam Jadual 4.13.

Jadual 4.13

Dapatan temu bual pakar mengenai teknik dan strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan

Persoalan Kajian	Tema	Subtema
Apakah teknik-teknik dan strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan?	Menggunakan teknik *mindfulness* dalam mengurangkan tekanan	Teknik *Mindfulness*
	Memahami hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam CBT	Hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku
	Menggunakan alat multimedia interaktif (*interactive multimedia tools)*	Video dan latihan interaktif Lembaran kerja untuk pemikiran negatif *Cognitive restructuring* dalam talian
	Melaksanakan teknik main peranan atau simulasi (*role-playing or simulation*)	Demonstrasi teknik tertentu.

a) Tema: Menggunakan teknik *mindfulness* dalam mengurangkan tekanan

Pakar 2 dan 3 memberi pandangan teknik *mindfulness* boleh dilaksanakan secara dalam talian. Teknik *mindfulness* mampu membantu individu meningkatkan kesedaran terhadap pemikiran dan emosi mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Teknik *mindfulness*

Pakar 2 dan 3 memberi pandangan bahawa teknik *mindfulness* ini boleh dilaksanakan melalui aplikasi atau latihan dalam talian.

> *"Sebab apa sebab setiap hari dia mungkin berada dalam tekanan di rumah, kan. Jadi teknik mindfulness tu akan membantu dia reduce tekanan dia. Jadi, dia boleh lapor kepada kita, secara hibrid macam mungkin boleh buat satu app ringkas, kan? Untuk satu laporan direct sampai kat kita*." (Pakar 2)

> *".... dalam talian boleh mindfulness exercises ke contohnya."* (Pakar 3)

b) Tema: Memahami hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam CBT

Selain itu, pakar menekankan kepentingan hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku. Melalui teknik dalam talian, klien diajar untuk memahami bahawa emosi mereka adalah hasil daripada pilihan cara mereka berfikir. Aktiviti seperti ini membantu mereka membuat keputusan yang lebih sihat**.**

i. Hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku

Pakar menegaskan pemahaman yang jelas perlu diberikan mengenai teknik menghubungkan pemikiran, emosi dan tingkah laku sekiranya dilakukan dalam talian**.**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"Kalau dalam talian, dalam banyak-banyak aktiviti yang saya sebut tadi, yang part paling penting tadi adalah ABC link tadi. You kena betul-betul memahami sekiranya hendak lakukan dalam online, ajar mereka menghubungkan di antara cara dia berfikir dengan cara kesan kepada emosi. So perkara itu, perlu ada di dalam modul CBT. Supaya mereka faham emosi dia itu adalah sebenarnya pilihan dia. Pilihan daripada cara dia berfikir. Balik pada soalan tadi, online ni sebenarnya pada saya tak ada halangan besar untuk lakukan aktiviti ini. "* (Pakar 1)

c) Tema: Menggunakan alat multimedia interaktif (*interactive multimedia tools*)

Selain itu, pakar berpendapat alat multimedia interaktif seperti video dan lembaran kerja *(worksheet*) dapat meningkatkan kesedaran dan memberi panduan visual kepada klien.

i. Video dan latihan interaktif

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pakar mencadangkan penerangan melalui video dapat meningkatkan kesedaran dan pemahaman.

> "*Video-video yang macam ni boleh digunakan dalam talian sebab dia more to psycho educating, awareness, insight masuk".* (Pakar 3)

ii. Lembaran kerja untuk pemikiran negatif

Malah, pakar juga menjelaskan tiada halangan untuk memberikan lembaran kerja secara dalam talian.

> *"Tapi kalau secara dalam talian pun kita akan bagi dalam bentuk helaian atau worksheet yang mana from helaian tu pelajar akan jot down apa pemikiran dia sekarang yang tengah mengganggu dia". (Pakar 4)*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

iii. *Cognitive restructuring* dalam talian

Membantu klien menyusun semula pemikiran yang tidak rasional dengan cara yang lebih positif melalui medium dalam talian.

> *"Cognitive Restructuring tu kalau dalam talian pun kita akan bagi dalam bentuk helaian atau worksheet…"* (Pakar 4)

d) Tema: Melaksanakan teknik main peranan atau simulasi (*role-playing or simulation*)

Teknik *role-playing* membantu klien mempraktikkan kemahiran yang dipelajari dalam CBT. Teknik ini boleh secara bersemuka mahupun dalam talian.

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Demonstrasi teknik tertentu

Simulasi situasi melalui *role-play* untuk membantu klien mempraktikkan kemahiran yang dipelajari dalam kehidupan sebenar.

> *Dalam CBT dia ada banyak role play...sebab dia macam belajar then akan apply kalau jadi situasi macam ni. So, role play is important. Selalunya role play tu memang kena buat face to face lah tapi boleh je buat dalam talian* (Pakar 3)

4.5.2 Langkah Pertama: Pembinaan Soal Selidik *Fuzzy Delphi Method* (FDM)

Dalam fasa pembinaan soal selidik FDM bagi menjawab objektif kajian ini, pembinaan soal selidik adalah berdasarkan kombinasi analisis kajian literatur dan temu bual pakar

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pada pusingan pertama FDM. Menurut Powell (2003), kaedah *Delphi* adalah sangat fleksibel dalam memperoleh kesepakatan pakar, di mana pusingan pertama proses Delphi digunakan untuk mengenal pasti isu-isu tertentu melalui temu bual dengan pakar.

Melalui proses ini, terdapat 6 tema dan 50 item yang berkaitan dengan elemen-elemen yang dikenal pasti untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG (Jadual 4.14). Setiap item dalam soal selidik ini dinilai menggunakan skala Likert 7 mata, dengan skala berikut: 1 - Teramat tidak setuju, 2 - Sangat tidak setuju, 3 - Tidak setuju, 4 - Sederhana setuju, 5 - Setuju, 6 - Sangat setuju dan 7 - Teramat setuju. Skala ini membolehkan pakar memberikan penilaian yang lebih terperinci terhadap kepentingan setiap elemen.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.14

Tema dan bilangan item dalam Soal Selidik FDM untuk Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

Bil	Tema	Bilangan Item
1	Elemen utama yang diperlukan dalam pembangunan modul	7
2	Konsep CBT yang diperlukan	3
3	Teknik dan strategi CBT untuk menangani tekanan guru pelatih IPG	12
4	Teknik dan strategi CBT untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG	9
5	Teknik dan strategi CBT untuk meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG	10
6	Teknik dan strategi CBT dalam talian untuk digunakan dalam Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid	9
	Jumlah Item	**50**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berikut merupakan sebahagian soalan dalam soal selidik FDM yang digunakan dalam kajian ini: (Rujuk Lampiran F: 3(b) untuk keseluruhan soal selidik)**.**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Arahan : Sila tandakan (/) pada ruangan yang sesuai.

Pakar yang budiman, sila tandakan (✓) tahap persetujuan terhadap elemen-elemen yang perlu diberi penekanan dalam pembinaan "***Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG"***. Sila nyatakan persetujuan pada ruangan yang disediakan dengan berpandukan skala di bawah:

Skala persetujuan						
Teramat tidak setuju	**Sangat tidak Setuju**	**Tidak Setuju**	**Sederhana setuju**	**Setuju**	**Sangat Setuju**	**Teramat Setuju**
1	2	3	4	5	6	7

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian B: Elemen utama yang diperlukan dalam pembangunan modul

Objektif: Memastikan pendekatan, matlamat dan elemen-elemen dalam modul CBT selaras dengan prinsip kaunseling CBT yang berkesan dan sesuai.

Bil.	**Objektif dan penerangan modul CBT**	**Sumber**	**Skala**							**Catatan**
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
1.	**Keberkesanan Sesi Pengenalan** Memperkenalkan klien dengan program, termasuk tujuan dan struktur keseluruhan.	Pakar 2; Pakar 3; Bertuzzi et al. (2022);								

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

		Ahmad et al.(2022); Recabarren et al.(2019);								
2.	**Kepentingan Aktiviti *'Ice Breaking'*** Kepentingan aktiviti *'ice breaking'* (membina hubungan) sebagai pengenalan aktiviti bagi mewujudkan suasana kondusif.	Pakar 3; Changklang & Ranteh (2023);								
3.	**Keperluan memahami objektif modul CBT** Memahami objektif modul CBT dalam konteks tekanan, daya tahan dan kesejahteraan.	Pakar 3; Pakar 4; Changklang & Ranteh (2023); Kaplan et al.(2023); Bertuzzi et al. (2022); Recabarren et al.(2019); Pasaribu & Zarfiel(2019)								
4.	**Keperluan menetapkan matlamat individu dalam kaunseling kelompok CBT**	Pakar 1, Kaplan et al.(2023);								

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	Mengarahkan klien untuk menetapkan matlamat peribadi mereka dalam sesi.	Hindman(2022) Sahin & Turk (2021); Ojala et al.(2019)								
5.	**Keperluan menerangkan definisi mengenai tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri** Memberikan definisi yang jelas kepada klien untuk memastikan pemahaman yang sama	Pakar 1; Pakar 3; Kaplan et al.(2023); Ahmad et al.(2022); Janzarik et al.(2022)								
6.	**Melakukan penilaian melalui soal selidik** Penilaian awal dan pemantauan berkala penting untuk menilai keberkesanan modul dan membuat penyesuaian jika diperlukan.	Pakar 3; Kaplan et al.(2023); Recabarren et al.(2019); Pasaribu & Zarfiel(2019); Ahmad et al.(2022)								

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sebelum soal selidik FDM diedarkan kepada 12 orang pakar yang telah dikenal pasti, soal selidik tersebut telah disemak oleh tiga orang pakar untuk memastikan kesahihannya dan kejelasan bahasa yang digunakan. Proses semakan ini melibatkan salah seorang daripada pakar yang telah ditemu bual dalam pusingan pertama, seorang pakar bahasa dari Persatuan Penterjemah Malaysia (PPM) untuk memastikan kejelasan dan ketepatan istilah, serta seorang pakar metodologi dalam kaedah FDM bagi memastikan bahawa soal selidik tersebut mematuhi prinsip dan prosedur FDM yang betul. Langkah semakan ini bertujuan untuk meningkatkan kebolehpercayaan soal selidik serta memastikan bahawa ia jelas dan sesuai digunakan oleh para responden dalam pusingan berikutnya. Secara keseluruhannya, ketiga-tiga orang pakar memberi komen yang positif dan membina terhadap elemen-elemen yang sesuai dan diperlukan dalam pembinaan soal selidik FDM ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengkaji mengedarkan soal selidik dalam bentuk salinan lembut (*soft copy*) melalui e-mel (Rujuk Lampiran). Soal selidik ini turut dikongsi dengan pakar melalui aplikasi *WhatsApp* dan *Telegram* untuk memudahkan proses pengumpulan data mengikut kesesuaian dan pilihan mereka. Pendekatan ini memberikan fleksibiliti kepada pakar untuk memilih medium yang paling sesuai untuk melengkapkan soal selidik. Data yang dikumpulkan kemudiannya dianalisis menggunakan perisian *Microsoft Excel* dengan bantuan templat yang dibangunkan oleh Mohd Ridhuan dan Nurul Rabihah (2020). Templat tersebut digunakan untuk menukar data kepada bentuk *Fuzzy*, yang seterusnya membantu mengenal pasti elemen-elemen utama bagi Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Elemen-elemen ini akan menjadi asas untuk mereka bentuk dan membangunkan modul tersebut, yang bertujuan untuk menangani tekanan,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

meningkatkan daya tahan dan memupuk kesejahteraan diri guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar.

4.5.3 Langkah Kedua: Pemilihan Pakar

Kesepakatan pakar melalui soal selidik FDM ini adalah berdasarkan kesepakatan 12 orang pakar yang dipilih spesifik berdasarkan kepakaran bidang CBT, pembinaan modul dan bimbingan kaunseling. Bilangan pakar yang dalam kajian ini berpadanan dengan Adler dan Ziglio (1996) dalam Mohd Ridhuan dan Nurul Rabihah (2020) yang mencadangkan bahawa bilangan pakar di antara 10 hingga 15 orang adalah mencukupi sekiranya terdapat tahap keseragaman yang tinggi dalam kalangan pakar. Jadual 4.15 menjelaskan maklumat demografi 12 orang pakar yang dipilih seperti maklumat gelaran, bidang kerja, pengalaman kerja dan berkenaan bidang kepakaran pakar yang terlibat.

Jadual 4.15

Maklumat demografi pakar yang terlibat dalam FDM

Perkara	Maklumat Demografi	Frekuensi	Peratus (%)
Gelaran	Professor	3	25
	Professor Madya	1	8.3
	Dr.	5	41.7
	Tuan/Puan/ Encik/ Cik	3	25
Bidang Kerja	Pensyarah IPTA	6	50

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Perkara	Maklumat Demografi	Frekuensi	Peratus (%)
	Pensyarah IPG	2	16.7
	Pegawai Psikologi Klinikal	1	8.3
	Pegawai Kaunseling IPG	2	16.7
	Guru Bimbingan dan Kaunseling	1	8.3
Pengalaman Kerja	Melebihi 15 tahun	8	66.7
	11 tahun hingga 15 tahun	2	16.7
	5 tahun hingga 10 tahun	2	16.7
	Ya **Tidak**		
Pengamal CBT	12 0	12	100
Berpengalaman dalam pembinaan modul	8 4	8	66.7
Berpengalaman dalam bidang kaunseling	9 3	9	75

Analisis menunjukkan bahawa dari pakar segi gelaran akademik, seramai tiga orang pakar merupakan Professor (25%) dan seorang pakar mempunyai gelaran Professor Madya (8.3%). Majoriti pakar yang terlibat dalam menjawab soal selidik FDM ini bergelar Dr., iaitu seramai lima orang (41.7%) yang mencerminkan kelayakan tertinggi dalam masing-masing melalui pencapaian Ijazah Kedoktoran (PhD). Selain itu, seramai tiga orang (25%) mempunyai gelaran Tuan/ Puan/ Encik/ Cik dipilih berdasarkan pengalaman luas yang dimiliki. Pemilihan pakar FDM ini menunjukkan bahawa kumpulan pakar yang terlibat terdiri daripada individu yang memiliki

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kelayakan akademik tinggi serta pengalaman profesional yang luas. Majoriti pakar mempunyai tahap pendidikan peringkat PhD atau setara. Pemilihan ini memberikan keyakinan bahawa input yang diberikan oleh pakar-pakar ini adalah berasaskan pengetahuan mendalam dan pengalaman mereka dalam bidang masing-masing.

Seterusnya, bagi analisis bidang kerja pula, majoriti pakar bekerja sebagai Pensyarah Institut Pendidikan Tinggi Awam (IPTA), iaitu seramai enam orang (50%). Selain itu, dua orang pakar (16.7%) merupakan Pensyarah Institut Pendidikan Guru (IPG) dan dua orang pakar (16.7%) merupakan Pegawai Kaunseling di IPG. Seorang pakar (8.3%) merupakan Pegawai Psikologi Klinikal, manakala seorang lagi (8.3%) bekerja sebagai Guru Bimbingan dan Kaunseling. Kepelbagaian bidang kerja ini memberikan perspektif yang menyeluruh dan pelbagai kepada kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dari segi pengalaman bekerja, majoriti pakar mempunyai pengalaman kerja melebihi 15 tahun, iaitu seramai lapan orang (66.7%). Seramai dua orang pakar (16.7%) mempunyai pengalaman antara 11 tahun hingga 15 tahun, manakala baki dua orang lagi (16.7%), mempunyai pengalaman antara 5 tahun hingga 10 tahun. Tempoh pengalaman kerja ini membuktikan pakar yang terlibat adalah individu yang berpengalaman, berkemahiran tinggi dan mempunyai pemahaman yang mendalam terhadap bidang kerja masing-masing.

Selain itu, kesemua pakar (100%) yang terlibat dalam proses menjawab soal selidik FDM ini merupakan pengamal Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT). Berdasarkan bilangan dua belas orang pakar tersebut, seramai lapan orang pakar

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

(33.3%) dikenal pasti mempunyai pengalaman dalam pembangunan modul. Sementara itu, sembilan orang pakar (75%) pula berpengalaman dalam bidang kaunseling.

Secara keseluruhannya, pemilihan 12 orang pakar ini adalah relevan berdasarkan keperluan kajian kerana mereka mempunyai kelayakan akademik yang tinggi dan pengalaman profesional yang kukuh. Pengalaman mereka dalam CBT, pembangunan modul dan kaunseling memberikan sumbangan yang signifikan terhadap dapatan kajian.

4.5.4 Langkah Ketiga hingga Ketujuh: Langkah Analisis dan Persetujuan Pakar *Fuzzy Delphi Method* (FDM)

Seperti yang diterangkan dalam Bab 1, objektif ketiga dalam fasa reka bentuk dan pembangunan ini adalah untuk menjawab beberapa objektif yang meliputi beberapa aspek iaitu:

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

Dapatan kajian yang berkaitan dengan objektif- objektif ini diterangkan secara terperinci dalam sub topik 5.2.4.1 hingga 5.2.4.6. Analisis data dilakukan dengan menggunakan kaedah *Fuzzy Delphi* untuk mendapatkan kesepakatan daripada kumpulan pakar. Dalam langkah ini, jawapan pakar yang berbentuk linguistik (seperti "Sangat Setuju," "Setuju," "Tidak Setuju") ditukarkan kepada bentuk nombor segi tiga fuzzy atau *triangular fuzzy numbers*. Kemudian, dalam kaedah *Fuzzy Deplhi,* terdapat tiga syarat utama yang perlu dipenuhi untuk sesuatu elemen dianggap diterima (Mohd Ridhuan & Nurul Rabihah, 2020). Jika salah satu syarat tidak dipenuhi, elemen tersebut tidak boleh diterima dan perlu dibuang atau memerlukan penilaian semula. Jadual 4.16 menjelaskan syarat yang perlu dipatuhi dalam kaedah *fuzzy delphi* dan interpretasinya.

Jadual 4.16

Tiga syarat utama yang perlu dipenuhi dalam FDM

Syarat	Penerangan	Interpretasi
Nilai *Threshold* (d) ≤ 0.2	Nilai *threshold* (d) kurang atau sama dengan 0.2	Diterima

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Syarat	Penerangan	Interpretasi
Peratus Kesepakatan ≥ 75%	Peratus kesepakatan perlu mencapai ≥ 75%	Diterima
Skor *Fuzzy* (A) ≥ 0.5	Nilai sama atau ≥ 0.5	Diterima

4.5.4.1 Analisis Kesepakatan Pakar bagi Elemen-Elemen yang diperlukan dalam Pembangunan Modul

Berdasarkan dapatan data dalam Jadual 4.17, elemen-elemen yang diperlukan dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid telah dinilai berdasarkan kaedah *Fuzzy Delphi*. Dapatan kajian menunjukkan bahawa kebanyakan elemen yang dikaji berjaya mencapai kesepakatan yang tinggi dalam kalangan pakar. Nilai *Threshold* (d) bagi enam daripada tujuh elemen berada di bawah 0.2, yang menunjukkan tahap kesepakatan yang baik. Selain itu, peratus kesepakatan bagi elemen-elemen tersebut melebihi 75%, dengan empat elemen mencatatkan kesepakatan maksimum sebanyak 100%.

Proses *defuzzification* mengesahkan bahawa enam elemen memenuhi syarat nilai *α-cut* ≥ 0.5, menunjukkan elemen-elemen tersebut relevan dan penting untuk modul CBT dalam pengurusan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Walau bagaimanapun, elemen keperluan menetapkan matlamat individu dalam kaunseling kelompok, hanya mencapai 66.67% kesepakatan dengan nilai *Threshold* (d) = 0.377, menyebabkan elemen tersebut ditolak.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dari segi *ranking*, elemen keperluan memahami objektif modul CBT adalah elemen yang paling penting dengan skor *fuzzy* (A) = 0.878, diikuti oleh keberkesanan sesi pengenalan (skor *fuzzy* (A) = 0.869) dan kepentingan aktiviti 'ice breaking' (skor *fuzzy* (A) = 0.864). Elemen-elemen ini menunjukkan bahawa memahami objektif, memperkenalkan modul secara berkesan dan aktiviti yang membina hubungan adalah komponen utama dalam memastikan keberkesanan modul.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.17

Analisis kesepakatan pakar terhadap elemen-elemen yang diperlukan dalam Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

No. Item	Elemen yang diperlukan	Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	Kesepakatan Pakar	Skor *Fuzzy* (A)	Ranking
	Keperluan memahami objektif modul CBT					
3	Memahami objektif modul CBT dalam konteks tekanan, daya tahan dan kesejahteraan.	0.137	100.0%	TERIMA	0.878	1
	Keberkesanan Sesi Pengenalan					
1	Memperkenalkan klien dengan program, termasuk tujuan dan struktur keseluruhan.	0.154	100.0%	TERIMA	0.869	2
	Kepentingan aktiviti *'ice breaking'*					
2	Membina sebagai pengenalan aktiviti bagi mewujudkan suasana kondusif.	0.183	91.7%	TERIMA	0.864	3
	Melakukan penilaian melalui soal selidik					
6	Penilaian awal dan pemantauan berkala penting untuk menilai keberkesanan modul dan membuat penyesuaian jika diperlukan.	0.176	100.00%	TERIMA	0.861	4

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

No. Item	Elemen yang diperlukan	Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	Kesepakatan Pakar	Skor *Fuzzy* (A)	Ranking
7	**Kepentingan untuk menjelaskan bagaimana setiap bahagian dalam modul berkaitan antara satu sama lain** Memastikan klien memahami bagaimana setiap sesi atau aktiviti saling terkait dan merangsang pencapaian tujuan keseluruhan.	0.181	100.00%	TERIMA	0.853	5
5	**Keperluan menerangkan definisi mengenai tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri** Memberikan definisi yang jelas kepada klien untuk memastikan pemahaman yang sama	0.193	91.67%	TERIMA	0.847	6
4	**Keperluan menetapkan matlamat individu dalam kaunseling kelompok** Mengarahkan klien untuk menetapkan matlamat peribadi mereka dalam sesi.	0.377	66.67%	TOLAK	0.747	7

**Threshold (d) : < 0.2 atau sama menunjukkan item diterima; Peratus Kesepakatan : ≥75% menunjukkan item diterima; Skor Fuzzy (A); Nilai defuzzication > 0.5 menunjukkan item diterima*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.5.4.2 Analisis Kesepakatan Pakar bagi Konsep CBT yang diperlukan dalam Pembangunan Modul

Seterusnya, dapatan data bagi konsep CBT yang diperlukan dalam Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid pula dijelaskan dalam Jadual 4.18. Dapatan kajian menunjukkan bahawa kesemua konsep CBT yang dinyatakan mencapai kesepakatan yang tinggi dalam kalangan dua belas orang pakar yang terlibat. Nilai *Threshold* (d) bagi ketiga-tiga konsep CBT berada di bawah 0.2, yang menunjukkan tahap kesepakatan yang baik. Selain itu, peratus kesepakatan bagi konsep CBT melebihi 75%, dengan ketiga-tiga elemen mencatatkan kesepakatan maksimum sebanyak 100%.

Selain itu, proses *defuzzification* mengesahkan bahawa tiga konsep CBT tersebut memenuhi syarat nilai α-*cut* ≥ 0.5, menunjukkan konsep CBT tersebut relevan dan penting untuk modul CBT dalam pengurusan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Dari segi *ranking*, konsep CBT iaitu memahami asas CBT adalah konsep yang paling penting dengan skor *fuzzy* (A) = 0.878, diikuti oleh memahami hubungan pemikiran, perasaan dan tingkah laku (skor *fuzzy* (A) = 0.864) dan *ranking* terakhir sekali ialah memahami teknik CBT (skor *fuzzy* (A) = 0.786). Berdasarkan kesepakatan ini, dapatan data mencerminkan kesesuaian konsep CBT yang diperlukan dalam modul yang akan dibina.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.18

Analisis kesepakatan pakar terhadap konsep CBT dalam Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

No. Item	Konsep CBT	Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	Kesepakatan Pakar	Skor *Fuzzy* (A)	*Ranking*
	Memahami asas CBT					
2	Pengenalan kepada CBT, bagaimana ia berfungsi dan bagaimana ia dapat digunakan sebagai alat untuk mengatasi tekanan, membina daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan.	0.023	100.0%	TERIMA	0.878	1
	Memahami hubungan pemikiran, perasaan dan tingkah laku					
1	Memahami prinsip dasar CBT sebagai asas terapi dan mengenali pengaruh pemikiran terhadap perasaan serta tingkah laku adalah langkah awal dalam proses perubahan.	0.109	83.3%	TERIMA	0.864	2
	Memahami teknik CBT					
3	Memberi kefahaman mengenai teknik-teknik CBT dalam mengatasi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan yang dialami untuk diaplikasikan oleh klien.	0.194	91.7%	TERIMA	0.786	3

**Threshold (d) : < 0.2 atau sama menunjukkan item diterima; Peratus Kesepakatan : ≥75% menunjukkan item diterima, Skor Fuzzy (A): Nilai defuzzication > 0.5 menunjukkan item diterima*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.5.4.3 Analisis Kesepakatan Pakar bagi Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk menangani tekanan guru pelatih IPG

Selanjutnya adalah dapatan data bagi teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk menangani tekanan guru pelatih IPG. Jadual 4.19 menunjukkan analisis terhadap dua belas teknik dan strategi CBT untuk menangani tekanan guru pelatih IPG menggunakan pendekatan *fuzzy delphi.*

Berdasarkan Jadual 4.19, hasil analisis menunjukkan strategi mengatasi masalah secara positif merupakan elemen yang paling penting dan diterima sepenuhnya oleh pakar. Teknik ini mencatat skor *fuzzy* tertinggi (A = 0.886) dengan nilai *threshold* d) = 0.000 dan menerima kesepakatan penuh (100%) oleh pakar. Teknik ini menekankan keberkesanan penggunaan strategi penyelesaian masalah yang membina (*positive coping strategies*) dalam menghadapi situasi tekanan. Jelaslah bahawa elemen ini diperlukan di dalam modul latihan.

Seterusnya, kedudukan teknik di *ranking* kedua pula ialah teknik relaksasi**.** Teknik relaksasi mencatat skor *fuzzy* kedua tertinggi (A=0.878) dengan nilai *threshold* (*d*=0.023) yang menunjukkan kesepakatan penuh (100%) tentang kepentingannya dalam mengurangkan tekanan. Teknik relaksasi dilihat penting dan berkesan dalam membantu guru pelatih IPG mencapai ketenangan dan melegakan beban tekanan yang mereka alami.

Para pakar juga turut bersepakat menerima teknik pemahaman tentang tekanan positif dan negatif yang berkongsi *ranking* ketiga dengan teknik kemahiran menyelesaikan masalah. Pemahaman tentang tekanan positif dan negatif diterima

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sepenuhnya oleh panel pakar dengan skor *fuzzy* (A=0.869) dan nilai threshold (*d*=0.042). Teknik ini membantu guru pelatih IPG membezakan antara tekanan positif (*eustress*) dan tekanan negatif (*distress*) yang boleh membawa kepada kesan buruk jika tidak diuruskan dengan baik.

Manakala teknik kemahiran menyelesaikan masalah pula berada memperoleh skor *fuzzy* (A=0.869) dan nilai *threshold* (*d*=0.057) dengan kesepakatan penuh (100%) daripada panel pakar. Teknik kemahiran menyelesaikan masalah ini menggariskan pentingnya melengkapkan guru pelatih IPG dengan kemahiran menyelesaikan masalah yang berkesan untuk mengurus cabaran harian.

Tidak ketinggalan, interaksi sosial dan refleksi juga diterima sebagai teknik penting untuk membantu guru pelatih IPG memahami dan mengurus tekanan. Teknik ini mencatat skor *fuzzy* (A=0.861) dan nilai *threshold* (*d*=0.068) dengan mendapat kesepakatan penuh daripada panel pakar. Teknik ini menekankan kepentingan perbincangan pengalaman dan refleksi kendiri dalam meningkatkan daya tahan terhadap tekanan.

Meskipun teknik-teknik seperti pemahaman prinsip-prinsip CBT, pemahaman dan catatan *cognitive distortions*, kemahiran menyelesaikan masalah, integrasi aktiviti CBT, mengenali dan mengubah pemikiran negatif, mengenali *automatic thought*, serta teknik *mindfulness* berada di kedudukan pertengahan, teknik-teknik ini tetap dianggap penting untuk membangunkan modul yang menyeluruh dan efektif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sebagai contoh, pemahaman prinsip-prinsip CBT diterima dengan skor *fuzzy* (A=0.847) dan nilai *threshold* (d=0.122). Pemahaman prinsip-prinsip CBT ini menjadi asas utama kepada guru pelatih IPG dalam memahami rangka konsep CBT yang merupakan teras pelaksanaan teknik-teknik lain dalam modul. Sekiranya teknik ini tidak diberi perhatian, keberkesanan aplikasi teknik CBT mungkin akan terjejas.

Seterusnya, pemahaman dan catatan *cognitive distortions* pula mencatat skor *fuzzy* (A=0.847) dan nilai *threshold* (*d*=0.095). Teknik ini membantu guru pelatih IPG mengenal pasti pola pemikiran negatif atau tidak rasional yang sering menjadi punca tekanan. Melalui proses catatan yang sistematik, guru pelatih IPG dapat menilai corak pemikiran mereka dan memperbaiki pemikiran tersebut dengan lebih berkesan.

Manakala, integrasi aktiviti CBT pula mencatat skor *fuzzy* (A=0.822) dan nilai *threshold* (d=0.129), memainkan peranan penting dalam memastikan teknik CBT diaplikasikan secara interaktif dan praktikal. Menerusi integrasi aktiviti CBT ini membolehkan guru pelatih IPG menghubungkan teori dengan amalan melalui penggunaan bahan seperti *worksheet,* gambar dan video yang berkaitan.

Selain itu, teknik mengenali dan mengubah pemikiran negatif serta mengenali *automatic thought* turut diterima pakar dengan skor *fuzzy* (A=0.817) dan nilai *threshold* (d=0.182). Kedua-dua teknik ini memberikan panduan kepada guru pelatih IPG untuk mengenal pasti pola pemikiran negatif yang berulang dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih positif. Justeru itu, teknik-teknik ini menyumbang kepada kemampuan guru pelatih IPG dalam mengurus tekanan dengan lebih efektif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, teknik *mindfulness* juga diterima dengan skor *fuzzy* (A=0.817) dan nilai *threshold* (d=0.154). Teknik ini membantu guru pelatih IPG mencapai ketenangan minda dan kesedaran diri yang merupakan asas kepada pengurusan tekanan secara menyeluruh.

Akhir sekali, kedudukan *ranking* terakhir ialah teknik *Socratic questioning.* Walaupun berada di *ranking* terakhir dengan skor *fuzzy* (A=0.808) dan nilai *threshold* (d=0.179), tetap diterima dengan peratus kesepakatan sebanyak 91.67%. Teknik ini bersesuaian untuk membantu guru pelatih IPG menilai corak pemikiran mereka dan mengubah pemikiran negatif tersebut.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.19

Analisis kesepakatan pakar terhadap teknik dan strategi CBT untuk menangani tekanan guru pelatih IPG

No. Item	Teknik dan Strategi CBT	Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	Kesepakatan Pakar	Skor *Fuzzy* (A)	*Ranking*
8	**Strategi mengatasi masalah secara positif** Keberkesanan positive *coping strategies* dalam menghadapi situasi tekanan.	0.000	100.00%	TERIMA	0.886	1
6	**Teknik-teknik relaksasi** Kepentingan teknik-teknik relaksasi dalam mengurangkan tekanan	0.023	100.00%	TERIMA	0.878	2
2	**Pemahaman tekanan positif dan negatif** Memahami perbezaan antara tekanan positif (*eustress*) dan tekanan negatif *(distress*) dalam pengurusan tekanan.	0.042	100.0%	TERIMA	0.869	3
9	**Kemahiran menyelesaikan masalah** Pendedahan mengenai kemahiran menyelesaikan masalah yang efektif agar dapat membantu menghadapi cabaran harian.	0.057	100.00%	TERIMA	0.869	3
12	**Interaksi sosial dan refleksi** Perbincangan kelompok tentang pengalaman dan pandangan terhadap tekanan membantu dalam pemahaman dan pengurusan tekanan dengan lebih efektif.	0.068	100.00%	TERIMA	0.861	5
1	**Pemahaman prinsip-prinsip CBT** Kefahaman mengenai prinsip-prinsip CBT untuk menguruskan tekanan dan meningkatkan kemahiran menghadapi cabaran hidup melalui psiko pendidikan.	0.122	83.3%	TERIMA	0.847	6
11	**Pemahaman dan catatan *cognitive distortions*** Memahami dan merekod *cognitive distortions* terhadap proses pemulihan.	0.095	91.67%	TERIMA	0.847	7
10	**Integrasi aktiviti CBT** Mengintegrasikan aktiviti CBT yang berstruktur, termasuk penggunaan *worksheet,* gambar, video dan lain-lain yang berkaitan untuk mengelola tekanan secara efektif.	0.129	91.67%	TERIMA	0.822	8
3	**Mengenali dan mengubah pemikiran negatif**	0.182	91.7%	TERIMA	0.817	9

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

No. Item	Teknik dan Strategi CBT	Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	Kesepakatan Pakar	Skor *Fuzzy* (A)	*Ranking*
	Kepentingan mengenali dan mengubah *negative thoughts*					
4	**Mengenali *automatic thought*** Kepentingan teknik mengenal pasti dan menganalisis *automatic thoughts*	0.182	91.67%	TERIMA	0.817	9
7	**Teknik *mindfulness*** Kepentingan teknik-teknik mindfulness dalam mengurangkan tekanan.	0.154	91.67%	TERIMA	0.817	9
5	**Keperluan menggunakan *Socratic Question*** *Socratic Questioning* sangat membantu klien dalam menilai dan mengubah pemikiran negatif tentang tekanan	0.179	91.67%	TERIMA	0.808	12

**Threshold (d) : < 0.2 atau sama menunjukkan item diterima, Peratus Kesepakatan : ≥75% menunjukkan item diterima, Skor Fuzzy (A): Nilai defuzzication > 0.5 menunjukkan item diterima*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.5.4.4 Analisis Kesepakatan Pakar bagi Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG

Seterusnya, dapatan data yang ditunjukkan dalam Jadual 4.20 pula merupakan hasil analisis kesepakatan pakar terhadap teknik dan strategi CBT yang bersesuaian untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG. Hasil kajian menunjukkan bahawa tujuh daripada sembilan teknik dan strategi CBT bagi daya tahan diterima pakar. Nilai *threshold* (d) bagi tujuh daripada sembilan teknik tersebut berada di bawah 0.2 menunjukkan tahap kesepakatan yang baik. Di samping itu, peratus kesepakatan bagi ketujuh-tujuh teknik yang diterima melebihi 75%, dengan empat elemen mencatatkan kesepakatan maksimum sebanyak 100%.

Tambahan pula, proses *defuzzification* mengesahkan bahawa tujuh teknik tersebut juga memenuhi syarat nilai *α-cut* ≥ 0.5 yang menunjukkan teknik tersebut sesuai dan penting untuk teknik dan strategi CBT bagi daya tahan. Meskipun, teknik integrasi pendekatan keagamaan dan pengukuhan diri serta sikap positif memenuhi syarat nilai *α-cut* ≥ 0.5 (iaitu 0.708 dan 0.683), namun dua teknik ini gagal memenuhi dua syarat yang lain (peratus kesepakatan dan nilai t*hreshold)* yang ditetapkan menyebabkan teknik tersebut ditolak.

Dari segi *ranking*, teknik adaptasi dan pemulihan, latihan asertif dan teknik penyelesaian masalah adalah elemen yang paling penting. Ketiga-tiga teknik ini berkongsi *ranking* tertinggi dengan skor *fuzzy* (A) = 0.869, nilai *threshold (d*=0.042*)* dan mencapai peratus kesepakatan yang maksimum (100%) daripada pakar. Ketiga-tiga teknik ini dilihat penting dalam membantu guru pelatih IPG untuk menangani tekanan, meningkatkan komunikasi interpersonal dan mengurus konflik dengan lebih

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

berkesan. Justeru itu, diharapkan dapat memperkukuhkan daya tahan guru pelatih IPG dalam menghadapi cabaran dalam kehidupan mereka.

Seterusnya, teknik yang berada di *ranking* keempat ialah psikopendidikan teknik pernafasan dan relaksasi. Teknik ini mencatat skor *fuzzy* (A) = 0.839, nilai *threshold (d*=0.115*)* dan mencapai peratus kesepakatan pakar sebanyak 91.7%. Teknik pernafasan dan relaksasi ini dapat membantu guru pelatih IPG mengawal reaksi fisiologi dan menstabilkan emosi.

Teknik mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif pula mencatat *ranking* yang kelima dengan mencatat skor *fuzzy* (A=0.825) dan nilai *threshold* (d=0.147), dengan peratus kesepakatan pakar sebanyak 100%. Teknik ini dilihat penting kerana membolehkan guru pelatih IPG mengenal pasti pola pemikiran negatif mereka dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih positif serta produktif melalui teknik *cognitive restructuring.*

Turut diterima pakar adalah sokongan sosial yang berada di *ranking* keenam. Teknik sokongan sosial memperoleh skor *fuzzy* (A=0.822), nilai *threshold* (*d*=0.189) dan mendapat peratus kesepakatan sebanyak 83.33% daripada pakar. Teknik ini menggariskan kepentingan membina hubungan sosial sebagai sumber sokongan emosi yang dapat memperkukuhkan daya tahan guru pelatih IPG dalam menghadapi cabaran.

Selain itu, teknik penulisan jurnal dan eksperimen tingkah laku juga diterima pakar dan mencatat *ranking* tempat ketujuh. Teknik ini mencatat skor *fuzzy* (A=0.800) dan nilai *threshold* (d=0.174) dengan 91.67% kesepakatan pakar. Teknik penulisan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

jurnal dan eksperimen tingkah laku menekankan keperluan guru pelatih IPG untuk merefleksikan pengalaman mereka dan memperbaiki tingkah laku melalui pembelajaran praktikal.

Walau bagaimanapun, terdapat dua teknik yang ditolak iaitu integrasi pendekatan keagamaan dan pengukuhan diri serta sikap positif. Menurut pakar, teknik pendekatan keagamaan dianggap tidak bersesuaian untuk objektif kajian yang dikemukakan kerana modul yang akan dibina tidak mengkhususkan pendekatan agama sebagai pendekatan utama. Tambahan pula, daya tahan individu seharusnya dibangunkan berdasarkan pendekatan universal yang boleh diaplikasikan kepada semua guru pelatih IPG tanpa mengira latar belakang keagamaan. Manakala, elemen pengukuhan diri dan sikap positif pula ditolak kerana dianggap kurang spesifik dan lebih umum dibandingkan dengan elemen lain yang lebih terperinci.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.20

Analisis kesepakatan pakar terhadap teknik dan strategi CBT untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG

No. Item	Item / Elemen	Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	Kesepakatan Pakar	Skor *Fuzzy* (A)	*Ranking*
5	**Teknik adaptasi dan pemulihan *(adaption and recovery techniques)*** Mempelajari dan mengaplikasikan teknik untuk beradaptasi dengan perubahan serta pemulihan dari kesulitan adalah penting untuk mencapai ketahanan jangka panjang	0.042	100.00%	TERIMA	0.869	1
6	**Latihan asertif** Mengembangkan kemampuan untuk secara efektif menyatakan perasaan dan keinginan dapat meningkatkan komunikasi interpersonal serta mengurangi konflik.	0.042	100.00%	TERIMA	0.869	1
7	**Teknik penyelesaian masalah** Mengembangkan kemampuan untuk secara efektif menyatakan perasaan dan keinginan dapat meningkatkan komunikasi interpersonal serta mengurangi konflik.	0.042	100.00%	TERIMA	0.869	1
3	**Psiko-pendidikan teknik pernafasan dan relaksasi** Mengajarkan teknik pernafasan dan relaksasi (seperti *diaphragmatic breathing*) untuk mengelola reaksi fisiologi terhadap tekanan, fundamental untuk kestabilan emosi.	0.115	91.7%	TERIMA	0.839	4
1	**Mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif dan cognitive *restructuring*** Mengenal pasti dan merekod gaya pemikiran yang tidak efektif, serta mencabar gaya pemikiran yang tidak efektif menjadi pemikiran yang lebih positif dan produktif.	0.147	100.0%	TERIMA	0.825	5
4	**Sokongan sosial** Membina dan memperkuatkan hubungan sosial sebagai sumber sokongan emosi dan praktikal adalah penting untuk meningkatkan daya tahan dalam menghadapi cabaran.	0.189	83.33%	TERIMA	0.822	6
8	**Penulisan jurnal dan eksperimen tingkah laku**	0.174	91.67%	TERIMA	0.800	7

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

No. Item	Item / Elemen	Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	Kesepakatan Pakar	Skor *Fuzzy* (A)	*Ranking*
	Membantu mengekspresikan emosi, mencatat pencapaian diri dan pembelajaran praktikal untuk meningkatkan daya tahan mereka.					
9	**Integrasi pendekatan keagamaan** Membina dan memperkuat daya tahan melalui integrasi pendekatan keagamaan memberikan nilai tambah dari aspek spiritual dalam memperkuat daya tahan individu	0.456	25.00%	TOLAK	0.708	8
2	**Pengukuhan diri dan sikap positif** Kepentingan membangun sikap positif dan pengukuhan diri *(positive attitude and self-affirmation)* dalam membantu memperkuatkan asas emosi dan mental yang sihat.	0.490	8.3%	TOLAK	0.683	9

**Threshold (d) : < 0.2 atau sama menunjukkan item diterima, Peratus Kesepakatan : ≥75% menunjukkan item diterima, Skor Fuzzy (A): Nilai defuzzication > 0.5 menunjukkan item diterima*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.5.4.5 Analisis Kesepakatan Pakar bagi Teknik dan Strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG

Jadual 4.21 menunjukkan analisis kesepakatan pakar terhadap pelbagai teknik dan strategi CBT yang diterima pakar untuk meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Teknik-teknik tersebut adalah *cognitive reconstruction*, penjagaan diri (*self-care*), mengenal pasti dan menentang pemikiran negatif, *behavioral activation*, kemahiran komunikasi, catatan refleksi kendiri, kesedaran *mindfulness*, pengukuhan penerimaan dan nilai diri, interaksi sosial dan pembelajaran melalui perbincangan kelompok dan aktiviti fizikal.

Dua teknik CBT yang mendapat kesepakatan tertinggi ialah *cognitive reconstruction* dan penjagaan diri (*self-care*) dengan nilai *threshold* sebanyak 0.057 dengan peratusan kesepakatan pakar sebanyak 100%. Skor *fuzzy* bagi kedua-dua teknik ini pula adalah 0.861 yang meletakkan teknik ini berada di *ranking* pertama. Hal ini menunjukkan penerimaan penuh oleh panel pakar terhadap pentingnya pemikiran yang lebih positif serta *self-care* dalam mencapai kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

Seterusnya, teknik mengenal pasti dan mengubah pemikiran negatif juga mendapat kesepakatan penuh (100%) dengan nilai *threshold* sebanyak 0.076 dan skor *fuzzy* sebanyak 0.844, menjadikannya berada di *ranking* ketiga. Hasil dapatan ini menunjukkan pakar berpendapat kepentingan mengenal pasti pemikiran negatif dan mengubahnya kepada pemikiran yang lebih positif sebagai satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Ranking keempat pula adalah teknik *behavioral activation*. Teknik ini berkaitan dengan galakan untuk keterlibatan dalam aktiviti positif bagi meningkatkan *mood* dan kesejahteraan diri. Teknik ini memperoleh kesepakatan 91.7% daripada panel pakar dengan nilai *threshold* sebanyak 0.095. Manakala nilai skor *fuzzy* bagi teknik ini pula adalah 0.839.

Seterusnya, teknik yang menduduki *ranking* kelima ialah teknik kemahiran komunikasi. Teknik kemahiran komunikasi memperoleh kesepakatan penuh sebanyak 100% dengan nilai *threshold* sebanyak 0.074 dan nilai skor *fuzzy* adalah 0.836. Kepentingan teknik komunikasi yang efektif adalah bertujuan untuk memelihara hubungan sosial yang boleh menyokong kesejahteraan.

Manakala, teknik catatan refleksi kendiri pula mendapat kesepakatan penuh sebanyak 100% dengan nilai *threshold* sebanyak 0.119. Skor *fuzzy* untuk teknik ini adalah 0.831, menjadikannya *ranking* yang keenam. Kesepakatan pakar ini membuktikan bahawa refleksi kendiri dapat meningkatkan kesedaran diri dan pemahaman yang lebih mendalam terhadap diri sendiri.

Selain itu, teknik mindfulness turut memainkan peranan penting dalam membantu individu menguruskan emosi mereka secara lebih efektif, menjadikan mereka lebih peka terhadap emosi sendiri. Teknik ini mencapai peratusan kesepakatan sebanyak 83.3% dengan nilai *threshold* sebanyak 0.122. Malah, skor *fuzzy* bagi teknik ini adalah 0.825 menunjukkan bahawa teknik ini dianggap bersesuaian oleh pakar dalam usaha meningkatkan kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, teknik pengukuhan penerimaan dan nilai diri pula menunjukkan kesepakatan sebanyak 83.3% dengan nilai *threshold* sebanyak 0.189 dan skor *fuzzy* sebanyak 0.822. Teknik ini membantu individu merasa berharga dan positif terhadap diri sendiri.

Teknik yang berada di *ranking* kesembilan ialah interaksi sosial dan pembelajaran melalui perbincangan kelompok**.** Teknik ini mendapat kesepakatan sebanyak 91.67% daripada pakar dengan nilai *threshold* sebanyak 0.194. Skor *fuzzy* sebanyak 0.786 mencerminkan pentingnya interaksi sosial dalam memberikan sokongan emosi dan perspektif baru, menjadikannya di *ranking* kesembilan.

Akhir sekali, aktiviti fizikal mendapat kesepakatan sebanyak 91.67% dengan nilai *threshold* sebanyak 0.190 dan skor *fuzzy* sebanyak 0.783. Pakar bersetuju bahawa aktiviti fizikal dapat meningkatkan kesejahteraan diri. Aktiviti fizikal dilihat mampu mengurangkan tekanan serta meningkatkan kesihatan fizikal dalam menjaga kesejahteraan diri secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, hasil dapatan menunjukkan bahawa kesemua teknik dan strategi CBT yang dikemukakan mendapat kesepakatan daripada panel pakar. Namun, terdapat perbezaan dari segi keutamaan dan tahap penerimaan pakar terhadap setiap teknik berdasarkan skor *fuzzy* yang dianalisis. Teknik *cognitive reconstruction* dan *self-care* mendapat kesepakatan tertinggi menunjukkan bahawa pemikiran positif dan penjagaan diri dianggap paling penting untuk meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.21

Analisis kesepakatan pakar terhadap teknik dan strategi CBT untuk meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG

No. item	Teknik	Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	Kesepakatan Pakar	Skor *Fuzzy* (A)	*Ranking*
2	***Cognitive reconstruction*** Mengenal pasti dan mengubah pemikiran negatif atau yang salah tanggap agar dapat meningkatkan kesejahteraan diri.	0.057	100.0%	TERIMA	0.861	1
5	**Penjagaan diri (*Self-care*)** Mengutamakan keperluan diri dan amalan penjagaan diri (*self-care*) adalah untuk mencapai kesejahteraan yang berkekalan	0.057	100.00%	TERIMA	0.861	1
1	**Mengenal pasti dan mengubah pemikiran negatif** Membantu mengenali dan mengubah pemikiran negatif menjadi positif dalam konteks meningkatkan kesejahteraan diri	0.076	100.0%	TERIMA	0.844	3
3	***Behavioral activation*** Menggalakkan keterlibatan dalam aktiviti yang positif dan bermakna untuk meningkatkan mood dan kesejahteraan diri melalui aktiviti yang memberi kepuasan atau pencapaian, seperti terlibat dalam kegiatan sosial, hobi atau melaksanakan tugas harian	0.095	91.7%	TERIMA	0.839	4
9	**Kemahiran komunikasi** Komunikasi yang efektif dapat membentuk dan memelihara hubungan sosial yang menguatkan kesejahteraan emosi dan psikologi secara menyeluruh	0.074	100.00%	TERIMA	0.836	5
10	**Catatan refleksi kendiri** Refleksi kendiri melalui penulisan jurnal dapat meningkatkan kesedaran diri, untuk pengembangan diri dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri sendiri	0.119	100.00%	TERIMA	0.831	6
6	**Kesedaran *mindfulness*** *Mindfulness* memainkan peranan penting dalam pengurusan emosi secara efektif dan peningkatan kesejahteraan emosional, serta membantu individu menjadi lebih peka dan responsif terhadap pengalaman emosi mereka.	0.122	83.33%	TERIMA	0.825	7
7	**Pengukuhan penerimaan dan nilai diri**	0.189	83.33%	TERIMA	0.822	8

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

No. item	Teknik	Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	Kesepakatan Pakar	Skor *Fuzzy* (A)	*Ranking*
	Meningkatkan penerimaan dan nilai diri dengan memastikan individu merasa berharga dan positif terhadap diri mereka.					
8	**Interaksi sosial dan pembelajaran melalui perbincangan kelompok** Interaksi dan pembelajaran daripada pengalaman orang lain melalui perbincangan kelompok dapat membantu perkembangan sosial dan emosi. Ahli kelompok saling memberi sokongan dan perspektif baru serta dapat meningkatkan rasa terhubung dan difahami.	0.194	91.67%	TERIMA	0.786	9
4	**Aktiviti fizikal** Kepentingan mengamalkan aktiviti fizikal dalam mengekalkan kesejahteraan diri	0.190	91.67%	TERIMA	0.783	10

**Threshold (d) : < 0.2 atau sama menunjukkan item diterima, Peratus Kesepakatan : ≥75% menunjukkan item diterima; Skor Fuzzy (A): Nilai defuzzication > 0.5 menunjukkan item diterima*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.5.4.6 Analisis Kesepakatan Pakar bagi Teknik dan Strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan dalam Pembangunan Modul

Dapatan kajian bagi teknik dan strategi CBT dalam talian yang sesuai dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid menunjukkan hasil yang positif (Jadual 4.22). Hasil analisis menunjukkan lapan daripada sembilan teknik dan strategi CBT dalam talian mencapai kesepakatan 100% dalam kalangan dua belas pakar.

Berdasarkan analisis FDM, teknik *cognitive restructuring,* kemahiran menyelesaikan masalah serta pemahaman tentang hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam CBT mendapat ranking yang pertama. Ketiga-tiga teknik ini mencatat skor *fuzzy* tertinggi (A = 0.861) dan menerima kesepakatan penuh (100%) daripada pakar. Nilai *threshold* bagi *cognitive restructuring* dan kemahiran menyelesaikan masalah memperoleh *d*=0.068, manakala bagi teknik pemahaman tentang hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam CBT pula mencatat *d*=0.057. Analisis ini menunjukkan penerimaan yang tinggi terhadap aplikasi teknik ini dalam talian.

Kedudukan teknik di ranking seterusnya pula ialah teknik latihan pernafasan dan relaksasi. Teknik pernafasan dan relaksasi mencatat skor *fuzzy* (A=0.853) dengan nilai *threshold* (*d* =0.068) yang menunjukkan kesepakatan penuh (100%) daripada pakar. Teknik ini terbukti berkesan dalam membantu guru pelatih IPG mencapai ketenangan dan melegakan beban tekanan yang mereka alami secara efektif meskipun dilaksanakan dalam talian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Para pakar juga turut bersepakat bersetuju dengan penggunaan alat multimedia interaktif. Teknik/ strategi ini diterima sepenuhnya oleh panel pakar dengan skor *fuzzy* (A=0.853) dan nilai *threshold* (*d*=0.074). Teknik ini melibatkan penggunaan video dan latihan interaktif dalam talian. Pakar bersetuju teknik ini mampu meningkatkan keterlibatan dan interaksi serta membolehkan klien merasai manfaat terapi secara lebih dinamik.

Manakala teknik *behavioral activation* pula memperoleh skor *fuzzy* (A=0.844) dan nilai t*hreshold* (d=0.074) dengan kesepakatan penuh (100%) daripada panel pakar. Teknik ini boleh diaplikasikan dalam talian yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan emosi positif serta dipantau melalui platform digital.

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah ptbupsi

Tidak ketinggalan, teknik *mindfulness* juga diterima untuk diaplikasikan dalam talian. Teknik ini mencatat skor *fuzzy* (A=0.831) dan nilai *threshold* (*d*=0.097) dengan mendapat kesepakatan penuh daripada panel pakar. Teknik *mindfulness* dalam talian dapat membantu ahli kelompok terlibat secara aktif dan mengamalkan dalam kehidupan seharian mereka.

Selain itu, latihan kemahiran sosial *(social skills training)* turut diterima pakar dengan skor *fuzzy* (A=0.822) dengan nilai *threshold* (*d*=0.092). Melalui sesi interaktif dalam talian, teknik ini diharapkan dapat membantu klien mengembangkan kemahiran komunikasi dan interpersonal untuk memperkuat hubungan sosial mereka.

Namun, terdapat satu teknik yang ditolak iaitu penggunaan teknik main peranan (*role play*) atau simulasi. Teknik ini mencatat skor *fuzzy* (A=0.642) dengan nilai

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

threshold (*d*=0.388) dan peratusan kesepakatan hanya 41.67%. Meskipun teknik ini berguna dalam sesi CBT untuk melatih kemahiran, namun ia dianggap tidak sesuai dengan keperluan teknik CBT dalam talian mengikut pandangan pakar.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.22

Analisis kesepakatan pakar terhadap teknik dan strategi CBT dalam talian bagi Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

No. Item	Teknik	Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	Kesepakatan Pakar	Skor *Fuzzy* (A)	*Ranking*
6	***Cognitive restructuring*** Membantu ahli kelompok mengenal pasti dan mencabar corak pemikiran negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih positif dan realistik.	0.068	100.00%	TERIMA	0.861	1
9	**Pemahaman tentang hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam CBT** Dalam konteks dalam talian, pemahaman tentang hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku diajar sebagai asas teori dan praktikal CBT.	0.068	100.00%	TERIMA	0.861	1
8	**Kemahiran menyelesaikan masalah *(problem-solving skills)*** Mengembangkan kemahiran penyelesaian masalah dalam talian membantu individu menghadapi cabaran dan meningkatkan kesejahteraan melalui penggunaan alat dan sumber digital	0.057	100.00%	TERIMA	0.861	1
3	**Latihan pernafasan dan relaksasi** Latihan pernafasan dan relaksasi dalam sesi talian dapat menyediakan ahli kelompok dengan cara praktikal dan mudah diakses untuk mengurus tekanan dan emosi.	0.068	100.0%	TERIMA	0.853	4
1	**Penggunaan alat multimedia interaktif** Menggunakan video dan latihan interaktif dalam sesi CBT dalam talian meningkatkan keterlibatan dan interaksi, membolehkan klien merasai manfaat terapi secara lebih dinamik.	0.074	100.0%	TERIMA	0.853	5
7	***Behavioral activation*** Aktiviti tingkah laku dalam talian dapat meningkatkan kesejahteraan dan emosi positif dan dipantau melalui platform digital.	0.074	100.00%	TERIMA	0.844	6
2	**Teknik *mindfulness***	0.097	100.0%	TERIMA	0.831	7

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

No. Item	Teknik	Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	Kesepakatan Pakar	Skor *Fuzzy* (A)	*Ranking*
	Teknik *mindfulness* dalam talian membantu ahli kelompok terlibat secara aktif dan menyeluruh dalam proses terapi, menghubungkan praktik dengan kehidupan seharian mereka.					
5	**Latihan kemahiran sosial *(social skills training)*** Latihan kemahiran sosial dalam talian melalui sesi interaktif dirancang untuk mengembangkan kemahiran komunikasi dan interpersonal yang bertujuan untuk memperkuat hubungan dan menyokong jaringan sosial individu.	0.092	100.00%	TERIMA	0.822	8
4	**Penggunaan teknik main peranan (*role play*) atau simulasi** Teknik main peranan atau simulasi sangat berguna dalam sesi CBT dalam talian, membolehkan ahli kelompok melatih kemahiran dan teknik dalam suasana yang terkawal.	0.388	41.67%	TOLAK	0.642	9

**Threshold (d) : < 0.2 atau sama menunjukkan item diterima, Peratus Kesepakatan : ≥75% menunjukkan item diterima; Skor Fuzzy (A): Nilai defuzzication > 0.5 menunjukkan item diterima*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.5.4.7 Dapatan Keseluruhan FDM mengikut *Ranking*

Rajah 4.2 menjelaskan elemen dan teknik/ strategi bagi setiap objektif di bawah objektif ketiga dalam kajian yang mendapat kesepakatan daripada pakar dan disusun mengikut *ranking.*

Rajah 4.2

Elemen dan teknik/ strategi yang mendapat kesepakatan pakar

E1	**Elemen utama yang diperlukan dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid**	→	1. Keperluan memahami objektif modul CBT 2. Keberkesanan Sesi Pengenalan 3. Kepentingan aktiviti *'ice breaking'* 4. Melakukan penilaian melalui soal selidik 5. Kepentingan untuk menjelaskan bagaimana setiap bahagian dalam modul berkaitan antara satu sama lain 6. Keperluan menerangkan definisi mengenai tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri
E2	**Konsep CBT yang diperlukan dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid**	→	1. Memahami asas CBT 2. Memahami hubungan pemikiran, perasaan dan tingkah laku 3. Memahami teknik CBT
E3	**Teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk menangani tekanan**	→	1. Strategi mengatasi masalah secara positif 2. Teknik-teknik relaksasi 3. Pemahaman tekanan positif dan negatif 4. Kemahiran menyelesaikan masalah 5. Interaksi sosial dan refleksi 6. Pemahaman prinsip-prinsip CBT 7. Pemahaman dan catatan cognitive distortions

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

			8. Integrasi aktiviti CBT 9. Mengenali dan mengubah pemikiran negatif 10. Mengenali automatic thought 11. Teknik mindfulness 12. Keperluan menggunakan Socratic Question
E4	**Teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan**	→	1. Teknik adaptasi dan pemulihan (adaption and recovery techniques) 2. Latihan asertif 3. Teknik penyelesaian masalah 4. Psiko-pendidikan teknik pernafasan dan relaksasi 5. Mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif dan cognitive restructuring 6. Sokongan sosial 7. Penulisan jurnal dan eksperimen tingkah laku
E5	**Teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan diri**	→	*1. Cognitive reconstruction* 2. Penjagaan diri (*Self-care*) 3. Mengenal pasti dan menentang pemikiran negatif 4. Behavioral activation 5. Kemahiran komunikasi 6. Catatan refleksi kendiri 7. Kesedaran mindfulness 8. Pengukuhan penerimaan dan nilai diri 9. Interaksi sosial dan pembelajaran melalui perbincangan kelompok 10. Aktiviti fizikal
E6	**Teknik dan strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan dalam pembangunan modul**	→	1. Cognitive *restructuring* 2. Pemahaman tentang hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam CBT

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	3. Kemahiran menyelesaikan masalah (problem-solving skills) 4. Latihan pernafasan dan relaksasi 5. Penggunaan alat multimedia interaktif 6. Behavioral activation 7. Teknik mindfulness 8. Latihan kemahiran sosial (social skills training)

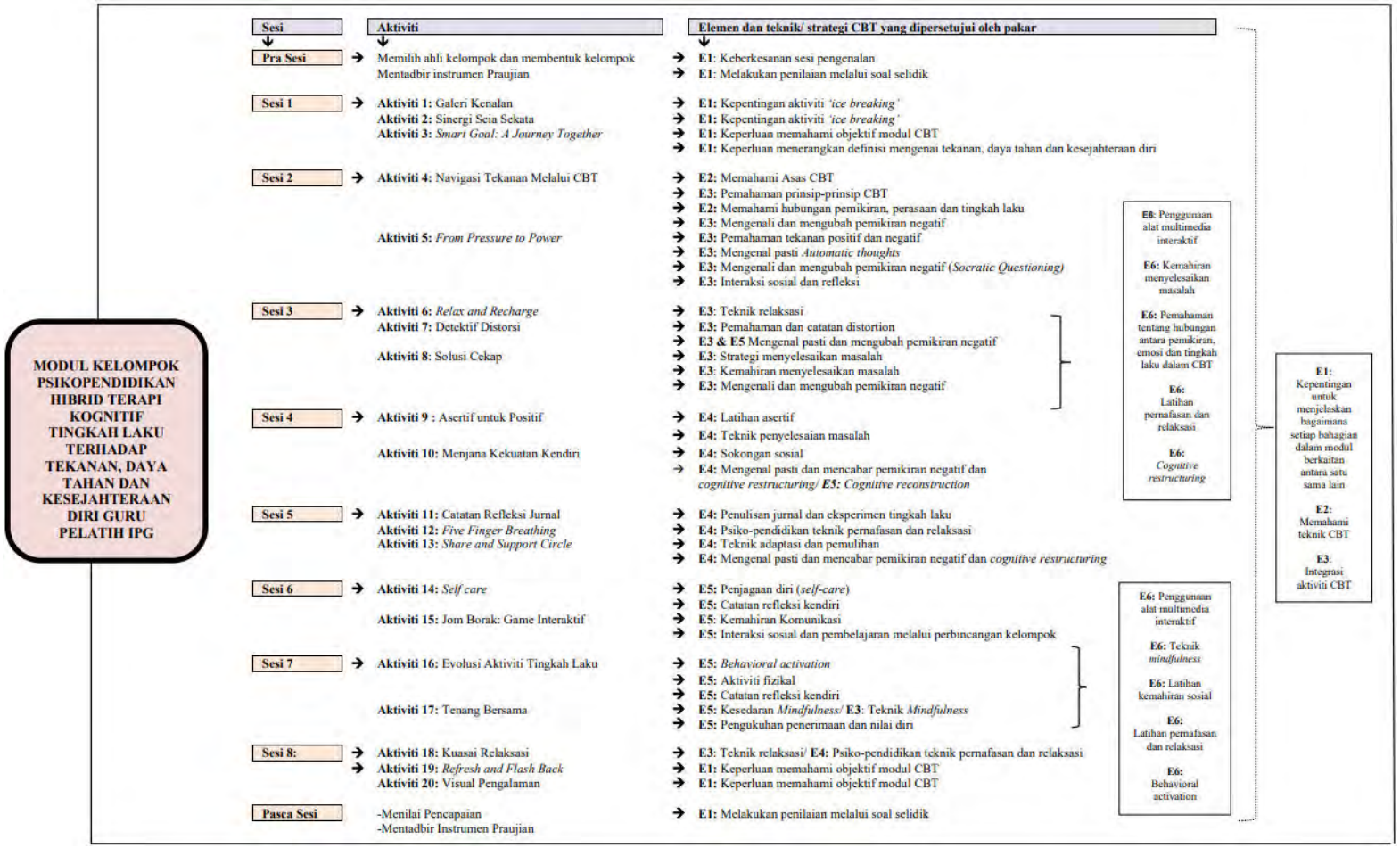
Pengkaji memilih untuk memasukkan semua elemen yang telah memenuhi ketiga-tiga syarat utama FDM ke dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Walau bagaimanapun, elemen dan teknik/strategi tersebut tidak disusun mengikut ranking berdasarkan dapatan FDM. Hal ini kerana pengkaji memberi keutamaan kepada syarat kesepakatan pakar, iaitu melebihi 75%, sebagai kriteria utama untuk menentukan penerimaan item dalam pembinaan modul. Pendekatan ini memastikan elemen yang dimasukkan adalah berdasarkan kesepakatan pakar dan bukan semata-mata mengikut ranking, seperti mana yang dijelaskan oleh Nik Hisamuddin et al. (2021) dan Antonio Francisco et al.(2021). Rajah 4.3 menunjukkan elemen dan teknik/strategi CBT yang telah dipersetujui oleh pakar dan telah disesuaikan mengikut keperluan aktiviti dalam modul. Penerangan lanjut mengenai proses pembangunan modul dinyatakan dalam Bab 3.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 4.3

Elemen dan teknik/ strategi CBT yang telah dipersetujui oleh pakar dan yang telah disesuaikan dalam modul



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.6 Dapatan Kajian bagi Objektif Keempat (Fasa Kedua)

Objektif keempat dalam kajian ini memberi tumpuan kepada usaha menilai tahap kesahan dan kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Penilaian ini penting untuk memastikan modul yang dihasilkan mampu menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG secara efektif. Pendekatan ini juga memastikan modul tersebut relevan dan sesuai berdasarkan keperluan sebenar serta kesepakatan pakar dalam bidang kaunseling dan psikologi. Sehubungan itu, objektif keempat kajian ini adalah:

Objektif 4: Menentukan tahap kesahan dan kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Untuk mencapai objektif ini, beberapa penilaian telah dijalankan berdasarkan dapatan daripada pakar dan data empirikal yang diperoleh.

Pertama, kajian ini menilai kesahan pakar terhadap modul yang dibangunkan secara menyeluruh, mengikut sesi dan aktiviti. Selain itu, penilaian kesahan pakar juga merangkumi kesahan bahasa, bagi memastikan bahawa bahasa yang digunakan dalam modul adalah tepat, jelas dan sesuai untuk kumpulan sasaran. Penilaian kesahan pakar ini memastikan setiap elemen modul adalah sahih dan sesuai dengan objektif kajian serta keperluan guru pelatih IPG. Kedua, kajian juga menilai kebolehpercayaan modul secara menyeluruh dan mengikut aktiviti. Penilaian kebolehpercayaan bertujuan untuk memastikan modul yang dibangunkan adalah konsisten dan boleh diterapkan dalam konteks sebenar tanpa menjejaskan keberkesanan modul itu sendiri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.6.1 Penilaian Kesahan Pakar terhadap Modul Psikopendidikan CBT Hibrid secara keseluruhan

Penilaian kesahan modul secara keseluruhan ini dijalankan berdasarkan kaedah Russell (1974) yang melibatkan lima pernyataan utama bagi menilai kesesuaian dan keberkesanan kandungan modul terhadap sasaran yang ditetapkan. Setiap pernyataan mewakili aspek penting dalam memastikan kandungan modul dapat memenuhi keperluan dan objektif modul bagi guru pelatih di Institut Pendidikan Guru (IPG). Proses penilaian ini melibatkan lima soalan utama yang merangkumi aspek-aspek seperti kesesuaian modul dengan populasi sasaran, kebolehlaksanaan modul, kesesuaian masa, keberkesanan modul dalam membantu mengurus tekanan dan kesejahteraan, serta potensi modul sebagai panduan untuk meningkatkan kesejahteraan guru pelatih IPG. Skala penilaian yang digunakan adalah dari 0 hingga 10, di mana 0 menunjukkan "sangat tidak setuju" dan 10 menunjukkan "sangat setuju"

Penilaian ini telah dilaksanakan oleh panel pakar yang terdiri daripada 13 individu dengan pelbagai kepakaran. Pakar-pakar ini merangkumi pengamal CBT, pakar pembangunan modul, pakar bimbingan dan kaunseling, pakar pengurusan tekanan, serta pakar daya tahan dan kesejahteraan diri. Kombinasi kepakaran ini memastikan bahawa modul ini dinilai dari perspektif yang menyeluruh dan relevan dengan keperluan guru pelatih IPG, terutama dalam aspek peningkatan kesejahteraan dan pengurusan tekanan. Setiap pakar telah memberikan skor penilaian antara 7 hingga 10 bagi setiap soalan, seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 5.16. Nilai peratusan minimum yang diperoleh oleh pakar adalah 88%, manakala nilai peratusan maksimum adalah 100%. Perbezaan yang kecil antara nilai kesahan minimum dan maksimum ini menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan pandangan yang ketara dalam kalangan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pakar mengenai penilaian Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Keputusan ini menggambarkan tahap kesepakatan yang tinggi dalam kalangan pakar dan menguatkan lagi keyakinan terhadap kesahan modul tersebut. Jadual 4.23 memaparkan nilai peratusan kesahan yang diberikan oleh setiap pakar untuk setiap soalan dan peratus kesahan keseluruhan yang menggambarkan tahap persetujuan pakar terhadap kesesuaian dan keberkesanan modul yang dinilai.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.23

Skor penilaian pakar mengikut soalan dan peratus persetujuan

Pakar	Jawatan/ Institusi	Gelaran	Soalan 1: Kandungan menepati sasaran populasi guru pelatih IPG	Soalan 2: Kandungan modul boleh dilaksanakan dengan sempurna.	Soalan 3: Kandungan modul bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan.	Soalan 4: Kandungan modul boleh membantu guru pelatih menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dengan lebih berkesan.	Soalan 5: Kandungan modul boleh dijadikan sebagai strategi/panduan mengurangkan tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih	Peratus Persetujuan (%)	Pandangan Pakar
1	Pensyarah UPSI	Professor	10	9	9	9	9	92%	Baik
2	Pensyarah UTM	Professor Madya	10	9	9	10	10	96%	Baik
3	Pensyarah UUM	Professor Madya	10	10	10	10	10	100%	Baik
4	Pensyarah USIM	Dr	9	8	9	9	10	90%	Baik
5	Pensyarah USM	Dr	9	10	7	9	9	88%	Baik
6	Pensyarah UniMAP	Dr	9	9	9	9	9	90%	Baik
7	Pensyarah UMT	Dr	9	9	9	9	9	90%	Baik

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pakar	Jawatan/ Institusi	Gelaran	Soalan 1: Kandungan menepati sasaran populasi guru pelatih IPG	Soalan 2: Kandungan modul boleh dilaksanakan dengan sempurna.	Soalan 3: Kandungan modul bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan.	Soalan 4: Kandungan modul boleh membantu guru pelatih menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dengan lebih berkesan.	Soalan 5: Kandungan modul boleh dijadikan sebagai strategi/panduan mengurangkan tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih	Peratus Persetujuan (%)	Pandangan Pakar
8	Pensyarah IPG	Dr	9	9	8	9	9	88%	Baik
9	Pensyarah IPG	Dr	10	10	9	10	10	98%	Baik
10	Pensyarah IPG	Dr	10	10	10	10	10	100%	Baik
11	Kaunselor IPG	Dr	10	10	9	9	10	98%	Baik
12	Kaunselor IPG	Encik	10	10	10	10	10	100%	Baik
13	Kaunselor IPG	Puan	9	9	9	9	9	90%	Baik
Peratus Kesahan mengikut soalan			**95.4%**	**93.8%**	**90.8%**	**94%**	**95.4%**		
					Purata Persetujuan			**94%**	**Diterima**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan Jadual 4.23, peratus persetujuan untuk soalan yang pertama iaitu kandungan menepati sasaran populasi guru pelatih IPG adalah sebanyak 95.4%. Hal ini menunjukkan bahawa majoriti pakar bersetuju bahawa kandungan modul ini sesuai dengan populasi sasaran, iaitu guru pelatih di IPG. Dengan peratus persetujuan yang tinggi ini, kandungan modul dianggap relevan dan mampu memenuhi keperluan serta objektif bagi pelatih di institusi ini.

Seterusnya, bagi soalan kedua iaitu kandungan modul boleh dilaksanakan dengan sempurna, peratus persetujuan yang diperoleh adalah 93.8%. Ini mencerminkan bahawa kandungan modul ini dianggap praktikal dan boleh dilaksanakan dengan baik dalam konteks latihan guru pelatih IPG. Tambahan pula, modul ini diakui mudah diaplikasikan dan disesuaikan dengan keperluan pelatih, walaupun terdapat beberapa cadangan kecil untuk meningkatkan keberkesanan pelaksanaan modul.

Selain itu, soalan ketiga iaitu kandungan modul bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan mendapat peratus persetujuan sebanyak 90.8%. Peratusan ini menunjukkan bahawa panel pakar secara umum bersetuju bahawa modul ini sesuai dengan tempoh masa yang disediakan. Walau bagaimanapun, beberapa pakar mencadangkan agar beberapa aktiviti diperhalusi untuk memastikan kesesuaian sepenuhnya dengan masa yang diperuntukkan dan bagi mengelakkan kemungkinan pelaksanaan yang tergesa-gesa.

Di samping itu, soalan keempat iaitu kandungan modul membantu guru pelatih IPG menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dengan lebih berkesan, memperoleh peratus persetujuan sebanyak 94%. Peratusan ini menunjukkan tahap

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

keyakinan yang tinggi dari panel pakar bahawa modul ini berkesan dalam membantu guru pelatih IPG mengurus tekanan, meningkatkan daya tahan dan menjaga kesejahteraan diri mereka. Oleh itu, kandungan modul dinilai relevan dan berguna untuk menyokong kesejahteraan mental guru pelatih IPG.

Akhir sekali, bagi soalan kelima iaitu kandungan modul sebagai strategi atau panduan mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan, peratus persetujuan yang diperoleh adalah 95.4%. Peratusan ini menunjukkan bahawa kandungan modul ini dilihat sebagai panduan yang berkesan dalam mengurangkan tekanan serta meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Pakar bersetuju bahawa modul ini mempunyai potensi yang baik untuk digunakan sebagai strategi dalam pengurusan kesejahteraan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Secara keseluruhan, modul ini mendapat 94% persetujuan daripada panel pakar, dengan kesimpulan bahawa modul ini “Diterima”. Peratusan ini mencerminkan bahawa modul ini dianggap sesuai, berkesan dan relevan untuk digunakan dalam kalangan guru pelatih IPG. Penilaian ini menunjukkan bahawa kandungan modul bukan sahaja sesuai untuk populasi sasaran, tetapi juga mampu menyokong pelatih dalam mengurus tekanan, meningkatkan daya tahan dan menjaga kesejahteraan diri mereka secara menyeluruh.

Tambahan pula, setiap aspek modul ini mendapat tahap persetujuan yang tinggi daripada panel pakar. Hal ini membuktikan keberkesanan dan kesesuaian modul sebagai panduan untuk guru pelatih IPG dalam usaha mengurus tekanan dan meningkatkan kesejahteraan diri mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.6.2 Penilaian Kesahan Pakar terhadap Modul mengikut sesi

Penilaian kesahan pakar terhadap Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dilaksanakan bagi setiap sesi dalam modul ini. Berdasarkan Jadual 4.24, peratus kesahan minimum yang diperoleh adalah 91.79% pada Sesi 5, manakala peratus maksimum yang dicapai adalah pada Sesi 4 dengan nilai kesahan sebanyak 95.40%. Kesemua sesi menunjukkan tahap kesahan yang tinggi dan diterima dengan baik, kerana kesemuanya mencatatkan peratusan melebihi 70%, yang menggambarkan penerimaan dan keyakinan pakar terhadap kesahan kandungan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid (Tuckman & Waheed, 1981).

Jadual 4.24

Peratus kesahan mengikut sesi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sesi	Peratus Kesahan mengikut Sesi
Sesi 1	93.59%
Sesi 2	95.01%
Sesi 3	92.53%
Sesi 4	95.40%
Sesi 5	91.79%
Sesi 6	93.84%
Sesi 7	94.23%
Sesi 8	93.50%

4.6.3 Penilaian Kesahan Pakar terhadap Modul Psikopendidikan CBT Hibrid mengikut aktiviti

Penilaian kesahan pakar terhadap Modul Kelompok Psiko Pendidikan Hibrid CBT turut dilaksanakan bagi setiap aktiviti dalam modul ini. Terdapat 20 aktiviti yang merangkumi 8 sesi dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Berdasarkan Jadual

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.25**,** peratusan kesahan bagi 20 aktiviti yang dijalankan menunjukkan nilai peratusan minimum sebanyak 90.76% bagi Aktiviti 3: *Smart Goal: A Journey Together***.** Sebaliknya, peratusan maksimum dicatatkan pada 95.40% bagi beberapa aktiviti, iaitu Aktiviti 2: Sinergi Seia Sekata, Aktiviti 5: *From Pressure to Power***,** Aktiviti 9: Asertif untuk Positif dan Aktiviti 10: Menjana Kekuatan Diri.

Hasil analisis kesahan bagi setiap aktiviti menunjukkan bahawa nilai keseluruhan peratusan adalah melebihi 70%, yang menggambarkan bahawa setiap aktiviti dalam modul ini mempunyai ketekalan yang tinggi serta boleh dipercayai. Hal ini menunjukkan keyakinan dan penerimaan pakar terhadap setiap aktiviti yang terdapat dalam modul tersebut.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.25

Peratus kesahan berdasarkan aktiviti

Sesi	**Aktiviti**	**%`**	**Pandangan Pakar**
Sesi 1	Aktiviti 1: Galeri Kenalan (Sesi Perkenalan)	94.61%	Diterima
	Aktiviti 2: Sinergi Seia Sekata (Penetapan Etika Kelompok)	95.40%	Diterima
	Aktiviti 3: *Smart Goal: A Journey Together* (Penetapan Matlamat Kelompok)	90.76%	Diterima
Sesi 2	Aktiviti 4: Navigasi Tekanan melalui CBT (Memahami situasi yang menyebabkan tekanan)	94.61%	Diterima
	Aktiviti 5: *From Pressure to Power* (Pemahaman mengenai tekanan)	95.40%	Diterima
Sesi 3	Aktiviti 6: *Relax and Recharge* (Teknik Relaksasi)	91.50%	Diterima
	Aktiviti 7: Detektif *Distorsi* (Pemahaman dan catatan *distortion*)	93.80%	Diterima
	Aktiviti 8: Solusi Cekap (Strategi menyelesaikan masalah)	92.30%	Diterima
	Aktiviti 9: Asertif untuk Positif (Teknik Asertif)	95.40%	Diterima

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sesi	Aktiviti	%`	Pandangan Pakar
Sesi 4	Aktiviti 10: Menjana Kekuatan Diri (Kajian Kes)	95.40%	Diterima
Sesi 5	Aktiviti 11: Catatan Refleksi Jurnal (Penulisan Jurnal)	91.53%	Diterima
	Aktiviti 12: *Five Finger Breathing* (Teknik Relaksasi)	91.53%	Diterima
	Aktiviti 13: *Share and Support Circle* (Sokongan Sosial)	92.30%	Diterima
Sesi 6	Aktiviti 14: *Self- Care*	93.84%	Diterima
	Aktiviti 15: Jom Borak: Game Interaktif (Interaksi Sosial)	93.84%	Diterima
Sesi 7	Aktiviti 16: Evolusi Aktiviti Tingkah laku (*Behavioral Activation*)	94.61%	Diterima
	Aktiviti 17: Tenang Bersama (*Mindfulness*)	93.84%	Diterima
Sesi 8	Aktiviti 18: Kuasai Relaksasi (Teknik Relaksasi)	93.84%	Diterima
	Aktiviti 19: *Refresh and flash back* (Ulang kaji)	92.30%	Diterima
	Aktiviti 20: Visual Pengalaman (Penamatan)	94.61%	Diterima

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.6.4 Penilaian Kesahan Bahasa oleh Pakar Bahasa

Modul ini juga telah melalui proses kesahan bahasa oleh pakar yang dilantik khusus untuk menilai aspek bahasa Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Jadual 4.26 di bawah menunjukkan profil pakar bahasa yang dilantik. Bagi proses kesahan bahasa, dua orang pakar telah dilantik, terdiri daripada guru sekolah menengah yang berpengalaman mengajar lebih daripada 15 tahun.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.26

Profil pakar bahasa

Profil Pakar	Tahap Pendidikan	Pengalaman mengajar
Guru Kanan Bahasa	Sarjana	21 tahun
Guru Bahasa Tingkatan Enam	PhD	16 tahun

Berdasarkan proses penilaian kesahan bahasa (rujuk Jadual 4.27), pakar pertama memberikan peratusan persetujuan sebanyak 92%, manakala pakar kedua memberikan 96%. Purata nilai persetujuan kesahan bahasa yang diperoleh adalah 94%, dengan pekali kesahan bahasa sebanyak 0.94. Hasil ini menunjukkan bahawa modul ini mempunyai tahap penggunaan bahasa yang baik, namun terdapat beberapa aspek yang memerlukan penambahbaikan berdasarkan maklum balas daripada pakar bahasa. Penggunaan bahasa yang baik adalah faktor penting dalam memudahkan pemahaman pengguna terhadap kandungan modul ini, sekali gus membantu mencapai objektif yang ditetapkan.

Jadual 4.27

Hasil penilaian kesahan pakar bahasa

Profil Pakar	Peratusan persetujuan	Tahap Kesahan Kandungan	Cadangan Pakar	Tindakan penambahbaikan
Guru Kanan Bahasa	92%	Baik	Kesalahan ejaan perlu diperbaiki.	Menyemak dan membetulkan kesalahan ejaan
Guru Bahasa Tingkatan Enam	96%	Baik	Penggunaan istilah perkataan Bahasa Indonesia iaitu "Distorsi"	Penggunaan istilah dalam Bahasa Indonesia telah ditulis dalam format *italic*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Profil Pakar	Peratusan persetujuan	Tahap Kesahan Kandungan	Cadangan Pakar	Tindakan penambahbaikan
			Penggunaan istilah dalam Bahasa Inggeris seharusnya ditulis dalam format italic.	Penggunaan istilah dalam Bahasa Inggeris telah ditulis dalam format *italic*
Purata keseluruhan pandangan pakar bahasa	**94%**	**Baik**	**Cadangan pakar diterima**	**Proses penambahbaikan telah dilakukan**

4.6.5 Rumusan Pandangan Semakan Pakar bagi Kesahan Pakar

Proses semakan oleh pakar telah memakan masa antara empat hingga enam minggu untuk pengkaji mendapatkan maklum balas. Semua komen dan cadangan pakar berjaya dikumpulkan melalui borang kesahan pakar yang telah diedarkan. Hasil daripada semakan oleh pakar terhadap kesahan kandungan modul ini, dapat dirumuskan bahawa cadangan dan komen mereka adalah seperti yang disenaraikan dalam Jadual 4.28. Rumusan yang diperoleh daripada 15 orang pakar ini dikumpulkan dan diringkaskan dalam jadual bagi memudahkan pemahaman pembaca. Berdasarkan maklum balas tersebut, semua cadangan dan komen pakar telah diambil kira dan penambahbaikan telah dilakukan terhadap aktiviti sebagaimana yang dicadangkan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.28

Rumusan cadangan berdasarkan semakan pakar bagi Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

Pakar	Cadangan dan komen pakar	Usaha penambahbaikan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid
2, 3 & 7	Pada asalnya, modul ini dirangka dalam bentuk kaunseling kelompok yang menekankan aspek kaunseling dan intervensi terapeutik. Namun, berdasarkan cadangan pakar, pendekatan modul diubah menjadi kelompok psikopendidikan. Perubahan ini dilakukan agar modul lebih sesuai dengan objektif yang ingin dicapai tanpa perlu mengubah kandungan utama. Pendekatan psikopendidikan juga memastikan isu kerahsiaan dan privasi ahli kelompok terpelihara.	Pengkaji telah mengubah pendekatan modul kepada bentuk kelompok psikopendidikan
2	Penyampaian modul dilihat lebih menyerupai "bimbingan kelompok" berbanding "kaunseling kelompok."	Komen diterima, modul dikategorikan sebagai kelompok psikopendidikan
2,7, 8 & 10	Masa untuk setiap aktiviti perlu disesuaikan agar mencukupi dan objektif dapat dicapai.	Kajian rintis telah dilakukan untuk menilai tempoh aktiviti dan modul dikemas kini berdasarkan hasil kajian tersebut.
5 & 6	Kandungan dan aktiviti perlu disesuaikan dengan jumlah ahli kelompok yang lebih spesifik.	Aktiviti dipadankan dengan tempoh masa yang ada dan jumlah ahli kelompok dihadkan kepada maksimum 12 orang. Jumlah ini sesuai untuk aktiviti kelompok dalam kumpulan kecil agar dapat dijalankan dengan lebih berkesan.
4	Kurangkan bilangan objektif kepada 3 untuk setiap aktiviti dan gunakan kata kerja yang boleh diukur dengan merujuk taksonomi Bloom.	Bilangan objektif sedia ada dipadankan dengan cadangan dan setiap objektif diperbaiki menggunakan kata kerja berdasarkan taksonomi Bloom.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berikut adalah naratif daripada sepuluh pakar daripada lima belas pakar yang dilantik, yang menyatakan persetujuan terhadap kandungan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid;

> *"Modul yang dibina adalah baik dan bersesuaian dengan objektif dan teoretikal kajian."* (Pakar 1)
>
> *"Modul telah dibangunkan berdasarkan pendekatan CBT dan sesuai untuk diaplikasikan kepada guru pelatih IPG. Aktiviti-aktiviti yang disediakan dapat membantu ahli kelompok menangani isu tekanan, daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri."* (Pakar 2)
>
> *"Keseluruhan, modul ini menekankan pelbagai teknik dan pendekatan CBT sebagai teras untuk membina daya tahan guru pelatih. Pembawaan isu dan tema yang berkaitan dengan pembinaan karakter guru yang membolehkan modul, aktiviti dan pengisian ini menjadi unik dan istimewa."* (Pakar 3)
>
> *"Modul yang baik dibina berlandaskan teori."* (Pakar 4)
>
> *"Keseluruhan aktiviti- aktiviti menarik, mudah difahami dan memerlukan komitmen dan masa klien."* (Pakar 5)
>
> *"Tahniah! Pembinaan modul yang menepati sasaran, boleh dilaksanakan dengan kandungan yang sesuai berkaitan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri bakal guru. Cuma masa perlu rintis bagi memastikan peruntukan masa bersesuaian."* (Pakar 6)
>
> *"Modul dan aktiviti dibina dengan baik dan menepati konstruk yang terdapat dalam teori CBT, Teori Tekanan, Teori Kesejahteraan Psikologi dan Model Daya Tahan. Tahniah!"* (Pakar 7)
>
> *"Modul ini telah dibina dengan baik serta dapat memenuhi keperluan dan objektif kajian dijalankan. Syabas dan tahniah!"* (Pakar 11)
>
> *"Modul yang sangat baik dan sangat sesuai dengan isu-isu semasa dalam kalangan guru pelatih IPG."* (Pakar 12)
>
> *"Susun atur grafik baik. Secara keseluruhannya, modul ini menarik kerana menggunakan grafik yang memudahkan pemahaman klien."* (Pakar 13)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kesimpulannya, majoriti pakar bersetuju dan mengesahkan kandungan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Menurut pandangan pakar, modul ini mempunyai tahap kesahan yang tinggi dan sesuai untuk ditadbir ke atas guru pelatih di IPGM.

4.6.6 Penilaian Kebolehpercayaan terhadap Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini bukan sahaja perlu melalui pengujian kesahan, tetapi juga perlu mencapai tahap kebolehpercayaan. Kebolehpercayaan merujuk kepada sejauh mana pelajar dapat mengikuti aturan setiap aktiviti yang telah dirancang dalam modul tersebut (Jamaludin, 2002). Menurut Fraenkel et al. (2019), kebolehpercayaan bermaksud ketekalan skor yang diperoleh secara konsisten oleh individu apabila modul ini diuruskan dari satu set item ke set item yang lain. Melalui pengujian kebolehpercayaan, pengkaji dapat menilai sejauh mana pelajar dapat memahami dan mengikuti kandungan modul yang telah dilaksanakan (Russell, 1974).

Jamaludin dan Sidek (2001) menjelaskan bahawa pengkaji boleh membangunkan soal selidik atau soalan berdasarkan langkah-langkah aktiviti atau objektif modul. Dalam kajian ini, soal selidik kebolehpercayaan telah disesuaikan dengan objektif yang ditetapkan bagi setiap aktiviti dalam modul. Sebanyak 80 soalan dalam soal selidik kebolehpercayaan telah dibina untuk menentukan kebolehpercayaan modul. Soal selidik ini menggunakan skala lima jawapan. Soal selidik ini dijawab oleh guru pelatih IPG setelah mereka selesai menjalani ujian rintis bagi Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini. Contoh soalan kebolehpercayaan yang merujuk kepada salah satu aktiviti modul ditunjukkan dalam Jadual 4.29.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.29

Contoh soalan kebolehpercayaan berdasarkan objektif salah satu aktiviti dalam Modul

Item	Objektif aktiviti	Soalan Kebolehpercayaan
1	Menganalisis dan menilai kesepakatan ahli kelompok terhadap etika yang ditetapkan bersama, untuk memastikan persetujuan bersama dalam kelompok.	Saya bersetuju dengan penetapan etika yang ditetapkan bersama bagi memperkuatkan rasa kepercayaan dalam kelompok.
2	Merancang dan melaksanakan proses kolaboratif yang melibatkan setiap ahli kelompok dalam penetapan etika, bagi memastikan penglibatan aktif dan rasa tanggungjawab dalam membuat keputusan.	Saya berasa terlibat dalam proses penetapan etika kelompok.
3	Menilai keberkesanan etika kelompok yang ditetapkan bersama dalam meningkatkan rasa hormat dan penghargaan antara ahli kelompok melalui interaksi harian.	Peraturan atau etika kelompok yang ditetapkan bersama dapat meningkatkan rasa hormat saya terhadap ahli kelompok lain.
4	Menganalisis dan menilai bagaimana etika kelompok yang disepakati bersama dapat memandu interaksi dan membantu mengatur dinamika dalam kelompok.	Saya percaya bahawa etika kelompok yang ditetapkan akan berkesan dalam mengatur interaksi kelompok.

Maklum balas yang diperoleh melalui soal selidik tersebut telah dianalisis menggunakan kaedah *Alpha Cronbach* bagi menentukan pekali kebolehpercayaan. Nilai kebolehpercayaan keseluruhan modul telah diperincikan dalam Jadual 4.30 manakala nilai kebolehpercayaan sesi dan aktiviti dalam modul diringkaskan dalam Jadual 4.31. Kajian ini melibatkan 12 guru pelatih IPG, seperti yang telah dinyatakan dalam Bab Metodologi. Nilai kebolehpercayaan yang diperoleh melalui analisis ini menunjukkan tahap ketekalan yang tinggi dan mencerminkan keberkesanan modul yang dibangunkan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.30

Nilai kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

Nilai *Alpha Cronbach*	0.977

Jadual 4.31

Nilai kebolehpercayaan bagi setiap aktiviti dalam modul

Sesi	Aktiviti/ Pengisian	Fokus Sesi	Nilai Kebolehpercayaan
Sesi 1	Aktiviti 1: Galeri Kenalan	Sesi perkenalan	0.939
	Aktiviti 2: Sinergi Seia Sekata	Penetapan etika	0.778
	Aktiviti 3: *Smart Goal: A Journey Together*	Penetapan matlamat kelompok	0.914
Sesi 2	Aktiviti 4: Navigasi Tekanan melalui CBT	Memahami situasi yang menyebabkan tekanan	0.807
	Aktiviti 5: *From Pressure to Power*	Pemahaman mengenai tekanan	0.787
Sesi 3	Aktiviti 6: *Relax and Recharge*	Teknik relaksasi	0.847
	Aktiviti 7: Detektif *Distorsi*	Pemahaman dan catatan *distortion*	0.712
	Aktiviti 8: Solusi Cekap	Strategi menyelesaikan masalah	0.773
Sesi 4	Aktiviti 9: Asertif untuk Positif	Teknik asertif	0.809
	Aktiviti 10: Menjana Kekuatan Diri	Kajian kes	0.849
Sesi 5	Aktiviti 11: Catatan Refleksi Jurnal	Penulisan jurnal	0.718
	Aktiviti 12: *Five Finger Breathing*	Teknik relaksasi	0.917
	Aktiviti 13: *Share and Support Circle*	Sokongan sosial	0.865
Sesi 6	Aktiviti 14: *Self- Care*	*Self-care*	0.821
	Aktiviti 15: Jom Borak: Game Interaktif	Interaksi sosial	0.677

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sesi	Aktiviti/ Pengisian	Fokus Sesi	Nilai Kebolehpercayaan
Sesi 7	Aktiviti 16: Evolusi Aktiviti Tingkah laku	*Behavioral Activation*	0.756
	Aktiviti 17: Tenang Bersama	*Mindfulness*	0.689
Sesi 8	Aktiviti 18: Kuasai Relaksasi	Teknik Relaksasi	0.736
	Aktiviti 19: *Refresh and flash back*	Ulang kaji	0.943
	Aktiviti 20: Visual Pengalaman	Penamatan	0.885

Analisis kebolehpercayaan soal selidik modul ini telah dilakukan berdasarkan nilai *Alpha Cronbach* untuk setiap aktiviti dan sesi. Nilai keseluruhan *Alpha Cronbach* bagi modul adalah 0.977, yang menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang sangat tinggi. Keputusan ini membuktikan soal selidik modul adalah konsisten dan sesuai digunakan dalam kajian ini.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pada sesi yang pertama, fokus diberikan kepada perkenalan, penetapan etika dan penetapan matlamat kelompok, dengan nilai kebolehpercayaan yang dicatatkan berada dalam julat 0.778 hingga 0.939. Dalam sesi ini, Aktiviti 1 (Galeri Kenalan) mencatatkan nilai kebolehpercayaan tertinggi iaitu 0.939, diikuti oleh Aktiviti 3 (*Smart Goal: A Journey Togehter*) dengan nilai 0.914. Manakala, Aktiviti 2 (*Sinergi Sedia Sekata*) menunjukkan nilai 0.778, yang tetap berada dalam julat kebolehpercayaan yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahawa sesi ini secara konsisten membantu guru pelatih IPG mencapai objektif perkenalan dan penetapan matlamat yang jelas.

Seterusnya, sesi kedua pula memberi fokus kepada pemahaman tekanan yang menunjukkan nilai kebolehpercayaan antara 0.787 hingga 0.807. Aktiviti 4 (*Navigasi*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tekanan melalui CBT) mencatatkan nilai kebolehpercayaan tertinggi dalam sesi ini dengan 0.807, manakala Aktiviti 5 (*From Pressure to Power*) mencatatkan nilai 0.787. Sesi ini menunjukkan konsistensi yang baik dalam membantu guru pelatih IPG memahami situasi tekanan.

Selain itu, sesi ketiga yang berkaitan dengan teknik relaksasi, pemahaman dan catatan *distortion*, serta strategi penyelesaian masalah, mencatatkan nilai kebolehpercayaan antara 0.712 hingga 0.847. Aktiviti 6 (*Relax and Recharge*) menunjukkan nilai tertinggi dalam sesi ini iaitu 0.847, manakala Aktiviti 7 (*Detektif Distorsi*) mencatatkan nilai 0.712 dan Aktiviti 8 (*Solusi Cekap*) mencatatkan nilai 0.773. Keseluruhannya, sesi ini menonjolkan keberkesanan dalam mempraktikkan teknik relaksasi dan menyelesaikan masalah.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Di samping itu, sesi keempat memberi fokus kepada teknik asertif dan kajian kes, menunjukkan nilai kebolehpercayaan antara 0.809 hingga 0.849. Aktiviti 10 (*Menjana Kekuatan Diri*) mencatatkan nilai tertinggi dengan 0.849, manakala Aktiviti 9 (*Asertif untuk Positif*) menunjukkan nilai 0.809. Aktiviti-aktiviti ini menyumbang kepada pemahaman yang lebih mendalam tentang teknik asertif dan bagaimana ia dapat diterapkan dalam kajian kes.

Kemudian, sesi kelima pula memberi fokus kepada penulisan jurnal, teknik relaksasi dan sokongan sosial. Nilai kebolehpercayaan yang dicatatkan dalam sesi ini adalah antara 0.718 hingga 0.917. Aktiviti 12 (*Five Finger Breathing*) mencatatkan nilai kebolehpercayaan tertinggi dalam sesi ini iaitu 0.917, diikuti oleh Aktiviti 13 (*Share and Support Circle*) dengan nilai 0.865. Sementara itu, Aktiviti 11 (*Catatan*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Refleksi Jurnal) menunjukkan nilai 0.718, yang masih berada dalam julat kebolehpercayaan tinggi.

Seterusnya, sesi keenam pula memfokuskan kepada penjagaan diri dan interaksi sosial. Aktiviti 14 (*Self-Care*) mencatatkan nilai kebolehpercayaan sebanyak 0.821, manakala Aktiviti 15 (*Jom Borak: Game Interaktif*) menunjukkan nilai 0.677. Walaupun terdapat variasi dalam nilai kebolehpercayaan, sesi ini memberi gambaran tentang keberkesanan aktiviti penjagaan diri dan interaksi sosial.

Selain itu, sesi ketujuh memberi tumpuan kepada tingkah laku dan *mindfulness*. Nilai kebolehpercayaan bagi sesi ini adalah antara 0.689 hingga 0.756, dengan Aktiviti 16 (*Evolusi Aktiviti Tingkah Laku*) mencatatkan nilai 0.756, manakala Aktiviti 17 (*Tenang Bersama*) menunjukkan nilai 0.689. Aktiviti ini menyokong ketekalan dalam menilai tingkah laku guru pelatih IPG serta meningkatkan kesedaran terhadap *mindfulness.*

Akhir sekali, sesi kelapan pula memberi fokus kepada teknik relaksasi, ulang kaji dan penamatan modul. Aktiviti 18 (*Refresh and Flashback*) mencatatkan nilai kebolehpercayaan tertinggi dalam sesi terakhir ini iaitu 0.943, diikuti oleh Aktiviti 20 (*Visual Pengalaman*) dengan nilai 0.885 dan Aktiviti 19 (*Kuasai Relaksasi*) dengan nilai 0.736. Nilai-nilai ini mencerminkan keberkesanan sesi dalam mengukuhkan pemahaman dan menutup modul dengan pengalaman bermakna untuk guru pelatih IPG.

Secara keseluruhan, Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang baik dengan nilai *Alpha Cronbach* keseluruhan sebanyak

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

0.977. Meskipun terdapat beberapa aktiviti seperti Aktiviti 7, 11 dan 15 mencatatkan nilai kebolehpercayaan yang sederhana, nilai-nilai ini masih berada dalam julat yang diterima. Hal ini menunjukkan bahawa modul ini secara umum adalah konsisten dalam menyampaikan objektifnya. Tambahan pula, keberkesanan modul ini dapat dilihat dengan nilai-nilai kebolehpercayaan tinggi bagi kebanyakan aktiviti yang lain, yang membuktikan modul ini berpotensi menyumbang kepada pencapaian matlamat yang dirancang dengan baik.

4.7 Dapatan Kajian bagi Objektif Kelima (Fasa Ketiga)

Objektif kelima ini adalah untuk melihat perubahan yang berlaku selepas penggunaan modul yang dibangunkan. Sehubungan itu, objektif kelima kajian ini adalah:

Objektif 5: Mengenal pasti perbezaan yang signifikan dalam skor min antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

Bagi mencapai objektif ini, beberapa penilaian dijalankan untuk mengukur perubahan terhadap pemboleh ubah kajian. Antaranya, penilaian dilakukan melalui praujian dan pascaujian, di mana praujian dijalankan sebelum perlaksanaan kelompok modul dimulakan dan pascaujian dijalankan selepas perlaksanaan kelompok modul selesai dilaksanakan. Selain itu, objektif kelima ini juga melibatkan analisis statistik untuk menilai perbezaan skor min antara praujian dan pascaujian bagi melihat sama ada terdapat perubahan yang signifikan terhadap pemboleh ubah yang terlibat. Melalui

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

analisis ini, dapat mengesahkan keberkesanan modul dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.

4.7.1 Ujian Pra Syarat

Sebelum menjalankan analisis MANOVA, pengkaji telah melaksanakan beberapa ujian prasyarat bagi memastikan kesesuaian data untuk analisis multivariat. Antara ujian prasyarat yang dilaksanakan ialah penentuan saiz sampel dan ujian normaliti. Penentuan saiz sampel dilakukan bagi memastikan jumlah responden mencukupi untuk mencapai kekuatan statistik MANOVA. Seterusnya, ujian normaliti dijalankan untuk mengesahkan bahawa data memenuhi andaian taburan normal, manakala analisis multivariat digunakan untuk menilai perbezaan antara pemboleh ubah yang dikaji iaitu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Selain itu, ujian *within-subjects contrast* digunakan untuk menilai perbezaan skor antara praujian dan pascaujian bagi setiap pemboleh ubah, manakala analisis *estimated marginal means effect* dijalankan bagi mengenal pasti kesan marginal dalam tempoh masa yang berbeza. Hasil dapatan kajian yang diperoleh adalah seperti berikut:

4.7.1.1 Saiz Sampel

Menurut Chua (2015), bilangan sampel bagi analisis multivariat mestilah sekurang-kurangnya 15 orang. Dalam kajian ini, pemilihan sampel dilakukan melalui kaedah pensampelan bertujuan (*purposive sampling*), dengan melibatkan empat buah kampus

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

IPG di Zon Wilayah Utara. Pemilihan ini dibuat berdasarkan dapatan fasa analisis keperluan yang menunjukkan guru pelatih di zon tersebut mencatatkan tahap tekanan tertinggi serta daya tahan dan kesejahteraan yang lebih rendah.

Setiap kampus melibatkan seramai 12 orang ahli kelompok, menjadikan jumlah keseluruhan seramai 48 orang. Jumlah ini adalah selaras dengan cadangan Gladding (1994), yang menyatakan saiz kelompok ideal bagi sesi intervensi adalah antara 8 hingga 12 orang bagi memastikan setiap peserta berpeluang mengekspresikan diri. Perincian agihan peserta adalah seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 4.32.

Jadual 4.32

Jumlah peserta kajian yang terlibat dalam fasa pelaksanaan

Eksperimen kumpulan tunggal – Kumpulan rawatan

(Praujian dan Pascaujian)

	Kelompok	**Jumlah**	**Jumlah Keseluruhan**
IPG Kampus Zon Wilayah Utara (Hanya melibatkan kumpulan rawatan sahaja)	IPGK A	12	48
	IPGK B	12	
	IPGK C	12	
	IPGK D	12	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.7.1.2 Ujian Normaliti

Jenis ujian normaliti yang dijalankan adalah *Skewness* dan *Kurtosis*. Ujian *Skewness* dan *Kurtosis* diukur dengan lingkungan -1.96 hingga +1.96 dan -3.00 hingga +3.00,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

masing-masing diterima sebagai data bertabur normal (Pallant, 2013). Analisis dapatan ujian normaliti bagi pemboleh ubah tekanan menunjukkan bagi praujian, nilai *Skewness* adalah -1.107 dan *Kurtosis* adalah 3.581, manakala pascaujian nilai *Skewness* adalah -.115 dan *Kurtosis* adalah .482. Dapatan analisis ujian normaliti pemboleh ubah daya tahan pula menunjukkan praujian bagi nilai *Skewness* adalah -.199 dan *Kurtosis* adalah -1.036. Sebaliknya, nilai *Skewness* adalah 1.508 dan *Kurtosis (z)* adalah 1.846 pada pascaujian. Seterusnya, dapatan analisis ujian normaliti pemboleh ubah kesejahteraan pula menunjukkan nilai *Skewness* adalah -.513 dan *Kurtosis* adalah .176 bagi praujian. Manakala, nilai *Skewness* adalah .899 dan *Kurtosis* adalah 1.640 bagi pascaujian. Hasil dapatan (Jadual 4.33) menunjukkan data praujian dan pascaujian bagi kesemua pemboleh ubah didapati bertabur secara normal dan boleh diterima untuk ujian MANOVA yang seterusnya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.33

Nilai skewness dan kurtosis

Pemboleh Ubah	***Skewness***		***Kurtosis***	
	Praujian	**Pascaujian**	**Praujian**	**Pascaujian**
Tekanan	-1.107	-.115	3.581	.482
Daya Tahan	-.199	1.508	-1.036	1.846
Kesejahteraan Diri	-.513	.899	.176	1.640

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.7.1.3 Ujian *Multivariate*

Pengujian hipotesis menyatakan, terdapat perbezaan skor min yang signifikan antara praujian dan pascaujian bagi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Analisis statistik MANOVA satu hala pengukuran berulangan (MANOVA *Repeated Measure*) dijalankan untuk mengukur perbezaan skor min antara praujian dan pascaujian bagi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Nilai skor min adalah berbeza bagi praujian bagi tekanan (M=23.44, SP=1.749) dan pascaujian (M=12.94, SP=2.580); praujian bagi daya tahan (M=85.04, SP=8.810) dan pascaujian (M=128.38, SP=13.857) dan praujian bagi kesejahteraan (M=98.42, SP=5.473) dan pascaujian (M=123.25, SP=3.664). Daripada dapatan ini, skor min bagi praujian bagi tekanan adalah lebih tinggi berbanding pascaujian, manakala bagi daya tahan, skor min praujian lebih rendah berbanding pascaujian dan akhir sekali bagi kesejahteraan, skor min praujian lebih rendah berbanding pascaujian seperti yang dinyatakan dalam Jadual 4.34.

Jadual 4.34

Skor min praujian dan pascaujian bagi setiap pemboleh ubah

Pemboleh Ubah	Fasa Ujian	N	Min	Sisihan Piawai *(SP)*
Tekanan	Praujian	48	23.44	1.749
	Pascaujian	48	12.94	2.580
Daya Tahan	Praujian	48	85.04	8.810
	Pascaujian	48	128.38	13.857
Kesejahteraan Diri	Praujian	48	98.42	5.473
	Pascaujian	48	123.25	3.664

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan Jadual 4.35 mendapati analisis ujian MANOVA *Repeated Measure* terhadap perbezaan skor min bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG berbeza (praujian dan pascaujian) adalah signifikan berdasarkan nilai *Wilks' Lambda* [F (3,45) =557.719, p=.000, η^2=.999]. Nilai p adalah lebih kecil daripada .05 menunjukkan terdapat perbezaan signifikan bagi skor min antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Dapatan juga menunjukkan saiz kesan yang besar iaitu eta kuasa=.999 kerana nilai ini adalah lebih besar daripada .14. Oleh itu, hipotesis diterima.

Jadual 4.35

Analisis MANOVA Repeated Measure

	Darjah kebebasan	**Ralat darjah kebebasan**	***F***	***Sig.***	***Partial eta squared***
Wilks' Lambda	3.000	6.078	45	557.719	.000*

*p < .05 menunjukkan perbezaan signifikan

4.7.1.4 Ujian *Test of Within-Subjects Contrast*

Jadual 4.36 menunjukkan dapatan *test of within-subject's contrasts* berdasarkan nilai *Greenhouse-Geisser* bagi setiap pemboleh ubah. Bagi pemboleh ubah tekanan [F=1243.620, p=.000, η^2=.964]; pemboleh ubah daya tahan [F=322.919, p=.000, η^2=.873]; dan pemboleh ubah kesejahteraan [F=840.811, p=.000, η^2=.947]; Nilai p adalah lebih kecil daripada .05 menunjukkan terdapat perbezaan signifikan bagi skor

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

min antara praujian dan pascaujian bagi setiap pemboleh ubah. Dapatan juga menunjukkan saiz kesan yang besar iaitu eta kuasa=.964 bagi tekanan, eta kuasa=.873 bagi daya tahan dan eta kuasa=.947 bagi kesejahteraan diri. Hal ini kerana nilai eta kuasa adalah lebih besar daripada .14.

Jadual 4.36

Test of within-subject's contrasts

Pemboleh ubah	***Mean Square***	***F***	***Sig.***	***Partial eta squared***
Tekanan	2646.00	1243.620	.000*	.964
Daya Tahan	45066.67	322.919	.000*	.873
Kesejahteraan Diri	14800.67	840.811	.000*	.947

*p < .05 menunjukkan perbezaan signifikan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Estimated Marginal Means Effect

Jadual 4.37 menerangkan tentang *marginal means effect* berdasarkan had bawah (*lower bound)* dan had atas (*upper bound)* bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.37

Perbezaan pencapaian bagi setiap pemboleh ubah

Pemboleh ubah	Min	Ralat	95% Aras Keyakinan	
			Had Bawah	Had Atas
Tekanan	18.188	.281	17.622	18.753
Daya tahan	98.552	.840	96.862	100.243
Kesejahteraan Diri	110.833	.518	109.791	111.876

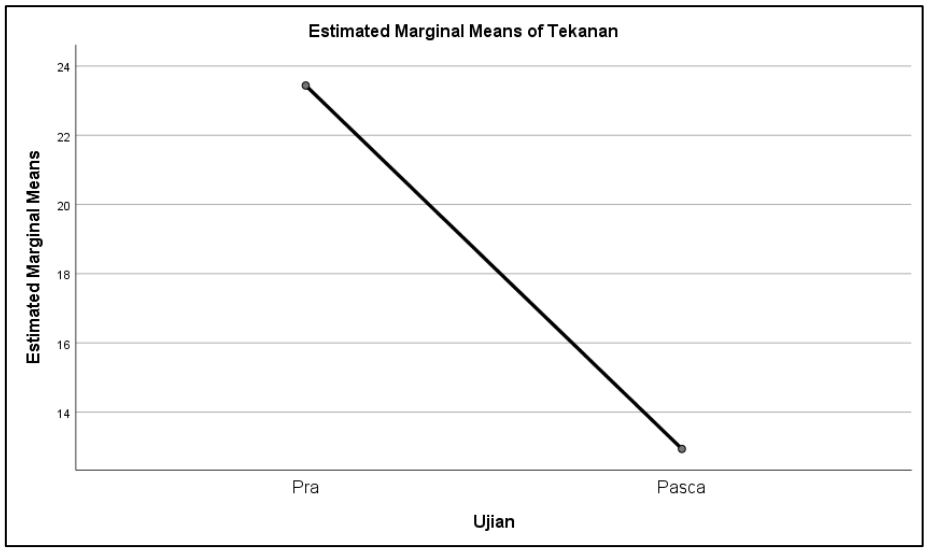
***Estimated Marginal Means* bagi Tekanan**

Rajah 6.1 menunjukkan *estimated marginal means* bagi tahap tekanan dalam dua fasa ujian yang berbeza iaitu ketika pra dan pasca. Rajah 4.4 menunjukkan penurunan tahap tekanan yang ketara dari keadaan praujian kepada pascaujian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 4.4

Estimated marginal means bagi tahap tekanan antara praujian dan pascaujian



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

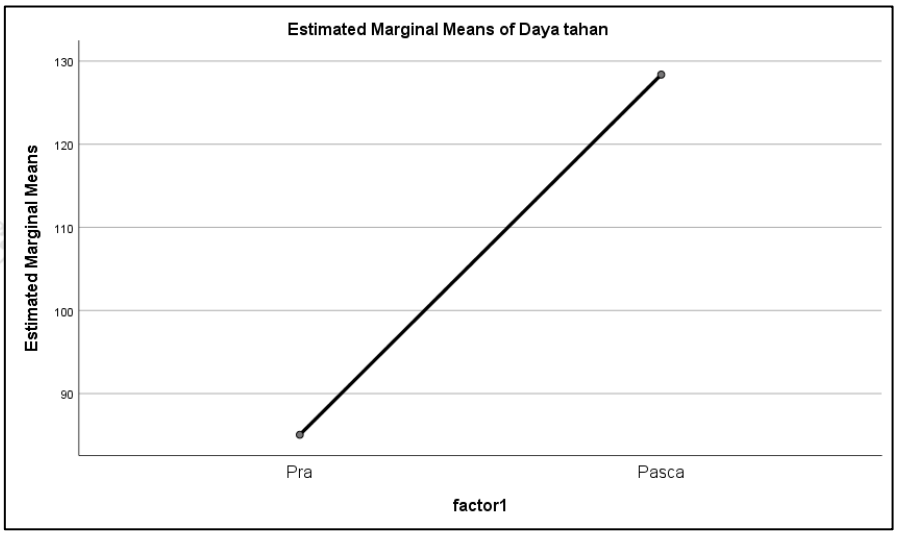
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

***Estimated Marginal Means* bagi Daya Tahan**

Rajah 4.5 pula menunjukkan *estimated marginal means* bagi tahap daya tahan dalam dua fasa ujian yang berbeza iaitu ketika pra dan pasca. Rajah 4.5 menunjukkan bahawa tahap daya tahan meningkat dengan ketara daripada keadaan praujian kepada pascaujian.

Rajah 4.5

Estimated marginal means bagi tahap daya tahan antara praujian dan pascaujian



***Estimated Marginal Means* bagi Kesejahteraan Diri**

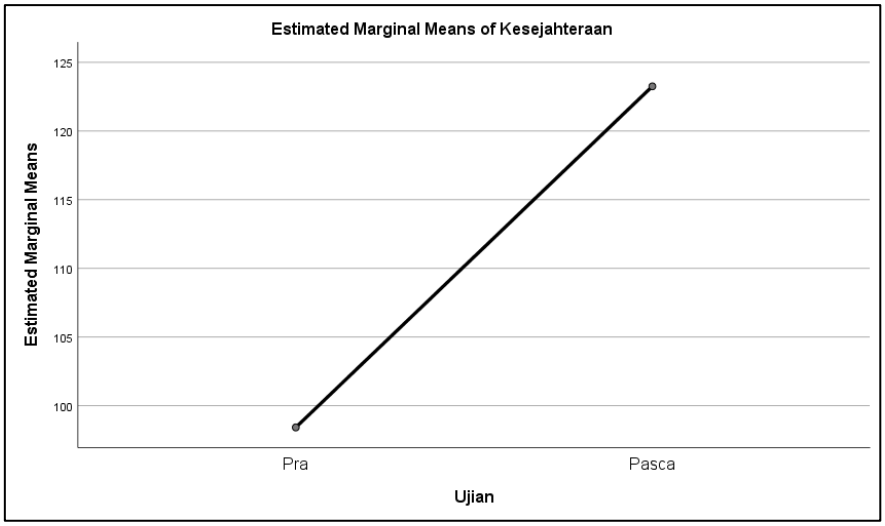
Rajah 4.6 berikut menunjukkan *estimated marginal means* bagi tahap kesejahteraan dalam dua fasa ujian yang berbeza iaitu ketika pra dan pasca. Rajah 4.6 menunjukkan bahawa tahap kesejahteraan diri meningkat dengan ketara daripada keadaan praujian kepada pascaujian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 4.6

Estimated marginal means bagi tahap daya tahan antara praujian dan pascaujian



4.7.2 Pengujian Hipotesis Kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bagi persoalan kajian dalam fasa tiga mengenai pelaksanaan (objektif kelima), hipotesis kajian bagi persoalan tersebut dibahagikan kepada tiga untuk melihat kesan praujian dan pascaujian bagi ketiga-tiga pemboleh ubah iaitu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG iaitu:

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

H_{02}: Tiada perbezaan skor min yang signifikan antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah daya tahan dalam kalangan guru pelatih IPG.

H_{03}: Tiada perbezaan skor min yang signifikan antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya diterangkan pengujian hipotesis bagi kajian eksperimental bagi menilai kesan bagi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

i. Pengujian Hipotesis bagi Tekanan

Jadual 4.38

Perbandingan praujian dan pascaujian bagi tekanan

Pemboleh ubah	Fasa Ujian	Min	Sisihan Piawai (*SP*)	*F*	*Sig.*
Tekanan	Praujian	23.44	1.749	1243.620	.000*
	Pascaujian	12.94	2.580		

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.38 menunjukkan perbandingan skor min bagi praujian (M=23.44, SP=1.749) dan pascaujian (M=12.94, SP=2.580) bagi pemboleh ubah tekanan. Analisis MANOVA melalui Test of Within-Subjects Contrast menunjukkan nilai F=1243.620, p=.000, η^2=.964. Nilai p yang lebih kecil daripada .05 menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara praujian dan pascaujian.

Oleh itu, hipotesis nol (H_{01}) ditolak dan hipotesis alternatif diterima, iaitu terdapat perbezaan skor min yang signifikan bagi tahap tekanan guru pelatih IPG.

ii. Pengujian Hipotesis bagi Daya Tahan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.39

Perbandingan Praujian dan Pascaujian bagi Daya Tahan

Pemboleh ubah	Fasa Ujian	Min	Sisihan Piawai (*SP*)	*F*	*Sig.*
Daya Tahan	Praujian	85.04	8.810	322.919	.000*
	Pascaujian	128.38	13.857		

Seterusnya, Jadual 4.39 menunjukkan perbandingan skor min bagi praujian (M=85.04, SP=8.810) dan pascaujian (M=128.38, SP=13.857) bagi pemboleh ubah daya tahan. Analisis statistik menunjukkan nilai F=322.919, p=.000, η^2=.873. Nilai p yang lebih kecil daripada .05 menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara praujian dan pascaujian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Oleh itu, hipotesis nol (H_{02}) ditolak dan hipotesis alternatif diterima, iaitu terdapat perbezaan skor min yang signifikan bagi tahap daya tahan guru pelatih IPG.

iii. Pengujian Hipotesis bagi Kesejahteraan Diri

Jadual 4.40

Perbandingan praujian dan pascaujian bagi kesejahteraan diri

Pemboleh ubah	Fasa Ujian	Min	Sisihan Piawai (*SP*)	*F*	*Sig.*
Kesejahteraan Diri	Praujian	98.42	5.473	840.811	.000*
	Pascaujian	123.25	3.664		

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Akhir sekali, Jadual 4.40 menunjukkan perbandingan skor min bagi praujian (M=98.42, SP=5.473) dan pascaujian (M=123.25, SP=3.664) bagi pemboleh ubah kesejahteraan diri. Analisis statistik menunjukkan nilai F=840.811, p=.000, η^2=.947. Nilai p yang lebih kecil daripada .05 menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara praujian dan pascaujian.

Oleh itu, hipotesis nol (H_{03}) ditolak dan hipotesis alternatif diterima, iaitu terdapat perbezaan skor min yang signifikan bagi tahap kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

Secara keseluruhannya, keputusan MANOVA menunjukkan bahawa ketiga-tiga hipotesis nol (H_{01}, H_{02} dan H_{03}) ditolak. Hal ini bermaksud hipotesis alternatif diterima, iaitu terdapat perbezaan skor min yang signifikan antara praujian dan pascaujian bagi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Dapatan ini membuktikan bahawa intervensi yang dilaksanakan memberi kesan positif dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan serta meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.

4.8 Dapatan Kajian bagi Objektif Keenam (Fasa Ketiga)

Kajian temu bual telah dijalankan ke atas tiga orang responden guru pelatih IPG selepas sebulan mereka menjalani sesi kelompok psikopendidikan menggunakan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Sehubungan itu, objektif keenam kajian ini adalah:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Objektif 6: Meneroka persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri

Temu bual ini telah dilaksanakan bagi mendapatkan maklum balas guru pelatih IPG tentang pemboleh ubah dalam kajian ini. Antara maklum balas yang diperoleh daripada temu bual tersebut diringkaskan seperti Jadual 4.41.

Jadual 4.41

Dapatan temu bual dengan guru pelatih IPG tentang kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri.

Persoalan	Tema	Subtema
Apakah persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul bagi tekanan?	Pemahaman aktiviti	Mudah difahami Mudah diaplikasikan
	Kesesuaian aktiviti	Aktiviti yang relevan Manfaat aktiviti dalam menguruskan tekanan
	Aktiviti yang berkesan	Fahami situasi penyebab tekanan Teknik relaksasi Kemahiran menyelesaikan masalah
Apakah persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul bagi daya tahan?	Pemahaman aktiviti	Boleh diaplikasikan Peroleh pengetahuan baharu
	Kesesuaian aktiviti	Aktiviti yang relevan
	Aktiviti berkesan	Aplikasi kemahiran asertif

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Persoalan	Tema	Subtema
		Ekspresi diri melalui jurnal
		Kepentingan sokongan sosial
Apakah persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul bagi kesejahteraan diri?	Pemahaman aktiviti	Mudah difahami
	Kesesuaian aktiviti	Aktiviti yang relevan
		Manfaat aktiviti dalam meningkatkan kesejahteraan diri
		Beri panduan praktikal
	Aktiviti yang berkesan	*Self-care*
		Tenang melalui *Mindfulness*
		Meningkatkan kemahiran komunikasi
Apakah penilaian guru pelatih IPG sepanjang mengikuti modul?	Pandangan terhadap modul	Peroleh pengetahuan baharu
		Modul membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri
	Cadangan penambahbaikan terhadap modul	Kurangkan jarak masa antara sesi
		Lagu iringan
		Jurnal dalam talian
		Perbanyakkan aktiviti fizikal
		Fokus pendekatan bersemuka

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.8.1 Persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul untuk menangani tekanan

Bagi mendapatkan penjelasan yang lebih mendalam daripada guru pelatih IPG, temu bual telah dilaksanakan khusus bagi mendapatkan pandangan tentang kebolehgunaan aktiviti dalam modul bagi membantu menangani tekanan.

a. Tema: Pemahaman aktiviti

Berdasarkan temu bual bersama tiga orang guru pelatih IPG mengenai kebolehgunaan aktiviti dalam modul bagi membantu menangani tekanan, didapati guru pelatih IPG memberi pandangan positif terhadap aktiviti yang dijalankan. Pemahaman terhadap aktiviti yang dijalankan adalah penting bagi memudahkan kefahaman mereka untuk di aplikasikan dalam kehidupan. Aktiviti yang mudah difahami membolehkan guru pelatih IPG memahami tujuan aktiviti dilaksanakan. Selain itu, aktiviti yang mudah diaplikasikan pula memberi peluang kepada guru pelatih IPG untuk menggunakan kemahiran yang dipelajari bagi membantu mereka menguruskan tekanan secara berkesan.

i. Mudah difahami

> *"..... memberi saya pemahaman yang mendalam tentang bagaimana stress memberi kesan kepada diri saya."* (Guru Pelatih 1)

> *"Aktiviti ni memang senang nak faham dan memang sesuai dengan apa yang kami perlukan."* (Guru Pelatih 2)
> "*Bagi saya, aktiviti yang dilaksanakan dalam sesi kelompok ini sangat mudah difahami dan banyak membantu saya, terutamanya dalam memahami fikiran saya sendiri*." (Guru Pelatih 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"*Sangat mudah difahami, kaunselor berikan penjelasan yang baik untuk memudahkan kefahaman kami satu kelompok*." (Guru Pelatih 3)

ii. Mudah diaplikasikan

"Teknik relaksasi seperti pernafasan dalam, sangat memberi kesan pada saya. Saya amalkan teknik-teknik ini hingga ke hari ini." (Guru Pelatih 1)

"Contohnya macam teknik pernafasan yang diajar itu betul-betul membantu saya rasa lebih tenang dan lega lepas sesi. Sampai sekarang saya amalkan. Best!" (Guru Pelatih

b. Tema: Kesesuaian aktiviti

Menurut guru pelatih IPG yang ditemu bual, aktiviti bagi tekanan dalam modul adalah relevan dengan keperluan mereka dan memberi manfaat dalam menguruskan tekanan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Aktiviti yang relevan

"Sangat relevan. Semua aktiviti yang dijalankan memang berkait rapat dengan situasi saya sebagai guru pelatih. Sesuai sangat dengan keperluan saya untuk manage stress saya." (Guru Pelatih 1)

"Aktiviti dalam modul ni memang sangat bersesuaian dan sangat membantu guru pelatih dalam menangani tekanan." (Guru Pelatih 2)

"Sesuai dan relevan bagi saya sebagai seorang pelajar yang selalu mengalami masalah dalam mengawal pemikiran." (Guru Pelatih 2)

"Aktiviti-aktiviti yang dijalankan memang sangat berkesan dalam membantu saya fahami dan uruskan tekanan." (Guru Pelatih 3)

"Aktiviti ni bagi saya ruang untuk merenung dan lebih faham diri saya, termasuk apa yang buat saya tertekan dan macam mana saya boleh hadapinya. It was my first experience ikut sesi yang macam ni. Sesuai sangat dengan apa yang saya perlukan." (Guru Pelatih 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ii. Manfaat aktiviti dalam menguruskan tekanan

"Pada pandangan saya, aktiviti yang dilaksanakan dalam ni sangat membantu saya menangani stress sebagai guru pelatih." (Guru Pelatih 1)

"Ya, selepas sesi, saya rasa lebih lega dan dapat urus stress dengan lebih baik. Sebelum ni, saya rasa macam terperangkap dalam stress dan tak tahu cara nak keluar, tapi dengan modul ini, saya belajar untuk menghadapi stress dengan lebih terancang." (Guru Pelatih 1)

"Aktiviti ini juga buat saya rasa lebih lega, kerana saya dapat mengawal tekanan yang dihadapi dengan lebih baik." (Guru Pelatih 2)

"Secara keseluruhannya, sesi kelompok ini sangat memberi manfaat kepada saya dan benar-benar bantu saya mengawal tekanan serta apa yang saya fikir." (Guru Pelatih 2)

"Bagi saya, sangat bermanfaat sebab bagi ruang untuk saya reflect diri sendiri, terutama tentang emosi dan macam-macam lagi. Aktiviti ni juga bantu saya uruskan stres dengan cara yang baru. Lepas habis aktiviti, saya rasa lebih yakin nak hadapi cabaran. Apa yang buatkan ia lebih berkesan adalah sokongan daripada kawan-kawan dalam kelompok." (Guru Pelatih 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

c. Tema: Aktiviti berkesan

Seterusnya, di bawah tema aktiviti berkesan pula berkaitan dengan keberkesanan aktiviti untuk memahami situasi penyebab tekanan, keberkesanan teknik relaksasi dan keberkesanan kemahiran menyelesaikan masalah

i. Faham situasi penyebab tekanan

"Aktiviti dalam modul bantu saya kenal pasti punca stress dan bagi saya pemahaman yang mendalam tentang bagaimana stress memberi kesan kepada diri saya." (Guru Pelatih 1)

"Aktiviti navigasi tekanan melalui CBT betul-betul buat saya faham punca tekanan yang saya alami dan cara nak atasinya." (Guru Pelatih 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"Lepas tu, aktiviti dalam modul ni ajar saya yang tekanan tu sebenarnya normal, terutamanya sebagai pelajar. Kita semua melalui benda yang sama, kan?" (Guru Pelatih 2)

"Aktiviti yang ada memang membantu saya nak kenal pasti pemikiran negatif dan tukar kepada cara fikir yang lebih positif. Saya sedar yang tekanan bukan semua buruk, kalau kita uruskan dengan betul, ia boleh jadi peluang untuk berkemban dan saya nampak tekanan sebagai peluang untuk jadi lebih baik." (Guru Pelatih 3)

"Ada aktiviti yang kena tonton video tu, bagi saya faham punca tekanan jadi kenapa. Macam saya, sebab suka meramal perkara bukan-bukan. So kaunselor bimbing ya macam mana nak potong pemikiran yang tak rasional tu." (Guru Pelatih 3)

ii. Teknik relaksasi

"Aktiviti teknik bernafas sangat memberi kesan pada saya." (Guru Pelatih 1)
"Teknik pernafasan memang berguna, terutamanya bila saya rasa cemas, macam sebelum naik pentas untuk pertandingan Public Speaking. Aktiviti ni ajar saya untuk tenang dan fokus." (Guru Pelatih 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"Teknik relaksasi macam pernafasan dalam-dalam, bernafas guna lima jari tu, memang sangat membantu untuk tenangkan minda dan badan." (Guru Pelatih 3)

iii. Kemahiran menyelesaikan masalah

"..... membantu bila saya berhadapan dengan masalah. Aktiviti ni ajar saya cara nak selesaikan masalah dengan rasional dan cara yang lebih teratur." (Guru Pelatih 2)

"Kemahiran selesaikan masalah tu bantu saya faham punca tekanan dan cara nak settle kan tekanan dengan lebih baik." (Guru Pelatih 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.8.2 Persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul untuk meningkatkan daya tahan

Seterusnya, temu bual juga memberi fokus untuk mendapatkan pandangan tentang kebolehgunaan aktiviti dalam modul bagi membantu meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG.

a. Tema: Pemahaman aktiviti

Berdasarkan temu bual mengenai kebolehgunaan aktiviti dalam modul untuk meningkatkan daya tahan, guru pelatih IPG berpendapat bahawa aktiviti tersebut dapat diaplikasikan dan memberi pengetahuan baru.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Boleh diaplikasikan

> *"Lepas sesi tu, saya rasa ada perubahan positif dalam diri dan saya cuba untuk apply dalam kehidupan seharian".* (Guru Pelatih 1)

ii. Peroleh pengetahuan baharu

> "*Aktiviti yang pasal asertif tu, memang memberi satu ilmu baru sebab ada didedahkan strategi asertif."* (Guru Pelatih 1)

b. Tema: Kesesuaian aktiviti

Menurut guru pelatih IPG yang ditemu bual, aktiviti bagi daya tahan dalam modul adalah relevan dengan keperluan mereka dan membantu meningkatkan daya tahan mereka.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Aktiviti relevan

"Ya, sesi ni memang sangat relevan dengan saya yang selalu overthinking dan suka fikir negatif tentang diri." (Guru Pelatih 1)

"Ya, untuk isu daya tahan. Aktiviti yang dijalankan betul-betul sesuai dengan cabaran dan isu yang kami hadapi. Selain bantu faham masalah, ia juga beri cara nak selesaikan dengan lebih baik." (Guru Pelatih 1)

"Ya, bagi saya aktiviti-aktiviti yang dijalankan memang sangat membantu." (Guru Pelatih 2)

"Pada saya, pendekatan dalam modul ni sangat sesuai untuk daya tahan. Ajar saya untuk muhasabah diri dan lebih peka dengan kehidupan saya." (Guru Pelatih 3)

c. Tema: Aktiviti berkesan

Di bawah tema aktiviti berkesan merujuk kepada keberkesanan aktiviti seperti kemahiran asertif, menulis jurnal, sokongan sosial dan perbincangan dalam kelompok.

i. Aplikasi kemahiran asertif

"Aktiviti yang pasal asertif tu, memang memberi satu ilmu baru sebab ada didedahkan strategi asertif. Sebab selama ni, kalau kata asertif yang say no tu kan, kali ni kaunselor ajar, yang saya ingat ubah kata kerja yang lebih berani, contoh ubah dari perkataan 'mahu' kepada 'perlukan', ha macam tu la." (Guru Pelatih 1)

"Melalui aktiviti yang dijalankan, buat saya lebih yakin untuk set boundaries dalam hidup. Sebelum ni saya jenis yang pasif dan tidak asertif tapi sekarang saya rasa saya makin berubah ke arah yang lebih baik. Mungkin ambil masa la kan tapi saya akan cuba." (Guru Pelatih 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ii. Ekspresi diri melalui jurnal

"Homework jurnal tu juga sangat membantu, especially untuk orang yang susah nak luahkan perasaan. Saya sendiri guna jurnal untuk ekspresi kan apa yang saya lalui dan ia bantu saya kenal kekuatan dan kelemahan diri." (Guru Pelatih 1)

"Tulis jurnal best sebab bantu saya untuk lihat sama ada saya lebih positif atau negatif dalam kehidupan. Kandungan dalam jurnal yang kaunselor bagi tu lebih kepada positif kan. Contoh yang saya ingat, catat perkara yang terbaik yang kita buat dalam satu hari, kadang-kadang saya sendiri tak perasan perkara terbaik yang saya buat dalam satu hari." (Guru Pelatih 2)

"Ya, saya rasa aktiviti-aktiviti tu memang berkesan. Contohnya, aktiviti menulis jurnal memang buat saya rasa lebih teratur dalam meluahkan perasaan tanpa risau apa orang lain fikir. Aktiviti-aktiviti macam ni bantu saya untuk jadi lebih kuat dalam menghadapi tekanan dan cabaran dan secara tak langsung bantu saya tingkatkan daya tahan diri." (Guru Pelatih 3)

iii. Kepentingan sokongan sosial

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"Aktiviti yang buat kita cari sumber kekuatan dalam diri, memang buka mata saya yang kekuatan tu boleh datang dari keluarga dan kawan-kawan juga." (Guru Pelatih 1)

iv. Perbincangan dalam kelompok

"...dengan sokongan dari rakan-rakan dalam group, aktiviti-aktiviti macam yang dalam aktiviti dalam group kecil memang best. Semua orang bekerjasama dan semua enjoy." (Guru Pelatih 1)

"Lepas tu, aktiviti yang awal tu kena tarik salah satu sampul, bincang dalam group kecil mengenai kes, pun menarik pada saya sebab boleh guna balik mengenai teknik automatic thought tuk bantu. So kan situ sebenarnya ada kaitan dengan apa yang belajar pada sesi awal tu la." (Guru Pelatih 1)

".... bila kami gabungkan semua kekuatan masing-masing, saya rasa banyak yang boleh dipelajari tentang cara selesaikan masalah." (Guru Pelatih 1)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"Ada aktiviti yang dalam kumpulan, dalam aktiviti tu buat saya rasa disayangi dan dihargai oleh orang-orang di sekitar saya. Walaupun kadang-kadang ada rasa malu, tapi dengan sokongan semua, saya rasa sangat dihargai." (Guru Pelatih 2)

4.8.3 Persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul untuk meningkatkan kesejahteraan diri

Temu bual juga dilaksanakan bagi mendapatkan pandangan tentang kebolehgunaan aktiviti dalam modul bagi meningkatkan kesejahteraan diri.

a. Tema: Pemahaman aktiviti

Berdasarkan temu bual mengenai kebolehgunaan aktiviti dalam modul untuk kesejahteraan diri, guru pelatih IPG berpendapat bahawa aktiviti kesejahteraan diri yang diikuti mudah difahami.

i. Mudah difahami

"Aktiviti mudah faham, hanya rujuk nota panduan yang kaunselor berikan. Ada dibekalkan dalam bentuk MyLink antaranya". (Guru Pelatih 1)

"Pada saya, aktiviti kesejahteraan ni mudah untuk difahami dan membantu saya untuk lebih menjaga diri dengan cara yang praktikal." (Guru Pelatih 2)

"Untuk kesejahteraan pula sangat mudah nak faham dan saya boleh terus praktikkan dalam kehidupan seharian. Bila buat aktiviti-aktiviti ni, saya rasa emosi dan pemikiran saya lebih teratur. Banyak membantu dalam menguruskan tekanan dan rasa macam lebih positif." (Guru Pelatih 3)
"Sebagai guru pelatih, kami ada banyak tekanan akademik dan sosial, jadi aktiviti macam ni memang sangat membantu, mudah difahami dan sangat praktikal untuk kami hadapi cabaran yang datang." (Guru Pelatih 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

b. Tema: Kesesuaian aktiviti

Manakala, menurut guru pelatih IPG yang ditemu bual, aktiviti bagi kesejahteraan diri dalam modul adalah relevan dengan keperluan mereka, memberi manfaat serta memberi panduan yang praktikal untuk diamalkan.

i. Aktiviti yang relevan

"Aktiviti kesejahteraan dalam modul ni memang sangat sesuai dan bermakna. Ia memberi kesan yang sangat baik, tak hanya dari segi rohani, tapi juga jasmani." (Guru Pelatih 1)

"Bagi saya, pendekatan kesejahteraan dalam modul ni memang sesuai sangat! Ia sangat relevan dengan cabaran yang kami hadapi sebagai guru pelatih." (Guru Pelatih 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ii. Manfaat aktiviti dalam meningkatkan kesejahteraan diri

"Bagi saya, sebagai yang terlibat dalam group ni, saya setuju yang sesi ni membantu dalam peningkatan kesejahteraan diri." (Guru Pelatih 1)

"Aktiviti dalam sesi ni membantu kesejahteraan diri. Contohnya, aktiviti self-care tu ajar saya untuk lebih sayangi dan menghargai diri sendiri dengan cara yang lebih positif. Aktiviti self-care membuka mata saya untuk lebih fokus pada diri sendiri." (Guru Pelatih 2)

"Saya dapat banyak manfaat daripada aktiviti-aktiviti ni dalam menjaga kesejahteraan diri." (Guru Pelatih 2)

iii. Beri panduan praktikal

".....hanya rujuk nota panduan yang kaunselor berikan. Ada dibekalkan dalam bentuk MyLink antaranya. Yang ada penerangan self-care tu, kemudian kena buat aktiviti yang dicadangkan tu". (Guru Pelatih 1)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

c. Tema: Aktiviti berkesan

Di bawah tema aktiviti berkesan bagi kesejahteraan diri pula adalah aktiviti *self-care, mindfulness* dan kemahiran komunikasi.

i. Self-care

"Aktiviti self-care yang mengajar saya cara-cara nak tenangkan diri sendiri tu bagi saya best. Saya suka sebab saya sendiri tentukan aktiviti apa yang boleh bantu untuk diri saya". (Guru Pelatih 1)

"Contohnya, aktiviti self-care tu banyak mengajar saya untuk lebih menyayangi dan menghargai diri sendiri dengan cara yang positif. Ia memang membuka mata saya untuk lebih fokus pada diri sendiri." (Guru Pelatih 2)

"Ya, ya sangat berkesan! Salah satu aktiviti yang saya paling suka adalah self-care. Aktiviti ni bagi saya pendedahan yang penting tentang bagaimana nak menjaga diri, bukan cuma fizikal, tapi juga mental dan emosi. Saya jadi lebih sedar tentang keperluan diri saya dan apa yang boleh buat saya lebih tenang dan sihat." (Guru Pelatih 3)

"Aktiviti-aktiviti macam self-care dan tenang bersama, mindfulness tu sangat berguna sebab ajar kita cara untuk kekalkan keseimbangan mental dan emosi." (Guru Pelatih 3)

ii. Tenang melalui *Mindfulness*

"...dan aktiviti tenang bersama-sama tu memang terbaik! Even buat dalam online, saya boleh lakukan aktiviti tu." (Guru Pelatih 1)

"Melalui aktiviti mindfulness dapat menenangkan minda dan hati yang kusut." (Guru Pelatih 1)

"Tapi yang paling menenangkan bagi saya ialah aktiviti Tenang Bersama sebab beri saya ruang untuk tenangkan diri dan lepaskan tekanan walaupun sekejap. Memang membantu!" (Guru Pelatih 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"Aktiviti-aktiviti macam self-care dan tenang bersama, mindfulness tu sangat berguna sebab ajar kita cara untuk kekalkan keseimbangan mental dan emosi." (Guru Pelatih 3)

iii. Meningkatkan kemahiran komunikasi

"Game interaktif yang dam ular tu juga seronok sebab kami boleh kenal diri sendiri dan ahli kelompok dengan lebih dekat. Bermain sambil mengenali, sambil mengeratkan hubungan. Yang sebelum ni malu-malu pun, makin berani bersuara." (Guru Pelatih 1)

"Aktiviti dam ular tu memang seronok. Content aktiviti dalam dam ular tu banyak mengenai apa yang kita dah belajar dalam sesi- sesi sebelumnya kan. Sikit sebanyak membantu untuk ingat semula la. Dan aktiviti dalam ular ni bagi saya aktiviti yang two-way communication, ada yang beri arahan dan ada yang ikut arahan tu." (Guru Pelatih 2)

4.8.4 Persepsi guru pelatih IPG terhadap penilaian sepanjang pelaksanaan modul

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan temu bual mengenai penilaian sepanjang mengikuti modul yang telah diikuti, guru pelatih IPG turut memberikan pandangan positif serta cadangan penambahbaikan bagi tujuan mempertingkatkan keberkesanan dan kualiti modul tersebut.

a. Tema: Pandangan terhadap modul

Menurut guru pelatih IPG yang ditemu bual, modul ini memberikan pengetahuan baharu serta membantu mereka mengatasi isu tekanan, meningkatkan daya tahan dan memperbaiki kesejahteraan diri yang dialami.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Peroleh pengetahuan baharu

"Pada saya, modul ini memang sangat bagus. Banyak benda baharu yang saya belajar, termasuk pendekatan baharu yang membantu untuk bina ketahanan diri, bukan saja secara dalaman, tapi luaran juga." (Guru Pelatih 1)

ii. Modul membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri

"Ya, sangat membantu. Lagi-lagi untuk isu stress. Banyak perubahan positif yang saya rasa lepas sertai modul ini." (Guru Pelatih 1)

"Saya rasa modul ni sangat berguna, terutamanya untuk kami, guru pelatih, yang selalu berdepan tekanan dalam kehidupan seharian." (Guru Pelatih 2)

"Ya, sangat berkesan! Ilmu yang saya dapat dari sesi kelompok ni sangat membantu saya dalam mengurus tekanan, meningkatkan daya tahan dan menjaga kesejahteraan diri." (Guru Pelatih 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

b. Tema: Cadangan penambahbaikan modul

Menurut tiga guru pelatih IPG yang ditemu bual, mereka mencadangkan pelbagai penambahbaikan terhadap modul. Antaranya ialah mengurangkan jarak masa antara sesi, menambah muzik iringan, aplikasi jurnal dalam talian, memperbanyakkan aktiviti fizikal dan memberikan lebih fokus kepada pendekatan bersemuka.

i. Kurangkan jarak masa antara sesi

"Sebenarnya, tak banyak sangat nak ubah. Tapi mungkin sesi boleh dijalankan lebih kerap supaya tak ada jarak terlalu panjang antara sesi ini, mungkin lepas dua tiga hari, tak perlu gap sampai seminggu untuk elak rasa bosan atau lupa apa yang dah dipelajari." (Guru Pelatih 1)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ii. Muzik iringan

"Juga, boleh cuba tambah elemen santai seperti mainkan muzik semasa sesi." (Guru Pelatih 1)

iii. Jurnal dalam talian

"Tentang penulisan jurnal pula, rasanya lebih praktikal kalau boleh tulis guna komputer atau platform dalam talian, supaya rekod lebih terjaga." (Guru Pelatih 1)

iv. Perbanyakkan aktiviti fizikal

"Mungkin boleh lebihkan aktiviti yang berfokus kepada tingkah laku atau perbuatan, sebab itu boleh menarik perhatian pelajar dengan lebih baik." (Guru Pelatih 3)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

v. Fokus pendekatan bersemuka

"Mungkin boleh buat sesi kelompok secara bersemuka sepenuhnya. Saya rasa lebih fokus dan suasana pun lebih menyeronokkan bila kita jumpa face to face." (Guru Pelatih 2)

4.8.5 Rumusan Dapatan Kajian bagi Objektif Keenam

Berdasarkan temu bual yang dijalankan terhadap tiga orang guru pelatih IPG tersebut dapat dirumuskan beberapa persepsi dan maklum balas yang memberikan gambaran mengenai kebolehgunaan modul ini dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Guru pelatih IPG memberi maklum balas yang positif terhadap aktiviti yang direka dalam modul untuk menangani tekanan. Guru pelatih IPG menjelaskan aktiviti yang dilakukan mudah difahami dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan seharian. Salah seorang guru pelatih IPG berpendapat aktiviti bagi tekanan memberi pemahaman mendalam mengenai bagaimana tekanan memberi kesan terhadap dirinya. Selain itu, guru pelatih IPG juga mengakui bahawa aktiviti yang dijalankan sangat relevan dengan kehidupan mereka, terutama dalam membantu mereka mengenali punca tekanan dan cara menguruskannya secara berkesan. Aktiviti seperti teknik relaksasi dan kemahiran menyelesaikan masalah terbukti berkesan dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan.

Maklum balas yang positif terhadap aktiviti daya tahan turut diperoleh daripada temu bual bersama tiga orang guru pelatih IPG. Guru pelatih IPG merasakan aktiviti yang diajarkan dalam modul seperti kemahiran asertif memberi pengetahuan baharu yang dapat membantu dalam kehidupan seharian mereka. Bukan itu sahaja, guru pelatih IPG juga menyatakan bahawa aktiviti yang difokuskan untuk daya tahan adalah relevan dengan keperluan dan cabaran kehidupan mereka. Terutamanya dalam menangani pemikiran negatif dan belajar menetapkan batasan yang lebih sihat dalam hubungan peribadi dan profesional. Aktiviti menulis jurnal juga dianggap sangat berkesan dalam membantu mereka mengenal pasti kekuatan dan kelemahan diri, serta untuk memperbaiki cara mereka menguruskan tekanan dengan lebih berkesan. Selain itu, sokongan sosial yang diperoleh dalam kelompok turut memainkan peranan penting dalam memperkukuhkan daya tahan mereka dalam menghadapi cabaran.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, guru pelatih IPG juga memberikan maklum balas positif terhadap aktiviti modul yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan diri. Guru pelatih IPG menyatakan aktiviti yang direka mudah difahami dan memberi manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan diri mereka. Salah satu aktiviti yang mendapat maklum balas positif adalah aktiviti *self-care* yang mengajar mereka untuk lebih memahami dan menghargai kekuatan dan kelemahan diri. Selain itu, aktiviti *mindfulness* turut mendapat maklum balas yang baik daripada guru pelatih IPG. Hal ini kerana aktiviti tersebut memberi ruang kepada mereka untuk melepaskan ketegangan dan kembali fokus.

Sejajar dengan maklum balas positif yang diterima, guru pelatih IPG bersetuju menyatakan aktiviti dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid membantu mereka menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri. Guru pelatih IPG menjelaskan pelbagai pengetahuan baharu yang diperoleh dan merasakan lebih bersedia untuk menghadapi cabaran hidup. Namun, mereka juga memberikan beberapa cadangan penambahbaikan bagi meningkatkan keberkesanan modul. Antaranya termasuklah mengurangkan jarak masa antara sesi agar sesi-sesi tersebut lebih berkesan dan tidak menyebabkan mereka terlupa perkara yang dipelajari. Selain itu, turut dicadangkan penggunaan muzik iringan semasa sesi untuk memberi *mood* santai, serta penggunaan platform dalam talian untuk menulis jurnal bagi memastikan rekod lebih terjaga. Malah, mereka juga mencadangkan agar perbanyakkan aktiviti fizikal dan sesi kelompok hanya melibatkan sesi secara bersemuka agar lebih interaktif dan menarik.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sebagai rumusan, dapatan kajian ini menunjukkan maklum balas positif daripada guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam membantu mereka menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri. Walaupun modul ini telah mendapat maklum balas positif, cadangan penambahbaikan yang diberikan oleh guru pelatih IPG perlu di ambil kira bagi membantu meningkatkan keberkesanannya pada masa hadapan.

4.9 Dapatan Kajian bagi Objektif Ketujuh (Fasa Ketiga)

Kajian temu bual turut telah dijalankan ke atas dua orang kaunselor IPG. Kedua-dua kaunselor IPG ini telah menjalankan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid selama lapan minggu terhadap kumpulan guru pelatih IPG seramai 12 orang (1 kaunselor: 12 guru pelatih IPG). Temu bual ini dilaksanakan bagi mendapatkan maklum balas kebolehgunaan modul daripada kaunselor IPG tentang setiap pemboleh ubah dalam kajian. Sehubungan itu, objektif ketujuh kajian ini adalah:

Objektif 7: Meneroka persepsi kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.

Antara maklum balas yang diperoleh daripada temu bual tersebut diringkaskan seperti Jadual 4.42.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.42

Dapatan temu bual dengan kaunselor IPG tentang kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri.

Persoalan	Tema	Subtema	
Apakah persepsi kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul bagi tekanan?	Kesesuaian aktiviti	□	Mudah difahami
		□	Mudah dilaksanakan
		□	Aktiviti yang relevan
	Keberkesanan aktiviti	□	Pendekatan CBT berkesan
		□	Peningkatan kefahaman
	Aplikasi praktikal	□	Kemahiran diamalkan
		□	Impak berpanjangan
	Sokongan sosial	□	Perkongsian pengalaman
Apakah persepsi kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul bagi daya tahan?	Kesesuaian aktiviti	□	Mudah difahami
		□	Mudah dilaksanakan
		□	Aktiviti yang relevan
		□	Gabungan teori dan praktikal
	Keberkesanan aktiviti	□	Pemahaman konsep daya tahan
		□	Peningkatan kemahiran
	Aplikasi praktikal	□	Impak berterusan
Apakah persepsi kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul bagi kesejahteraan diri?	Kesesuaian aktiviti	□	Mudah difahami
		□	Aktiviti yang relevan
		□	Pendekatan holistik
	Keberkesanan aktiviti	□	*Mindfulness*
		□	*Behavioral activation*
		□	Aktiviti interaktif
	Impak positif	□	Perspektif baharu

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Persoalan	Tema	Subtema
		Kesan jangka panjang
Apakah penilaian kaunselor IPG sepanjang mengikuti modul?	Pandangan terhadap modul	Modul yang berstruktur
		Ilustrasi yang membantu
		Manfaat *homework*
		Modul membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri
	Cabaran pengendalian	Kekangan masa
		Ahli kurang aktif
		Gangguan internet
	Cadangan penambahbaikan terhadap modul	Tambah aktiviti *ice breaking*
		Kurangkan lembaran kerja semasa sesi dalam talian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.9.1 Persepsi kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul untuk menangani tekanan guru pelatih IPG

Bagi mendapatkan penjelasan yang lebih mendalam daripada kaunselor IPG, temu bual memfokuskan kepada pandangan mereka terhadap kebolehgunaan aktiviti dalam modul bagi membantu menangani tekanan guru pelatih IPG.

a. Tema: Kesesuaian aktiviti

Berdasarkan temu bual bersama dua orang kaunselor IPG mengenai kebolehgunaan aktiviti dalam modul bagi membantu menangani tekanan, didapati kaunselor memberi pandangan positif terhadap aktiviti yang dijalankan. Tema kesesuaian aktiviti merujuk

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kepada kandungan modul yang difahami, mudah dilaksanakan dan aktiviti yang relevan dengan keperluan guru pelatih IPG.

i. Mudah difahami

"Pada pandangan saya, aktiviti yang disediakan mudah difahami berkaitan dengan tekanan." (Kaunselor 1)

"Aktiviti-aktiviti ini umumnya mudah difahami dan dilaksanakan oleh ahli kelompok kerana disokong oleh nota psikopendidikan yang membantu ahli memahaminya dengan cepat." (Kaunselor 2)

"Contohnya, latihan pernafasan dapat diikuti dengan mudah, walaupun yang baru pertama kali terlibat dalam sesi sedemikian." (Kaunselor 2)

ii. Mudah dilaksanakan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"Sepanjang saya mengendalikan lapan sesi, saya perasan aktiviti-aktiviti yang disediakan dalam modul ini mudah untuk dilaksanakan dan relevan dengan situasi guru pelatih." (Kaunselor 2)

iii. Aktiviti yang relevan

"Aktiviti yang relevan dengan keperluan guru pelatih kerana bukan sahaja beri pendedahan teori tetapi juga latihan praktikal yang mudah diaplikasikan." (Kaunselor 1)

".....modul ini mudah untuk dilaksanakan dan relevan dengan situasi guru pelatih." (Kaunselor 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

b. Tema: Keberkesanan aktiviti

Menurut kaunselor IPG yang ditemu bual, aktiviti dalam modul ini menunjukkan bahawa pendekatan CBT yang digunakan berkesan dan mampu meningkatkan pemahaman ahli kelompok mengenai tekanan.

i. Pendekatan CBT berkesan

"*Mereka belajar teknik pernafasan mendalam yang ternyata sangat membantu dalam menenangkan diri ketika mereka berada dalam situasi tertekan. Dan mereka juga belajar mengenal pasti cognitive distortion yang mengajar mereka untuk menggantikan pemikiran negatif dengan sesuatu yang lebih rasional*." (Kaunselor 1)

"*Misalnya, aktiviti 4 mengajar mereka mengenal pasti corak pemikiran negatif yang boleh mencetuskan tekanan. Mereka dilatih untuk mencabar pemikiran yang tidak rasional dan ini membantu mereka melihat situasi dengan lebih rasional.*" (Kaunselor 2)

"Aktiviti 5-pula mengubah cara mereka memandang tekanan. Mereka diajar bahawa tekanan boleh jadi sesuatu yang baik jika diuruskan dengan betul." (Kaunselor 2)

"Macam teknik relaksasi juga sangat berkesan untuk membantu mereka bertenang dalam situasi mencabar." (Kaunselor 2)

"Modul ini juga menekankan teknik penyelesaian masalah. Mereka dilatih untuk mengenal pasti masalah dengan jelas, menganalisis pilihan yang ada dan mengambil tindakan yang sesuai. Ini sangat berguna untuk guru pelatih yang sering menghadapi tekanan kerja, tugasan akademik dan cabaran interpersonal." (Kaunselor 2)

"Modul ini dirancang dengan baik, menggabungkan teori dan latihan praktikal. Guru pelatih bukan sahaja memahami apa itu tekanan tetapi juga mendapat alat dan strategi untuk mengurusnya. Pendekatan seperti CBT sangat berkesan kerana fokus kepada bagaimana pemikiran mempengaruhi emosi dan tingkah laku." (Kaunselor 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ii. Peningkatan kefahaman

"Ia memudahkan ahli kelompok memahami isu berkaitan tekanan secara mendalam." (Kaunselor 1)

"Ya, saya memang melihat perubahan positif pada ahli kelompok. Contohnya, bermula dari aktiviti 4 hingga 8, ahli kelompok mula menunjukkan kefahaman yang lebih baik terhadap pendekatan CBT." (Kaunselor 1)

"Yang saya lihat kesannya sangat positif. Aktiviti-aktiviti ini bukan sahaja membantu mereka memahami tekanan, tetapi juga mengajar mereka cara menguruskannya." (Kaunselor 2)

c. Tema: Aplikasi praktikal

Seterusnya, di bawah tema aplikasi praktikal merujuk kepada kemahiran yang diamalkan dalam kehidupan seharian dan impak yang memberikan manfaat berpanjangan dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan secara lebih efektif.

i. Kemahiran diamalkan

"Yang menariknya, aktiviti yang ada boleh diaplikasikan. Semua kemahiran yang mereka pelajari dalam membantu diri sendiri dan menguruskan tekanan boleh buat." (Kaunselor 1)

"*Saya melihat aktiviti yang ada dalam modul boleh diamalkan untuk menangani tekanan, bukan sahaja semasa sesi tetapi juga selepasnya."* (Kaunselor 2)

ii. Impak berpanjangan

"Modul ni ada langkah-langkah yang jelas dan praktikal, yang mana saya lihat dapat terus diaplikasikan oleh mereka dalam kehidupan harian mereka sekarang mahupun akan datang sebagai guru." (Kaunselor 1)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"...modul ini mampu memberi impak besar kepada kesejahteraan guru pelatih dalam jangka masa panjang." (Kaunselor 2)

d. Tema: Sokongan sosial

Bagi tema sokongan sosial pula, aspek perkongsian pengalaman membolehkan guru pelatih IPG saling memahami dan memberikan dorongan antara satu sama lain.

i. Perkongsian pengalaman

"Modul ni bagi ruang kepada kelompok untuk berkongsi pengalaman, memberikan respons yang aktif sepanjang sesi, ia menjadikan pembelajaran mereka lebih bermakna." (Kaunselor 1)

".....di mana perkongsian pengalaman antara mereka membantu mereka sedar yang isu yang mereka hadapi adalah sesuatu yang lazim dalam kalangan guru pelatih." (Kaunselor 1)

"Sokongan sosial yang wujud dalam kelompok membolehkan guru pelatih berkongsi pengalaman dan belajar cara uruskan tekanan daripada rakan sebaya." (Kaunselor 2)

"Apa yang saya suka tentang modul ini ialah suasana kelompok. Perkongsian pengalaman dalam kelompok membantu guru pelatih rasa lebih difahami dan tidak keseorangan." (Kaunselor 2)

4.9.2 Persepsi kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih

a. Tema: Kesesuaian aktiviti

Tema kesesuaian aktiviti bagi daya tahan pula merangkumi aspek penting seperti mudah difahami, mudah dilaksanakan, mudah dilaksanakan dan aktiviti yang direka

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

adalah relevan dengan keperluan guru pelatih IPG. Malah, gabungan teori dan praktikal juga penting bagi memastikan aktiviti yang dirancang berkesan.

i. Mudah difahami

"Aktiviti untuk daya tahan juga mudah untuk difahami dan dilaksanakan. Ia membantu ahli kelompok memahami konsep yang disampaikan dengan lebih mudah". (Kaunselor 1)

"Aktiviti daya tahan dirancang dengan teliti, mudah difahami dan dilaksanakan dalam suasana yang saling menyokong. Semua ahli, tak kira tahap pengalaman mereka, boleh mengikuti dengan mudah." (Kaunselor 2)

ii. Mudah dilaksanakan

"Aktiviti untuk daya tahan juga mudah untuk difahami dan dilaksanakan." (Kaunselor 1)

"Arahan yang jelas dan penjelasan yang terperinci menjadikan aktiviti ini sangat mesra pengguna dan mudah dilaksanakan." (Kaunselor 2)

iii. Aktiviti yang relevan

"Bersesuaian dengan keperluan mereka dan sesuai untuk situasi yang mereka hadapi. Tugasan dan aktiviti yang dijalankan benar-benar membantu meningkatkan daya tahan mereka." (Kaunselor 1)

"Pendekatan ini juga sangat relevan dengan cabaran sebenar yang dihadapi guru pelatih, seperti tekanan akademik, pengurusan masa dan cabaran hubungan sosial. Dengan semua elemen ini, saya rasa modul ini memang sangat berkesan untuk membina daya tahan guru pelatih." (Kaunselor 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

iv. Gabungan teori dan praktikal

> *"....menggabungkan elemen teori, latihan praktikal dan sokongan sosial dengan sangat baik."* (Kaunselor 2)

b. Tema: Keberkesanan aktiviti

Seterusnya, bagi tema keberkesanan aktiviti bagi daya tahan memberi fokus kepada impak modul terhadap daya tahan ahli kelompok. Dapatan bagi tema keberkesanan aktiviti merangkumi subtema pemahaman konsep daya tahan dan peningkatan kemahiran tertentu.

i. Pemahaman konsep daya tahan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"Mereka mula sedar betapa pentingnya memiliki sifat asertif diri dan apa kesan sampingan kalau tak ada. Aktiviti-aktiviti ini buat mereka lebih yakin dan memahami cara untuk meningkatkan daya tahan mereka dalam kehidupan seharian."* (Kaunselor 1)

> *"Maklumat tentang daya tahan diri jelas dan mudah difahami. Saya nampak ahli kelompok mula memahami apa itu asertif diri dan kenapa ia penting. Mereka juga lebih sedar bagaimana sifat asertif ini boleh membantu mereka menghadapi cabaran harian."* (Kaunselor 1)

> *"Sangat berkesan! Sebagai contoh, guru pelatih belajar teknik komunikasi asertif yang membantu mereka menyatakan keperluan dan pandangan secara jelas tanpa konflik atau rasa bersalah."* (Kaunselor 2)

ii. Peningkatan kemahiran

> *"Contohnya, ahli kelompok belajar tentang asertif diri, bagaimana mengendalikan perbincangan kajian kes dan menulis refleksi jurnal. So mereka belajar tentang kemahiran tu."* (Kaunselor 1)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"Penulisan jurnal memberi ruang kepada mereka untuk memproses emosi dan memahami pengalaman mereka. Ini meningkatkan kesedaran diri dan memperkukuhkan ketahanan emosi mereka." (Kaunselor 2)

c. Tema: Aplikasi praktikal

Di bawah tema aplikasi praktikal, sub tema impak berterusan memberi fokus kepada kesan aktiviti yang mampu memberikan manfaat dalam jangka masa yang panjang.

i. Impak berterusan

"Dengan latihan yang berterusan, mereka pasti dapat membina daya tahan yang lebih kukuh dalam kehidupan mereka." (Kaunselor 1)

"Saya percaya modul ini boleh memberi impak positif yang berpanjangan dalam kehidupan mereka." (Kaunselor 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.9.3 Persepsi kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan aktiviti modul untuk meningkatkan kesejahteraan guru pelatih IPG

a. Tema: Kesesuaian aktiviti

Tema ini merujuk kepada aktiviti yang disediakan sebagai mudah difahami dan bertepatan dengan keperluan guru pelatih IPG. Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam aktiviti kesejahteraan diri bersifat holistik meliputi mental, emosi dan sosial.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Mudah difahami

"*Okay, untuk part kesejahteraan juga, aktiviti yang disediakan sangat mudah difahami dan boleh terus dilaksanakan kepada ahli kelompok. Aktiviti-aktiviti ini tersusun dengan baik, jadi memang memudahkan untuk saya kendalikan bersama pelajar."* (Kaunselor 1)

"*Aktiviti dalam modul untuk kesejahteraan mudah faham, mudah digunakan, sangat mudah diikuti, tak perlu kemahiran khas. Jadi, semua boleh terlibat tanpa rasa tertekan."* (Kaunselor 2)

ii. Aktiviti yang relevan

"Ahli kelompok juga dapat banyak input yang berguna daripada setiap aktiviti. Saya rasa semua ini sangat relevan dengan keperluan mereka." (Kaunselor 1)

iii. Pendekatan holistik

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

"Ia merangkumi pelbagai aspek kesejahteraan, mental, emosi dan sosial serta menggabungkan teori dan latihan praktikal yang mudah diaplikasikan." (Kaunselor 2)

b. Tema: Keberkesanan aktiviti

Seterusnya, bagi tema keberkesanan aktiviti pula merangkumi keberkesanan aktiviti kesejahteraan diri yang terdapat dalam modul seperti *mindfulness, behavioral activation* dan aktiviti interaktif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Mindfulness

"..... dan mindfulness juga sangat diminati. Mereka nampak lebih sedar tentang pentingnya tindakan kecil yang mereka ambil untuk meningkatkan kesejahteraan diri mereka." (Kaunselor 1)

"Mindfulness bagi ruang untuk bertenang dan fokus pada masa sekarang, yang membantu mengurangkan rasa cemas. Saya lihat mereka lebih sedar bagaimana untuk menguruskan emosi dengan bijak selepas sesi ini." (Kaunselor 2)

ii. Behavioral activation

"Aktiviti behavioral activation yang mereka diberi tugasan tu dan mindfulness juga sangat diminati. Mereka nampak lebih sedar tentang pentingnya tindakan kecil yang mereka ambil untuk meningkatkan kesejahteraan diri mereka." (Kaunselor 1)

"Behavioral activation pula membantu mereka melihat bahawa tindakan kecil yang positif boleh membawa perubahan besar pada kesejahteraan mereka." (Kaunselor 2)

iii. Aktiviti interaktif

"Aktiviti kesejahteraan diri, saya perasan yang mereka paling suka dengan aktiviti-aktiviti interaktif, terutamanya dam ular tu. Mereka enjoy sangat! Selain dapat merehatkan minda, mereka juga boleh mengaitkan apa yang mereka belajar sebelum ini dengan permainan tersebut." (Kaunselor 1)

c. Tema: Impak positif

Tema impak positif pula merujuk kepada perspektif baharu yang membantu guru pelatih IPG memperoleh dan mengubah perspektif mereka kepada yang lebih positif. Selain itu, tema ini juga merangkumi kesan jangka panjang dalam menjaga kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Perspektif baharu

"*Ada guru pelatih yang jumpa saya, dia cakap dia rasa hidupnya ada perspektif baru, berbeza daripada apa yang dia fikir sebelum ini. Dia juga lebih faham tentang pentingnya kesyukuran dan tindakan yang bermakna untuk kesejahteraan hidupnya."* (Kaunselor 1)

"Mereka bukan sahaja dapat sokongan daripada rakan sebaya tetapi juga belajar perspektif baru tentang bagaimana meningkatkan kesejahteraan diri mereka." (Kaunselor 2)

"Saya percaya aktiviti-aktiviti ini memberi pandangan baharu, yang pasti bagi impak positif yang besar kepada kesejahteraan mereka." (Kaunselor 2)

ii. Kesan jangka panjang

"Secara keseluruhan, modul ini memang sesuai. Ia tidak hanya membantu guru pelatih menangani tekanan tetapi juga memberi mereka asas yang kukuh untuk menjaga kesejahteraan jangka panjang." (Kaunselor 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.9.4 Persepsi kaunselor IPG terhadap penilaian sepanjang pelaksanaan modul

a. Tema: Pandangan terhadap modul

Tema pandangan terhadap modul merujuk kepada penilaian dan persepsi kaunselor mengenai kebolehgunaan modul. Kaunselor berpendapat modul berstruktur ini berkesan untuk membantu guru pelatih IPG menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Malah, ilustrasi dalam modul memudahkan pemahaman dan pelaksanaan, manakala *homework* memberi sokongan tambahan untuk kelancaran sesi berikutnya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Modul yang berstruktur

"Saya rasa modul ni sangat bagus! Penerangan yang jelas, step by step. memudahkan ahli kelompok untuk faham setiap aktiviti yang dijalankan." (Kaunselor 1)

"Modul ini lengkap dengan bahan yang menarik dan sangat praktikal untuk digunakan. Berstruktur. Ia memudahkan saya menjalankan sesi dengan lebih teratur." (Kaunselor 1)

"Ya, memang sangat membantu. Modul ini lengkap dengan pelbagai aktiviti yang relevan dan praktikal. Dengan modul ni, saya dapat jalankan sesi dengan lebih tersusun dan memberi impak positif kepada guru pelatih." (Kaunselor 2)

ii. Ilustrasi yang membantu

"Ilustrasi yang ada dalam modul tu memang sangat membantu menjadikannya lebih mudah digunakan." (Kaunselor 1)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

iii. Manfaat homework

"Homework yang diberikan dalam talian membantu mereka kekal berhubung dan saling menyokong selepas selesai sesi. Homework macam ni bagus sebab masing-masing boleh menilai kemajuan masing-masing. Semua ini boleh memperkuat ikatan sosial dan menyokong kesejahteraan mereka." (Kaunselor2)

iv. Modul membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri

"Fokus kepada tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri tu memang tercapai dengan bantuan modul ni. Saya rasa guru pelatih juga lebih senang memahami dan mengaplikasikan apa yang mereka pelajari dalam kehidupan harian mereka." (Kaunselor 1)

"Saya nampak modul ini membantu mereka memahami tekanan dengan lebih baik, membina ketahanan emosi dan memperbaiki kesejahteraan fizikal dan mental mereka. Modul mampu membuatkan mereka lebih bersedia menghadapi cabaran, sama ada dalam kerjaya atau kehidupan peribadi." (Kaunselor 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

b. Tema: Cabaran pengendalian

Tema ini merujuk kepada cabaran yang dihadapi semasa menjalankan sesi dengan menggunakan modul. Antara cabaran utama yang dihadapi seperti kekangan masa untuk menjalankan semua aktiviti, terdapat ahli yang kurang aktif dan masalah gangguan capaian internet semasa sesi dalam talian.

i. Kekangan masa

> *"Aktiviti yang dirancang menarik, tetapi pelajar terlalu terbeban kerana kekangan masa dengan jadual kelas mereka."* (Kaunselor 1)

> *"Hmm, ada beberapa cabaran, tapi taklah besar sangat. Salah satunya ialah masa, kadang-kadang saya rasa tak cukup masa untuk mendalami semua aktiviti seperti yang dirancang."* (Kaunselor 2)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ii. Ahli kurang aktif

> *"Ada ahli yang agak pendiam atau kurang selesa berkongsi pengalaman semasa aktiviti interaktif. Ini boleh mengurangkan impak sosial atau sokongan kelompok. Tapi saya cuba atasi dengan membuat sedikit penyesuaian, seperti menambah ganjaran cabutan bertuah untuk galakkan minat dan komitmen mereka."* (Kaunselor 2)

iii. Gangguan internet

> *"Kalau sesi dalam talian, gangguan capaian internet mereka jadi masalah utama. Tapi mereka sedaya upaya atasi masalah ini."* (Kaunselor 1)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

c. Tema: Cadangan penambahbaikan

Seterusnya, bagi tema cadangan penambahbaikan pula menyentuh cadangan yang diberikan oleh kaunselor untuk menjadikan modul ini lebih berkesan dan sesuai dengan keperluan guru pelatih IPG.

i. Tambah aktiviti *ice breaking*

> *"Saya rasa mungkin boleh tambah aktiviti ice breaking di awal sesi. Aktiviti macam ni penting untuk buatkan mereka rasa lebih santai dan mesra antara satu sama lain."* (Kaunselor 2)

ii. Kurangkan lembaran kerja semasa sesi dalam talian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

> *"Minimumkan tugasan yang melibatkan penggunaan internet, supaya mereka tak terbeban dengan masalah capaian."* (Kaunselor 1)

4.9.5 Rumusan Dapatan Kajian bagi Objektif Ketujuh

Berdasarkan temu bual yang dijalankan terhadap dua orang kaunselor IPG tersebut dapat dirumuskan beberapa tema utama berkaitan persepsi dan maklum balas yang memberikan gambaran mengenai kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kaunselor menjelaskan aktiviti dalam modul adalah mudah difahami dan bersesuaian dengan keperluan guru pelatih IPG. Malah, kaunselor IPG menyifatkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid bersifat holistik kerana menggabungkan elemen mental, emosi dan sosial. Selain itu, mereka juga menyatakan aktiviti yang dirancang turut memberi kemudahan dari segi pelaksanaannya serta membolehkan guru pelatih IPG mengaplikasikan kemahiran yang diajar dalam kehidupan seharian mereka.

Sejajar dengan maklum balas positif yang diterima, kaunselor juga melaporkan keberkesanan pelaksanaan pelbagai aktiviti dalam modul ini, antaranya aktiviti *mindfulness, behavioral activation* dan aktiviti interaktif. Kaunselor menyatakan bahawa aktiviti-aktiviti ini memberi impak positif kepada guru pelatih IPG, terutamanya dalam meningkatkan kemahiran dalam menguruskan emosi serta memperkukuh sokongan sosial di antara guru pelatih IPG. Aktiviti seperti *dam ular* (aktiviti 16) turut menambah elemen keseronokan dalam sesi, di mana ahli kelompok dapat bermain sambil memperkukuhkan konsep-konsep yang diajar dalam modul tersebut.

Namun, kaunselor IPG juga telah memberikan beberapa cadangan penambahbaikan untuk meningkatkan keberkesanan modul ini. Antara cabaran yang dihadapi termasuklah kekangan masa, ahli yang kurang aktif dan gangguan capaian internet semasa sesi dalam talian. Walau bagaimanapun, kaunselor telah mengambil langkah penyelesaian untuk mengatasi cabaran-cabaran ini, seperti memberikan ganjaran bagi meningkatkan motivasi dan komitmen ahli. Kaunselor turut mencadangkan beberapa cadangan penambahbaikan untuk memastikan keberkesanan modul ini dapat ditingkatkan. Antaranya ialah menambah aktiviti *ice-breaking* untuk

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

membina ikatan antara ahli di awal sesi dan mengurangkan jumlah tugasan yang melibatkan penggunaan internet, terutama dalam sesi dalam talian. Cadangan ini bertujuan untuk memastikan sesi berjalan dengan lancar tanpa menambah beban kepada ahli kelompok (guru pelatih IPG).

Kesimpulannya, dapatan kajian ini menunjukkan maklum balas positif daripada kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri. Walaupun, terdapat beberapa cabaran dalam pengendalian sesi, kaunselor telah mengambil langkah-langkah penyelesaian yang baik untuk memastikan sesi berjalan lancar. Dengan beberapa cadangan penambahbaikan, modul ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada guru pelatih IPG pada masa hadapan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.10 Rumusan

Secara keseluruhannya, kajian ini telah melalui tiga fasa utama yang saling melengkapi dalam mencapai objektif penyelidikan. Fasa analisis keperluan telah berjaya mengenal pasti tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih di Institut Pendidikan Guru (IPG). Dapatan menunjukkan wujud isu berkaitan kesejahteraan psikologi yang memerlukan perhatian sewajarnya oleh pihak institusi. Keadaan ini menegaskan keperluan kepada satu intervensi berstruktur yang dapat membantu guru pelatih mengurus tekanan, meningkatkan daya tahan dan mengekalkan kesejahteraan diri sepanjang tempoh latihan perguruan. Oleh itu, keperluan untuk

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

membangunkan modul berasaskan pendekatan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dilihat signifikan dalam memenuhi keperluan tersebut.

Fasa reka bentuk dan pembangunan pula menumpukan kepada pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid berasaskan elemen, konsep serta teknik dan strategi CBT yang relevan dengan konteks guru pelatih IPG. Pembangunan modul ini dilaksanakan secara sistematik melalui proses pengesahan pakar bagi memastikan kesahan kandungan, kesesuaian dan kebolehgunaan modul. Penambahbaikan turut dibuat melalui ujian rintis yang menilai kefahaman peserta serta kejelasan panduan pelaksanaan modul. Hasil daripada fasa ini, modul yang dibangunkan terbukti mempunyai asas teori yang kukuh serta kesepadanan dengan keperluan sasaran guru pelatih.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, fasa pelaksanaan dan penilaian dijalankan bagi menilai kebolehgunaan modul yang dibangunkan. Kajian eksperimen kumpulan tunggal (*single group experiment)* menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara skor praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Temu bual separa struktur pula mendedahkan bahawa guru pelatih dan kaunselor IPG memberikan maklum balas yang positif terhadap modul ini. Mereka berpendapat bahawa modul tersebut membantu meningkatkan kemahiran pengurusan tekanan, memperkukuh daya tahan, serta menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan psikologi secara keseluruhan.

Secara keseluruhannya, ketiga-tiga fasa kajian ini telah berjaya menghasilkan dapatan yang menyeluruh mengenai keperluan, reka bentuk, pelaksanaan dan penilaian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Hasil kajian menunjukkan bahawa modul ini mempunyai kesahan, kebolehpercayaan dan kebolehgunaan serta keberkesanan dalam membantu guru pelatih IPG mengurus tekanan, meningkatkan daya tahan serta memperkukuh kesejahteraan diri mereka. Justeru, modul ini berpotensi untuk diaplikasikan secara lebih meluas oleh kaunselor IPG sebagai satu intervensi berasaskan bukti yang menyokong kesejahteraan mental dan emosi dalam kalangan bakal pendidik.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 5

PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.1 Pendahuluan

Bab ini membincangkan ringkasan hasil kajian, perbincangan dapatan kajian, implikasi kajian, sumbangan kajian serta cadangan kajian lanjutan dan rumusan keseluruhan kajian. Dalam bahagian ringkasan kajian, tumpuan diberikan kepada penyataan masalah, tujuan kajian, kaedah kajian yang diaplikasikan, persampelan, kaedah pengumpulan data dan penganalisisan data. Seterusnya, perbincangan dapatan kajian merangkumi tiga fasa kajian. Bagi fasa pertama iaitu analisis keperluan dilaksanakan dengan menggunakan soal selidik untuk menilai tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih Institut Pendidikan Guru (IPG). Penggunaan soal selidik turut digunakan untuk mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam kalangan kaunselor IPG. Seterusnya, fasa kedua pula memberi fokus kepada proses reka bentuk dan pembangunan modul dengan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menggunakan kaedah *fuzzy delphi* (FDM). Proses ini bertujuan untuk mereka bentuk modul berdasarkan elemen-elemen yang dipersetujui pakar. Di samping itu, fasa kedua ini juga bertujuan menilai tahap kesahan dan kebolehpercayaan modul yang telah dibangunkan. Selain itu, fasa ketiga pula menumpukan kepada fasa pelaksanaan dan penilaian modul yang dilakukan melalui praujian dan pascaujian serta temu bual separa struktur yang melibatkan guru pelatih IPG dan kaunselor IPG. Bab ini turut membincangkan implikasi dapatan kajian terhadap teori dan amalan serta mengetengahkan sumbangan yang signifikan daripada kajian ini. Di akhir bab ini, beberapa cadangan untuk kajian lanjutan yang berpotensi dilaksanakan pada masa hadapan dikemukakan.

5.2 Ringkasan Hasil Kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kajian ini bertujuan untuk membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri bagi guru pelatih di Institut Pendidikan Guru (IPG). Secara khusus, objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti keperluan modul, mereka bentuk dan membangunkan modul serta menilai kebolehgunaan modul tersebut melalui proses pembangunan yang dilaksanakan secara sistematik. Oleh itu, kajian ini menggunakan pendekatan Reka Bentuk dan Pembangunan (*Design and Development Research, DDR*) seperti yang dicadangkan oleh Richey dan Klein (2007). Secara keseluruhan, kajian ini melibatkan tiga fasa utama:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pertama, Fasa I: Analisis Keperluan. Fasa pertama kajian ini bertujuan untuk menentukan tahap bagi ketiga-tiga pemboleh ubah iaitu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri serta mengenal pasti keperluan dalam pembangunan modul yang mampu membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri mereka. Data bagi kajian ini dikumpulkan melalui soal selidik untuk mengukur tiga pemboleh ubah utama iaitu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Seramai 407 orang guru pelatih daripada lima zon Institut Pendidikan Guru (IPG) telah menjawab soal selidik tersebut dengan setiap zon diwakili sekurang-kurangnya 75 orang responden. Hasil analisis menunjukkan bahawa tahap tekanan dalam kalangan guru pelatih IPG berada pada tahap sederhana, tahap daya tahan pada tahap sederhana tinggi dan tahap kesejahteraan diri pula berada pada tahap tinggi. Penemuan ini menunjukkan bahawa guru pelatih IPG berhadapan dengan cabaran tertentu dalam mengekalkan keseimbangan emosi dan ketahanan diri semasa tempoh latihan mereka. Selain itu, seramai 46 kaunselor IPG turut terlibat dalam fasa pertama ini bagi memberikan pandangan terhadap keperluan modul yang dirancang. Berdasarkan dapatan analisis, sebanyak 95.7% kaunselor IPG menyatakan keperluan yang tinggi terhadap pembangunan modul ini. Kesepakatan ini mengukuhkan lagi kepentingan penyediaan modul bagi menyokong guru pelatih IPG dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.

Kedua, Fasa II: Reka Bentuk dan Pembangunan. Fasa ini melibatkan proses reka bentuk dan pembangunan modul dengan menggunakan kaedah *fuzzy delphi* (FDM). Pada pusingan pertama, data dikumpulkan melalui temu bual dengan empat orang pakar yang dikenal pasti, kemudian pada pusingan kedua pula melibatkan soal selidik FDM yang dijawab oleh 12 orang pakar. Hasil daripada proses ini, kesepakatan telah dicapai

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dalam menentukan elemen, konsep Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT), teknik dan strategi yang paling relevan bagi memastikan modul dibangunkan secara menyeluruh dan berkesan bagi menangani isu ketiga-tiga pemboleh ubah dalam kajian. Setelah modul dibangunkan, analisis kesahan melibatkan 13 orang pakar kandungan dan 2 orang pakar bahasa menunjukkan bahawa modul ini mencapai tahap kesahan yang tinggi iaitu 94%. Selain itu, kebolehpercayaan modul juga telah dinilai dan nilai *Alpha Cronbach* yang diperoleh adalah 0.977. Ini membuktikan bahawa modul ini memiliki ketekalan yang tinggi dan boleh dipercayai.

Akhir sekali, Fasa III: Penilaian. Fasa terakhir ini menumpukan kepada penilaian kebolehgunaan modul yang telah dibangunkan. Penilaian dijalankan melalui eksperimen yang melibatkan praujian dan pascaujian ke atas kumpulan rawatan sahaja, serta temu bual separa struktur untuk mendapatkan maklum balas kebolehgunaan modul yang lebih mendalam. Hasil analisis data eksperimen menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara praujian dan pascaujian yang mencerminkan bahawa modul ini berkesan dalam mencapai objektif kajian. Selain itu, temu bual separa struktur melibatkan tiga guru pelatih IPG dan dua kaunselor IPG dilaksanakan. Hasil temu bual memberikan gambaran tentang kebolehgunaan modul ini dalam kalangan pengguna. Ketiga-tiga guru pelatih IPG dan dua orang kaunselor memberikan maklum balas positif terhadap kebolehgunaan dan kesan modul. Dapatan daripada guru pelatih IPG daripada kajian kualitatif mengukuhkan hujah mengenai kebolehgunaan modul ini dengan menunjukkan bahawa pengisian modul melalui aktiviti dan pendekatan yang dilaksanakan memberikan manfaat yang signifikan. Hakikat ini turut disokong oleh kaunselor IPG yang mengendalikan modul tersebut.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Secara ringkasnya, dapatan kajian ini dapat dirumuskan seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 5.1, di mana kesemua objektif kajian telah dicapai dengan baik. Kajian ini secara keseluruhan mengesahkan bahawa Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang dibangunkan berkesan dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG. Modul ini terbukti memiliki tahap kesahan, kebolehpercayaan dan kebolehgunaan yang tinggi, sekali gus menyokong keberkesanannya sebagai intervensi yang menyeluruh dan berimpak.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual Error! No text of specified style in document.**.1**

Rumusan hasil kajian

Objektif Kajian	Persoalan Kajian	Hipotesis Kajian	Dapatan Kajian	Rumusan Hasil Kajian
1.Menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.	1.Apakah tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG?	-Tiada-	- 65.4% guru pelatih mengalami tekanan pada tahap sederhana; -55.5% berada pada tahap daya tahan sederhana tinggi; - 48.4% (hampir separuh) berada pada tahap kesejahteraan diri yang sederhana	-Majoriti guru pelatih menunjukkan daya tahan dan kesejahteraan diri yang baik, namun sebahagian masih mengalami tekanan tinggi dan daya tahan rendah. Situasi ini menunjukkan keperluan membangunkan modul intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan, daya tahan dan kemampuan guru pelatih IPG dalam menangani tekanan.
2.Mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri kepada Kaunselor IPG.	2.Adakah terdapat keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri kepada Kaunselor IPG?	-Tiada-	- 95.7% kaunselor menyatakan keperluan yang tinggi terhadap pembangunan modul	-Terdapat keperluan yang tinggi untuk membangunkan modul bagi membantu kaunselor IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan memperbaiki kesejahteraan guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Objektif Kajian	Persoalan Kajian	Hipotesis Kajian	Dapatan Kajian	Rumusan Hasil Kajian
3.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.	3. 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?	-Tiada-	Dapatan diperoleh melalui kaedah *Fuzzy Delphi Method (FDM):* -Sebanyak 7 daripada 8 elemen utama yang diperlukan dalam pembinaan modul mendapat kesepakatan daripada pakar. -Ketiga-tiga (3/3) konsep CBT mendapat kesepakatan pakar untuk ditekankan. -Sebanyak 12 daripada 12 teknik dan strategi CBT berkaitan tekanan mencapai kesepakatan pakar. -Sebanyak 7 daripada 9 teknik dan strategi CBT berkaitan daya tahan mendapat kesepakatan pakar	- Aktiviti dalam modul dibina berpandukan elemen-elemen yang dipersetujui dan mendapat kesepakatan pakar untuk membantu kaunselor IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan memperbaiki kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Objektif Kajian	Persoalan Kajian	Hipotesis Kajian	Dapatan Kajian	Rumusan Hasil Kajian
			- Sebanyak 10 daripada 10 teknik dan strategi CBT untuk kesejahteraan diri. -Sebanyak 8 daripada 9 teknik dan strategi CBT dalam talian juga memperoleh kesepakatan pakar.	
4.Menentukan tahap kesahan dan kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.	4.Apakah tahap kesahan dan kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG?	-Tiada-	-Dapatan menunjukkan tahap kesahan yang tinggi dan boleh diterima, iaitu 94%. - Dapatan analisis kebolehpercayaan menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebanyak 0.977.	-Kesahan modul berada pada tahap yang baik dan isi kandungannya telah dipersetujui oleh pakar. -Kebolehpercayaan modul menunjukkan bahawa modul ini diterima serta sesuai untuk dilaksanakan dalam kalangan guru pelatih di IPG.
5.Mengenal pasti perbezaan yang signifikan dalam skor min antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan	5.Adakah terdapat perbezaan yang signifikan dalam skor min antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan	Ha: Terdapat perbezaan skor min yang signifikan antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah	- Terdapat perbezaan min yang signifikan bagi praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan (F=1243.620, p=.000, η^2=.964).	- Perubahan skor bagi praujian (23.44) dan pascaujian (12.94) bagi pemboleh ubah tekanan dalam kalangan guru pelatih IPG

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Objektif Kajian	Persoalan Kajian	Hipotesis Kajian	Dapatan Kajian	Rumusan Hasil Kajian
kesejahteraan diri guru pelatih IPG.	kesejahteraan diri guru pelatih IPG?	tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.	- Terdapat perbezaan min yang signifikan bagi praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah daya tahan (*F*=322.919*, p*=.000*,* η^2=.873).	Perubahan skor bagi praujian (85.04) dan pascaujian (128.38) bagi pemboleh ubah daya tahan dalam kalangan guru pelatih IPG.
			- Terdapat perbezaan min yang signifikan bagi praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah kesejahteraan diri (*F=840.811, p=.000,* η^2*=.947*).	Perubahan skor bagi praujian (98.42) dan pascaujian (125.97) bagi pemboleh kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.
6.Meneroka persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.	6.Apakah persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri?	-Tiada-	-Dapatan kualitatif dijalankan untuk menyokong dapatan kuantitatif yang diperoleh melalui eksperimen yang dijalankan. Dapatan kualitatif ini menerangkan kesesuaian modul tersebut untuk dilaksanakan dalam kalangan populasi yang dikaji, iaitu guru pelatih di IPG.	- Dapatan triangulasi data kualitatif yang menyokong dapatan kuantitatif menunjukkan bahawa modul ini mempunyai nilai kebolehgunaan yang tinggi dan sesuai untuk dilaksanakan dalam kalangan guru pelatih di IPG.
7.Meneroka persepsi kaunselor IPG mengenai kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT	7.Apakah persepsi kaunselor IPG mengenai kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Objektif Kajian	Persoalan Kajian	Hipotesis Kajian	Dapatan Kajian	Rumusan Hasil Kajian
Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih.	Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih?			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.3 Perbincangan Dapatan Kajian

Perbincangan dapatan kajian ini dibahagikan kepada tiga fasa merangkumi Fasa I: analisis keperluan, Fasa II: reka bentuk dan pembangunan serta Fasa III: penilaian modul bagi menjawab tujuh objektif kajian seperti berikut:

1. Menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.
2. Mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri kepada Kaunselor IPG.
3. 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.

a. 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.
b. Mengenal pasti konsep CBT yang diperlukan dalam pembangunan modul untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar.
c. Mengenal pasti teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk menangani tekanan dalam kalangan guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar.
d. Mengenal pasti teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan dalam kalangan guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

e. Mengenal pasti teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG berdasarkan kesepakatan pakar.

f. 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.

4. Menentukan tahap kesahan dan kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG.

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

6. Meneroka persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.

7. Meneroka persepsi kaunselor IPG mengenai kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih.

5.3.1 Perbincangan Dapatan Fasa I: Analisis Keperluan

Fasa I ini bertujuan untuk menganalisis keperluan dalam kalangan guru pelatih IPG dengan memberi tumpuan kepada dua objektif utama. Objektif pertama adalah untuk menentukan tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Objektif

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kedua pula adalah untuk mengenal pasti keperluan pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang dapat membantu kaunselor menyediakan intervensi yang berkesan. Dapatan daripada fasa ini memberikan gambaran yang jelas tentang tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Ia juga menyediakan gambaran mengenai keperluan guru pelatih IPG, sekali gus menyokong pembangunan modul intervensi yang relevan dan praktikal.

1) Perbincangan Dapatan Kajian bagi Objektif Pertama (Fasa Pertama)

Dapatan kajian bagi objektif 1 menunjukkan bahawa tahap tekanan guru pelatih Institut Pendidikan Guru (IPG) berada pada tahap sederhana, tahap daya tahan pada tahap sederhana tinggi dan hampir separuh daripada mereka berada pada tahap kesejahteraan diri yang sederhana. Perbincangan bagi setiap pemboleh ubah ini diterangkan secara terperinci dalam sub topik selanjutnya.

i. Perbincangan Dapatan Tahap Tekanan Guru Pelatih IPG

Berdasarkan salah satu objektif kajian 1 yang bertujuan untuk menentukan tahap tekanan guru pelatih IPG, dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap tekanan guru pelatih Institut Pendidikan Guru (IPG) berada pada tahap sederhana. Tahap tekanan sederhana ini mencerminkan cabaran yang lazim dialami oleh guru pelatih semasa menjalani latihan keguruan. Menurut Nadiana et al. (2020), guru pelatih sering menghadapi cabaran dalam usaha menguasai ilmu dalam bidang pengajian mereka. Cabaran ini termasuk pencapaian akademik (Bouhaba et al., 2021; Gustems-Carnicer et al., 2019; Mohammad Arif & Sa'odah, 2019; Nadiana et al., 2020), lambakan tugasan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

(Nadiana et al., 2020; Tengku Norhani et al., 2020), kelewatan menyiapkan tugasan (Abdul Rashid et al., 2021; Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah, 2020), ketidakhadiran ke kuliah (Nadiana et al., 2020) serta kekangan kewangan yang sering menjadi penyumbang utama kepada tekanan (Nor Hazanah & Ily Izyan, 2020). Faktor peribadi dan sosial seperti keupayaan menyesuaikan diri dengan persekitaran baharu (Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020b; Mohammad Arif & Sa'odah, 2019) serta hubungan interpersonal (Taylor et al., 2019) turut mempengaruhi tahap tekanan guru pelatih.

Walaupun tahap tekanan sederhana ini dianggap terkawal, ia tetap berpotensi membawa kesan negatif jika tidak diurus dengan baik. Kajian ini selaras dengan dapatan kajian terdahulu iaitu Abdul Rashid et al. (2021), Hepburn et al.(2021b) dan Mohamad Faizel dan Nor Shafrin (2020b) yang turut melaporkan tekanan sederhana dalam guru pelatih. Tekanan yang tidak diuruskan dengan baik boleh memberi kesan buruk kepada kesejahteraan emosi dan prestasi profesional guru pelatih. Oleh itu, perhatian terhadap isu ini penting untuk mencegah kesan negatif seperti kemurungan dan kebimbangan (Nadiana et al., 2020). Meskipun tekanan sederhana bukan isu baharu dalam kalangan guru pelatih mahupun pelajar universiti, kajian ini menekankan bahawa peningkatan tekanan boleh menyebabkan masalah serius pada masa hadapan. Justeru itu, kajian lanjut perlu dilakukan untuk memahami tekanan ini dengan lebih mendalam serta membangunkan strategi pengurusan yang sesuai (Gustems-Carnicer et al., 2019).

Berbeza dengan beberapa kajian yang melaporkan tahap tekanan yang tinggi dalam kalangan responden (Amanvermez et al., 2021; Bouhaba et al., 2021; Gustems-Carnicer et al., 2019; Kamaruddin, 2020; Mohammad Arif & Sa'odah, 2019;

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah, 2020; Nor Hazanah & Ily Izyan, 2020) dan dapatan kajian oleh Mohamad Faizel dan Nor Shafrin (2020b) pula menunjukkan kebanyakan guru pelatih berada pada tahap tekanan yang normal. Perbezaan ini berkemungkinan disebabkan oleh faktor persekitaran, lokasi kampus atau kaedah pengukuran yang digunakan dalam kajian tersebut.

Dalam konteks ini, Teori Lazarus (1984) membantu menjelaskan secara terperinci bagaimana tekanan dialami dan diurus melalui tiga komponen utama iaitu stimulus, respons dan proses penyesuaian diri. Stimulus merujuk kepada faktor penyebab tekanan seperti isu hubungan interpersonal (Taylor et al., 2019) dan sokongan sosial (Mahaya & Nordin, 2019; Ong & Faizul Adib, 2022). Respons pula melibatkan reaksi individu terhadap tekanan seperti keletihan fizikal dan tidak produktif akibat tekanan akademik yang tinggi (Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah, 2020). Manakala, proses penyesuaian pula menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan persekitaran dan cabaran baharu (Abdul Rashid et al., 2021; Gustems-Carnicer et al., 2019; Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020a; Tengku Norhani et al., 2020).

Berdasarkan dapatan kajian, tekanan sederhana yang dialami oleh guru pelatih IPG boleh dianggap sebagai tanda positif bahawa terdapat mekanisme sokongan yang dapat membantu menangani tekanan. Mekanisme ini merangkumi sokongan sosial, bimbingan daripada pensyarah atau akses kepada sumber yang mencukupi semasa latihan perguruan. Namun demikian, tekanan sederhana ini tidak boleh dipandang ringan kerana jika dibiarkan tanpa pemantauan atau intervensi yang bersesuaian, ia berpotensi meningkat ke tahap yang tidak terkawal. Secara keseluruhan, dapatan kajian ini mencadangkan bahawa tekanan dalam kalangan guru pelatih perlu dikenal pasti dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dinilai seawal pengajian (A. Braun et al., 2020). Dengan pengenalpastian awal, institusi pendidikan boleh melaksanakan langkah-langkah intervensi yang lebih proaktif untuk memastikan guru pelatih dilengkapi dengan kemahiran dan strategi pengurusan tekanan yang berkesan (Ssenyonga & Hecker, 2021). Justeru, dapat dirumuskan bahawa langkah-langkah untuk mencegah kesan buruk tekanan terhadap kesejahteraan emosi dan mental guru pelatih IPG amatlah penting kerana tekanan ini mampu mempengaruhi prestasi akademik dan kehidupan profesional pada masa hadapan. Penekanan terhadap intervensi awal dan pendekatan bersasar dapat mewujudkan persekitaran pembelajaran yang lebih kondusif, sekali gus menyumbang kepada pembangunan guru pelatih IPG yang lebih berdaya saing dan sistem pendidikan yang lebih berkualiti.

Sehubungan itu, pengkaji berpendapat bahawa dapatan tekanan sederhana ini menunjukkan keperluan kepada intervensi awal yang bersifat sistematik. Dalam konteks kajian ini, Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) merupakan pendekatan yang relevan kerana ia memberi tumpuan kepada pengubahsuaian corak pemikiran dan tingkah laku guru pelatih, sekali gus berpotensi membantu mereka mengurus tekanan dengan lebih berkesan serta meningkatkan daya tahan sepanjang tempoh latihan perguruan.

ii. Perbincangan Dapatan Tahap Daya Tahan Guru Pelatih IPG

Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap daya tahan guru pelatih IPG berada pada tahap sederhana tinggi. Tahap ini menggambarkan keupayaan guru pelatih IPG untuk menyesuaikan diri dengan cabaran yang dihadapi seperti cabaran akademik, sosial dan peribadi. Kajian Brien et al. (2020) menyokong dapatan ini dengan melaporkan majoriti

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

guru pelatih menunjukkan daya tahan pada tahap sederhana. Selaras dengan itu, Garcia-Martinez et al. (2022) turut menjelaskan bahawa daya tahan memainkan peranan penting sebagai peramal kesihatan mental yang menunjukkan hubungan rapat antara daya tahan dan kesejahteraan emosi individu. Menurut Wuest dan Subramaniam (2021), daya tahan bukan sahaja bersifat semula jadi tetapi juga boleh dipelajari dan dipertingkatkan melalui latihan serta pengalaman. Dalam konteks kajian ini, daya tahan sederhana tinggi menunjukkan bahawa guru pelatih IPG berjaya mengekalkan keseimbangan emosi dalam situasi mencabar, meskipun masih terdapat segelintir guru pelatih IPG dengan tahap daya tahan yang rendah.

Dalam kajian ini, Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993) digunakan sebagai kerangka untuk memahami daya tahan guru pelatih. Empat dimensi utama yang dianalisis ialah kebergantungan kendiri, mempunyai makna, ketenangan fikiran dan perasaan serta ketabahan menghadapi kesukaran. Dimensi kebergantungan kendiri merujuk kepada daya tahan guru pelatih yang saling berhubungan antara sifat keperibadian (Garcia-Martinez et al., 2022; Zagalaz et al., 2020; Zhang et al., 2022), latar belakang dan kepercayaan diri (Yada et al., 2021). Guru pelatih yang memiliki kebergantungan kendiri yang tinggi menunjukkan keyakinan terhadap kebolehan mereka untuk menangani situasi mencabar secara berdikari. Hal ini menekankan bahawa kepercayaan diri adalah elemen penting dalam membentuk daya tahan individu. Seterusnya, dimensi mempunyai makna merujuk kepada keupayaan individu untuk melihat kehidupan mereka sebagai sesuatu yang bermakna dan mempunyai tujuan jelas. Dalam kalangan guru pelatih, dimensi ini melibatkan kesedaran tentang tujuan hidup mereka seperti menamatkan pengajian dan mencapai cita-cita menjadi seorang guru (Garcia-Martinez et al., 2022; Nor Ezdianie, 2007; Zhang et al., 2022). Individu yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mempunyai tujuan hidup yang jelas cenderung untuk lebih tabah menghadapi cabaran dan berusaha mencapai matlamat mereka.

Selain itu, dimensi ketenangan fikiran dan perasaan pula merujuk kepada keupayaan individu untuk mempertimbangkan pengalaman hidup secara positif dan bersedia menerima cabaran baharu. Guru pelatih yang tenang dari segi emosi lebih berupaya dan bersedia mengekalkan keseimbangan mental mereka walaupun berhadapan dengan tekanan yang tinggi (Meierdirk & Fleischer, 2022; Mohd Salmi et al., 2015). Hal ini menjelaskan ketenangan fikiran membantu individu membuat keputusan yang rasional dan mengelakkan tindak balas emosi yang negatif ketika berdepan dengan cabaran. Sementara itu, dimensi terakhir ialah ketabahan menghadapi kesukaran pula menekankan keupayaan guru pelatih untuk terus berusaha walaupun berhadapan dengan tekanan mencabar. Dalam konteks guru pelatih, ketabahan ini sering diuji semasa mereka menjalani praktikum, di mana mereka perlu menghadapi cabaran sebenar dalam persekitaran sekolah. Kajian Ngui dan Lay (2018), Azizah (2019), Beutel et al. (2019) serta Meierdirk dan Fleischer (2022) mendapati bahawa ketabahan memainkan peranan penting dalam memastikan guru pelatih tidak mudah berputus asa dan terus berusaha untuk menyelesaikan praktikum mereka dengan jayanya.

Berdasarkan dapatan yang diperoleh dalam kajian ini, penting untuk mempertimbangkan beberapa intervensi untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG. Antara langkah yang disarankan adalah seperti memasukkan elemen kemahiran menangani tekanan dan kaedah berinteraksi secara berkesan dalam persekitaran sekolah (Azizah, 2019). Selain itu, program kesedaran kesihatan mental dan aktiviti

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

fizikal bagi meningkatkan kesejahteraan emosi dilaksanakan (Brien et al., 2020; Nadia & Faridah, 2021). Lebih penting lagi, keperluan memperkenalkan program yang memberi fokus kepada aspek sosial dan emosi sebagai persediaan kerjaya (Garcia-Martinez et al., 2022). Kesimpulannya, daya tahan guru pelatih IPG merupakan elemen penting dalam menyokong perkembangan mereka sepanjang latihan dan kerjaya sebagai pendidik. Dengan melaksanakan langkah-langkah intervensi yang komprehensif, guru pelatih IPG dapat dibantu untuk mengatasi cabaran yang dihadapi, sekali gus meningkatkan prestasi profesional dan kesejahteraan emosi mereka pada masa hadapan.

Berdasarkan dapatan ini, jelas bahawa daya tahan sederhana tinggi guru pelatih IPG menunjukkan asas kekuatan yang boleh diperkukuh melalui intervensi yang sesuai. Walaupun mereka berupaya mengekalkan keseimbangan emosi dalam menghadapi cabaran, masih terdapat sebahagian kecil dengan daya tahan rendah yang memerlukan sokongan khusus. Oleh itu, modul intervensi berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dilihat sebagai pendekatan yang sesuai kerana ia memberi fokus kepada pembangunan kemahiran kognitif dan tingkah laku yang dapat meningkatkan kebergantungan kendiri, memantapkan tujuan hidup, serta memperkukuh ketabahan emosi guru pelatih. Dengan mengintegrasikan CBT dalam modul psikopendidikan, daya tahan guru pelatih bukan sahaja dapat dipertingkatkan secara menyeluruh tetapi juga dapat menyokong kesiapsiagaan mereka menghadapi cabaran akademik dan profesional dalam kerjaya perguruan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

iii. Perbincangan Dapatan Tahap Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG

Dapatan kajian bagi kesejahteraan diri guru pelatih IPG pula menunjukkan bahawa hampir separuh daripada mereka, iaitu sebanyak 48.4%, berada pada tahap sederhana, manakala selebihnya, sebanyak 51.6%, berada pada tahap tinggi. Hal ini menggambarkan bahawa sebahagian besar guru pelatih IPG merasa puas hati terhadap kehidupan mereka, walaupun terdapat sebilangan yang masih menghadapi cabaran dalam mencapai tahap kesejahteraan yang lebih tinggi. Kesejahteraan diri merupakan komponen penting dalam menentukan kebahagiaan hidup seseorang individu (Ayesha et al., 2021). Komponen ini penting untuk memastikan guru pelatih dapat menyesuaikan diri dengan cabaran akademik dan profesional. Kajian seperti Anbukarasi et al. (2018) dan Kamaruddin (2020) menunjukkan bahawa kesejahteraan diri yang tinggi berkait rapat dengan prestasi akademik yang baik. Hal ini membuktikan bahawa kesejahteraan diri bukan sahaja membantu guru pelatih mengekalkan keseimbangan emosi tetapi juga meningkatkan kecekapan profesional mereka. Tambahan pula, kesejahteraan diri yang tinggi menunjukkan bahawa guru pelatih memiliki keyakinan diri dan kestabilan emosi yang diperlukan untuk mengatasi cabaran dalam latihan perguruan.

Selaras dengan kajian Hepburn et al. (2021), Brien et al. (2020) dan Kamaruddin (2020), dapatan menunjukkan bahawa tahap kesejahteraan diri guru pelatih berada pada tahap tinggi. Walaupun begitu, guru pelatih masih berisiko mengalami gangguan kesejahteraan akibat tekanan, tanpa mengira peringkat dalam program latihan keguruan (Hepburn et al., 2021). Kajian Hepburn et al. (2021) turut menekankan bahawa individu yang mampu mengurus tekanan dengan baik lebih cenderung mencapai kesejahteraan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

diri yang tinggi kerana kemampuan ini membantu mereka mengekalkan keseimbangan emosi dalam menghadapi cabaran.

Walaupun kebanyakan dapatan kajian menunjukkan tahap kesejahteraan diri yang tinggi, terdapat juga kajian seperti Anbukarasi et al. (2018) yang melaporkan tahap kesejahteraan berada pada tahap sederhana. Walaupun tahap ini tidak setinggi dapatan kajian lain, ia tetap menunjukkan guru pelatih menerima sokongan mencukupi sepanjang program latihan mereka. Namun, institusi latihan berjaya memainkan peranan penting dalam membantu guru pelatih mengekalkan kesejahteraan mereka sepanjang tempoh tersebut. Dalam perspektif kajian yang lebih panjang, kajian Corcoran dan Flaherty (2022) mendapati kesejahteraan diri guru pelatih mengalami perubahan ketara sepanjang empat tahun program latihan keguruan, sekali gus menekankan keperluan untuk sokongan berterusan.

Bagi memahami dapatan ini dengan lebih menyeluruh, Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) digunakan untuk memahami kesejahteraan diri guru pelatih secara menyeluruh. Teori ini melibatkan enam dimensi utama iaitu autonomi, penguasaan persekitaran, perkembangan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, matlamat hidup dan penerimaan kendiri. Dimensi autonomi merujuk kepada keupayaan individu membuat keputusan secara bebas dan mengawal tingkah laku mereka berdasarkan peribadi (Ryff & Singer, 1998). Dalam konteks kajian ini, dapatan tahap kesejahteraan tinggi dapat dijelaskan melalui keupayaan mereka untuk mengekalkan kesejahteraan diri walaupun berada dalam situasi tekanan di IPG seperti menghadapi beban tugasan yang banyak, menyesuaikan diri dengan jadual latihan yang ketat, memenuhi tuntutan akademik yang tinggi, serta mengurus hubungan interpersonal

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dengan rakan sekelas dan pensyarah. Kajian Corcoran dan Flaherty (2022) turut mendapati autonomi sebagai domain yang mencatat peningkatan ketara sepanjang latihan guru pelatih selama empat tahun. Hal ini menunjukkan bahawa autonomi memainkan peranan penting dalam membina keupayaan kendiri guru pelatih.

Seterusnya, bagi dimensi penguasaan persekitaran pula menekankan keupayaan individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi persekitaran dan memanfaatkan peluang yang ada. Dalam kajian ini, guru pelatih IPG yang dapat menyesuaikan diri dengan cabaran praktikum dan pembelajaran menunjukkan hubungan rapat antara penguasaan persekitaran dan kesejahteraan diri. Kajian Anbukarasi et al. (2018) turut mendapati bahawa keupayaan untuk mengurus persekitaran menjadi elemen penting dalam menentukan kesejahteraan psikologi guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dimensi perkembangan peribadi pula merujuk kepada proses pembangunan diri yang berterusan dan relevan bagi guru pelatih IPG yang berusaha meningkatkan kemahiran profesional dan peribadi. Menurut Ryff dan Singer (1998), individu yang terbuka kepada pengalaman baru dan menyedari potensi diri lebih cenderung untuk mencapai kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi. Kajian Corcoran dan Flaherty (2022) juga mendapati bahawa dimensi perkembangan peribadi perlu dipertingkatkan dari semasa ke semasa untuk menyokong kesejahteraan guru pelatih.

Seterusnya, dimensi hubungan positif dengan orang lain pula menjelaskan kepentingan sokongan sosial dalam membantu guru pelatih IPG menangani cabaran latihan keguruan. Hubungan yang positif dengan mentor, rakan sekerja dan pensyarah dapat memperkukuh kesejahteraan guru pelatih, seperti yang dijelaskan oleh Azizah

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

(2019). Guru pelatih IPG yang mempunyai hubungan interpersonal yang baik lebih mampu menyesuaikan diri dan mengekalkan keseimbangan emosi mereka.

Selain itu, dimensi matlamat hidup pula menggambarkan keupayaan individu untuk memahami tujuan hidup mereka dan melihat makna dalam cabaran yang dihadapi. Dalam kajian ini, dapatan menunjukkan bahawa guru pelatih IPG yang mempunyai matlamat hidup yang jelas lebih berdaya tahan dalam menghadapi tekanan akademik dan cabaran persekitaran. Menurut Nor Sayyaidatina (2017), individu dengan matlamat hidup yang jelas lebih mudah mencari keseimbangan dalam kehidupan mereka. Sementara itu, dimensi penerimaan kendiri adalah elemen penting dalam teori ini, di mana individu yang menerima kekuatan dan kelemahan diri mereka lebih cenderung untuk mencapai kesejahteraan psikologi yang tinggi. Kajian Anbukarasi et al. (2018) turut menyokong bahawa penerimaan kendiri memainkan peranan penting dalam menentukan kesejahteraan guru pelatih tahun akhir.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG saling berkait rapat. Tekanan pada tahap sederhana memerlukan pengurusan yang berkesan agar tidak menjejaskan daya tahan dan kesejahteraan diri. Sementara itu, daya tahan pada tahap sederhana tinggi dan kesejahteraan yang tinggi perlu dipertingkatkan melalui intervensi yang berstruktur. Kajian Garcia-Martinez et al. (2022) dan Mohd Salmi et al. (2015) mencadangkan bahawa modul intervensi boleh membantu guru pelatih menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan mengekalkan kesejahteraan diri pada tahap optimum.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2) Perbincangan Dapatan Kajian bagi Objektif Kedua (Fasa Pertama)

Dapatan kajian menunjukkan terdapat persetujuan yang tinggi dalam kalangan kaunselor Institut Pendidikan Guru (IPG) mengenai keperluan untuk membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang memfokuskan kepada tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Kajian ini melibatkan 46 kaunselor berpengalaman, yang mana 95.7% daripada mereka sangat bersetuju dengan cadangan pembangunan modul ini, manakala 4.3% lagi memberikan tahap persetujuan yang sederhana. Keputusan ini mencerminkan keperluan bagi satu pendekatan intervensi yang berstruktur untuk menangani cabaran kesejahteraan guru pelatih IPG secara menyeluruh.

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun ptbupsi

Keperluan modul ini sejajar dengan dapatan kajian terdahulu seperti Mohamad Faizel et al. (2023) serta Wan Roslini dan Mohd Sani (2019) yang menegaskan bahawa modul berstruktur amat penting dalam membantu guru pelatih menangani tekanan serta meningkatkan daya tahan. Kaunselor IPG turut melihat kepentingan modul ini dalam menyediakan strategi yang efektif untuk membantu guru pelatih IPG bukan sahaja mengurus tekanan tetapi juga memperkukuh kesejahteraan mereka, yang secara tidak langsung menyumbang kepada prestasi akademik dan profesional mereka.

Kajian ini turut menyoroti kekangan yang dihadapi oleh guru pelatih dalam mendapatkan manfaat penuh daripada sesi kaunseling tradisional. Dapatan oleh Mohd Nazri et al. (2024) menunjukkan bahawa waktu kuliah yang padat dan lambakan tugasan sering kali membataskan masa guru pelatih IPG untuk menghadiri sesi kaunseling. Kekangan ini bukan sahaja menjejaskan keberkesanan perkhidmatan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kaunseling yang disediakan tetapi juga mempengaruhi peratusan kehadiran kuliah dan prestasi akademik pelajar secara keseluruhan (Mohd Nazri et al., 2024). Justeru, keperluan kepada modul kaunseling yang fleksibel dan mudah diakses adalah amat mendesak untuk memastikan guru pelatih IPG dapat menerima sokongan psikologi yang diperlukan tanpa menjejaskan komitmen akademik mereka.

Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang menggabungkan sesi secara bersemuka dan dalam talian menawarkan penyelesaian yang relevan terhadap kekangan ini. Pendekatan hibrid ini memberikan kemudahan kepada guru pelatih IPG untuk menghadiri sesi secara dalam talian sambil menyesuaikan diri dengan jadual pembelajaran mereka yang sibuk. Selain itu, modul ini dapat membantu kaunselor IPG menyediakan perkhidmatan yang lebih sistematik dan berfokus kepada isu utama seperti tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Kajian Garcia-Martinez et al. (2022) dan Mohd Salmi et al. (2015) menunjukkan bahawa pendekatan fleksibel seperti ini bukan sahaja meningkatkan tahap penyertaan pelajar tetapi juga memberikan impak positif terhadap pengurusan emosi dan pembangunan diri mereka.

Kajian lepas seperti Brewer et al. (2019) dan Sahin dan Turk (2021) turut menekankan kepentingan modul daya tahan yang fleksibel yang boleh dilaksanakan sama ada secara bersemuka atau dalam talian atau bergantung kepada keperluan pelajar. Sahin dan Turk (2021) turut mencadangkan pendekatan kaunseling berasaskan *cognitive-behavioral group psycho-education* sebagai langkah meningkatkan daya tahan dengan berkesan. Cadangan ini mengukuhkan lagi kepentingan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid sebagai alat sokongan penting bagi kaunselor IPG dalam menangani cabaran unik yang dihadapi oleh guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sebagai kesimpulan, dapatan kajian ini menegaskan keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid sebagai penyelesaian yang relevan untuk menangani kekangan masa dan cabaran lain yang dihadapi oleh guru pelatih IPG. Modul ini memberikan fleksibiliti kepada kaunselor IPG untuk menyediakan perkhidmatan kaunseling berasaskan psikopendidikan yang lebih berstruktur dan berkesan, sekali gus menyumbang kepada pembangunan guru pelatih IPG yang lebih seimbang dari segi akademik dan psikologi. Selain itu, modul ini tidak hanya berfungsi sebagai panduan untuk kaunselor IPG melaksanakan intervensi yang sesuai tetapi juga memastikan guru pelatih IPG menerima sokongan yang diperlukan tanpa menjejaskan jadual pembelajaran mereka. Dengan pendekatan yang fleksibel dan terancang, modul ini mampu menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Hal ini menjadikan modul ini sebagai satu langkah penting dalam menyokong pendidikan serta kesejahteraan profesional masa depan.

5.3.2 Perbincangan Dapatan Fasa II: Reka Bentuk dan Pembangunan

Fasa II kajian ini bertujuan untuk membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang khusus untuk guru pelatih IPG. Proses dalam fasa ini terbahagi kepada dua komponen utama iaitu fasa reka bentuk dan fasa pembangunan modul. Dalam fasa reka bentuk, modul ini dibangunkan dengan mengambil kira elemen-elemen utama yang dikenal pasti dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Elemen-elemen tersebut ditentukan melalui kesepakatan pakar menggunakan kaedah *fuzzy delphi method* (FDM). Dapatan kajian bagi fasa reka bentuk menunjukkan bahawa pakar mencapai kesepakatan dengan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mengenal pasti elemen-elemen penting yang perlu dimasukkan dalam modul ini. Antaranya termasuk elemen, konsep CBT yang sesuai, teknik dan strategi CBT untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri, serta teknik dan strategi CBT yang dapat diintegrasikan secara dalam talian. Kesepakatan ini membentuk asas untuk memastikan modul yang direka bentuk adalah relevan dan berkesan untuk keperluan guru pelatih IPG.

Bagi fasa pembangunan pula, modul yang telah direka bentuk kemudiannya dibangunkan dan melalui proses penilaian bagi menilai kesahan oleh pakar serta menguji kebolehpercayaannya melalui kajian rintis. Proses ini memastikan modul yang dihasilkan bukan sahaja memenuhi standard keberkesanan tetapi juga bersesuaian dengan keperluan praktikal guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

a. Perbincangan Dapatan Kajian bagi Objektif Ketiga (Fasa Kedua)

Bagi objektif ketiga, dapatan kajian dalam fasa reka bentuk mendapati beberapa elemen penting yang perlu dimasukkan ke dalam modul. Elemen-elemen tersebut merangkumi elemen utama yang diperlukan, konsep CBT yang sesuai, teknik dan strategi CBT untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Selain itu, kajian juga mengenal pasti teknik dan strategi CBT yang dapat diintegrasikan secara dalam talian bagi memastikan modul ini relevan dan praktikal bagi memenuhi keperluan guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

i. Elemen utama yang diperlukan dalam modul

Dapatan kajian menunjukkan bahawa enam daripada tujuh elemen utama yang diperlukan dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid berjaya mencapai kesepakatan tinggi dalam kalangan pakar. Analisis menggunakan kaedah *fuzzy delphi* menunjukkan bahawa nilai *threshold* (d) bagi enam elemen berada di bawah 0.2, menandakan persetujuan yang kukuh daripada panel pakar terhadap elemen-elemen tersebut. Elemen-elemen yang mendapat kesepakatan adalah keperluan memahami objektif modul CBT, keberkesanan sesi pengenalan, kepentingan aktiviti *ice breaking*, melakukan penilaian melalui soal selidik, kepentingan untuk menjelaskan bagaimana setiap bahagian dalam modul berkaitan antara satu sama lain dan keperluan menerangkan definisi mengenai tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Walau bagaimanapun, terdapat satu elemen yang tidak mencapai kesepakatan, iaitu keperluan menetapkan matlamat individu dalam kelompok untuk guru pelatih IPG.

Pertama, elemen keperluan memahami objektif modul CBT merupakan salah satu elemen yang mendapat kesepakatan penuh dalam kalangan pakar. Elemen ini menekankan kepentingan pemahaman mendalam terhadap objektif modul sebagai asas utama keberkesanan intervensi. Oleh itu, pemahaman objektif modul bukan sahaja membantu guru pelatih IPG memahami tujuan program tetapi juga meningkatkan penglibatan mereka dalam setiap aktiviti yang dilaksanakan. Dapatan ini disokong oleh kajian terdahulu seperti Changklang dan Ranteh (2023), Kaplan et al. (2023), Bertuzzi et al. (2022), Recabarren et al. (2019) dan Pasaribu dan Zarfiel (2019) yang turut menjadikan pemahaman objektif modul sebagai salah satu aktiviti dalam kajian mereka. Malah, dua pakar (Pakar 3 dan Pakar 4) yang ditemu bual dalam kajian ini turut

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menegaskan bahawa objektif modul yang jelas memberikan panduan kepada fasilitator dalam merangka aktiviti yang relevan dengan keperluan klien. Dengan objektif yang jelas, program kaunseling dapat dilaksanakan dengan lebih terarah, sekali gus meningkatkan keberkesanannya.

Selain itu, elemen keberkesanan sesi pengenalan turut mendapat kesepakatan penuh dengan skor *fuzz*y (A) yang tinggi. Elemen ini memperkenalkan klien kepada struktur dan tujuan modul dianggap sebagai langkah awal dalam membina kepercayaan serta mengurangkan kebimbangan klien terhadap program. Sesi pengenalan yang berstruktur membuka ruang kepada komunikasi terbuka antara fasilitator dan klien, sekali gus meningkatkan pemahaman mereka terhadap perjalanan modul. Di samping itu, pakar 2 dan pakar 3 yang ditemu bual dalam kajian ini juga menyatakan bahawa sesi pengenalan yang dirancang dengan baik mampu mempengaruhi penerimaan klien terhadap modul serta keberkesanan intervensi secara keseluruhan. Kajian terdahulu oleh Bertuzzi et al. (2022), Ahmad et al.(2022) dan Recabarren et al. (2019) turut menyokong dapatan ini. Dalam kajian mereka, sesi pengenalan turut dilaksanakan sebagai salah satu aktiviti penting yang membantu klien memahami tujuan modul serta memperkukuh keyakinan mereka terhadap fasilitator dan kandungan program. Oleh itu, sesi pengenalan memainkan peranan yang signifikan dalam memastikan keberkesanan keseluruhan modul.

Seterusnya, elemen keperluan *ice breaking* juga mendapat kesepakatan tinggi. Menurut pakar 3 yang ditemu bual dalam pusingan pertama FDM yang menjelaskan elemen aktiviti *ice breaking* memainkan peranan penting dalam mewujudkan suasana kondusif dan menggalakkan interaksi positif dalam kalangan klien. Walaupun elemen

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ini mendapat kesepakatan tinggi, pelaksanaannya mungkin mencabar apabila melibatkan klien daripada latar belakang budaya atau personaliti yang berbeza. Namun demikian, aktiviti *ice breaking* tetap dianggap penting kerana ia membantu meningkatkan keselesaan klien, sekali gus merangsang penglibatan aktif mereka dalam modul. Keperluan elemen ini turut dikenal pasti dalam kajian Changklang dan Ranteh (2023) yang membina hubungan awal antara fasilitator dan klien untuk memastikan keberkesanan pelaksanaan modul.

Tidak ketinggalan, keperluan penilaian melalui soal selidik turut mendapat kesepakatan penuh oleh pakar. Penilaian ini dilihat sebagai elemen penting untuk memahami keperluan klien dan menyesuaikan modul berdasarkan keperluan tersebut. Menurut pakar 3, elemen ini penting untuk memantau perkembangan emosi klien sepanjang modul berlangsung. Hal ini selaras dengan kajian terdahulu seperti Kaplan et al. (2023), Recabarren et al. (2019),Ojala et al. (2019) serta Pasaribu dan Zarfiel (2019) yang turut menggunakan penilaian melalui soal selidik dalam kajian mereka. Kajian-kajian ini menunjukkan bahawa penggunaan soal selidik merupakan alat penting dalam menilai keberkesanan program atau modul dan mengikut keperluan klien.

Di samping itu, elemen keperluan menerangkan definisi mengenai tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri juga mendapat kesepakatan penuh daripada pakar. Menurut pakar 1 dan 3, definisi yang jelas membantu guru pelatih IPG memahami konsep utama modul yang akan memberi perspektif tentang hubungan antara tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Kajian terdahulu seperti Kaplan et al. (2023), Ahmad et al. (2022) dan Janzarik et al. (2022) yang dijalankan oleh juga menekankan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kepentingan elemen ini dalam memastikan klien memahami dan menghargai nilai modul yang dijalankan.

Sebaliknya, elemen keperluan menetapkan matlamat individu dalam kelompok ditolak oleh pakar. Penolakan elemen ini mungkin disebabkan cabaran dalam menyeimbangkan matlamat individu dengan keperluan kelompok. Penetapan matlamat individu memerlukan fasilitator yang berkemahiran tinggi dan masa yang mencukupi untuk memastikan dinamika kelompok tidak terjejas. Meskipun kajian lepas seperti Kaplan et al. (2023), Hindman (2022), Sahin dan Turk (2021) serta Ojala et al. (2019) menyokong pentingnya elemen ini namun dapatan kajian ini menunjukkan bahawa elemen ini kurang praktikal dalam konteks kelompok. Tambahan pula, tiga pakar yang menjawab soal selidik FDM menegaskan bahawa penetapan matlamat individu lebih sesuai dilakukan secara kolaborasi antara klien dan terapis untuk memastikan ia relevan dan berkesan.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa elemen-elemen asas seperti memahami objektif modul, keberkesanan sesi pengenalan dan penilaian melalui soal selidik adalah elemen utama dalam pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Elemen-elemen ini bukan sahaja membentuk asas modul tetapi juga memastikan keberkesanan pelaksanaannya dalam membantu guru pelatih IPG mengurus tekanan, meningkatkan daya tahan dan mencapai kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ii. Konsep CBT yang diperlukan dalam modul

Dapatan kajian bagi konsep CBT yang diperlukan mengemukakan tiga elemen utama sahaja dan kesemua elemen tersebut memperoleh peratus kesepakatan pakar yang diterima. Pertama, elemen memahami asas CBT dianggap sebagai keutamaan dalam modul kerana ia memberikan pengenalan kepada CBT, termasuk bagaimana CBT berfungsi sebagai alat untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan serta meningkatkan dan memperkukuhkan kesejahteraan diri. Kepentingan elemen ini turut diakui oleh pakar 3 yang ditemu bual serta beberapa kajian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Pan et al. (2023) dan Terp et al. (2022). Dapatan ini mencerminkan bahawa elemen asas CBT adalah prasyarat utama yang memastikan keberkesanan keseluruhan modul.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, elemen memahami hubungan pemikiran, perasaan dan tingkah laku memperoleh kesepakatan pakar sebanyak 83.3%. Elemen ini menekankan prinsip asas CBT, iaitu bagaimana pemikiran guru pelatih IPG mempengaruhi perasaan dan tingkah laku. Menurut Nor Shafrin dan Ahmad Amin (2024), CBT meneliti interaksi antara pemikiran, tingkah laku, emosi dan faktor fizikal manusia yang saling berhubung sehingga menimbulkan masalah. Nor Shafrin dan Ahmad Amin (2024) turut menjelaskan dengan mengubah salah satu daripada faktor ini dapat memberi kesan positif kepada faktor-faktor lain. Malah, keempat-empat pakar yang ditemu bual ketika pusingan pertama FDM turut menyokong kepentingan elemen ini dengan menyatakan bahawa pemahaman hubungan ini adalah langkah penting untuk membantu klien mengenal pasti pola negatif dan mencapai perubahan yang lebih bermakna. Tambahan pula, kajian terdahulu oleh Pan et al. (2023), Sahin dan Turk (2021), Pasaribu dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Zarfiel (2019) dan Joompathong et al. (2022) turut mengesahkan kesesuaian elemen ini untuk digunakan dalam pelbagai konteks. Dalam konteks guru pelatih IPG, elemen ini membantu guru pelatih IPG memahami peranan pemikiran rasional dalam menangani cabaran akademik dan peribadi.

Elemen terakhir ialah memahami teknik CBT yang merujuk kepada kepentingan memahami pelbagai teknik CBT yang digunakan untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Walaupun elemen ini mendapat skor yang lebih rendah berbanding dua elemen lain, namun kepentingannya tetap signifikan kerana ia membolehkan klien mengaplikasikan teknik CBT dalam kehidupan harian mereka. Kajian Terp et al. (2022) turut mengetengahkan elemen ini sebagai komponen utama dalam modul CBT. Teknik-teknik seperti mengenal pasti pemikiran negatif, latihan relaksasi dan strategi daya tindak merupakan antara teknik yang dapat diaplikasikan secara langsung oleh klien dalam situasi kehidupan sebenar.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa ketiga-tiga elemen utama ini saling melengkapi dalam membangunkan modul yang komprehensif. Elemen memahami asas CBT memberikan landasan teori yang kukuh, sementara elemen memahami hubungan pemikiran, perasaan dan tingkah laku serta memahami teknik CBT menyediakan kerangka praktikal yang relevan. Gabungan elemen-elemen ini memastikan bahawa Modul Psikopendidikan CBT Hibrid tidak hanya berfungsi sebagai alat intervensi tetapi juga sebagai panduan yang menyokong guru pelatih IPG dalam usaha mereka menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri secara holistik.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

iii. Teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk menangani tekanan

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa teknik dan strategi CBT seperti menerapkan strategi mengatasi masalah secara positif, aplikasi teknik relaksasi dan memahami perbezaan antara tekanan positif (*eustress*) dan negatif (*distress*) memperoleh kesepakatan tinggi dalam kalangan pakar sebagai pendekatan yang sesuai untuk menangani tekanan. Hal ini menunjukkan bahawa pendekatan berasaskan CBT sangat relevan untuk membantu guru pelatih IPG dalam pengurusan tekanan mereka. Hasil kajian ini juga selari dengan kajian terdahulu yang turut menggunakan teknik-teknik CBT ini dalam konteks pengurusan tekanan (Bertuzzi et al., 2022; Changklang & Ranteh, 2023; Janzarik et al., 2022; Joompathong et al., 2022; Kaplan et al., 2023; Tarfarosh & Khan Achakzai, 2022).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Teknik strategi mengatasi masalah secara positif (*positive coping strategies*) untuk menghadapi tekanan berada di kedudukan tertinggi dalam *ranking* menunjukkan bahawa guru pelatih memerlukan kemahiran daya tindak dalam menghadapi situasi tekanan. Pendekatan menerapkan strategi positif dapat membantu mengurangkan tekanan dengan memberi individu keyakinan bahawa mereka mampu mengawal situasi yang dihadapi (Changklang & Ranteh, 2023; Janzarik et al., 2022; Tarfarosh & Khan Achakzai, 2022). Hal ini seiring dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahawa kemahiran daya tindak, seperti strategi positif dapat memberi manfaat dalam menurunkan tahap tekanan. Strategi ini membantu guru pelatih IPG berasa lebih mampu mengawal situasi yang mencabar, sekali gus mengurangkan kesan negatif tekanan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, teknik relaksasi dikenal pasti sebagai elemen kedua tertinggi dalam keperluan modul pengurusan tekanan CBT. Teknik relaksasi seperti teknik pernafasan dapat memberi kaedah yang praktikal kepada guru pelatih IPG untuk mengawal tahap tekanan dalam situasi sebenar. Teknik relaksasi menawarkan cara yang mudah dan berkesan untuk mengurangkan tahap tekanan serta meningkatkan fokus. Dapatan ini sejajar dengan kajian terdahulu yang turut melaporkan bahawa teknik ini kerap digunakan untuk menangani isu tekanan seperti yang dilaporkan oleh Shahrokhian et al. (2022), Bertuzzi et al.(2022), Ahmad et al.(2022) dan Rackoff et al. (2022).

Seterusnya, teknik memahami perbezaan antara tekanan positif (*eustress*) dan negatif (*distress*) serta mengembangkan kemahiran menyelesaikan masalah turut mendapat kesepakatan penuh iaitu 100%. Hal ini menunjukkan bahawa guru pelatih IPG bukan sahaja perlu mengatasi tekanan tetapi juga memahami bagaimana tekanan boleh memberi impak yang berbeza pada prestasi mereka. Pakar yang ditemu bual menjelaskan kemahiran membezakan antara tekanan positif dan negatif dapat membantu guru pelatih IPG menyesuaikan diri dengan situasi mencabar. Sementara itu, kemahiran menyelesaikan masalah juga dianggap penting untuk membantu guru pelatih IPG menghadapi cabaran harian dengan lebih berkesan. Menurut Janse et al. (2020), teknik kemahiran menyelesaikan masalah ini memberi tumpuan kepada cara menangani isu psikologi dan disesuaikan dengan kaedah penyelesaian masalah yang digunakan dalam CBT. Teknik ini turut disokong oleh Shahrokhian et al. (2022) dan Fauziah et al. (2022) yang mengakui keperluannya dalam memastikan individu dapat mengurus tekanan secara proaktif.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Walaupun kebanyakan teknik mendapat kesepakatan yang tinggi, terdapat teknik seperti mencatat *cognitive distortions* dan menggunakan prinsip-prinsip CBT yang menerima kesepakatan lebih rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh keperluan pemahaman yang mendalam dan kemahiran khusus yang diperlukan untuk mengaplikasikan teknik ini dengan berkesan. Keberkesanan teknik-teknik ini mungkin bergantung kepada latihan dan sokongan yang mencukupi untuk memastikan bahawa guru pelatih IPG dapat memanfaatkannya dalam situasi sebenar. Namun begitu, terdapat juga kajian yang menonjolkan teknik ini sebagai komponen penting dalam CBT untuk pengurusan tekanan. Kajian yang dilakukan oleh Pan et al. (2023), Shahrokhian et al. (2022), Joompathong et.al (2022), Weiner (2020) serta Pasaribu dan Zarfiel (2019) menggunakan teknik ini untuk membantu individu mengenal pasti dan mencabar pemikiran yang menyumbang kepada tekanan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Teknik-teknik lain yang turut dipersetujui oleh pakar juga adalah seperti interaksi sosial dan refleksi, integrasi aktiviti CBT, mengenali dan mengubah pemikiran negatif, mengenal pasti *automatic thought* dan *teknik mindfulness*. Teknik-teknik ini memainkan peranan penting dalam keberkesanan CBT bagi isu tekanan. Sebagai contoh, teknik mengenal pasti *automatic thought* membolehkan seseorang individu mengenal pasti dan membetulkan pemikiran yang tidak rasional atau merosakkan. Menurut Beck (2021), *automatic thought* biasanya singkat dan klien selalunya lebih menyedari emosi yang timbul akibat pemikiran tersebut berbanding pemikiran itu sendiri. Kepentingan teknik mengenali *automatic thought* ini juga tidak diabaikan oleh pengkaji lepas yang turut menggunakannya dalam kajian mereka (Joompathong et al., 2022; Kaplan et al., 2023; Pan et al., 2023; Pasaribu & Zarfiel, 2019).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berbeza pula dengan teknik menggunakan *Socratic Questioning* merupakan teknik CBT yang menduduki *ranking* terakhir. Teknik ini memerlukan keupayaan untuk menilai dan mencabar pemikiran negatif secara mendalam yang boleh menjadi satu cabaran bagi individu yang kurang berpengalaman dengan CBT. Nor Shafrin dan Ahmad Amin (2024) menjelaskan bahawa teknik ini adalah antara yang paling sukar dikuasai dan memerlukan masa yang lama untuk menjadi mahir. Namun, penggunaannya dalam membantu individu mengatasi tekanan tidak boleh dinafikan, seperti yang dibuktikan dalam beberapa kajian terdahulu. Nor Shafrin dan Ahmad Amin (2024) juga menegaskan bahawa walaupun teknik ini sukar dikuasai, ia merupakan teknik yang sangat produktif untuk menggalakkan klien berfikir secara mendalam mengenai isu yang dihadapi. Kajian terdahulu oleh Hindman (2022), Khatri dan Dunn (2022) serta Sahin dan Turk (2021) menunjukkan bahawa *Socratic Questioning* merupakan elemen yang boleh digunakan untuk membantu klien menilai dan mengubah pemikiran negatif berkaitan tekanan.

Dari segi implikasi, dapatan kajian ini memberikan panduan penting untuk mengaplikasikan teknik dan strategi CBT yang disesuaikan dengan keperluan guru pelatih. Fokus utama perlu diberikan kepada teknik-teknik yang menerima kesepakatan tertinggi seperti strategi positif dan teknik relaksasi. Pada masa yang sama, teknik-teknik lain yang diterima juga tidak boleh diabaikan. Tambahan pula, latihan yang lebih berstruktur dan peluang untuk berlatih dalam situasi sebenar boleh meningkatkan keberkesanan teknik-teknik yang lebih kompleks.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

iv. Teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa tujuh daripada sembilan teknik dan strategi Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) yang dikemukakan telah dikenal pasti sebagai berkesan dalam meningkatkan daya tahan guru pelatih. Antara teknik utama yang menerima kesepakatan tertinggi ialah teknik adaptasi dan pemulihan, latihan asertif dan teknik penyelesaian masalah dengan skor *fuzzy* tertinggi iaitu 0.869. Secara keseluruhannya, kesemua pakar (100%) bersetuju bahawa ketiga-tiga teknik ini sangat relevan untuk membantu guru pelatih menangani cabaran profesional dan peribadi secara efektif. Oleh itu, teknik-teknik ini dianggap penting dalam menyumbang kepada pembangunan daya tahan jangka panjang.

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun ptbupsi

Pertama, teknik adaptasi dan pemulihan melibatkan pembelajaran dan aplikasi strategi untuk beradaptasi dengan perubahan serta pulih daripada kesulitan. Teknik ini disarankan oleh Pakar 1 yang ditemu bual dan kesemua 12 orang pakar yang terlibat dalam soal selidik *fuzzy delphi method* (FDM) turut bersetuju dengan keperluannya. Teknik ini dianggap amat penting kerana ia menyediakan asas yang kukuh untuk membangunkan daya tahan guru pelatih IPG dalam menghadapi cabaran.

Seterusnya, teknik penyelesaian masalah dan latihan asertif didapati sama-sama penting dalam meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG. Teknik penyelesaian masalah bukan sahaja meningkatkan keupayaan komunikasi interpersonal tetapi juga merangkumi pengurusan cabaran profesional. Menurut Nor Shafrin dan Ahmad Amin, (2024), teknik ini membantu klien pulih secara beransur-ansur melalui penyelesaian cabaran secara sistematik. Keperluan teknik ini juga konsisten dengan kajian yang turut

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mengaplikasikan teknik ini kepada responden kajian mereka bagi tujuan meningkatkan daya tahan (Aurora et al., 2023; Bagheri Sheykhangafshe et al., 2023; Furukawa et al., 2022; Ojala et al., 2019).

Sementara itu, latihan asertif pula berfungsi untuk mengembangkan kemampuan guru pelatih IPG menyatakan perasaan dan keinginan secara berkesan, sekali gus mengurangkan konflik dalam kehidupan. Latihan asertif ini diakui keperluannya oleh pakar, sebagaimana yang turut dibuktikan dalam kajian Furukawa et al. (2022) dan Sahin dan Turk (2021) yang menggunakan latihan asertif untuk meningkatkan daya tahan responden. Di samping itu, elemen psikopendidikan seperti teknik pernafasan dan relaksasi juga telah diakui oleh pakar sebagai kaedah yang signifikan dalam membina daya tahan guru pelatih IPG. Sebagai contoh, teknik pernafasan diafragma membantu individu mengurangkan ketegangan fizikal dan emosi dengan mengatur pernafasan secara lebih mendalam dan teratur (Nor Shafrin & Ahmad Amin, 2024). Kajian Aurora et al. (2023) dan Janzarik et al. (2022) turut menggunakan teknik pernafasan diafragma dan relaksasi dalam kajian mereka untuk membina daya tahan. Teknik ini tidak hanya membantu mengurangkan stres secara jangka pendek, tetapi juga menyumbang kepada peningkatan daya tahan secara menyeluruh dengan membiasakan individu menghadapi situasi mencabar dengan tenang dan terkawal.

Turut dipersetujui pakar adalah penstrukturan kognitif (*cognitive restructuring*) sebagai teknik penting dalam meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG. Teknik ini melibatkan proses mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif untuk membentuk gaya pemikiran yang lebih positif dan produktif. Menurut Traeger (2020), melalui penstrukturan kognitif, klien akan mempelajari cara berfikir secara beberapa langkah

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ke hadapan. Hal ini penting kerana seseorang yang menghadapi masalah biasanya tidak mampu memikirkan penyelesaian dengan baik. Namun, melalui teknik ini, klien bukan sahaja dapat mencabar pemikiran lama mereka tentang masalah tetapi juga dapat menukarkan jawapan dalam fikiran mereka kepada sesuatu yang lebih membina. Teknik ini diakui keperluannya oleh dua orang pakar yang ditemu bual dan turut dipersetujui 12 orang pakar lain dalam soal selidik FDM. Kepentingan penstrukturan kognitif ini sejajar dengan kajian terdahulu yang turut menggunakan teknik ini dalam kajian meningkatkan daya tahan (Aurora et al., 2023; Baker et al., 2021; Firoozmokhtar et al., 2024; Furukawa et al., 2022; Pan et al., 2023; Tarfarosh & Khan Achakzai, 2022).

Seterusnya, sokongan sosial diakui sebagai teknik penting dalam meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG. Lebih khusus lagi, teknik ini mendapat sokongan daripada Pakar 4 yang ditemu bual dan pandangan ini sejajar dengan dapatan kajian oleh Behrendt et al. (2023) yang menekankan kepentingan hubungan sosial dalam membina daya tahan. Oleh itu, membina dan memperkukuhkan hubungan sosial bukan sahaja memberikan sokongan emosi tetapi juga menyediakan bantuan praktikal yang diperlukan untuk menghadapi cabaran. Selain itu, menurut Park (2020, dalam Mohd Arsad, 2024), CBT terbukti mampu membina dan meningkatkan sokongan sosial melalui penglibatan aktif dalam rundingan kumpulan dan pengajaran sosial. Di samping itu, Kiruthika et al. (2020, dalam Mohd Arsad, 2024) turut menegaskan bahawa perbincangan dalam kelompok memberikan peluang kepada individu untuk saling memberi dan menerima sokongan daripada rakan kelompok. Oleh yang demikian, sokongan sosial bukan sahaja berperanan dalam menangani cabaran emosi tetapi juga menyumbang kepada pembangunan daya tahan yang lebih kuat.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Penulisan jurnal dan eksperimen tingkah laku turut dikenal pasti sebagai kaedah yang sesuai dalam CBT untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih IPG. Penulisan jurnal membantu guru pelatih IPG mengekspresikan emosi secara teratur dan mencatat pencapaian diri, manakala eksperimen tingkah laku menyediakan pembelajaran praktikal untuk menghadapi cabaran kehidupan. Menurut Mohd Arsad (2024), teknik penulisan jurnal ini dapat membantu klien melihat kemajuan mereka antara sesi terapi. Selain itu, melalui penulisan jurnal, klien diajar untuk membahagikan tugasan yang berat kepada bahagian-bahagian yang lebih kecil dan terurus (Mohd Arsad, 2024). Teknik ini disarankan oleh Pakar 4 yang telah ditemu bual dan seramai 12 orang pakar yang terlibat dalam menjawab soal selidik FDM turut bersetuju dengan cadangan tersebut. Teknik ini turut diaplikasikan dalam kajian Pasaribu dan Zafriel (2019) yang menunjukkan keberkesanannya dalam membina daya tahan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Namun begitu, terdapat dua teknik yang ditolak iaitu integrasi pendekatan keagamaan serta pengukuhan diri dan sikap positif kerana memperoleh skor kesepakatan yang rendah. Penolakan teknik-teknik ini dipercayai berpunca daripada kesukaran pelaksanaannya serta tahap kesesuaian yang rendah dengan keperluan praktikal guru pelatih IPG. Bagi integrasi pendekatan keagamaan, walaupun ia turut dicadangkan oleh Pakar 1 yang ditemu bual, elemen ini didapati kurang sesuai untuk diaplikasikan secara meluas tanpa penyesuaian kepada konteks budaya dan latar belakang agama guru pelatih IPG. Meskipun teknik ini berkesan dalam kajian Yaser (2016), dapatan kajian ini menunjukkan bahawa teknik pendekatan keagamaan ini tidak memenuhi keperluan dalam konteks semasa. Pakar 10 yang menjawab soal selidik FDM juga menjelaskan bahawa tajuk modul tidak mengkhususkan agama tertentu sebagai pendekatan keagamaan. Namun, Pakar 2 mencadangkan supaya pendekatan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

psikologi spiritual yang lebih menyeluruh diterapkan, tanpa terikat kepada aspek keagamaan tertentu. Pendekatan ini dianggap lebih relevan dan diterima oleh guru pelatih IPG yang datang daripada pelbagai latar belakang budaya dan agama kerana tidak terikat kepada aspek keagamaan tertentu.

Selain itu, Pakar 4 mencadangkan elemen pengukuhan diri dan sikap positif sebagai strategi pengurusan daya tahan. Namun, cadangan ini tidak mendapat kesepakatan daripada 12 orang pakar yang menjawab soal selidik FDM. Oleh itu, teknik ini ditolak. Menurut Pakar 1 melalui soal selidik FDM, teknik ini kurang jelas dan memerlukan contoh spesifik untuk menjelaskan cara penerapannya sebagai strategi pengurusan daya tahan. Kekurangan kejelasan ini boleh menjejaskan pemahaman guru pelatih IPG dan seterusnya mengganggu keberkesanan pelaksanaan modul. Oleh itu, teknik ini memerlukan penambahbaikan dari segi penerangan dan penyediaan contoh praktikal untuk memastikan teknik tersebut berfungsi dalam membantu guru pelatih IPG meningkatkan daya tahan mereka.

Secara keseluruhan, dapatan kajian ini memberikan gambaran yang jelas tentang elemen-elemen yang perlu diberi keutamaan dalam strategi Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih. Dengan memastikan elemen-elemen yang dipersetujui oleh pakar dilaksanakan secara praktikal dan bersesuaian dengan keperluan semasa, daya tahan guru pelatih dapat ditingkatkan secara signifikan. Pendekatan ini bukan sahaja memastikan keberkesanan strategi yang diterapkan tetapi juga membantu guru pelatih menghadapi cabaran profesional dan peribadi dengan lebih yakin dan bersedia.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

v. Teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan diri

Dapatan kajian bagi teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan diri mengemukakan sepuluh teknik dan strategi yang diterima dengan peratus kesepakatan pakar yang tinggi. Teknik *cognitive reconstruction* dan penjagaan diri (*self-care*) menduduki *ranking* tertinggi dengan menerima kesepakatan tertinggi daripada pakar dengan skor *fuzzy* masing-masing 0.861 dan peratusan kesepakatan penuh (100%) bagi teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

Teknik *cognitive reconstruction* memainkan peranan penting dalam membangunkan kesejahteraan guru pelatih IPG dengan menekankan pengenalan dan pengubahsuaian pemikiran negatif yang boleh menjejaskan kesejahteraan diri mereka. Keperluan untuk menggunakan teknik *cognitive reconstruction* timbul kerana setiap individu menghadapi masalah pemikiran yang salah dan berbeza tahapnya antara satu sama lain (Traeger, 2020). Oleh itu, teknik ini amat penting untuk mengenal pasti dan memperbaiki pemikiran negatif yang boleh menjejaskan kesejahteraan diri. Kepentingan teknik ini juga seiring dengan kajian lepas yang telah mengaplikasikan *cognitive reconstruction* dalam penyelidikan mereka, yang menunjukkan bahawa keperluan terhadap teknik ini dalam membantu individu memperbaiki pemikiran mereka dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Bagheri Sheykhangafshe et al., 2023; Fauziah et al., 2022; Hindman, 2022; Khatri & Dunn, 2022).

Seterusnya, penjagaan diri (*self-care*) adalah satu teknik yang penting untuk mencapai kesejahteraan diri yang berkekalan. *Self-care* dilihat dapat membantu guru

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pelatih IPG menjaga kesejahteraan emosi dan fizikal, terutamanya dalam menghadapi tekanan akademik dan profesional. Pakar 3 yang ditemu bual mencadangkan teknik *self-care* untuk kesejahteraan diri guru pelatih IPG dan kesemua pakar yang terlibat dalam soal selidik FDM turut bersetuju akan keperluannya. Menurut Andersson et al (2020), terapis sering menggunakan teknik *self-care* tanpa mengira latar belakang professional. Malah, kajian Janzarik et al. (2022) juga menggunakan teknik *self-care* dalam kajian mereka sebagai satu pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan diri. Kepentingan teknik *self-care* ini jelas kerana ia dapat membantu guru pelatih IPG menguruskan tekanan dan memelihara kesejahteraan emosi mereka sepanjang perjalanan akademik dan profesional mereka.

Seterusnya, teknik lain yang juga diterima pakar untuk meningkatkan kesejahteraan diri adalah teknik mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif. Kepentingan teknik ini jelas apabila turut dicadangkan untuk mengatasi isu tekanan dan daya tahan. Pakar 1 mencadangkan teknik ini untuk kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG untuk memberi tumpuan kepada aspek-aspek yang menghalang mereka mencapai kesejahteraan diri. Malah, kajian oleh Bagheri Sheykhangafshe et al. (2023) dan Villarino et al.(2022) juga menggunakan teknik ini bagi tujuan yang sama. Kepentingan teknik ini untuk guru pelatih IPG dilihat jelas kerana ia dapat membantu mereka mengenal pasti pemikiran negatif yang menjejaskan kesejahteraan mental mereka dan memperkukuhkan daya tahan mereka dalam menghadapi cabaran akademik dan profesional.

Teknik seterusnya yang diterima pakar untuk meningkatkan kesejahteraan diri adalah *behavioral activation* dan *mindfulness*. Kedua-dua teknik ini juga diterima pakar

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

untuk dilaksanakan secara dalam talian. Oleh itu, kedua-dua teknik ini telah dimasukkan dalam modul untuk perlaksanaan dalam format secara dalam talian. *Behavioral activation* membantu individu untuk terlibat dalam aktiviti yang memberi kepuasan dan meningkatkan mood serta mengurangkan rasa tertekan dengan mendorong mereka untuk melibatkan diri dalam aktiviti positif. Malah, keberkesanan teknik *behavioral activation* ini terbukti berkesan dalam meningkatkan kesejahteraan diri dan turut digunakan dalam kajian Hindman (2022), Fauziah et al. (2022a) dan Villarino et al.(2022). Teknik *behavioral activation* ini amat berguna untuk membantu guru pelatih IPG serta individu lain menangani perasaan tertekan yang timbul dalam rutin harian mereka. Sementara itu, teknik *mindfulness* pula berperanan mengajar individu untuk berada dalam saat ini dengan penuh kesedaran tanpa penghakiman terhadap perasaan atau pemikiran yang muncul. Teknik ini digunakan dalam kajian Janzarik et al. (2022) dan Recabarren et al. (2019) bagi tujuan kesejahteraan diri. Dalam konteks kajian ini, teknik *mindfulness* dapat membantu guru pelatih IPG mengurangkan tekanan dan meningkatkan tumpuan mereka dalam menjalankan tugasan harian.

Beberapa teknik lain yang turut dipersetujui oleh pakar yang terlibat dalam FDM untuk meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG adalah kemahiran komunikasi, catatan refleksi kendiri, pengukuhan penerimaan dan nilai diri, interaksi sosial dan pembelajaran melalui perbincangan kelompok serta aktiviti fizikal. Teknik-teknik ini telah digunakan dalam pelbagai kajian untuk tujuan meningkatkan kesejahteraan diri. Sebagai contoh, kemahiran komunikasi digunakan dalam kajian Shahrokhian et al. (2022), Terp et al. (2022), Villarino et al.(2022), Recabarren et al. (2019) untuk meningkatkan kesejahteraan emosi dan hubungan sosial yang turut dipersetujui oleh Pakar 1 yang ditemu bual dalam kajian ini. Catatan refleksi kendiri

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

yang digunakan dalam kajian oleh Khatri dan Dunn (2022) dan Ojala et al.(2019) untuk membantu individu memperbaiki pemahaman diri dan perkembangan peribadi. Sementara itu, pengukuhan penerimaan dan nilai diri diterapkan dalam kajian oleh Bagheri Sheykhangafshe et al. (2023) dan Ojala et al.(2019) untuk meningkatkan keyakinan diri individu. Selain itu, interaksi sosial dan pembelajaran melalui perbincangan kelompok dicadangkan oleh Pakar 2 terbukti berkesan dalam memperbaiki kesejahteraan psikologi melalui sokongan sosial (Bagheri Sheykhangafshe et al., 2023; Ojala et al., 2019). Akhir sekali, aktiviti fizikal digunakan dalam kajian oleh Shahrokhian et al.(2022) untuk menyokong kesejahteraan fizikal dan mental individu.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini memberi asas kukuh untuk membangunkan modul CBT bagi meningkatkan kesejahteraan guru pelatih IPG. Penekanan terhadap elemen-elemen utama seperti *cognitive reconstruction* dan *self-care* dapat membantu guru pelatih mencapai kesejahteraan diri yang optimum. Selain itu, teknik dan strategi CBT bagi kesejahteraan diri yang lain juga boleh disesuaikan dan diselaraskan dengan aktiviti dalam modul bagi menyokong usaha meningkatkan kesejahteraan guru pelatih IPG.

vi. Teknik dan strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan

Seterusnya, dapatan kajian menunjukkan bahawa lapan daripada sembilan teknik dan strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan dalam Modul Psikopendidikan CBT Hibrid berjaya mencapai kesepakatan tinggi dalam kalangan pakar. Dapatan menunjukkan bahawa teknik *cognitive restructuring* dan pemahaman tentang hubungan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam CBT menerima kesepakatan tertinggi daripada pakar dengan skor *fuzzy* masing-masing 0.861 dan peratusan kesepakatan penuh (100%). Teknik *cognitive restructuring* telah dipersetujui oleh pakar untuk dilaksanakan dalam talian. Teknik ini menunjukkan kepentingannya untuk membantu guru pelatih IPG mengenal pasti dan mengubah pemikiran negatif serta menggantikannya dengan pemikiran yang lebih positif dan realistik. Penggunaan teknik *cognitive restructuring* juga telah diterapkan dalam talian seperti dalam kajian Romero-gonzalez et al.(2022) dan Villarino et al. (2022).

Sementara itu, pemahaman tentang hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam CBT pula dicadangkan oleh Pakar 1 dalam temu bual dan turut dipersetujui oleh 12 orang pakar lain dalam soal selidik FDM. Kajian Pan et al. (2023) dan Weiner et al. (2020) juga melaksanakan teknik ini dalam talian. Teknik ini dilihat penting sama ada dilaksanakan secara bersemuka atau dalam talian kerana ia menawarkan cara yang berkesan untuk menangani pemikiran negatif dan meningkatkan emosi serta mental. Hal ini sejajar dengan prinsip CBT yang bertujuan untuk membantu individu memahami hubungan antara pemikiran, perasaan dam tingkah laku (Benya Adriani et al., 2022).

Selain itu, teknik seperti kemahiran menyelesaikan masalah dan latihan pernafasan dan relaksasi turut menerima skor *fuzzy* yang tinggi (0.861 dan 0.853) dengan kesepakatan penuh (100%) daripada pakar. Teknik-teknik ini menawarkan pendekatan praktikal bagi membantu guru pelatih IPG mengurus tekanan harian mereka. Aplikasi kemahiran menyelesaikan masalah secara dalam talian telah banyak dilakukan oleh pengkaji lepas (Pan et al., 2023; Shahrokhian et al., 2022; Villarino et

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

al., 2022) dan turut dipersetujui oleh 12 orang pakar FDM dalam kajian ini. Hal ini menunjukkan kebolehgunaan teknik ini dilaksanakan secara dalam talian dan keberkesanannya dalam membantu individu mengatasi masalah dengan lebih sistematik.

Sementara itu, teknik relaksasi bukan sahaja mudah dilaksanakan tetapi juga dapat meningkatkan fokus dan produktiviti. Kajian terkini telah membuktikan keberkesanan teknik relaksasi dalam talian untuk pelbagai isu dan populasi (Bertuzzi et al., 2022; Kesik et al., 2022; Pamungkas et al., 2023; Pan et al., 2023; Villarino et al., 2022). Sebagai contoh, *progressive muscle relaxation* dan *guided imagery* telah menunjukkan manfaat yang signifikan bagi jururawat semasa pandemik COVID-19 (Pamungkas et al., 2023) dan individu yang menghidap *multiple sclerosis* (Kesik et al., 2022). Penemuan ini mengukuhkan lagi kebolehgunaan teknik relaksasi secara dalam talian sebagai alat yang berkesan untuk membantu guru pelatih IPG dalam kajian ini.

Sejajar dengan perkembangan teknologi, penggunaan alat multimedia interaktif juga turut mendapat kesepakatan tinggi oleh pakar FDM. Berdasarkan Pakar 3 dan 4 yang ditemu bual mencadangkan agar modul ini mengandungi elemen yang menggunakan video dan latihan interaktif dalam sesi CBT dalam talian untuk meningkatkan keterlibatan dan interaksi antara guru pelatih IPG. Pendekatan ini membolehkan guru pelatih IPG merasai manfaat terapi secara dinamik. Antara kajian lepas yang menggunakan video sebagai alat dalam terapi adalah kajian oleh Shabahang et al. (2021) yang menunjukkan bahawa penggunaan video dapat mempertingkatkan pengalaman terapeutik dan meningkatkan penglibatan klien. Namun, dalam pembangunan modul ini, video dipersembahkan kepada guru pelatih IPG sebagai nota

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

psikopendidikan untuk memahami jenis-jenis *cognitive distortion*. Keperluan ini disediakan sebagai tugasan kerja rumah sebelum digunakan dalam sesi seterusnya.

Seterusnya, teknik *behavioral activation* dan *mindfulness* masing-masing menerima skor *fuzzy* 0.844 dan 0.831, menunjukkan penerimaan yang baik tetapi lebih rendah berbanding teknik utama yang lain. Teknik *behavioral activation* yang melibatkan aktiviti positif untuk meningkatkan mood dan kesejahteraan telah terbukti berkesan dalam konteks luar talian. Walau bagaimanapun, keberkesanan teknik *behavioral activation* dalam talian mungkin menghadapi cabaran pelaksanaan kerana keterbatasan interaksi langsung. Namun, kajian lain seperti Villarino et al.(2022) telah menggunakan teknik ini dalam talian. Manakala, Pakar 2 dan 3 yang ditemu bual mencadangkan agar teknik *mindfulness* dilaksanakan dalam talian. Walaupun teknik *mindfulness* ini memerlukan tahap kesedaran dan fokus yang tinggi yang mungkin sukar dicapai dalam persekitaran pembelajaran dalam talian namun terdapat kajian lepas yang berjaya melaksanakan teknik ini. Sebagai contoh, kajian oleh Weiner et al. (2020) menunjukkan penggunaan teknik *mindfulness* boleh dilaksanakan dalam talian.

Teknik terakhir yang diterima oleh pakar dengan skor *fuzzy* 0.822 ialah latihan kemahiran sosial. Latihan kemahiran sosial dalam talian melalui sesi interaktif dirancang untuk mengembangkan kemahiran komunikasi dan interpersonal yang bertujuan untuk memperkuat hubungan dan menyokong jaringan sosial guru pelatih IPG. Kajian Villarino et al.(2022) juga telah menggunakan teknik ini dalam kajian mereka secara dalam talian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sebaliknya, teknik main peranan (*role play*) atau simulasi menerima kesepakatan terendah dengan skor *fuzz*y 0.642 dan kesepakatan hanya 41.67%, menunjukkan elemen ini ditolak sepenuhnya oleh pakar. Penolakan ini mungkin berpunca daripada kesukaran mengaplikasikan teknik ini dalam talian secara berkesan, terutama dalam konteks pembelajaran yang melibatkan interaksi langsung. Meskipun Pakar 3 mencadangkan teknik main peranan dilaksanakan dalam talian, namun kesepakatan oleh semua pakar tetap diambil kira. Menurut Pakar 12 yang terlibat dalam soal selidik FDM, teknik *role play* ini lebih sesuai dan berkesan apabila dilakukan secara bersemuka. Pakar 12 juga mencadangkan agar teknik ini diterapkan dalam aktiviti secara bersemuka bagi memastikan interaksi antara guru pelatih IPG lebih efektif dan dinamik.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Secara keseluruhannya, dapatan ini memberikan panduan penting untuk membangunkan modul CBT dalam talian yang menekankan teknik-teknik utama seperti *cognitive restructuring*, pemahaman pemikiran, emosi dan tingkah laku serta latihan relaksasi. Teknik-teknik lain seperti *behavioral activation* dan *mindfulness* memerlukan penyesuaian tambahan untuk memastikan keberkesanannya. Modul ini berpotensi membantu guru pelatih IPG meningkatkan kesejahteraan diri mereka dalam persekitaran sesi kelompok dalam talian.

b. Perbincangan Dapatan Kajian bagi Objektif Keempat (Fasa Kedua)

Pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid untuk guru IPG melalui fasa pembangunan dalam kajian reka bentuk dan pembangunan (*Design and Development Research,* DDR) ini dilakukan dengan mendasari Model ADDIE bagi memastikan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

proses pembangunan modul dilaksanakan secara sistematik. Dalam fasa pembangunan ini, kaedah *fuzzy delphi* digunakan untuk mendapatkan persetujuan dan kesepakatan antara panel pakar mengenai elemen-elemen yang diperlukan dalam modul. Elemen-elemen yang dipersetujui dijadikan panduan utama untuk membangunkan kandungan modul. Hal ini termasuk elemen konsep CBT yang sesuai seperti teknik dan strategi CBT untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan serta kesejahteraan diri dan teknik yang boleh diintegrasikan dalam talian.

Setelah prototaip modul berjaya dibangunkan, langkah seterusnya ialah mendapatkan kesahan pakar terhadap kandungan modul tersebut. Dapatan kajian menunjukkan bahawa Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini mempunyai nilai kesahan yang tinggi dan diterima baik oleh pakar. Nilai kesahan ini menyokong lima perkara utama yang diperkenalkan oleh Russell (1974) semasa menilai kesahan modul. Menurut Russell (1974), modul dikatakan sah jika memenuhi lima kriteria: (1) menepati sasaran guru IPG, (2) kandungan modul dapat dilaksanakan dengan sempurna;(3) sesuai dengan keperluan; (4) masa yang diperuntukkan mencukupi; dan (5) kandungan modul dapat membantu guru pelatih menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dengan lebih berkesan. Pendapat Russell (1974) ini turut disokong oleh Sidek dan Jamaluddin (2005).

Nilai pekali kesahan untuk modul ini menunjukkan tahap kesahan yang tinggi kerana panel pakar yang dilantik bersetuju terhadap reka bentuk dan kandungan modul untuk guru pelatih IPG. Dapatan kesahan ini selari dengan kajian-kajian terdahulu dalam bidang bimbingan dan kaunseling bagi guru pelatih IPG, yang menunjukkan kesahan modul yang tinggi (Mohamad Faizel, 2022; Narita, 2018; Tengku Norhani &

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Nor Shafrin, 2021). Kajian Mohamad Faizel (2022) menggunakan kaedah kuantitatif dan memperoleh nilai kesahan yang tinggi daripada sepuluh orang pakar, iaitu 90%. Kajian Tengku Norhani dan Nor Shafrin (2021) pula melibatkan sepuluh orang pakar dengan tahap persetujuan yang tinggi, iaitu 88.4%, manakala kajian Narita (2018) melibatkan enam orang pakar dan memperoleh nilai kesahan kandungan sebanyak 82.3%.

Kesimpulannya, kesemua 13 orang pakar yang dilantik bersetuju bahawa kandungan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini sesuai digunakan untuk guru pelatih IPG. Dapatan ini jelas menunjukkan bahawa pembangunan modul ini berjaya memenuhi spesifikasi yang diperlukan untuk membantu guru pelatih menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Setelah melalui proses kesahan, modul ini perlu diuji kebolehpercayaannya untuk menilai kebolehgunaan modul tersebut. Ujian kebolehpercayaan ini bertujuan untuk memastikan bahawa modul yang dibangunkan mempunyai arahan yang jelas dan praktikal, tempoh masa yang bersesuaian untuk setiap aktiviti, serta mengenal pasti masalah lain yang mungkin timbul dalam kajian sebenar (Ghazali & Sufean, 2021). Oleh itu, ujian kebolehpercayaan dilakukan sebelum kajian sebenar dijalankan ke atas sampel kajian sebenar. Berdasarkan dapatan ujian Alpha Cronbach, keseluruhan aktiviti dalam modul ini menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang tinggi dan boleh diterima. Dapatan ini mengesahkan bahawa modul ini mempunyai tahap kebolehpercayaan yang tinggi dan memenuhi objektif serta keperluan pengguna modul. Dengan itu, modul ini boleh dianggap sebagai satu modul yang baik kerana telah melalui fasa kajian rintis untuk menentukan kebolehpercayaannya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Modul ini mendapat nilai kebolehpercayaan yang tinggi dan sesuai untuk dilaksanakan, sejajar dengan kajian yang dilakukan oleh pengkaji modul sebelumnya (Amnah Zanariah, 2021; Muhammad Najib et al., 2024; Nor Asliza, 2024; Nurul Fathihah, 2023). Dapatan kebolehpercayaan yang tinggi ini menunjukkan bahawa modul ini konsisten dan boleh diterima untuk dilaksanakan dalam kajian yang melibatkan populasi sebenar.

Kesimpulannya, kandungan modul ini telah memenuhi kriteria untuk membangunkan modul yang berkualiti. Oleh itu, rumusan kajian untuk objektif keempat ini menunjukkan bahawa modul ini mempunyai tahap kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi. Modul ini diterima baik berdasarkan pandangan dan penilaian pakar serta responden daripada kalangan pengguna, iaitu guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.3.3 Perbincangan Dapatan Fasa III: Penilaian

Fasa III ini bertujuan untuk melaksanakan dan menilai kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang telah dibina. Fasa ini memberi tumpuan kepada tiga objektif utama. Objektif kelima dalam kajian ini adalah untuk mengenal pasti perbezaan signifikan dalam skor min antara praujian dan pascaujian bagi pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih. Objektif keenam pula adalah untuk meneroka persepsi guru pelatih terhadap kebolehgunaan modul dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Manakala, objektif ketujuh adalah untuk meneroka persepsi kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan modul dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dapatan daripada fasa III ini memberi gambaran yang komprehensif tentang kebolehgunaan modul, termasuk impaknya terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan guru pelatih. Selain itu, dapatan ini turut menyediakan persepsi tentang kebolehgunaan modul dari perspektif guru pelatih IPG dan kaunselor IPG yang menyokong penambahbaikan modul untuk memastikan keberkesanannya dalam pelaksanaan masa hadapan.

1) Perbincangan Dapatan Kajian bagi Objektif Kelima (Fasa Ketiga)

Hasil kajian kebolehgunaan membuktikan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang dibangunkan berupaya membantu guru pelatih menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri mereka. Perubahan signifikan yang dicatatkan antara praujian dan pascaujian menunjukkan keberkesanan modul ini dalam mengurangkan tekanan sambil memperkukuh daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih. Malah, maklum balas kualitatif daripada guru pelatih juga mengesahkan kebolehgunaan dan keberkesanan modul ini. Keberkesanan modul ini disokong oleh teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahawa strategi pengurusan emosi yang baik dapat membantu individu menghadapi tekanan secara lebih berkesan. Kajian ini turut menyokong dapatan-dapatan terdahulu yang menyatakan intervensi berasaskan CBT telah terbukti memberi kesan positif dalam menangani cabaran psikologi. Intervensi CBT ini dilihat berkesan kerana memberi pengalaman berkomunikasi bersama ahli lain yang dapat mempengaruhi perasaan (Pahlavanzadeh et al., 2017) dan tingkah laku klien (Zhou et al., 2021). Selain itu, CBT juga berkesan sebagai terapi pengurusan tekanan (Golshani et al., 2021; Wan Anor et al., 2017) dan dalam mengekalkan kesihatan mental pelajar universiti (Lee & Lee, 2020).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Keunikan modul ini terletak pada pendekatan hibrid yang menggabungkan sesi bersemuka dan dalam talian, menjadikannya fleksibel dan relevan dalam konteks latihan keguruan guru pelatih di Malaysia. Pendekatan ini menawarkan pengalaman pembelajaran yang lebih holistik berbanding intervensi konvensional yang hanya memfokuskan kepada satu kaedah sahaja, seperti yang dilaporkan dalam kajian Funaba et al. (2021). Dengan menggunakan kaedah hibrid (gabungan) ini, modul bukan sahaja mampu mencapai objektif peningkatan daya tahan tetapi juga menyediakan sokongan emosi yang lebih konsisten terutamanya dalam menangani tekanan harian yang dihadapi oleh guru pelatih.

Walau bagaimanapun, pelaksanaan modul ini perlu mengambil kira beberapa cabaran dalam konteks Malaysia, terutamanya berkaitan dengan kekangan di bawah Akta Kaunseling 1998 (Akta 580) yang tidak secara spesifik merangkumi kaunseling dalam talian, sensitiviti budaya dan isu capaian internet yang tidak konsisten. Oleh itu, garis panduan yang jelas perlu disediakan untuk memastikan modul ini tidak bercanggah dengan peraturan sedia ada dan mampu menyediakan persekitaran yang selamat untuk klien.

Merujuk kepada *APA Statement on Services by Telephone, Teleconferencing, and Internet* (1997), semua kaunselor yang berminat menjalankan perkhidmatan dalam talian perlu mematuhi etika yang ditetapkan oleh *American Psychological Association* (APA). Garis panduan ini merangkumi pelbagai kod etika seperti piawaian 2.01–2.10 yang berkaitan dengan penilaian terapi, piawaian 4.01 yang berkaitan dengan menstrukturkan hubungan dan 4.02 untuk persetujuan terapi, serta piawaian 5.01–5.11 yang menekankan kerahsiaan. Panduan ini boleh dijadikan rujukan dalam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

membangunkan piawaian tempatan di Malaysia bagi memastikan kaunseling dalam talian dilaksanakan dengan integriti profesional yang tinggi.

Selaras dengan cadangan Nurul Hasyimah et al. (2020), pembangunan modul latihan etika dan perundangan menggunakan kaedah pembelajaran gabungan adalah penting untuk meningkatkan pendidikan kaunselor di Malaysia. Tambahan pula, kajian oleh Kurniawan et al. (2021) menunjukkan bahawa gabungan kaunseling bersemuka dan dalam talian memberikan fleksibiliti yang lebih baik dalam menyokong kesihatan mental. Oleh itu, pembangunan modul latihan dan garis panduan yang sesuai adalah langkah penting untuk memastikan kaunseling hibrid dapat dilaksanakan dengan berkesan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, salah satu elemen penting dalam kejayaan modul ini adalah pendekatan yang disesuaikan dengan keperluan guru pelatih. Sebagai contoh, teknik-teknik seperti relaksasi, aktiviti interaktif dan latihan kemahiran sosial direka khas untuk membantu guru pelatih IPG mengatasi tekanan akademik dan cabaran interpersonal yang sering menjadi isu utama dalam kalangan pelatih institusi pendidikan guru. Hal ini selaras dengan dapatan yang menekankan kepentingan pendekatan spesifik dalam menangani cabaran latihan keguruan, di mana strategi yang digunakan diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan pelajar bagi mengurangkan isu tekanan (Mohd Shahril et al., 2017), sementara Wan Roslini dan Mohd Sani, (2019) mencadangkan pembangunan modul yang komprehensif untuk membantu pelajar mengurus dan menangani tekanan dengan lebih berkesan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Walau bagaimanapun, terdapat juga beberapa batasan yang perlu dipertimbangkan. Sebagai contoh, kajian ini hanya melibatkan populasi guru pelatih di Zon Utara, yang membatasi generalisasi dapatan kajian kepada populasi yang lebih luas. Penyelidikan tambahan yang melibatkan guru pelatih di zon lain di Malaysia dapat memberi gambaran yang lebih holistik mengenai keberkesanan modul ini.

Selain itu, dapatan kajian juga melihat perbandingan dengan hasil kajian di luar negara. Sebagai contoh, kajian oleh Hepburn et al. (2021) mendapati bahawa intervensi kesejahteraan guru pelatih menunjukkan peningkatan yang sederhana, berbeza dengan hasil kajian ini yang mencatatkan peningkatan yang signifikan. Perbezaan ini mungkin disebabkan oleh konteks budaya dan persekitaran pendidikan yang berbeza, di mana tekanan dan cabaran yang dihadapi guru pelatih di Malaysia mungkin lebih kompleks dan memerlukan pendekatan yang lebih menyeluruh.

Sebagai kesimpulan, perbincangan dapatan kajian ini menunjukkan bahawa Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang dibangunkan berjaya mencapai objektif kajian. Modul ini bukan sahaja meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan, tetapi juga menyumbang kepada pendekatan baharu dalam pengurusan tekanan dalam konteks latihan guru. Implikasi praktikalnya adalah luas dengan potensi untuk dijadikan model intervensi kesejahteraan bagi pelbagai institusi pendidikan di Malaysia. Maklum balas kualitatif yang positif daripada guru pelatih dan kaunselor IPG turut mengukuhkan kebolehgunaan modul ini dalam menyediakan sokongan yang menyeluruh.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2) Perbincangan Dapatan Kajian bagi Objektif Keenam (Fasa Ketiga)

Hasil temu bual bagi meneroka persepsi guru pelatih IPG terhadap kebolehgunaan modul menunjukkan bahawa Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini memberikan impak positif dalam membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Selain itu, guru pelatih IPG turut menyatakan bahawa modul ini dianggap relevan dan praktikal dalam memenuhi keperluan serta menangani cabaran yang dihadapi mereka. Guru pelatih IPG menyatakan aktiviti dalam modul membantu mereka memahami bagaimana tekanan memberi kesan kepada diri sendiri serta memberikan panduan untuk mengurus tekanan dengan lebih baik.

Selain itu, aktiviti modul seperti teknik relaksasi juga dilaporkan berkesan oleh guru pelatih IPG. Dapatan ini konsisten dengan kajian terdahulu yang menunjukkan keberkesanan teknik relaksasi seperti teknik pernafasan dalam mengurangkan tekanan (Ahmad et al., 2022; Bertuzzi et al., 2022; Joompathong et al., 2022; Pan et al., 2023; Pasaribu & Zarfiel, 2019; Rackoff et al., 2022; Shahrokhian et al., 2022). Teknik ini juga didapati memberi kesan positif terhadap keseimbangan emosi dan daya tahan jangka panjang.

Dari aspek daya tahan pula, guru pelatih IPG melaporkan bahawa aktiviti kemahiran asertif dan penulisan jurnal memberikan kesan yang positif. Aktiviti kemahiran asertif membantu mereka memperoleh pengetahuan baharu dan menetapkan sempadan yang lebih jelas dalam hubungan peribadi dan profesional. Hal ini penting dalam meningkatkan daya tahan mereka terhadap tekanan, selari dengan dapatan kajian oleh Ambrosio dan Adiletta (2021) serta Gadari et al. (2023). Penulisan jurnal pula

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dilaporkan membantu guru pelatih IPG mengenal pasti kekuatan dan kelemahan diri, yang seterusnya menyokong pengurusan tekanan dengan lebih berkesan. Hal ini selaras dengan kajian terdahulu yang menekankan peranan penulisan jurnal dalam pembangunan daya tahan individu (Lohner & Aprea, 2021; Rivera et al., 2020).

Modul ini turut diakui berkesan dalam menyediakan sokongan sosial yang penting dalam kalangan guru pelatih IPG. Guru pelatih IPG menyatakan bahawa sokongan rakan dalam kelompok memainkan peranan penting dalam memperkukuhkan daya tahan mereka. Hal ini sejajar dengan dapatan kajian Castillo (2023) yang menunjukkan bahawa sokongan rakan berpotensi meningkatkan daya tahan individu. Sokongan sosial seperti ini bukan sahaja membantu guru pelatih IPG menangani cabaran semasa latihan tetapi juga menyediakan asas untuk membina hubungan profesional yang lebih kuat pada masa hadapan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, modul ini turut membantu meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih IPG melalui aktiviti *self-care* dan *mindfulness*. Aktiviti *self-care* membantu guru pelatih IPG untuk lebih menghargai diri sendiri. Penghargaan terhadap diri sendiri ini mampu meningkatkan kesejahteraan mental dan emosi mereka. Hal ini disokong oleh kajian lepas yang menunjukkan bahawa pelaksanaan *self-care* secara konsisten dapat memperbaiki kesejahteraan serta meningkatkan keupayaan mereka mengurus tekanan (Ressler et al., 2022; Schock et al., 2024). Aktiviti *mindfulness* pula dilaporkan membantu guru pelatih mengurangkan ketegangan dan mengembalikan fokus. Dapatan ini selaras dengan kajian oleh Janzarik et al. (2022) dan Recabarren et al. (2019) yang turut menggunakan teknik ini dalam kajian mereka. Gabungan teknik ini memberikan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

panduan praktikal yang membantu guru pelatih IPG menjaga kesejahteraan diri dengan lebih baik dan bersedia menghadapi cabaran dalam latihan keguruan.

Walaupun keberkesanan modul ini diakui, guru pelatih IPG turut memberikan beberapa cadangan untuk penambahbaikan. Antaranya ialah mengurangkan jarak masa antara sesi bagi memastikan pengukuhan pembelajaran dan meningkatkan keberkesanan modul. Cadangan ini selari dengan dapatan oleh Bruijniks et al. (2020) yang menunjukkan bahawa kekerapan sesi psikoterapi yang lebih tinggi, seperti dua kali seminggu, lebih efektif dalam mengurangkan simptom dan meningkatkan hasil rawatan berbanding sesi mingguan. Selain itu, mereka mencadangkan penambahan aktiviti fizikal, muzik iringan untuk mewujudkan suasana yang lebih santai, serta penggunaan platform dalam talian untuk penulisan jurnal bagi meningkatkan fleksibiliti modul. Secara keseluruhannya, maklum balas yang diterima menunjukkan bahawa guru pelatih IPG berasa lebih yakin dan bersedia menghadapi cabaran dalam latihan keguruan. Mereka turut mengakui perubahan positif dalam cara menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan menjaga kesejahteraan diri. Menurut guru pelatih IPG yang ditemu bual, Modul Psikopendidikan CBT Hibrid merupakan panduan praktikal yang efektif dalam membantu mereka mengurus emosi, membina kekuatan mental dan memperkukuhkan kemahiran diri sepanjang tempoh latihan.

3) Perbincangan Dapatan Kajian bagi Objektif Ketujuh (Fasa Ketiga)

Seterusnya, berdasarkan persepsi kaunselor IPG terhadap kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid pula menunjukkan bahawa modul ini menerima maklum balas yang positif berkaitan kebolehgunaannya. Kaunselor IPG melaporkan bahawa

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

aktiviti dalam modul untuk menangani tekanan guru pelatih IPG memberi impak positif. Aktiviti yang disediakan dalam modul ini bukan sahaja sesuai tetapi juga membantu guru pelatih IPG memahami dan mengurus tekanan dengan lebih baik.

Menurut kaunselor IPG, aktiviti dalam modul ini dilaporkan mudah difahami dan relevan dengan keperluan guru pelatih IPG. Penggunaan psikopendidikan yang disediakan membantu menjelaskan konsep dan strategi pengurusan dengan jelas. Malah, menurut Sarkhel et al. (2020), psikopendidikan yang menggabungkan elemen CBT, terapi berkumpulan dan pendidikan dapat memberi pengetahuan kepada individu, sekali gus meningkatkan pemahaman dan keupayaan mereka untuk mengurus cabaran yang dihadapi. Kajian lepas turut melaporkan penggunaan psikopendidikan dalam kajian mereka (Aurora et al., 2023; Janzarik et al., 2022), walaupun keberkesanannya tidak dilaporkan secara khusus (Aurora et al., 2023; Janzarik et al., 2022). Antara penggunaan psikopendidikan yang diterapkan dalam modul ini termasuk:

1. Penerangan mengenai Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT);
2. Definisi tekanan;
3. Cara mencabar distorsi kognitif (*cognitive distortion*);
4. soalan menilai pemikiran automatik;
5. Bagaimana membina daya tahan;
6. Strategi mudah asertif;
7. Penerangan tentang *self-care*;
8. Penerangan mengenai *behavioral activation;*
9. Latihan pernafasan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Aktiviti psikopendidikan tersebut dilaporkan mudah diikuti oleh semua ahli kelompok walaupun mereka yang tidak berpengalaman. Selain itu, ia sesuai diaplikasikan dalam kehidupan harian guru pelatih IPG dan menunjukkan keseimbangan antara teori dan praktikal.

Selain itu, pendekatan CBT yang digunakan dalam modul ini turut diakui berkesan oleh kaunselor IPG. Dapatan ini sejajar dengan kajian yang menunjukkan bahawa CBT berkesan dalam mengurangkan tekanan dan meningkatkan kefungsian individu (Golshani et al., 2021; Wan Anor et al., 2017). Selain itu, CBT juga dilaporkan digunakan sebagai terapi untuk mengekalkan kesihatan mental yang baik dalam kalangan pelajar universiti (Lee & Lee, 2020).

Kaunselor IPG turut melaporkan bahawa kemahiran CBT yang diajar dalam modul ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan seharian guru pelatih IPG. Sebagai contoh, mereka dilatih untuk mengenal pasti punca tekanan dan menggunakan teknik pengurusan yang sesuai. Aktiviti-aktiviti ini bukan sahaja memberi manfaat segera, tetapi juga mempunyai impak jangka panjang. Perkara ini disokong oleh Weber et al. (2021)yang meninjau kesan jangka panjang CBT. Tinjauan yang dilakukan menunjukkan kesan positif CBT terhadap tekanan dan simptom yang berkaitan dapat dikekalkan, malah terus bertambah baik dari semasa ke semasa. Hal ini sejajar dengan kemahiran CBT yang dipelajari dalam modul ini, yang membolehkan guru pelatih IPG menggunakan kemahiran yang dipelajari untuk menguruskan tekanan dengan berkesan pada masa hadapan, terutamanya semasa mereka bertugas di sekolah.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, perkongsian pengalaman dalam kelompok juga dilaporkan memberi ruang kepada guru pelatih IPG untuk berkongsi cabaran yang dihadapi. Perkongsian ini membantu mereka merasa lebih difahami dan tidak bersendirian. Elemen sokongan sosial ini memperkukuh hubungan interpersonal antara ahli kelompok sekali gus membantu mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Hal ini sejajar dengan dapatan kajian yang menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi, termasuk dalam kalangan pelajar universiti (Anjum, 2022).

Kaunselor turut melaporkan bahawa aktiviti modul untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih berkesan dalam membina kekuatan emosi dan kemahiran interpersonal. Aktiviti daya tahan dirancang dengan teliti untuk memastikan ia mudah difahami dan relevan dengan cabaran sebenar guru pelatih. Malah, gabungan elemen teori dan latihan praktikal menjadikan aktiviti ini lebih menyeluruh. Sebagai contoh, aktiviti teknik komunikasi asertif (aktiviti 5 strategi mudah asertif) membantu guru pelatih IPG menyatakan keperluan mereka dengan jelas tanpa mencetuskan konflik. Dalam konteks sebagai seorang bakal guru, kemahiran komunikasi asertif ini amat penting untuk berinteraksi secara berkesan dengan murid, rakan sekerja dan ibu bapa. Hal ini sejajar dengan kajian Florence et al.(2022), yang mendapati kemahiran komunikasi memainkan peranan penting dalam meningkatkan keberkesanan guru di dalam bilik darjah. Aktiviti seperti ini mencerminkan kepentingan mengintegrasikan latihan praktikal yang sesuai dengan cabaran harian guru pelatih IPG yang dapat meningkatkan daya tahan mereka terhadap tekanan kerja.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tidak ketinggalan, kaunselor turut melaporkan bahawa aktiviti daya tahan yang lain iaitu refleksi melalui jurnal dan sokongan sosial membantu guru pelatih IPG dalam meningkatkan keupayaan mereka menghadapi cabaran. Kemahiran daya tahan yang diajar melalui modul ini memberikan impak berpanjangan kepada guru pelatih IPG. Latihan berterusan yang disarankan oleh kaunselor berpotensi membina daya tahan yang lebih kukuh dalam memastikan guru pelatih bersedia menghadapi tekanan kerja dan tugasan akademik dengan lebih baik. Kajian terdahulu turut menyokong dapatan ini, di mana daya tahan telah dikenal pasti sebagai faktor penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dengan lebih berkesan. Sebagai contoh, Wuest dan Subramaniam (2021) menjelaskan daya tahan sebagai kekuatan dalaman yang membolehkan seseorang individu menghadapi cabaran hidup dengan lebih tabah. Dalam konteks guru pelatih IPG, daya tahan merupakan ciri penting yang perlu dipertimbangkan kerana setiap bakal guru menghadapi tekanan dan cabaran yang berbeza semasa latihan keguruan mereka (Meierdirk & Fleischer, 2022).

Selain itu, kaunselor IPG yang ditemu bual menyatakan bahawa modul ini berjaya meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih melalui pendekatan yang holistik. Aktiviti yang disediakan dilaporkan mudah difahami dan sesuai dengan keperluan guru pelatih. Malah, aktiviti yang interaktif juga dilihat membantu dalam memastikan penglibatan ahli kelompok dengan lebih efektif. Pendekatan holistik yang menggabungkan aspek mental, emosi dan sosial memberi guru pelatih pendedahan menyeluruh terhadap kesejahteraan diri mereka.

Kaunselor IPG turut menekankan keberkesanan aktiviti seperti *mindfulness* dan *behavioral activation* dalam meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih. Aktiviti

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mindfulness dalam modul ini dilaksanakan secara dalam talian, memberi peluang kepada guru pelatih untuk berlatih memberi tumpuan kepada masa kini. Kajian oleh Sylvia et al. (2022) menyokong keberkesanan program *mindfulness* berasaskan dalam talian, di mana intervensi dalam bentuk pendek mahupun standard terbukti memberikan kesan positif terhadap kesejahteraan. Malah, intervensi *mindfulness* juga terbukti meningkatkan pelbagai aspek kesejahteraan, termasuk emosi positif, penglibatan, hubungan, makna hidup dan pencapaian (Kosugi et al., 2021; Liu et al., 2022).

Di samping itu, aktiviti *behavioral activation* dalam modul ini dilaporkan memberikan pendedahan kepada tindakan kecil yang mampu membawa impak positif kepada kesejahteraan diri guru pelatih. Terdapat beberapa kajian lepas seperti oleh Hindman (2022), Fauziah et al. (2022), Villarino et al. (2022) dan Bagheri Sheykhangafshe et al.(2023) yang turut melaporkan penggunaan teknik ini dalam pelbagai konteks untuk meningkatkan kesejahteraan. Sama seperti *mindfulness*, *behavioral activation* menyediakan guru pelatih dengan strategi yang praktikal dan relevan untuk menangani cabaran harian mereka. Teknik ini memberikan guru pelatih panduan untuk mengambil tindakan kecil tetapi bermakna, yang membantu mereka menangani tekanan harian dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan emosi.

Secara keseluruhan, kaunselor IPG memberikan maklum balas positif terhadap struktur dan kandungan modul ini, meskipun terdapat beberapa cabaran yang dikenal pasti semasa pelaksanaan. Modul ini dilaporkan berstruktur dengan baik dengan disertai langkah-langkah yang jelas dan bahan sokongan yang relevan. Tugasan kerja rumah (*homework*) juga membantu guru pelatih IPG menilai kemajuan mereka selepas sesi, selain memberi persediaan untuk mengikuti sesi yang akan datang. Tugasan kerja

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

rumah yang diberikan kepada ahli kelompok akan digunakan bagi tujuan kegunaan sesi berikutnya. Tugasan kerja rumah ini dilihat menjadikan modul ini lebih berkesan dan tersusun.

Walau bagaimanapun, beberapa cabaran utama telah dikenal pasti seperti kekangan masa, ahli yang kurang aktif dan gangguan capaian internet. Keadaan ini, dalam beberapa situasi telah menjejaskan kelancaran sesi. Bagi mengatasi cabaran ini, kaunselor IPG mencadangkan beberapa penambahbaikan seperti menambah aktiviti *ice-breaking* untuk meningkatkan penglibatan awal ahli kelompok dan mengurangkan tugasan dalam talian sebagai langkah untuk mengatasi masalah capaian internet yang tidak konsisten. Dengan penyesuaian ini, perjalanan modul diharapkan dapat dijalankan dengan lebih lancar dan berkesan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dapatan ini menunjukkan bahawa Modul Psikopendidikan CBT Hibrid memberikan impak positif yang signifikan dalam menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih. Elemen seperti keberkesanan pendekatan CBT, aplikasi praktikal dan sokongan sosial menjadikan modul ini relevan serta berkesan. Walaupun terdapat cabaran dalam pelaksanaan, cadangan penambahbaikan yang diberikan oleh kaunselor IPG berpotensi untuk meningkatkan keberkesanan modul ini pada masa hadapan. Dengan beberapa penyelarasan dan pengemaskinian, modul ini dijangka dapat memberikan manfaat yang signifikan kepada guru pelatih IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4) Integrasi Dapatan Kuantitatif dan Kualitatif

Dapatan kuantitatif dalam kajian ini menunjukkan bahawa Modul Psikopendidikan CBT Hibrid berupaya memberikan kesan yang signifikan terhadap pengurangan tekanan, peningkatan daya tahan serta kesejahteraan guru pelatih. Perbandingan skor praujian dan pascaujian membuktikan wujudnya perubahan positif selepas pelaksanaan intervensi. Hal ini menegaskan bahawa pendekatan CBT yang diadaptasi secara hibrid bukan sahaja sesuai digunakan dalam konteks IPG, malah mampu mencapai objektif yang disasarkan. Walaupun reka bentuk kajian hanya melibatkan satu kumpulan tunggal, dapatan ini memberikan asas kukuh untuk menilai keberkesanan modul pada peringkat awal.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sementara itu, dapatan kualitatif memperkayakan kefahaman tentang keberkesanan modul dengan meneliti pengalaman subjektif guru pelatih dan kaunselor. Temu bual dan refleksi peserta menunjukkan bahawa aktiviti seperti latihan relaksasi, penulisan jurnal, kemahiran asertif, mindfulness serta interaksi sokongan dalam kelompok membantu mereka mengurus tekanan dengan lebih baik. Malah, guru pelatih melaporkan peningkatan kesedaran kendiri, keupayaan menstruktur semula pemikiran negatif dan pengukuhan hubungan sosial. Hal ini selari dengan pandangan Brien et al. (2020) dan Garcia-Martinez et al. (2022) yang menekankan peranan daya tahan dan kesejahteraan emosi dalam menyokong perkembangan guru pelatih.

Apabila kedua-dua dapatan ini digabungkan, wujud satu gambaran menyeluruh tentang kebolehgunaan modul. Data kuantitatif mengesahkan perubahan secara statistik, manakala data kualitatif mengesahkan kebolehgunaan praktikal modul

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

terhadap pengalaman sebenar guru pelatih. Integrasi ini memperkukuh keyakinan bahawa intervensi bukan sahaja menghasilkan kesan yang dapat diukur tetapi juga bermakna dalam kehidupan guru pelatih. Di samping itu, data kualitatif berjaya menjelaskan mekanisme yang mungkin menyumbang kepada perubahan skor, contohnya melalui pembinaan sokongan sosial atau latihan asertif yang lebih praktikal dalam situasi kampus dan praktikum.

Walau bagaimanapun, dapatan kualitatif juga mengenal pasti beberapa isu yang tidak dapat diperoleh oleh data kuantitatif seperti cabaran capaian internet semasa sesi hibrid, kekangan masa pelaksanaan modul serta tahap penglibatan ahli yang tidak konsisten. Faktor teknikal ini memberi implikasi bahawa keberkesanan modul bukan sahaja bergantung pada kandungan intervensi tetapi juga pada konteks pelaksanaan. Justeru, penambahbaikan dalam aspek pengurusan masa, platform teknologi dan strategi penglibatan peserta perlu dipertimbangkan dalam aplikasi modul yang lebih luas.

Secara keseluruhannya, integrasi dapatan kuantitatif dan kualitatif memberikan gambaran komprehensif tentang kebolehgunaan dan keberkesanan awal Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Analisis ini menunjukkan bahawa modul berpotensi untuk diaplikasikan secara meluas dalam konteks latihan perguruan, namun memerlukan kajian lanjutan berbentuk eksperimen kuasi dengan kumpulan kawalan, kajian longitudinal bagi menilai kesan jangka panjang, serta pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman mendalam peserta. Dengan cara ini, modul dapat diperkukuh dari segi empirikal, praktikal dan kontekstual, sekali gus memberikan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sumbangan yang lebih bermakna kepada pembangunan intervensi sokongan psikologi dalam pendidikan guru.

5.4 Implikasi Kajian

Kajian ini dilaksanakan untuk membangunkan dan menguji kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang dirangka khusus untuk guru pelatih di Institut Pendidikan Guru (IPG). Kajian ini menyumbang kepada beberapa implikasi, yang dibahagikan kepada tiga kategori utama iaitu implikasi teori, implikasi praktikal dan implikasi metodologi. Implikasi teori melibatkan perbincangan dan analisis untuk membandingkan dapatan kajian dengan teori-teori yang mendasari kajian ini. Implikasi amalan pula merujuk kepada langkah-langkah yang disarankan untuk diambil tindakan oleh pihak berkepentingan seperti Kementerian Pendidikan Malaysia, Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM), Unit Psikologi dan Kaunseling di IPG dan kaunselor IPG. Selain itu, bahagian ini turut mengupas implikasi metodologi yang digunakan dalam kajian reka bentuk dan pembangunan serta implikasi dapatan kajian terhadap bukti empirikal yang boleh memperkayakan literatur sedia ada.

5.4.1 Implikasi Teori

Implikasi teori merujuk kepada perbandingan antara hasil dapatan kajian dengan teori-teori yang digunakan dalam kajian ini (Nor Asliza, 2024) . Dalam kajian ini, implikasi teori dibahagikan kepada dua bahagian utama iaitu implikasi terhadap pembangunan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

model Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dan implikasi terhadap proses sistematik dalam penghasilan modul berdasarkan kajian yang terperinci.

Menurut Pintrich (2000 dalam, Nor Asliza, 2024), implikasi teori dapat menghasilkan satu percambahan bagi pembinaan konstruk, subkonstruk dan aspek-aspek berkaitan yang mampu meningkatkan keberkesanan sesuatu teori. Kajian ini memberi implikasi penting melalui penggabungan dua teori dan satu model. Pertama, Teori Tekanan Lazarus dan Folkman (1984) mewakili pemboleh ubah bagi tekanan bagi tujuan memahami situasi penyebab tekanan (*stimulus*), tindak balas psikologi dan fizikal terhadap tekanan (*respons*), serta proses penyesuaian diri individu dengan persekitaran. Kedua, Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993) pula mewakili pemboleh ubah daya tahan melalui elemen seperti kebergantungan kendiri, mempunyai makna, ketenangan perasaan dan pemikiran, ketabahan menghadapi kesukaran dan falsafah kesunyian. Sementara itu, Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989; Ryff & Singer, 1998) pula mewakili pemboleh ubah kesejahteraan diri yang mempunyai elemen iaitu autonomi, perkembangan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, matlamat hidup dan penerimaan diri. Modul ini turut dibangunkan bersandarkan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) yang berfungsi untuk menyediakan strategi intervensi yang berstruktur dan sesuai dengan keperluan guru pelatih di Institut Pendidikan Guru (IPG).

Sehubungan itu, berdasarkan Rajah 5.1 pembangunan modul ini dirancang dengan sistematik melalui tiga peringkat utama dalam kelompok CBT iaitu fasa awal, fasa pelan rawatan dan aplikasi teknik serta fasa akhir (Antony & Roomer, 2011; Ledley et al., 2010; Reinecke & Freeman, 2003; Rose, 1998). Pada fasa awal, pendekatan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

utama adalah memperkenalkan klien kepada konsep asas CBT. Ketika fasa ini, klien dibimbing untuk memahami hubungan antara pemikiran, perasaan dan tingkah laku mereka. Seterusnya, pada fasa pelan rawatan dan aplikasi teknik, aktiviti-aktiviti praktikal dilaksanakan untuk memberikan pengalaman langsung kepada klien. Antaranya termasuk teknik relaksasi, strategi penyelesaian masalah serta pengenalan kepada konsep *automatic thoughts* dan *cognitive distortions*. Aktiviti dalam modul ini dirancang berdasarkan konstruk setiap pemboleh ubah dan disesuaikan dengan teknik serta strategi CBT untuk membantu klien menangani isu yang dihadapi. Manakala, fasa akhir pula memberi tumpuan untuk menilai kesan modul dan mengukuhkan aplikasi teknik yang telah dipelajari. Pada peringkat ini, klien didorong untuk memberi maklum balas terhadap perubahan yang telah mereka capai dan bagaimana mereka boleh terus menggunakan kemahiran yang diperoleh dalam kehidupan seharian. Pendekatan ini memastikan keberkesanan modul bukan hanya bersifat sementara tetapi juga memberi kesan jangka panjang kepada kesejahteraan klien.

Bukan itu sahaja, implikasi teori ini juga dapat dilihat melalui pengembangan dimensi-dimensi konstruk yang berkaitan dengan pemboleh ubah tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Aktiviti-aktiviti seperti latihan kemahiran sosial, penulisan jurnal refleksi dan aktiviti sokongan sosial yang dibangunkan dalam modul ini bukan sahaja bertujuan untuk membantu mengurangkan tekanan tetapi juga untuk memperkukuhkan serta meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Hal ini membuktikan keberkesanan modul ini dalam mengaplikasikan teori terhadap situasi sebenar, sekali gus menyumbang kepada pemantapan teori sedia ada.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

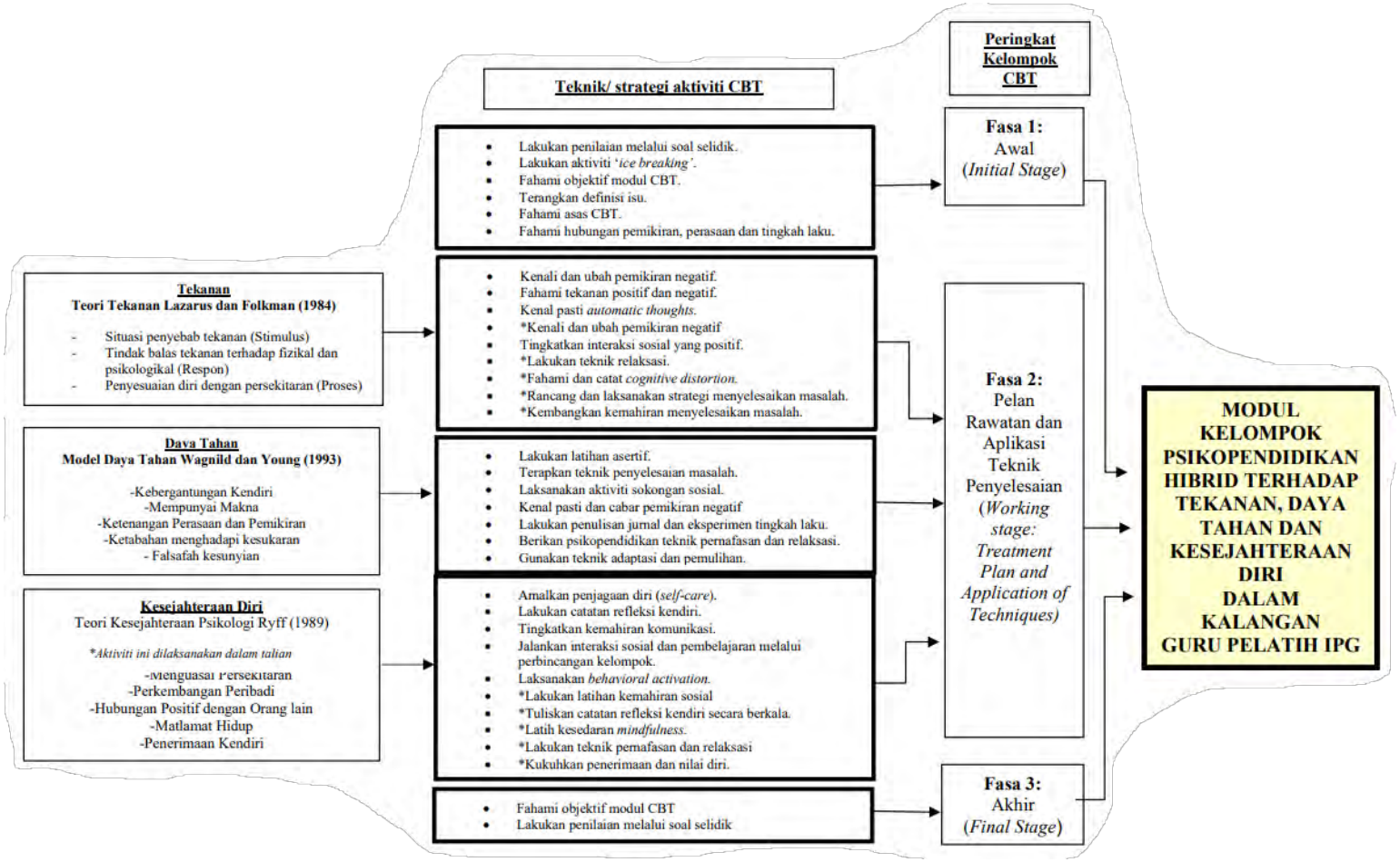
Selain itu, kajian ini memberikan sumbangan penting terhadap pendekatan sistematik dalam pembangunan modul yang berpandukan teori CBT. Proses yang dilaksanakan dalam kajian ini menawarkan sokongan empirikal terhadap teori-teori yang diterapkan, sekali gus memastikan modul yang dihasilkan kekal relevan dan berkesan. Akhir sekali, modul ini juga berpotensi menjadi asas kepada pengembangan teori baharu, khususnya dalam konteks kelompok psikopendidikan serta intervensi yang melibatkan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 5.1

Intergrasi teori dan model dalam kajian pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dari sudut implikasi terhadap proses sistematik pula, kajian ini memberi sumbangan yang signifikan melalui penggunaan pendekatan gabungan *Design and Development Research* (DDR) dan Model ADDIE. Pendekatan ini memastikan setiap langkah pembangunan modul dilakukan secara saintifik dan terancang. Proses ini dimulakan dengan fasa analisis keperluan, di mana tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih dikenal pasti melalui soal selidik. Selain itu, keperluan kaunselor di IPG terhadap modul juga dinilai bagi memastikan modul yang dibangunkan dapat memenuhi keperluan semua pihak yang terlibat. Ringkasnya, fasa ini mencadangkan keperluan untuk membangunkan modul yang sesuai bagi membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri.

Setelah analisis keperluan dianalisis, modul ini melalui fasa reka bentuk dan pembangunan, di mana elemen-elemen utama modul dirangka berdasarkan CBT dan dinilai menggunakan pendekatan kaedah *Fuzzy Delphi* (FDM). Pemboleh ubah dalam kajian ini dipilih bagi membentuk soal selidik *delphi* yang dihasilkan menerusi instrumen kajian yang diubahsuai mengikut keperluan kajian berdasarkan contoh daripada Ramlan (2017) dan Shariza (2017). Soal selidik *delphi* yang dibina mengandungi komponen seperti elemen utama yang diperlukan, konsep CBT, teknik dan strategi CBT untuk tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri serta teknik dan strategi CBT dalam talian. Seramai 12 orang panel pakar dari pelbagai bidang, termasuk pakar CBT, bimbingan dan kaunseling serta pakar dalam isu kesihatan mental, tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri telah dilibatkan dalam proses ini. Persetujuan dan kesepakatan panel pakar terhadap elemen yang diperlukan memberikan kesahan awal yang penting sebelum modul dibangunkan sebagai prototaip.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Setelah mendapat persetujuan dan kesepakatan oleh pakar, modul dibangunkan untuk menghasilkan prototaip modul. Kemudian, prototaip modul tersebut akan melalui proses kesahan oleh 13 orang pakar. Kesahan modul dinilai berdasarkan kaedah Russell (1974) yang mempunyai lima pernyataan iaitu kandungan modul menepati keperluan populasi, boleh dilaksanakan dengan sempurna, sesuai dengan masa yang diperuntukkan, mampu membantu guru pelatih menangani tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri serta boleh dijadikan strategi atau panduan intervensi. Kedua, kesahan berdasarkan sesi dan aktiviti juga dilaksanakan. Penilaian ini melibatkan 13 pakar daripada pelbagai bidang (*heterogenous*) yang telah dilantik berdasarkan kepakaran bidang, termasuklah pengamal CBT, pakar pembangunan modul, pakar bimbingan dan kaunseling, pakar pengurusan tekanan serta pakar daya tahan dan kesejahteraan diri bagi memastikan modul memenuhi objektif kajian. Setelah memperoleh nilai kesahan modul, modul ini diuji kebolehpercayaan melalui kajian rintis dengan melibatkan 12 orang guru pelatih daripada IPG Zon Wilayah Timur yang dipilih berdasarkan dapatan analisis keperluan. Fasa ini juga memberi bukti mengenai sejauh mana teori yang digunakan dalam modul ini dapat diaplikasikan secara praktikal untuk membantu menangani tekanan, meningkatkan daya tahan serta kesejahteraan diri.

Akhir sekali, dalam fasa penilaian pula merujuk kepada penilaian kebolehgunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid. Penilaian fasa ini menggunakan dua pendekatan utama iaitu melalui praujian dan pascaujian serta temu bual kebolehgunaan. Perbandingan hasil praujian dan pascaujian memberi bukti empirikal tentang keberkesanan modul dalam pengurangan tekanan, peningkatan daya tahan dan peningkatan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih yang terlibat. Di samping

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

itu, temu bual separa berstruktur dijalankan untuk mendapatkan maklum balas kualitatif daripada klien mengenai pengalaman mereka mengikuti modul. Temu bual ini membantu mengenal pasti kekuatan dan kelemahan modul serta memberi ruang kepada penambahbaikan.

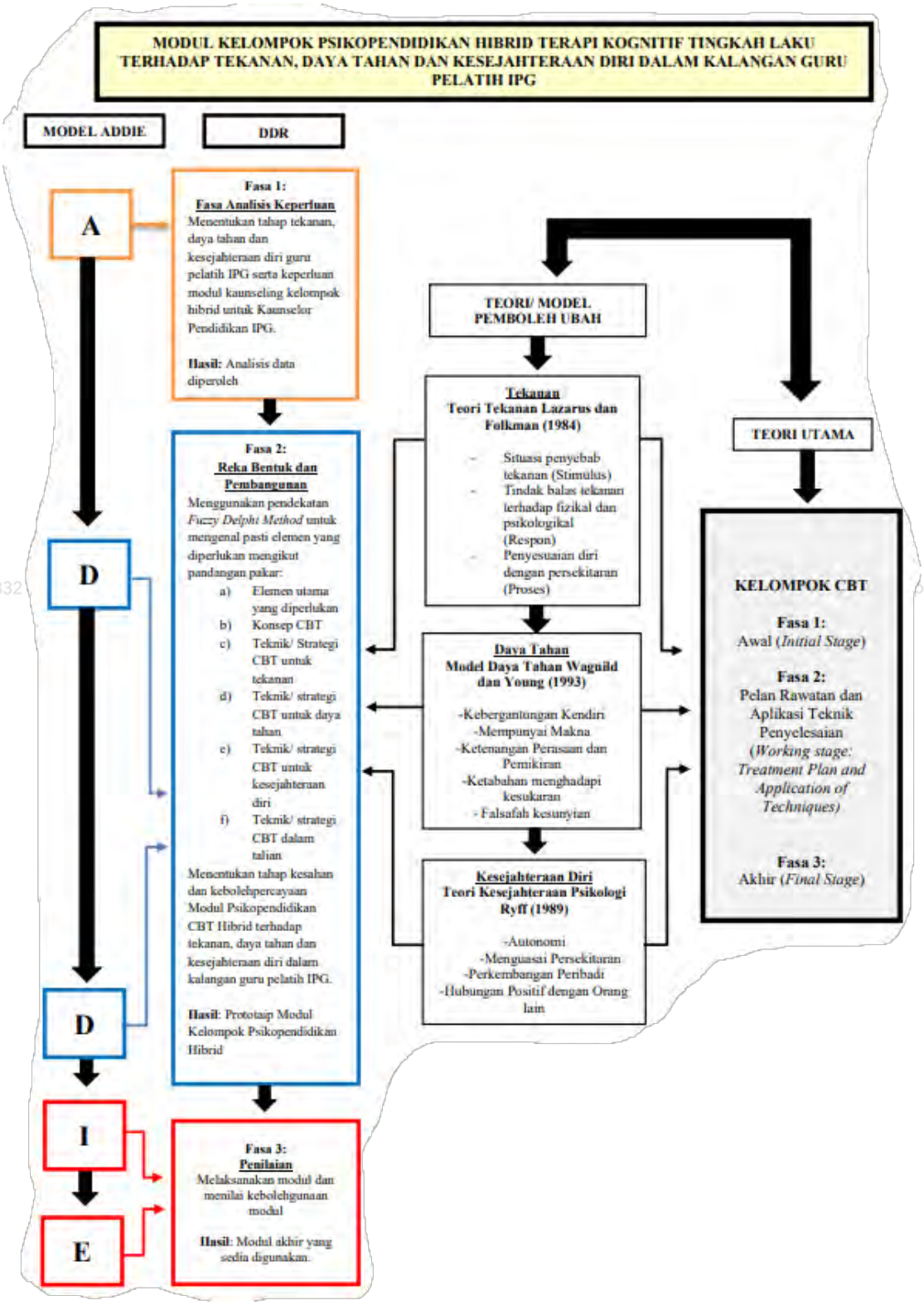
Secara keseluruhan, kajian ini memberikan sumbangan yang signifikan dalam bidang reka bentuk dan pembangunan dengan menghasilkan kerangka model baharu yang menggabungkan pendekatan reka bentuk DDR dan Model ADDIE sebagai model sandaran. Justeru, kerangka model yang terhasil ini adalah mengikut urutan proses reka bentuk dan pembangunan dengan menggunakan beberapa metodologi kajian pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid untuk guru pelatih di IPG. Kerangka ini menyediakan panduan jelas untuk pembangunan modul lain pada masa hadapan, khususnya dalam bidang psikopendidikan dan intervensi yang melibatkan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Model pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang dihasilkan dalam kajian ini dijelaskan secara terperinci dalam Rajah 5.2 untuk memberi gambaran yang jelas mengenai proses reka bentuk dan pembangunan modul tersebut.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 5.2

Pembangunan model bagi Modul Psikopendidikan 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



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.4.2 Implikasi Praktikal

Implikasi bagi praktikal ini ditujukan kepada guru pelatih IPG, kaunselor IPG, Unit Psikologi dan Kaunseling IPG Kampus, Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) dan Bahagian Psikologi dan Kaunseling, Kementerian Pendidikan Malaysia.

a. Guru Pelatih IPG

Bagi guru pelatih IPG, kajian ini mempunyai implikasi yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan emosi dan mental mereka sepanjang latihan keguruan. Penggunaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid menyediakan guru pelatih IPG dengan alat yang efektif untuk menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Melalui pendekatan CBT yang terdapat dalam modul ini, guru pelatih IPG berpeluang mempelajari cara mengenal pasti dan mengubah pemikiran negatif serta mengatasi cabaran emosi yang sering timbul sepanjang latihan mereka.

Selain itu, melalui pendekatan modul ini, guru pelatih IPG juga diberi ruang untuk berkembang secara menyeluruh meliputi aspek akademik, kesejahteraan mental dan sosial. Di samping itu, sokongan daripada kaunselor IPG dan Unit Psikologi dan Kaunseling di IPG memudahkan guru pelatih IPG mengakses perkhidmatan yang membantu dalam pengurusan tekanan secara lebih efektif.

Akhir sekali, kajian ini menyumbang kepada kesan jangka panjang terhadap pembentukan keperibadian guru pelatih yang lebih berdaya tahan dan berfungsi dengan lebih baik dalam dunia pendidikan yang semakin mencabar. Melalui modul ini, guru

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

pelatih IPG bukan sahaja dapat mengurangkan tekanan, malah dapat membentuk diri mereka menjadi individu yang lebih stabil dari segi emosi dan mental serta lebih bersedia untuk memberi impak positif kepada murid mereka kelak.

b. Kaunselor IPG

Kaunselor di Institut Pendidikan Guru dipertanggungjawabkan untuk menjalankan tugas berdasarkan Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 18/2005 (Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia, 2005). Pekeliling ini menjelaskan peranan kaunselor IPG dalam menyediakan perkhidmatan psikologi dan kaunseling berdasarkan empat pendekatan utama iaitu pembangunan, pencegahan, pemulihan dan intervensi krisis psikologi dan kaunseling (3Pi). Bagi melaksanakan tanggungjawab ini, kaunselor IPG bertanggungjawab untuk merancang, menyelaras, melaksanakan serta menganalisis perkhidmatan kaunseling di peringkat kampus secara komprehensif bagi memenuhi keperluan organisasi. Dalam konteks ini, pelaksanaan modul kajian menjadi platform penting untuk memperkukuhkan peranan kaunselor dalam memenuhi keperluan guru pelatih.

Pelaksanaan modul dalam kajian ini memberikan peluang kepada kaunselor IPG untuk berperanan aktif sebagai fasilitator yang dapat meningkatkan kompetensi profesional mereka. Melalui latihan khusus dalam pendekatan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT), kaunselor dapat meningkatkan kemahiran mereka untuk menyediakan intervensi yang lebih efektif dan menyeluruh. Modul ini juga memberikan ruang untuk memperluaskan perkhidmatan kaunselor melalui program kelompok yang berstruktur dalam memastikan setiap guru pelatih mendapat manfaat secara berkala. Selain itu,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

modul ini berfungsi sebagai panduan intervensi yang sistematik untuk kaunselor IPG dalam merancang, melaksanakan dan menilai keberkesanan sesi kaunseling. Pada masa yang sama, modul ini juga menjadi modul latihan sokongan yang dapat membantu guru pelatih mengurus tekanan, meningkatkan daya tahan serta mengekalkan kesejahteraan diri sepanjang tempoh latihan perguruan.

Pendekatan melalui modul kajian ini selari dengan empat pendekatan utama dalam Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 18/2005 (Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia, 2005), khususnya aspek intervensi dan pemulihan. Hasil kajian keperluan yang dijalankan bersama kaunselor IPG turut menunjukkan keperluan terhadap penggunaan modul sebagai bahan sokongan dalam memberikan khidmat bantu kepada guru pelatih. Malah, temu bual dengan kaunselor IPG di fasa penilaian dan kebolehgunaan modul turut mengesahkan bahawa modul yang lengkap dapat dijadikan panduan yang berkesan untuk mencapai objektif intervensi. Modul ini dapat membantu kaunselor menangani isu-isu seperti tekanan dalam kalangan guru pelatih, terutamanya selepas pelaksanaan saringan Minda Sihat di peringkat kampus.

Selain itu, modul ini bukan sahaja berguna kepada kaunselor IPG, tetapi juga berpotensi diperluaskan penggunaannya ke institusi lain yang menghadapi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Penggunaan modul ini secara meluas dapat menyediakan satu model intervensi yang berkesan untuk menyokong kesejahteraan mental dan emosi di pelbagai institusi pendidikan. Di samping itu, modul ini dapat dijadikan alat sokongan dalam membentuk pemikiran positif dan meningkatkan daya tahan guru pelatih menghadapi cabaran pendidikan yang semakin mencabar.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

c. Unit Psikologi dan Kaunseling IPG Kampus

Unit Psikologi dan Kaunseling (UPsK) di setiap IPG Kampus berperanan merealisasikan Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 18/2005: Aplikasi Psikologi dalam Pengurusan Sumber Manusia Sektor Awam (Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia, 2005). Kajian ini memberikan implikasi yang signifikan terhadap usaha UPsK dalam menyediakan perkhidmatan psikologi dan kaunseling yang berkualiti, terutama dalam memenuhi keperluan guru pelatih dari segi kesejahteraan emosi dan mental. Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang diperkenalkan melalui kajian ini berpotensi menjadi salah satu alat utama dalam melaksanakan intervensi berfokus yang menyokong matlamat pekeliling tersebut.

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah ptbupsi

Pelaksanaan modul ini memberikan peluang kepada setiap UPsK di kampus IPG untuk memperkukuh peranannya sebagai penyedia perkhidmatan psikologi yang sistematik dan relevan. Dengan pendekatan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) yang digunakan dalam modul ini, UPsK dapat membantu guru pelatih menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri melalui pemikiran, emosi dan tingkah laku yang lebih positif. Modul ini juga selari dengan Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) (2013- 2025), yang menekankan kesejahteraan emosi dan mental sebagai komponen penting dalam pembangunan sistem pendidikan berkualiti.

Selain itu, pelaksanaan modul ini memerlukan UPsK untuk memperkukuh infrastruktur dan sumber yang menyokong pelaksanaan modul. Penyediaan bahan rujukan, sokongan teknologi dan ruang yang sesuai akan membantu memastikan keberkesanan modul ini dalam jangka masa panjang. Di samping itu, UPsK boleh

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menjalankan penyelidikan berterusan untuk menilai impak modul dan menambah baik pelaksanaannya berdasarkan keperluan semasa. Secara keseluruhan, kajian ini mengukuhkan peranan Unit Psikologi dan Kaunseling (UPsK) IPG Kampus sebagai bahagian penting dalam pengurusan emosi dan kesejahteraan guru pelatih. Dengan modul ini, UPsK mampu menyumbang kepada pembangunan bakal guru yang berdaya tahan, berkualiti dan bersedia menghadapi cabaran dunia pendidikan.

d. Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM)

Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) memainkan peranan penting sebagai institusi utama dalam melahirkan bakal guru yang berkualiti. Sebagai institusi perintis dalam pembangunan modal insan yang berdaya tahan dan bersedia menghadapi cabaran dunia pendidikan yang dinamik, IPGM perlu memastikan usaha-usaha memperkasa kesejahteraan emosi dan mental guru pelatih dilaksanakan secara berkesan. Berdasarkan dapatan kajian, Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dilihat sebagai salah satu pendekatan yang boleh dimanfaatkan oleh IPGM untuk meningkatkan kesejahteraan emosi dan mental guru pelatih. Modul ini bukan sahaja memberikan panduan kepada kaunselor di kampus IPG, tetapi turut menyokong objektif Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 yang memberi penekanan terhadap kesejahteraan emosi sebagai elemen penting dalam sistem pendidikan.

Selain itu, dapatan kajian menunjukkan bahawa perlaksanaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid memerlukan pihak IPGM menyediakan sumber maklumat yang mencukupi untuk menyokong perkhidmatan kaunseling di setiap kampus IPG. Penyediaan bahan rujukan dan bahan sokongan kepada kaunselor adalah

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

penting bagi memastikan intervensi yang diberikan dapat disesuaikan dengan keperluan guru pelatih. Dengan adanya bahan sokongan yang lengkap, kaunselor dapat melaksanakan intervensi psikopendidikan secara lebih sistematik dan berkesan, terutama dalam menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih. Sehubungan itu, latihan khusus seperti *train of trainers* (TOT) membolehkan kaunselor dibekalkan dengan pengetahuan dan kemahiran dalam Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT). Langkah ini akan memastikan intervensi yang diberikan sesuai dengan keperluan guru pelatih.

Kajian ini turut menunjukkan bahawa IPGM perlu menjalankan penyelidikan berterusan untuk menilai keberkesanan modul tersebut serta memperbaiki pelaksanaannya berdasarkan keperluan semasa. Penyelidikan ini memberi panduan tambahan bagi memastikan modul ini kekal relevan dan efektif. Melalui pendekatan yang lebih sistematik, modul ini juga berpotensi menjadi model rujukan untuk institusi pendidikan lain dalam menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih.

Implikasi lain terhadap IPGM adalah keperluan untuk menyediakan sistem sokongan yang lebih teratur terhadap guru pelatih, terutamanya dalam aspek kesejahteraan emosi dan mental. Penyediaan bahan sokongan dan latihan profesional kepada kaunselor IPG bukan sahaja membantu kaunselor melaksanakan intervensi dengan lebih berkesan, tetapi juga memastikan guru pelatih menerima sokongan yang sesuai dengan cabaran semasa. Pelaksanaan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini dapat menjadi salah satu pendekatan yang menyumbang kepada usaha meningkatkan keberkesanan perkhidmatan kaunseling di IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Walaupun modul ini masih memerlukan penilaian berterusan untuk mengukuhkan keberkesanannya, ia berpotensi menjadi instrumen sokongan rasmi dalam memperkukuh intervensi kesihatan mental di peringkat institusi latihan perguruan. Dari perspektif dasar, dapatan kajian ini boleh memberi sumbangan penting kepada IPGM dan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dalam merangka garis panduan atau polisi kesihatan mental yang lebih sistematik, sejajar dengan Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) yang menekankan aspek kesejahteraan holistik guru. Hal ini menunjukkan bahawa IPGM bukan sahaja mampu memainkan peranan yang lebih besar dalam memastikan guru pelatih dibekalkan dengan sokongan emosi yang mencukupi, tetapi juga dapat menjadi model rujukan bagi pelaksanaan intervensi kesihatan mental secara berstruktur di institusi pendidikan tinggi lain. Dengan demikian, usaha ini dapat memperkukuh pembangunan modal insan berkualiti yang seiring dengan aspirasi Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

e. Bahagian Psikologi dan Kaunseling, Kementerian Pendidikan Malaysia

Bahagian Psikologi dan Kaunseling, Kementerian Pendidikan Malaysia menerusi Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 memberi penekanan terhadap kesejahteraan emosi sebagai elemen penting dalam sistem pendidikan. Hal ini bertujuan membantu guru pelatih menghadapi cabaran agar mereka dapat membentuk keperibadian yang seimbang, berdaya tahan dan berfungsi dengan baik dalam profesion keguruan. Lantaran itu, hasil kajian ini melalui penghasilan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid untuk guru pelatih IPG adalah selari dengan aspirasi PPPM 2013-2025. Modul ini mengintegrasikan elemen psikologi dan kesejahteraan emosi melalui pendekatan saintifik yang berasaskan teori CBT. Pembangunan modul ini memberikan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

alternatif kepada intervensi sedia ada, khususnya dalam membantu guru pelatih menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih.

Sehubungan itu, implikasi kajian ini kepada Bahagian Psikologi dan Kaunseling adalah amat penting. Pertama, modul ini berfungsi sebagai alat sokongan yang berkesan dalam intervensi psikologi. Hasil kajian membuktikan bahawa pendekatan CBT hibrid mampu membantu guru pelatih menangani tekanan yang dialami sepanjang proses latihan perguruan. Justeru, Bahagian Psikologi dan Kaunseling dapat memanfaatkan modul ini untuk menyokong usaha meningkatkan kesejahteraan guru pelatih secara menyeluruh.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, dapatan kajian ini juga memberikan asas kukuh kepada Bahagian Psikologi dan Kaunseling untuk memperkasakan peranan kaunselor dalam sistem pendidikan. Pendekatan modul ini memberikan panduan yang jelas kepada kaunselor dalam melaksanakan intervensi yang lebih berstruktur, sistematik dan berasaskan bukti saintifik. Hal ini tidak hanya meningkatkan keberkesanan intervensi tetapi juga memperkukuhkan kredibiliti Bahagian Psikologi dan Kaunseling dalam menyediakan perkhidmatan sokongan emosi kepada guru pelatih. Tambahan pula, modul ini menyokong aspirasi Falsafah Pendidikan Kebangsaan, iaitu usaha berterusan ke arah memperkembangkan potensi individu secara holistik. Implikasinya, Bahagian Psikologi dan Kaunseling dapat menggunakan hasil kajian ini untuk merangka program pembangunan guru pelatih yang bukan sahaja fokus kepada pencapaian akademik tetapi juga keseimbangan emosi, mental dan sosial.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Oleh itu, hasrat murni yang digariskan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia melalui PPPM 2013-2025 dapat dicapai dengan menjadikan modul ini sebagai sebahagian daripada usaha sistematik untuk meningkatkan kesejahteraan guru pelatih. Modul ini bukan sahaja berupaya menangani tekanan tetapi juga membentuk daya tahan yang lebih kukuh dalam kalangan guru pelatih serta menjadikan mereka lebih bersedia untuk menghadapi cabaran dunia pendidikan yang semakin kompleks.

5.4.3 Implikasi Metodologi

Kajian ini menyumbang secara signifikan kepada implikasi metodologi melalui pendekatan yang diaplikasikan dalam penyelidikan pembangunan ini. Oleh itu, kajian pembangunan yang berasaskan reka bentuk *Design and Development Research* (DDR) menambah nilai terhadap hasil kajian terhadap modul yang dibangunkan dengan mengikuti proses yang sistematik (Richey & Klein, 2007). Menyedari kepentingan ini, reka bentuk kajian pembangunan DDR merangkumi tiga fasa utama dalam proses penghasilan produk, iaitu Fasa I: Analisis Keperluan, Fasa II: Reka Bentuk dan Pembangunan serta Fasa III: Penilaian. Ketiga-tiga fasa ini saling melengkapi dalam memastikan penghasilan modul yang berkualiti dengan menggunakan pelbagai kaedah penyelidikan yang relevan di setiap fasa. Dalam konteks ini, Model ADDIE (Branch, 2010) telah digunakan sebagai model sandaran untuk kajian ini. Hasil kajian bagi setiap fasa dalam proses pembangunan modul telah menyumbang kepada kejayaan penghasilan modul yang memenuhi objektif penyelidikan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dalam Fasa I: Analisis Keperluan, data dikumpulkan melalui kaedah penyelidikan kuantitatif. Dua set data dikumpulkan, iaitu daripada guru pelatih IPG untuk mengenal pasti isu yang dihadapi dan daripada kaunselor IPG untuk menilai keperluan modul yang akan dibangunkan. Pendekatan ini selaras dengan pandangan Mohd Ridhuan dan Nurul Rabihah (2024), yang menyatakan bahawa pengkaji dapat mengenal pasti jurang antara situasi semasa, keperluan organisasi dan pencapaian individu bagi memastikan pembangunan modul atau model dapat memenuhi keperluan sebenar. Hasil analisis data kuantitatif yang diperoleh menunjukkan bahawa wujud keperluan yang jelas terhadap pembangunan modul untuk guru pelatih IPG. Oleh itu, dapatan ini memberi penyelesaian terhadap keperluan pembangunan modul yang akan dibangunkan (Saedah et al., 2021).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Seterusnya, dalam Fasa II: Reka Bentuk dan Pembangunan modul ini, pada fasa reka bentuk, elemen dan struktur modul dirancang secara terperinci bagi memastikan kandungan modul memenuhi keperluan guru pelatih secara menyeluruh. Seterusnya, dalam fasa pembangunan, modul dibangunkan dengan mengambil kira maklum balas pakar dari pelbagai bidang menggunakan kaedah *fuzzy delphi method* (FDM) untuk memastikan pemilihan elemen utama adalah relevan dan sesuai dengan objektif modul. Setelah modul selesai dibangunkan, modul telah melalui proses kesahan dan kebolehpercayaan bagi memastikan kualiti modul memenuhi objektif yang ditetapkan. Proses ini melibatkan pengumpulan data kuantitatif yang terdiri daripada penilaian pakar terhadap isi kandungan modul serta penilaian kebolehpercayaan daripada guru pelatih melalui ujian rintis terhadap aktiviti Modul Psikopendidikan CBT Hibrid.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kemudian, beralih kepada Fasa III: Penilaian modul melibatkan analisis data kuantitatif dan kualitatif bagi menguji kebolehgunaan modul. Kebolehgunaan modul dinilai melalui pelaksanaan eksperimen ke atas kumpulan rawatan dengan menggunakan instrumen yang telah dipilih untuk mengukur tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Data kuantitatif dianalisis menggunakan *Multivariate Analysis of Variance* (MANOVA), manakala data kualitatif diperoleh melalui temu bual bersama guru pelatih dan kaunselor dari Institut Pendidikan Guru (IPG).

Sehubungan itu, kajian ini membuktikan bahawa penilaian kebolehgunaan modul yang dijalankan mampu menghasilkan dapatan yang signifikan dan bersifat empirikal. Hal ini memberikan nilai tambah kepada penyelidikan dalam bidang pembangunan modul kaunseling dan kesejahteraan mental guru pelatih melalui penggunaan pelbagai kaedah penyelidikan dalam setiap fasa berdasarkan reka bentuk DDR. Selain itu, berdasarkan perbincangan, didapati kajian ini berupaya mengisi kelompangan metodologi dari sudut pembangunan modul yang sistematik dengan menggunakan pendekatan DDR serta menjadikan model ADDIE sebagai rujukan utama dalam proses pembangunan modul tersebut.

5.5 Sumbangan Kajian

Kajian ini memberi sumbangan penting dalam beberapa aspek utama. Pertama, kajian ini menyumbang kepada bidang bimbingan dan kaunseling dengan memperluas amalan serta pendekatan dalam intervensi kaunseling. Selain itu, kajian ini turut menyumbang kepada guru pelatih dan bidang pendidikan, khususnya dalam membantu guru pelatih

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menangani tekanan serta meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Akhirnya, kajian ini juga menyumbang kepada metodologi penyelidikan melalui penggunaan pendekatan dan reka bentuk kajian yang diterapkan.

5.5.1 Sumbangan kepada Bidang Bimbingan dan Kaunseling

Kajian ini memberi sumbangan penting kepada bidang bimbingan dan kaunseling, terutamanya dalam konteks pengurusan tekanan dan kesejahteraan guru pelatih. Berdasarkan pandangan Wan Roslini dan Mohd Sani (2019), terdapat kekurangan kajian ilmiah yang menilai pembangunan modul pengurusan tekanan pelajar secara menyeluruh. Kajian ini mengisi jurang tersebut melalui pembangunan modul intervensi baharu yang sistematik dan boleh dijadikan rujukan oleh kaunselor IPG.

Selain itu, kebanyakan kajian terdahulu tidak menggabungkan pelbagai teori dan model dalam pembangunan modul atau intervensi (Nor Asliza, 2024).Untuk mengatasi kekurangan ini, pengkaji telah mengintegrasikan empat pendekatan utama, iaitu Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT), Teori Tekanan Lazarus dan Folkman (1984), Teori Kesejahteraan Psikologi (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998) serta Model Daya Tahan Wagnild dan Young (1993). Gabungan ini memperkenalkan dimensi baharu yang lebih komprehensif bagi mengurus pemikiran, emosi dan tingkah laku, sekali gus memperkukuh amalan kaunseling pendidikan.

Di samping itu, modul ini menyumbang dari segi aplikasi dengan menyediakan panduan praktikal yang sistematik kepada kaunselor IPG untuk merancang,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

melaksanakan dan menilai intervensi kaunseling berasaskan psikopendidikan. Hal ini memperkukuh kompetensi profesional kaunselor serta memperluas bentuk perkhidmatan sokongan yang ditawarkan di IPG.

Sebagai tambahan, kajian ini menghasilkan modul intervensi baharu yang mengintegrasikan pendekatan psikopendidikan hibrid dengan CBT. Modul ini menggabungkan elemen bersemuka dan dalam talian untuk membantu guru pelatih menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan memperbaiki kesejahteraan diri. Gabungan ini bukan sahaja membolehkan kebolehsuaian dalam pelaksanaan, tetapi juga menyediakan kerangka terapi yang sistematik untuk pengurusan pemikiran, emosi dan tingkah laku. Secara keseluruhannya, kajian ini memberikan sumbangan bermakna kepada pendekatan dan amalan dalam bidang bimbingan dan kaunseling, khususnya dalam konteks pendidikan guru.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.5.2 Sumbangan kepada Guru Pelatih dan Institut Pendidikan Guru

Kajian ini turut memberikan sumbangan signifikan kepada guru pelatih di IPG, khususnya dalam menangani tekanan dan meningkatkan daya tahan. Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang dibangunkan telah merangkumi aktiviti-aktiviti yang diiktiraf pakar sebagai sesuai dan menarik, dengan tujuan membantu guru pelatih mengurus emosi, mengukuhkan daya tahan dan mengekalkan kesejahteraan diri sepanjang latihan perguruan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Modul ini juga menyumbang kepada IPG dari sudut pelaksanaan program pembangunan guru pelatih yang lebih komprehensif. Dengan menyediakan modul latihan sokongan berstruktur, IPG dapat mengintegrasikan elemen psikopendidikan ke dalam kurikulum latihan guru, selaras dengan keperluan pendidikan moden. Secara tidak langsung, kajian ini membantu melahirkan pendidik masa depan yang lebih kompeten, berdaya tahan serta seimbang dari aspek akademik, emosi dan psikologi.

Modul ini dirancang khusus untuk guru pelatih yang sering berhadapan dengan cabaran menguruskan tekanan dan kesejahteraan diri semasa menjalani tempoh latihan. Dengan mengaplikasikan modul ini, guru pelatih dapat meningkatkan kemahiran pengurusan emosi dan daya tahan mereka yang seterusnya memperbaiki keupayaan mereka sebagai pendidik masa depan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain itu, modul ini turut menyokong IPG dalam melaksanakan program pembangunan guru pelatih yang lebih terancang dan komprehensif. Modul ini menyediakan pendekatan sistematik untuk mengintegrasikan elemen psikopendidikan ke dalam latihan guru, sejajar dengan keperluan pendidikan moden. Oleh itu, kajian ini bukan sahaja membantu guru pelatih secara individu tetapi juga menyumbang kepada usaha melahirkan pendidik yang lebih kompeten dan berdaya tahan.

5.5.3 Sumbangan kepada Metodologi Kajian

Kajian ini menyumbang kepada pembangunan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid, yang dibangunkan untuk membantu guru pelatih di Institut Pendidikan Guru (IPG)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri. Modul ini dibangunkan menggunakan pendekatan kajian reka bentuk dan pembangunan (*Design and Development Research, DDR*), yang melibatkan tiga fasa utama: 1) analisis keperluan; 2) reka bentuk dan pembangunan, serta; 3) penilaian. Tujuan pendekatan sistematik ini adalah bagi memastikan modul yang dihasilkan memiliki tahap kesahan, kebolehpercayaan dan kebolehgunaan yang tinggi.

Selain itu, kajian ini turut memperkenalkan reka bentuk intervensi hibrid yang menggabungkan elemen bersemuka dan dalam talian, selaras dengan keperluan pembelajaran moden. Pendekatan ini memberikan panduan yang terperinci tentang integrasi elemen dalam talian untuk intervensi psikopendidikan. Oleh itu, kajian ini bukan sahaja menyumbang kepada metodologi pembangunan modul intervensi yang melibatkan reka bentuk eksperimen dan penilaian kebolehgunaan, tetapi juga menyediakan asas kepada kaedah pengajaran dan pembelajaran yang fleksibel dan relevan dalam konteks pendidikan semasa.

5.6 Cadangan Kajian Lanjutan

Berdasarkan dapatan kajian yang telah dibincangkan, beberapa cadangan boleh dilaksanakan bagi memastikan keperluan guru pelatih ini dapat dipenuhi seperti mana yang digariskan dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) (2013- 2025) yang menekankan kesejahteraan emosi dan mental sebagai komponen penting dalam membentuk sistem pendidikan yang berkualiti. Walau bagaimanapun, kajian ini turut mempunyai batasan seperti mana yang dijelaskan dalam Bab 1. Justeru itu, beberapa

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

cadangan lanjutan telah dikenal pasti untuk menangani batasan kajian ini. Cadangan-cadangan ini dihuraikan dengan lebih terperinci dalam sub topik berikut dan diharapkan dapat memberikan sumbangan bermakna kepada pengembangan ilmu, di samping menyokong usaha transformasi sistem pendidikan ke arah yang lebih holistik dan inklusif.

5.6.1 Keperluan Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling Mementingkan Kesejahteraan Mental dalam Intervensi Guru Pelatih di IPG

Kajian lanjutan mencadangkan agar perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di IPG memberi tumpuan kepada isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih. Dalam hal ini, kaunselor di IPG disarankan untuk meningkatkan kerjasama dalam mengenal pasti masalah yang dihadapi oleh guru pelatih serta memahami punca-punca masalah tersebut. Selain itu, kaunselor juga perlu memainkan peranan dalam menyalurkan maklumat dan sokongan yang relevan bagi membantu guru pelatih mengurus tekanan dengan lebih berkesan.

Walaupun perkhidmatan kaunseling di IPG sedia ada memberi manfaat kepada guru pelatih, pendekatan khusus bagi menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri perlu diberi perhatian. Kekurangan penguasaan teknik dan kemahiran kaunseling yang khusus dalam menangani isu-isu ini boleh membataskan keberkesanan khidmat bantu yang diberikan. Justeru itu, latihan berterusan bagi kaunselor amat penting untuk meningkatkan kecekapan mereka dalam pengurusan tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peningkatan keupayaan ini penting bagi memastikan guru pelatih mendapat rawatan awal semasa di peringkat pengajian, sekali gus membantu mencegah kesan tekanan berpanjangan yang boleh menjejaskan keberkesanan mereka sebagai guru pada masa hadapan. Selain itu, pengetahuan dan kemahiran berkaitan pengurusan tekanan serta daya tahan harus diperluaskan kepada semua kaunselor di IPG supaya intervensi yang disediakan dapat dijalankan dengan tepat dan berkesan.

Di samping itu, program berkala seperti bengkel, sesi kaunseling kelompok dan aktiviti pembangunan diri perlu dilaksanakan secara sistematik. Aktiviti-aktiviti ini bertujuan membantu guru pelatih mengenal pasti kekuatan dan kelemahan diri mereka serta berusaha ke arah kesejahteraan yang lebih baik. Pendekatan ini juga sejajar dengan dapatan kajian yang menekankan keperluan intervensi yang tersusun dalam menangani tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.6.2 Melaksanakan Kajian Keberkesanan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid

Fokus kajian Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini adalah untuk menilai kebolehgunaan modul dalam kalangan guru pelatih IPG. Kajian ini menggunakan reka bentuk eksperimen dengan satu kumpulan tunggal melalui pendekatan praujian dan pascaujian. Kajian kebolehgunaan ini bertujuan untuk memperbaiki aktiviti dalam modul yang dirancang dan bukan untuk menilai keberkesanan modul secara keseluruhan (Aliza, 2016). Justeru, kajian akan datang disarankan untuk melaksanakan modul ini dalam bentuk ujian keberkesanan menggunakan reka bentuk eksperimen kuasi. Subjek kajian hendaklah dipilih secara rawak serta melibatkan kumpulan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kawalan dan kumpulan rawatan untuk menilai keberkesanan modul secara menyeluruh, seperti yang dilakukan dalam kajian Mohamad Faizel (Mohamad Faizel, 2022).

Selain itu, reka bentuk eksperimen kuasi dengan melibatkan kumpulan kawalan dan rawatan membolehkan penilaian impak intervensi dilakukan secara lebih empirikal. Kajian masa hadapan juga boleh dilaksanakan dalam bentuk kajian longitudinal bagi membolehkan pemantauan berterusan dalam tempoh tertentu, sekali gus memberi gambaran lebih jelas tentang kesan jangka panjang intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan guru pelatih. Di samping itu, pendekatan kualitatif melalui kajian fenomenologi seperti temu bual mendalam atau perbincangan kumpulan fokus boleh dijalankan bagi memahami pengalaman sebenar yang dialami oleh guru pelatih sepanjang mengikuti modul. Pendekatan pelbagai kaedah ini bukan sahaja memperkukuh kefahaman terhadap keberkesanan modul, tetapi juga memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang impak intervensi dalam konteks pendidikan guru.

5.6.3 Melaksanakan Kajian Keberkesanan Pendekatan Hibrid

Kajian lanjutan dicadangkan untuk menilai keberkesanan Modul Psikopendidikan CBT dalam pelbagai bentuk pelaksanaan hibrid. Penekanan terhadap pendekatan hibrid adalah signifikan memandangkan ia lebih fleksibel, sesuai dengan keperluan semasa pendidikan dan dapat disesuaikan dengan tahap capaian serta keperluan guru pelatih. Dalam konteks ini, tiga variasi pelaksanaan boleh diuji sebagai asas perbandingan. Pertama, pendekatan asas (*baseline)* yang mengekalkan struktur modul hibrid asal

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sebagaimana dibangunkan. Kedua, pendekatan penambahan elemen hibrid yang meningkatkan peratusan sesi dalam talian serta mengurangkan sesi bersemuka bagi menilai sejauh mana modul dapat diadaptasi ke arah pelaksanaan digital yang lebih dominan. Ketiga, pendekatan pengurangan elemen hibrid yang mengekalkan lebih banyak sesi bersemuka dengan pengurangan komponen dalam talian bagi melihat keberkesanan modul apabila penekanan lebih diberikan kepada interaksi fizikal.

Pelaksanaan ketiga-tiga variasi ini dijangka dapat memberikan bukti empirikal yang lebih menyeluruh tentang keberkesanan modul serta membantu mengenal pasti keseimbangan terbaik antara sesi dalam talian dan bersemuka. Hasil kajian bukan sahaja memperkukuh asas teori dan amalan intervensi psikopendidikan, malah dapat menyediakan panduan praktikal kepada IPG dan KPM dalam merangka model intervensi hibrid yang sistematik, relevan, serta selaras dengan Dasar Pendidikan Digital Malaysia (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2021).

5.6.4 Melaksanakan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid secara Kaunseling Individu

Kajian ini telah melaksanakan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam format kelompok, yang memberi penekanan kepada dinamika kumpulan dan interaksi sosial sebagai medium pembelajaran serta sokongan psikologi. Pendekatan ini terbukti berkesan dalam membina keakraban, meningkatkan kesedaran kendiri dan menggalakkan perkongsian pengalaman antara guru pelatih dalam usaha mengurus tekanan serta meningkatkan kesejahteraan diri. Walau bagaimanapun, bagi meneroka

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

potensi modul secara lebih mendalam dan menyeluruh, pelaksanaan dalam format individu dicadangkan untuk kajian masa hadapan.

Pendekatan individu ini bertujuan menilai keberkesanan modul apabila disesuaikan dengan keperluan, pengalaman dan tahap kefungsian psikologi setiap klien secara lebih terperinci. Pelaksanaan secara individu juga berpotensi memberi ruang kepada proses terapeutik yang lebih mendalam, membolehkan kaunselor memberi intervensi yang disesuaikan dengan keperluan individu (*tailored intervention*) mengikut isu, gaya kognitif dan kadar kemajuan klien. Selain itu, dapatan daripada pelaksanaan individu dapat memberikan perbandingan empirikal yang signifikan dengan format kelompok, seterusnya memperkukuh kefahaman terhadap keberkesanan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dalam pelbagai konteks pelaksanaan. Hal ini secara tidak langsung dapat menyumbang kepada pengayaan teori dan amalan dalam bidang kaunseling pendidikan serta memberi panduan kepada pelaksanaan intervensi hibrid di peringkat Institut Pendidikan Guru (IPG) dan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM).

5.6.5 Melaksanakan Kajian Keberkesanan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid berdasarkan Isu Berfokus

Kajian ini turut mencadangkan supaya keberkesanan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dilaksanakan dengan memberi fokus kepada isu-isu khusus yang dihadapi oleh guru pelatih. Pendekatan berfokus ini membolehkan pengkaji memilih sesi tertentu dalam modul yang berkait rapat dengan isu yang dikaji untuk menilai keberkesanan intervensi secara lebih mendalam. Sebagai contoh, sesi berkaitan tekanan boleh

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

digunakan untuk melihat kesan modul terhadap tekanan yang dialami oleh guru pelatih, manakala sesi berkaitan daya tahan boleh digunakan untuk menilai keberkesanan modul dalam meningkatkan daya tahan individu.

Pendekatan ini menjadikan pelaksanaan kajian keberkesanan modul lebih fleksibel dan sesuai dengan keperluan kumpulan sasaran. Selain itu, ia juga membolehkan pengkaji mengumpul data yang lebih tepat dan terarah tanpa perlu melibatkan keseluruhan modul dalam setiap kajian. Pendekatan berfokus ini bukan sahaja memudahkan pelaksanaan kajian pada masa akan datang, tetapi juga membolehkan modul ini digunakan secara terpilih mengikut keperluan dalam pelbagai konteks dan situasi.

05-4506832 Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah ptbupsi

Melalui pendekatan ini, Modul Psikopendidikan CBT Hibrid dapat digunakan secara fleksibel dan dinamik untuk menangani pelbagai isu dalam bidang pendidikan dan kesejahteraan psikologi. Di samping itu, pendekatan ini memberi ruang kepada pengkaji untuk memahami kesan modul dengan lebih mendalam berdasarkan keperluan khusus kumpulan sasaran.

5.7 Rumusan

Sebagai rumusan, bab ini membincangkan dapatan kajian yang merangkumi tiga fasa utama. Fasa pertama, iaitu fasa analisis keperluan, melibatkan penggunaan soal selidik untuk menilai tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih di IPG. Kaedah soal selidik turut digunakan bagi mendapatkan maklum balas berkaitan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

keperluan modul daripada kaunselor IPG. Fasa kedua, iaitu fasa reka bentuk dan pembangunan modul, menggunakan kaedah *fuzzy delphi* (FDM) dan modul yang dibangunkan telah dinilai dari segi kesahan serta kebolehpercayaannya. Seterusnya, fasa ketiga iaitu fasa penilaian modul pula melibatkan pelaksanaan praujian dan pascaujian serta temu bual separa struktur bersama guru pelatih dan kaunselor IPG bagi menilai keberkesanan dan kebolehgunaan modul secara menyeluruh.

Bab ini juga menghuraikan teori dan model yang digunakan serta memperincikan kajian lepas yang relevan berkaitan analisis keperluan, pembangunan modul, pelaksanaan dan penilaian kebolehgunaan. Kajian ini memberi tumpuan kepada tiga pemboleh ubah utama iaitu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri yang dikenal pasti sebagai aspek penting dalam membentuk kecekapan emosi dan profesionalisme guru pelatih. Selain itu, implikasi dapatan kajian terhadap teori, amalan dan metodologi penyelidikan turut diperincikan dengan menekankan bagaimana modul ini dapat memperkukuh pemahaman terhadap aplikasi pendekatan CBT dalam konteks psikopendidikan di Malaysia. Aspek sumbangan kajian juga dibincangkan, merangkumi sumbangan kepada bidang perkhidmatan bimbingan dan kaunseling, guru pelatih, institusi latihan keguruan serta pembangunan metodologi penyelidikan dalam konteks tempatan.

Pada bahagian akhir, pengkaji mencadangkan beberapa kajian lanjutan yang wajar dilaksanakan pada masa hadapan bagi memperluas keberkesanan dan kebolehgunaan modul. Kajian ini merupakan inisiatif pengkaji dalam membantu menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPG, selaras dengan usaha memperkukuh pembangunan psikososial dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

profesionalisme bakal pendidik. Walaupun pengkaji mengakui bahawa kajian ini bukan penyelesaian mutlak kepada isu tersebut, dapatan menunjukkan bahawa modul ini merupakan pendekatan alternatif yang holistik. Pendekatan ini berpotensi membantu membangunkan keperibadian guru pelatih secara seimbang, merangkumi aspek kognitif, emosi dan tingkah laku. Pengkaji berpandangan bahawa keseimbangan ini merupakan elemen penting dalam memperkukuh daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih bagi menghadapi cabaran kerjaya. Pandangan ini juga sejajar dengan objektif Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013–2025, khususnya dalam aspek pembangunan profesionalisme guru dan kesejahteraan mental.

Modul yang dibangunkan telah diiktiraf mempunyai kesahan kandungan yang baik oleh 13 orang pakar, manakala kebolehpercayaannya berada pada tahap tinggi berdasarkan penilaian guru pelatih dalam kajian rintis. Berdasarkan refleksi pengkaji, dapatan ini memberikan keyakinan bahawa Modul Psikopendidikan CBT Hibrid ini sesuai dan praktikal digunakan dalam konteks IPG. Dari segi kebolehgunaan, modul ini terbukti berupaya membantu mengurangkan tekanan serta meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih. Pengkaji juga melihat bahawa modul ini menyumbang kepada pengetahuan baharu tentang isu kesejahteraan mental dalam kalangan guru pelatih, khususnya melalui pendekatan kelompok psikopendidikan berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) yang menggabungkan elemen bersemuka dan dalam talian. Secara keseluruhan, pengkaji berpendapat bahawa hasil kajian ini bukan sahaja memperkukuh asas teori dan amalan intervensi psikopendidikan tetapi turut menyokong usaha transformasi sistem pendidikan Malaysia melalui peningkatan kualiti profesionalisme serta kesejahteraan mental guru pelatih di IPG.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.8 Penutup

Secara keseluruhannya, kajian ini telah membangunkan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid yang inovatif dan relevan untuk membantu guru pelatih IPG menangani tekanan, meningkatkan daya tahan dan kesejahteraan diri sebagai persediaan menghadapi cabaran dunia pendidikan. Gabungan sesi bersemuka dan dalam talian menjadikan modul ini fleksibel, interaktif dan praktikal, sejajar dengan keperluan era digital. Keunikan modul ini terletak pada penggunaan kaedah *fuzzy delphi* (FDM) yang memastikan setiap elemen modul adalah relevan dan praktikal berdasarkan kesepakatan pakar. Proses pembangunan modul ini dijalankan secara sistematik dengan memastikan setiap langkah memenuhi kriteria kesahan dan keberkesanan melalui penglibatan pakar. Tambahan pula, modul ini turut mendapat kesahan daripada pakar bagi menjamin kualiti dan keberkesanannya. Modul ini menjadi lebih menarik dan efektif melalui pelbagai aktiviti interaktif seperti video psiko-pendidikan, nota digital berbentuk *flip book* dan *MyLink*, permainan seperti dam ular dan *flash card* serta analisis kajian kes. Melalui reka bentuk yang inovatif, proses pembangunan yang sistematik dan pelaksanaan yang strategik, modul ini berpotensi meningkatkan kesejahteraan mental guru pelatih IPG. Selain itu, modul ini juga menjadi pilihan strategik dalam menyokong pembangunan profesional guru secara menyeluruh. Justeru, modul ini diharapkan dapat membawa impak positif yang signifikan dalam arena pendidikan masa kini dan akan datang.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

RUJUKAN

A dictionary of human behaviour. (1981). Harper & Row Publisher.

Abd. Latib, A. R., Shuhailah, S., & Kamil, N. (2019). Kajian stres dalam kalangan pelajar guru di Institut Pendidikan Guru Kampus Pulau Pinang. *Seminar Penyelidikan IPGM 2019*.

Abdul Muqsith, A. (2018). *Pembangunan model ENi berasaskan aktiviti inkuiri bagi program latihan kemahiran kejuruteraan Institut Latihan Kemahiran Malaysia*. Universiti Malaya.

Abdul Rashid, A. A., Nathratul Ayeshah, Z., Mohd Zaini, O., & Nurun Najihah, M. (2021). Tinjauan terhadap tahap tekanan pelajar universiti semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *6*(10), 15–24. https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1123

Abdul Rasid, J., Nurul Nadiah, R., & Shamsudin, O. (2015). Keupayaan guru pelatih terhadap pelaksanaan aktiviti semasa latihan mengajar dalam pembentukan Guru Novis. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, *40*(1), 75–81. https://doi.org/10.17576/jpen-2015-4001-10

Ahmad, H., Manal, B., Souzan, Z., & Marah, H. (2022). Effect of cognitive behavioral therapy program on mental health status among medical student in Palestine during COVID pandemic. *BMC Psychiatry*, *22*(310), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12888-022-03915-1

Aisha, N., & Ratra, A. (2021). Influence of home-environment on online teaching-learning during COVID-19 pandemic lockdown among teacher-trainees. *Global Journal of Enterprise Information System*, *12*, 74–83. https://doi.org/10.18311/gjeis

Akta Kaunselor 1998 (Akta 580). (1998). https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/Dokumen/Akta/Akta Kaunselor.pdf

Al-Dubai, S. A. R., Barua, A., Ganasegeran, K., Jadoo, S. A., & Rampal, K. G. (2014). Concurrent validity of the Malay version of Perceived Stress Scale (PSS-10). *ASEAN Journal of Psychiatry*, *15*(1), 8–13.

Aldoobi, N. (2015). ADDIE Model. *American International Journal Of Contemporary Research*, *5*(6), 361–373.

Aliza, A. (2016). *Pembangunan modul pengajaran dan pembelajaran berasaskan bermain bagi kemahiran Bahasa Melayu kanak-kanak prasekolah*. Universiti Kebangsaan Malaysia.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Almomen, R. K., Kaufman, D., Alotaibi, H., Al-rowais, N. A., Albeik, M., & M.Albattal, S. (2016). Applying the ADDIE- analysis, design, development , implementation and evaluation-Instructional design model to continuing professional development for Primary Care Physicians in Saudi Arabia. *International Journal of Clinical Medicine*, *7*, 538–546. https://doi.org/10.4236/ijcm.2016.78059

Alnajdi, S. M. (2018). The effectiveness of designing and using a practical interactive lesson based on ADDIE Model to enhance students' learning performances in University of Tabuk. *Journal of Education and Learning*, *7*(6), 212–221. https://doi.org/10.5539/jel.v7n6p212

Amalia, M., Sidek, M. N., Maznah, B., & Wan Marzuki, W. J. (2011). *Garis panduan bagi penterjemahan alat ukur The Resilience Scale 25-Item*.

Amalia, M., & Vanedda, A. J. (2022). Effects of group counseling sessions on perceived stress among undergraduate students during COVID 19 Pandemic. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, *5*(1), 1–11. https://doi.org/10.24014/egcdj.v5i1.16632

Amanvermez, Y., Karyotaki, E., Cuijpers, P., Salemink, E., Spinhoven, P., Struijs, S., & de Wit, L. M. (2021). Feasibility and acceptability of a guided internet-based stress management intervention for university students with high levels of stress: Protocol for an open trial. *Internet Interventions*, *24*(October 2020). https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100369

Ambrosio, A. D., & Adiletta, V. (2021). The resilience training: Experimental evaluation of a group psycho-educational training on the development of resilience. *International Journal of Psychological and Brain Sciences*, *6*(52), 10–11648. https://doi.org/10.11648/j.ijpbs.20210604.11

Amichai-Hamburger, Y., Klomek, A. B., Friedman, D., Zuckerman, O., & Shani-Sherman, T. (2014). The future of online therapy. *Computers in Human Behavior*, *41*, 288–294. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.016

Amnah Zanariah, A. R. (2021). *Pembangunan dan kebolehgunaan Modul Psikopendidikan GIFTED dalam kalangan pelajar pintar dan berbakat*. Universiti Kebangsaan Malaysia.

Amnah Zanariah, A. R., Sahlan, S., & Rosadah, A. M. (2020). The design of GIFTED motivation module using the ADDIE Model approaches among the gifted and talented students. *International Journal of Science and Research*, *9*(2), 509–517. https://doi.org/10.6007/IJARPED/v9-i2/7494

Amreen, & Malik, A. A. (2021). Psychological well-being as a predictor of resilience among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *36*(4), 571–586. https://doi.org/10.33824/PJPR.2021.36.4.31

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

An, A., Hoang, H., Trang, L., Vo, Q., Tran, L., Le, T., Le, A., McCormick, A., Du Old, K., Williams, N. S., Mackellar, G., Nguyen, E., Luong, T., Nguyen, V., Nguyen, K., & Ha, H. (2022). Investigating the effect of mindfulness-based stress reduction on stress level and brain activity of college students. *IBRO Neuroscience Reports*, *12*, 399–410. https://doi.org/10.1016/j.ibneur.2022.05.004

Anbukarasi, U., Shaari, H., & Sharifah Amnah, S. A. (2018). Kesejahteraan psikologikal dalam kalangan pelajar tahun akhir di sebuah Institut Pendidikan Guru Malaysia. *Jurnal Paradigma*, *16*, *2018*, 1–11.

Andersson, G., Björklind, A., Bennett-Levy, J., & Bohman, B. (2020). Use, and perceived usefulness, of cognitive behavioural therapy techniques for self-care among therapists. *The Cognitive Behaviour Therapist*, *13*(e42). https://doi.org/10.1017/S1754470X20000483

Anjum, R. (2022). Role of hardiness and social support in psychological well-being among university students. *MIER Journal of Educational Studies Trends and Practices*, *12*(1), 89–102. https://doi.org/10.52634/mier/2022/v12/i1/2172

Anna Babicka, W., Lukasz, W., Krzysztof, S., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS ONE*, *16*(7), 1–27. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041

Antonio Francisco, R. L. de H., Miguel, S., Daniel, P.-F., Rafael Montoya, J., & Concepción, R. (2021). A fuzzy delphi consensus methodology based on a fuzzy ranking. *Mathematics*, *9*(18), 1–18. https://doi.org/10.3390/math9182323

Antony, M. M., & Roomer, L. (2011). *Behavior therapy*. American Psychological Association.

Antony, M. M., & Roomer, L. (2014). Behavior therapy. In *Current Psychotherapies* (10th ed., pp. 193–229). American Psychological Association.

APA statement on services by telephone, teleconferencing, and internet. (1997). https://doi.org/https://www.apa.org/ethics/education/telephone-statement

Arman, A. S., Ferlis, B. @ B., & Peter, V. (2021). Penyesuaian dalam kalangan siswa guru pelatih (OKU) penglihatan di sebuah Institut Pendidikan Guru. *Proceeding of the 8th International Conference on Management and Muamalah*, *2021*, 725–733. https://doi.org/10.61374/temp10.20

Arooj, A. A., Amjad, F. F., Tanveer, F., Arslan, A. U., Ahmad, A., & Gilani, S. A. (2022). Translation, cross-cultural adaptation and psychometric properties of Urdu version of upper limb functional index; a validity and reliability study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, *1*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12891-022-05628-8

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Aurora, L. H., Blanca, B. E., López, G. A., Ivonne, F. N., & Sergio, G. E. (2023). Pilot program on CBT to Ppomote resilient potential in university students. In *IntechOpen*. http://dx.doi.org/10.1039/C7RA00172J%0Ahttps://www.intechopen.com/books/advanced-biometric-technologies/liveness-detection-in-biometrics%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.colsurfa.2011.12.014

Awani, K. (2025). *Kesihatan mental: Kisah di sebalik senyuman dalam media sosial*. Astro Awani. https://www.astroawani.com

Ayesha, S., Seng Choi, C., Aiman, A., Maryam, A., & Shumaila, M. (2021). Impact of perceived social support, resilience, and subjective well-being on psychological distress among university students : Does gender make a difference? *International Journal Academic Research in Business and Social Sciences*, *1*(2), 27–41. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v11-i2/8331

Azhar, M., & Shamsiah, A. R. (2010). Stres dalam kalangan guru pelatih Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia semasa menjalani latihan mengajar. *Universiti Teknologi Malaysia*, 1–7.

Azizah Arsad, & Dahlia Janan. (2022). Pembangunan modul bacaan ekstensif bagi murid sekolah rendah: Satu analisis keperluan. *Evaluation Studies in Social Sciences (ESSS)*, *3*, 59–74.

Azizah, S. (2019). Pengaruh persekitaran sekolah terhadap pembentukan daya tahan guru pelatih semasa praktikum. *Jurnal IPDA*, *26*(1), 123–137.

Azizi, Y., Shahrin, H., Jamaludin, R., Yusof, B., & Abdul Rahim, H. (2007). *Menguasai penyelidikan dalam pendidikan*. PTS Publication.

Azmiza, A. (2014). *Kesan modul Idea-I terhadap pengaturan kendiri, kemahiran penyelesaian masalah, efikasi kendiri kreatif dan kemahiran mengurus tingkah laku dalam kalangan pelajar*. Universiti Kebangsaan Malaysia.

Bagheri Sheykhangafshe, F., Mohammadi Sangachin Doost, A., Savabi Niri, V., Mojez, N., & Bourbour, Z. (2023). The efficacy of cognitive-behavioral group therapy on psychological well-being and resilience of students with depressive syndrome. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, *10*(1), 108–124. https://doi.org/10.61186/jcmh.10.1.9

Baker, F. R. L., Baker, K. L., & Burrell, J. (2021). Introducing the skills-based model of personal resilience: Drawing on content and process factors to build resilience in the workplace. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *94*(2), 458–481. https://doi.org/10.1111/joop.12340

Barbara, R. A., & Amalia, M. (2021). Perceived stress and resilience among private and public undergraduate university students during covid-19 pandemic. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, *7*(2), 91–107. https://doi.org/10.33736/jcshd.3636.2021

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *SPINE*, *25*(24), 3186–3191. https://doi.org/10.1080/000163599428823

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy : Basic and beyond* (3rd ed.). The Guilford Press.

Behrendt, D., Boß, L., Hannibal, S., Kunzler, A. M., Wessa, M., & Lehr, D. (2023). Feasibility and efficacy of a digital resilience training: A pilot study of the strengths-based training RESIST. *Internet Interventions*, *33*(July). https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100649

Belay Ababu, G., Belete Yigzaw, A., Dinku Besene, Y., & Getinet Alemu, W. (2018). Prevalence of adjustment problem and its predictors among first-year undergraduate students in Ethiopian University: A cross-sectional institution based study. *Psychiatry Journal*. https://doi.org/10.1155/2018/5919743

Benders, D. S., & Jackson, F. A. (2012). Teacher resiliency: Nature or nurture? *International Journal of Humanities and Social Science*, *2*(16), 103–110.

Benya Adriani, R., Sulistyowati, D., Editya Darmawan, R., & D.T. Donsu, J. (2022). Cognitive behavioral therapy (CBT) terhadap stigma diri, harga diri dan kualitas hidup pasien TBC. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, *13*(2), 243–251. https://doi.org/10.34035/jk.v13i2.873

Bertuzzi, V., Semonella, M., Andersson, G., Manzoni, G. M., Castelnuovo, G., Molinari, E., & Pietrabissa, G. (2022). Study protocol for a randomized controlled trial evaluating the effectiveness of an internet-based self-help intervention to cope with psychological distress due to COVID-19 in the Italian general population: The RinasciMENTE project. *Trials*, *23*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s13063-022-06714-x

Beuchel, P., Grob Ophoff, J., Cramer, C., & Hautzinger, M. (2022). Promoting occupational health and teaching quality: The impact of a mindfulness intervention in teacher training. *Teaching and Teacher Education*, *114*, 103703. https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103703

Beutel, D., Crosswell, L., & Broadley, T. (2019). Teaching as a 'take-home' job: Understanding resilience strategies and resources for career change preservice teachers. *The Australian Educational Researcher*, *46*, 607–620. https://doi.org/10.1007/s13384-019-00327-1

Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2006). *Cognitive-behavioral therapy in groups*. Guilford Press.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Birchinall, L., Spendlove, D., & Buck, R. (2019). In the moment : Does mindfulness hold the key to improving the resilience and wellbeing of pre-service teachers ? *Teaching and Teacher Education*, *86*, 102919. https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102919

Bouhaba, A., El Madhi, Y., Darif, H., Soulaymani, A., & Belfaquir, M. (2021). Academic stress and burnout among primary school trainee teachers in the Rabat-Sale-Kenitra region. *E3S Web of Conferences*, *319*, 1–5. https://doi.org/10.1051/e3sconf/202131901029

Branch, R. (2010). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer US.

Braun, A., Weiss, S., & Kiel, E. (2020). How to cope with stress? The stress-inducing cognitions of teacher trainees and resulting implications for teacher education. *European Journal of Teacher Education*, *43*(2), 191–209. https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1686479

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology,* *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Brewer, M. L., Kessel, G. Van, Sanderson, B., Naumann, F., Lane, M., Reubenson, A., & Carter, A. (2019). Resilience in higher education students : A scoping review. *Higher Education Research & Development ISSN:*, *4360*(38:6), 1105–1120. https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1626810

Brien, N. O., Lawlor, M., Chambers, F., Breslin, G., & Wesley, O. B. (2020). Levels of wellbeing, resilience, and physical activity amongst Irish pre-service teachers: A baseline study. *Irish Educational Studies*, *39.3*, 389–406. https://doi.org/10.1080/03323315.2019.1697948

Brown, N. W. (2010). *Psychoeducatioal groups: Process and practice* (3rd ed.). Routledge.

Bruijniks, S. J., Lemmens, L. H., Hollon, S. D., Peeters, F. P., Cuijpers, P., Arntz, A., Dingemanse, P., Willems, L., & Huibers, M. (2020). The effects of once-versus twice-weekly sessions on psychotherapy outcomes in depressed patients. *The British Journal of Psychiatry*, *216*(4), 222–230. https://doi.org/10.1192/bjp.2019.265.

Camelier-Mascarenhas, M., Jesuino, T. A., Queirós, V. O. de, Brito, L. L. C., Fernandes, S. M., & Almeida, A. G. (2023). Mental health evaluation in medical students during academic activity suspension in the pandemic. *Revista Brasileira de Educação Médica*, *47*(3), 1–8. https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.3-2022-0298.ing

Caroline, M., Susan, B., Tania, B., & Noelene, Weatherby-Fell Denyse, M. (2015). *BRiTE : Building resilience in teacher education*.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Castillo, J. (2023). *Implementation of a peer support program to increase resilience in nurse managers in acute care hospitals: A pilot study* [San Jose State University]. https://scholarworks.sjsu.edu/etd_doctoral/155

Changklang, P., & Ranteh, O. (2023). The effects of cognitive behavioural therapy on depression, anxiety, stress and self esteem in public health students, Thailand. *Journal of Education and Health Promotion*, *January*, 1–6. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp

Cheng, L. M., & Nurfaradilla, M. N. (2022). Cabaran guru sekolah rendah pendalaman terhadap penggunaan Standard 4 (PdPC) SKPMg2 dalam menilai PdPP. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *4*(3), 364–373.

Chiam, S. L. (2018). *Meningkatkan sikap resilien guru pelatih dengan menggunakan sandtray sebagai satu pendekatan kaunseling*. Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM).

Choi, Y., & Ahn, H. Y. (2021). Developing and evaluating a mobile-based parental education program for preventing unintentional injuries in early childhood: A randomized controlled trial. *Asian Nursing Research*, *15*(5), 329–336. https://doi.org/10.1016/j.anr.2021.12.001

Chow, K. M., Tang, W. K. F., Chan, W. H. C., Sit, W. H. J., Choi, K. C., & Chan, S. (2018). Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, *18*(1), 1–8. https://doi.org/10.1186/s12909-018-1119-0

Chua, Y. P. (2011). *Kaedah penyelidikan* (2nd ed.). McGraw Hill Education.

Chung, J., Mundy, M. E., Hunt, I., Coxon, A., Dyer, K. R., & McKenzie, S. (2021). An evaluation of an online brief mindfulness-based intervention in higher education : A pilot conducted at an Australian university and a British university. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.752060

Cochran, W. G. (1977). *Sampling technique* (3rd ed.). Sage Publication.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2017). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge.

Cohen, S., Kamark, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Collard, V. E. J., Moore, C., Nichols, V., Ellard, D. R., Patel, S., Sandhu, H., Parsons, H., & Sharma, U. (2021). Challenges and visions for managing pain-related insomnia in primary care using the hybrid CBT approach : A small-scale qualitative interview study with GPs , nurses , and practice managers. *BMC Family Practice*, *22*(210), 1–13. https://doi.org/10.1186/s12875-021-01552-3

Cooper, D. R., & Schindler, P. S. (2011). *Business research methods* (11th ed.).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Corcoran, R. P., & Flaherty, J. O. (2022). Social and emotional learning in teacher preparation : Pre-service. *Teaching and Teacher Education*, *110*, 103563. https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103563

Corey, G. (2016). Cognitive behavioral approaches to groups. In *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed., pp. 347–376). Cengage Learning. Inc.

Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2013). *Interviewing and change strategies for helpers*. Brooks/ Cole, Cengage Learning.

Creswell, J. W., & Creswell, D. J. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). http://www.amazon.com/Research-Design-Qualitative-Quantitative-Approaches/dp/0761924426

Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory Into Practice*, *39*(3), 124–130. https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2

Cruvinel, E., Richter, K. P., Colugnati, F., & Ronzani, T. M. (2019). An experimental feasibility study of a hybrid telephone counseling/text messaging intervention for post-discharge cessation support among hospitalized smokers in Brazil. *Nicotine and Tobacco Research*, *21*(12), 1700–1705. https://doi.org/10.1093/ntr/nty165

Darren, G., & Mallery, P. (2003). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update*. Allyn and Bacon.

Dattilio, F. M. (2002). Using homework assigments in couple and family therapy. *Journal of Clinical Psychology*, *58*(5), 570–585. https://doi.org/10.1002/jclp.10031

Dattilio, F. M. (2003). Roadblocks in cognitive behavior therapy. In *Family Therrapy* (pp. 236–252). Guilford Press.

Delbecq, A. L., Van de Ven, A. H., & Gustafson, D. H. (1975). *Group techniques for program planning: A guide to nominal and deplhi processes*. Scott, Foresman and Co.,Glenview, IL. https://eduq.info/xmlui/handle/11515/11368

Dewe, P. j, O'Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2012). Theories of psychological stress at work. In R. J. Gatchel & I. Z. Schultz (Eds.), *Handbooks in Health, Work and Disability* (p. 22038). Springer.

Dienes, K. A., Torres-Harding, S., Reinecke, M. ., Freeman, A., & Sauer, A. (2011). Essential psychotherapies: Theory and practise. In S. B. Messer & A. S. Gurman (Eds.), *Cognitive therapy* (3rd ed., pp. 143–183). Guilford Press.

Dinse, H. R., Kattenstroth, J. C., Lenz, M., Tegenthoff, M., & Wolf, O. T. (2017). The stress hormone cortisol blocks perceptual learning in humans. *Psychoneuroendocrinology*, *77*, 63–67. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.12.002

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dunn, K., & Wilson, J. (2021). When online and face to face counseling work together: assessing the impact of blended or hybrid approaches, where clients move between face-to-face and online meetings. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, *20*(4), 312–326. https://doi.org/10.1080/14779757.2021.1993970

Eddy, C. L., Herman, K. C., Huang, F., & Reinke, W. M. (2022). Evaluation of a bibliotherapy-based stress intervention for teachers. *Teaching and Teacher Education*, *109*. https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103543

Eldeleklio, J., Aynur, Y. Õ., & Gültekin, F. (2010). Investigation of teacher trainees ' psychological well-being in terms of time management. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, *2*, 342–348. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.022

Ellie. (2022). *Teletherapy vs in person therapy: Why hybrid counseling is so effective*. Ellie Mental Health. https://elliementalhealth.com/teletherapy-vs-in-person-therapy-why-hybrid-counseling-is-so-effective/

Ellis, T. J., & Levy, Y. (2010). A guide for novice researchers : Design and development research methods. *Proceedings of Informing Science & IT Education Conference (InSITE)*. https://doi.org/10.28945/1237

Fauziah, M. S., Asma, P., Mohd Aziz Shah, M., Arip, Eng, T. O., Norazani, A., & Mohd Noor, I. (2022). Construction, validity and reliability of mental health module for students of institutions of higher education (MYKM) in Malaysia based on cognitive behavioral therapy (CBT). *International Journal of Early Childhood Special Education*, *14*(2), 37–48.

Ferlis, B., Tan, A. L., & Walton, W. (2016). The effect of occupational stress on teachers' psychological well-being: Social support as moderator. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences (AJBAS)*, *10*(4), 54–65.

Fernandes, L., Peixoto, F., Gouveia, M. J., Silva, J. C., & Wosnitza, M. (2019). Fostering teachers' resilience and well-being through professional learning: Effects from a training programme. *The Australian Educational Researcher*, *46*(4), 681–698. https://doi.org/10.1007/s13384-019-00344-0

Fernandes, L., Peixoto, F., Gueveia, M. J., Silva, J. C., & Wosnitza, M. (2019). Fostering teachers' resilience and well being through professional learning: Effects form a training programme. *The Australian Educational Researcher*, *46*, 681–698. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s13384-019-00344-0

Fernandez-Castillo, A., Chacon-Lopez, H., & Fernandez-Prados, M. J. (2022). Self-esteem and resilience in students of teaching: Evolution associated with academic progress. *Education Research International*, *2022*. https://doi.org/10.1155/2022/4854332

Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Firoozmokhtar, M., Arefi, M., & Golparvar, M. (2024). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on resilience in high school students. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, *6*(1), 153–163. https://doi.org/10.22034/6.1.153

Florence, A. F., Olubunmi, A. V., & Esther, J. F. (2022). Communication skills and its influence on teacher effectiveness. *Universal Journal of Educational Research*, *10*(3), 240–245. https://doi.org/10.13189/ujer.2022.100306

Fondo, M., & Gómez-Rey, P. (2021). Integrating game-based learning for intercultural skills development in higher education. *In European Conference on Games Based Learning (Pp. 213-XVI). Academic Conferences International Limited.*

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw Hill.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to design and evalute research in education* (10th ed.). Mc Graw Hill Education.

Funaba, M., Kawanishi, H., Fujii, Y., Higami, K., & Tomita, Y. (2021). Hybrid cognitive behavioral therapy with interoceptive exposure for irritable bowel syndrome : A feasibility study. *Frontiers in Psychiatry*, *12*(September), 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.673939

Furukawa, H., Noda, S., Kitashima, C., Omine, M., Fukumoto, T., Ono, H., Ohara, A., & Nakao, M. (2022). A pilot randomized controlled trial of the shogi-assisted cognitive behavioral therapy (S-CBT) preventive stress management program. *BioPsychoSocial Medicine*, *8*(16.1), 1–8. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-900493/v1

Gadari, S., Farokhzadian, J., & Shahrbabaki, P. M. (2023). Effectiveness of virtual resilience training on assertiveness in student girls aged 9–10 year: A 1-month follow-up. *The Journal of School Nursing*, *39*(4), 313–320. https://doi.org/10.1177/10598405211013522

Gagné, F., & Schader, R. M. (2005). Chance and talent development. *Roeper Review*, *28*(2), 88–90. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02783190609554343

Gance-Cleveland, B., Leiferman, J., Yates, S., Williams, A. T., Amura, C. R., Roberts, M., Hyer, J., Anderson, J., & Nodine, P. (2021). Spanish translation of StartSmartTM using the beaton process to ensure tech equity. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, *32*(2), 85–105. https://doi.org/10.1353/hpu.2021.0052

Garcia-Martinez, I., Augusto-Landa, J. M., Perez-Navio, E., & P. Leon, S. (2022). Analysis of the psychosocial profile of pre-service teachers. *Educación XX1*, *25*(1), 41–65. https://doi.org/10.5944/educxx1.30236

Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2006). *Educational research: Competencies for analysis and applications*. Columbus: Merrill Greenwood.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Ghazali, D., & Sufean, H. (2021). *Metodologi penyelidikan dalam pendidikan (Amalan dan analisis kajian)* (Edisi Ke-3). Penerbit Universiti Malaya.

Gibbons, C., Dempster, M., & Moutray, M. (2011). Stress, coping and satisfaction in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, *67*(3), 621–632. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05495.x

Gilham, C., Neville-maclean, S., & Atkinson, E. (2021). Effect of online modules on pre-service teacher mental health literacy and efficacy toward inclusive practices. *Canadian Journal of Education*, *22*(2), 560–598. https://doi.org/10.53967/cje-rce.v44i2.4601

Gladding, S. T. (1994). Effective group counseling. *ERIC Digest*, *April*.

Golshani, F., Hasanpour, S., Mirghafourvand, M., & Esmaeilpour, K. (2021). Effect of cognitive behavioral therapy-based counseling on perceived stress in pregnant women with history of primary infertility : A controlled randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*, *21*(278), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12888-021-03283-2

Granholm, E., Holden, J., Dwyer, K., Mikhael, T., Link, P., & Depp, C. (2020). Mobile-assisted cognitive behavioral therapy for negative symptoms : Open single-arm trial with schizophrenia patients. *JMIR Mental Health*, *7*(12). https://doi.org/10.2196/24406

Guijarro-Ojeda, J. R., Ruiz-Cecilia, R., & Cardoso-Pulido, M. J Medina-Sanchez, L. (2021). Examining the interplay between queerness and teacher wellbeing : A qualitative study based on foreign language teacher trainers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(12208).

Gustems-Carnicer, J., Calderon, C., & Calderon-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, *42*(3), 375–390. https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629

Hadinia, A., Meyer, A., Bruegger, V., Hatz, F., Nowak, K., Taub, E., Nyberg, E., Stieglitz, R., Fuhr, P., & Gschwandtner, U. (2017). Cognitive behavioral group therapy reduces stress and improves the quality of life in patients with Parkinson's Disease. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01975

Hair, J. F., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Black, W. C. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Pearson Prentice.

Halder, S., & Mahato, A. K. (2024). Benefits of cognitive behavior therapy with neuroscience-informed psychoeducation in young adult patients : A preliminary study. *Taiwanese Journal of Psychiatry*, *38*(142–6). https://doi.org/10.4103/TPSY.TPSY

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Halder, S., Ph, D., Mahato, A. K., & Ph, D. (2024). Benefits of cognitive behavior therapy with neuroscience-informed psychoeducation in young adult patients : A preliminary study. *Taiwanese Journal of Psychiatry (Taipei)* |, *38*(142–6). https://doi.org/10.4103/TPSY.TPSY

Hall, S. (1997). *Representation: Cultural representations and signifying practices*. Sage.

Harms, P. D., Brady, L., Wood, D., & Silard, A. (2018). Resilience and well-being. In *Handbook of Well-Being* (pp. 1–12). DEF Publisher.

Harrer, M., Apolinário-Hagen, J., Fritsche, L., Salewski, C., Zarski, A. C., Lehr, D., Baumeister, H., Cujipers, P., & Ebert, D. D. (2021). Effect of an internet- and app-based stress intervention compared to online psychoeducation in university students with depressive symptoms : Results of a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, *24*. https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100374

Hartley, M. T. (2012). Assessing and promoting resilience: An additional tool to address the increasing number of college students with psychological problems. *Journal of College Counselling*, *15*, 37–51. https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00004.x

Hascher, T., Beltman, S., & Mansfield, C. (2021). Teacher wellbeing and resilience : Towards an integrative model. *Educational Research*, *63*(4), 416–439. https://doi.org/10.1080/00131881.2021.1980416

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition.* (Eds). Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (Eds). Guilford Press.

Haziq Azree, Y. (2020). *Kesan bimbingan kelompok choice theory reality therapy (BKCTRT) terhadap daya tahan dan motivasi dalam kalangan pelajar ibu bapa bercerai*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Hendri, M., & Jarnawi, M. (2021). Development of nano physics learning media (physics monopoly game) based on software. *Journal of Physics: Conference Series*, *2126*. https://doi.org/10.1088/1742-6596/2126/1/012019

Hepburn, S., Carroll, A., & Mccuaig, L. (2021). Promoting stress management and wellbeing for teachers , A Pilot Study. *Frontiers in Education*, *6*(November), 1–16. https://doi.org/10.3389/feduc.2021.744227

Hepburn, S. J., Carroll, A., & McCuaig, L. (2021a). Exploring a complementary stress management and wellbeing intervention model for teachers: Participant experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(17). https://doi.org/10.3390/ijerph18179009

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hepburn, S. J., Carroll, A., & McCuaig, L. (2021b). The relationship between mindful attention awareness, perceived stress and subjective wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(23). https://doi.org/10.3390/ijerph182312290

Hindman, R. (2022). Using cognitive behavioral therapy to enhance well-being. *Psychiatric Times*, *39*(9).

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2013). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta- analyses. *NIH Public Access*, *36*(5), 427–440. https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1.The

Hopkins-Rosseel, D., Shalchi, M., Thomas, K., Hemmens, K., Massé, C., Taylor, R., & Hopman, W. (2017). Behavioural modification in cardiac rehabilitation: An interprofessional hybrid counselling approach to nutritional outcomes. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, *37*(457).

Horgan, K., Howard, S., & Hyland, F. G. (2018). Pre-service teachers and stress during microteaching : An experimental investigation of the effectiveness of relaxation training with biofeedback on psychological and physiological indices of stress. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, *43*(3), 217–225. https://doi.org/10.1007/s10484-018-9401-9

Ihara, Y., Kurosawa, T., Matsumoto, T., & Takizawa, R. (2021). The effectiveness of preventive group cognitive-behavioral interventions on enhancing work performance-related factors and mental health of workers : A systematic review. *Current Psychology*, *2019*. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01562-5

Ismail, S. N., Rohana, H., & Amirmudin, U. (2011). Kemantapan penerapan Falsafah Pendidikan Kebangsaan teras kemenjadian guru pendidikan teknik dan vokasional. *Journal of Edupres*, *1*(11), 357–363.

Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia. (2005). *Pekeliling perkhidmatan bilangan 18 Tahun 2005: Panduan aplikasi psikologi dalam pengurusan sumber manusia sektor awam*.

Jamaludin, A. (2002). *Kesahan, kebolehpercayaaan dan keberkesanan modul program maju diri ke atas motivasi pencapaian di kalangan pelajar-pelajar sekolah menengah negeri Selangor*. Universiti Putra Malaysia.

Jamaludin, A. (2008). *Modul dan pengendalian bimbingan kelompok*. Penerbit Putra Malaysia.

Jamaludin, A., & Sidek, M. N. (2001). Pendekatan alternatif menentukan kesahan dan kebolehpercayaan Modul Program Maju Diri, Jabatan Pendidikan Selangor. *Jurnal PERKAMA*, *9*, 97–118.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Janse, P. D., de Jong, K., Veerkamp, C., van Dijk, M. K. Hutschemaekers, G. J., & Verbraak, M. J. (2020). The effect of feedback-informed cognitive behavioral therapy on treatment outcome: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *88*(9), 818. https://doi.org/10.1037/ccp0000549

Janzarik, G., Wollschläger, D., Wessa, M., & Lieb, K. (2022). A group intervention to promote resilience in nursing professionals: A randomised controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(2). https://doi.org/10.3390/ijerph19020649

Jarden, A. (2012). Positive psychologists on positive psychology. *International Journal of Wellbeing*, *2*(2), 70–71. https://doi.org/10.5502/ijw.v2i2.0

Jardim, J., Pereira, A., & Bártolo, A. (2021). Development and psychometric properties of a scale to measure resilience among Portuguese university students: Resilience scale-10. *Education Sciences*, *11*(2), 1–8. https://doi.org/10.3390/educsci11020061

Jędrzejewska, A. B., Ślusarska, B. J., Jurek, K., & Nowicki, G. J. (2023). Translation and cross-cultural adaptation of the international questionnaire to measure the use of complementary And alternative medicine (I-CAM-Q) for the polish and cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(1). https://doi.org/10.3390/ijerph20010124

Jeyasingh, E. S. (2022). Coping strategies for adolescents dealing with academic stress. *Saudi Journal of Nursing and Health Care*, *5*(1), 7–11. https://doi.org/10.36348/sjnhc.2022.v05i01.002

Johanson, G. A., & Brooks, G. P. (2009). Initial scale development: Sample size for pilot studies. *Educational And Psychological Measurement*, *70*(3), 394–400. https://doi.org/10.1177/00131644093556

Johnson, B., & Christensen, L. (2008). *Educational research: Quantitative qualitative and mixed approaches* (3rd Ed). Sage Publication.

Jones-Smith, E. (2016). Theories of counseling and psychotherapy: An intergrative approach. In *Theories of Counseling and Psychotherapy* (2th ed.). SAGE Publication, Inc. https://doi.org/10.1891/9780826168665

Joompathong, N., Bunrayong, W., & Chupradit, S. (2022). Effect of a stress management program on the stress and occupation of Chiang Mai University students. *The Open Public Health Journal*, *15*(1), 1–12. https://doi.org/10.2174/18749445-v15-e2206270

Juniar, D., Ballegooijen, W. V, Schulte, M. H. J., Schaik, A. V, Passchier, J., Heber, E., Lehr, D., Sadarjoen, S. S., & Riper, H. (2021). Feasibility of a web-based stress management intervention for university students in Indonesia. *Research Square*. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-796995/v1

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kamaruddin, I. (2020). Kesejahteraan pelajar dan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Institut Pendidikan Guru Kampus Ipoh. *Jurnal Penyelidikan Dedikasi*, *18*(2), 105–115.

Kamarudin, I., Rosnah, I., & Siti Hajar, K. (2021). Development of professional learning communities model using fuzzy delphi approach. *TEM Journal*, *10*(2), 872–878. https://doi.org/10.18421/TEM102-48

Kamus Dewan (Edisi Ke-2). (1984). Dewan Bahasa dan Pustaka.

Kaplan, V., Düken, M. E., Kaya, R., & Almazan, J. (2023). Investigating the effects of cognitive-behavioral-therapy-based psychoeducation program on university students' automatic thoughts, perceived stress and self-efficacy levels. *Journal of Research and Health*, *13*(2), 87–98. https://doi.org/10.32598/JRH.13.2.2125.1

Karaca, A., Yavuzcan, A., Batmaz, S., Cangur, S., & Caliskan, A. (2019). The effect of cognitive behavioral group therapy on infertility stress, general health, and negative cognitions: A randomized controlled trial. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *37*(4), 375–394. https://doi.org/10.1007/s10942-019-00317-3

Karner, T., Bottling, M., Friederichs, E., & Sembil, D. (2021). Between adaptation and resistance: A study on resilience competencies, stress, and well-being in German VET teachers. *Frontiers in Psychology*, *12*(July). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619912

Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, *53*(7), 821–826. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014

Kazantzis, N., & Deane, F. P. (1999). Psychologists' use of homework assignments in clinical practice. *Profesional Psychology: Research and Practice*, *30*, 581–585. https://doi.org/10.1037/0735-7028.30.6.581

Kazantzis, N., & Lampropoulos, G. K. (2002). The use of homework in psycholotherapy: An introduction. *Journal of Clinical Psychology*, *58*(5), 487–488. https://doi.org/10.1002/jclp.10026

Kementerian Pendidikan Malaysia. (2021). *Dasar Pendidikan Digital Malaysia*. https://www.moe.gov.my/index.php/dasarmenu/dasar-pendidikan-digital

Kerangka Standard Guru Malaysia (SGM) 2.0. (2020). Bahagian Profesionalisme Guru, Kementerian Pendidikan Malaysia.

Kesik, G., Ozdemir, L., & Ozturk, S. M. (2022). The effects of relaxation techniques on pain, fatigue, and kinesiophobia in multiple sclerosis patients: A 3-arm randomized trial. *Journal of Neuroscience Nursing*, *54*(2), 86–91. https://doi.org/https://doi.org/10.1097/jnn.0000000000000620

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Khairul Anwar, A. B. (2014). *Tahap kesediaan guru pelatih Institut Pendidikan Guru dalam latihan mengajar*. Universiti Malaya.

Khatri, S., & Dunn, E. (2022). The perception of therapists on the effectiveness of CBT in altering mental well-being. *Journal of Student Research*, *11*(4), 1–12. https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i4.3176

Klai, M. E., & Bahrin, F. K. (2020). Kesedaran tentang masalah kemurungan dalam kalangan guru. *Malaysian Journal of Society and Space*, *16*(4), 273–284. https://doi.org/10.17576/geo-2020-1604-20

Klainin-Yobas, P., Vongsirimas, N., Ramirez, D. Q., Sarmiento, J., & Fernandez, Z. (2021). Evaluating the relationships among stress, resilience And psychological well-Being among young adults: A structural equation modelling approach. *BMC Nursing*, *20*(1), 1–10. https://doi.org/10.1186/s12912-021-00645-9

Knight, C. (2007). A resilience framework: Perspectives for educators. *Health Education*, *107*(6), 543–555. https://doi.org/10.1108/09654280710827939

Koay, W. I., & Dillon, D. (2020). Community gardening: Stress, well-being and resilience potentials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), 1–31. https://doi.org/10.3390/ijerph17186740

Kosugi, T., Ninomiya, A., Nagaoka, M., Hashimoto, Z., Sawada, K., Park, S., Fujisawa, D., Mimura, M., & Sado, M. (2021). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for improving subjective and eudaimonic well-being in healthy individuals: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, *12*(August), 1–14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700916

Kotera, Y., & Ting, S. H. (2021). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *19*(1), 227–239. https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z

Krejcie, R. ., & Morgan, D. . (1970). *Determining sample size for research activities. Educational and psychological measurement*. *30*, 607–610. https://doi.org/10.1177/001316447003000308

Kuldas, S. (2018). *An Academic resilience scale and model for Malaysian adolescents*. Universiti Sains Malaysia.

Kumaran, G., Azali, A. B., Zulezwan, A. M., & Yuet, F. K. C. (2021). Validity and reliability of the health education assessment module's needs analysis instrument among Kedah primary school teachers. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, *10*(3), 1211–1217. https://doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i3/11545

Kunjiapu, S., & Kunasegaran, M. (2021). Psychological wellbeing among undergraduates of higher learning institutions in Malaysia. *Psychology and Education*, *58*(2), 9179–9187.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kurniawan, S. J., Purwanta, E., Situmorang, D. D. B., & Ifdil, I. (2021). Blended counseling to reduce career anxiety of adolescents during the Covid-19 era. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, *6*(3), 120–128. https://doi.org/10.23916/0020210636640

Lai, L. C. (2017). *Pembangunan dan Penilaian Modul Penulisan Karangan bahasa Melayu tingkatan Empat*. *1*, 1982–2004.

Law, E. F., Tham, S. W., Aaron, R. V., Dudeney, J., & Palermo, T. M. (2019). Hybrid cognitive behavioral therapy intervention for adolescents with co-occurring migraine and insomnia: A single-arm pilot trial. *HHS Public Access*, *58*(7), 1060–1073. https://doi.org/10.1111/head.13355.Hybrid

Lawrence, J. S., & Dworkin, A. G. (2009). *International handbook of research on teachers and teaching*. Springer Science & Business Media.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 1021.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. In *Springer Publishing Company*.

Ledley, D. R., Marx, B. P., & Heimberg, R. G. (2010). *Making cognitive-behavioral therapy work: Clinical processes for new practitioners* (2nd ed.). Guilford Press.
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
Lee, J., Lim, C., & Kim, H. (2017). Development of an instructional design model for flipped learning in higher education. *Educational Technology Research and Development*, *65*(2), 427–453. https://doi.org/10.1007/s11423-016-9502-1

Lee, S., & Lee, E. (2020). Effects of cognitive behavioral group program for mental health promotion of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*.

Lembaga Kaunselor (Malaysia), L. (2020). *Garis Panduan Perkhidmatan Kaunseling Semasa Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan*. Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat.

Lemon, N. (2021). Wellbeing in initial teacher education : Using poetic representation to examine pre - service teachers ' understanding of their self - care needs. *Cultural Studies of Science Education*, *16*(3), 931–950. https://doi.org/10.1007/s11422-021-10034-y

Leong, J. J., Muhammad Idris, B., & Mohd Dahlan, A. M. (2020). Kesan sumber stres kerja ke atas kesejahteraan psikologi anggota penguat kuasa. *Journal of Social Sciences and Humanities*, *17*(7), 31–48.

Li, Z. S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. In *Nurse Education Today* (Vol. 90, p. 104440). Elsevier. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Liu, B., Guan, Y., Jing, H., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2022). Mindfulness and PERMA well-being: Intervention effects and mechanism of change. *Psychology*, *13*(05), 675–704. https://doi.org/10.4236/psych.2022.135046

Logambigai, B., Muhammad Saiful, H. H., & Yue, W. S. (2022). Pembangunan modul karangan E-BMKU untuk kegunaan murid Sekolah Jenis Kebangsaan Tamil (SJKT). *Jurnal Pengajian Melayu- JOMAS*, *33*(1), 55–68.

Lohner, M. S., & Aprea, C. (2021). The resilience journal : Exploring the potential of journal interventions to promote resilience in university students. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702683

López-lópez, J. A., Davies, S. R., Caldwell, D. M., Churchill, R., Peters, T. J., Tallon, D., Dawson, S., Wu, Q., Li, J., Taylor, A., Lewis, G., Kessler, D. S., Wiles, N., & Welton, N. J. (2019). The process and delivery of CBT for depression in adults : A systematic review and network meta-analysis. *Psychological Medicine*, *49*, 1937–1947. https://doi.org/10.1017/S003329171900120X

Lu, S. H. X., Assudani, H. A., Kwek, T. R. R., Ng, S. W. H., Teoh, T. E. L., & Tan, G. C. Y. (2021). A randomised controlled trial of cognitive behavioural therapy for depressed patients in Singapore. *Frontiers in Psychology*, *12*(July). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.668384

Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, *24*(1), 1. https://doi.org/10.22146/bpsi.11224

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Lyon, B. L. (2012). Stress, coping, and health. In H. V Rice (Ed.), *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (Eds, pp. 3–23). Sage Publication, Inc.

Mahamsiatus, K., & Syakima, I. (2021). Diagnostik item kebolehgunaan padlet dalam mengaplikasi model trialogical menggunakan pengukuran rasch. *Journal of ICT in Education*, *8*(1), 61–72. https://doi.org/10.37134/jictie.vol8.1.5.2021

Mahaya, S., & Nordin, A. R. (2019). Perkembangan identiti profesional guru pelatih: Meneroka keberkesanan latihan praktikum. *Jurnal IPDA*, *26*, 212–230.

Mahoney, M. J., & Arnkoff, D. B. (1978). Cognitive and self-control therapies. In S. . Garfield & Bergin A (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis*. Wiley.

Mairitsch, A., Babic, S., Mercer, S., Sulis, G., Jin, J., & King, J. (2021). Being a student , becoming a teacher : The wellbeing of pre-service language teachers in Austria and the UK. *Teaching and Teacher Education*, *106*, 103452. https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103452

Mak, W. W., Ng, I. S., & Wong, C. C. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, *58*(4), 610–172. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0025195

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Manonmani Devi, M. A. R. A., Ani, O., & Veeralakshmi. (2017). Penguasan dan persepsi guru pelatih terhadap pembelajaran tatabahasa punarchi. *Journal of Education and Social Sciences*, *7*(1).

Mansfield, C. F., Beltman, S., & Weatherby-Fell, N. L. (2020). "I actually felt more confident": An online resource for enhancing pre-service teacher resilience during professional experience. *Australian Journal of Teacher Education*, *45*(4), 30–48. https://doi.org/10.14221/ajte.2020v45n4.3

Masliza Siti, R., & Nor'ain, M. T. (2021). Analisis keperluan untuk membangunkan modul pembelajaran berasaskan challenge dalam mempelajari matematik bagi murid tingkatan 4. *Jurnal Pendidikan Sains & Matematik Malaysia*, 50–58. https://doi.org/https://doi.org/10.37134/jpsmm.vol11.sp.5.2021

Masni, J., Melor Fauzita, M. Y., & Mashetoh, A. M. (2020). Phatic communion analysis in the teaching and learning process of trainee teachers. *Jurnal Pusat Penataran Ilmu Dan Bahasa (PPIB)*, *31*(1), 51–72. https://doi.org/10.51200/manu.vi.2054

Mazidah, M. D., R Zirwatul Aida, R. I., Azlina, A. B., Siti Nazilah, M. A., Zuhda, H., & Ruhani, M. M. (2020). Counsellor's resilience as a moderator in the relationship between emotional intelligence and self-efficacy among trainee counsellors. *International Journal of Innovation, Creativity and Change.*, *13*(4), 1529–1549.

McKillip, J. (1987). *Needs analysis: Tools for the human services and education*. Sage.

Medlicott, E., Phillips, A., Crane, C., Hinze, V., Taylor, L., Tickell, A., Montero-Marin, J., & Kuyken, W. (2021). The mental health and wellbeing of university students: Acceptability, effectiveness and mechanisms of a mindfulness-based course. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(11). https://doi.org/10.3390/ijerph18116023

Meierdirk, C., & Fleischer, S. (2022). Exploring the mindset and resilience of student teachers. *Teacher Development*, *26*(2), 263–278. https://doi.org/10.1080/13664530.2022.2048687

Miranda, J. O., & Cruz, R. N. C. (2022). Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, *41*(5), 3185–3194. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00806-0

Mohamad Faizel, A. (2022). *Pembinaan dan kesan modul brief coping stress (Briscope) terhadap stress guru pelatih*. Universiti Sains Malaysia.

Mohamad Faizel, A., Ezzar, M. K., & Mohd Adam, M. Y. (2023). *Kajian keperluan pembinaan modul pengurusan stres dalam kalangan guru pelatih IPGM*. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32828.51845

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Mohamad Faizel, A., & Nor Shafrin, A. (2020a). Stres dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar Program Transformasi Diri (PTD) di Institut Pendidikan Guru Kampus Pulau Pinang (IPGKPP). *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, *35*(2), 77–87. https://doi.org/10.21315/apjee2020.35.2.5

Mohamad Faizel, A., & Nor Shafrin, A. (2020b). Tahap stres dalam kalangan guru pelatih IPGM di Zon Utara. *Jurnal IPDA*, *27*(2018), 1–20.

Mohammad Arif, J., & Sa'odah, A. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *Journal of Social Sciences (EJOSS)*, *5*(1), 24–36. https://doi.org/10.37134/ejoss.vol5no1.4

Mohammad Aziz Shah, M. A. (2020). Psikoterapi dan Aplikasi Cognitive- Behavioral Therapy. In M. J. Samsiah (Ed.), *Kesihatan Mental dalam Kaunseling* (Edisi Ke-1, pp. 204–234). Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Mohammad Najib, A. G. (1999). *Penyelidikan pendidikan*. Penerbitan Universiti Teknologi Malaysia.

Mohd Arsad, J. (2024). *Himpunan teori dan teknik dalam CBT*. Penerbit Universiti Malaysia Perlis.

Mohd Hafidz, O., Md Noor, S., Muhamad Nasir, B., Muhamad Yusni, M. J., & Faizah, A. R. (2017). Module spiritual coping strategies (MSDTK): An approach to deal with stress among teachers trainee. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *7*(3), 356–365. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v7-i3/2741

Mohd Izwan, M. (2017). *Kesan program kerjaya psiko-pendidikan cognitive information processing terhadap ketidakfungsian pemikiran kerjaya dan efikasi kendiri kerjaya pelajar di sebuah universiti awam*. Universiti Putra Malaysia.

Mohd Khairul Nuzul, H. (2019). *Reka bentuk dan pembangunan model pengajaran E-TVET bagi program mekanikal dan pembuatan di Kolej Vokasional Zon Utara*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Mohd Majid, K. (2015). *Kaedah penyelidikan pendidikan* (Edisi ke-7). Dewan Bahasa dan Pustaka.

Mohd Nazri, S., Nurul Shuhada, S. M., & Aslina, A. (2024). Perkhidmatan Psikologi dan Kaunseling di Institut Pendidikan Guru. In J. Ahmad Jazimin, A. Mohamad Isa, & A. T. Mansor (Eds.), *Perkhidmatan Kaunseling di Malaysia* (pp. 40–50). Penerbit PERKAMA International.

Mohd Nor, J., & Ismail, M. L. (2007). Kajian stres guru pelatih praktikum Kpli J.QAF. *Seminar Penyelidikan Pendidikan Institut Perguruan Batu Lintang*, *1994*, 1–14.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Mohd Razali, A. S., Zanaton, I., & Fariza, K. (2022). Needs analysis: Development of year five science mobile applications for rural national schools in Malaysia. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Matematik Malaysia*, *12*(1), 1–15. https://doi.org/10.37134/jpsmm.vol12.1.1.2022

Mohd Ridhuan, M. J. (2016). *Model Kurikulum latihan SkiVes bagi program pengajian kejuruteraan pembelajaran berasaskan kerja (WBL) Politeknik Malaysia*. Universiti Malaya, Kuala Lumpur.

Mohd Ridhuan, M. J., & Nurul Rabihah, M. N. (2020). *Kepelbagaian metodologi dalam penyelidikan reka bentuk dan pembangunan* (Edisi Ke-1). Qaisar Prestige Resources.

Mohd Ridhuan, M. J., & Nurul Rabihah, M. N. (2024). *Penyelidikan reka bentuk dan pembangunan : Teori dan aplikasi* (Edisi Ke-1). Qaisar Prestige Resources.

Mohd Salmi, O., Maria Chong, A., Abdul Aziz, I., & Samsilah, R. (2015). Daya tahan dalam kalangan guru alaf 21. *International Journal of Education and Training (InjET)*, *1*(12), 1–9. http://www.injet.upm.edu.my

Mohd Shahril, K., Aslina, A., & Ahmad Jazimin, J. (2017). 5R stress management group module for ungergraduate university students in Malaysia. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, *2*(6), 82–92.

Mohd Zaharen, M. Z. M. Z., Md Noor, S., & Mohammad Nasir, B. (2019). Kesahan dan kebolehpercayaan modul kelompok bimbingan integrasi REBT-Tazkiyah An-Nafs. *Journal of Research, Policy & Practice of Teachers and Teacher Education*, *9*(1), 58–69. https://doi.org/https://doi.org/10.37134/jrpptte.vol9.no1.6.2019

Morales, B. L. (2016). *Building resilience in the university environment*.

Muhammad Fariduddin, W. A., Azidah, A. Z., & Aziah, I. (2019). Teknik fuzzy delphi: Reka bentuk dan pembangunan model penerimaan GeSVa dalam m-pembelajaran institut pendidikan guru. *Journal of Educational Research and Indigeneous Studies*, *2*(1).

Muhammad Najib, H. @ O., Ahmad Jazimin, J., & Mohammad Aziz Shah, M. A. (2024). Validity and reliability of the choice theory reality therapy group guidance module for school truancy. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, *13*(3), 3915–3936. https://doi.org/10.6007/IJARPED/v13-i3/22403

Muhammad Wafi, R., & Sharifah Rohayah, S. D. (2020). Faktor tekanan dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu tinjauan awal. *E-BANGI: Jurnal Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, *17*(7), 66–76.

Myrick, T. (2001). Play therapy : The art of relationship. *International Journal of Play Therapy*, *30*(1), 33–45.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Nadia, A. R., & Faridah, M. K. (2021). Daya tahan, strategi daya tindak serta hubungannya terhadap tahap kesejahteraan psikologi guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *6*(3), 171–179. https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i3.713

Nadiana, B., Norisham, A. G., Norhanita, O., Zaipul Hasni, M. S., & Nor Hafizah, M. H. (2020). Hubungan faktor tekanan akademik dengan kebimbangan dalam kalangan siswa pendidik di Institut Pendidikan Guru. *Jurnal Psikologi Dan Kaunseling Tahun*, *Bil 11*, 159–172.

Naing, O. T., Maher Fouad, S. B., Yeap, B. T., Firdaus, H., & Mohammad Saffree, J. (2022). Stress intervention among university students: Online medical tune competition. *Borneo Journal of Medical Sciences*, *2*, 61–64. https://doi.org/10.51200/bjms.vi.2883

Nair, B., & Otaki, F. (2021). Promoting university students ' mental health : A systematic literature review introducing the 4m-model of individual-level interventions. *Frontiers in Public Health*, *9*(June), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.699030

Narita, M. N. (2018). *Kesan intervensi kaunseling kelompok berdasarkan pendekatan Adler ke atas kecerdasam emosi pelajar Institut Pendidikan Guru*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Nasir, L., Amalia, M., & Salmah, M. Y. (2020). Development of cognitive therapy group intervention (CTGI) on resilience among adolescents. *Jounal of Cognitive Sciences and Human Development*, *6*(2), 27–36. https://doi.org/10.33736/jcshd.1992.202

Nauvalia, C., & Indrijati, H. (2023). Konseling kognitif perilaku dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan sindrom impostor. *Jurnal Education and Development*, *11*(3), 216–222.

Netty, A., Rafiza, A. ., Suzieleez, S. A. R., Mohd Shahril, N. S., & Zuraidah, B. (2020). Infographic instructional media as a solution and innovation in physics learning for senior high school students in Indonesia. *International Journal of Information and Education Technology*, *10*(10). https://doi.org/10.18178/ijiet.2020.10.10.1457

Ngui, G. K., & Lay, Y. F. (2018). Investigating the effect of stress-coping abilities on stress in practicum training. *Asia-Pacific Education Researcher*, *27*(4), 335–343. https://doi.org/10.1007/s40299-018-0390-5

Nik Hisamuddin, N. A. R., Normalinda, Y., Abu Yazid, M. N., Mimi Azliha, A. B., Andey, R., Mohd Hashairi, F., Tuan Hairulnizam, T. K., & Kamauzaman, Mm. 1. (2021). Determination of service key performance indicators for emergency departments of teaching hospitals in Malaysia: A fuzzy delphi method. *The Medical Journal of Malaysia*, *76*(6), 792–798.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Nor Asliza, M. Z. (2024). *Pembangunan dan kebolehgunaan modul intervensi kaunseling pendekatan spiritual terhadap kemurungan, kecerdasan emosi dan strategi daya tindak dalam kalangan remaja*. Universiti Kebangsaan Malaysia.

Nor Ezdianie, O. (2007). *Kesejahteraan psikologi dan kesejateraan spiritual dalam kalangan pelajar IPTS di negeri Kelantan*. Universiti Putra Malaysia.

Nor Ezdianie, O., & Muhamad Noh, A. (2020). Pengalaman daya tahan diri pelajar universiti: Keperluan kepada penyesuaian kehidupan di kampus. *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, *35*(2), 109–129. https://doi.org/10.21315/apjee2020.35.2.7

Nor Farahzulaikha, A., & Mohammad Aziz Shah, M. A. (2021). The effectiveness of cognitive restructuring on depression among university students: Neo-CBT case study. *International Journal of Acdemic Research in Progressive Education and Development*, *1*(4), 99–106. https://doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i4/10559

Nor Hazanah, M., & Ily Izyan, M. F. (2020). Pengurusan stres dalam kalangan pelajar kajian kes : Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). *Journal of Business Innovation*, *5*(1), 33–42.

Nor Sayyaidatina, C. R. (2017). *Kesan program kesejahteraan psikologi menggunakan kaedah bermain kepada kanak-kanak sekolah rendah*. Universiti Malaya.

Nor Shafrin, A., & Ahmad Amin, M. S. (2024). *Terapi kognitif tingkah laku: Konsep dan aplikasi*. Penerbit Universiti Sains Malaysia.

Nor Tutiaini, A. W. (2019). *Development of a problem-posing multimedia module and its effectiveness to enhance student performance in form four biology*. Universiti Putra Malaysia.

Noraniza, M. N. (2023). *Pembangunan modul i-SFBT berasaskan Ribat Al-Imaniyyah dalam menangani tingkah laku agresif murid sekolah*. Universiti Sains Malaysia.

Normazwin, Y., Halawiah Safinas, I., Nordiana, A. R., & Halimatun Saadiah, U. (2020). Kesejahteraan psikologi dan keperluan perkhidmatan kaunseling dalam kalangan guru di Kementerian Pendidikan Malaysia. *Jurnal Psikologi Dan Kaunseling*, *11*, 1–32.

Nur Hanani, K. B., & Siti Nazurulaina, H. A. (2021). Tekanan kerja guru terhadap kesejahteraan psikologi di empat buah sekolah rendah kebangsaan sekitar Kuala Langat, Selangor. *Seminar Kebangsaan Sains Sosial 3.0*, 27–36.

Nur Nazuha, B. A. Z., & Nordin, M. (2021). Kebolehgunaan modul latihan untuk meningkatkan efikasi guru pendidikan awal kanak-kanak mengajar bahasa Inggeris. *Jurnal Penyelidikan Dedikasi*, *16*, 1–15.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Nur Raihana, M. R., Anis Nazihah, M. D., Nurul Hazwani, A., Norazilawati, A., & Nurhafizah, H. (2022). Pembangunan modul pembelajaran WAO bagi topik penyerapan sains Tahun Satu. *Journal of Science and Mathematics Letters*, *10*(Special Issue), 51–62. https://doi.org/10.37134/jsml.vol10.sp.6.2022

Nuramirah, N. Z., & Norzaini, A. (2021). Daya tahan dan motivasi pembelajaran dalam talian semasa pandemik Covid-19 pelajar Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *6*(10), 41–53. https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1092

Nurul Fathihah, N. A. (2023). *Kesan bimbingan kelompok teori pilihan terapi realiti terhadap psikologi murid berpencapaian rendah*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Nurul Fathihah, N. A., & Ahmad Jazimin, J. (2022). Needs analysis: Academic enhancement psychoeducation module based on guidance and counselling teachers and subject teachers' review. *International Journal of Education, Information Technologu and Others (IJEIT)*, *5*(4), 334–346. https://doi.org/10.4135/9781071873120.n4

Nurul Hasyimah, M. R., Hapsah, M. Y., Samsiah, Mohd Jais Muhammad Bazlan, M., & Muhammad Nasir, B. (2020). Ethical and legal in counseling training module based on blended learning: Reliability and validity. *Solid State Technology*, *63*(5), 1698–1205.

Nurul Hazrina, M., & Affizal, A. (2012). A validity study of Malay-translated version of Perceived Stress Scale. *Malaysian Journal of Forensic Sciences*, *3*(1), 52–57.

Nurul Hazwani, A., Anis Naziha, M. D., Nur Raihana, M. R., Norazilawati, A., & Nurhafizah, H. (2022). Pembangunan modul pembelajaran berasaskan projek bagi tema keseimbangan ekosistem untuk sains Tahun Satu. *Journal of Science and Mathematics Letters*, *10*(Special Issue), 63–73. https://doi.org/10.37134/jsml.vol10.sp.7.2022

Nurul Naimah, R., & Mohd Yusri, M. (2018). Tekanan dalam kalangan wanita bekerja: Khidmat bantu kaunseling menggunakan konsep Teori Tekanan Lazarus dan Praktis Terapi Berfokus Solusi. *Asian Social Work Journal*, *3*(1), 28. www.msocialwork.com

Nurul Shuhada, S. M., Aslina, A., Pau, K., Muhammad Najib, H. @ O., & Suhaila, A. W. (2024). A systematic literature review : The efficacy of cognitive behavioral therapy in addressing stress among university students. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, *32*(3), 999–1026. https://doi.org/10.47836/pjssh.32.3.10

OECD. (2019). Why does the sustainable development goal on education (SDG 4) matter for OECD countries? *Education Indicators in Focus*, *67*, 1–7.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Oishi, A. (2021). Positive expressive writing as a stress management strategy for Japanese students: Willingness to engage in expressive writing. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1–14. https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1963902

Ojala, B., Nygård, C. H., Huhtala, H., Bohle, P., & Nikkari, S. T. (2019). A cognitive behavioural intervention programme to improve psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(1). https://doi.org/10.3390/ijerph16010080

Olff, M., Langeland, W., & Gersons, B. P. (2005). Effects of appraisal and coping on the neuroendocrine response to extreme stress. *Neuroscience & Biobeha- Vioral Reviews, 29*(3), 45-=467. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004. 12.006

Ong, L. D., & Faizul Adib, S. K. (2022). The impact of coworker and supervisor support on stress among Malaysian school teachers during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, *21*(1), 127–139. https://doi.org/10.26803/ijlter.21.1.8

Othman, L. (2017). *Penyelidikan kualitatif - Pengenalan kepada teori dan metode*. Penerbit Universiti Pendidkan Sultan Idris, Tanjong Malim, Perak.

Oti, O., & Pitt, I. (2021). Online mental health interventions designed for students in higher education : A user-centered perspective. *Internet Interventions*, *26*. https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100468

Oud, M., de Winter, L., Vermeulen-Smit, E., Bodden, D., Nauta, M., Stone, L., & Stikkelbroek, Y. (2019). Effectiveness of CBT for children and adolescents with depression: A systematic review and meta-regression analysis. *European Psychiatry. Elsevier Masson SAS*.

Pagan-Castano, E., Sanchez-Garcia, J., Guijarro-Garcia, F. J., & Maria, G.-S. (2021). The influence of management on teacher well-being and the development of sustainable schools. *Sustainability*, *13*(2909), 1–23. https://doi.org/10.3390/su13052909

Pahlavanzadeh, S., Abbasi, S., & Alimohammad, N. (2017). The effect of group cognitive behavioral therapy on stress, anxiety, and depression of women with multiple sclerosis. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, *22*, 271–276. https://doi.org/10.4103/1735-9066.212987

Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Open University Press.

Pamungkas, D. R., Sukmawati, A. S., Hidayati, R. W., Subardjo, R. Y. S., & Cusack, L. (2023). The use of relaxation techniques to reduce nurses' anxiety levels during COVID-19 Pandemic. *Media Ilmu Kesehatan*, *12*(1), 80–86. https://doi.org/10.30989/mik.v12i1.883

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pan, J. Y., Carlbring, P., & Lu, L. (2023). A therapist-guided internet-based cognitive behavioral therapy program for Hong Kong university students with psychological distress: A study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interventions*, *31*, 100600. https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100600

Pangngay, J. J. (2024). Culturally-adapted online psychoeducation for resilience in distressed Filipino college students: A randomized controlled trial. *Philippine Social Science Journal*, *7*(1), 30–38. https://doi.org/10.52006/main.v7i1.865

Parmjit, S., Chan, Y. F., Gurnam, K. S., & Ranjit, K. (2010). *Panduan komprehensif penulisan cadangan penyelidikan*. Penerbitan Universiti Teknologi Mara.

Pasaribu, P. E., & Zarfiel, M. D. (2019). Cognitive behavioral therapy treatment for reducing stress: A case study of self-acceptance in an early adult college student. *Advances in Social Science, Education and Humanties Research*, *229*(Iciap 2018), 631–644. https://doi.org/10.2991/iciap-18.2019.54

Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research and evaluation methods*. SAGE Publications, Inc.

Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia ,2013- 2025. (2013). Kementerian Pendidikan Malaysia.

Permohonan/ Kelayakan Permohonan Institut Pendidikan Guru. (2019). Kementerian Pendidikan. https://www.moe.gov.my/soalan-lazim-menu/permohonan-kelayakan-permohonan/permohonan-kelayakan-permohonan-institut-perguruan

Pill, J. (1971). The deplhi method : Substance, context, a critique and an notated bibliography. *Socioeconomic Planning Science*, 57–71. https://doi.org/10.1016/0038-0121(71)90041-3

Pinto, T. M., Veiga, V. M. N., & Macedo, E. C. (2024). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on resilience of adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, *34*(2), 100495. https://doi.org/10.1016/j.jbct.2024.100495

Pluim, G., & Sarah, H. (2022). Changing Educational Landscapes and the Importance of Mental Well-Being in Teacher Education Gary. In *Crisis and opportunity: How Canadian Bachelor of Education programs responded to the pandemic. In Canadian research in teacher education: A polygraph series* (Vol. 2, pp. 290–320).

Poudel-Tandukar, K., Chandler, G. E., Jacelon, C. S., Gautam, B., Bertone-Johnson, E. R., & Hollon, S. D. (2019). Resilience and anxiety or depression among resettled Bhutanese adults in the United States. *International Journal of Social Psychiatry*, *65*(6), 496–506. https://doi.org/10.1177/00207640198623

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Powell, C. (2003). The delphi technique: Myths and realities. *Journal of Advanced Nursing*, *41*(1), 376–382. https://doi.org/https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02537.x

Pratt, D. (1994). Curriculum perspectives. In Curriculum planning. In *A handbook for professionals* (pp. 8–22). Harcourt Brace Jovanovich.

Priyanti, D., Saputra, D., Haryanto, H. C., & Ghozali, G. (2021). Efektivitas intervensi psikoterapi ILHAM terhadap tingkat stres yang dialami mahasiswa di Universitas Paramadina. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *12*(01), 67–86. https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i01.504

Rackoff, G. N., Fitzsimmons-Craft, E. E., Taylor, C. B., Eisenberg, D., Wilfley, D. E., & Newman, M. G. (2022). A randomized controlled trial of internet-based self-help for stress during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, *71*(2), 157–163. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.01.227

Rafiee, J., & Hafsah, T. (2020). Analisis keperluan kebolehgunaan aplikasi mudah alih terhadap sikap, minat dan pengetahuan asas matematik Tahun 4. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Matematik, Malaysia*, *10*(1), 9–15. https://doi.org/10.37134/jpsmm.vol10.1.2.2020

Ramlan, M. (2017). *Reka Bentuk model intergriti akademik berasaskan penghayatan rohani*. Universiti Malaya.

Ramlan, M., & Ghazali, D. (2018). *Aplikasi kaedah fuzzy delphi dalam penyelidikan sains sosial*. Penerbit Universiti Malaya.

Rasanen, P., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2020). Examining mediators of change in wellbeing, stress, and depression in a blended, internet-based, ACT intervention for university students. *Internet Interventions*, *22*. https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100343

Rasheed, N., Fatima, I., & Tariq, O. (2022). University students ' mental well-being during COVID-19 pandemic : The mediating role of resilience between meaning in life and mental well-being. *Acta Psychologica*, *227*(May), 1–6.

Rashidah, M., Saedah, S., & Zaharah, H. (2018). Aplikasi kaedah fuzzy delphi dalam pembangunan modul pengajaran pantun Melayu berasaskan maksud al-Quran mengenai keindahan flora, fauna dan langit Tingkatan 2. *Jurnal Pendidikan Bahasa Melayu*, *8*(2), 57–67.

Recabarren, R. E., Gaillard, C., Guillod, M., & Martin-Soelch, C. (2019). Short-term effects of a multidimensional stress prevention program on quality of life, well-being and psychological resources. A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, *10*, 1–15. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00088

Reffett, A. D. P. (2009). *Exploring sources of teacher stress in Head Start*. Wheaton College.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Reinecke, M. A., & Freeman, A. (2003). Essential psychotherapies: Theory and practice. In *Cognitive therapy* (2nd ed, pp. 224–271). Guilford Press.

Ressler, M. B., Apantenco, C., Wexler, L., & King, K. (2022). Preservice teachers' mental health: Using student voice to inform pedagogical, programmatic, and curricular change. *Action in Teacher Education, 44(3), 252-268.*, *44*(3), 252–268. https://doi.org/10.1080/01626620.2021.1997832

Retzer, L., Feil, M., Reindl, R., Richter, K., Lehmann, R., & Stemmler, M. (2021). Anonymous online cognitive behavioral therapy for sleep disorders in shift workers — a study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, *22*(1), 539. https://doi.org/10.1186/s13063-021-05437-9

Richey, R. C., & Klein, J. D. (2007). *Design and development research: Methods, strategies, and issues*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.

Richey, R. C., Klein, J. D., & Nelson, W. A. (2004). Developmental research: Studied of instructional design and development. In *Handbook of Research on Educational Communications and Technology* (Vol.4th, pp. 1099–1330). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Ríos-Risquez, M. I., García-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, E. D. L. Á., Carrillo-Garcia, C., & Solano-Ruiz, C. (2018). Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: A longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing*, *74*(12), 2777–2784. https://doi.org/10.1111/jan.13794

Rivera, A., de Rooij, A., & Jones, S. (2020). Reflective journaling: A theoretical model and digital prototype for developing resilience and creativity. *Learning and Collaboration Technologies. Designing, Developing and Deploying Learning Experiences: 7th International Conference, LCT 2020, Held as Part of the 22nd HCI International Conference, HCII 2020.*, 144–158. https://doi.org/10.1007/978-3-030-50513-4_11

Rizal, R., Rusdiana, D., Setiawan, W., & Siahaan, P. (2021). Development of a problem-based learning management system-supported smartphone (PBLMS3) application using the ADDIE model to improve digital literacy. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, *20*(11), 115–131. https://doi.org/10.26803/ijlter.20.11.7

Rocio, G. M., Antonio, Z., Paula, R. G., & Rocio, G. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *1*(1), 147–154. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1179

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Romero-gonzalez, B., Puertas-gonzalez, J. A., Mari, C., Sanchez-perez, G. M., & Peralta-ramirez, M. I. (2022). Online cognitive behavioural therapy as a psychological vaccine against stress during the COVID-19 pandemic in pregnant women : A randomised controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, *152*(August 2021), 397–405. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.016

Rose, S. D. (1998). *Group therapy with troubled youth: A cognitive-behavioral interactive approach.* Sage.

Rowen, T. M., Nor Suriya, A. K., Nur Hamiza, A., Rawdah Adawiyah, T., Noor Wahida, M. J., & Vicky Ezekiel, A. K. (2021). The level of readiness on the implementation of PAK21 among pre-services mathematics teachers at UPSI. *Jurnal Pendidikan Bitara*, *14*, 82–91. https://doi.org/10.37134/bitara.vol14.sp.9.2021

Rubin, A., & Babbie, E. (2016). *Essential research methods for social work* (4th ed.). Cengage Learning.

Ruggeri, K., Garcia-garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction : A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, *18*(192), 1–16. https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y

Russell, J. D. (1974). *Modular instruction: A guide to the design, selection, utilization and evaluation of modular materials*. Publishing Company.

Rutten, B. P., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., van den Hove, D., Kenis, G., van Os, J., & Wichers, M. (2013). Resilience in mental health: Linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *128*(1), 3–20. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/acps.12095

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations in the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, *9*(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Saedah, S., Muhammad Ridhuan Tony, L. A., & Rozaini, M. R. (2021). *Pendekatan penyelidikan reka bentuk dan pembangunan: Aplikasi kepada penyelidikan pendidikan*. Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjong Malim, Perak.

Sahin, H., & Turk, F. (2021). The impact of cognitive-behavioral group psycho-education program on psychological resilience, irrational beliefs, and well-being. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, *39*(4), 672–694. https://doi.org/10.1007/s10942-021-00392-5

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sahranavard, S., Esmaeili, A., Salehiniya, H., & Behdani, S. (2019). The effectiveness of group training of cognitive behavioral therapy-based stress management on anxiety in female medical students. *Journal of Education and Health Promotion*, 1–8. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp

Saide, O., Aycan, B., & Didem, T. (2014). An investigation of preservice pre-school teachers' resilience skills. *Procedia Social and Behavior Sciences*, *116*, 4040–4046. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.887

Saifudin, I. M. M. Y., Noviana, U., & Haryanti, F. (2022). Psychometric evaluation of community advancing resilience toolkit assessment survey Indonesian version. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, *11*(3), 1092–1101. https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i3.21604

Salasiah, O., & Norazlin, G. (2020). Resilience of special education teacher in the north Perak zone. *Social Science, Education and Humanities*, *4*, 153–159. https://doi.org/10.32698/GCS-04272

Salina, M., & Rahimi, C. A. (2017). Kesahan dan kebolehpercayaan Instrumen Kesejahteraan Psikologi versi Bahasa Melayu. *Universiti Sains Malaysia*, 27–32.

Salleh, A., Harizah Izyan, S., Abu YAzid, A. B., Mohd Izwan, M., & Mohd Hasrul, K. (2021). Needs analysis of psychosocial module development based on psychoeducation approach for public university students in Malaysia. *Education Sciences*, *11*(604). https://doi.org/10.3390/educsci11100604

Sample size calculator. (2004). Raosoft, Inc. http://www.raosoft.com/samplesize.html

Santrock, J. . (2003). *Adoloscents: Perkembangan remaja*. Erlangga.

Sarkhel, S., Singh, O. ., & Arora, M. (2020). Clinical practice guidelines for psychoeducation in psychiatric disorders general principles of psychoeducation. *Indian Journal of Psychiatry*, *62*(2), 319–323. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_780_19

Schock, H. B., Franco, Y., & McCall, M. (2024). Including self-care curricula to respond to PSTs' exposure to secondary trauma. *School-University Partnerships*, *17*(2), 136–152. https://doi.org/10.1108/sup-11-2023-0050

Schubert, K., Lohse, J., Kalder, M., Ziller, V., & Weise, C. (2022). Internet-based cognitive behavioral therapy for improving health-related quality of life in patients with endometriosis : Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, *23*(300), 1–12. https://doi.org/10.1186/s13063-022-06204-0

Selye, H. (1987). *Stress without distress*. Transworld.

Shabahang, R., Aruguete, M. S., & McCutcheon, L. (2021). Video-based cognitive-behavioral intervention for COVID-19 anxiety: A randomized controlled trial. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, *43*(2), 141–150. https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0056

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Shahrokhian, N., Hassanzadeh, S., Hashemi Razini, H., & Ramshini, M. (2022). The effects of cognitive-behavioral therapy (CBT) in well-being and perceived stress in adolescents with low academic performance during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Sport Studies for Health*, *4*(2). https://doi.org/10.5812/intjssh.122504

Shamsulariffin, S., Tengku Fadilah, T. K., Azlizam, A., Mohd Hafizal, I., 5, 6, & Sam Shor Nahar, Yaakob Noor Hamzani, F. (2021). The impact of outdoor education camp program in building resilience among university students. *Asian Journal of University Education (AJUE)*, *17*(4). https://doi.org/10.24191/ajue.v17i4.16185

Sharif, A. M., Ong, S. W., Rahim, N. A., Lee, T. T., Mustafar, S., Rosmi, M. S., & Nuswowati, M. (2021). A green electrochemistry experimental kit: Student's achievements on Lectrofun 2.0. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, *10*(1), 24–34. https://doi.org/10.15294/jpii.v10i1.25475

Shariza, S. (2017). *Pembangunan modul latihan pendidikan seksualiti untuk guru program pendidikan khas integrasi (PPKI) peringkat sekolah rendah*. Universiti Malaya.

Shaygan, M., Yazdani, Z., & Valibeygi, A. (2021). The effect of online multimedia psychoeducational interventions on the resilience and perceived stress of hospitalized patients with COVID-19: A pilot cluster randomized parallel-controlled trial. *BMC Psychiatry*, *21*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12888-021-03085-6

Shi, Q., & Weber, M. R. (2017). An examination of sense of community in school counseling hibrid courses. *Journal of Interactive Online Learning*, *15*(2), 107–122.

Shuttleworth, A. (2004). Managing workplace stress: How training can help. *Industrial and Commercial Training*, *36*(2), 61–65. https://doi.org/10.1108/00197850410524824

Sidek, M. N., & Jamaluddin, A. (2005). *Pembinaan modul: Bagaimana membina modul latihan dan modul akademik*. Universiti Putera Malaysia.

Sistem Maklumat Pelajar IPGM. (2022). *Analisis Status Penempatan Pelajar (Aktif)*. Pusat Hal Ehwal Pelajar, Institut Pendidikan Guru Malaysia, KPM.

Siti Aisyah, S., Sanif, S., Shiang, L. J., & Mei, L. W. (2021). Perbandingan tahap kesejahteraan psikologi guru pelatih semasa pengaplikasian pembelajaran atas talian. *Jurnal Pendidikan Antarabangsa*, *7*(6), 26–42. https://doi.org/10.6007/ijarbss/v7-i6/3032

Siti Fauziah, M. A., Sabariah, S., Mad Nor, M., & Muralindran, M. (2020). Implementasi model ADDIE dalam pembangunan modul robot M-Solat. *Journal of Educational Research and Indigenous Studies Volume*, *2*(1), 1–23. https://doi.org/10.37134/jpsmm.vol8.1.5.2018

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Siti Nabila, K. (2020). *Pembangunan dan kebolehgunaan modul pengajaran stem bagi bidang pembelajaran statistik dan kebarangkalian dalam KSSM matematik tingkatan dua*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Siti Shahida, R., Abdul Halim, M., Mahizer, H., & Munirah, G. (2021). Pembangunan dan kebolehgunaan modul pengajaran berasaskan game board dalam pembelajaran operasi nombor kanak-kanak prasekolah. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, *10*(2), 71–84. https://doi.org/10.37134/jpak.vol10.2.7.2021

Siwatu, K. O., Chesnut, S. R., Alejandro, A. Y., & Young, H. A. (2016). Examining preservice teachers' culturally responsive teaching self-efficacy doubts. *The Teacher Educator, 51(4), 277-296.*, *51*(4), 277–296. https://doi.org/10.1080/08878730.2016.1192709

Smit, B., & Stavrulaki, E. (2021). The efficacy of a mindfulness - based intervention for college students under extremely stressful conditions. *Mindfulness*, *12*, 3086–3100. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01772-9

Smith, G. D., & Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, *49*, 90–95. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004

Sophia, L., Bauernfeind, G., Leiber, P., & Jipp, M. (2022). Evaluation of two short-term stress interventions in the context of mobility. *Transportation Research*, *84*, 155–164. https://doi.org/10.1016/j.trf.2021.11.006

Sparks, K., Faragher, B., & Cooper, C. L. (2010). Well- being and occupational health in the 21st century workplace. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *74*(4), 489–509. https://doi.org/10.1348/096317901167497

Spiegler, M. D. (2013). Comtempoprary psychotherapies for a diverse world. In *Behavior therapy II: Cognitive-behavioral therapy* (pp. 301–337). Taylor & Francis.

Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2010). *Contemporary behavior therapy* (5th ed.). Cengage Learning.

Sriwahyuni, T., Kamaluddin, & Saehana, S. (2021). Developing android-based teaching material on temperature and heat using ADDIE model. *Journal of Physics: Conference Series*, *2126*(1), 012021. https://doi.org/10.1088/1742-6596/2126/1/012021

Ssenyonga, J., & Hecker, T. (2021). Job perceptions contribute to stress among secondary school teachers in southwestern uganda. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), 1–10. https://doi.org/10.3390/ijerph18052315

Stallard, P. (2022). Evidence based practice in cognitive behaviour therapy (CBT). *Archives of Disease in Childhood*, *107*(2), 109–113. https://doi.org/10.1136/archdischild-2020-321249

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Standard Guru Malaysia. (2009). Kementerian Pendidikan Malaysia.

Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisal, coping styles,and burnout. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, *21*(1), 37–53. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10615800701742461

Sulis, G., Mercer, S., Mairitsch, A., Babic, S., & Shin, S. (2021). Pre-service language teacher wellbeing as a complex dynamic system. *System*, *103*(September), 102642. https://doi.org/10.1016/j.system.2021.102642

Svardman, F., Sjowall, D., & Lindsater, E. (2022). Internet-delivered cognitive behavioral interventions to reduce elevated stress: A systematic review and meta-analysis. In *Internet Interventions* (Vol. 29). https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100553

Sylvia, L. G., Lunn, M. R., Obedin-Maliver, J., McBurney, R. N., Nowell, W. B., Nosheny, R. L., Mularski, R. A., Long, M. D., Merkel, P. A., Pletcher, M. J., Tovey, R. E., Scalchunes, C., Sutphen, R., Martin, A. S., Horn, E. J., O'Boyle, M., Pitch, L., Seid, M., Redline, S., … Nierenberg, A. A. (2022). Web-based mindfulness-based interventions for well-being: Randomized comparative effectiveness trial. *Journal of Medical Internet Research*, *24*(9), 1–17. https://doi.org/10.2196/35620

Szarmilaa, D. K., Helmi, N., & Melor, M. Y. (2021). Online gamified learning to enhance teachers' competencies using classcraft. *Sustainability*, *13*(19), 10817. https://doi.org/10.3390/su131910817

Szigeti, M. V. (2024). Psychoeducation as burnout prevention for Hungarian teachers. *Proceedings of the International Conference on Applied Research in Education*, *1*, 16–25. https://doi.org/10.33422/areconf.v1i1.594

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics* (7th ed.). Pearson Education.

Taherdoost, H. (2018). Validity and reliability of the research instrument: How to test the validation of a questionnaire/survey in a research. *SSRN Electronic Journal*, *5*(3), 28–36. https://doi.org/10.2139/ssrn.3205040

Talukdar, H. (2021). Geographical differencesin well-being of private B.Ed. college trainees of Kamrup (Metropolitan) District, Assam. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, *12*(12), 2156–2163.

Tang, N. K., Moore, C., Parsons, H., Sandhu, H. K., Patel, S., Ellard, D. R., & Underwood, M. (2020). Implementing a hybrid cognitive-behavioural therapy for pain-related insomnia in primary care: Lessons learnt from a mixed-methods feasibility study. *BMJ Open*, *10*(3), e034764. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-034764

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tang, Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in Human Neuroscience*, *13*, 1–5. https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237

Tarfarosh, S., & Khan Achakzai, B. (2022). Promoting resilience in healthcare students through psychological interventions. *BJPsych Advances*, *28*(4), 209–215. https://doi.org/10.1192/bja.2022.29

Taylor, L. J. (2013). The power of resilience: A theoretical model to empower, encourage and retain teachers. *The Qualitative Report*, *18*(70), 1–25. https://doi.org/10.46743/2160-3715/2013.1474

Taylor, M., McLean, L., Bryce, C. I., Abry, T., & Granger, K. L. (2019). The influence of multiple life stressors during teacher training on burnout and career optimism in the first year of teaching. *Teaching and Teacher Education*, *86*. https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102910

Taylor, S. G., Roberts, A. M., & Zarrett, N. (2021). A brief mindfulness-based intervention (bMBI) to reduce teacher stress and burnout. *Teaching and Teacher Education*, *100*. https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103284

Tengku Norhani, T. B., & Nor Shafrin, A. (2021). Kesahan dan kebolehpercayaan modul kaunseling Sof-Ea (Solution Focused Brief -Expressive Arts) terhadap penyesuaian pelajar di Institut Pendidikan Guru (IPG). *Journal of Educational Research and Indigenous Studies*, *3*(1), 83–93. www.jerisjournal.com

Tengku Norhani, T. B., Nor Shafrin, A., & Shahabuddin, H. (2020). Penyesuaian dan cabaran transisi pelajar tahun pertama di Institut Pendidikan Guru. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, *3*(9), 59–72.

Tengku Norhani, T. B., Nor Shafrin, A., Shahabuddin, H., & Siti Salina, A. (2021). Draw your story: Exploring adaptation experiences of first-year students at the institute of teacher education in Malaysia. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, *10*(3), 1018–1027. https://doi.org/10.11591/IJERE.V10I3.21298

Terp, U., Bisholt, B., & Hjärthag, F. (2022). A feasibility study of a cognitive behavioral based stress management intervention for nursing students: Results, challenges, and implications for research and practice. *BMC Nursing*, *21*(1), 1–14. https://doi.org/10.1186/s12912-021-00761-6

Tomlin, E. (2022). Using acudetox for stress reduction in college students: A brief intervention strategy for college counselors. *Journal of Creativity in Mental Health*, *17*(2), 188–199. https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1848677

Traeger, L. (2020). Cognitive restructuring. In M. . Gellman (Ed.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_166

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tuckman, B. W., & Waheed, M. A. (1981). Evaluating an individualized science programme for community college student. *Journal of Research in Science Teaching*, *18*, 489–495. https://doi.org/10.1002/tea.3660180603

Unit Psikologi dan Kaunseling IPGKPM. (2025a). *Laporan Analisis Inventori Kesejahteraan Psikologi-Pelajar*. https://lookerstudio.google.com/u/0/reporting/30fb6cca-78ad-4fd5-84fc-3755d75d9b06/page/p_qj6n9ej9id

Unit Psikologi dan Kaunseling IPGKPM. (2025b). *Laporan Sesi Isu Kesihatan Mental*. https://lookerstudio.google.com/u/0/reporting/30fb6cca-78ad-4fd5-84fc-3755d75d9b06/page/p_qj6n9ej9id

Unit Psikologi dan Kaunseling IPGKPM. (2025c). *Laporan Sesi Isu Kesihatan Mental Warga IPG Tahun 2022*. https://lookerstudio.google.com/u/0/reporting/30fb6cca-78ad-4fd5-84fc-3755d7

Upsher, R., Nobili, A., Hughes, G., & Byrom, N. (2022). A systematic review of interventions embedded in curriculum to improve university student wellbeing. *Educational Research Review*, *37*, 1–20. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100464

Uzunboylu, H., & Koşucu, E. (2017). Comparison and evaluation of seels & glasgow and ADDIE instructional design model. *International Journal of Science and Research*, *73*(6), 1–18.

van den Berg, L., & de Villiers, J. M. (2021). Tech talk: Development of a conceptual framework to enhance sport students' communication skills and content learning through vlogs as an assessment tool. *Cogent Education*, *8*(1), 1999785. https://doi.org/10.1080/2331186X.2021.1999785

Varpio, L., Paradis, E., Uijtdehaage, S., & Young, M. (2020). The distinctions between theory, theoretical framework, and conceptual framework. *Academic Medicine*, *95*(7), 989–994. https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003075

Villarino, R. T. H., Villarino, M. L. F., Temblor, M. C. L., Bernard, P., & Plaisent, M. (2022). Developing a health and well-being program for college students: An online intervention. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, *14*(1), 65–78. https://doi.org/10.18844/wjet.v14i1.6638

Vinokur, A., & Caplan, R. D. (1986). Cognitive and affective components of life events: their relations and effects on well-being. *American Journal of Community Psychology*, *14*(4), 351–370. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF00922623

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, *1*(2), 165–178.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J., Jang, K. L., & Stapleton, J. (2006). Literature review of concepts: Psychological resiliency. *Vancouver: British Columbia University*.

Wan Anor, W. S., Mohd Dahlan, H. M., Wan Nor, F., & Adi, F. (2017). Effectiveness of group counseling using cognitive and behavior therapy intervention to reduce stress among nurses. *Universal Journal of Psychology*, *5*(5), 231–237. https://doi.org/10.13189/ujp.2017.050504

Wan Roslini, M. R., & Mohd Sani, I. (2019). Model pembinaan modul Sidek di dalam modul intervensi pengurusan stres pelajar. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, *4*(26), 66–76. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10958.61763

Wang, Y., Derakhshan, A., & Rahimpour, H. (2022). Developing resilience among Chinese and Iranian EFL teachers : A multi-dimensional cross-cultural study. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 1–18. https://doi.org/10.1080/01434632.2022.2042540

Weber, M., Schumacher, S., Hannig, W., Barth, J., Lotzin, A., Schäfer, I., & Kleim, B. (2021). Long-term outcomes of psychological treatment for posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, *51*(9), 1420–1430. https://doi.org/10.1017/S003329172100163X

Weiner, L., Berna, F., Nourry, N., Severac, F., Vidailhet, P., & Mengin, A. C. (2020). Efficacy of an online cognitive behavioral therapy program developed for healthcare workers during the COVID-19 pandemic : The REduction of STress (REST) study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, *21*(870), 1–10.

White, J. R., & Freeman, A. (2000). *Cognitive-behavioral group therapy for specific problems and populations*. American Psychological Association.

Widing, C., & Milne, A. (2006). *Teach yourself cognitive behavioral therapy*. Mcgraw-Hill Companies, Inc.

Wilson, K. G., Fylnn, M. K., Bordieri, M., Nassar, S., Lucas, N., & Whiteman, K. (2012). Cognitive behavior therapy: Core pronciples for practice. In W. O' Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *Acceptance and cognitive therapy* (pp. 377–398). Wiley.

Witkin, B. R. (1997). Needs assessment kits, models, and tools. *Educational Technology*, *17*(11), 5–8.

Witte, M. De, Knapen, A., Stams, G., Moonen, X., & Hooren, S. Van. (2022). Development of a music therapy micro-intervention for stress reduction. *The Arts in Psychotherapy*, *77*(101872). https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101872

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Wu, Q., Li, J., Parrott, S., López-López, J. A., Davies, S. R., Caldwell, D. M., Churchill, R. C., Peters, T. J., Lewis, G., Tallon, D., Dawson, S., Taylor, A., Kessler, D. S., Wiles, N., & Welton, N. J. (2020). Cost-effectiveness of different formats for delivery of cognitive behavioral therapy for depression: A systematic review based economic model. *Value in Health*, *23*(12), 1662–1670. https://doi.org/10.1016/j.jval.2020.07.008

Wuest, D. A., & Subramaniam, R. (2021). Building teacher resilience during a pandemic. *Strategies*, *34*(5), 8–12. https://doi.org/10.1080/08924562.2021.1948476

Yada, A., Björn, P. M., Savolainen, P., Kyttälä, M., Aro, M., & Savolainen, H. (2021). Pre-service teachers' self-efficacy in implementing inclusive practices and resilience in Finland. *Teaching and Teacher Education*, *105*. https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103398

Yaser, B., Mahnaz, M. H., & Amir Sam, K. (2016). The effect of religious-based cognitive-behavioral therapy on psychological well-being and resilience in students. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, *5*(3), 1–11.

Yeshenkulova, E., Uspabayeva, A., Abdigapbarova, U., Rysbayeva, A., Rysbayeva, G., & Gaukhar, D. (2022). Development of the spiritual and creative potential of future teachers in the school-university system. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, *17*(4), 1347–1358. https://doi.org/10.18844/cjes.v17i6

Yusni, M. Y., Norsyamimie, A. R., Zaida, N. Z., Asmah, I., Wan Norhayati, W. O., & Melati, S. (2020). The effectiveness of cognitive behavioral therapy in group counselling. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *10*(9), 359–379. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v10-i9/7648

Zagalaz, J. C., Manrique, I. L., Veledo, M. B. S. P., Sánchez, M. L. Z., & de Mesa, C. G. G. (2020). The importance of the phoenix bird technique (resilience) in teacher training: CD-risc scale validation. *Sustainability*, *12*(1002), 1–13. https://doi.org/10.3390/su12031002

Zaheer, Z., & Khan, M. A. (2022). Perceived stress, resilience and psychological well-being among university students: The role of optimism as a mediator. *Asian Social Studies and Applied Research*, *3*(1), 55–67. https://www.researchgate.net/publication/358566019

Zahra, M., Nasser, B., Mohammad, H. H.-Z., Roshan, N., & Zahra, A. (2021). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on psychological well-being in infertile women : A randomized controlled trial. *International Journal of Infertility and Fetal Medicine*, *12*(2). https://doi.org/10.5005/jp-journals-10016-1220

Zaiton Nur Aqilah, Z. (2020). *Tahap kesejahteraan psikologi dan kawalan diri pelajar yang tinggal di dalam kampus dan luar kampus Universiti Malaysia Sabah semasa tempoh perintah kawalan pergerakan* (Issue October) [Universiti Malaysia Sabah (UMS)]. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35502.33609

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Zarina, E. (2021). *Pembinaan modul seksualiti PEKASa berasaskan latihan mempertahankan diri bagi kanak-kanak prasekolah*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Zawawi, Z., Yahya, D., & Mohd Faiz, M. Y. (2021). Teachers ' well-being from the social psychological perspective. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, *10*(2), 641–647. https://doi.org/10.11591/ijere.v10i2.21115

Zeng, G., Hou, H., & Peng, K. (2016). Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: The mediating role of resilience. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1873. https://doi.org/https://doi. org/10.3389/fpsyg.2016.01873

Zhang, Z., Wang, T., Kuang, J., Herold, F., Ludyga, S., Li, J., Hall, D. L., Taylor, A., Healy, S., Yeung, A. S., Kramer, A. F., & Zou, L. (2022). The roles of exercise tolerance and resilience in the effect of physical activity on emotional states among college students. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *22*(100312). https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100312

Zhou, X., Rau, P. P., Yang, C., & Zhou, X. (2021). Cognitive behavioral therapy-based short-term abstinence intervention for problematic social media use : Improved well-being and underlying mechanisms. *Psychiatric Quarterly*, *92*, 761–779. https://doi.org/10.1007/s11126-020-09852-0

Zirwatul Aida R, R. I., Wan Zaleha, M. Z., Bob, F., Teuku, A., Muhamad Deni, J., Jumadil, S., Azlina, A. B., Mazidah, M. D., & Siti Nazilah, M. A. (2021). Psychosocial work environment and teachers' psychological well-being : The moderating role of job control and social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(14), 7308. https://doi.org/10.3390/ijerph18147308

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN A
Pengakuan sebagai Pelajar UPSI

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

35900 TANJONG MALIM
PERAK DARUL RIDZUAN, MALAYSIA

TELEFON: +605 4506405
FAKS: +605 4594644
EMEL: ips@upsi.edu.my

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No. Rujukan : UPSI/IPS-1/623.4
Tarikh : 08 Mac 2023
15 Syaaban 1444

KEPADA SESIAPA YANG BERKENAAN

Tuan/Puan,

PENGESAHAN STATUS PELAJAR

Dengan segala hormatnya dimaklumkan pelajar sebagaimana nama dan nombor matrik seperti di bawah adalah pelajar Program Pengajian Siswazah, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI).

Nama Pelajar	: Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin
No. Matrik	: P20211000274
No. Kad Pengenalan	: 871103105272
Program Pengajian	: Doktor Falsafah
Bidang Pengajian	: PT22 - Bimbingan dan Kaunseling
Fakulti	: Fakulti Pembangunan Manusia
Sesi Kemasukan	: Semester 1 Sesi 2021/2022
Status Pengajian	: Sepenuh Masa

2. Sebarang pertanyaan lanjut, tuan/puan boleh menghubungi talian 05-450 5482/5485/5494 atau emel ke ips@upsi.edu.my.

Sekian, untuk makluman.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

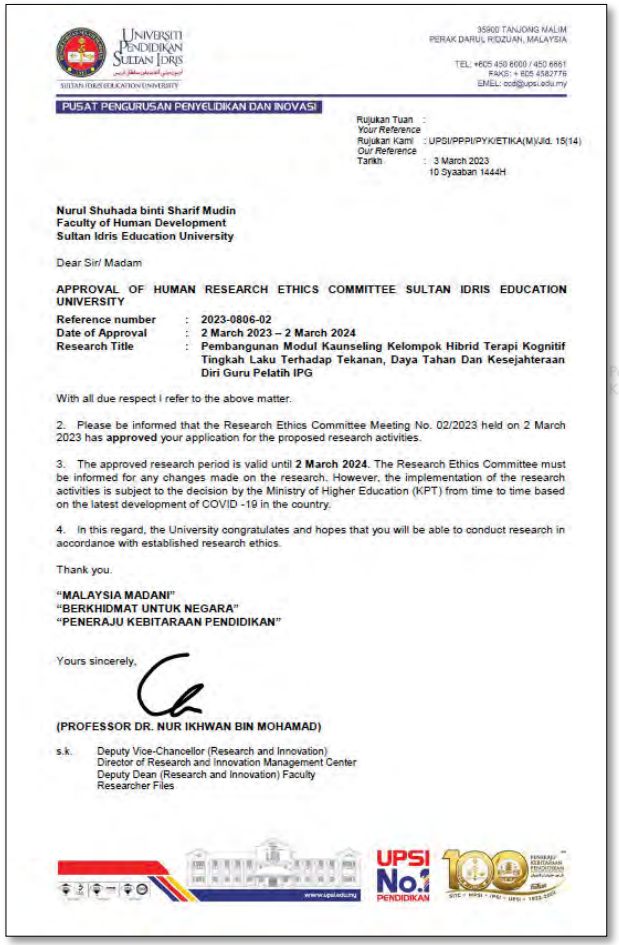
(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN B

(ii) Kelulusan kali pertama menjalankan kajian daripada *Research and Innovation Management Center* (RMIC), UPSI



Universiti Pendidikan Sultan Idris
Sultan Idris Education University

35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia

TEL: +605 450 6000 / 450 6661
FAKS: + 605 4582776
EMEL: ocd@upsi.edu.my

PUSAT PENGURUSAN PENYELIDIKAN DAN INOVASI

Rujukan Tuan : *Your Reference*
Rujukan Kami : UPSI/PPPI/PYK/ETIKA(M)/Jld. 15(14) *Our Reference*
Tarikh : 3 March 2023
10 Syaaban 1444H

Nurul Shuhada binti Sharif Mudin
Faculty of Human Development
Sultan Idris Education University

Dear Sir/ Madam

APPROVAL OF HUMAN RESEARCH ETHICS COMMITTEE SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

Reference number : **2023-0806-02**
Date of Approval : **2 March 2023 – 2 March 2024**
Research Title : **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG**

With all due respect I refer to the above matter.

2. Please be informed that the Research Ethics Committee Meeting No. 02/2023 held on 2 March 2023 has **approved** your application for the proposed research activities.

3. The approved research period is valid until **2 March 2024**. The Research Ethics Committee must be informed for any changes made on the research. However, the implementation of the research activities is subject to the decision by the Ministry of Higher Education (KPT) from time to time based on the latest development of COVID -19 in the country.

4. In this regard, the University congratulates and hopes that you will be able to conduct research in accordance with established research ethics.

Thank you.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Yours sincerely,

(PROFESSOR DR. NUR IKHWAN BIN MOHAMAD)

s.k. Deputy Vice-Chancellor (Research and Innovation)
Director of Research and Innovation Management Center
Deputy Dean (Research and Innovation) Faculty
Researcher Files

Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun

LAMPIRAN B

(iii) Kelulusan kali kedua menjalankan kajian daripada *Research and Innovation Management Center* (RMIC), UPSI



Universiti Pendidikan Sultan Idris

PUSAT PENGURUSAN PENYELIDIKAN DAN INOVASI

Rujukan Tuan : *Your Reference*
Rujukan Kami : UPSI/PPPI/PYK/ETIKA(M)/Jld. 18(360) *Our Reference*
Tarikh : 6 Mac 2024
24 Syaaban 1445H

Nurul Shuhada binti Sharif Mudin
Fakulti Pembangunan Manusia
Universiti Pendidikan Sultan Idris

YBrs. Puan,

KELULUSAN PINDAAN PERMOHONAN ETIKA PENYELIDIKAN MANUSIA

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa permohonan puan untuk kelulusan pindaan yang lepas telah diluluskan oleh Jawatankuasa Etika Penyelidikan Manusia (JKEPU) Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) dalam mesyuarat yang diadakan pada 28 Februari 2024, menurut ketetapan berikut:

Tajuk Penyelidikan : Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG
Pelanjutan Tarikh Kelulusan : 28 Februari 2024 – 27 Februari 2025

3. Dengan keputusan ini, diharapkan puan dapat menggunakan penyelidikan tersebut dengan sebaik-baiknya.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. NUR IKHWAN BIN MOHAMAD)

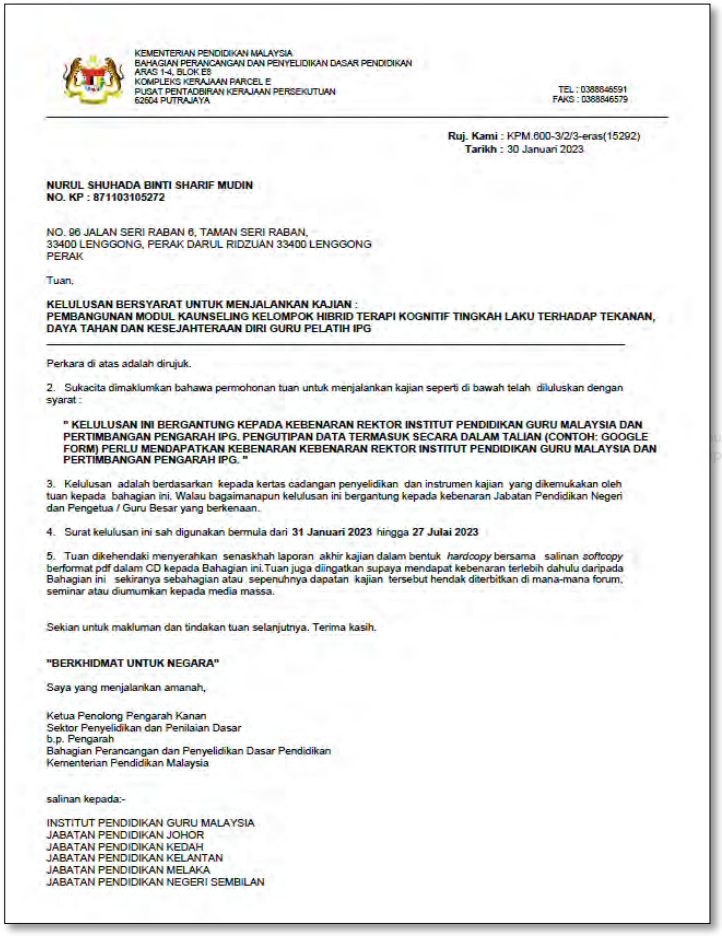
s.k. Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi)
Pengarah Penyelidikan dan Pusat Pengurusan Inovasi
Timbalan Dekan (Penyelidikan dan Inovasi)
Fail

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN C

(i) Kelulusan bersyarat kali pertama untuk menjalankan kajian daripada Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) yang dimohon melalui Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
BAHAGIAN PERANCANGAN DAN PENYELIDIKAN DASAR PENDIDIKAN
ARAS 1-4, BLOK E8
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN
62604 PUTRAJAYA
TEL : 0388846591
FAKS : 0388846579

Ruj. Kami : KPM.600-3/2/3-eras(15292)
Tarikh : 30 Januari 2023

NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN
NO. KP : 871103105272

NO. 96 JALAN SERI RABAN 6, TAMAN SERI RABAN,
33400 LENGGONG, PERAK DARUL RIDZUAN 33400 LENGGONG
PERAK

Tuan,

KELULUSAN BERSYARAT UNTUK MENJALANKAN KAJIAN :
PEMBANGUNAN MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

Perkara di atas adalah dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa permohonan tuan untuk menjalankan kajian seperti di bawah telah diluluskan dengan syarat :

" KELULUSAN INI BERGANTUNG KEPADA KEBENARAN REKTOR INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA DAN PERTIMBANGAN PENGARAH IPG. PENGUTIPAN DATA TERMASUK SECARA DALAM TALIAN (CONTOH: GOOGLE FORM) PERLU MENDAPATKAN KEBENARAN KEBENARAN REKTOR INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA DAN PERTIMBANGAN PENGARAH IPG. "

3. Kelulusan adalah berdasarkan kepada kertas cadangan penyelidikan dan instrumen kajian yang dikemukakan oleh tuan kepada bahagian ini. Walau bagaimanapun kelulusan ini bergantung kepada kebenaran Jabatan Pendidikan Negeri dan Pengetua / Guru Besar yang berkenaan.

4. Surat kelulusan ini sah digunakan bermula dari **31 Januari 2023** hingga **27 Julai 2023**

5. Tuan dikehendaki menyerahkan senaskhah laporan akhir kajian dalam bentuk *hardcopy* bersama salinan *softcopy* berformat pdf dalam CD kepada Bahagian ini.Tuan juga diingatkan supaya mendapat kebenaran terlebih dahulu daripada Bahagian ini sekiranya sebahagian atau sepenuhnya dapatan kajian tersebut hendak diterbitkan di mana-mana forum, seminar atau diumumkan kepada media massa.

Sekian untuk makluman dan tindakan tuan selanjutnya. Terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,

Ketua Penolong Pengarah Kanan
Sektor Penyelidikan dan Penilaian Dasar
b.p. Pengarah
Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan
Kementerian Pendidikan Malaysia

salinan kepada:-

INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA
JABATAN PENDIDIKAN JOHOR
JABATAN PENDIDIKAN KEDAH
JABATAN PENDIDIKAN KELANTAN
JABATAN PENDIDIKAN MELAKA
JABATAN PENDIDIKAN NEGERI SEMBILAN

LAMPIRAN C

(ii) Kelulusan bersyarat kali kedua untuk menjalankan kajian daripada Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) yang dimohon melalui Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
BAHAGIAN PERANCANGAN DAN PENYELIDIKAN DASAR PENDIDIKAN
ARAS 1-4, BLOK E8
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN
62604 PUTRAJAYA
TEL : 0388846591
FAKS : 0388846579

Ruj. Kami : KPM.600-3/2/3-eras(21345)
Tarikh : 22 Ogos 2024

NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN
NO. KP : 871103105272

NO. 96 JALAN SERI RABAN 6, TAMAN SERI RABAN,
33400 LENGGONG, PERAK DARUL RIDZUAN 33400 LENGGONG
PERAK

Tuan,

KELULUSAN BERSYARAT UNTUK MENJALANKAN KAJIAN :
PEMBANGUNAN MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

Perkara di atas adalah dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa permohonan tuan untuk menjalankan kajian seperti di bawah telah diluluskan dengan syarat :

" KELULUSAN INI BERGANTUNG KEPADA PERTIMBANGAN REKTOR INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA DAN PENGARAH IPG. PENGUTIPAN DATA TERMASUK SECARA DALAM TALIAN (CONTOH: GOOGLE FORM/MEET) PERLU MENDAPATKAN KEBENARAN REKTOR INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA DAN PENGARAH IPG BERKENAAN. "

3. Kelulusan adalah berdasarkan kepada kertas cadangan penyelidikan dan instrumen kajian yang dikemukakan oleh tuan kepada bahagian ini. Walau bagaimanapun kelulusan ini bergantung kepada kebenaran Jabatan Pendidikan Negeri dan Pengetua / Guru Besar yang berkenaan.

4. Surat kelulusan ini sah digunakan bermula dari **23 Ogos 2024** hingga **20 Februari 2025**

5. Tuan dikehendaki menyerahkan senaskhah laporan akhir kajian dalam bentuk *hardcopy* bersama salinan *softcopy* berformat pdf dalam CD kepada Bahagian ini.Tuan juga diingatkan supaya mendapat kebenaran terlebih dahulu daripada Bahagian ini sekiranya sebahagian atau sepenuhnya dapatan kajian tersebut hendak diterbitkan di mana-mana forum, seminar atau diumumkan kepada media massa.

Sekian untuk makluman dan tindakan tuan selanjutnya. Terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,

Ketua Penolong Pengarah Kanan
Sektor Penyelidikan dan Penilaian Dasar
b.p. Pengarah
Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan
Kementerian Pendidikan Malaysia

salinan kepada:-

JABATAN PENDIDIKAN KEDAH
JABATAN PENDIDIKAN PULAU PINANG
JABATAN PENDIDIKAN PERAK
JABATAN PENDIDIKAN PERLIS
JABATAN PENDIDIKAN TERENGGANU

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN D

(i) Kelulusan kali pertama untuk menjalankan kajian daripada Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
Ministry of Education Malaysia
INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA
Institute of Teacher Education Malaysia
ARAS 1-3, BLOK 2250, JALAN USAHAWAN 1
63000 CYBERJAYA
SELANGOR DARUL EHSAN
Tel : 03-83126666
Faks : 03-83126631
Web : http://ipgm.moe.edu.my

Ruj. Tuan :
Ruj. Kami : KPM.600-2/1/4 Jld.४ (३१)
Tarikh : २१ Mac 2023

Nurul Shuhada binti Sharif Mudin
No 96, Jalan Seri Raban 6
Taman Seri Raban
33400 Lenggong
Perak

Puan,

KELULUSAN MENJALANKAN KAJIAN BERTAJUK PEMBANGUNAN MODEL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

Dengan hormatnya perkara di atas dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) **tiada halangan** berkaitan permohonan puan untuk menjalankan kajian seperti yang tersebut di atas bermula dari **27 Januari 2023** hingga **27 Julai 2023.**

3. Walau bagaimanapun, kelulusan ini adalah tertakluk kepada syarat-syarat berikut:
   a. Telah mendapat kelulusan daripada Pengarah IPG yang berkenaan.
   b. Tidak menjejaskan proses pengajaran dan pembelajaran serta pelaksanaan aktiviti-aktiviti lain oleh pensyarah dan pelajar di IPG yang berkenaan.

...2/-

SIRIM

LAMPIRAN D

(ii) Kelulusan kali kedua untuk menjalankan kajian daripada Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN
Ministry of Education
INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA
Institute of Teacher Education Malaysia
ARAS 1-3, BLOK 2250, JALAN USAHAWAN 1
63000 CYBERJAYA
SELANGOR DARUL EHSAN
Tel : 03-83126666
Faks : 03-83126631
Web : http://ipgm.moe.edu.my

Ruj. Kami : KPM.600-2/1/4 Jld.१२ (१९)
Tarikh : २१ Ogos 2024

NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN
No. 96, Jalan Seri Raban 6
Taman Seri Raban, 33400 Lenggong
Perak Darul Ridzuan
crshuhadasharif@gmail.com

Puan,

KELULUSAN MENJALANKAN PENYELIDIKAN BERTAJUK: PEMBANGUNAN MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

Dengan hormatnya perkara di atas dirujuk dan surat daripada puan kepada Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) bertarikh 23 Ogos 2024 adalah berkaitan.

2. IPGM telah meneliti permohonan tersebut dan mengambil maklum bahawa kajian tersebut dilaksanakan bagi melengkapkan pengajian peringkat Ijazah Kedoktor Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI). Sukacita dimaklumkan bahawa Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) **tiada halangan** berkaitan permohonan tuan untuk untuk menjalankan kajian di IPGM serta di IPGM Kampus dari **23 Ogos 2024** hingga **20 Februari 2025.**

3. Walau bagaimanapun, kelulusan ini adalah tertakluk kepada syarat-syarat berikut:

   a. Pengutipan data perlu mendapat kelulusan daripada Pengarah IPGM kampus yang berkenaan;

...2/-

SIRIM

(Sila cantikan rujukan Institut ini apabila berhubung)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E

(Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)

Bil		Kandungan
1.	a.	Lantikan Pakar Kesahan Soal Selidik Analisis Keperluan
	b.	Contoh Laporan Penilaian Pakar 1 bagi tujuan Kesahan Soal Selidik Analisis Keperluan
2.	a.	Kenyataan rasmi mengenai kebenaran menterjemahkan Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)*
	b.	Lantikan Pakar bagi tujuan *Back-to-Back Translation* terhadap Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)*
	C,	i) Laporan Terjemahan Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)* pada langkah yang pertama ii) Laporan Terjemahan *Soal* Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)* pada langkah yang kedua iii) Laporan Terjemahan Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)* pada langkah ketiga iv) Semakan Pengesahan Pakar Bahasa Melayu oleh Dewan Bahasa dan Pustaka sebelum langkah ke empat dilakukan. v) Contoh laporan penilaian pakar Terjemahan Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)* yang diterima vi) Rumusan laporan penilaian pakar Terjemahan Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)* yang diterima
3.	a.	Soal Selidik yang digunakan terhadap Guru Pelatih i) Penerangan kepada Guru Pelatih ii) *Inform Consent*- Guru Pelatih iii) Soal Selidik terhadap guru pelatih
4.	a.	Soal Selidik yang digunakan terhadap Kaunselor IPG i) Penerangan kepada Kaunselor IPG ii) *Inform Consent* -Kaunselor IPG iii) Soal Selidik terhadap Kaunselor IPG

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)

1. (a) Lantikan Pakar Kesahan Soal Selidik Analisis Keperluan



UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 TANJONG MALIM
PERAK DARUL RIDZUAN, MALAYSIA
TEL: +605 450 6000 / 450 6661
FAKS: + 605 4582776
EMEL: ost@upsi.edu.my

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 36
Tarikh : 16 November 2022
19 Rabiulakhir 1444H

[redacted]
Institut Pendidikan Guru Kampus Pulau Pinang
Bukit Coombe, 11700 Gelugor, Pulau Pinang.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR KESAHAN SOAL SELIDIK ANALISIS KEPERLUAN.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com**.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"WAWASAN KEMAKMURAN BERSAMA 2030"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
'UNIVERSITI NO.1 PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
sk Fail



UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 TANJONG MALIM
PERAK DARUL RIDZUAN, MALAYSIA
TEL: +605 450 6000 / 450 6661
FAKS: + 605 4582776
EMEL: ost@upsi.edu.my

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 36
Tarikh : 7 November 2022
12 Rabiulakhir 1444H

[redacted]
43600 Bangi, Selangor
Lecturer Guidance And Counseling &
Deputy Director Career Advancement Centre (UKM-KARIER).

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR KESAHAN SOAL SELIDIK ANALISIS KEPERLUAN.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com**.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"WAWASAN KEMAKMURAN BERSAMA 2030"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
'UNIVERSITI NO.1 PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
sk Fail



UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 TANJONG MALIM
PERAK DARUL RIDZUAN, MALAYSIA
TEL: +605 450 6000 / 450 6661
FAKS: + 605 4582776
EMEL: ost@upsi.edu.my

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 36
Tarikh : 7 November 2022
12 Rabiulakhir 1444H

[redacted]
Aras 1, Bangunan T08, School Of Human Resource Development And Psychology
Universiti Teknologi Malaysia
81310 UTM Skudai, Johor Bharu, Johor.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR KESAHAN SOAL SELIDIK ANALISIS KEPERLUAN.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com**.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"WAWASAN KEMAKMURAN BERSAMA 2030"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
'UNIVERSITI NO.1 PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
sk Fail

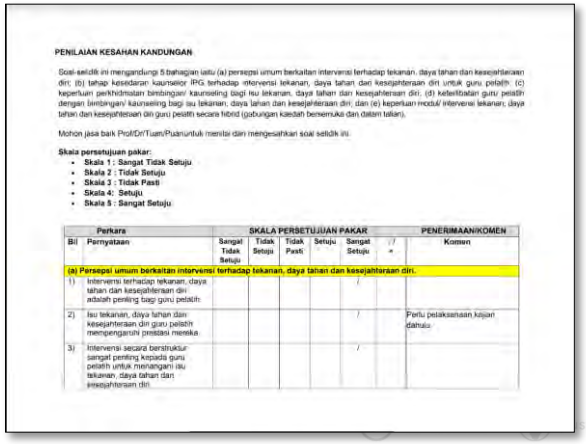
LAMPIRAN E2

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1. (b) Contoh Laporan Penilaian Pakar bagi tujuan Kesahan Soal Selidik Analisis Keperluan

Pakar 1



PENILAIAN KESAHAN KANDUNGAN

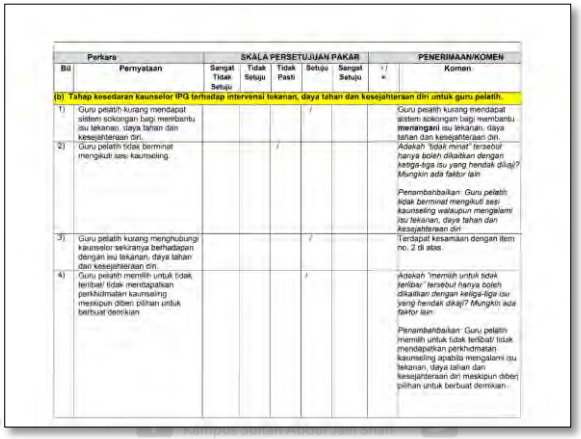
Soal-selidik ini mengandungi 5 bahagian iaitu (a) persepsi umum berkaitan intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri; (b) tahap kesedaran kaunselor IPG terhadap intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri untuk guru pelatih; (c) keperluan perkhidmatan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri; (d) keterlibatan guru pelatih dengan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri; dan (e) keperluan modul/ intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih secara hibrid (gabungan kaedah bersemuka dan dalam talian).

Mohon jasa baik Prof/Dr/Tuan/Puan untuk menilai dan mengesahkan soal selidik ini.

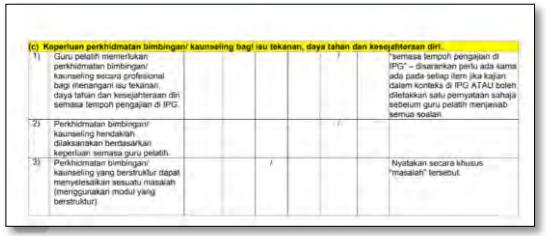
Skala persetujuan pakar:

- **Skala 1 : Sangat Tidak Setuju**
- **Skala 2 : Tidak Setuju**
- **Skala 3 : Tidak Pasti**
- **Skala 4: Setuju**
- **Skala 5 : Sangat Setuju**

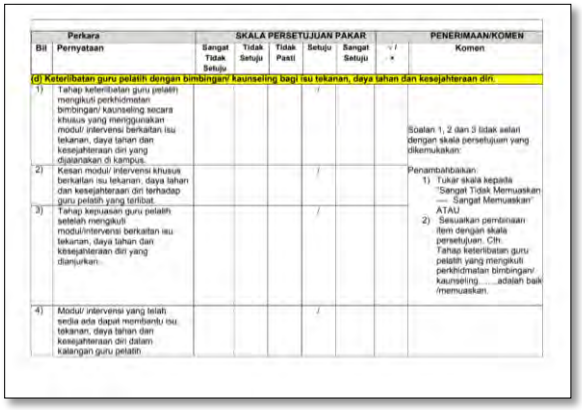
Perkara		SKALA PERSETUJUAN PAKAR					PENERIMAAN/KOMEN	
Bil	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	√ / ×	Komen
(a) Persepsi umum berkaitan intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.								
1)	Intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri adalah penting bagi guru pelatih.					/		
2)	Isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih mempengaruhi prestasi mereka.					/		Perlu pelaksanaan kajian dahulu
3)	Intervensi secara berstruktur sangat penting kepada guru pelatih untuk menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.					/		



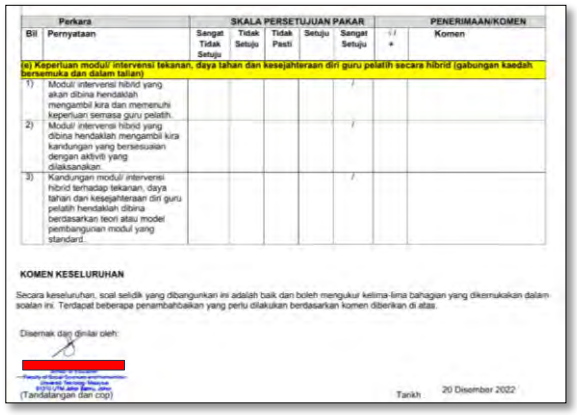
Perkara		SKALA PERSETUJUAN PAKAR					PENERIMAAN/KOMEN	
Bil	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	√ / ×	Komen
(b) Tahap kesedaran kaunselor IPG terhadap intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri untuk guru pelatih.								
1)	Guru pelatih kurang mendapat sistem sokongan bagi membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.					/		Guru pelatih kurang mendapat sistem sokongan bagi membantu **menangani** isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.
2)	Guru pelatih tidak berminat mengikuti sesi kaunseling.			/				*Adakah "tidak minat" tersebut hanya boleh dikaitkan dengan ketiga-tiga itu yang hendak dikaji? Mungkin ada faktor lain.* *Penambahbaikan: Guru pelatih tidak berminat mengikuti sesi kaunseling walaupun mengalami isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri*
3)	Guru pelatih kurang menghubungi kaunselor sekiranya berhadapan dengan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.					/		Terdapat kesamaan dengan item no. 2 di atas.
4)	Guru pelatih memilih untuk tidak terlibat/ tidak mendapatkan perkhidmatan kaunseling meskipun diberi pilihan untuk berbuat demikian.					/		*Adakah "memilih untuk tidak terlibat" tersebut hanya boleh dikaitkan dengan ketiga-tiga isu yang hendak dikaji? Mungkin ada faktor lain.* *Penambahbaikan: Guru pelatih memilih untuk tidak terlibat/ tidak mendapatkan perkhidmatan kaunseling apabila mengalami isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri meskipun diberi pilihan untuk berbuat demikian.*



(c) Keperluan perkhidmatan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.								
1)	Guru pelatih memerlukan perkhidmatan bimbingan/ kaunseling secara profesional bagi menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri semasa tempoh pengajian di IPG.					/		"semasa tempoh pengajian di IPG" – disarankan perlu ada kerana ada pada setiap item jika kajian dalam konteks di IPG ATAU boleh ditetapkan satu pernyataan sahaja sebelum guru pelatih menjawab semua soalan.
2)	Perkhidmatan bimbingan/ kaunseling hendaklah dilaksanakan berdasarkan keperluan semasa guru pelatih.					/		
3)	Perkhidmatan bimbingan/ kaunseling yang berstruktur dapat menyelesaikan sesuatu masalah (menggunakan modul yang berstruktur).					/		Nyatakan secara khusus "masalah" tersebut.



Perkara		SKALA PERSETUJUAN PAKAR					PENERIMAAN/KOMEN	
Bil	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	√ / ×	Komen
(d) Keterlibatan guru pelatih dengan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.								
1)	Tahap keterlibatan guru pelatih mengikuti perkhidmatan bimbingan/ kaunseling secara khusus yang menggunakan modul/ intervensi berkaitan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri yang dijalankan di kampus.				/			Soalan 1, 2 dan 3 tidak selari dengan skala persetujuan yang dikemukakan.
2)	Kesan modul/ intervensi khusus berkaitan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri terhadap guru pelatih yang terlibat.				/			Penambahbaikan: 1) Tukar skala kepada "Sangat Tidak Memuaskan — Sangat Memuaskan" ATAU 2) Sesuaikan pernyataan item dengan skala persetujuan. Cth: Tahap keterlibatan guru pelatih yang mengikuti perkhidmatan bimbingan/ kaunseling.....adalah baik /memuaskan.
3)	Tahap kepuasan guru pelatih setelah mengikuti modul/intervensi berkaitan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri yang dianjurkan.				/			
4)	Modul/ intervensi yang telah sedia ada dapat membantu isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih.				/			



Perkara		SKALA PERSETUJUAN PAKAR					PENERIMAAN/KOMEN	
Bil	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	√ / ×	Komen
e) Keperluan modul/ intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih secara hibrid (gabungan kaedah bersemuka dan dalam talian)								
1)	Modul/ intervensi hibrid yang akan dibina hendaklah mengambil kira dan memenuhi keperluan semasa guru pelatih.					/		
2)	Modul/ intervensi hibrid yang dibina hendaklah mengambil kira kandungan yang bersesuaian dengan aktiviti yang dilaksanakan.					/		
3)	Kandungan modul/ intervensi hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih hendaklah dibina berdasarkan teori atau model pembangunan modul yang standard.					/		

KOMEN KESELURUHAN

Secara keseluruhan, soal selidik yang dibangunkan ini adalah baik dan boleh mengukur kelima-lima bahagian yang dikemukakan dalam soalan ini. Terdapat beberapa penambahbaikan yang perlu dilakukan berdasarkan komen diberikan di atas.

Disemak dan dinilai oleh:

[redacted]

(Tandatangan dan cop)

Tarikh 20 Disember 2022

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)

2. (a) Kenyataan rasmi mengenai kebenaran menterjemahkan Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)*

PERMISSION FOR USE OF THE PERCEIVED STRESS SCALE

I apologize for this automated reply. Thank you for your interest in our work.

PERMISSION FOR USE BY STUDENTS AND NONPROFIT ORGANIZATIONS: If you are a student, a teacher, or are otherwise using the Perceived Stress Scale (PSS) without making a profit on its use, you have my permission to use the PSS in your work. Note that this is the only approval letter you will get. I will not be sending a follow-up letter or email specifically authorizing you (by name) to use the scale.

PERMISSION "FOR PROFIT" USE: If you wish to use the PSS for a purpose other than teaching or not for profit research, or you plan on charging clients for use of the scale, you will need to see the next page: "Instructions for permission for profit related use of the Perceived Stress Scale".

QUESTIONS ABOUT THE SCALE: Information concerning the PSS can be found at https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/index.html **(click on scales on the front page)**. Questions about reliability, validity, norms, and other aspects of psychometric properties can be answered there. The website also contains information about administration and scoring procedures for the scales. Please do not ask for a manual. There is no manual. Read the articles on the website for the information that you need.

TRANSLATIONS: The website (see URL above) also includes copies of translations of the PSS into multiple languages. These translations were done *by other investigators*, not by our lab, and we take no responsibility for their psychometric properties. If you translate the scale and would like to have the translation posted on our website, please send us a copy of the scale with information regarding its validation, and references to relevant publications. If resources are available to us, we will do our best to post it so others may access it.

Good luck with your work.



Sheldon Cohen
Robert E. Doherty University Professor of Psychology
Department of Psychology
Baker Hall 335-D
Carnegie Mellon University
Pittsburgh, PA 15213

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)

2. (b) Lantikan Pakar bagi tujuan *Back-to-Back Translation* terhadap Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)*



PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR KESAHAN SOAL SELIDIK KAJIAN

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan belau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143655173** atau alamat emel ke **cnshuhadasharif@gmail.com.**

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"UNIVERSITI NO.1 PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)

2.(b) Lantikan Pakar bagi tujuan *Back-to-Back Translation* terhadap Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)*



Jabatan Perancangan, Penyelidikan Dan Inovasi
Institut Pendidikan Guru Kampus Ipoh
31150 Hulu Kinta, Perak

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR KESAHAN SOAL SELIDIK KAJIAN.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com**.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
'UNIVERSITI NO.1 PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
ra.fsi

33060 Seri Iskandar
Guru Cemerlang Bahasa Inggeris (Aset)

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PANEL PAKAR PENILAI PENGESAHAN INSTRUMEN KAJIAN.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com**.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
'UNIVERSITI NO.1 PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
ra.fsi

Faculty of Cognitive Science and Human Development
Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)
93400 Kota Samarahan,Sarawak

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR KESAHAN SOAL SELIDIK KAJIAN.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com**.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
'UNIVERSITI NO.1 PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
ra.fsi

Guru Bimbingan dan Kaunseling Sepenuh Masa
Sekolah Kebangsaan Taman Ehsan
Jalan 25, Taman Ehsan
52100 Kuala Lumpur, Selangor

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PANEL PAKAR PENILAI PENGESAHAN SOAL SELIDIK TEKANAN.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com**.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
ra.fsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)

2.(c). i) Laporan Terjemahan Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)* pada langkah yang pertama

1) Terjemahan daripada Institut Terjemahan Malaysia	2) Terjemahan daripada Pakar Terjemahan Berdaftar

Skala Tanggapan Stres (*Perceived Stress Scale* atau PSS)

ARAHAN:

Soalan dalam skala ini adalah tentang perasaan dan pemikiran anda pada BULAN LEPAS. Bagi setiap kes, sila nyatakan jawapan anda dengan menandakan "X" pada bulatan yang mewakili KEKERAPAN anda berasa atau berfikir dengan cara tertentu.

	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Agak Kerap	Sangat Kerap
	0	1	2	3	4
1. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa terganggu disebabkan sesuatu yang berlaku di luar jangkaan?	O	O	O	O	O
2. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat mengawal perkara penting dalam hidup anda?	O	O	O	O	O
3. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa gelisah dan "stres"?	O	O	O	O	O
4. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa yakin dengan keupayaan anda untuk menangani masalah peribadi anda?	O	O	O	O	O
5. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa bahawa semua perkara berlaku mengikut perancangan anda?	O	O	O	O	O
6. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat menangani semua perkara yang anda perlu lakukan?	O	O	O	O	O
7. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda dapat mengawal perkara yang menjengkelkan dalam hidup anda?	O	O	O	O	O
8. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal keadaan?	O	O	O	O	O
9. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa marah disebabkan perkara yang berlaku di luar kawalan anda?	O	O	O	O	O
10. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda merasakan kesukaran yang bertimpa-timpa sehingga anda tidak dapat mengatasinya?	O	O	O	O	O

versi: 31/01/2023
PSS 1 daripada 1

ITBM

PSS

ARAHAN:

Soalan dalam skala ini bertanyakan tentang perasaan dan fikiran anda sepanjang BULAN LALU. Dalam setiap soalan, sila nyatakan respons anda dengan meletakkan tanda "X" pada bulatan yang mewakili KEKERAPAN anda berasa atau berfikiran sedemikian.

	Tidak Pernah	Jarang	Kadangkala	Kerap	Sangat Kerap
	0	1	2	3	4
1. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa susah hati kerana sesuatu yang berlaku tanpa dijangka?	O	O	O	O	O
2. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa yang anda tidak dapat mengawal perkara-perkara penting dalam hidup anda?	O	O	O	O	O
3. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa gementar dan "tertekan"?	O	O	O	O	O
4. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa yakin tentang keupayaan anda untuk menguruskan masalah-masalah peribadi anda?	O	O	O	O	O
5. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa banyak perkara positif yang berlaku kepada anda?	O	O	O	O	O
6. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda mendapati anda tidak berupaya menguruskan semua perkara yang perlu anda lakukan?	O	O	O	O	O
7. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda dapat mengawal perkara-perkara yang menjengkelkan dalam hidup anda?	O	O	O	O	O
8. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal keadaan dengan baik?	O	O	O	O	O
9. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa marah kerana perkara yang berada di luar kawalan anda?	O	O	O	O	O
10. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa terlalu banyak kesukaran yang dilalui sehingga anda tidak akan berjaya mengatasinya?	O	O	O	O	O

version: 01/31/2023
PSS 1 of 1

Certified as a True Translation from the Document Provided by the Client
Ref. No.: [redacted] 13/2/23
[redacted]
MA Translation Studies (USM)
B+Sc English Language & Literature (IIUM)

N. BAYANNA HORJI
CHIEF TRANSLATOR
MALAYSIA

LAMPIRAN E7

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)

2.(c). ii) Laporan Terjemahan *Soal* Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)* pada langkah yang kedua

Pengesahan Pakar Bahasa Melayu terhadap Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)*

PENGESAHAN PAKAR BAHASA MELAYU

TERHADAP TERJEMAHAN SOAL SELIDIK- SKALA TANGGAPAN STRES *(PERCEIVED STRESS SCALE, PSS)*

Berikut ialah terjemahan setiap item dalam soal selidik yang telah diterjemahkan daripada bahasa Inggeris kepada bahasa Melayu oleh dua orang pakar terjemahan. Namun begitu, penggunaan setiap perkataan perlu disahkan oleh pakar bahasa Melayu bagi memastikan bahawa penggunaan bahasa dalam kajian ini adalah bersesuaian berdasarkan konteks, kandungan ayat, laras bahasa dan perkataan yang digunakan.

Oleh itu, panel pakar dikehendaki menilai, memilih dan menetapkan setiap item untuk digunakan oleh pengkaji. Mohon jasa baik ~~Prof~~ Dr/ ~~Tuan/ Puan~~ untuk memilih dan menentukan penggunaan perkataan dalam soal selidik dengan mengisi di ruangan yang disediakan.

Terjemahan bahasa Melayu (Pakar 1)	Terjemahan bahasa Melayu (Pakar 2)	Pengesahan pakar bahasa Melayu
TAJUK : Skala Tanggapan Stres (*Perceived Stress Scale* atau PSS)	TAJUK : *Perceived Stress Scale* atau PSS	Tajuk: Skala Tanggapan Stres (*Perceived Stress Scale*, PSS)
ARAHAN: Soalan dalam skala ini adalah tentang perasaan dan pemikiran anda pada BULAN LEPAS. Bagi setiap kes, sila nyatakan jawapan anda dengan menandakan "X" pada bulatan yang mewakili KEKERAPAN anda berasa atau berfikir dengan cara tertentu.	ARAHAN: Soalan dalam skala ini bertanyakan tentang perasaan dan fikiran anda sepanjang BULAN LALU. Dalam setiap soalan, sila nyatakan respons anda dengan meletakkan tanda "X" pada bulatan yang mewakili KEKERAPAN anda berasa atau berfikiran sedemikian.	1. Terjemahan pakar 1 kelihatan lebih lancar. 2. Apakah frasa bahasa Inggeris untuk dengan cara tertentu/ berfikiran sedemikian"? 3. Cadangan terjemahan: Soalan dalam skala ini adalah tentang perasaan dan pemikiran anda pada BULAN LEPAS. Bagi setiap kes, sila nyatakan jawapan anda dengan menandakan "X" pada bulatan yang mewakili KEKERAPAN anda berasa atau berfikiran sedemikian.

1. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa terganggu disebabkan sesuatu yang berlaku di luar jangkaan?	1. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa susah hati kerana sesuatu yang berlaku tanpa dijangka?	1. Apakah perkataan sumber untuk 'terganggu/susah hati'? Perlu dipastikan perkataan asal sebelum boleh menentukan sama ada pilihan kata 'terganggu atau susah hati' yang sepatutnya digunakan dalam konteks ayat ini.
2. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat mengawal perkara penting dalam hidup anda?	2. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa yang anda tidak dapat mengawal perkara-perkara penting dalam hidup anda?	Terjemahan pakar 1 lebih sesuai.
3. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa gelisah dan "stres"?	3. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa gementar dan "tertekan"?	1. Apakah perkataan sumber untuk 'gelisah/gementar'? Jika diketahui perkataan asal, baru penentuan kata dalam BM boleh dibuat. 2. Apakah kata kunci yang akan digunakan dalam kajian ini? 'Stres'atau 'tertekan'?. Perlu dipastikan kekonsistenan penggunaan kata (jargon) ini dalam kajian yang sedang dijalankan agar tidak timbul kekeliruan nanti.
4. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa yakin dengan keupayaan anda untuk menangani masalah peribadi anda?	4. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa yakin tentang keupayaan anda untuk menguruskan masalah-masalah peribadi anda?	Terjemahan pakar 1 lebih baik.
5. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa bahawa semua perkara berlaku mengikut perancangan anda?	5. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa banyak perkara positif yang berlaku kepada anda?	1. Frasa bahasa sumber untuk 'mengikut perancangan anda'/perkara positif yang berlaku kepada anda' tidak diketahui untuk menentukan ketepatan penggunaan frasa-frasa ini dalam ayat.
6. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat menangani semua perkara yang anda perlu lakukan?	6. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda mendapati anda tidak berupaya menguruskan semua perkara yang perlu anda lakukan?	Terjemahan pakar 1 lebih sesuai.
7. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda dapat mengawal perkara yang menjengkelkan dalam hidup anda?	7. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda dapat mengawal perkara-perkara yang menjengkelkan dalam hidup anda?	Terjemahan pakar 1 lebih sesuai. Untuk jamak untuk 'perkara' boleh digunakan sekali sahaja, tidak perlu diulang.
8. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal keadaan?	8. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal keadaan dengan baik?	Terjemahan pakar 1 lebih sesuai. Frasa 'dengan baik' dalam terjemahan pakar 2 dianggap lewah (bergantung pada konteks teks asal).
9. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa marah disebabkan perkara yang berlaku di luar kawalan anda?	9. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa marah kerana perkara yang berada di luar kawalan anda?	Terjemahan pakar 1 lebih sesuai.
10. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda merasakan kesukaran yang bertimpa-timpa sehingga anda tidak dapat mengatasinya?	10. Sepanjang bulan lalu, berapa kerapkah anda berasa terlalu banyak kesukaran yang dilalui sehingga anda tidak akan berjaya mengatasinya?	Terjemahan pakar 1 lebih baik.

Disemak dan disahkan:

[redacted]

Naib Presiden, Persatuan Penterjemah Malaysia

ZILL RESOURCES SDN. BHD.

Tarikh: 14 Februari 2023

LAMPIRAN E8

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)

2.(c). iii) Laporan Terjemahan Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)* pada langkah ketiga

Pakar Bahasa Inggeris 1

PERTERJEMAHAN BAHASA MELAYU KEPADA BAHASA INGGERIS

Berikut ialah terjemahan setiap item dalam soal selidik yang telah diterjemahkan daripada bahasa Inggeris kepada bahasa Melayu oleh dua orang pakar terjemahan kemudiannya telah disahkan oleh seorang pakar bahasa Melayu. Namun begitu, proses penterjemahan soal selidik ini perlu melalui proses *back-to-back translation* bagi memastikan maksud kandungan soal selidik menepati kandungan soal selidik yang asal.

Oleh itu, mohon kerjasama daripada ~~Prof. Dr/ Tuan/~~ **Puan** untuk ~~menpenterjemahkan~~ soal selidik ini kepada Bahasa Inggeris dengan mengisi di ruangan telah yang disediakan.

Penterjemahan daripada Pakar Bahasa Melayu	Penterjemahan daripada Pakar Bahasa Inggeris
TAJUK : Skala Tanggapan Stres (*Perceived Stress Scale*, PSS)	TITLE : Stress Response Scale (*Perceived Stress Scale*, PSS)
ARAHAN: Soalan dalam skala ini adalah tentang perasaan dan pemikiran anda pada BULAN LEPAS. Bagi setiap kes, sila nyatakan jawapan anda dengan menandakan "X" pada bulatan yang mewakili KEKERAPAN anda berasa atau berfikiran sedemikian.	INSTRUCTIONS : The questions in this scale asked you about your feelings and thoughts during the last month. For each case, you will be asked to indicate by placing "X" in the circle indicating how often you felt or thought a certain way.
1. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa kecewa disebabkan sesuatu yang berlaku di luar jangkaan?	1. In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?
2. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat mengawal perkara penting dalam hidup anda?	2. In the last month, how often you felt that you were unable to control the important things in your life?
3. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa gelisah dan "tertekan"?	3. In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?
4. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa yakin dengan keupayaan anda untuk menangani masalah peribadi anda?	4, In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problem?
5. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa bahawa semua perkara berlaku mengikut perancangan anda?	5. In the last month, how often have you felt that things were going your way?
6. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat menangani semua perkara yang anda perlu lakukan?	6. In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?
7. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda dapat mengawal perkara yang menjengkelkan dalam hidup anda?	7. In the last month, how often have you been able to control the confusions in your life?
8. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal keadaan?	8. In the last month, how often have you felt that you were able to control situations?
9. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa marah disebabkan perkara yang berlaku di luar kawalan anda?	9. In the last month, how often have you been angered because of things that were outside your control?
10. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda merasakan kesukaran yang bertimpa-timpa sehingga anda tidak dapat mengatasinya?	10. In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?

Diterjemahkan oleh:

[redacted]

Cop: Tarikh: 16.2.2023

Pakar Bahasa Inggeris 2

PERTERJEMAHAN BAHASA MELAYU KEPADA BAHASA INGGERIS

Berikut ialah terjemahan setiap item dalam soal selidik yang telah diterjemahkan daripada bahasa Inggeris kepada bahasa Melayu oleh dua orang pakar terjemahan kemudiannya telah disahkan oleh seorang pakar bahasa Melayu. Namun begitu, proses penterjemahan soal selidik ini perlu melalui proses *back-to-back translation* bagi memastikan maksud kandungan soal selidik menepati kandungan soal selidik yang asal.

Oleh itu, mohon kerjasama daripada ~~Prof. Dr/ Tuan/~~ **Puan** untuk ~~menpenterjemahkan~~ soal selidik ini kepada Bahasa Inggeris dengan mengisi di ruangan telah yang disediakan.

Penterjemahan daripada Pakar Bahasa Melayu	Penterjemahan daripada Pakar Bahasa Inggeris
TAJUK : Skala Tanggapan Stres (*Perceived Stress Scale*, PSS)	*TITLE :* *Stress Response Scale (Perceived Stress Scale, PSS)*
ARAHAN: Soalan dalam skala ini adalah tentang perasaan dan pemikiran anda pada BULAN LEPAS. Bagi setiap kes, sila nyatakan jawapan anda dengan menandakan "X" pada bulatan yang mewakili KEKERAPAN anda berasa atau berfikiran sedemikian.	*INSTRUCTIONS :* *The questions in this scale are about feelings and thoughts during the last month. In each case, indicate your answer by marking 'X' in the circle that represents the frequency your felt or thought that way.*
1. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa kecewa disebabkan sesuatu yang berlaku di luar jangkaan?	*1. In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?*
2. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat mengawal perkara penting dalam hidup anda?	*2. In the last month, how often you felt that you were unable to control the important things in your life?*
3. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa gelisah dan "tertekan"?	*3. In the last month, how often have you felt nervous and stressed?*
4. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa yakin dengan keupayaan anda untuk menangani masalah peribadi anda?	*4. In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?*
5. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa bahawa semua perkara berlaku mengikut perancangan anda?	*5. In the last month, how often have you felt that things were going your way?*
6. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat menangani semua perkara yang anda perlu lakukan?	*6. In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?*
7. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda dapat mengawal perkara yang menjengkelkan dalam hidup anda?	*7. In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?*
8. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal keadaan?	*8. In the last month, how often have you felt that you were on top of things?*
9. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda berasa marah disebabkan perkara yang berlaku di luar kawalan anda?	*9. In the last month, how often have you been angered because of things that were outside of your control?*
10. Pada bulan lepas,berapa kerapkah anda merasakan kesukaran yang bertimpa-timpa sehingga anda tidak dapat mengatasinya?	*10. In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?*

Diterjemahkan oleh:

[redacted]

Cop: Tarikh: 20.2.2023

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.(c) iv) Semakan Pengesahan Pakar Bahasa Melayu oleh Dewan Bahasa dan Pustaka sebelum langkah ke empat dilakukan.

Surat Semakan Terjemahan Bahasa Inggeris kepada Bahasa Melayu daripada Dewan Bahasa dan Pustaka	**Laporan Semakan yang dilakukan**

DEWAN BAHASA DAN PUSTAKA, MALAYSIA
دیوان بهاس دان پوستاک

Alamat Pos:
Pos Surat 10803
50926 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel: 03-21479009/9001/9002/9003/9004 (Umum)
03-21479169/9209/9300 (Khidmat Maklumat Bahasa)
Faks: 03-21479616 (Umum)
Laman Sesawang: www.dbp.gov.my

Alamat Pejabat:
Jalan Dewan Bahasa
50460 Kuala Lumpur, Malaysia

Puan Nurul Shuhada binti Sharif Mudin,
No. 96, Jalan Seri Raban 6,
Taman Seri Raban,
33400 Lenggong,
PERAK.

Ruj. Kami : DBP/323/600-2/3/15 K. 17 (32)
Tarikh : 27 Februari 2023
6 Syaaban 1444

Puan,

SEMAKAN DOKUMEN TERJEMAHAN BAHASA INGGERIS – BAHASA MELAYU:
SOAL SELIDIK SKALA TANGGAPAN TEKANAN

Dengan hormatnya kami merujuk borang persetujuan sebut harga puan yang di-e-melkan pada 23 Februari 2023 berkaitan dengan semakan dokumen di atas.

2. Sehubungan dengan itu, mohon kerjasama puan untuk membuat bayaran melalui pindahan wang atas nama **Dewan Bahasa dan Pustaka** kepada nombor akaun DBP: **1402301001800 2 (Bank Islam)**. Kadar bayaran yang dipersetujui ialah **RM76.00 (Ringgit Malaysia: Tujuh Puluh Enam Sahaja)**. Puan diminta untuk memaklumkan Bahagian Penguatkuasaan melalui pegawai kami, [redacted] melalui talian 03-21479691/012-8082884 atau e-mel [redacted] bila bayaran telah dibuat.

3. Sukacita dimaklumkan bahawa dokumen berkenaan telah selesai disemak dan akan diserahkan kepada puan sebaik sahaja bayaran diterima oleh pihak kami.

Atas keprihatinan puan untuk memastikan penggunaan bahasa Melayu yang baik dan betul dalam dokumen, kami ucapkan syabas dan terima kasih.

Sekian.

"BAHASA JIWA BANGSA"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,

(ROHAYU BINTI ISMAIL@HASSAN)
Perancang Bahasa S44
b.p. Ketua Pengarah



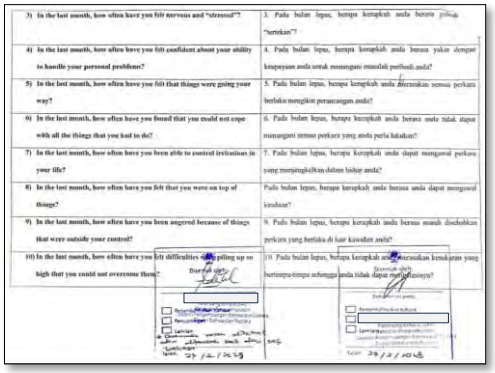
SEMAKAN PAKAR BAHASA MELAYU

UNTUK DOKUMEN TERJEMAHAN SOAL SELIDIK – SKALA TANGGAPAN TEKANAN (PERCEIVED STRESS SCALE)

Berikut ialah penterjemahan setiap item dalam soal selidik yang telah diterjemahkan daripada bahasa Inggeris kepada bahasa Melayu oleh dua orang pakar penterjemahan. Namun, penggunaan setiap perkataan perlu disahkan oleh pakar bahasa Melayu bagi memastikan penggunaan bahasa yang digunakan dalam kajian ini bersesuaian dengan konteks, kandungan ayat, laras bahasa dan istilah yang berautoriti.

Oleh itu, pasuf pakar dikehendaki memilih bahasa setiap item untuk digunakan oleh penghuji. Mohon jasa baik Prof/ Dr./ Tuan/ Puan untuk memilih dan menetapkan penggunaan ayat dalam soal selidik yang akan digunakan dengan mengisi pada ruangan yang disediakan.

Soal Selidik Asal	Terjemahan Bahasa Melayu oleh Pakar
Perceived Stress Scale (PSS)	Skala Tanggapan Tekanan
INSTRUCTIONS: **The questions in this scale ask you about your feelings and thoughts during THE LAST MONTH. In each case, please indicate your response by placing an "X" over the circle representing HOW OFTEN you felt or thought a certain way.**	ARAHAN: Soalan dalam skala ini adalah tentang perasaan dan pemikiran anda pada BULAN LEPAS. Bagi setiap pernyataan, sila nyatakan jawapan anda dengan menandakan "X" pada bulatan yang mewakili KEKERAPAN anda berasa atau berfikiran sedemikian.
1) **In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?**	1. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa kecewa disebabkan sesuatu yang berlaku di luar jangkaan?
2) **In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?**	2. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa tidak dapat mengawal perkara penting dalam hidup anda?



3) **In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?**	3. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa gelisah, "tertekan"?
4) **In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?**	4. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa yakin dengan kupayaan anda untuk menangani masalah peribadi anda?
5) **In the last month, how often have you felt that things were going your way?**	5. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda merasakan semua perkara berlaku mengikut perancangan anda?
6) **In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?**	6. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat menangani semua perkara yang anda perlu lakukan?
7) **In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?**	7. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda dapat mengawal perkara yang menjengkelkan dalam hidup anda?
8) **In the last month, how often have you felt that you were on top of things?**	Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal keadaan?
9) **In the last month, how often have you been angered because of things that were outside your control?**	9. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa marah disebabkan perkara yang berlaku di luar kawalan anda?
10) **In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?**	10. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda merasakan kesukaran yang bertimpa-timpa sehingga anda tidak dapat mengatasinya?



SEMAKAN PAKAR BAHASA MELAYU

UNTUK DOKUMEN TERJEMAHAN SOAL SELIDIK – *LINGUISTIC VALIDITY*

Assessments	Penilaian
1. *Every item is clearly and concisely expressed in Bahasa Melayu.*	1. Setiap item yang dinyatakan adalah jelas dan dalam bahasa Melayu.
2. *Every item in the Bahasa Melayu positively corresponds to its meaning in English language and vice versa.*	2. Setiap item dalam bahasa Melayu bersesuaian dengan maksudnya dalam bahasa Inggeris dan sebaliknya.
3. *Every item is intelligible to 15- to 24-year-old trainee teacher.*	3. Setiap item boleh difahami oleh guru pelatih berusia 15 hingga 24 tahun.
4. *Instructions are sufficiently clear to the trainee teacher.*	4. Arahan jelas kepada guru pelatih.
5. *There are no grammatical mistakes.*	5. Tiada kesilapan tatabahasa.
[illegible]	6. Tiada kesilapan ejaan.
7. *The font size, 12 Times New Roman, is appropriate.*	7. Saiz huruf 12, Times New Roman adalah bersesuaian.
8. *The space, single line, is appropriate.*	8. Penggunaan ruang garis tunggal adalah bersesuaian.
9. *The format is appropriate.*	9. Format yang digunakan bersesuaian.

Sumber:
Kubiba S. (2018). An Arabic adaptation of the 10-item Perceived Stress Scale for Malaysian adolescents. (Doctoral thesis, University Sains Malaysia).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.(c). v) Contoh laporan penilaian pakar Terjemahan Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)* yang diterima

BAHAGIAN B : PENILAIAN TERJEMAHAN INSTRUMEN – SKALA TANGGAPAN TEKANAN (*PERCEIVED STRESS SCALE*)

Berikut ialah terjemahan setiap item dalam instrumen yang telah diterjemahkan daripada bahasa Inggeris kepada bahasa Melayu.

- Mohon kerjasama untuk menilai setiap item tersebut berdasarkan **SEPULUH** skala persetujuan. Seterusnya, sila nyatakan bagaimana Prof./Prof.Madya/Dr./Tuan/Puan/Cik bersetuju terhadap setiap item yang mencerminkan spesifikasi alat ukuran *Perceived Stress Scale*.
- Mohon jasa baik Prof./Prof.Madya/Dr./Tuan/Puan/Cik untuk memilih dan menetapkan penggunaan ayat dalam instrumen dengan mengisi pada ruangan yang disediakan dan membuat pembetulan (sekiranya ada) berdasarkan konteks, kandungan ayat, laras bahasa dan kesesuaian perkataan yang digunakan.

Skala persetujuan pakar adalah seperti berikut:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

(Sangat tidak setuju)----------(Sangat setuju)

Rajah 2.0 : Skala persetujuan pakar

Instrumen Asal (Bahasa Inggeris)	Hasil *back to back translation*	Skala (Bulatkan darjah persetujuan)	Catatan
Perceived Stress Scale (PSS)	Skala Tanggapan Tekanan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ~~10~~	
INSTRUCTIONS: *The questions in this scale ask you about your feelings and thoughts during THE LAST MONTH. In each case, please indicate your response by placing an "X" over the circle representing HOW OFTEN you felt or thought a certain way.*	ARAHAN: Soalan dalam skala ini adalah tentang perasaan dan pemikiran anda pada BULAN LEPAS. Bagi setiap permasalahan, sila nyatakan jawapan anda dengan menandakan "X" pada bulatan yang mewakili KEKERAPAN anda berasa atau berfikiran sedemikian.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ~~10~~	

Instrumen Asal (Bahasa Inggeris)	Hasil *back to back translation*	Skala (Bulatkan darjah persetujuan)	Catatan
1. *In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?*	1. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa kecewa disebabkan sesuatu yang berlaku di luar jangkaan?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ~~10~~	
2. *In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?*	2. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa tidak dapat mengawal perkara penting dalam hidup anda?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ~~10~~	
3. *In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?*	3. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa gelisah ~~dan "tertekan"~~?	1 2 3 4 5 6 7 8 ~~9~~ 10	
4. *In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?*	4. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa yakin dengan keupayaan anda untuk menangani masalah peribadi anda?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ~~10~~	
5. *In the last month, how often have you felt that things were going your way?*	5. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda merasakan semua perkara berlaku mengikut perancangan anda?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ~~10~~	
6. *In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?*	6. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat menangani semua perkara yang anda perlu lakukan?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 ~~10~~	
7. *In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?*	7. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda dapat mengawal perkara yang menjengkelkan dalam hidup anda?	1 2 3 4 5 6 7 ~~8~~ 9 10	ADA ISTILAH LAIN YANG LEBIH BIASA DIFAHAMI OLEH RESPONDEN

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Instrumen Asal (Bahasa Inggeris)	Hasil *back to back translation*	Skala (Bulatkan darjah persetujuan)										Catatan
8. *In the last month, how often have you felt that you were on top of things?*	8. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal keadaan?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. *In the last month, how often have you been angered because of things that were outside your control?*	9. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa marah disebabkan perkara yang berlaku di luar kawalan anda?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. *In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?*	10. Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda merasakan kesukaran yang bertimpa-timpa sehingga anda tidak dapat mengatasinya?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

BAHAGIAN C: PENILAIAN PENGGUNAAN LARAS BAHASA DALAM INSTRUMEN YANG DITERJEMAHKAN

Mohon kerjasama Prof./Prof.Madya/Dr./Tuan/Puan/Cik untuk menilai penggunaan laras bahasa dalam instrumen yang telah diterjemahkan kepada bahasa Melayu. Sila tandakan (/) pada soalan berkenaan, sama ada **YA** atau **TIDAK**.

SOALAN	YA	TIDAK
1. Setiap item yang dinyatakan adalah jelas ~~dan~~ dalam Bahasa Melayu	/	
2. Setiap item dalam Bahasa Melayu bersesuaian dengan maknanya dalam bahasa Inggeris dan sebaliknya.	/	
3. Setiap item boleh difahami oleh guru pelatih berusia 18 hingga 24 tahun.	/	
4. Arahan cukup jelas kepada guru pelatih.	/	
5. Tiada kesilapan tatabahasa.	/	
6. Tiada kesilapan ejaan.	/	
7. Saiz huruf yang digunakan adalah bersesuaian.	/	
8. Penggunaan ruang dan garisan yang digunakan adalah bersesuaian	/	
9. Format yang digunakan adalah bersesuaian	/	

Diadaptasi daripada Kuldas S. (2018).

Cadangan Penambahbaikan:

Keseluruhan baik

Disemak dan dinilai oleh:

IPG Kampus Ipoh

Tarikh : 14.4.23

LAMPIRAN E12

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)

2.(c) vi) Rumusan laporan penilaian pakar Terjemahan Soal Selidik *Perceived Stress Scale (PSS)* yang diterima

PENILAIAN TERJEMAHAN INSTRUMEN – SKALA TANGGAPAN TEKANAN (*PERCEIVED STRESS SCALE)*

Back to back translation	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	*Penambahbaikan dilakukan*
Skala Tanggapan Tekanan *Perceived Stress Scale (PSS)*	10	10	10	10	10	10 Stres dgn ejaan 1 s berbanding 2 ss telah diterima oleh DBP	7 Tanggapan ditukarkan kepada Persepsi	10	10	**Skala Tanggapan Tekanan/ Stres** 8/9 pakar bersetuju dengan terjemahan yang dilakukan
ARAHAN: **Soalan dalam skala ini adalah tentang perasaan dan pemikiran anda pada BULAN LEPAS. Bagi setiap permasalahan, sila nyatakan jawapan anda dengan menandakan "X" pada bulatan yang mewakili KEKERAPAN anda berasa atau berfikiran sedemikian.** *INSTRUCTIONS:* *The questions in this scale ask you about your feelings and thoughts during THE LAST MONTH. In each case, please indicate your response by placing an "X" over the circle representing HOW OFTEN you felt or thought a certain way.*	9 Perlu memastikan ruangan bulatan untuk ditandai oleh responden	10	8 Pada BULAN LEPAS ditukarkan -> Sejak SEBULAN LEPAS	9 …. Perasaan dan pemikiran anda sepanjang bulan lepas (untuk menunjukkan tempoh ianya berlaku iaitu during)	5 Boleh dipertimbangkan istilah berikut bagi menggantikan "permasalahan" -situasi -pernyataan -keadaan	10	10	10	10	**ARAHAN:** **Soalan dalam skala ini adalah tentang perasaan dan pemikiran anda pada BULAN LEPAS. Bagi setiap pernyataan, sila nyatakan jawapan anda dengan menandakan "X" pada bulatan yang mewakili KEKERAPAN anda berasa atau berfikiran sedemikian.** *Mengambil kira pandangan pakar 5 untuk menukarkan istilah permasalahan kepada yg dicadangkan.*
1.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda	10	10	8	10	10	10	10	10	10	**1.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

berasa kecewa disebabkan sesuatu yang berlaku di luar jangkaan? *1. In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?*			Sejak SEBULAN LEPAS			Pada lebih sesuai dinyatakan sebagai DALAM untuk semua pernyataan				**kecewa disebabkan sesuatu yang berlaku di luar jangkaan?** *8/9 pakar bersetuju dengan terjemahan yang dilakukan*
2.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa tidak dapat mengawal perkara penting dalam hidup anda? *2. In the last month, how often have you felt that you were unable to control the important things in your life?*	10	10	8 Sejak SEBULAN LEPAS	9 Mungkin boleh dibaiki menjadi perkara-perkara berdasarkan things	10	10	9 Tukarkan perkataan hidup kepada kehidupan.	10	10	**2.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa tidak dapat mengawal perkara-perkara penting dalam kehidupan anda?** *Mengambil kira pandangan pakar 4 untuk menukarkan istilah perkara kepada perkara-perkara;* *Pakar 7: hidup kepada kehidupan*
3.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa gelisah dan "tertekan"? *3. In the last month, how often have you felt nervous and "stressed"?*	10	10	8 Sejak SEBULAN LEPAS	8 Lebih sesuai guna Gementar kerana gelisah biasa terjemahan untuk anxiety	10	10	9 Gunakan perkataan stres berbanding tertekan,; istilah stres telah terkandung dalam Kamus Bahasa Melayu DBP	7 Cadangan : 1 item mewakili 1 soalan sahaja dan why utk tertekan?	9	**3.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa gementar dan "stres"?** *Mengambil kira pandangan pakar 4 untuk menukarkan istilah gelisah kepada gementar; Pakar 7: tertekan kepada stres*
4.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa yakin dengan keupayaan anda untuk menangani masalah peribadi anda? *4. In the last month, how often have you felt confident about your ability to handle your personal problems?*	10	10	8 Sejak SEBULAN LEPAS	10	10	10	9 Lebih sesuai menggunakan perkataan mengurus berbanding menangani.	10	10	**4.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa yakin dengan keupayaan anda untuk menangani masalah peribadi anda?** *7/9 pakar bersetuju dengan terjemahan yang dilakukan*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda merasakan semua perkara berlaku mengikut perancangan anda? *5. In the last month, how often have you felt that things were going your way?*	10	10	8 Sejak SEBULAN LEPAS	10	10	10	9 Gantikan perkataan semua kepada kebanyakan.	10	10	**5.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda merasakan semua perkara berlaku mengikut perancangan anda?** *7/9 pakar bersetuju dengan terjemahan yang dilakukan*
6.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat menangani semua perkara yang anda perlu lakukan? *6. In the last month, how often have you found that you could not cope with all the things that you had to do?*	10	10	8 Sejak SEBULAN LEPAS	10	10	10	10	10	10	**6.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat menangani semua perkara yang anda perlu lakukan?** *6/7 pakar bersetuju dengan terjemahan yang dilakukan*
7.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda dapat mengawal perkara yang menjengkelkan dalam hidup anda? *7. In the last month, how often have you been able to control irritations in your life?*	10	10	8 Sejak SEBULAN LEPAS	10	9	10	10	7 Mungkin boleh memilih perkataan lain bg 'menjengkelkan'	8 ada istilah lain yang lebih biasa difahami oleh responden	**7.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda dapat mengawal perkara yang menjengkelkan dalam hidup anda?** *5/9 pakar bersetuju dengan terjemahan yang dilakukan*
8.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal keadaan? *8. In the last month, how often have you felt that you were on top of things?*	10	10	8 Sejak SEBULAN LEPAS	9 Ditambah perkataan *segala keadaan*	10	10	9 Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal kebanyakan situasi dalam kehidupan anda?	10	10	**8.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal segala keadaan?** *Mengambil kira pandangan pakar 4 untuk menambah 'segala';*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

9.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa marah disebabkan perkara yang berlaku di luar kawalan anda? *9.In the last month, how often have you been angered because of things that were outside your control?*	10	10	8 Sejak SEBULAN LEPAS	10	10	10	10	10	10	**9.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa marah disebabkan perkara yang berlaku di luar kawalan anda?** *8/9 pakar bersetuju dengan terjemahan yang dilakukan*
10.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda merasakan kesukaran yang bertimpa-timpa sehingga anda tidak dapat mengatasinya? *10. In the last month, how often have you felt difficulties were piling up so high that you could not overcome them?*	10	10	8 Sejak SEBULAN LEPAS	10	10	10	10	10	10	**10.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda merasakan kesukaran yang bertimpa-timpa sehingga anda tidak dapat mengatasinya?** *8/9 pakar bersetuju dengan terjemahan yang dilakukan*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)
Soal Selidik yang digunakan terhadap Guru Pelatih
3.(a). i) Penerangan kepada Guru Pelatih

PENERANGAN DAN PERSETUJUAN TERMAKLUM RESPONDEN (GURU PELATIH)

Sila baca maklumat berikut dengan teliti. Sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan, sila kemukakan kepada pengkaji.

Tajuk kajian	: Pembangunan Modul Psikopendidikan Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.
Pengenalan	: Kajian ini merupakan kajian reka bentuk dan pembangunan yang akan melalui 3 fasa utama. Setiap fasa akan melibatkan peserta kajian yang berlainan. Peserta kajian hanya perlu menjawab soal selidik, mengikuti aktiviti modul di dalam sesi kaunseling kelompok dan melalui temu bual. Namun, bilangan peserta bergantung kepada jenis peserta yang diperlukan di dalam sesuatu fasa.
Apakah yang perlu peserta kajian (Guru Pelatih) lakukan?	• Fasa pertama: Peserta kajian hanya perlu menjawab soal selidik yang disediakan oleh pengkaji. • Fasa kedua: Peserta kajian tidak terlibat. • Fasa ketiga: Peserta kajian yang dipilih perlu mengikuti sesi kaunseling kelompok (kelompok rawatan), melalui temu bual dan menjawab soal selidik yang disediakan oleh pengkaji.
Siapa yang tidak boleh menyertai kajian ini?	• Bukan guru pelatih yang sedang mengikuti latihan keguruan di IPGM. • Guru pelatih IPG yang tidak mengikuti kursus Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (PPISMP) dan Program Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (PISMP).
Apakah faedah menyertai kajian ini?	: Guru Pelatih yang mengikuti sepanjang aktiviti di dalam modul akan dapat menangani isu-isu yang dihadapi iaitu dapat membantu subjek untuk mengawal dan mengurangkan tekanan, meningkatkan kemahiran daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri ketika di peringkat latihan keguruan.
Adakah pengkajian ini berisiko kepada peserta?	: Ianya tidak berisiko dan dibantu oleh Kaunselor IPG sepanjang kajian. Pengkaji akan memberikan taklimat terlebih dahulu kepada Kaunselor IPG sebelum mengedarkan soal selidik. Dalam masa yang sama, latihan kepada Kaunselor IPG diberikan sebelum melaksanakan aktiviti di dalam modul. Sekiranya peserta kajian menghadapi risiko, peserta akan dirujuk terus kepada Kaunselor IPG di IPG Kampus yang terlibat.
Adakah maklumat peserta kekal rahsia?	:Segala maklumat sepanjang kajian dijalankan adalah SULIT dan untuk tujuan AKADEMIK sahaja.
Siapa yang perlu dihubungi sekiranya mempunyai persoalan mengikuti ketika penyelidikan ini?	: Jika terdapat sebarang soalan mengenai kajian ini, peserta boleh menghubungi pengkaji, Nurul Shuhada binti Sharif Mudin di talian 014-3656173 atau crshuhadasharif@gmail.com.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)
3.(a) ii) *Inform Consent*- Guru Pelatih

No. Rujukan	

SKALA TANGGAPAN TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI DALAM KALANGAN GURU PELATIH

Assalamualaikum dan Salam Sejahtera,

Saya merupakan pelajar Doktor Falsafah (Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling) dari Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) sedang menjalankan kajian seperti tajuk di atas.

Tujuan kajian ini adalah untuk melihat tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM). Hasil kajian ini akan digunakan untuk membina modul yang sesuai sekiranya diperlukan supaya kualiti kehidupan guru pelatih dapat dipertingkatkan sekali gus membantu pihak IPGM melahirkan bakal guru yang mempunyai emosi yang stabil untuk membolehkan mereka membentuk generasi yang positif seterusnya menjadi ikon yang terbaik kepada murid-murid kelak.

Soal selidik ini mempunyai 4 bahagian. Sila jawab setiap soalan dan pernyataan dengan berhemah. Segala maklumat yang diperoleh adalah sulit dan hanya akan digunakan bagi tujuan kajian ini sahaja.

Segala kerjasama anda sangat diharapkan dan didahului ucapan terima kasih.

NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN
P20211000274
Fakulti Pembangunan Manusia,
Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

PERSETUJUAN TERMAKLUM

Matlamat Kajian	: Untuk menentukan tahap melihat tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM).
Prosedur Kajian	: Selepas mengedarkan borang soal selidik, tujuan kajian akan dijelaskan. Seterusnya, arahan setiap ujian yang digunakan dalam kajian akan diterangkan sebelum responden mula menjawab soal selidik. Responden boleh bertanya jika mempunyai tidak memahami arahan atau soalan- soalan yang ditanyakan dalam soal selidik ini. Borang soal selidik akan dikumpul semula setelah responden habis menjawab kesemua soalan.
Kerahsiaan Maklumat	: Segala maklumat yang dikumpul melalui borang soal selidik akan dirahsiakan dan hanya digunakan untuk kajian ini sahaja. Klien boleh menghubungi pengkaji untuk mendapatkan keputusan ujian dalam kajian ini.
Faedah Kajian	: Menerusi maklumat yang dikumpul dalam kajian ini, tahap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih IPGM boleh dikenal pasti. Perancangan intervensi boleh dilakukan untuk meningkatkan kualiti kehidupan guru pelatih.
Kesukarelaan dan Penarikan Diri dalam kajian	: Penglibatan responden dalam kajian adalah secara sukarela. Responden juga menarik diri dari kajian pada bila-bila masa.

Pengakuan Pengkaji

Nama :
Tandatangan :

Tarikh :

Persetujuan Responden

Saya telah membaca dokumen ini, berbincang dengan Kaunselor IPG Kampus, memahami kandungan dan bersetuju untuk menyertai kajian ini.

Tandatangan :

Tarikh :

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN D (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)
3.(a). iii) Soal Selidik terhadap guru pelatih

BAHAGIAN A : MAKLUMAT LATAR BELAKANG GURU PELATIH

Arahan: Sila jawab dengan menulis atau tandakan (/) yang berkaitan dengan diri anda.

1) Maklumat Diri

1. Nama:
2. Jantina: ☐ Lelaki ☐ Perempuan
3. Umur:
4. Kaum: ☐ Melayu ☐ Cina ☐ India ☐ Lain-lain
5. Agama: ☐ Islam ☐ Buddha ☐ Hindu ☐ Lain-lain
6. Semester:

☐ Sem 1/ PPISMP	☐ Sem 2/ PPISMP
☐ Sem 1/ PISMP	☐ Sem 2/ PISMP
☐ Sem 3/ PISMP	☐ Sem 4/ PISMP
☐ Sem 5/ PISMP	☐ Sem 6/ PISMP
☐ Sem 7/ PISMP	☐ Sem 8/ PISMP

**PPISMP: Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Pendidikan*
**PISMP: Program Ijazah Sarjana Muda Pendidikan*

2) Maklumat Pengajian

a) Zon IPG Kampus

Zon Wilayah Tengah

a) IPG Kampus Bahasa Melayu ☐
b) IPG Kampus Bahasa Antarabangsa ☐
c) IPG Kampus Ilmu Khas ☐
d) IPG Kampus Pendidikan Islam ☐
e) IPG Kampus Teknik ☐

Zon Wilayah Utara

a) IPG Kampus Darul Aman ☐
b) IPG Kampus Ipoh ☐
c) IPG Kampus Perlis ☐
d) IPG Kampus Pulau Pinang ☐
e) IPG Kampus Sultan Abdul Halim ☐
f) IPG Kampus Tuanku Bainun ☐

Zon Wilayah Selatan

a) IPG Kampus Perempuan Melayu ☐
b) IPG Kampus Raja Melewar ☐
c) IPG Kampus Tun Hussein Onn ☐
d) IPG Kampus Temenggung Ibrahim ☐

Zon Wilayah Timur

a) IPG Kampus Dato' Razali Ismail ☐
b) IPG Kampus Kota Bharu ☐
c) IPG Kampus Sultan Mizan ☐
d) IPG Kampus Tengku Ampuan Afzan ☐

Zon Sabah/ Sarawak

a) IPG Kampus Batu Lintang ☐
b) IPG Kampus Gaya ☐
c) IPG Kampus Keningau ☐
d) IPG Kampus Sarawak ☐
e) IPG Kampus Kent ☐
f) IPG Kampus Rajang ☐
g) IPG Kampus Tawau ☐
h) IPG Kampus Tun Abdul Razak ☐

3) Bidang Pengajian: _____

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAHAGIAN B : SKALA TANGGAPAN TEKANAN

Arahan:

Soalan dalam skala ini adalah tentang perasaan dan pemikiran anda pada BULAN LEPAS. Bagi setiap pernyataan, sila nyatakan jawapan anda dengan menandakan **"X"** pada bulatan yang mewakili **KEKERAPAN** anda berasa atau berfikiran sedemikian.

0 - Tidak Pernah
1 - Hampir Tidak Pernah
2 - Kadang-kadang
3 - Agak Kerap
4 - Sangat kerap

BIL	PERNYATAAN	0	1	2	3	4
1.	Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa kecewa disebabkan sesuatu yang berlaku di luar jangkaan?					
2.	.Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa tidak dapat mengawal perkara-perkara penting dalam kehidupan anda?					
3.	Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa gementar dan "stres"?					
4.	Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa yakin dengan keupayaan anda untuk menangani masalah peribadi anda?					
5.	Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda merasakan semua perkara berlaku mengikut perancangan anda?					
6.	Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda tidak dapat menangani semua perkara yang anda perlu lakukan?					
7.	Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda dapat mengawal perkara yang menjengkelkan dalam hidup anda?					
8.	Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa anda dapat mengawal segala keadaan?					
9.	Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda berasa marah disebabkan perkara yang berlaku di luar kawalan anda?					
10.	Pada bulan lepas, berapa kerapkah anda merasakan kesukaran yang bertimpa-timpa sehingga anda tidak dapat mengatasinya?					

-TERIMA KASIH-

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAHAGIAN C : SKALA DAYA TAHAN

Arahan:

Sila baca setiap penyataan dan bulatkan nombor di sebelah kanan yang paling tepat menggambarkan perasaan anda tentang kenyataan tersebut. Sila berikan maklum balas kepada semua penyataan.

BIL	PERNYATAAN	Sangat Tidak Bersetuju ⟷ Sangat Bersetuju						
1.	Apabila saya membuat perancangan, saya mengikuti perancangan yang dibuat itu.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Selalunya saya dapat mengurus sesuatu dengan pelbagai cara.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Saya boleh berdikari daripada bergantung pada orang lain.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Mengekalkan minat terhadap sesuatu adalah penting bagi diri saya.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Saya boleh berdikari sekiranya terpaksa.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Saya berasa bangga kerana telah mencapai pelbagai perkara dalam hidup saya.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Saya dapat menenangkan diri dan bersikap terbuka sekiranya timbul sesuatu masalah.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Saya bersahabat dengan diri sendiri.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Saya merasakan mampu mengendalikan banyak perkara dalam satu masa.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Saya mempunyai keazaman tinggi.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Saya jarang mempersoalkan tujuan tentang sesuatu perkara itu berlaku.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Saya mengharungi kehidupan walaupun sukar dari sehari ke sehari tanpa kerisauan yang tinggi.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Saya boleh mengharungi kehidupan masa-masa yang sukar kerana pernah mengalaminya sebelum ini.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Saya adalah seorang yang mempunyai disiplin diri.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Saya terus berminat dalam pelbagai perkara.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Saya selalunya boleh mencari sesuatu yang berbentuk jenaka walaupun saya berada dalam keadaan tertekan.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Kepercayaan kepada diri sendiri membolehkan saya dapat melalui masa-masa sukar.							
18.	Ketika berlaku kecemasan, saya orang yang boleh diharapkan.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Saya selalunya dapat melihat sesuatu situasi dalam pelbagai cara.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Kadang-kala saya memaksa diri melakukan sesuatu sama ada saya ingin atau tidak melakukannya.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Hidup saya mempunyai makna.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Saya tidak akan terus memikirkan perkara-perkara yang tidak boleh berbuat apa-apa tentangnya.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Apabila saya berada dalam situasi yang sukar, saya biasanya dapat mencari jalan keluar.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Saya mempunyai tenaga yang mencukupi untuk melakukan apa yang hendak saya lakukan.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Tidak mengapa jika ada orang yang tidak menyukai saya.	1	2	3	4	5	6	7

-TERIMA KASIH

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAHAGIAN D: INSTRUMEN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI

Bahagian ini mengandungi kenyataan yang berkaitan perasaan anda terhadap diri anda dan kehidupan anda. Sila baca tiap-tiap pernyataan berikut dengan teliti dan fikirkanlah sejauh mana anda bersetuju atau tidak bersetuju dengan pernyataan itu. Anda bebas menjawab semua pernyataan mengikut pandangan dan kaitannya dengan diri anda. Anda tidak perlu bimbang dengan jawapan yang anda berikan kerana tidak ada jawapan yang betul atau salah.

Sila tandakan nombor pada ruang jawapan yang disediakan mengikut kesesuaian diri anda.

1 - Sangat tidak setuju
2 - Tidak setuju
3 - Agak tidak setuju
4 - Agak setuju
5 - Setuju
6 - Sangat setuju

BIL	PERNYATAAN	1	2	3	4	5	6
1.	Saya tidak takut untuk menyuarakan pendapat walaupun bertentangan dengan kebanyakan orang lain.						
2.	Secara umum, saya merasa bertanggungjawab dengan situasi kehidupan saya.						
3.	Saya tidak berminat dengan aktiviti- aktiviti yang akan membataskan kehidupan saya.						
4.	Kebanyakan orang berpendapat saya seorang yang pengasih dan penyayang.						
5.	Saya kurang memikirkan tentang masa depan.						
6.	Apabila mengimbas kembali kisah hidup, saya berpuas hati dengan perkara yang telah berlaku.						
7.	Biasanya keputusan saya tidak dipengaruhi oleh orang lain.						
8.	Tuntutan kehidupan seharian sering kali membuatkan saya kecewa.						
9.	Saya berpendapat adalah penting mempunyai pengalaman baru yang dapat mencabar cara berfikir tentang diri dan dunia.						
10.	Sukar dan mengecewakan bagi saya untuk mengekalkan hubungan yang akrab dengan seseorang.						
11.	Saya mempunyai hala tuju dalam kehidupan.						
12.	Secara umumnya, saya yakin dan positif terhadap diri sendiri.						
13.	Saya tidak dapat menyesuaikan diri dengan begitu baik dengan orang ramai dan komuniti di sekeliling saya.						
14.	Bila difikirkan selama beberapa tahun, saya tidak banyak berubah.						
15.	Saya sering berasa sunyi kerana kurang mempunyai kawan rapat untuk berkongsi masalah.						
16.	Aktiviti harian saya sering kelihatan remeh dan tidak penting.						
17.	Saya boleh menguruskan pelbagai tanggungjawab dalam kehidupan harian dengan agak baik.						
18.	Saya merasakan bahawa saya menjadi lebih matang sepanjang kehidupan saya.						
19.	Saya suka berbual mengenai perkara peribadi dan beramah mesra dengan ahli keluarga atau rakan-rakan.						
20.	Saya suka kebanyakan aspek personaliti saya.						
21.	Saya berkeyakinan terhadap pandangan saya walaupun ia berbeza dengan orang lain						
22.	Saya sering berasa terbeban dengan tanggungjawab saya.						
23.	Saya sering digambarkan sebagai seorang yang bermurah hati dan bersedia berkongsi masa dengan orang lain.						
24.	Saya suka membuat perancangan masa depan dan berusaha untuk menjadikan ia realiti.						
25.	Dalam pelbagai segi, saya kecewa dengan pencapaian dalam kehidupan saya.						
26.	Pada saya, kehidupan merupakan satu proses pembelajaran, perubahan dan perkembangan yang berterusan.						
27.	Sesetengah manusia tiada haluan hidup tetapi saya bukan salah seorang daripada mereka.						
28.	Pertimbangan saya berdasarkan perkara yang saya fikir penting dan bukannya berdasarkan nilai yang orang lain fikir penting.						
29.	Apabila membandingkan diri dengan rakan dan kenalan, ia membuatkan saya berasa selesa dengan diri sendiri.						

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)
Soal Selidik yang digunakan terhadap Kaunselor IPG
4.(a). i) Penerangan kepada Kaunselor IPG

PENERANGAN DAN PERSETUJUAN TERMAKLUM RESPONDEN (KAUNSELOR PENDIDIKAN IPG)

Sila baca maklumat berikut dengan teliti. Sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan, sila kemukakan kepada pengkaji.

Tajuk kajian	: Pembangunan Modul Psikopendidikan Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.
Pengenalan	: Kajian ini merupakan kajian reka bentuk dan pembangunan yang akan melalui 3 fasa utama. Setiap fasa akan melibatkan peserta kajian yang berlainan. Peserta kajian hanya perlu menjawab soal selidik, melaksanakan aktiviti modul di dalam sesi kaunseling kelompok dan akan melalui temu bual. Namun, bilangan peserta bergantung kepada jenis peserta yang diperlukan di dalam sesuatu fasa.
Apakah yang perlu peserta kajian (Guru Pelatih) lakukan?	• Fasa pertama: Peserta kajian hanya perlu menjawab soal selidik yang disediakan oleh pengkaji. • Fasa kedua: Hanya akan melibatkan beberapa orang Kaunselor IPG yang dipilih sebagai pakar untuk ditemu bual dan sebagai akar *Fuzzy Delphi Method* di dalam kajian. • Fasa ketiga: Peserta kajian akan mengikuti latihan *Training of trainer* (TOT) sebagai pendedahan modul untuk melaksanakan Modul Psikopendidikan Hibrid. Malah, beberapa orang Kaunselor IPG akan dipilih sebagai pelaksana modul terhadap kelompok rawatan dan akan ditemu bual serta menjawab soal selidik yang disediakan oleh pengkaji.
Siapa yang tidak boleh menyertai kajian ini?	• Kaunselor Pendidikan yang tidak berkhidmat di mana-mana kampus di bawah IPGM. • Kaunselor IPG yang tidak memperoleh pengiktirafan daripada Lembaga Kaunselor Malaysia.
Apakah faedah menyertai kajian ini?	• Mendapat latihan *Training of trainer* (TOT) sebagai pendedahan modul kepada dalam perlaksanaan Modul Psikopendidikan Hibrid. • Modul ini boleh dijadikan sebagai panduan sesi kaunseling secara komprehensif.
Adakah penyelidikan ini berisiko kepada peserta?	: Pengkaji akan memberikan taklimat terlebih dahulu kepada Kaunselor IPG sebelum mengedarkan soal selidik. Dalam masa yang sama, latihan kepada Kaunselor IPG akan diberikan sebelum melaksanakan aktiviti di dalam sesi kaunseling. Sekiranya kajian menghadapi risiko terhadap peserta, pengkaji akan berbincang solusi bersama dan merujuk perkara tersebut kepada pihak IPGM.
Adakah maklumat peserta kekal rahsia?	: Segala maklumat sepanjang kajian dijalankan adalah SULIT dan untuk tujuan **AKADEMIK** sahaja.
Siapa yang perlu dihubungi sekiranya mempunyai persoalan mengikuti ketika penyelidikan ini?	: Jika terdapat sebarang soalan mengenai kajian ini, peserta boleh menghubungi pengkaji, Nurul Shuhada binti Sharif Mudin di talian 014-3656173 atau crshuhadasharif@gmail.com.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)
4.(a). ii) *Inform Consent* --Kaunselor IPG

No. Rujukan	

SOAL SELIDIK ANALISIS KEPERLUAN MODUL TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI DALAM KALANGAN GURU PELATIH IPG

Assalamualaikum dan Salam Sejahtera,

Saya merupakan pelajar Doktor Falsafah (Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling) dari Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) sedang menjalankan kajian seperti tajuk di atas.

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri kepada Kaunselor IPG. Diharapkan, dapatan kajian keperluan ini, akan digunakan sebagai asas pembinaan Modul Psikopendidikan Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG. Malah, diharapkan hasil kajian ini akan digunakan untuk membina modul yang sesuai sekiranya diperlukan supaya kualiti kehidupan guru pelatih dapat dipertingkatkan sekali gus membantu pihak IPGM melahirkan bakal guru yang mempunyai emosi yang stabil untuk membolehkan mereka membentuk generasi yang positif seterusnya menjadi ikon yang terbaik kepada murid-murid kelak.

Soal selidik ini mempunyai 5 bahagian iaitu:

a) Melihat persepsi umum berkaitan intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri;
b) Tahap kesedaran kaunselor IPG terhadap intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri untuk guru pelatih;
c) Keperluan perkhidmatan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri;
d) Keterlibatan guru pelatih dengan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri;
e) Keperluan modul/ intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih secara hibrid (gabungan kaedah bersemuka dan dalam talian).

Sila jawab setiap soalan dan pernyataan dengan berhemah. Segala maklumat yang diperoleh adalah sulit dan hanya akan digunakan bagi tujuan kajian ini sahaja. Segala kerjasama anda sangat diharapkan dan didahului ucapan terima kasih.

NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN
P20211000274
Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

PERSETUJUAN TERMAKLUM

Matlamat Kajian	: Untuk mengenal pasti keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri kepada Kaunselor IPG.
Prosedur Kajian	: Selepas mengedarkan borang soal selidik, tujuan kajian akan dijelaskan. Seterusnya, arahan setiap ujian yang digunakan dalam kajian akan diterangkan sebelum responden mula menjawab soal selidik. Responden boleh bertanya jika mempunyai tidak memahami arahan atau soalan-soalan yang ditanyakan dalam soal selidik ini. Borang soal selidik akan dikumpul semula setelah responden habis menjawab kesemua soalan.
Kerahsiaan Maklumat	: Segala maklumat yang dikumpul melalui borang soal selidik akan dirahsiakan dan hanya digunakan untuk kajian ini sahaja. Klien boleh menghubungi pengkaji untuk mendapatkan keputusan ujian dalam kajian ini.
Faedah Kajian	: Menerusi maklumat yang dikumpul dalam kajian ini, keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri kepada Kaunselor IPG dapat dikenal pasti. Perancangan intervensi boleh dilakukan untuk meningkatkan kualiti kehidupan guru pelatih.
Kesukarelaan dan Penarikan Diri dalam kajian	: Penglibatan responden dalam kajian adalah secara sukarela. Responden juga menarik diri dari kajian pada bila-bila masa.

Pengakuan Pengkaji

Nama :
Tandatangan :

Tarikh :

Persetujuan Responden

Saya telah membaca dokumen ini dan memahami kandungan dan bersetuju untuk menyertai kajian ini.

Nama :
Tandatangan :

Tarikh :

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E (Fasa 1- Fasa Analisis Keperluan)
4.(a). iii) Soal Selidik terhadap Kaunselor IPG

BAHAGIAN A : MAKLUMAT LATAR BELAKANG KAUNSELOR IPG

Arahan: Sila jawab dengan menulis atau tandakan (/) yang berkaitan dengan diri anda.

1) Maklumat Diri

1. Nama:
2. Jantina: ☐ Lelaki ☐ Perempuan
3. Umur:
4. Kaum: ☐ Melayu ☐ Cina ☐ India ☐ Lain-lain
5. Agama: ☐ Islam ☐ Buddha ☐ Hindu ☐ Lain-lain
6. Jawatan: ☐ Ketua Unit
   ☐ Kaunselor Pentadbir
   ☐ Kaunselor Pelajar
7. Kelulusan tertinggi dalam bidang kaunseling :
   ☐ Diploma Lanjutan
   ☐ Ijazah Sarjana Muda
   ☐ Ijazah Sarjana
   ☐ Ijazah Kedoktoran (PhD)
8. Berdaftar di bawah Lembaga Kaunselor Malaysia? ☐ Ya ☐ Tidak
9. Pengalaman berkhidmat sebagai Kaunselor di IPG
   ☐ 0 hingga 5 tahun
   ☐ 6 hingga 10 tahun
   ☐ 11 hingga 15 tahun
   ☐ Melebihi 15 tahun

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2) Lokasi berkhidmat:

Zon IPG Kampus

Zon Wilayah Tengah
a) IPG Kampus Bahasa Melayu ☐
b) IPG Kampus Bahasa Antarabangsa ☐
c) IPG Kampus Ilmu Khas ☐
d) IPG Kampus Pendidikan Islam ☐
e) IPG Kampus Teknik ☐

Zon Wilayah Utara
a) IPG Kampus Darul Aman ☐
b) IPG Kampus Ipoh ☐
c) IPG Kampus Perlis ☐
d) IPG Kampus Pulau Pinang ☐
e) IPG Kampus Sultan Abdul Halim ☐
f) IPG Kampus Tuanku Bainun ☐

Zon Wilayah Selatan
a) IPG Kampus Perempuan Melayu ☐
b) IPG Kampus Raja Melewar ☐
c) IPG Kampus Tun Hussein Onn ☐
d) IPG Kampus Temenggung Ibrahim ☐

Zon Wilayah Timur
a) IPG Kampus Dato' Razali Ismail ☐
b) IPG Kampus Kota Bharu ☐
c) IPG Kampus Sultan Mizan ☐
d) IPG Kampus Tengku Ampuan Afzan ☐

Zon Sabah/ Sarawak
a) IPG Kampus Batu Lintang ☐
b) IPG Kampus Gaya ☐
c) IPG Kampus Keningau ☐
d) IPG Kampus Sarawak ☐
e) IPG Kampus Kent ☐
f) IPG Kampus Rajang ☐
g) IPG Kampus Tawau ☐
h) IPG Kampus Tun Abdul Razak ☐

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAHAGIAN B:

Arahan:

Soal-selidik ini mengandungi 5 bahagian iaitu (a) persepsi umum berkaitan intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri; (b) tahap kesedaran kaunselor IPG terhadap intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri untuk guru pelatih; (c) keperluan perkhidmatan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri; (d) keterlibatan guru pelatih dengan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri; dan (e) keperluan modul/ intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih secara hibrid (gabungan kaedah bersemuka dan dalam talian).

Mohon jasa baik Dr/Tuan/Puan untuk. tandakan (/) yang berkaitan Skala persetujuan pakar:

- Skala 1: Sangat Tidak Setuju (STS)
- Skala 2: Tidak Setuju (TS)
- Skala 3: Tidak Pasti (TP)
- Skala 4: Setuju (S)
- Skala 5: Sangat Setuju (SS)

BIL	PERNYATAAN	STS	TS	TP	S	SS
(a) Persepsi umum berkaitan intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.						
1)	Intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri adalah penting bagi guru pelatih.					
2)	Isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih mempengaruhi prestasi mereka.					
3)	Intervensi secara berstruktur sangat penting kepada guru pelatih untuk menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.					
b) Tahap kesedaran kaunselor IPG terhadap keperluan intervensi tekanan, daya tahan dankesejahteraan diri untuk guru pelatih.						
1)	Guru pelatih kurang mendapat sistem sokongan daripada institusi pengajian bagi membantu bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.					
2)	Guru pelatih tidak berminat mendapatkan sesi kaunseling walaupun mengalami isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.					
3)	Guru pelatih memilih untuk tidak terlibat/ tidak mendapatkan perkhidmatan kaunseling apabila mengalami isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri meskipun diberi pilihan untuk berbuat demikian.					
(c) Keperluan perkhidmatan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.						
1)	Guru pelatih memerlukan perkhidmatan bimbingan/ kaunseling secara profesional bagi menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri semasa tempoh pengajian.					
2)	Perkhidmatan bimbingan/ kaunseling hendaklah dilaksanakan berdasarkan keperluan semasa guru pelatih.					
3)	Perkhidmatan bimbingan/ kaunseling yang berstruktur dapat menyelesaikan sesuatu masalah (menggunakan modul yang berstruktur).					

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BIL	PERNYATAAN	STS	TS	TP	S	SS
(d) Keterlibatan guru pelatih dengan bimbingan/ kaunseling bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.						
1)	Guru pelatih terlibat secara aktif dalam mengikuti perkhidmatan bimbingan/ kaunseling yang khusus dengan menggunakan modul/ intervensi berkaitan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.					
2)	Modul/ intervensi berkaitan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri memberi kesan yang positif terhadap guru pelatih yang terlibat dalam program tersebut.					
3)	Tahap kepuasan guru pelatih adalah tinggi setelah mengikuti modul/ intervensi berkaitan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri yang dianjurkan.					
(e) Keperluan modul/ intervensi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih secara hibrid (gabungan kaedah bersemuka dan dalam talian)						
1)	Modul/ intervensi hibrid yang akan dibina hendaklah mengambil kira dan memenuhi keperluan semasa guru pelatih.					
2)	Modul/ intervensi hibrid yang dibina hendaklah mengambil kira kandungan yang bersesuaian dengan aktiviti yang dilaksanakan.					
3)	Kandungan modul/ intervensi hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih hendaklah dibina berdasarkan teori atau model pembangunan modul yang standard.					

1) Nyatakan sebarang pandangan atau komen anda berkaitan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih.

_____

_____

_____

_____

_____

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

***Modular: Aktiviti berbantukan modul ialah satu unit pengajaran dan pembelajaran yang membincangkan sesuatu topik secara sistematik dengan menggunakan kandungan aktiviti yang bersandarkan teori atau model yang standard.*

-TERIMA KASIH-

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F
(Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

Bil		Kandungan
1.	a.	Lantikan Pakar Kesahan bagi Soalan Protokol Temu Bual
	b.	Contoh Laporan Penilaian yang diterima bagi tujuan Kesahan Soalan Protokol Temu Bual
	c.	Soalan Protokol Temu Bual yang digunakan
2.	a.	Lantikan Pakar untuk ditemu bual bagi tujuan mengenal pasti elemen yang diperlukan dalam modul.
	b.	Penilaian pakar mengenai tema yang dikenal pasti berdasarkan temu bual yang dilaksanakan
3.	a.	Penilaian Pakar Kesahan terhadap Soal Selidik FDM
	b.	Soal Selidik FDM yang digunakan
	c.	Lantikan Pakar yang terlibat bagi menjawab Soal Selidik FDM
4.	a.	Lantikan Pakar Kesahan bagi mengesahkan Modul
	b.	Contoh Laporan Penilaian Kesahan Modul yang diterima
	c.	Soalan Kebolehpercayaan Modul digunakan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

1. (a) Lantikan Pakar Kesahan bagi Soalan Protokol Temu Bual



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Ruj. : UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 36
Tarikh : 21 September 2023
5 Rabiulawwal 1445H

[redacted]
Kolej Permata Insan,Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai, Negeri Sembilan.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENGESAHAN SOALAN PROTOKOL TEMUBUAL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com.**

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
sk Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Ruj. : UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 36
Tarikh : 21 September 2023
5 Rabiulawwal 1445H

[redacted]
Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan
Universiti Sains Malaysia (USM)
11800 Gelugor, Pulau Pinang.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENGESAHAN SOALAN PROTOKOL TEMUBUAL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com.**

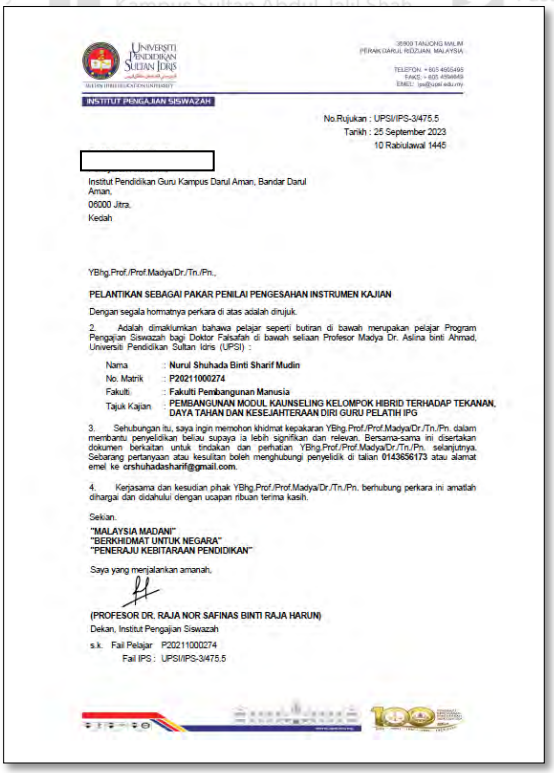
4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
sk Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No.Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5
Tarikh : 25 September 2023
10 Rabiulawal 1445

[redacted]
Institut Pendidikan Guru Kampus Darul Aman, Bandar Darul Aman,
06000 Jitra,
Kedah

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI PENGESAHAN INSTRUMEN KAJIAN

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Doktor Falsafah di bawah seliaan Profesor Madya Dr. Aslina binti Ahmad, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) :

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **PEMBANGUNAN MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com.**

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah

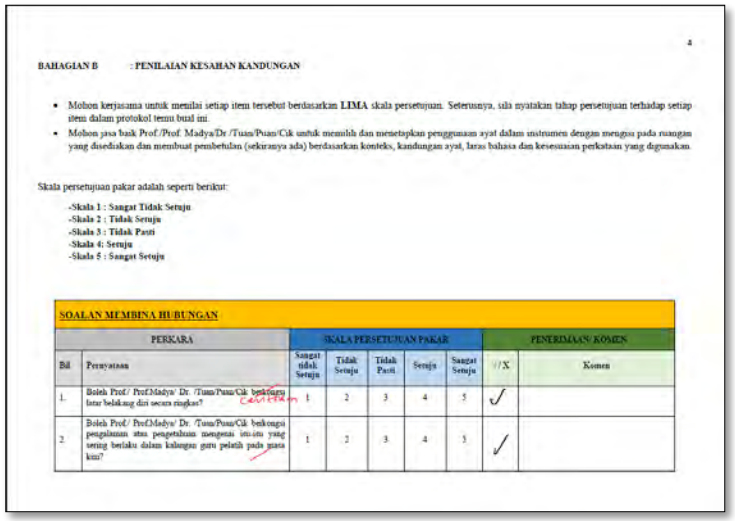
s.k. Fail Pelajar P20211000274
Fail IPS : UPSI/IPS-3/475.5

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F(Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

1. (b). Contoh Laporan Penilaian Pakar bagi tujuan Kesahan Soalan Protokol Temu Bual



4

BAHAGIAN B : PENILAIAN KESAHAN KANDUNGAN

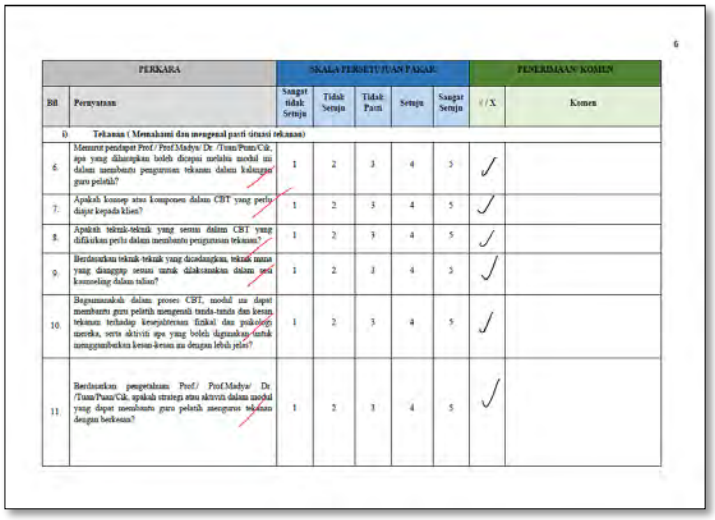
- Mohon kerjasama untuk menilai setiap item tersebut berdasarkan **LIMA** skala persetujuan. Seterusnya, sila nyatakan tahap persetujuan terhadap setiap item dalam protokol temu bual ini.
- Mohon jasa baik Prof./Prof. Madya/Dr /Tuan/Puan/Cik untuk memilih dan menetapkan penggunaan ayat dalam instrumen dengan mengisi pada ruangan yang disediakan dan membuat pembetulan (sekiranya ada) berdasarkan konteks, kandungan ayat, laras bahasa dan kesesuaian perkataan yang digunakan.

Skala persetujuan pakar adalah seperti berikut:

-Skala 1 : Sangat Tidak Setuju
-Skala 2 : Tidak Setuju
-Skala 3 : Tidak Pasti
-Skala 4: Setuju
-Skala 5 : Sangat Setuju

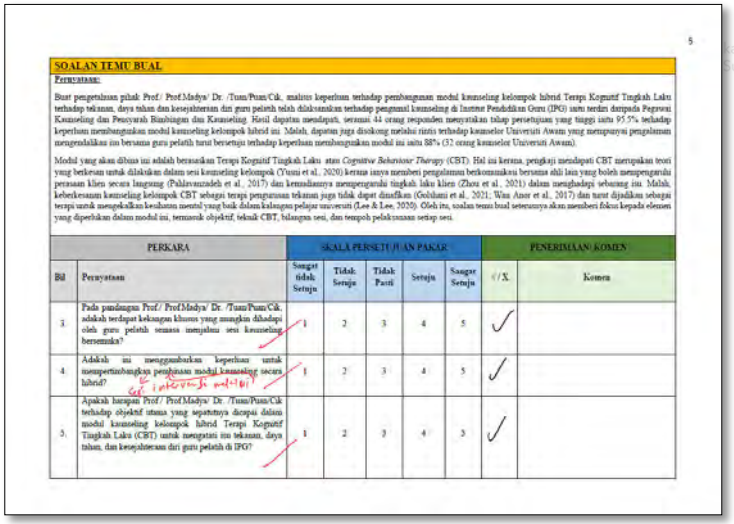
SOALAN MEMBINA HUBUNGAN

Bil	Pernyataan	Sangat tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	√/X	Komen
	PERKARA	SKALA PERSETUJUAN PAKAR					PENERIMAAN/ KOMEN	
1.	Boleh Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik berkongsi latar belakang diri secara ringkas?	1	2	3	4	5	√	
2.	Boleh Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik berkongsi pengalaman atau pengetahuan mengenai isu-isu yang sering berlaku dalam kalangan guru pelatih pada masa kini?	1	2	3	4	5	√	



6

Bil	Pernyataan	Sangat tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	√/X	Komen
	PERKARA	SKALA PERSETUJUAN PAKAR					PENERIMAAN/ KOMEN	
i)	Tekanan (Memahami dan mengenal pasti situasi tekanan)							
6.	Menurut pendapat Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik, apa yang dilangkan boleh dicapai melalui modul ini dalam membantu pengurusan tekanan dalam kalangan guru pelatih?	1	2	3	4	5	√	
7.	Apakah konsep atau komponen dalam CBT yang perlu diajar kepada klien?	1	2	3	4	5	√	
8.	Apakah teknik-teknik yang sesuai dalam CBT yang difokuskan perlu dalam membantu pengurusan tekanan?	1	2	3	4	5	√	
9.	Berdasarkan teknik-teknik yang dicadangkan, teknik mana yang dianggap sesuai untuk dilaksanakan dalam sesi kaunseling dalam talian?	1	2	3	4	5	√	
10.	Bagaimanakah dalam proses CBT, modul ini dapat membantu guru pelatih mengenali tanda-tanda dan kesan tekanan terhadap kesejahteraan fizikal dan psikologi mereka, serta aktiviti apa yang boleh digunakan untuk meneggunabalikan kesan-kesan ini dengan lebih jelas?	1	2	3	4	5	√	
11.	Berdasarkan pengetahuan Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik, apakah strategi atau aktiviti dalam modul yang dapat membantu guru pelatih mengurus tekanan dengan berkesan?	1	2	3	4	5	√	



5

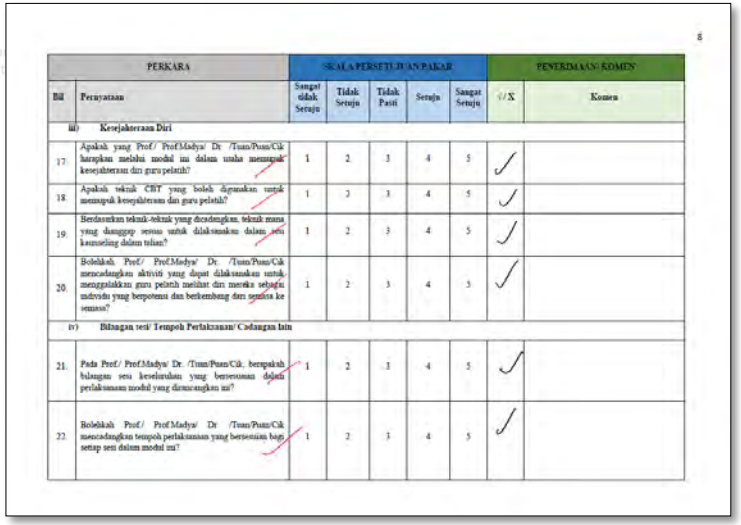
SOALAN TEMU BUAL

Pernyataan:

Buat pengetahuan pihak Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik, analisis keperluan terhadap pembangunan modul kaunseling kelompok hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih telah dilaksanakan terhadap pengamal kaunseling di Institut Pendidikan Guru (IPG) iaitu terdiri daripada Pegawai Kaunseling dan Penasyarah Bimbingan dan Kaunseling. Hasil dapatan mendapati, seramai 44 orang responden menyatakan tahap persetujuan yang tinggi iaitu 95.5% terhadap keperluan membangunkan modul kaunseling kelompok hibrid ini. Malah, dapatan juga disokong melalui rintis terhadap kaunselor Universiti Awam yang mempunyai pengalaman mengendalikan sesi bersama guru pelatih turut bersetuju terhadap keperluan membangunkan modul ini iaitu 88% (32 orang kaunselor Universiti Awam).

Modul yang akan dibina ini adalah berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku atau *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Hal ini kerana, penglibat mendapati CBT merupakan teori yang berkesan untuk dilaksikan dalam sesi kaunseling kelompok (Yusni et al., 2020) kerana antara memberi pengalaman berkomunikasi bersama ahli lain yang boleh mempengaruhi perasaan klien secara langsung (Pakhrurrazaleh et al., 2017) dan kemudiannya mempengaruhi tingkah laku klien (Zhou et al., 2021) dalam menghadapi sebarang isu. Malah, keberkesanan kaunseling kelompok CBT sebagai terapi pengurusan tekanan juga telah dapat dinafikan (Golshani et al., 2021; Wan Amer et al., 2017) dan turut dijadikan sebagai terapi untuk mengekalkan kesihatan mental yang baik dalam kalangan pelajar universiti (Lee & Lee, 2020). Oleh itu, soalan temu bual seterusnya akan memberi fokus kepada elemen yang diperlukan dalam modul ini, termasuk objektif, teknik CBT, bilangan sesi, dan tempoh pelaksanaan setiap sesi.

Bil	Pernyataan	Sangat tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	√/X	Komen
	PERKARA	SKALA PERSETUJUAN PAKAR					PENERIMAAN/ KOMEN	
3.	Pada pandangan Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik, adakah terdapat kekangan khusus yang mungkin dihadapi oleh guru pelatih semasa mengikuti sesi kaunseling bersemuka?	1	2	3	4	5	√	
4.	Adakah ini menggambarkan keperluan untuk mempertimbangkan pembinaan modul kaunseling secara hibrid?	1	2	3	4	5	√	
5.	Apakah harapan Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik terhadap objektif utama yang sepatutnya dicapai dalam modul kaunseling kelompok hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) untuk mengatasi isu tekanan, daya tahan, dan kesejahteraan diri guru pelatih di IPG?	1	2	3	4	5	√	



8

Bil	Pernyataan	Sangat tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	√/X	Komen
	PERKARA	SKALA PERSETUJUAN PAKAR					PENERIMAAN/ KOMEN	
iii)	Kesejahteraan Diri							
17.	Apakah yang Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik harapkan melalui modul ini dalam usaha meningkat kesejahteraan diri guru pelatih?	1	2	3	4	5	√	
18.	Apakah teknik CBT yang boleh digunakan untuk meningkat kesejahteraan dan guru pelatih?	1	2	3	4	5	√	
19.	Berdasarkan teknik-teknik yang dicadangkan, teknik mana yang dianggap sesuai untuk dilaksanakan dalam sesi kaunseling dalam talian?	1	2	3	4	5	√	
20.	Bolehkah Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik mencadangkan aktiviti yang dapat dilaksanakan untuk menggalakkan guru pelatih meilhat diri mereka sebagai individu yang berpotensi dan berkembang dari semasa ke semasa?	1	2	3	4	5	√	
iv)	Bilangan sesi/ Tempoh Pelaksanaan/ Cadangan lain							
21.	Pada Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik, berapakah bilangan sesi keseluruhan yang bersesuaian dalam pelaksanaan modul yang dirancangkan ini?	1	2	3	4	5	√	
22.	Bolehkah Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik mencadangkan tempoh pelaksanaan yang bersesuaian bagi setiap sesi dalam modul ini?	1	2	3	4	5	√	

LAMPIRAN F3

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

PERKARA		SKALA PERSETUJUAN PAKAR					PENERIMAAN/ KOMEN	
Bil	Pernyataan	Sangat tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	√/X	Komen
ii)	**Daya Tahan (Membina daya tahan)**							
12.	Menurut pendapat Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik, apa yang diharapkan dapat dicapai melalui modul ini dalam meningkatkan daya tahan guru pelatih?	1	2	3	4	5	✓	
13.	Apakah elemen yang perlu dimasukkan dalam modul ini untuk membantu guru pelatih mengenali kekuatan diri dan menetapkan matlamat hidup sejajar dengan matlamat modul?	1	2	3	4	5	✓	
14.	Teknik-teknik CBT manakah yang boleh digunakan secara khusus untuk meningkatkan daya tahan dalam kalangan guru pelatih?	1	2	3	4	5	✓	
15.	Berdasarkan teknik-teknik yang dicadangkan, teknik mana yang dianggap sesuai untuk dilaksanakan dalam sesi kaunseling dalam talian?	1	2	3	4	5	✓	
16.	Bolehkah Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik mencadangkan aktiviti dalam modul yang dapat meningkatkan kebolehan guru pelatih untuk menerima dan belajar dari pelbagai pengalaman hidup, serta mempersiapkan diri mereka untuk menghadapi cabaran masa depan dengan berdaya tahan?	1	2	3	4	5	✓	

PERKARA		SKALA PERSETUJUAN PAKAR					PENERIMAAN/ KOMEN	
Bil	Pernyataan	Sangat tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	√/X	Komen
v)	**Cadangan dan lain-lain**							
23.	Apakah strategi penyampaian yang paling berkesan untuk modul Kaunseling Kelompok Hibrid CBT kepada guru pelatih di IPG? Adakah terdapat kaedah penyampaian tertentu yang Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik anggap lebih sesuai, seperti penggunaan video, lembaran kerja, main peranan (*role-playing*), kajian kes, terapi seni, atau kaedah lainnya?	1	2	3	4	5	✓	
24.	Bolehkah Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik memberikan cadangan mengenai pendekatan reka bentuk yang boleh digunakan dalam pembangunan modul ini? Bagaimana pendekatan reka bentuk modul ini boleh dirancang untuk memudahkan pemahaman dan penggunaan yang efektif oleh guru pelatih di IPG?	1	2	3	4	5	✓	
25.	Adakah terdapat komen atau cadangan lain yang Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik ingin berikan terhadap pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid CBT terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG?	1	2	3	4	5	✓	

KOMEN KESELURUHAN

Secara umumnya protokol ini jelas dan sesuai untuk digunakan di dalam pembangunan modul tersebut. Terima kasih.

Disemak dan dinilai oleh:

Tarikh: 4/10/2023

UNIVERSITI SAINS ISLAM MALAYSIA

LAMPIRAN F4

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

1. (c) Soalan Protokol Temu Bual yang digunakan

PROTOKOL TEMU BUAL BERSAMA PAKAR (PENGAMAL CBT)

TAJUK KAJIAN:

REKA BENTUK PEMBANGUNAN MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

Disediakan oleh:
NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN
(P20211000274)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

SOALAN TEMU BUAL BERSAMA PAKAR (Pengamal CBT)

a) Soalan Membina Hubungan

i) Boleh Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik ceritakan latar belakang diri secara ringkas?

ii) Boleh Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik berkongsi pengalaman atau pengetahuan mengenai isu-isu yang sering berlaku dalam kalangan guru pelatih pada masa kini?

b) Pandangan mengenai guru pelatih

i) Pada pandangan Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik, adakah terdapat kekangan khusus yang mungkin dihadapi oleh guru pelatih semasa menjalani sesi kaunseling bersemuka?

ii) Adakah ini menggambarkan keperluan untuk mempertimbangkan pembinaan modul kaunseling secara hibrid?

iii) Apakah harapan Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik terhadap objektif utama yang sepatutnya dicapai dalam modul kaunseling kelompok hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) untuk mengatasi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih di IPG?

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

c) Tekanan (Memahami dan mengenal pasti situasi tekanan)

i) Menurut pendapat Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik, apa yang diharapkan boleh dicapai melalui pembinaan modul yang akan dibina dalam membantu guru pelatih mengendalikan tekanan mereka?

ii) Apakah konsep atau komponen dalam CBT yang perlu diajar kepada klien?

iii) Apakah teknik-teknik yang sesuai dalam CBT yang difikirkan perlu dalam membantu pengurusan tekanan?

iv) Berdasarkan teknik-teknik yang dicadangkan, teknik manakah yang dianggap sesuai untuk dilaksanakan dalam sesi kaunseling dalam talian?

v) Bagaimanakah modul ini dalam proses CBT dapat membantu guru pelatih mengenal pasti tanda-tanda tekanan serta kesan yang mungkin timbul terhadap kesejahteraan fizikal dan psikologi mereka?

vi) Apakah aktiviti yang disarankan dalam modul ini untuk menggambarkan kesan-kesan tekanan dengan lebih terperinci?

vii) Berdasarkan pengetahuan Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik, apakah strategi atau aktiviti dalam sesebuah modul yang dapat membantu guru pelatih mengurus tekanan dengan berkesan?

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

d) <u>Daya Tahan (Membina daya tahan)</u>

i) Menurut pendapat Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik, apa yang diharapkan dapat dicapai melalui modul ini dalam meningkatkan daya tahan guru pelatih?

ii) Apakah elemen yang perlu dimasukkan dalam modul ini untuk membantu guru pelatih mengenali kekuatan diri dan menetapkan matlamat hidup sejajar dengan matlamat modul?

iii) Teknik CBT manakah yang boleh digunakan secara khusus untuk meningkatkan daya tahan dalam kalangan guru pelatih?

iv) Berdasarkan teknik-teknik yang dicadangkan, teknik mana yang dianggap sesuai untuk dilaksanakan dalam sesi kaunseling dalam talian?

v) Bolehkah Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik mencadangkan aktiviti dalam modul yang dapat meningkatkan kebolehan guru pelatih untuk menerima dan belajar dari pelbagai pengalaman hidup, serta mempersiapkan diri mereka dengan membina daya tahan diri yang kukuh bagi menghadapi cabaran masa hadapan?

e) <u>Kesejahteraan Diri</u>

i) Apakah yang Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik harapkan melalui modul ini dalam usaha memupuk kesejahteraan diri guru pelatih?

ii) Apakah teknik CBT yang boleh digunakan untuk memupuk kesejahteraan diri guru pelatih?

iii) Berdasarkan teknik-teknik yang dicadangkan, teknik manakah yang dianggap sesuai untuk dilaksanakan dalam sesi kaunseling dalam talian?

iv) Bolehkah Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik mencadangkan aktiviti yang dapat dilaksanakan untuk menggalakkan guru pelatih melihat diri mereka sebagai individu yang berpotensi dan berkembang dari semasa ke semasa?

f) <u>Bilangan sesi/ tempoh pelaksanaan</u>

i) Pada Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik, berapakah bilangan sesi keseluruhan yang bersesuaian dalam perlaksanaan modul yang dirancangkan ini?

ii) Bolehkah Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik mencadangkantempoh masa perlaksanaan yang bersesuaian bagi setiap sesi dalam modul ini?

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

g) <u>Cadangan lain</u>

i) Apakah strategi penyampaian yang paling berkesan untuk modul Kaunseling Kelompok Hibrid CBT kepada guru pelatih di IPG? Adakah terdapat kaedah penyampaian tertentu yang Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik anggap lebih sesuai, seperti penggunaan video, lembaran kerja, main peranan (role-playing), kajian kes, terapi seni, atau kaedah lainnya?

ii) Bolehkah Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik memberikan cadangan mengenai pendekatan reka bentuk yang boleh digunakan dalam pembangunan modul ini? Bagaimanakah pendekatan reka bentuk modul ini boleh dirancang untuk memudahkan kefahaman dan penggunaan yang efektif oleh guru pelatih di IPG?

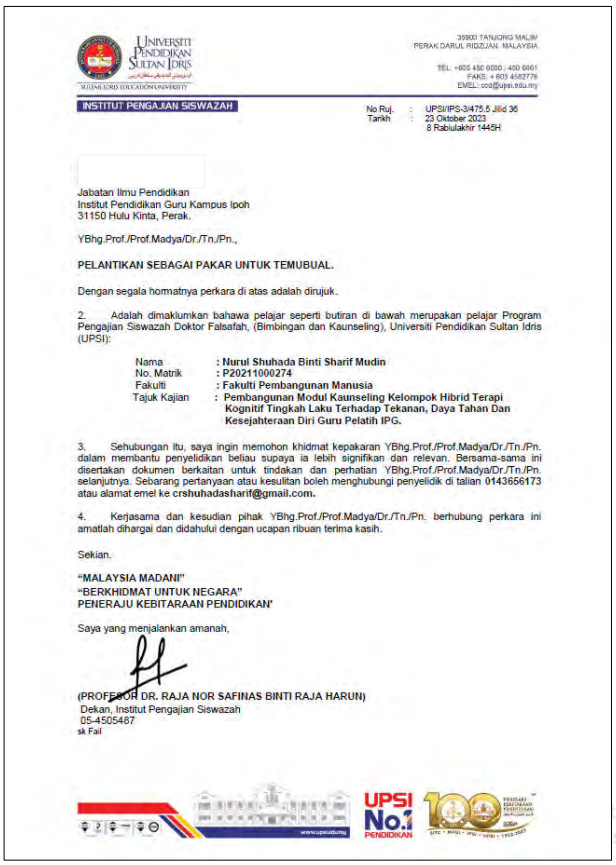
iii) Adakah terdapat komen atau cadangan lain yang Prof./ Prof.Madya/ Dr. /Tuan/Puan/Cik ingin berikan terhadap pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid CBT terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih IPG?

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

2.(a) Lantikan Pakar untuk ditemu bual bagi tujuan mengenal pasti elemen yang diperlukan dalam modul



UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

35900 TANJONG MALIM
PERAK DARUL RIDZUAN, MALAYSIA

TEL: +605 450 6000 / 450 6661
FAKS: + 605 4582776
EMEL: ocd@upsi.edu.my

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Ruj. : UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 36
Tarikh : 23 Oktober 2023
8 Rabiulakhir 1445H

Jabatan Ilmu Pendidikan
Institut Pendidikan Guru Kampus Ipoh
31150 Hulu Kinta, Perak.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR UNTUK TEMUBUAL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com.**

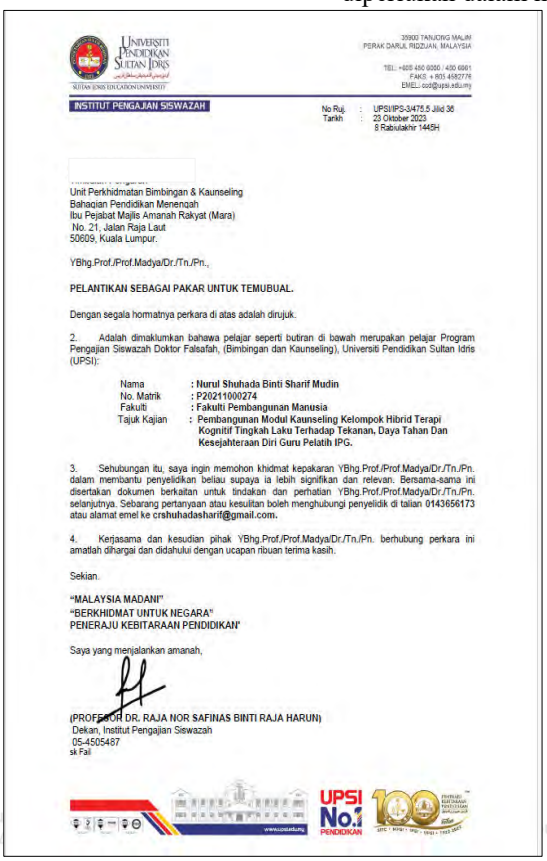
4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
sk Fail



UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

35900 TANJONG MALIM
PERAK DARUL RIDZUAN, MALAYSIA

TEL: +605 450 6000 / 450 6661
FAKS: + 605 4582776
EMEL: ocd@upsi.edu.my

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Ruj. : UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 36
Tarikh : 23 Oktober 2023
8 Rabiulakhir 1445H

Unit Perkhidmatan Bimbingan & Kaunseling
Bahagian Pendidikan Menengah
Ibu Pejabat Majlis Amanah Rakyat (Mara)
No. 21, Jalan Raja Laut
50609, Kuala Lumpur.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR UNTUK TEMUBUAL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com.**

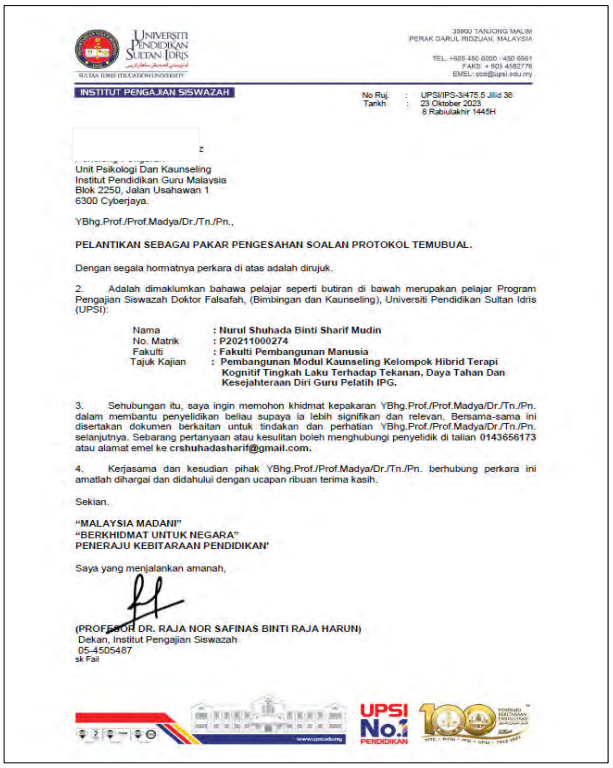
4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
sk Fail



UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

35900 TANJONG MALIM
PERAK DARUL RIDZUAN, MALAYSIA

TEL: +605 450 6000 / 450 6661
FAKS: + 605 4582776
EMEL: ocd@upsi.edu.my

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Ruj. : UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 36
Tarikh : 23 Oktober 2023
8 Rabiulakhir 1445H

Unit Psikologi Dan Kaunseling
Institut Pendidikan Guru Malaysia
Blok 2250, Jalan Usahawan 1
6300 Cyberjaya.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENGESAHAN SOALAN PROTOKOL TEMUBUAL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com.**

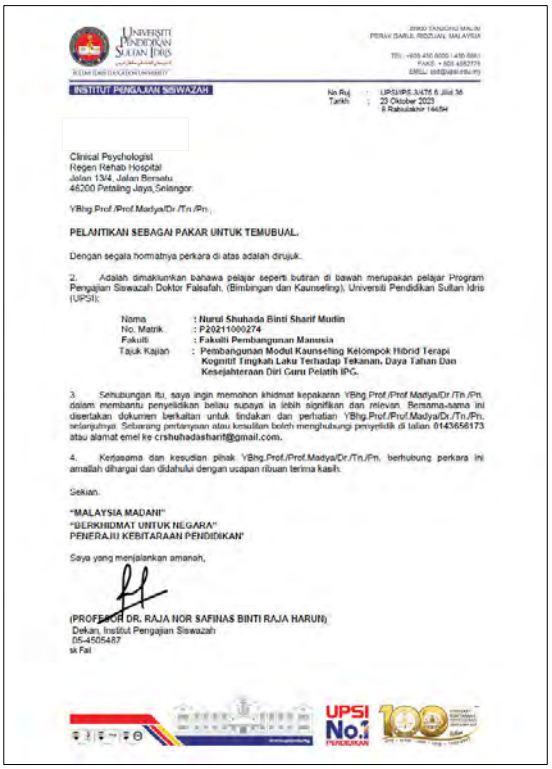
4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
sk Fail



UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Ruj. : UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 36
Tarikh : 23 Oktober 2023
8 Rabiulakhir 1445H

Clinical Psychologist
Regen Rehab Hospital
Jalan 13/4, Jalan Bersatu
46200 Petaling Jaya, Selangor.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR UNTUK TEMUBUAL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke **crshuhadasharif@gmail.com.**

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505487
sk Fail

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

2. (b) Penilaian pakar mengenai tema yang dikenal pasti berdasarkan temu bual yang dilaksanakan

KOMEN KESELURUHAN TERHADAP PENILAIAN HASIL DAPATAN ANALISIS TEMU BUAL

Setelah disemak analisis dapatan temu bual dengan pakar - coding, subtema dan tema adalah bersesuaian serta menepati 7 tujuh yang telah ditetapkan. Selain itu, coding, sub tema dan tema adalah menepati elemen dan istilah CBT.

Disemak dan dinilai oleh:

JABATAN BIMBINGAN DAN KAUNSELING
INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA
KAMPUS DARULAMAN
06200 JITRA, KEDAH

(Tandatangan dan cop) Tarikh : 28 MAC 2024

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

3. (a) Penilaian Pakar Kesahan terhadap Soal Selidik FDM

PENGESAHAN PAKAR
Kesahan Soal Selidik Fuzzy Delphi Method dalam Fasa Reka Bentuk dan Pembangunan

Setelah menyemak dan menilai soal selidik ini, dengan ini saya mengesahkan bahawa soal selidik yang dibina adalah sesuai dengan bidang kajian dan kandungannya memenuhi objektif kajian yang dikaji.

Komen/ Cadangan Penambahbaikan

Laras bahasa yang digunakan adalah bersesuaian dengan bidang kajian. Oleh itu, kandungan soal selidik ini tidak memerlukan sebarang perubahan.

Disemak dan dinilai oleh

.....

(Cop rasmi) [redacted] (NO. PPM: 1623)

Tarikh: 5 APR 2024

PENGESAHAN PAKAR
Kesahan Soal Selidik Fuzzy Delphi Method dalam Fasa Reka Bentuk dan Pembangunan

Setelah menyemak dan menilai soal selidik ini, dengan ini saya mengesahkan bahawa soal selidik yang dibina adalah sesuai dengan bidang kajian dan kandungannya memenuhi objektif kajian yang dikaji.

Komen/ Cadangan Penambahbaikan

Soal selidik yang dibina bertepatan dengan kaedah Fuzzy Delphi

Disemak dan dinilai oleh

.....

(Cop rasmi)

Jabatan Matematik
Kolej Matrikulasi Perak
Kementerian Pendidikan Malaysia

Tarikh: 06. April 2024

PENGESAHAN PAKAR
Kesahan Soal Selidik Fuzzy Delphi Method dalam Fasa Reka Bentuk dan Pembangunan

Setelah menyemak dan menilai soal selidik ini, dengan ini saya mengesahkan bahawa soal selidik yang dibina adalah sesuai dengan bidang kajian dan kandungannya memenuhi objektif kajian yang dikaji.

Komen/ Cadangan Penambahbaikan

Soal selidik yang dibina sesuai dengan bidang kajian dan bertepatan untuk memenuhi objektif kajian. Saya ucapkan tahniah kepada pengkaji atas ketelitian melakukan penyelidikan bagi menghasilkan kajian yang mendatangkan manfaat kepada semua khususnya pelajar IPG.

Semoga usaha murni ini akan memberikan manfaat kepada semua.

Ketelitian dalam membina instrumen dalam menghasilkan modul sangat-sangat lah saya hargai. Semoga menjadi jariah yang berpanjangan.

Disemak dan dinilai oleh

.....

(Cop rasmi)

Tarikh: 16.4.2024

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)
3 (b) Soal Selidik FDM yang digunakan

PEMBANGUNAN MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG.

Assalamualaikum W.b.t dan Salam Sejahtera,
Yang Berbahagia Prof./Prof. Madya/Dr./Tuan/Puan/Cik,

Saya **NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN**, calon Ijazah Doktor Falsafah (Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling) Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) di bawah penyeliaan Profesor Madya Dr. Aslina Ahmad bersama Dr. Pau Kee. Saya sedang menjalankan kajian yang bertajuk "***Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG***" bagi memenuhi keperluan untuk penganugerahan Ijazah Doktor Falsafah Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Buat makluman pihak Prof./Prof. Madya/Dr./Tuan/Puan/Cik, soal selidik ini adalah bertujuan untuk mendapatkan pandangan dan kesepakatan pakar terhadap elemen-elemen yang diperlukan dalam pembinaan modul yang akan dibangunkan. Maklumat yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik ***Fuzzy Delphi***.

Borang soal selidik ini terbahagi kepada 8 bahagian iaitu:

Bahagian A: **DEMOGRAFI RESPONDEN**
Bahagian B: **ELEMEN UTAMA DALAM PEMBANGUNAN MODUL**
Bahagian C: **MEMAHAMI KONSEP CBT**
Bahagian D: **TEKNIK DAN STRATEGI CBT DALAM PENGURUSAN TEKANAN**
Bahagian E: **TEKNIK DAN STRATEGI CBT DALAM MEMBINA DAYA TAHAN**
Bahagian F: **TEKNIK DAN STRATEGI CBT DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN DIRI**
Bahagian G: **KESESUAIAN TEKNIK CBT UNTUK PELAKSANAAN DALAM TALIAN**

Adalah diharapkan Prof./Prof. Madya/Dr./Tuan/Puan/Cik dapat menjawab borang soal selidik ini secara lengkap. Segala maklumat yang diberikan adalah rahsia dan akan digunakan untuk tujuan kajian sahaja.
Kerjasama Prof./Prof. Madya/Dr./Tuan/Puan/Cik adalah amat dihargai, terima kasih.

Pengkaji:
Nurul Shuhada binti Sharif Mudin
Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI)
Tel: 0143656173/ E-mel: crshuhadasharif@gmail.com

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian A: Demografi Responden

Mohon Yang Berbahagia Profesor/ Profesor Madya/ Dr/ Tuan/ Puan/ Cik, \
Kepada Para Pakar Yang Berhormat untuk mengisi pada ruangan kosong atau menandakan (✓) pada ruangan yang sesuai.

Nama :
Gelaran :
Institusi Perkhidmatan :

Bidang kerja

	Pensyarah IPTA/ IPTS
	Pensyarah IPG
	Pegawai Psikologi Klinikal
	Psikiatri
	Kaunselor Institut
	Guru Bimbingan dan Kaunseling
	Lain-lain (sila nyatakan) ----------

Tempoh perkhidmatan

	Kurang dari 5 tahun
	5 tahun hingga 10 tahun
	11 tahun hingga 15 tahun
	Melebihi 15 tahun

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bidang kepakaran

	Pengamal *Cognitive Behavioral Therapy*
	Pembinaan Modul Kaunseling
	Bimbingan dan Kaunseling
	Isu kesihatan Mental
	Isu Tekanan
	Daya tahan
	Kesejahteraan diri

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Arahan : Sila tandakan (/) pada ruangan yang sesuai.

Pakar yang budiman, sila tandakan (✓) tahap persetujuan terhadap elemen-elemen yang perlu diberi keutamaan dan penekanan dalam pembinaan "***Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku terhadap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG"***. Sila nyatakan persetujuan pada ruangan yang disediakan dengan berpandukan skala di bawah:

Skala persetujuan						
Teramat tidak setuju	**Sangat tidak Setuju**	**Tidak Setuju**	**Sederhana setuju**	**Setuju**	**Sangat Setuju**	**Teramat Setuju**
1	2	3	4	5	6	7

Bahagian B: Pengenalan Dan Objektif Modul

Pakar yang budiman,

Sila tandakan (✓) tahap persetujuan terhadap elemen-elemen yang perlu diberi **keutamaan dan penekanan** terhadap pengenalan dan objektif modul dalam kajian ini. Sila nyatakan persetujuan pada ruangan yang telah disediakan.

Bahagian B: Elemen utama dalam Pembangunan Modul

Objektif: Memastikan bahawa pendekatan, matlamat dan elemen-elemen dalam modul CBT adalah selaras dengan prinsip-prinsip kaunseling CBT yang efektif dan sesuai.

Bil.	**Objektif dan penerangan modul CBT**	**Sumber**	**Skala**							**Catatan**
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	7	
1.	**Keberkesanan Sesi Pengenalan** Memperkenalkan klien dengan program, termasuk tujuan dan struktur keseluruhan.	Pakar 2; Pakar 3; Bertuzzi et al. (2022); Ahmad et al.(2022);								
2.	**Kepentingan Aktiviti *'Ice Breaking'*** Kepentingan aktiviti *'ice breaking'* (membina hubungan) sebagai pengenalan aktiviti bagi mewujudkan suasana kondusif.	Pakar 3; Changklang & Ranteh (2023);								
3.	**Keperluan memahami objektif modul CBT** Memahami objektif modul CBT dalam konteks tekanan, daya tahan dan kesejahteraan.	Pakar 3; Pakar 4; Changklang & Ranteh (2023); Kaplan et al.(2023); Bertuzzi et al. (2022); Recabarren et al.(2019); Pasaribu & Zarfiel(2019)								
4.	**Keperluan menetapkan matlamat individu dalam kaunseling kelompok CBT** Mengarahkan klien untuk menetapkan matlamat peribadi mereka dalam sesi.	Pakar 1, Kaplan et al.(2023); Hindman(2022) Sahin & Turk (2021); Ojala et al.(2019)								
5.	**Keperluan menerangkan definisi mengenai tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri** Memberikan definisi yang jelas kepada klien untuk memastikan pemahaman yang sama	Pakar 1; Pakar 3; Kaplan et al.(2023); Ahmad et al.(2022);								
6.	**Melakukan penilaian melalui soal selidik** Penilaian awal dan pemantauan berkala penting untuk menilai keberkesanan modul dan membuat penyesuaian jika diperlukan.	Pakar 3; Kaplan et al.(2023); Recabarren et al.(2019); Pasaribu & Zarfiel(2019); Ahmad et al.(2022)								
7.	**Kepentingan untuk menjelaskan bagaimana setiap bahagian dalam modul berkaitan antara satu sama lain** Memastikan klien memahami bagaimana setiap sesi atau aktiviti saling terkait dan merangsang pencapaian tujuan keseluruhan.	Pakar 3								

 # Pakar 1,2,3 dan 4 merujuk kepada pakar yang telah ditemu bual

***Skala digunakan**: **1**-Teramat tidak setuju; 2- Sangat tidak setuju; 3- Tidak setuju; **4**- Sederhana setuju; **5**-Setuju; **6**- Sangat setuju; **7**-Teramat setuju*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian C: Memahami Konsep CBT

Pakar yang budiman,
Sila tandakan (✓) tahap persetujuan terhadap elemen-elemen yang perlu diberi **keutamaan dan penekanan** terhadap pengenalan dan objektif modul dalam kajian ini. Sila nyatakan persetujuan pada ruangan yang telah disediakan.

Bahagian C: Memahami Konsep CBT ***(Cognitive Behavioral Therapy)***
Objektif: Membantu klien memahami konsep-konsep asas CBT, hubungan antara pemikiran, perasaan dan tingkah laku dalam mengatasi tekanan, membina daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan.

Bil.	Kefahaman mengenai Konsep CBT	Sumber	Skala							Catatan
			1	2	3	4	5	6	7	
1.	**Memahami Hubungan Pemikiran, Perasaan dan Tingkah Laku** Memahami prinsip dasar CBT sebagai asas terapi dan mengenali pengaruh pemikiran terhadap perasaan serta tingkah laku adalah langkah awal dalam proses perubahan.	Pakar 1; Pakar 2; Pakar 3, Pakar 4; Pan et al.(2023); Sahin & Turk (2021); Pasaribu & Zarfiel (2019)								
2.	**Memahami Asas CBT** Setelah memahami hubungan antara pemikiran, perasaan dan tingkah laku, langkah seterusnya adalah memahami konsep-konsep asas CBT. Ini termasuk pengenalan kepada CBT, bagaimana ia berfungsi dan bagaimana ia dapat digunakan sebagai alat untuk mengatasi tekanan, membina daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan.	Pakar 2; Pan et al.(2023); Terp et al.(2022)								
3.	**Memahami Teknik CBT** Kepentingan memberi kefahaman mengenai teknik-teknik CBT dalam mengatasi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan yang dialami untuk diaplikasikan oleh klien.	Terp et al.(2022)								

 # Pakar 1,2,3 dan 4 merujuk kepada pakar yang telah ditemu bual
***Skala digunakan**: **1**-Teramat tidak setuju; 2- Sangat tidak setuju; 3- Tidak setuju; **4**- Sederhana setuju; **5**-Setuju; **6**- Sangat setuju; 7-Teramat setuju*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian D: Teknik dan Strategi CBT dalam Pengurusan Tekanan

Pakar yang budiman,

Sila tandakan (✓) tahap persetujuan terhadap elemen-elemen yang perlu diberi **keutamaan dan penekanan** terhadap teknik dan strategi CBT dalam pengurusan tekanan dalam kajian ini. Sila nyatakan persetujuan pada ruangan yang telah disediakan.

Bahagian D: Teknik dan Strategi CBT dalam Pengurusan Tekanan
Objektif: Membimbing klien dalam menggunakan teknik-teknik dan strategi CBT untuk mengatasi tekanan dalam kehidupan seharian mereka.

Bil.	Teknik dan Strategi CBT	Sumber	Skala							Catatan
			1	2	3	4	5	6	7	
1.	**Pemahaman prinsip-prinsip CBT** Kefahaman mengenai prinsip-prinsip CBT untuk menguruskan tekanan dan meningkatkan kemahiran menghadapi cabaran hidup melalui psiko pendidikan.	Pakar 1; Joompathong et al.(2022); Weiner et al. (2020); Pasaribu & Zarfiel (2019)								
2.	**Pemahaman Tekanan Positif dan Negatif** Memahami perbezaan antara tekanan positif (*eustress*) dan tekanan negatif *(distress*) dalam pengurusan tekanan.	Pakar 1; Pakar 4; Bertuzzi et al.(2022);								
3.	**Mengenali dan Mengubah Pemikiran Negatif** Kepentingan mengenali dan mengubah *negative thoughts*	Pakar 1; Pakar 2; Pakar 3; Pakar 4; Changklang & Ranteh (2023); Bertuzzi et al.(2022); Ahmad et al.(2022); Terp et al.(2022);								
4.	**Mengenali *Automatic thoughts*** Kepentingan teknik mengenal pasti dan menganalisis *automatic thoughts*	Pakar 2; Pakar 3; Pan et al.(2023); Kaplan et al.(2023); Joompathong et al.(2022); Pasaribu & Zarfiel (2019)								
5.	**Mengenali dan Mengubah Pemikiran Negatif** *Socratic Questioning* sangat membantu klien dalam menilai dan mengubah pemikiran negatif tentang tekanan	Pakar 3; Hindman (2022); Khatri & Dunn (2022) Sahin & Turk (2021)								
6.	**Teknik-teknik Relaksasi** Kepentingan teknik-teknik relaksasi dalam mengurangkan tekanan	Pakar 3; Pakar 4; Pan et al.(2023); Shahrokhian et al.(2022); Bertuzzi et al.(2022); Ahmad et al.(2022); Rackoff et al.(2022); Joompathong et al.(2022); Pasaribu & Zarfiel (2019)								
7.	**Teknik *Mindfulness*** Kepentingan teknik-teknik *mindfulness* dalam mengurangkan tekanan.	Pakar 3; Rackoff et al.(2022)								
8.	**Strategi mengatasi masalah secara positif** Keberkesanan positive *coping strategies* dalam menghadapi situasi tekanan.	Pakar 3, Changklang & Ranteh (2023);								

 # Pakar 1,2,3 dan 4 merujuk kepada pakar yang telah ditemu bual

***Skala digunakan**: **1**-Teramat tidak setuju; 2- Sangat tidak setuju; 3- Tidak setuju; **4**- Sederhana setuju; **5**-Setuju; **6**- Sangat setuju; 7-Teramat setuju*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian D: Teknik dan Strategi CBT dalam Pengurusan Tekanan Objektif : Membimbing klien dalam menggunakan teknik-teknik dan strategi CBT untuk mengatasi tekanan dalam kehidupan seharian mereka.										
Bil.	**Teknik dan Strategi CBT**	**Sumber**	**Skala**							**Catatan**
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
9.	**Kemahiran menyelesaikan masalah** Pendedahan mengenai kemahiran menyelesaikan masalah yang efektif agar dapat membantu menghadapi cabaran harian.	Shahrokhian et al.(2022); Fauziah et al. (2022);								
10.	**Integrasi Aktiviti CBT** Mengintegrasikan aktiviti CBT yang berstruktur, termasuk penggunaan worksheet, gambar, video dan lain-lain yang berkaitan untuk mengelola tekanan secara efektif.	Pakar 1 Pakar 3 Pakar 4; Terp et al.(2022)								
11.	**Pemahaman dan catatan *cognitive distortions*** Memahami dan merekod *cognitive distortions* terhadap proses pemulihan.	Pakar 1, Pakar 2; Pan et al.(2023);								
12.	**Interaksi sosial dan refleksi** Perbincangan kelompok tentang pengalaman dan pandangan terhadap tekanan membantu dalam pemahaman dan pengurusan tekanan dengan lebih efektif.	Pakar 4; Changklang & Ranteh (2023); Kaplan et al.(2023)								

Bahagian E : Teknik dan Strategi CBT dalam Membina Daya Tahan

Pakar yang budiman,

Sila tandakan (✓) tahap persetujuan terhadap elemen-elemen yang perlu diberi **keutamaan dan penekanan** terhadap teknik dan strategi CBT dalam membina daya tahan dalam kajian ini. Sila nyatakan persetujuan pada ruangan yang telah disediakan.

Bahagian E: Teknik dan Strategi CBT dalam Membina Daya Tahan Objektif : Membimbing klien mengenai teknik-teknik dan strategi CBT untuk memperkuatkan daya tahan mereka dalam menghadapi cabaran kehidupan.										
Bil.	**Teknik dan Strategi CBT**	**Sumber**	**Skala**							**Catatan**
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
1.	**Mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif dan *cognitive restructuring*** Mengenal pasti dan merekod gaya pemikiran yang tidak efektif, serta mencabar gaya pemikiran yang tidak efektif menjadi pemikiran yang lebih positif dan produktif.	Pakar 1 Pakar 3; Firoozmokhtar et al.(2024); Pan et al.(2023); Aurora et al.(2023); Furukawa et al.(2022); Tarfarosh & Khan(2022); Baker et al.(2021)								
2.	**Pengukuhan diri dan sikap positif** Kepentingan membangun sikap positif dan pengukuhan diri *(positive attitude and self-affirmation)* dalam membantu memperkuatkan asas emosi dan mental yang sihat.	Pakar 4								

 # Pakar 1,2,3 dan 4 merujuk kepada pakar yang telah ditemu bual

***Skala digunakan**: **1**-Teramat tidak setuju; 2- Sangat tidak setuju; 3- Tidak setuju; **4**- Sederhana setuju; **5**-Setuju; **6**- Sangat setuju; **7**-Teramat setuju*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian E: Teknik dan Strategi CBT dalam Membina Daya Tahan
Objektif : Membimbing klien mengenai teknik-teknik dan strategi CBT untuk memperkuatkan daya tahan mereka dalam menghadapi cabaran kehidupan.

Bil.	Teknik dan Strategi CBT	Sumber	Skala							Catatan
			1	2	3	4	5	6	7	
3.	**Psiko-pendidikan teknik pernafasan dan relaksasi** Mengajarkan teknik pernafasan dan relaksasi (seperti *diaphragmatic breathing*) untuk mengelola reaksi fisiologi terhadap tekanan, fundamental untuk kestabilan emosi.	Aurora et al.(2023); Janzarik et al.(2022);								
4.	**Sokongan sosial** Membina dan memperkuatkan hubungan sosial sebagai sumber sokongan emosi dan praktikal adalah penting untuk meningkatkan daya tahan dalam menghadapi cabaran.	Pakar 4 Behrendt et al.(2023)								
5.	**Teknik adaptasi dan pemulihan (*adaptation and recovery techniques)*** Mempelajari dan mengaplikasikan teknik untuk beradaptasi dengan perubahan serta pemulihan dari kesulitan adalah penting untuk mencapai ketahanan jangka panjang.	Pakar 1								
6.	**Latihan asertif** Mengembangkan kemampuan untuk secara efektif menyatakan perasaan dan keinginan dapat meningkatkan komunikasi interpersonal serta mengurangi konflik.	Furukuwa et al.(2022) Sahin & Turk(2021)								
7.	**Teknik penyelesaian masalah (*problem-solving*)** Mengajarkan kemahiran untuk mengenal pasti masalah, membangunkan penyelesaian dan membuat keputusan yang bijak, merupakan kemahiran penting untuk menghadapi cabaran dengan cara yang proaktif.	Bagheri Sheykhangafshe et al.(2023); Furukawa et al.(2022); Ojala et al.(2019).								
8.	**Penulisan jurnal dan eksperimen tingkah laku** Penulisan jurnal dan eksperimen tingkah laku membantu mengekspresikan emosi, mencatat pencapaian diri dan pembelajaran praktikal untuk meningkatkan daya tahan mereka.	Pakar 4; Pasaribu & Zarfiel (2019).								
9.	**Integrasi pendekatan keagamaan** Membina dan memperkuat daya tahan melalui integrasi pendekatan keagamaan memberikan nilai tambah dari aspek spiritual dalam memperkuat daya tahan individu	Pakar 1 Yaser et al.(2016)								

#Pakar 1,2,3 dan 4 merujuk kepada pakar yang telah ditemu bual
***Skala digunakan**: **1**-Teramat tidak setuju; 2- Sangat tidak setuju; 3- Tidak setuju; **4**- Sederhana setuju; **5**-Setuju; **6**- Sangat setuju; **7**-Teramat setuju*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian F: Teknik dan Strategi CBT dalam Meningkatkan Kesejahteraan Diri

Pakar yang budiman,

Sila tandakan (✓) tahap persetujuan terhadap elemen-elemen yang perlu diberi **keutamaan dan penekanan** terhadap teknik dan strategi CBT dalam meningkatkan kesejahteraan diri dalam kajian ini. Sila nyatakan persetujuan pada ruangan yang telah disediakan.

Bahagian F: Teknik dan Strategi CBT dalam Meningkatkan Kesejahteraan Diri
Objektif: Meningkatkan kesejahteraan diri adalah untuk mengubah pola pemikiran negatif menjadi positif dan mengembangkan keterampilan mengatasi masalah yang efektif.

Bil.	Teknik dan Strategi CBT	Sumber	Skala							Catatan
			1	2	3	4	5	6	7	
1.	**Mengenal pasti dan menentang pemikiran negatif** Membantu mengenali dan mengubah pemikiran negatif menjadi positif dalam konteks meningkatkan kesejahteraan diri	Pakar 1; Bagheri Sheykhangafshe et al.(2023); Villarino et al.(2022)								
2.	***Cognitive reconstruction*** Mengenal pasti dan mengubah pemikiran negatif atau yang salah tanggap agar dapat meningkatkan kesejahteraan diri.	Bagheri Sheykhangafshe et al.(2023); Villarino et al.(2022); Fauziah et al.(2022); Hindman (2022); Khatri & Dunn (2022)								
3.	***Behavioral activation*** Menggalakkan keterlibatan dalam aktiviti yang positif dan bermakna untuk meningkatkan mood dan kesejahteraan diri melalui aktiviti yang memberi kepuasan atau pencapaian, seperti terlibat dalam kegiatan sosial, hobi atau melaksanakan tugas harian	Hindman (2022); Fauziah et al. (2022); Villarino et al. (2022) Ojala et al.(2019);								
4.	**Aktiviti fizikal** Kepentingan mengamalkan aktiviti fizikal dalam mengekalkan kesejahteraan diri	Pakar 1; Shahrokhian et al.(2022)								
5.	**Penjagaan diri *(self-care)*** Mengutamakan keperluan diri dan amalan penjagaan diri *(self-care)* adalah untuk mencapai kesejahteraan yang berkekalan	Pakar 3; Janzarik et al. (2022)								
6.	**Kesedaran *Mindfulness*** *Mindfulness* memainkan peranan penting dalam pengurusan emosi secara efektif dan peningkatan kesejahteraan emosional, serta membantu individu menjadi lebih peka dan responsif terhadap pengalaman emosi mereka.	Janzarik et al. (2022); Recabarren et al.(2019)								
7.	**Pengukuhan penerimaan dan nilai diri** Meningkatkan penerimaan dan nilai diri dengan memastikan individu merasa berharga dan positif terhadap diri mereka.	Bagheri Sheykhangafshe et al.(2023); Ojala et al. (2019)								

#Pakar 1,2,3 dan 4 merujuk kepada pakar yang telah ditemu bual

***Skala digunakan**: **1**-Teramat tidak setuju; **2**- Sangat tidak setuju; **3**- Tidak setuju; **4**- Sederhana setuju; **5**-Setuju; **6**- Sangat setuju; **7**-Teramat setuju*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian F: Teknik dan Strategi CBT dalam Meningkatkan Kesejahteraan Diri Objektif: Meningkatkan kesejahteraan diri adalah untuk mengubah pola pemikiran negatif menjadi positif dan mengembangkan keterampilan mengatasi masalah yang efektif.										
Bil.	**Teknik dan Strategi CBT**	**Sumber**	**Skala**							**Catatan**
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
8.	**Interaksi sosial dan pembelajaran melalui perbincangan kelompok** Interaksi dan pembelajaran daripada pengalaman orang lain melalui perbincangan kelompok dapat membantu perkembangan sosial dan emosi. Ahli kelompok saling memberi sokongan dan perspektif baru serta dapat meningkatkan rasa terhubung dan difahami.	Pakar 2; Bagheri Sheykhangafshe et al.(2023); Ojala et al. (2019)								
9.	**Kemahiran komunikasi** Komunikasi yang efektif dapat membentuk dan memelihara hubungan sosial yang menguatkan kesejahteraan emosi dan psikologi secara menyeluruh.	Pakar 1; Shahrokhian et al.(2022); Terp et al. (2022); Villarino et al. (2022); Recabarren et al.(2019)								
10.	**Catatan refleksi kendiri** Refleksi kendiri melalui penulisan jurnal dapat meningkatkan kesedaran diri, untuk pengembangan diri dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai diri sendiri	Pakar 1; Fauziah et al. (2022); Khatri & Dunn (2022); Ojala et al. (2019)								

Bahagian G: Kesesuaian teknik CBT untuk pelaksanaan dalam talian

Pakar yang budiman,

Sila tandakan (✓) tahap persetujuan terhadap elemen-elemen yang perlu diberi **keutamaan dan penekanan** terhadap teknik dan strategi CBT yang boleh dilaksanakan secara dalam talian bagi kajian ini. Sila nyatakan persetujuan pada ruangan yang telah disediakan.

Bahagian G: Kesesuaian teknik CBT untuk pelaksanaan dalam talian Objektif: Memudahkan akses terapi dan memanfaatkan teknologi bagi menyampaikan intervensi CBT secara efektif dan interaktif.										
Bil.	**Teknik dan Strategi CBT**	**Sumber**	**Skala**							**Catatan**
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	
1.	**Penggunaan alat multimedia interaktif** Menggunakan video dan latihan interaktif dalam sesi CBT dalam talian meningkatkan keterlibatan dan interaksi, membolehkan klien merasai manfaat terapi secara lebih dinamik.	Pakar 3; Pakar 4.								
2.	**Teknik *mindfulness*** Teknik *mindfulness* dalam talian membantu ahli kelompok terlibat secara aktif dan menyeluruh dalam proses terapi, menghubungkan praktik dengan kehidupan seharian mereka.	Pakar 2; Pakar 3; Weiner et al.(2020)								

#Pakar 1,2,3 dan 4 merujuk kepada pakar yang telah ditemu bual

***Skala digunakan**: **1**-Teramat tidak setuju; **2**- Sangat tidak setuju; **3**- Tidak setuju; **4**- Sederhana setuju; **5**-Setuju; **6**- Sangat setuju; **7**-Teramat setuju*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bahagian G: Kesesuaian teknik CBT untuk pelaksanaan dalam talian
Objektif: Memudahkan akses terapi dan memanfaatkan teknologi bagi menyampaikan intervensi CBT secara efektif dan interaktif.

Bil.	Teknik dan Strategi CBT	Sumber	Skala							Catatan
			1	2	3	4	5	6	7	
3.	**Latihan pernafasan dan relaksasi** Latihan pernafasan dan relaksasi dalam sesi talian dapat menyediakan ahli kelompok dengan cara praktikal dan mudah diakses untuk mengurus tekanan dan emosi.	Pan et al.(2023) Bertuzzi et al.(2022); Villarino et al. (2022) Weiner et al. (2020)								
4.	**Penggunaan teknik main peranan *(role play)* atau simulasi** Teknik main peranan atau simulasi sangat berguna dalam sesi CBT dalam talian, membolehkan ahli kelompok melatih kemahiran dan teknik dalam suasana yang terkawal.	Pakar 3; Amichai-Hamburger et al.(2014)								
5.	**Latihan kemahiran sosial *(social skills training)*** Latihan kemahiran sosial dalam talian melalui sesi interaktif dirancang untuk mengembangkan kemahiran komunikasi dan interpersonal yang bertujuan untuk memperkuat hubungan dan menyokong jaringan sosial individu.	Villarino et al. (2022); Romero-gonzalez et al., (2022)								
6.	***Cognitive Restructuring*** Membantu ahli kelompok mengenal pasti dan mencabar corak pemikiran negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih positif dan realistik.	Villarino et al. (2022) Romero-gonzalez et al., (2022);								
7.	***Behavioral Activation*** Aktiviti tingkah laku dalam talian dapat meningkatkan kesejahteraan dan emosi positif dan dipantau melalui platform digital.	Villarino et al. (2022)								
8.	**Kemahiran menyelesaikan masalah *(problem-solving skills)*** Mengembangkan kemahiran penyelesaian masalah dalam talian membantu individu menghadapi cabaran dan meningkatkan kesejahteraan melalui penggunaan alat dan sumber digital	Villarino et al. (2022) Shahrokhian et al.(2022); Weiner et al.(2020)								
9.	**Pemahaman tentang hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam CBT** Dalam konteks dalam talian, pemahaman tentang hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku diajar sebagai asas teori dan praktikal CBT.	Pakar 1; Pan et al.(2023) Weiner et al.(2020)								

#Pakar 1,2,3 dan 4 merujuk kepada pakar yang telah ditemu bual
***Skala digunakan**: **1**-Teramat tidak setuju; **2**- Sangat tidak setuju; **3**- Tidak setuju; **4**- Sederhana setuju; **5**-Setuju; **6**- Sangat setuju; **7**-Teramat setuju*

Cadangan dan penambahbaikan *(sekiranya perlu)*

Disahkan dan dinilai;

(Cop rasmi)

Tarikh:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

3 (c) Lantikan Pakar yang terlibat bagi menjawab soal selidik FDM



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld.36
Tarikh : 27 Mac 2024
18 Ramadhan 1445H

Professor
Timbalan Dekan (Pengambilan, Pembudayaan Institusi Dan Bantuan Kewangan)
Sekolah Pengajian Siswazah,Universiti Putra Malaysia
43400 Upm Serdang,Selangor Darul Ehsan.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke crshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505457
s/k Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld.36
Tarikh : 27 Mac 2024
18 Ramadhan 1445H

Professor Psikologi Kaunseling
Fakulti Pembangunan Dan Komunikasi
Universiti Malaysia Perlis,02600 Arau, Perlis.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke crshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505457
s/k Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld.36
Tarikh : 27 Mac 2024
18 Ramadhan 1445H

Professor Universiti Khas C 1957
Fakulti Pembangunan Manusia
Universiti Pendidikan Sultan Idris
35900 Tanjung Malim, Perak.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke crshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505457
s/k Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld.36
Tarikh : 27 Mac 2024
18 Ramadhan 1445H

Pensyarah Kanan
Fakulti Kejuruteraan Dan Pengurusan
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Bandar Baru Nilai,71800 Nilai, Negeri Sembilan.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke crshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505457
s/k Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld.36
Tarikh : 27 Mac 2024
18 Ramadhan 1445H

Pensyarah Kanan
Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan
Universiti Sains Malaysia
11800 Pulau Pinang, Malaysia.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke crshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505457
s/k Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld.36
Tarikh : 27 Mac 2024
18 Ramadhan 1445H

Pensyarah Kanan
Fakulti Psikologi Dan Pendidikan
Universiti Malaysia Sabah (Ums)
Jalan Ums, 88400 Kota Kinabalu, Sabah.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke crshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505457
s/k Fail

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F(Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

3 (c) Lantikan Pakar yang terlibat bagi menjawab soal selidik FDM



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikh : 27 Mac 2024
15 Ramadhan 1445H

[redacted]
Sekolah Menengah Kebangsaan Ampang Pecah
Guru Bimbingan Dan Kaunseling,Jalan Hamizah
44000 Kuala Kubu Bharu Selangor.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: P20211000274
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505497
s/k Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikh : 27 Mac 2024
15 Ramadhan 1445H

[redacted]
Pensyarah Akademik
Jabatan Ilmu Pendidikan
Institut Pendidikan Guru Kampus Ipoh
31150 Hulu Kinta, Perak.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: P20211000274
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505497
s/k Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikh : 27 Mac 2024
15 Ramadhan 1445H

[redacted]
Ketua Kaunselor Pendidikan Institut
English Language Teaching Centre (ELTC)
Kementerian Pendidikan Malaysia, Kompleks Pendidikan Nilai
71760 Bandar Enstek, Negeri Sembilan.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: P20211000274
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505497
s/k Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikh : 27 Mac 2024
15 Ramadhan 1445H

[redacted]
Puan Alina Nur Azmi
Clinical Psychologist
Regen Rehab Hospital
Jalan 13/4 ,Jalan Bersatu
46200 Petaling Jaya, Selangor

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: P20211000274
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505497
s/k Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikh : 27 Mac 2024
15 Ramadhan 1445H

[redacted]
Pensyarah Pengajian
Unit Psikologi Dan Kaunseling
Institut Pendidikan Guru Malaysia
Blok 2258, Jalan Usahawan 1
63300 Cyberjaya

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: P20211000274
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505497
s/k Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikh : 21 Mac 2024
16 Ramadhan 1445H

[redacted]
Kaunselor Pendidikan Pentadbiran
Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Teknik
Kompleks Pendidikan Nilai
71960 Bandar Enstek, Negeri Sembilan.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENENTUAN ELEMEN MELALUI SOAL SELIDIK FUZZY DELPHI METHOD (FDM).

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: P20211000274
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN'

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505497
s/k Fail

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

4 (a) Lantikan Pakar bagi mengesahkan Modul



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5 Jld.36
Tarikh : 19 Jun 2024
5 Muharram 1446H

Penyelaras Kanan
Sekolah Pendidikan
Fakulti Sains Sosial dan Pembangunan Kemanusiaan
Universiti Teknologi Malaysia
81310 Utm Skudai, Johor Bharu, Johor.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke **cnshuhadasharif@gmail.com.**

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
ik Fal



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5 Jld.36
Tarikh : 19 Jun 2024
5 Muharram 1446H

Penyelaras,
Jabatan Bimbingan dan Kaunseling,
Fakulti Pembangunan Manusia,
Universiti Pendidikan Sultan Idris,
35900 Tanjung Malim, Perak.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
ik Fal



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5 Jld.36
Tarikh : 19 Jun 2024
5 Muharram 1446H

Timbalan Dekan (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni)
Pusat Pengajian Psikologi Gunaan
Dasar Dan Kerja Sosial, UUM CAS
Universiti Utara Malaysia
06010 Sintok, Kedah

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin.**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
ik Fal



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5 Jld.36
Tarikh : 19 Jun 2024
5 Muharram 1446H

Ketua Program Sarjana Muda Kaunseling Dengan Kepujian
Fakulti Pemerugaan, Ekonomi Dan Pembangunan Sosial
Universiti Malaysia Terengganu (UMT)
21030 Kuala Nerus, Terengganu.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke **cnshuhadasharif@gmail.com.**

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
ik Fal



No.Rujukan: UPSI/IPS-3/475.5
Tarikh: 19 Jun 2024
12 Muharram 1446

Penyelaras Kanan
Jabatan Bahasa dan Pengajian Umum,
Fakulti Pemerugaan dan Komunikasi,
Universiti Malaysia Perlis,
Arau, Perlis.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Doktor Falsafah di bawah selaian Profesor Madya Dr. Asiha binti Ahmad, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **PEMBANGUNAN MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **cnshuhadasharif@gmail.com.**

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
ik Fal

s.k. Fail Pelajar : P20211000274
Fail IPS : UPSI/IPS-3/475.5



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5 Jld.36
Tarikh : 19 Jun 2024
5 Muharram 1446H

Penyelaras Kanan
Kolej PERMATA Insan
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai, Negeri Sembilan.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshuhadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
ik Fal

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

4 (a) Lantikan Pakar bagi mengesahkan Modul



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikan : 15 Julai 2024
5 Muharram 1446H

Ketua Jabatan
Jabatan Bimbingan Dan Kaunseling
Ipg Kampus Darulaman
06000 Jitra, Kedah.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shahada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshahadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
sk Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikan : 15 Julai 2024
5 Muharram 1446H

Pensyarah Akademik
IPG Kampus Darulaman
06000 Jitra, Kedah.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shahada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshahadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
sk Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikan : 15 Julai 2024
5 Muharram 1446H

Ketua Jabatan
Jabatan Ilmu Pendidikan
Institut Pendidikan Guru Kampus Ipoh
31150 Hulu Kinta, Perak

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shahada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshahadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
sk Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikan : 15 Julai 2024
5 Muharram 1446H

Ketua Unit Psikologi Dan Kaunseling
Institut Pendidikan Guru Kampus Pulau Pinang
Bukit Coombe
11700 Gelugor, Pulau Pinang

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shahada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshahadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
sk Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikan : 15 Julai 2024
5 Muharram 1446H

Ketua Jabatan
Institut Pendidikan Guru
Institut Pendidikan Guru Kampus Ipoh
31150 Hulu Kinta, Perak

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shahada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshahadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
sk Fail



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No Rujukan : UPSI/PS-3/475.5 Jld 36
Tarikan : 15 Julai 2024
5 Muharram 1446H

Ketua Unit Psikologi Dan Kaunseling
Kampus Bahasa Antarabangsa
58200 Lembah Pantai, Kuala Lumpur.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN KANDUNGAN MODUL.

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah Doktor Falsafah, (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI):

Nama	: **Nurul Shahada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	: **P20211000274**
Fakulti	: **Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	: **Pembangunan Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian 0143656173 atau alamat emel ke cnshahadasharif@gmail.com.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

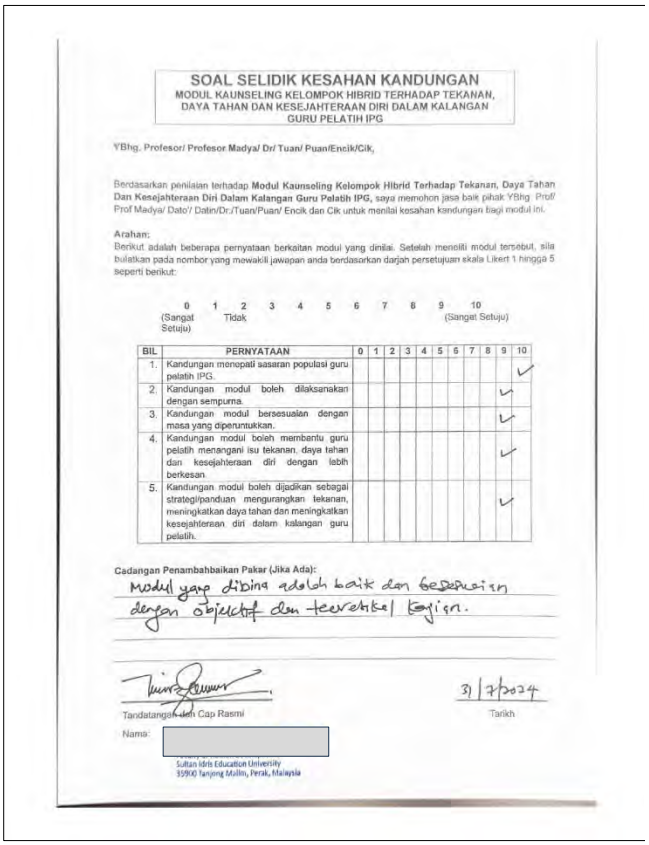
(PROFESSOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah
05-4505467
sk Fail

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

4 (b) Contoh Laporan Penilaian Kesahan Modul yang diterima



SOAL SELIDIK KESAHAN KANDUNGAN
MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI DALAM KALANGAN GURU PELATIH IPG

YBhg. Profesor/ Profesor Madya/ Dr/ Tuan/ Puan/Encik/Cik,

Berdasarkan penilaian terhadap **Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Dalam Kalangan Guru Pelatih IPG**, saya memohon jasa baik pihak YBhg. Prof/ Prof Madya/ Dato'/ Datin/Dr./Tuan/Puan/ Encik dan Cik untuk menilai kesahan kandungan bagi modul ini.

Arahan:
Berikut adalah beberapa pernyataan berkaitan modul yang dinilai. Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan skala Likert 1 hingga 5 seperti berikut:

0 (Sangat Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

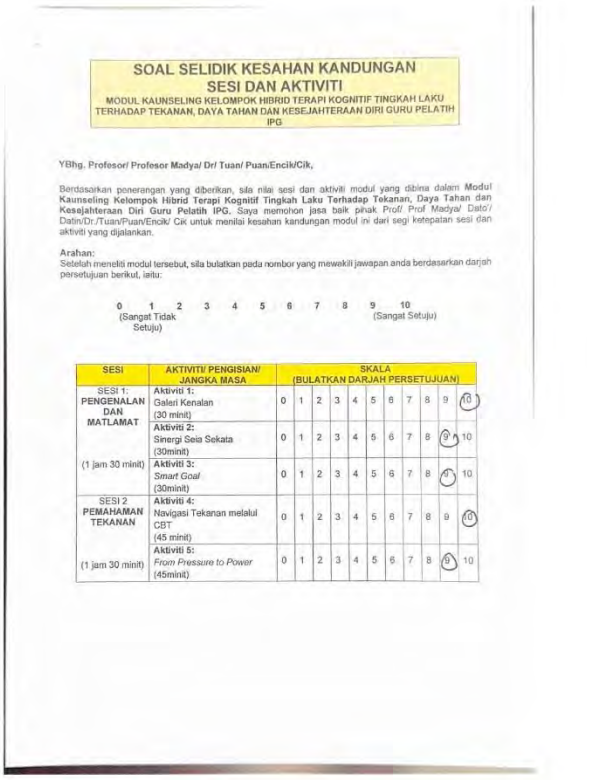
BIL	PERNYATAAN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Kandungan menepati sasaran populasi guru pelatih IPG.											✓
2.	Kandungan modul boleh dilaksanakan dengan sempurna.										✓	
3.	Kandungan modul bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan.										✓	
4.	Kandungan modul boleh membantu guru pelatih menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dengan lebih berkesan.										✓	
5.	Kandungan modul boleh dijadikan sebagai strategi/panduan mengurangkan tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih.										✓	

Cadangan Penambahbaikan Pakar (Jika Ada):
Modul yang dibina adalah baik dan bersesuaian dengan objektif dan teoretikal kajian.

Tandatangan dan Cap Rasmi

31/7/2024
Tarikh

Nama: [redacted]
Sultan Idris Education University
35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia



SOAL SELIDIK KESAHAN KANDUNGAN SESI DAN AKTIVITI
MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

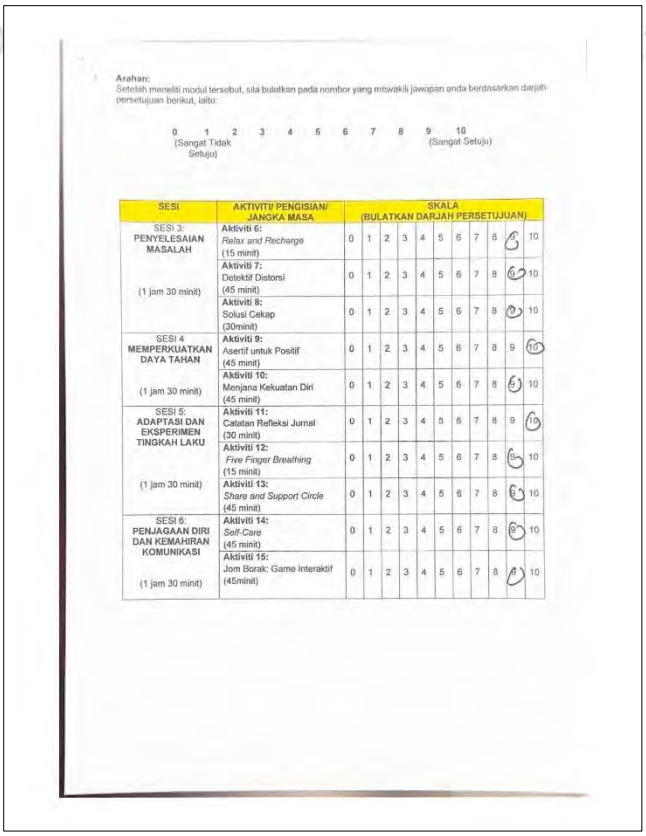
YBhg. Profesor/ Profesor Madya/ Dr/ Tuan/ Puan/Encik/Cik,

Berdasarkan penerangan yang diberikan, sila nilai sesi dan aktiviti modul yang dibina dalam **Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.** Saya memohon jasa baik pihak Prof/ Prof Madya/ Dato'/ Datin/Dr./Tuan/Puan/Encik/ Cik untuk menilai kesahan kandungan modul ini dari segi ketepatan sesi dan aktiviti yang dijalankan.

Arahan:
Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan berikut, iaitu:

0 (Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

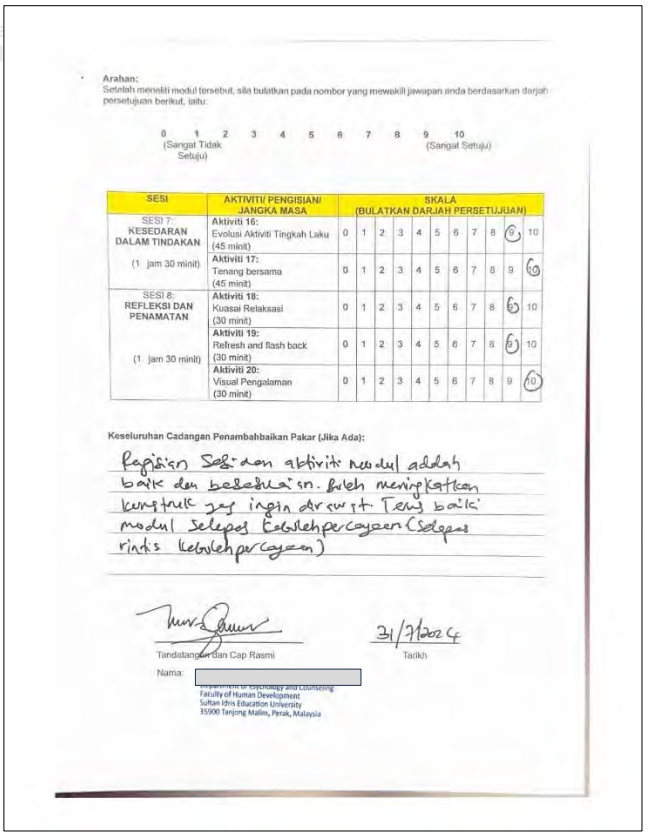
SESI	AKTIVITI/ PENGISIAN/ JANGKA MASA	SKALA (BULATKAN DARJAH PERSETUJUAN)									
SESI 1: PENGENALAN DAN MATLAMAT (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 1:** Galari Kenalan (30 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 (10)
	Aktiviti 2: Sinergi Seia Sekata (30minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
	Aktiviti 3: *Smart Goal* (30minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
SESI 2 PEMAHAMAN TEKANAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 4:** Navigasi Tekanan melalui CBT (45 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 (10)
	Aktiviti 5: *From Pressure to Power* (45minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10



Arahan:
Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan berikut, iaitu:

0 (Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

SESI	AKTIVITI/ PENGISIAN/ JANGKA MASA	SKALA (BULATKAN DARJAH PERSETUJUAN)									
SESI 3: PENYELESAIAN MASALAH (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 6:** *Relax and Recharge* (15 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
	Aktiviti 7: Detektif Distorsi (45 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
	Aktiviti 8: Solusi Cekap (30minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
SESI 4 MEMPERKUATKAN DAYA TAHAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 9:** Asertif untuk Positif (45 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 (10)
	Aktiviti 10: Menjana Kekuatan Diri (45 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
SESI 5: ADAPTASI DAN EKSPERIMEN TINGKAH LAKU (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 11:** Catatan Refleksi Jurnal (30 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 (10)
	Aktiviti 12: *Five Finger Breathing* (15 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
	Aktiviti 13: *Share and Support Circle* (45 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
SESI 6: PENJAGAAN DIRI DAN KEMAHIRAN KOMUNIKASI (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 14:** *Self-Care* (45 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
	Aktiviti 15: Jom Borak: Game Interaktif (45minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10



Arahan:
Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan berikut, iaitu:

0 (Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

SESI	AKTIVITI/ PENGISIAN/ JANGKA MASA	SKALA (BULATKAN DARJAH PERSETUJUAN)									
SESI 7: KESEDARAN DALAM TINDAKAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 16:** Evolusi Aktiviti Tingkah Laku (45 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
	Aktiviti 17: Tenang bersama (45 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 (10)
SESI 8: REFLEKSI DAN PENAMATAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 18:** Kuasai Relaksasi (30 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
	Aktiviti 19: Refresh and flash back (30 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	(9) 10
	Aktiviti 20: Visual Pengalaman (30 minit)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 (10)

Keseluruhan Cadangan Penambahbaikan Pakar (Jika Ada):
Kajian Sesi dan aktiviti modul adalah baik dan bersesuaian. Boleh meningkatkan kreativiti yang ingin dicapai. Tema baik. modul selepas kebolehpercayaan (Selepas rintis kebolehpercayaan)

Tandatangan dan Cap Rasmi

31/7/2024
Tarikh

Nama: [redacted]
Department of Psychology and Counseling
Faculty of Human Development
Sultan Idris Education University
35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F(Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

4 (b) Contoh Laporan Penilaian Kesahan Modul yang diterima

SOAL SELIDIK KESAHAN KANDUNGAN
MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI DALAM KALANGAN GURU PELATIH IPG

YBhg. Profesor/ Profesor Madya/ Dr/ Tuan/ Puan/Encik/Cik,

Berdasarkan penilaian terhadap **Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Dalam Kalangan Guru Pelatih IPG**, saya memohon jasa baik pihak YBhg. Prof/ Prof Madya/ Dato'/ Datin/Dr./Tuan/Puan/ Encik dan Cik untuk menilai kesahan kandungan bagi modul ini.

Arahan:
Berikut adalah beberapa pernyataan berkaitan modul yang dinilai. Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan skala Likert 1 hingga 5 seperti berikut:

0 (Sangat Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)
Tidak

BIL	PERNYATAAN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Kandungan menepati sasaran populasi guru pelatih IPG.											✓
2.	Kandungan modul boleh dilaksanakan dengan sempurna.											✓
3.	Kandungan modul bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan.											✓
4.	Kandungan modul boleh membantu guru pelatih menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dengan lebih berkesan.											✓
5.	Kandungan modul boleh dijadikan sebagai strategi/panduan mengurangkan tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih.											✓

Cadangan Penambahbaikan Pakar (Jika Ada):

pengisian modul sangat baik dalam membantu pelajar IPG untuk mengatasi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri. Boleh juga menawarkan tentang pembinaan personaliti sebagai guru unggul - kayakinan diri, ketrampilan dan kawalan diri dapat membantu guru pelatih ini

Tandatangan dan Cap Rasmi

24/7/2024.
Tarikh

Nama: [redacted]

Pusat Pengajian Psikologi Gunaan, Dasar dan Kerja Sosial
[redacted]

CamScanner

SOAL SELIDIK KESAHAN KANDUNGAN SESI DAN AKTIVITI
MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

YBhg. Profesor/ Profesor Madya/ Dr/ Tuan/ Puan/Encik/Cik,

Berdasarkan penerangan yang diberikan, sila nilai sesi dan aktiviti modul yang dibina dalam **Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.** Saya memohon jasa baik pihak Prof/ Prof Madya/ Dato'/ Datin/Dr./Tuan/Puan/Encik/ Cik untuk menilai kesahan kandungan modul ini dari segi ketepatan sesi dan aktiviti yang dijalankan.

Arahan:
Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan berikut, iaitu:

0 (Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

SESI	AKTIVITI/ PENGISIAN/ JANGKA MASA	SKALA (BULATKAN DARJAH PERSETUJUAN)
SESI 1: PENGENALAN DAN MATLAMAT (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 1:** Galeri Kenalan (30 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 2: Sinergi Seia Sekata (30minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 3: *Smart Goal* (30minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
SESI 2 PEMAHAMAN TEKANAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 4:** Navigasi Tekanan melalui CBT (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 5: *From Pressure to Power* (45minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)

CamScanner

Arahan:
Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan berikut, iaitu:

0 (Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

SESI	AKTIVITI/ PENGISIAN/ JANGKA MASA	SKALA (BULATKAN DARJAH PERSETUJUAN)
SESI 3: PENYELESAIAN MASALAH (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 6:** *Relax and Recharge* (15 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 7: Detektif Distorsi (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 8: Solusi Cekap (30minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
SESI 4 MEMPERKUATKAN DAYA TAHAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 9:** Asertif untuk Positif (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 10: Menjana Kekuatan Diri (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
SESI 5: ADAPTASI DAN EKSPERIMEN TINGKAH LAKU (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 11:** Catatan Refleksi Jurnal (30 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 12: *Five Finger Breathing* (15 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 13: *Share and Support Circle* (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
SESI 6: PENJAGAAN DIRI DAN KEMAHIRAN KOMUNIKASI (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 14:** *Self-Care* (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 15: Jom Borak: Game Interaktif (45minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)

CamScanner

Arahan:
Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan berikut, iaitu:

0 (Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

SESI	AKTIVITI/ PENGISIAN/ JANGKA MASA	SKALA (BULATKAN DARJAH PERSETUJUAN)
SESI 7: KESEDARAN DALAM TINDAKAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 16:** Evolusi Aktiviti Tingkah Laku (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 17: Tenang bersama (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
SESI 8: REFLEKSI DAN PENAMATAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 18:** Kuasai Relaksasi (30 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 19: Refresh and flash back (30 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 20: Visual Pengalaman (30 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)

Keseluruhan Cadangan Penambahbaikan Pakar (Jika Ada):

Keseluruhan, modul ini menawarkan pelbagai teknik dan pendekatan CBT sebagai teras untuk membina daya tahan guru pelatih. Pembawakan isu dan tema yang berkaitan dengan pembinaan karakter guru yang membolehkan modul, aktiviti dan penjelasan ini menjadi unik dan istimewa. Proses kaunseling kelompok sangat jelas untuk setiap aktiviti yang dicadangkan. Selamat Maju jaya untuk kajian ini

Tandatangan dan Cap Rasmi

24/7/2024.
Tarikh

Nama: [redacted]

Dasar dan Kerja Sosial
[redacted]

CamScanner

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

4 (b) Contoh Laporan Penilaian Kesahan Modul yang diterima

SOAL SELIDIK KESAHAN KANDUNGAN
MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI DALAM KALANGAN GURU PELATIH IPG

YBhg. Prof/ Prof Madya/ Dato'/ Datin/Dr./Tuan dan Puan

Berdasarkan penilaian terhadap **Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terhadap Tekanan, Daya Tahan Dan Kesejahteraan Diri Dalam Kalangan Guru Pelatih IPG,** saya memohon jasa baik pihak YBhg. Prof/ Prof Madya/ Dato'/ Datin/Dr./Tuan dan Puan untuk menilai kesahan kandungan bagi modul ini.

Arahan:
Berikut adalah beberapa pernyataan berkaitan modul yang dinilai. Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan skala Likert 1 hingga 5 seperti berikut:

0 (Sangat Setuju) 1 2 Tidak 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

BIL	PERNYATAAN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Kandungan menepati sasaran populasi guru pelatih IPG.											✓
2.	Kandungan modul boleh dilaksanakan dengan sempurna.											✓
3.	Kandungan modul bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan.											✓
4.	Kandungan modul boleh membantu guru pelatih menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri dengan lebih berkesan.										✓	
5.	Kandungan modul boleh dijadikan sebagai strategi/panduan mengurangkan tekanan, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan kesejahteraan diri dalam kalangan guru pelatih.											✓

Cadangan Penambahbaikan Pakar (Jika Ada):
Modul ini telah dibina dengan baik serta dapat menemui kepelbagaian dan objektif kajian dijalankan. Syabas dan tahniah

Tandatangan dan Cap Rasmi

Nama: [redacted]

Ketua Unit
Unit Psikologi dan Kaunseling
IPG Kampus Pulau Pinang
(KB 02682 : PA 02150)

16/07/2024
Tarikh

CamScanner

SOAL SELIDIK KESAHAN KANDUNGAN SESI DAN AKTIVITI
MODUL KAUNSELING KELOMPOK HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

YBhg. Prof/ Prof Madya/ Dato'/ Datin/Dr./Tuan/Puan/Encik/ Cik,

Berdasarkan penerangan yang diberikan, sila nilai sesi dan aktiviti modul yang dibina dalam **Modul Kaunseling Kelompok Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.** Saya memohon jasa baik pihak Prof/ Prof Madya/ Dato'/ Datin/Dr./Tuan/Puan/Encik/ Cik untuk menilai kesahan kandungan modul ini dari segi ketepatan sesi dan aktiviti yang dijalankan.

Arahan:
Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan berikut, iaitu:

0 (Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

SESI	AKTIVITI/ PENGISIAN/ JANGKA MASA	SKALA (BULATKAN DARJAH PERSETUJUAN)
SESI 1: PENGENALAN DAN MATLAMAT (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 1:** Galeri Kenalan (30 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 (9) 10
	Aktiviti 2: Sinergi Seia Sekata (30minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 3: *Smart Goal* (30minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 (9) 10
SESI 2 PEMAHAMAN TEKANAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 4:** Navigasi Tekanan melalui CBT (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 5: *From Pressure to Power* (45minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)

CamScanner

Arahan:
Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan berikut, iaitu:

0 (Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

SESI	AKTIVITI/ PENGISIAN/ JANGKA MASA	SKALA (BULATKAN DARJAH PERSETUJUAN)
SESI 3: PENYELESAIAN MASALAH (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 6:** *Relax and Recharge* (15 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 7: Detektif Distorsi (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 8: Solusi Cekap (30minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
SESI 4 MEMPERKUATKAN DAYA TAHAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 9:** Asertif untuk Positif (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 10: Menjana Kekuatan Diri (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 (9) 10
SESI 5: ADAPTASI DAN EKSPERIMEN TINGKAH LAKU (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 11:** Catatan Refleksi Jurnal (30 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 (9) 10
	Aktiviti 12: *Five Finger Breathing* (15 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 13: *Share and Support Circle* (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 (9) 10
SESI 6: PENJAGAAN DIRI DAN KEMAHIRAN KOMUNIKASI (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 14:** *Self-Care* (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 (9) 10
	Aktiviti 15: Jom Borak: Game Interaktif (45minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 (9) 10

CamScanner

Arahan:
Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawapan anda berdasarkan darjah persetujuan berikut, iaitu:

0 (Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

SESI	AKTIVITI/ PENGISIAN/ JANGKA MASA	SKALA (BULATKAN DARJAH PERSETUJUAN)
SESI 7: KESEDARAN DALAM TINDAKAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 16:** Evolusi Aktiviti Tingkah Laku (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 17: Tenang bersama (45 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
SESI 8: REFLEKSI DAN PENAMATAN (1 jam 30 minit)	**Aktiviti 18:** Kuasai Relaksasi (30 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 19: Refresh and flash back (30 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)
	Aktiviti 20: Visual Pengalaman (30 minit)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (10)

Keseluruhan Cadangan Penambahbaikan Pakar (Jika Ada):
Setiap aktiviti dan pengisian modul /sub modul dibina berdasarkan teori agar dapat menyediakan intervensi yang berkesan. Menjadi tersebut-tersebut dalam kajian ini. Aspek pencubah-baikan yang perlu ditelti adalah memberi penekanan aspek proses kaunseling itu sebagai fokus utama serta penggunaan masa yang berkesan bagi aktiviti yang dijalankan. Syabas modul yang baik dan sempurna.

Tandatangan dan Cap Rasmi

Nama: [redacted]

Ketua Unit
Unit Psikologi dan Kaunseling
IPG Kampus Pulau Pinang
(KB 02682 : PA 02150)

16/7/2024
Tarikh

CamScanner

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

4 (c) Soal Selidik Kebolehpercayaan Modul yang digunakan

SOAL SELIDIK KEBOLEHPERCAYAAN MODUL

Arahan:

Bahagian ini bukanlah suatu ujian, oleh itu tiada jawapan yang betul atau salah. Berdasarkan modul yang telah anda ikuti, baca setiap pernyataan di bawah dengan teliti. Kemudian secara jujur, nilaikan setiap tahap persetujuan anda dengan membulatkan mana-mana nombor pada skala yang diberikan. Penilaian atau panduan skala persetujuan yang diberikan adalah seperti berikut:

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak pasti	Setuju	Sangat setuju

SESI/ AKTIVITI DAN PERNYATAAN	SKALA PERSETUJUAN				
SESI 1: SESI PENGENALAN DAN MATLAMAT					
Aktiviti 1: Galeri Kenalan (Sesi Perkenalan)					
1) Saya berasa lebih selesa berkomunikasi dengan ahli kelompok setelah sesi perkenalan.	1	2	3	4	5
2) Sesi perkenalan membantu saya berasa lebih dekat dan terlibat dengan ahli kelompok lain.	1	2	3	4	5
3) Saya berasa sesi perkenalan efektif dalam membina hubungan awal antara saya dan ahli kelompok lain.	1	2	3	4	5
4) Sesi perkenalan memotivasikan saya untuk bekerja sama dan saling menyokong ahli kelompok lain.	1	2	3	4	5
Aktiviti 2: Sinergi Setia Sekata (Penetapan etika kelompok)					
1) Saya bersetuju dengan penetapan etika yang ditetapkan bersama bagi memperkuatkan rasa kepercayaan dalam kelompok.	1	2	3	4	5
2) Saya berasa terlibat dalam proses penetapan etika kelompok.	1	2	3	4	5
3) Peraturan atau etika kelompok yang ditetapkan bersama dapat meningkatkan rasa hormat saya terhadap ahli kelompok lain.	1	2	3	4	5
4) Saya percaya bahawa etika kelompok yang ditetapkan akan berkesan dalam mengatur interaksi kelompok.	1	2	3	4	5
Aktiviti 3: *Smart Goal: A Journey Together* (Penetapan matlamat kelompok)					
1) Penetapan matlamat membantu saya mengenal pasti apa yang ingin saya capai melalui sesi kaunseling ini.	1	2	3	4	5
2) Saya telah mengenal pasti dan memahami definisi tekanan.	1	2	3	4	5
3) Saya memahami lebih jelas tentang konsep daya tahan dan bagaimana ia dapat membantu saya membina ketahanan terhadap tekanan.	1	2	3	4	5
4) Saya telah menetapkan matlamat yang realistik yang membantu saya mendefinisikan dan bertsaha mencapai kesejahteraan diri.	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak pasti	Setuju	Sangat setuju

SESI/ AKTIVITI DAN PERNYATAAN	SKALA PERSETUJUAN				
SESI 2: PEMAHAMAN TEKANAN					
Aktiviti 4: Navigasi Tekanan melalui CBT (Memahami situasi yang menyebabkan tekanan)					
1) Saya dapat mengenal pasti dan menganalisis faktor-faktor spesifik yang sering kali menjadi sumber tekanan bagi saya.	1	2	3	4	5
2) Saya menyedari dan mengakui sumber-sumber tekanan dalam hidup saya.	1	2	3	4	5
3) Saya memahami konsep asas CBT, yang merangkumi bagaimana pemikiran, perasaan, dan tingkah laku saling terkait dan saling mempengaruhi.	1	2	3	4	5
4) Saya memahami dan menerapkan prinsip-prinsip CBT untuk menganalisis dan mengubah cara saya berfindak balas terhadap situasi yang menyebabkan tekanan.	1	2	3	4	5
Aktiviti 5: *From Pressure to Power* (Pemahaman Tekanan)					
1) Saya memahami tentang perbezaan tekanan positif dan negatif.	1	2	3	4	5
2) Saya dilatih untuk mengenal pasti dan menganalisis 'automatic thoughts' yang muncul dalam situasi tekanan serta memahami pengaruhnya terhadap tingkah laku dan emosi saya.	1	2	3	4	5
3) Saya memahami teknik *socratic questioning* untuk menyusun semula pemikiran negatif saya, meningkatkan kemampuan penyesuaian diri saya dalam menghadapi tekanan.	1	2	3	4	5
4) Saya mampu mengembangkan strategi penyesuaian diri yang efektif dalam mengenal pasti tekanan serta menganalisis respons fizikal dan mental.	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak pasti	Setuju	Sangat setuju

SESI/ AKTIVITI DAN PERNYATAAN	SKALA PERSETUJUAN				
SESI 3: SESI PENYELESAIAN MASALAH					
Aktiviti 6: *Relax and Recharge* (Teknik Relaksasi)					
1) Saya mempelajari dan menguasai teknik pernafasan.	1	2	3	4	5
2) Saya akan menggunakan teknik pernafasan ketika berhadapan dengan tekanan.	1	2	3	4	5
3) Saya akan mempraktikkan teknik pernafasan untuk mengekalkan ketenangan dalam menghadapi situasi yang mencabar.	1	2	3	4	5
4) Saya akan mengamalkan teknik pernafasan secara rutin sebagai sebahagian daripada gaya hidup sihat saya.	1	2	3	4	5
Aktiviti 7: Detektif Distorsi (Pemahaman dan catatan distortion)					
1) Saya faham bagaimana distorsi kognitif berfungsi sebagai rangsangan yang mengaktifkan reaksi fizikal dan mental saya.	1	2	3	4	5
2) Saya mencatat distorsi kognitif yang saya alami dalam situasi tekanan untuk menganalisis pengaruhnya terhadap emosi dan tingkah laku saya.	1	2	3	4	5
3) Saya dapat mengenal pasti dan menyusun semula pemikiran negatif yang timbul daripada distorsi kognitif untuk memperkuat kemampuan penyesuaian diri saya.	1	2	3	4	5
4) Saya mampu menilai bagaimana distorsi kognitif mempengaruhi penilaian saya terhadap situasi dan reaksi saya, serta mengembangkan strategi penyesuaian diri yang berkesan.	1	2	3	4	5
Aktiviti 8: Solusi Cekap (Strategi menyelesaikan masalah)					
1) Saya belajar cara menyelesaikan masalah untuk menghadapi tekanan dengan efektif.	1	2	3	4	5
2) Saya dapat meningkatkan kemampuan saya dalam mengenal pasti masalah, menilai alternatif, dan membuat keputusan yang tepat.	1	2	3	4	5
3) Saya dilatih untuk mengenal pasti dan mengubah pemikiran negatif menjadi positif dalam situasi tekanan.	1	2	3	4	5
4) Saya mampu menggunakan kemahiran yang telah dipelajari untuk menyesuaikan diri dengan pelbagai situasi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan serta kualiti hidup.	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak pasti	Setuju	Sangat setuju

SESI/ AKTIVITI DAN PERNYATAAN	SKALA PERSETUJUAN				
SESI 4: SESI MEMPERKUATKAN DAYA TAHAN					
Aktiviti 9: Asertif untuk Positif (Teknik Asertif)					
1) Saya memahami konsep daya tahan dan kepentingannya dalam kehidupan seharian.	1	2	3	4	5
2) Saya mempelajari teknik asertif untuk meningkatkan keyakinan diri dan kemampuan berdikari.	1	2	3	4	5
3) Saya mampu mengintegrasikan kemahiran penyelesaian masalah dengan kemahiran asertif untuk menambah makna dan tujuan hidup saya.	1	2	3	4	5
4) Saya mampu memetlihara ketenangan mental dan emosi ketika menghadapi konflik, yang akan meningkatkan kesejahteraan psikologi saya secara menyeluruh.	1	2	3	4	5
Aktiviti 10: Menjana Kekuatan Diri (Kajian Kes)					
1) Saya dapat meningkatkan kesedaran terhadap faktor emosi yang saya alami.	1	2	3	4	5
2) Saya dapat menggunakan pengetahuan tentang emosi untuk mengenal pasti dan menguruskan penyebab emosi dalam kehidupan seharian.	1	2	3	4	5
3) Saya dapat mengembangkan dan memperkuatkan strategi mengatasi situasi yang mencabar pada masa akan datang.	1	2	3	4	5
4) Saya akan mengamalkan strategi-strategi yang dipelajari dalam kehidupan seharian.	1	2	3	4	5

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F (Fasa 2- Reka Bentuk dan Pembangunan)

4. (c) Soal Selidik Kebolehpercayaan Modu

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak pasti	Setuju	Sangat setuju

SESI/ AKTIVITI DAN PERNYATAAN	SKALA PERSETUJUAN				
SESI 5: SESI ADAPTASI DAN EKSPERIMEN TINGKAH LAKU					
Aktiviti 11: Catatan Refleksi Jurnal (Penulisan Jurnal)					
1) Saya dapat mengenal pasti emosi, pemikiran, dan perubahan yang dialami melalui penulisan jurnal.	1	2	3	4	5
2) Aktiviti penulisan jurnal membantu saya memahami apa yang memberikan makna dalam kehidupan saya.	1	2	3	4	5
3) Setelah menulis jurnal, saya dapat menilai kemajuan dalam memahami dan mengendalikan emosi serta pemikiran saya.	1	2	3	4	5
4) Saya dapat membangunkan strategi yang bersesuaian untuk menghadapi reaksi emosi dan pemikiran terhadap situasi yang mencabar.	1	2	3	4	5
Aktiviti 12: *Five Finger Breathing* (Teknik Relaksasi)					
1) Saya mempelajari dan menguasai teknik *Five Finger Breathing*.	1	2	3	4	5
2) Saya akan menggunakan teknik *Five Finger Breathing* ketika berhadapan dengan tekanan.	1	2	3	4	5
3) Saya akan mempraktikkan teknik *Five Finger Breathing* untuk mengekalkan ketenangan dalam menghadapi situasi yang mencabar.	1	2	3	4	5
4) Saya akan mengamalkan teknik *Five Finger Breathing* secara rutin sebagai sebahagian daripada gaya hidup sihat saya.	1	2	3	4	5
Aktiviti 13: *Share and Support Circle* (Sokongan sosial)					
1) Saya terlibat dalam perbincangan kelompok untuk memperkuatkan sokongan sosial, bertukar pengalaman dalam mengatasi cabaran, dan mengutkan makna pengalaman hidup.	1	2	3	4	5
2) Saya dapat mengenal pasti dan menyusun semula pemikiran negatif menjadi positif untuk mencapai ketenangan fikiran dan emosi.	1	2	3	4	5
3) Saya dapat belajar teknik menenangkan diri dan meningkatkan daya tahan emosi untuk mencapai ketenangan dalam berfikir dan menghadapi cabaran secara efisien.	1	2	3	4	5
4) Saya mempelajari cara mengatasi konflik dan mengembangkan strategi baru untuk menangani situasi sulit serta mendapatkan perspektif baru.	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak pasti	Setuju	Sangat setuju

SESI/ AKTIVITI DAN PERNYATAAN	SKALA PERSETUJUAN				
SESI 6: SESI PENGENALAN DAN MATLAMAT					
Aktiviti 14: *Self care*					
1) Saya dapat meningkatkan pemahaman terhadap kekuatan dan kelemahan diri saya melalui refleksi dan perbincangan.	1	2	3	4	5
2) Saya dapat mengembangkan kemampuan dan bakat melalui aktiviti *self-care*, yang akan meningkatkan pemahaman saya terhadap potensi diri sendiri.	1	2	3	4	5
3) Saya dapat memberi fokus pada aspek fizikal, spiritual, psikologi, sosial, dan profesional untuk membantu mengintegrasikan praktik *self-care* ke dalam rutin harian saya.	1	2	3	4	5
4) Saya dapat mempelajari cara menetapkan matlamat yang realistik dan efektif, serta strategi untuk mencapai matlamat tersebut.	1	2	3	4	5
Aktiviti 15: Jom Borak: Game Interaktif (Interaksi sosial)					
1) Saya dilatih untuk menyampaikan pendapat dengan jelas dan tegas, meningkatkan autonomi dan kebebasan berkomunikasi.	1	2	3	4	5
2) Saya belajar mengurus dan mengawal interaksi sosial melalui perbincangan kelompok, meningkatkan kemampuan interaksi dalam pelbagai situasi sosial.	1	2	3	4	5
3) Saya mampu mendengar secara aktif dan memberikan maklum balas yang membina, membantu dalam perkembangan peribadi dan meningkatkan keyakinan diri dalam berkomunikasi.	1	2	3	4	5
4) Saya mampu mempraktikkan kemahiran komunikasi yang berkesan dan empati untuk membantu membina dan mengekalkan hubungan yang positif dengan orang lain.	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak pasti	Setuju	Sangat setuju

SESI/ AKTIVITI DAN PERNYATAAN	SKALA PERSETUJUAN				
SESI 7: SESI KESEDARAN DALAM TINDAKAN					
Aktiviti 16: Evolusi Aktiviti Tingkah Laku (*Behavioural Activation*)					
1) Saya dapat mengenal pasti dan merancang sekurang-kurangnya satu aktiviti mingguan yang saya pilih sendiri, yang mencerminkan keinginan dan minat peribadi saya, tanpa pengaruh luar.	1	2	3	4	5
2) Saya dibimbing untuk memilih dan melakukan aktiviti fizikal yang sesuai dengan kemampuan saya sebagai rutin mingguan.	1	2	3	4	5
3) Saya terlibat dalam proses perancangan dan pelaksanaan aktiviti yang meningkatkan kemampuan saya dalam mengurus dan mengawal persekitaran.	1	2	3	4	5
4) Saya dapat meneroka dan mengembangkan kemahiran baru atau meningkatkan kemahiran sedia ada.	1	2	3	4	5
Aktiviti 17: Tenang bersama (*Mindfulness*)					
1) Saya dilatih untuk meningkatkan kesedaran terhadap pengalaman saat ini melalui teknik *mindfulness*.	1	2	3	4	5
2) Saya mempelajari dan mempraktikkan teknik mindfulness untuk mengurangkan tekanan dan meningkatkan ketenangan dalaman.	1	2	3	4	5
3) Saya menggunakan praktik *mindfulness* untuk melihat kemampuan diri dan menyokong pertumbuhan peribadi yang berterusan.	1	2	3	4	5
4) Saya dapat menerima segala kekuatan dan kelemahan, serta membangunkan diri yang lebih positif dan realistik.	1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak pasti	Setuju	Sangat setuju

SESI/ AKTIVITI DAN PERNYATAAN	SKALA PERSETUJUAN				
SESI 8: SESI REFLEKSI DAN PENAMATAN					
Aktiviti 18: Kuasai Relaksasi (Teknik Relaksasi)					
1) Saya dapat menilai dan memahami pengalaman sepanjang modul, serta mengenal pasti teknik-teknik yang telah dipelajari.	1	2	3	4	5
2) Saya dapat berkongsi pengetahuan dan menerima maklum balas yang membina daripada ahli kelompok yang lain.	1	2	3	4	5
3) Saya memahami teknik-teknik yang telah dipelajari serta bagaimana teknik tersebut boleh diaplikasikan dalam kehidupan seharian.	1	2	3	4	5
4) Aktiviti ini dapat membina hubungan yang lebih erat dengan saling memahami dan memberi sokongan moral, serta memperkuatkan rasa kebersamaan dalam mencapai perkembangan peribadi.	1	2	3	4	5
Aktiviti 19: Visual Pengalaman (Ulang Kaji)					
1) Saya dapat menilai dan memahami pengalaman sepanjang modul, serta mengenal pasti teknik-teknik yang telah dipelajari.	1	2	3	4	5
2) Saya dapat berkongsi pengetahuan dan menerima maklum balas yang membina daripada ahli kelompok yang lain.	1	2	3	4	5
3) Saya memahami teknik-teknik yang telah dipelajari serta bagaimana teknik tersebut boleh diaplikasikan dalam kehidupan seharian.	1	2	3	4	5
4) Aktiviti ini dapat membina hubungan yang lebih erat dengan saling memahami dan memberi sokongan moral, serta memperkuatkan rasa kebersamaan dalam mencapai perkembangan peribadi.	1	2	3	4	5
Aktiviti 20: Visual Pengalaman (Penamatan)					
1) Saya dapat menilai dan menggambarkan pengalaman peribadi saya selama sesi.	1	2	3	4	5
2) Saya dapat mengekspresikan pengalaman melalui elemen visual seperti warna, bentuk, dan simbol.	1	2	3	4	5
3) Saya dapat menilai pengalaman saya serta menginterpretasikan makna yang terkandung dalam gambar yang saya hasilkan.	1	2	3	4	5
4) Ahli kelompok dapat memahami tujuan sesi melalui rumusan akhir yang diberikan.	1	2	3	4	5

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN G

(Fasa 3- Penilaian)

Bil		Kandungan
1.	a.	Lantikan Pakar Kesahan bagi Soalan Protokol Temu Bual bagi Fasa Penilaian
	b.	Penilaian Kesahan Pakar terhadap Soalan Protokol Temu Bual
	c.	Soalan Protokol Temu Bual yang digunakan: b) Temu bual bersama guru pelatih IPG c) Temu bual bersama kaunselor IPG

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN G (Fasa 3- Penilaian)

2. a) Lantikan Pakar Kesahan bagi Soalan Protokol Temu Bual bagi Fasa Penilaian



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No.Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5
Tarikh : 11 Oktober 2024
7 Rabiulakhir 1446

[redacted]
Jabatan Bimbingan dan Kaunseling,
IPGM Kampus Tengku Ampuan Afzan,
27200 Kuala Lipis,Pahang.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI PENGESAHAN SOALAN PROTOKOL TEMUBUAL

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Doktor Falsafah di bawah seliaan Profesor Madya Dr. Aslina binti Ahmad, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) :

Nama	:	**Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	:	**P20211000274**
Fakulti	:	**Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	:	**PEMBANGUNAN MODUL KELOMPOK PSIKOPENDIDIKAN HIBRID TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **orshuhadasharif@gmail.com**.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah

s.k. Fail Pelajar P20211000274
Fail IPS : UPSI/IPS-3/475.5



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No.Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5
Tarikh : 11 Oktober 2024
7 Rabiulakhir 1446

[redacted]N
Pensyarah Kanan
Jabatan Pendidikan Kaunselor dan Psikologi Kaunseling,
Universiti Putra Malaysia
43400 Serdang
Selangor

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI PENGESAHAN SOALAN PROTOKOL TEMUBUAL

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Doktor Falsafah di bawah seliaan Profesor Madya Dr. Aslina binti Ahmad, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) :

Nama	:	**Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	:	**P20211000274**
Fakulti	:	**Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	:	**PEMBANGUNAN MODUL KELOMPOK PSIKOPENDIDIKAN HIBRID TERHADAP TEKANAN,DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **orshuhadasharif@gmail.com**.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah

s.k. Fail Pelajar P20211000274
Fail IPS : UPSI/IPS-3/475.5



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

No.Rujukan : UPSI/IPS-3/475.5
Tarikh : 11 Oktober 2024
7 Rabiulakhir 1446

[redacted]
Jabatan Ilmu Pendidikan,
IPGM Kampus Pulau Pinang,
Bukit Coombe,
11700 Gelugor, Pulau Pinang.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI PENGESAHAN SOALAN PROTOKOL TEMUBUAL

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Doktor Falsafah di bawah seliaan Profesor Madya Dr. Aslina binti Ahmad, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) :

Nama	:	**Nurul Shuhada Binti Sharif Mudin**
No. Matrik	:	**P20211000274**
Fakulti	:	**Fakulti Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	:	**PEMBANGUNAN MODUL KELOMPOK PSIKOPENDIDIKAN HIBRID TERHADAP TEKANAN,DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0143656173** atau alamat emel ke **orshuhadasharif@gmail.com**.

4. Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"MALAYSIA MADANI"
"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"
"PENERAJU KEBITARAAN PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan amanah,

(PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN)
Dekan, Institut Pengajian Siswazah

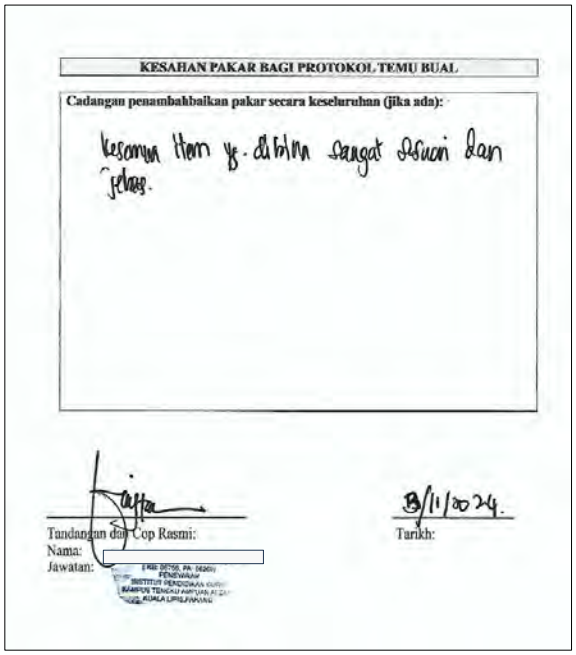
s.k. Fail Pelajar P20211000274
Fail IPS : UPSI/IPS-3/475.5

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN G (Fasa 3- Penilaian)

1.b) Penilaian Kesahan Pakar terhadap Soalan Protokol Temu Bual



KESAHAN PAKAR BAGI PROTOKOL TEMU BUAL

Cadangan penambahbaikan pakar secara keseluruhan (jika ada):

kesemua item yg dibina sangat sesuai dan jelas.

Tandatangan dan Cop Rasmi:
Nama:
Jawatan:

Tarikh: 8/11/2024



KESAHAN PAKAR BAGI PROTOKOL TEMU BUAL

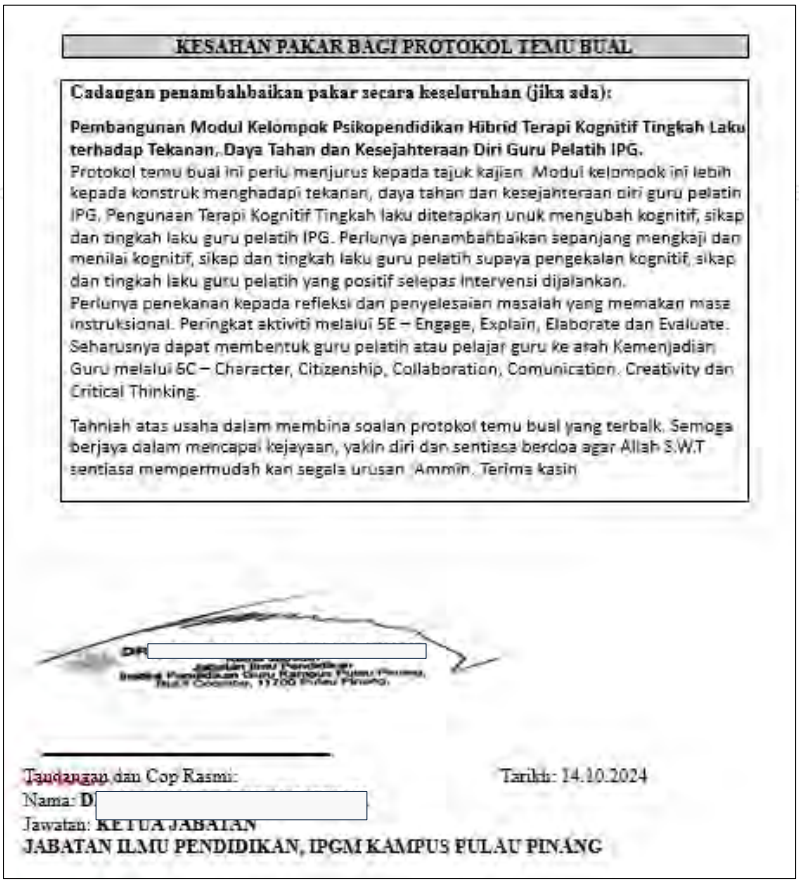
Cadangan penambahbaikan pakar secara keseluruhan (jika ada):

Secara keseluruhan soalan-soalan yang di draf adalah mereflek tujuan temubua dijalankan.

Tand
Nama:
Jawatan:

06 November 2024

Tarikh:



KESAHAN PAKAR BAGI PROTOKOL TEMU BUAL

Cadangan penambahbaikan pakar secara keseluruhan (jika ada):

Pembangunan Modul Kelompok Psikopendidikan Hibrid Terapi Kognitif Tingkah Laku terhadap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih IPG.

Protokol temu bual ini perlu menjurus kepada tajuk kajian. Modul kelompok ini lebih kepada konstruk menghadapi tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatin IPG. Pengunaan Terapi Kognitif Tingkah laku ditetapkan unuk mengubah kognitif, sikap dan tingkah laku guru pelatih IPG. Perlunya penambahbaikan sepanjang mengkaji dan menilai kognitif, sikap dan tingkah laku guru pelatih supaya pengekalan kognitif, sikap dan tingkah laku guru pelatih yang positif selepas intervensi dijalankan.

Perlunya penekanan kepada refleksi dan penyelesaian masalah yang memakan masa instruksional. Peringkat aktiviti melalui 5E – Engage, Explain, Elaborate dan Evaluate. Seharusnya dapat membentuk guru pelatih atau pelajar guru ke arah Kemenjadian Guru melalui 6C – Character, Citizenship, Collaboration, Comunication. Creativity dan Critical Thinking.

Tahniah atas usaha dalam membina soalan protokol temu bual yang terbaik. Semoga berjaya dalam mencapai kejayaan, yakin diri dan sentiasa berdoa agar Allah S.W.T sentiasa mempermudah kan segala urusan. Ammin. Terima kasih

Tandatangan dan Cop Rasmi:
Nama: D
Jawatan: KETUA JABATAN
JABATAN ILMU PENDIDIKAN, IPGM KAMPUS PULAU PINANG

Tarikh: 14.10.2024

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN G (Fasa 3- Penilaian)
1.c) Soalan Protokol Temu Bual yang digunakan (Guru Pelatih)

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY
UPSI No.1 IN EDUCATION

PROTOKOL TEMU BUAL BERSAMA GURU PELATIH IPG

TAJUK KAJIAN:

MODUL KELOMPOK PSIKOPENDIDIKAN HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

Disediakan oleh:
NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN
(P20211000274)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

PROTOKOL TEMU BUAL TERHADAP GURU PELATIH

i) Mengenal pasti tahap kebolehgunaan modul terhadap isu tekanan guru pelatih

1.	Apakah pandangan anda sebagai guru pelatih mengenai kebolehgunaan aktiviti yang dilaksanakan dalam sesi kelompok psiko pendidikan bagi membantu guru pelatih menangani isu tekanan?
2.	Berdasarkan sesi kelompok psiko pendidikan yang diikuti, adakah anda melihat aktiviti tersebut berkesan dalam membantu guru pelatih memahami isu tekanan yang mereka hadapi?
3.	Menurut pemerhatian anda sebagai guru pelatih, adakah pendekatan yang digunakan sepanjang modul kelompok psiko pendidikan ini bersesuaian untuk membantu guru pelatih menangani tekanan?

ii) Mengenal pasti tahap kebolehgunaan modul terhadap isu daya tahan guru pelatih

1.	Apakah pandangan anda sebagai guru pelatih mengenai kebolehgunaan aktiviti yang dilaksanakan dalam sesi kelompok psiko pendidikan bagi meningkatkan kemahiran daya tahan guru pelatih?
2.	Berdasarkan sesi kelompok psiko pendidikan yang dijalankan, adakah anda melihat aktiviti-aktiviti tersebut berkesan dalam membantu anda meningkatkan kemahiran daya tahan?
3.	Menurut pemerhatian anda sebagai guru pelatih, adakah pendekatan dalam modul kelompok psiko pendidikan ini bersesuaian untuk meningkatkan daya tahan guru pelatih?

iii) Mengenal pasti tahap kebolehgunaan modul terhadap isu kesejahteraan diri guru pelatih

1.	Apakah pandangan anda sebagai guru pelatih mengenai kebolehgunaan aktiviti yang dilaksanakan dalam sesi kelompok psiko pendidikan bagi meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih?
2.	Berdasarkan sesi kelompok psiko pendidikan yang dijalankan, adakah anda melihat aktiviti-aktiviti tersebut berkesan dalam membantu anda meningkatkan kesejahteraan diri?
3.	Menurut pemerhatian anda sebagai guru pelatih, adakah pendekatan dalam modul kelompok psiko pendidikan ini bersesuaian untuk meningkatkan kesejahteraan diri?

iv) Pendapat guru pelatih tentang modul

1.	Apakah pandangan anda terhadap kebolehgunaan modul ini berdasarkan sesi kelompok psiko pendidikan yang telah anda ikuti?
2.	Adakah anda menghadapi sebarang cabaran atau isu semasa mengikuti modul kelompok psiko pendidikan ini?
3.	Apakah cadangan anda untuk menambah baik modul ini berdasarkan pengalaman anda mengikuti sesi kelompok psiko pendidikan?
4.	Adakah modul kelompok psiko pendidikan ini berkesan membantu anda menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri?

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN G (Fasa 3- Penilaian)
1.c) Soalan Protokol Temu Bual yang digunakan (Kaunselor IPG

PROTOKOL TEMU BUAL BERSAMA KAUNSELOR IPG

TAJUK KAJIAN:
MODUL KELOMPOK PSIKOPENDIDIKAN HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

Disediakan oleh:
NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN
(P20211000274)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

PROTOKOL TEMU BUAL TERHADAP KAUNSELOR

i) Mengenal pasti tahap kebolehgunaan modul terhadap isu tekanan guru pelatih

1.	Apakah pandangan anda sebagai kaunselor mengenai kebolehgunaan aktiviti yang dilaksanakan dalam sesi kelompok psiko pendidikan bagi membantu guru pelatih menangani isu tekanan?
2.	Berdasarkan sesi kelompok psiko pendidikan yang dijalankan, adakah anda melihat aktiviti tersebut berkesan dalam membantu guru pelatih memahami isu tekanan yang mereka hadapi?
3.	Menurut pemerhatian anda sebagai kaunselor, adakah pendekatan yang digunakan sepanjang modul kelompok psiko pendidikan bersesuaian untuk membantu guru pelatih menangani tekanan?

ii) Mengenal pasti tahap kebolehgunaan modul terhadap isu daya tahan guru pelatih

1.	Apakah pandangan anda sebagai kaunselor mengenai kebolehgunaan aktiviti yang dilaksanakan dalam sesi kelompok psiko pendidikan bagi meningkatkan kemahiran daya tahan guru pelatih?
2.	Berdasarkan sesi kelompok psiko-pendidikan yang dijalankan, adakah anda melihat aktiviti-aktiviti tersebut berkesan dalam membantu guru pelatih meningkatkan kemahiran daya tahan mereka?
3.	Menurut pemerhatian anda sebagai kaunselor, adakah pendekatan dalam modul kelompok psiko pendidikan bersesuaian untuk meningkatkan kemahiran daya tahan guru pelatih?

iii) Mengenal pasti tahap kebolehgunaan modul terhadap isu kesejahteraan diri guru pelatih

1.	Apakah pandangan anda sebagai kaunselor terhadap aktiviti-aktiviti yang dijalankan dalam sesi kelompok psiko pendidikan untuk meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih?
2.	Berdasarkan sesi kelompok psiko pendidikan yang dijalankan, adakah anda melihat aktiviti tersebut berkesan dalam membantu guru pelatih memahami dan meningkatkan kesejahteraan diri mereka?
3.	Menurut pemerhatian anda sebagai kaunselor, adakah pendekatan dalam modul kelompok psiko pendidikan bersesuaian untuk meningkatkan kesejahteraan diri guru pelatih?

iv) Pendapat guru pelatih tentang modul

1.	Apakah pandangan anda terhadap kebolehgunaan modul ini berdasarkan sesi kelompok psiko pendidikan yang telah anda jalankan?
2.	Adakah anda menghadapi sebarang cabaran atau isu ketika menjalankan sesi kelompok psiko pendidikan menggunakan modul ini?
3.	Apakah cadangan anda untuk menambah baik modul ini berdasarkan pengalaman anda sebagai kaunselor yang mengendalikan sesi kelompok psiko-pendidikan?
4.	Adakah modul ini membantu anda melaksanakan sesi kelompok psiko pendidikan yang berfokus kepada isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih?

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN H- Data Statistik Kajian

LAMPIRAN: OUTPUT SPSS

1. PEMBAHAGIAN RESPONDEN MENGIKUT ZON IPGM

Statistics

Zon IPG

N	Valid	407
	Missing	0

Zon IPG

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Zon Utara	89	21.9	21.9	21.9
	Zon Tengah	77	18.9	18.9	40.8
	Zon Timur	79	19.4	19.4	60.2
	Zon Sabah Sarawak	85	20.9	20.9	81.1
	Zon Selatan	77	18.9	18.9	100.0
	Total	407	100.0	100.0	

2. KEBOLEHPERCAYAAN SKALA TANGGAPAN TEKANAN

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	58	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.725	10

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PSS 1	25.93	12.065	.440	.695
PSS 2	25.88	12.213	.422	.698
PSS 3	25.53	11.867	.424	.697
PSS 4	25.78	12.002	.469	.691
PSS 5	26.12	13.161	.156	.741
PSS 6	25.74	13.002	.237	.725
PSS 7	25.79	11.676	.510	.684
PSS 8	25.66	12.861	.223	.729
PSS 9	25.59	11.475	.472	.688
PSS 10	25.72	11.431	.529	.679

3. KEBOLEHPERCAYAAN SKALA DAYA TAHAN (SDT)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	58	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Resilience 1	83.72	143.291	.242	.877
Resilience 2	83.72	141.677	.429	.872
Resilience 3	83.43	140.495	.408	.872
Resilience 4	83.24	138.748	.459	.871
Resilience 5	83.16	147.186	.059	.883
Resilience 6	83.21	135.325	.591	.867
Resilience 7	83.76	133.169	.630	.866
Resilience 8	83.19	141.700	.266	.877
Resilience 9	84.36	139.182	.437	.872
Resilience 10	83.53	136.323	.552	.869
Resilience 11	84.22	136.458	.461	.871
Resilience 12	84.24	135.941	.504	.870
Resilience 13	83.72	140.940	.403	.873

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Resilience 14	83.88	141.441	.355	.874
Resilience 15	83.83	138.601	.442	.872
Resilience 16	83.48	138.675	.429	.872
Resilience 17	83.28	135.993	.567	.868
Resilience 18	83.88	137.231	.561	.869
Resilience 19	83.74	135.844	.605	.867
Resilience 20	83.22	147.054	.103	.880
Resilience 21	82.91	136.221	.520	.869
Resilience 22	84.05	136.190	.503	.870
Resilience 23	83.76	138.607	.594	.869
Resilience 24	83.62	135.959	.593	.868
Resilience 25	83.31	138.077	.380	.874

4. KEBOLEHPERCAYAAN INSTRUMEN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	58	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.772	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Wellbeing 1	110.1897	165.981	.245	.768
Wellbeing 2	109.1379	170.437	.174	.771
Wellbeing 3	110.0000	168.807	.130	.774
Wellbeing 4	109.9310	171.644	.073	.775
Wellbeing 5	112.0345	163.753	.288	.766
Wellbeing 6	110.5000	160.781	.384	.761
Wellbeing 7	110.6034	162.629	.403	.761
Wellbeing 8	110.6034	161.752	.382	.761
Wellbeing 9	109.5690	169.828	.138	.773
Wellbeing 10	110.5345	156.253	.433	.757
Wellbeing 11	109.4483	168.603	.183	.771
Wellbeing 12	109.8793	165.126	.239	.768

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Wellbeing 13	110.6207	162.731	.311	.765
Wellbeing 14	111.0517	170.717	.062	.779
Wellbeing 15	110.8966	156.586	.387	.760
Wellbeing 16	111.0000	165.123	.184	.773
Wellbeing 17	110.1897	161.735	.446	.759
Wellbeing 18	109.5690	159.934	.473	.757
Wellbeing 19	110.0172	165.596	.196	.771
Wellbeing 20	110.0690	159.434	.505	.756
Wellbeing 21	110.1034	157.112	.572	.752
Wellbeing 22	110.4310	165.478	.246	.768
Wellbeing 23	110.0517	171.067	.087	.775
Wellbeing 24	109.7414	168.406	.213	.769
Wellbeing 25	111.1897	166.262	.172	.773
Wellbeing 26	108.8276	164.461	.435	.761
Wellbeing 27	109.3621	165.323	.260	.767
Wellbeing 28	109.7931	158.939	.481	.756
Wellbeing 29	111.0000	161.474	.307	.765

5. KEBOLEHPERCAYAAN SOAL SELIDIK ANALISIS KEPERLUAN PEMBINAAN MODUL PSIKOPENDIDIKAN CBT HIBRID CBT

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.858	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PANDANGAN1	60.7500	34.516	.505	.854
PANDANGAN2	60.8125	33.964	.526	.852
PANDANGAN3	60.8125	33.448	.651	.848
TAHAP1	62.4375	30.641	.403	.861
TAHAP2	62.0938	29.249	.532	.851
TAHAP3	62.2188	30.628	.354	.868
KEPERLUAN1	61.0000	31.484	.669	.842
KEPERLUAN2	61.2500	30.774	.560	.846
KEPERLUAN3	60.9688	32.031	.668	.843

ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

KETERLIBATAN1	61.5625	31.931	.407	.856
KETERLIBATAN2	61.0938	31.314	.674	.841
KETERBLIBATAN3	61.1875	31.964	.636	.844
MODUL1	60.9688	32.741	.631	.846
MODUL2	60.9688	32.999	.581	.848
MODUL3	61.0625	32.254	.597	.846

6. FASA 1- TAHAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH

a. Demografi Responden berdasarkan Zon IPG

Statistics

Zon IPG

N	Valid	407
	Missing	0

Zon IPG

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Zon Utara	89	21.9	21.9	21.9
	Zon Tengah	77	18.9	18.9	40.8
	Zon Timur	79	19.4	19.4	60.2
	Zon Sabah Sarawak	85	20.9	20.9	81.1
	Zon Selatan	77	18.9	18.9	100.0
	Total	407	100.0	100.0	

b. Tahap Tekanan, Daya Tahan dan Kesejahteraan Diri Guru Pelatih

Tahap Tekanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	36	8.8	8.8	8.8
	Sederhana	266	65.4	65.4	74.2
	Tinggi	105	25.8	25.8	100.0
	Total	407	100.0	100.0	

Tahap Daya Tahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	4.4	4.4	4.4
	Sederhana Rendah	39	9.6	9.6	9.6
	Sederhana Tinggi	226	55.5	55.5	55.5

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	Tinggi	124	30.5	30.5	30.5
	Total	407	100.0	100.0	100.00

Tahap Kesejahteraan Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sederhana	197	48.4	48.4	48.4
	Tinggi	210	51.6	51.6	100.0
	Total	407	100.0	100.0	

7. FASA 1- TAHAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH MENGIKUT ZON

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	Zon IPG	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tekanan	Zon Utara	89	100.0%	0	0.0%	89	100.0%
	Zon Tengah	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%
	Zon Timur	79	100.0%	0	0.0%	79	100.0%
	Zon Sabah Sarawak	85	100.0%	0	0.0%	85	100.0%
	Zon Selatan	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%
Daya Tahan	Zon Utara	89	100.0%	0	0.0%	89	100.0%
	Zon Tengah	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%
	Zon Timur	79	100.0%	0	0.0%	79	100.0%
	Zon Sabah Sarawak	85	100.0%	0	0.0%	85	100.0%
	Zon Selatan	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%
Kesejahteraan Diri	Zon Utara	89	100.0%	0	0.0%	89	100.0%
	Zon Tengah	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%
	Zon Timur	79	100.0%	0	0.0%	79	100.0%
	Zon Sabah Sarawak	85	100.0%	0	0.0%	85	100.0%
	Zon Selatan	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%

Descriptives

	Zon IPG			Statistic	Std. Error
Tekanan	Zon Utara	Mean		19.3933	.60926
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	18.1825	
			Upper Bound	20.6040	
		5% Trimmed Mean		19.4382	
		Median		19.0000	
		Variance		33.037	
		Std. Deviation		5.74776	
		Minimum		1.00	
		Maximum		33.00	

upsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	Range		32.00	
	Interquartile Range		9.00	
	Skewness		-.217	.255
	Kurtosis		.215	.506
Zon Tengah	Mean		17.9351	.77916
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.3832	
		Upper Bound	19.4869	
	5% Trimmed Mean		17.9690	
	Median		18.0000	
	Variance		46.746	
	Std. Deviation		6.83708	
	Minimum		3.00	
	Maximum		34.00	
	Range		31.00	
	Interquartile Range		9.50	
	Skewness		-.046	.274
	Kurtosis		-.175	.541
Zon Timur	Mean		18.2532	.78580
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.6888	
		Upper Bound	19.8176	
	5% Trimmed Mean		18.3087	
	Median		18.0000	
	Variance		48.781	
	Std. Deviation		6.98436	
	Minimum		2.00	
	Maximum		34.00	
	Range		32.00	
	Interquartile Range		9.00	
	Skewness		-.009	.271
	Kurtosis		.153	.535
Zon Sabah Sarawak	Mean		16.1882	.68466
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	14.8267	
		Upper Bound	17.5498	
	5% Trimmed Mean		16.2059	
	Median		16.0000	
	Variance		39.845	
	Std. Deviation		6.31230	
	Minimum		2.00	
	Maximum		30.00	
	Range		28.00	
	Interquartile Range		8.00	
	Skewness		.052	.261
	Kurtosis		-.435	.517
Zon Selatan	Mean		16.5325	.75719

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.0244	
			Upper Bound	18.0405	
		5% Trimmed Mean		16.5339	
		Median		17.0000	
		Variance		44.147	
		Std. Deviation		6.64432	
		Minimum		1.00	
		Maximum		34.00	
		Range		33.00	
		Interquartile Range		8.50	
		Skewness		-.012	.274
		Kurtosis		-.014	.541
Daya Tahan	Zon Utara	Mean		3.7173	.04554
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.6268	
			Upper Bound	3.8078	
		5% Trimmed Mean		3.7205	
		Median		3.7600	
		Variance		.185	
		Std. Deviation		.42966	
		Minimum		2.44	
		Maximum		4.64	
		Range		2.20	
		Interquartile Range		.62	
		Skewness		-.139	.255
		Kurtosis		-.106	.506
	Zon Tengah	Mean		3.7132	.05610
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.6015	
			Upper Bound	3.8250	
		5% Trimmed Mean		3.7026	
		Median		3.6800	
		Variance		.242	
		Std. Deviation		.49227	
		Minimum		2.60	
		Maximum		4.84	
		Range		2.24	
		Interquartile Range		.66	
		Skewness		.295	.274
		Kurtosis		-.330	.541
	Zon Timur	Mean		3.6547	.05628
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.5426	
			Upper Bound	3.7667	
		5% Trimmed Mean		3.6408	
		Median		3.6000	
		Variance		.250	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

		Std. Deviation		.50022	
		Minimum		2.68	
		Maximum		5.00	
		Range		2.32	
		Interquartile Range		.80	
		Skewness		.410	.271
		Kurtosis		-.330	.535
	Zon Sabah Sarawak	Mean		3.7440	.05213
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.6403	
			Upper Bound	3.8477	
		5% Trimmed Mean		3.7376	
		Median		3.7600	
		Variance		.231	
		Std. Deviation		.48064	
		Minimum		2.84	
		Maximum		4.72	
		Range		1.88	
		Interquartile Range		.70	
		Skewness		.027	.261
		Kurtosis		-.866	.517
	Zon Selatan	Mean		3.9662	.05921
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.8483	
			Upper Bound	4.0842	
		5% Trimmed Mean		3.9783	
		Median		3.9200	
		Variance		.270	
		Std. Deviation		.51960	
		Minimum		2.52	
		Maximum		4.92	
		Range		2.40	
		Interquartile Range		.68	
		Skewness		-.206	.274
		Kurtosis		.018	.541
Kesejahteraan Diri	Zon Utara	Mean		3.9527	.03255
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.8880	
			Upper Bound	4.0174	
		5% Trimmed Mean		3.9461	
		Median		3.9655	
		Variance		.094	
		Std. Deviation		.30712	
		Minimum		3.14	
		Maximum		4.86	
		Range		1.72	
		Interquartile Range		.41	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	Skewness		.223	.255
	Kurtosis		.433	.506
Zon Tengah	Mean		3.9745	.04186
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.8911	
		Upper Bound	4.0578	
	5% Trimmed Mean		3.9621	
	Median		3.8966	
	Variance		.135	
	Std. Deviation		.36730	
	Minimum		3.28	
	Maximum		4.79	
	Range		1.52	
	Interquartile Range		.38	
	Skewness		.672	.274
	Kurtosis		-.100	.541
Zon Timur	Mean		3.9515	.03836
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.8752	
		Upper Bound	4.0279	
	5% Trimmed Mean		3.9572	
	Median		3.9655	
	Variance		.116	
	Std. Deviation		.34098	
	Minimum		3.21	
	Maximum		4.62	
	Range		1.41	
	Interquartile Range		.48	
	Skewness		-.116	.271
	Kurtosis		-.621	.535
Zon Sabah Sarawak	Mean		3.9911	.03246
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.9265	
		Upper Bound	4.0556	
	5% Trimmed Mean		3.9896	
	Median		4.0000	
	Variance		.090	
	Std. Deviation		.29930	
	Minimum		3.21	
	Maximum		4.76	
	Range		1.55	
	Interquartile Range		.36	
	Skewness		.121	.261
	Kurtosis		.071	.517
Zon Selatan	Mean		4.1129	.03643
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.0403	
		Upper Bound	4.1854	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

	5% Trimmed Mean	4.1205	
	Median	4.1034	
	Variance	.102	
	Std. Deviation	.31971	
	Minimum	3.28	
	Maximum	4.83	
	Range	1.55	
	Interquartile Range	.41	
	Skewness	-.321	.274
	Kurtosis	.173	.541

8. FASA 1- MENENTUKAN KEPERLUAN MODUL HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

a. Dapatan Keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid (Keseluruhan)

Tahap Keperluan Modul

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sederhana	2	4.3	4.3	4.3
	Tinggi	44	95.7	95.7	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

05-450683 ptbupsi

b. Dapatan Keperluan Modul Psikopendidikan CBT Hibrid (Mengikut Sub Skala)

Pandangan kaunselor

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	46	100.0	100.0	100.0

Tahap kesedaran kaunselor

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	6.5	6.5	6.5
	Sederhana	22	47.8	47.8	54.3
	Tinggi	21	45.7	45.7	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Keperluan Perkhidmatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

05-450683 Kampus Sultan Abdul Jalil Shah ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Valid	Sederhana	2	4.3	4.3	4.3
	Tinggi	44	95.7	95.7	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Keterlibatan guru pelatih

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sederhana	5	10.9	10.9	10.9
	Tinggi	41	89.1	89.1	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Keperluan modul hibrid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	46	100.0	100.0	100.0

c. Dapatan Keperluan Modul Hibrid (Mengikut Setiap Item)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sub skala Pandangan

Item 1: Intervensi terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri adalah penting bagi guru pelatih

Item 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	46	100.0	100.0	100.0

Item 2: Isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih mempengaruhi prestasi mereka

Item 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	46	100.0	100.0	100.0

Item 3: Intervensi secara berstruktur sangat penting kepada guru pelatih untuk menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

Item 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	46	100.0	100.0	100.0

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sub skala Tahap Kesedaran Kaunselor

Item 4: Guru pelatih kurang mendapat sistem sokongan daripada institusi pengajian bagi membantu bagi isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

Item 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	34.8	34.8	34.8
	Sederhana	14	30.4	30.4	65.2
	Tinggi	16	34.8	34.8	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Item 5: Guru pelatih tidak berminat mendapatkan sesi kaunseling walaupun mengalami isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

Item 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	23.9	23.9	23.9
	Sederhana	14	30.4	30.4	54.3
	Tinggi	21	45.7	45.7	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

05-450683 ptbupsi

Item 6: Guru pelatih memilih untuk tidak terlibat/ tidak mendapatkan perkhidmatan kaunseling apabila mengalami isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri meskipun diberi pilihan untuk berbuat demikian.

Item 6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	23.9	23.9	23.9
	Sederhana	12	26.1	26.1	50.0
	Tinggi	23	50.0	50.0	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Sub skala Keperluan Perkhidmatan

Item 7: Guru pelatih memerlukan perkhidmatan bimbingan/ kaunseling secara profesional bagi menangani isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri semasa tempoh pengajian.

Item 7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	46	100.0	100.0	100.0

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Item 8: Perkhidmatan bimbingan/ kaunseling hendaklah dilaksanakan berdasarkan keperluan semasa guru pelatih.

Item 8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	2.2	2.2	2.2
	Sederhana	1	2.2	2.2	4.3
	Tinggi	44	95.7	95.7	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Item 9: Perkhidmatan bimbingan/ kaunseling yang berstruktur dapat menyelesaikan sesuatu masalah (menggunakan modul yang berstruktur)

Item 9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sederhana	1	2.2	2.2	2.2
	Tinggi	45	97.8	97.8	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sub skala Keterlibatan guru pelatih

Item 10: Guru pelatih terlibat secara aktif dalam mengikuti perkhidmatan bimbingan/ kaunseling yang khusus dengan menggunakan modul/ intervensi berkaitan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri.

Item 10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	8.7	8.7	8.7
	Sederhana	7	15.2	15.2	23.9
	Tinggi	35	76.1	76.1	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Item 11: Modul/ intervensi berkaitan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri memberi kesan yang positif terhadap guru pelatih yang terlibat dalam program tersebut.

Item 11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	2.2	2.2	2.2
	Sederhana	2	4.3	4.3	6.5
	Tinggi	43	93.5	93.5	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Item 12: Tahap kepuasan guru pelatih adalah tinggi setelah mengikuti modul/ intervensi berkaitan isu tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri yang dianjurkan.

Item 12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	4.3	4.3	4.3
	Sederhana	4	8.7	8.7	13.0
	Tinggi	40	87.0	87.0	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

Sub skala Keperluan Modul/ Intervensi

Item 13: Modul/ intervensi hibrid yang akan dibina hendaklah mengambil kira dan memenuhi keperluan semasa guru pelatih.

Item 13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sederhana	1	2.2	2.2	2.2
	Tinggi	45	97.8	97.8	100.0
	Total	46	100.0	100.0	

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Item 14: Modul/ intervensi hibrid yang dibina hendaklah mengambil kira kandungan yang bersesuaian dengan aktiviti yang dilaksanakan.

Item 14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	46	100.0	100.0	100.0

Item 14: Kandungan modul/ intervensi hibrid terhadap tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri guru pelatih hendaklah dibina berdasarkan teori atau model pembangunan modul yang standard.

Item 15

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	46	100.0	100.0	100.0

9. KEBOLEHPERCAYAAN MODUL PSIKOPENDIDIKAN HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	12	44.4
	Excluded[a]	15	55.6
	Total	27	100.0

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.977	.978	80

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	4.332	3.833	4.667	.833	1.217	.030	80

10. KEBOLEHPERCAYAAN MODUL PSIKOPENDIDIKAN HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG MENGIKUT AKTIVITI

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

a. Aktiviti 1: Galeri Kenalan (Sesi Perkenalan)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.939	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt1A	12.0000	3.636	.902	.906
Akt1B	12.1667	4.333	.795	.939
Akt1C	12.0000	3.636	.902	.906
Akt1D	12.0833	4.447	.858	.925

b. Aktiviti 2: Sinergi Seia Sekata (Penetapan Etika Kelompok)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.778	4

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt2A	13.0000	2.182	.500	.781
Akt2B	12.5000	2.455	.667	.694
Akt2C	12.7500	2.205	.665	.680
Akt2D	12.7500	2.386	.544	.743

c. Aktiviti 3: *Smart Goal: A Journey Together* (Penetapan Matlamat Kelompok)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.914	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt3A	13.0833	1.720	.886	.859
Akt3B	13.0833	1.902	.715	.920
Akt3C	13.0833	1.720	.886	.859
Akt3D	13.2500	2.023	.742	.910

d. Aktiviti 4: Navigasi Tekanan melalui CBT (Memahami situasi yang menyebabkan tekanan)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.807	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt4A	12.6667	2.061	.907	.607
Akt4B	12.5833	3.356	.297	.880
Akt4C	12.5833	2.265	.730	.702
Akt4D	13.1667	2.333	.608	.769

e. Aktiviti 5: *From Pressure to Power* (Pemahaman mengenai tekanan)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.787	4

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt5A	13.2500	1.295	.841	.596
Akt5B	13.3333	1.333	.815	.614
Akt5C	13.2500	1.659	.473	.795
Akt5D	13.4167	1.902	.312	.861

f. Aktiviti 6: *Relax and Recharge* (Teknik Relaksasi)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt6A	12.5000	2.273	.808	.760
Akt6B	13.0000	2.000	.609	.864
Akt6C	12.6667	2.424	.751	.788
Akt6D	12.8333	2.333	.653	.818

g. Aktiviti 7: Detektif Distorsi (Pemahaman dan catatan *distortion*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.712	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt7A	13.0000	.909	.741	.475
Akt7B	13.0000	1.091	.507	.646
Akt7C	12.9167	1.174	.402	.716
Akt7D	13.3333	1.515	.426	.705

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

h. Aktiviti 8: Solusi Cekap (Strategi menyelesaikan masalah)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.773	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt8A	13.0833	1.174	.747	.619
Akt8B	13.0833	1.356	.543	.737
Akt8C	13.0000	1.455	.433	.797
Akt8D	13.3333	1.515	.632	.705

i. Aktiviti 9: Asertif untuk Positif (Teknik Asertif)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	4

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt9A	13.0833	1.356	.673	.737
Akt9B	13.1667	1.242	.818	.659
Akt9C	13.0833	1.538	.491	.828
Akt9D	13.4167	1.720	.564	.793

j. Aktiviti 10: Menjana Kekuatan Diri (Kajian Kes)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.849	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt10A	13.3333	1.515	.849	.735
Akt10B	13.4167	1.538	.842	.739
Akt10C	13.2500	2.023	.403	.921
Akt10D	13.5000	1.727	.702	.803

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

k. Aktiviti 11: Catatan Refleksi Jurnal (Penulisan Jurnal)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.718	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt11A	13.0833	1.174	.562	.619
Akt11B	13.1667	1.242	.502	.659
Akt11C	13.0833	1.356	.374	.737
Akt11D	13.4167	1.356	.635	.603

l. Aktiviti 12: *Five Finger Breathing* (Teknik Relaksasi)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt12A	12.6667	4.061	.793	.901
Akt12B	12.5833	4.083	.910	.857
Akt12C	12.5000	4.455	.926	.862
Akt12D	12.7500	4.568	.657	.945

m. Aktiviti 13: *Share and Support Circle* (Sokongan Sosial)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt13A	13.1667	1.606	.808	.792
Akt13B	13.1667	2.152	.671	.845
Akt13C	13.0000	2.182	.589	.875
Akt13D	13.1667	1.970	.833	.785

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my PustakaTBainun ptbupsi
05-450683 ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

n. Aktiviti 14: *Self- Care*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.821	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt14A	12.5000	2.455	.731	.731
Akt14B	12.6667	3.152	.485	.844
Akt14C	12.3333	2.788	.987	.660
Akt14D	12.7500	2.932	.503	.845

o. Aktiviti 15: Jom Borak: Game Interaktif (Interaksi Sosial)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.689	4

Inter-Item Correlation Matrix

	Akt15A	Akt15B	Akt15C	Akt15D
Akt15A	1.000	.293	1.000	.239
Akt15B	.293	1.000	.293	.000
Akt15C	1.000	.293	1.000	.239
Akt15D	.239	.000	.239	1.000

p. Aktiviti 16: Evolusi Aktiviti Tingkah laku (*Behavioral Activation*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.756	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt16A	13.0000	1.636	.828	.556
Akt16B	13.0833	1.902	.625	.669
Akt16C	12.9167	2.083	.422	.764
Akt16D	13.2500	1.659	.443	.795

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

q. Aktiviti 17: Tenang Bersama (*Mindfulness*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.622	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt17A	13.3333	.970	.661	.305
Akt17B	13.2500	1.659	.240	.658
Akt17C	13.0833	1.174	.720	.310
Akt17D	13.3333	1.879	.090	.738

r. Aktiviti 18: Kuasai Relaksasi (Teknik Relaksasi)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.736	4

05-450683 ptbupsi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt18A	13.0000	1.636	.828	.514
Akt18B	13.1667	2.152	.480	.708
Akt18C	13.0000	1.636	.828	.514
Akt18D	13.0833	1.902	.226	.920

s. Aktiviti 19: *Refresh and flash back* (Ulang kaji)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	4

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt19A	12.6667	3.152	.894	.916
Akt19B	13.0000	3.273	.827	.937
Akt19C	12.6667	3.152	.894	.916
Akt19D	12.9167	3.538	.851	.931

t. Aktiviti 20: Visual Pengalaman (Penamatan)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Akt20A	13.4167	1.720	.863	.806
Akt20B	13.5000	1.727	.873	.803
Akt20C	13.3333	2.242	.432	.963
Akt20D	13.5000	1.727	.873	.803

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

11. FASA 3: PRAUJIAN DAN PASCAUJIAN

Statistics

		Pra Tekanan	Pos Tekanan
N	Valid	48	48
	Missing	0	0

Statistics

		PraTekanan	PostTekanan	PraDayaTahan	PostDayaTahan	PraKesejahteraan	PostKesejahteraan
N	Valid	48	48	48	48	48	48
	Missing	0	0	0	0	0	0
Skewness		-1.107	-.115	-.199	1.508	-.513	.899
Std. Error of Skewness		.343	.343	.343	.343	.343	.343
Kurtosis		3.581	.482	-1.036	1.846	.176	1.640
Std. Error of Kurtosis		.674	.674	.674	.674	.674	.674

Ujian *Normality*

Min Praujian dan Pascaujian bagi setiap pemboleh ubah

Estimates

				95% Confidence Interval	
Measure	factor1	Mean	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound
tekanan	1	23.438	.252	22.930	23.945
	2	12.938	.372	12.188	13.687
daya tahan	1	85.042	1.272	82.484	87.600
	2	128.375	2.000	124.351	132.399
kesejahteraan	1	98.417	.790	96.828	100.006
	2	123.250	.529	122.186	124.314

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

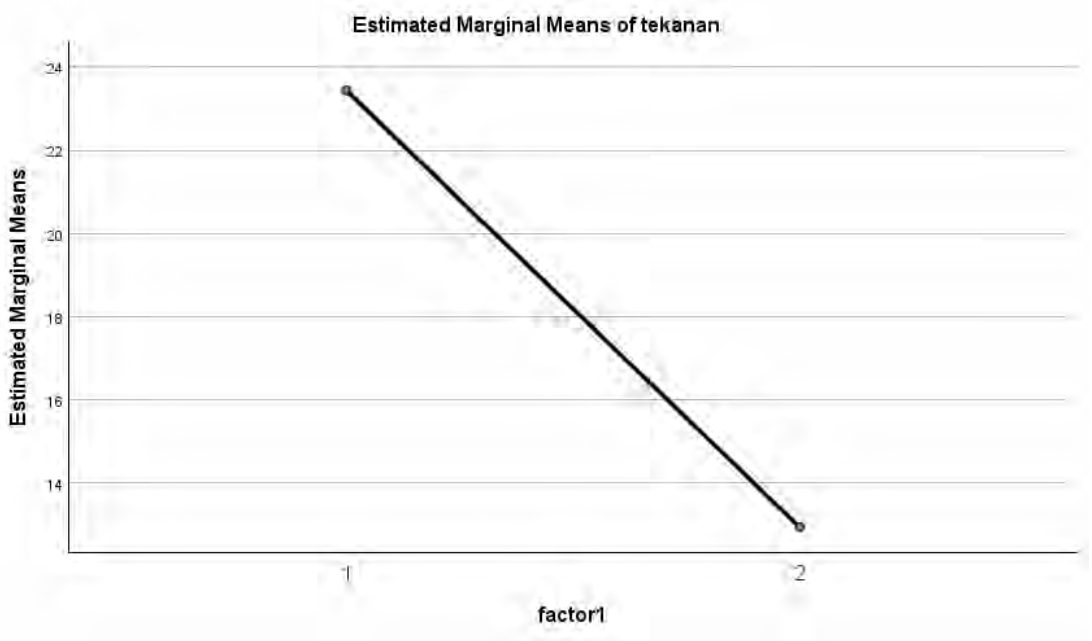
Analisis *Manova Repeated Measure*

Tests of Within-Subjects Contrasts

Source	Measure	factor1	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
factor1	tekanan	Linear	2646.000	1	2646.000	1243.620	.000	.964
	dayatahan	Linear	45066.667	1	45066.667	322.919	.000	.873
	kesejahteraan	Linear	14800.667	1	14800.667	840.811	.000	.947
Error(factor1)	tekanan	Linear	100.000	47	2.128			
	dayatahan	Linear	6559.333	47	139.560			
	kesejahteraan	Linear	827.333	47	17.603			

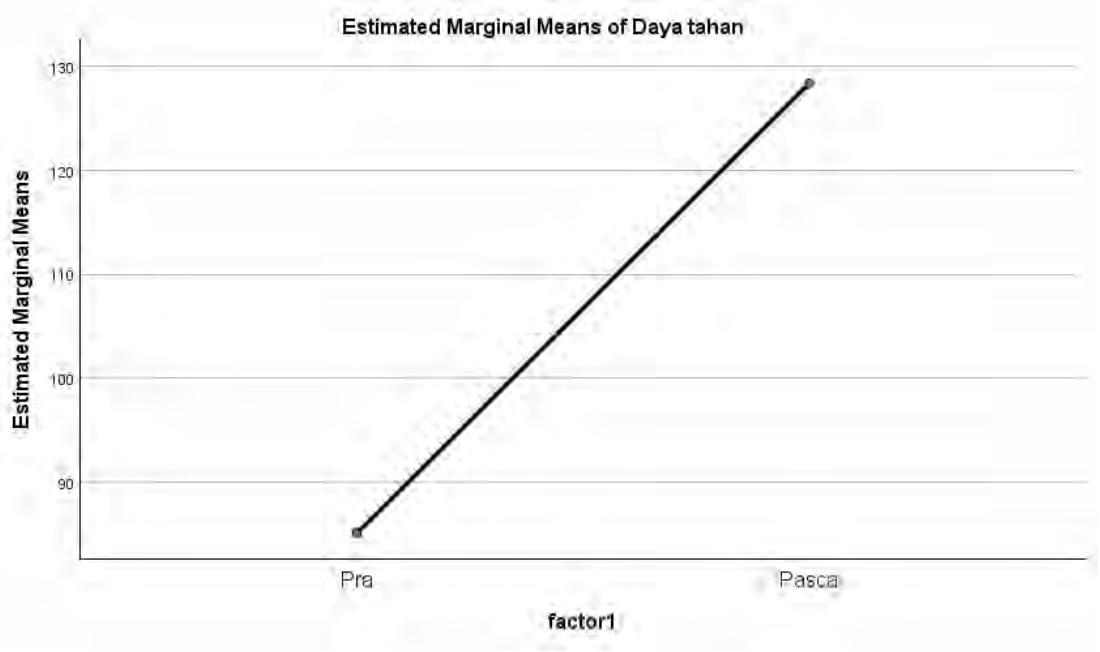
Grand Mean

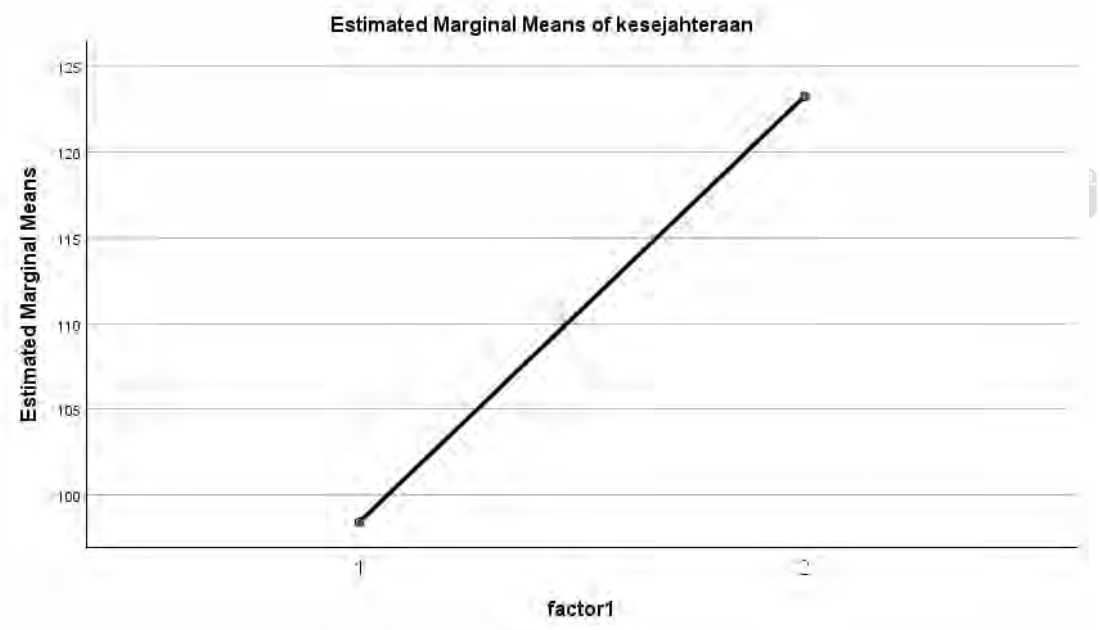
Measure	Mean	95% Confidence Interval	
		Std. Error	Lower Bound	Upper Bound
Tekanan	18.188	.281	17.622	18.753
DayaTahan	98.552	.840	96.862	100.243
Kesejahteraan	110.833	.518	109.791	111.876



05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi





Estimates

Measure	factor1	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
tekanan	1	23.438	.252	22.930	23.945
	2	12.938	.372	12.188	13.687
dayatahan	1	85.042	1.272	82.484	87.600
	2	128.375	2.000	124.351	132.399
kesejahteraan	1	98.417	.790	96.828	100.006
	2	123.250	.529	122.186	124.314

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN I: OUTPUT FDM

i. Elemen utama yang diperlukan

Bil	Item / Elemen	Syarat *Triangular Fuzzy Numbers*		Syarat *Fuzzy Evaluation Process*				Kesepakatan Pakar	Elemen DITERIMA	Ranking
		Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	m1	m2	m3	Skor *Fuzzy* (A)			
1	Keberkesanan Sesi Pengenalan	0.042	100.0%	0.792	0.900	0.917	0.869	TERIMA	0.869	2
2	Kepentingan aktiviti 'ice breaking'	0.075	91.7%	0.792	0.892	0.908	0.864	TERIMA	0.864	3
3	Kepentingan memahami objektif modul CBT	0.023	100.0%	0.808	0.908	0.917	0.878	TERIMA	0.878	1
4	Kepentingan menerapkan maklumat individu dalam kaunseling kelompok	0.303	66.67%	0.642	0.767	0.833	0.747	TOLAK	0.747	7
5	Kepentingan menerangkan definisi mengenai tekanan, daya tahan dan kesejahteraan diri	0.087	91.67%	0.758	0.875	0.908	0.847	TERIMA	0.847	6
6	Melakukan penilaian melalui soal selidik	0.068	100.00%	0.775	0.892	0.917	0.861	TERIMA	0.861	4
7	Kepentingan untuk menjelaskan bagaimana setiap bahagian dalam modul berkaitan antara satu sama	0.074	100.00%	0.758	0.883	0.917	0.853	TERIMA	0.853	5

ii. Konsep CBT yang diperlukan dalam modul

Bil	Item / Elemen	Syarat *Triangular Fuzzy Numbers*		Syarat *Fuzzy Evaluation Process*				Kesepakatan Pakar	Elemen DITERIMA	Ranking
		Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	m1	m2	m3	Skor *Fuzzy* (A)			
1	Memahami hubungan pemikiran, perasaan, dan tingkah laku	0.109	83.3%	0.792	0.892	0.908	0.864	TERIMA	0.864	2
2	Memahami asas CBT	0.023	100.0%	0.808	0.908	0.917	0.878	TERIMA	0.878	1
3	Memahami teknik CBT	0.194	91.7%	0.675	0.808	0.875	0.786	TERIMA	0.842	3

iii. Teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk menangani tekanan

Bil	Item / Elemen	Syarat *Triangular Fuzzy Numbers*		Syarat *Fuzzy Evaluation Process*				Kesepakatan Pakar	Elemen DITERIMA	Ranking
		Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	m1	m2	m3	Skor *Fuzzy* (A)			
1	Pemahaman prinsip-prinsip CBT	0.122	83.3%	0.758	0.875	0.908	0.847	TERIMA	0.847	6
2	Pemahaman tekanan positif dan negatif	0.042	100.0%	0.792	0.900	0.917	0.869	TERIMA	0.869	3
3	Mengenali dan mengubah pemikiran negatif	0.182	91.7%	0.725	0.842	0.883	0.817	TERIMA	0.817	9
4	Mengenali *automatic thought*	0.182	91.67%	0.725	0.842	0.883	0.817	TERIMA	0.817	9
5	*Socratic Questioning* (Mengenali dan mengubah pemikiran negatif)	0.179	91.67%	0.708	0.833	0.883	0.808	TERIMA	0.808	12
6	Teknik-teknik relaksasi	0.023	100.00%	0.808	0.908	0.917	0.878	TERIMA	0.878	2
7	Teknik *mindfulness*	0.154	91.67%	0.725	0.842	0.883	0.817	TERIMA	0.817	9
8	Strategi mengatasi masalah secara positif	0.000	100.00%	0.825	0.917	0.917	0.886	TERIMA	0.886	1
9	Kemahiran menyelesaikan masalah	0.057	100.00%	0.792	0.900	0.917	0.869	TERIMA	0.869	3
10	Integrasi aktiviti CBT	0.129	91.67%	0.725	0.850	0.892	0.822	TERIMA	0.822	8
11	Pemahaman dan catatan *cognitive distortions*	0.095	91.67%	0.758	0.875	0.908	0.847	TERIMA	0.847	7
12	Interkasi sosial dan refleksi	0.068	100.00%	0.775	0.892	0.917	0.861	TERIMA	0.861	5

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

iv. Teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan daya tahan

Bil	Item / Elemen	Syarat *Triangular Fuzzy Numbers*		Syarat *Fuzzy Evaluation Process*				Kesepakatan Pakar	Elemen DITERIMA	Ranking
		Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	m1	m2	m3	Skor *Fuzzy (A)*			
1	Mengenal pasti dan mencabar pemikiran negatif dan cognitive restructuring	0.147	100.0%	0.725	0.850	0.900	0.825	TERIMA	0.825	5
2	Pengukuhan diri dan sikap positif	0.490	8.3%	0.592	0.700	0.758	0.683	TOLAK	0.683	9
3	Psiko-pendidikan teknik pernafasan dan relaksasi	0.115	91.7%	0.758	0.867	0.892	0.839	TERIMA	0.839	4
4	Sokongan sosial	0.189	83.33%	0.725	0.850	0.892	0.822	TERIMA	0.822	6
5	Teknik adaptasi dan pemulihan *(adaption and recovery techniques)*	0.042	100.00%	0.792	0.900	0.917	0.869	TERIMA	0.869	1
6	Latihan asertif	0.042	100.00%	0.792	0.900	0.917	0.869	TERIMA	0.869	1
7	Teknik penyelesaian masalah	0.042	100.00%	0.792	0.900	0.917	0.869	TERIMA	0.869	1
8	Penulisan jurnal dan eksperimen tingkah laku	0.174	91.67%	0.692	0.825	0.883	0.800	TERIMA	0.800	7
9	Integrasi pendekatan keagamaan	0.456	25.00%	0.608	0.725	0.792	0.708	TOLAK	0.708	8

v. Teknik dan strategi CBT yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan diri

Bil	Item / Elemen	Syarat *Triangular Fuzzy Numbers*		Syarat *Fuzzy Evaluation Process*				Kesepakatan Pakar	Elemen DITERIMA	Ranking
		Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	m1	m2	m3	Skor *Fuzzy (A)*			
1	Mengenal pasti dan menentang pemikiran negatif	0.076	100.0%	0.742	0.875	0.917	0.844	TERIMA	0.844	3
2	*Cognitive reconstruction*	0.057	100.0%	0.775	0.892	0.917	0.861	TERIMA	0.861	1
3	*Behavioural activation*	0.095	91.7%	0.742	0.867	0.908	0.839	TERIMA	0.839	4
4	Aktiviti fizikal	0.190	91.67%	0.675	0.808	0.867	0.783	TERIMA	0.783	10
5	*Self care*	0.057	100.00%	0.775	0.892	0.917	0.861	TERIMA	0.861	1
6	Kesedaran mindfulness	0.122	83.33%	0.725	0.850	0.900	0.825	TERIMA	0.825	7
7	Pengukuhan penerimaan dan nilai diri	0.189	83.33%	0.725	0.850	0.892	0.822	TERIMA	0.822	8
8	Interaksi sosial dan pembelajaran melalui perbincangan kelompok	0.194	91.67%	0.675	0.808	0.875	0.786	TERIMA	0.786	9
9	Kemahiran komunikasi	0.074	100.00%	0.725	0.867	0.917	0.836	TERIMA	0.836	5
10	Catatan refleksi kendiri	0.119	100.00%	0.725	0.858	0.908	0.831	TERIMA	0.831	6

vi. Teknik dan strategi CBT dalam talian yang sesuai digunakan

Bil	Item / Elemen	Syarat *Triangular Fuzzy Numbers*		Syarat *Fuzzy Evaluation Process*				Kesepakatan Pakar	Elemen DITERIMA	Ranking
		Nilai *Threshold*, d	Peratus Kesepakatan Kumpulan Pakar, %	m1	m2	m3	Skor *Fuzzy (A)*			
1	Penggunaan alat multimedia interaktif	0.074	100.0%	0.758	0.883	0.917	0.853	TERIMA	0.853	5
2	Teknik mindfulness	0.097	100.0%	0.725	0.858	0.908	0.831	TERIMA	0.831	7
3	Latihan pernafasan dan relaksasi	0.068	100.0%	0.758	0.883	0.917	0.853	TERIMA	0.853	4
4	Penggunaan teknik main peranan (role play) atau simulasi	0.388	41.67%	0.517	0.658	0.750	0.642	TOLAK	0.642	9
5	Latihan kemahiran sosial *(social skills training)*	0.092	100.00%	0.708	0.850	0.908	0.822	TERIMA	0.822	8
6	*Cognitive restructuring*	0.068	100.00%	0.775	0.892	0.917	0.861	TERIMA	0.861	1
7	Behavioral activation	0.074	100.00%	0.742	0.875	0.917	0.844	TERIMA	0.844	6
8	Kemahiran menyelesaikan masalah *(problem-slowing skills)*	0.057	100.00%	0.775	0.892	0.917	0.861	TERIMA	0.861	1
9	Pemahaman tentang hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku dalam CBT	0.068	100.00%	0.775	0.892	0.917	0.861	TERIMA	0.861	1

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN I- Modul yang dibangunkan



Muka hadapan modul



Muka belakang modul

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN I-

Sebahagian kandungan modul yang dibangunkan

Sesi Kedua

Aktiviti 4

Tajuk	**SESI PEMAHAMAN TEKANAN** **Aktiviti 4: Navigasi Tekanan melalui CBT (Memahami situasi yang menyebabkan tekanan)**
Jangka masa	45 minit
Bilangan klien	8 hingga 12 orang
Medium perlaksanaan	Bersemuka
Keperluan dan Peralatan	-Alat tulis
Borang/ Bahan Lampiran	-Nota Psiko Pendidikan: Apa itu Terapi Tingkah Laku (CBT) -Lembaran Kerja: Segi tiga kognitif -Borang Refleksi- Aktiviti 4
Objektif:	**Aktiviti ini dijalankan supaya:** 1. Ahli kelompok akan mengenal pasti dan menganalisis situasi atau faktor spesifik yang sering kali menyebabkan tekanan, untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang punca utama tekanan. 2. Ahli kelompok akan meningkatkan kesedaran tentang sumber tekanan mereka dengan mengenalpasti dan menerangkan bagaimana faktor-faktor ini mempengaruhi kesejahteraan mereka. 3. Ahli kelompok akan memahami konsep asas CBT, termasuk bagaimana pemikiran, perasaan, dan tingkah laku saling berkaitan, serta mampu menjelaskan kaitan tersebut. 4. Ahli kelompok akan memahami bagaimana prinsip-prinsip CBT dapat digunakan untuk menganalisis dan mengubah tindak balas mereka terhadap situasi yang menyebabkan tekanan, serta menerapkan strategi tersebut. 5. Ahli kelompok akan mempersiapkan diri dengan mengaplikasikan strategi CBT dalam menghadapi situasi tekanan di masa depan secara lebih efektif, untuk membangunkan daya tahan dan kesejahteraan diri.
Langkah-langkah perlaksanaan aktiviti: 1. Memulakan Sesi • Kaunselor memulakan sesi dengan soalan berkaitan mengungkapkan emosi melalui analogi atau metafora. Kaunselor meminta ahli kelompok untuk menggambarkan	

perasaan mereka menggunakan perumpamaan cuaca. Persoalannya adalah seperti berikut:

"Jika perasaan mu hari ini adalah cuaca, adakah ia cerah, mendung atau hujan?"

- Ahli kelompok memberi maklum balas yang dapat membantu memberikan gambaran kesediaan diri mereka untuk mengikuti sesi.
- Selepas mendengar maklum balas dari ahli kelompok, kaunselor memberikan respons yang menyokong dan penuh empati, mengakui perasaan mereka dan menekankan pentingnya mengekspresikan emosi dalam proses pemulihan. Kaunselor juga menegaskan bagaimana analogi cuaca dapat membantu mereka memahami dan menyatakan perasaan masing-masing dengan lebih efektif.

2. Pengenalan CBT
- Kaunselor memberi pengenalan yang padat dan jelas mengenai prinsip-prinsip CBT, termasuk bagaimana pemikiran, perasaan, dan tingkah laku saling berkait (Nota Psiko pendidikan -Apa itu Terapi Kognitif Tingkah Laku).
- Kaunselor menjelaskan model ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*) secara ringkas dan mudah difahami.

3. Perbincangan Mengenai Sumber Tekanan
- Kaunselor menggunakan hasil kerja rumah yang diberikan pada sesi lepas untuk membincangkan sumber tekanan yang dialami oleh ahli kelompok. Setiap ahli kelompok diminta melengkapkan ayat ini: "Saya akan berasa tertekan apabila..."

  Contoh: "Saya akan berasa tertekan apabila terlalu banyak tugasan menunggu untuk diselesaikan."
- Kaunselor menjelaskan bahawa tugasan ini bertujuan untuk membantu mengenal pasti sumber tekanan yang dialami oleh ahli kelompok dan membincangkannya dalam konteks pemikiran negatif yang telah dikenal pasti dan dianalisis.

4. Analisis Pemikiran
- Kaunselor meminta ahli kelompok untuk menggunakan sumber tekanan yang telah dikenal pasti dan mencatatnya pada Lembaran Kerja- Segi tiga kognitif.
- Seterusnya, ahli kelompok diminta untuk mengenal pasti pemikiran, perasaan dan tingkah laku yang timbul ketika berhadapan situasi tertekan tersebut dan mencatatnya di Lembaran Kerja- Segi tiga kognitif.
- Langkah seterusnya, kaunselor membantu ahli kelompok untuk menganalisis apakah pemikiran tersebut realistik atau tidak, menggunakan model ABC sebagai kerangka kerja (Lembaran Kerja- Segi tiga kognitif).
- Kaunselor membantu ahli kelompok untuk menggantikan pemikiran negatif (kepercayaan) dengan pemikiran yang lebih positif atau realistik. Sebagai contoh: Jika pemikiran negatif adalah "Saya pasti akan gagal," gantikan dengan "Saya sudah berusaha keras dan ada peluang untuk berhasil."
- Kemudian, ahli kelompok dikehendaki menulis tujuan spesifik yang ingin mereka

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

capai berdasarkan kepercayaan baharu yang lebih positif (di ruangan *Consequences*). Contohnya, jika kepercayaan baharu adalah "Saya mampu mengatasi cabaran", tujuannya "Saya akan menyelesaikan projek ini dalam masa yang ditetapkan dengan hasil yang baik."

- Selepas itu, kaunselor mengadakan sesi perbincangan untuk membantu ahli kelompok mengenali dan mengubah pemikiran negatif dengan lebih efektif. Ahli kelompok diajak untuk mengenal pasti pola pemikiran negatif yang berulang, mencabar pemikiran tersebut, dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih positif serta membina perancangan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- Kaunselor juga meminta mana-mana ahli kelompok yang sudi berkongsi pengalaman mereka untuk dibawa ke proses perbincangan, memberikan peluang bagi ahli kelompok untuk belajar dari perspektif orang lain dan memperkuat pemahaman mereka tentang cara mengatasi pemikiran negatif.

5. Refleksi dan Penutup

- Kaunselor melakukan refleksi tentang apa yang telah dipelajari dan bagaimana ahli kelompok boleh menggunakan pengetahuan ini untuk menghadapi situasi tekanan di masa depan.
- Kaunselor menutup aktiviti dengan penghargaan terhadap keterlibatan dan komitmen semua Ahli.
- Ahli kelompok diminta mengisi borang refleksi aktiviti 4 sebelum memulakan aktiviti 5

Cadangan Refleksi Kaunselor:

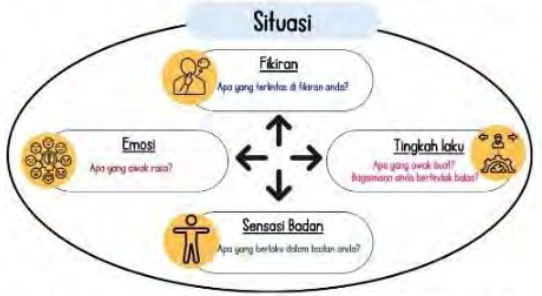
1. Kaunselor perlu menggalakkan ahli kelompok untuk aktif dalam setiap tahap sesi, memastikan setiap ahli kelompok didengari dan terlibat secara aktif.
2. Semasa analisis pemikiran negatif, kaunselor perlu memberikan sokongan emosi kepada ahli kelompok, memperkuat pemahaman mereka tentang pengaruh pemikiran negatif terhadap perasaan dan tingkah laku mereka.
3. Kaunselor perlu mengekalkan fokus pada tujuan kelompok dengan memastikan setiap aktiviti dan perbincangan berkaitan dengan tujuan yang ditetapkan oleh ahli kelompok.

APA ITU TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU (CBT)?

Idea utama di sebalik Terapi Kognitif Tingkah Laku ialah:



CBT adalah 'fokus pada masa kini'. Ini bermakna ia berfungsi dengan pemikiran dan perasaan 'here and now'.
CBT akan cuba memahami sesuatu situasi dengan melihat beberapa bahagian yang terpisah:



Kadang-kadang, tanpa salah mereka sendiri, seseorang boleh 'terperangkap' dalam kitaran yang buruk :
Usaha untuk menyelesaikan masalah secara tidak sengaja boleh menyebabkan masalah itu terus berlaku.



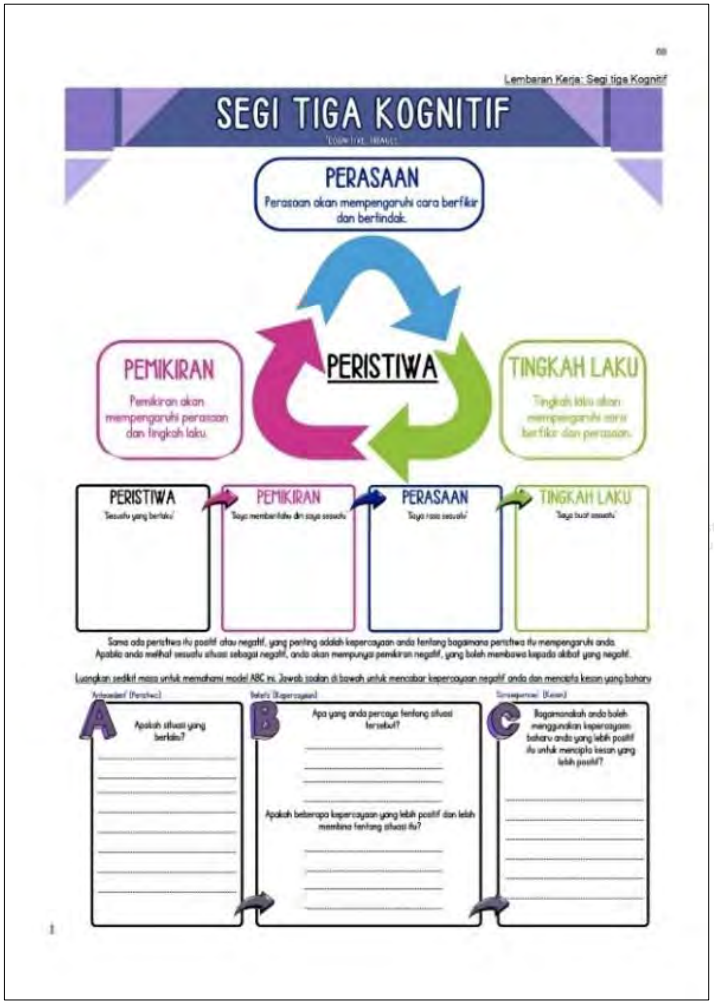
CBT adalah tentang mengetahui perkara yang membuatkan kita 'terperangkap' dan membuat perubahan dalam pemikiran dan tindakan kita untuk memperbaiki perasaan kita. Ia adalah terapi kolaboratif dan memerlukan penyertaan aktif untuk membantu..

LAMPIRAN I5

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN I-

Sebahagian kandungan modul yang dibangunkan



68

Lembaran Kerja: Segi tiga Kognitif

SEGI TIGA KOGNITIF

PERASAAN
Perasaan akan mempengaruhi cara berfikir dan bertindak.

PERISTIWA

PEMIKIRAN
Pemikiran akan mempengaruhi perasaan dan tingkah laku.

TINGKAH LAKU
Tingkah laku akan mempengaruhi cara berfikir dan perasaan.

PERISTIWA	PEMIKIRAN	PERASAAN	TINGKAH LAKU
Sesuatu yang berlaku	Saya memberitahu diri saya sesuatu	Saya rasa sesuatu	Saya buat sesuatu

Sama ada peristiwa itu positif atau negatif, yang penting adalah kepercayaan anda tentang bagaimana peristiwa itu mempengaruhi anda. Apabila anda melihat sesuatu situasi sebagai negatif, anda akan mempunyai pemikiran negatif, yang boleh membawa kepada akibat yang negatif.

Luangkan sedikit masa untuk memahami model ABC ini. Jawab soalan di bawah untuk mencabar kepercayaan negatif anda dan mencipta kesan yang baharu

A (Antecedent / Peristiwa)	B (Belief's / Kepercayaan)	C (Consequence / Kesan)
Apakah situasi yang berlaku?	Apa yang anda percaya tentang situasi tersebut?	Bagaimanakah anda boleh menggunakan kepercayaan baharu anda yang lebih positif itu untuk mencipta kesan yang lebih positif?
	Apakah beberapa kepercayaan yang lebih positif dan lebih membina tentang situasi itu?	



70

Sesi Kedua

Aktiviti 5

Tajuk	**SESI PEMAHAMAN TEKANAN** **Aktiviti 5: *From Pressure to Power* (Pemahaman mengenai Tekanan)**
Jangka masa	45 minit
Bilangan klien	8 hingga 12 orang
Medium perlaksanaan	Bersemuka
Keperluan dan Peralatan	-Alat tulis
Borang/ Bahan Lampiran	-Nota Psiko Pendidikan: Kenali Tekanan -Lembaran Kerja: Pemikiran Negatif Automatik - *Flash Card*: 6 Jenis Soalan Sokratik -Pautan Tugasan Pasca Sesi dalam Talian: Video Memahami Distorsi Kognitif -Borang Refleksi- Aktiviti 5
Objektif:	**Aktiviti ini dijalankan supaya:** 1. Ahli kelompok akan mendalami pemahaman tentang dinamika tekanan positif dan negatif sebagai stimulus yang mengaktifkan reaksi fizikal dan mental, serta menerangkan bagaimana tekanan mempengaruhi kesejahteraan mereka. 2. Ahli kelompok akan dilatih untuk mengenal pasti dan menganalisis *automatic thoughts* yang timbul dalam situasi tekanan, serta memahami pengaruhnya terhadap tingkah laku dan emosi mereka. 3. Ahli kelompok akan menggunakan teknik soalan sokratik (*Socratic questioning*) untuk menyusun semula pemikiran negatif, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mereka dalam menghadapi tekanan. 4. Ahli kelompok akan mengembangkan strategi penyesuaian diri yang efektif dengan mengenal pasti tekanan dan menganalisis respons fizikal serta mental mereka, untuk memperbaiki daya tahan dan keupayaan menghadapi tekanan.
Langkah-langkah perlaksanaan aktiviti: 1. Persiapan dan Penjelasan Awal • Kaunselor memberikan penjelasan tentang konsep tekanan, dengan penekanan	

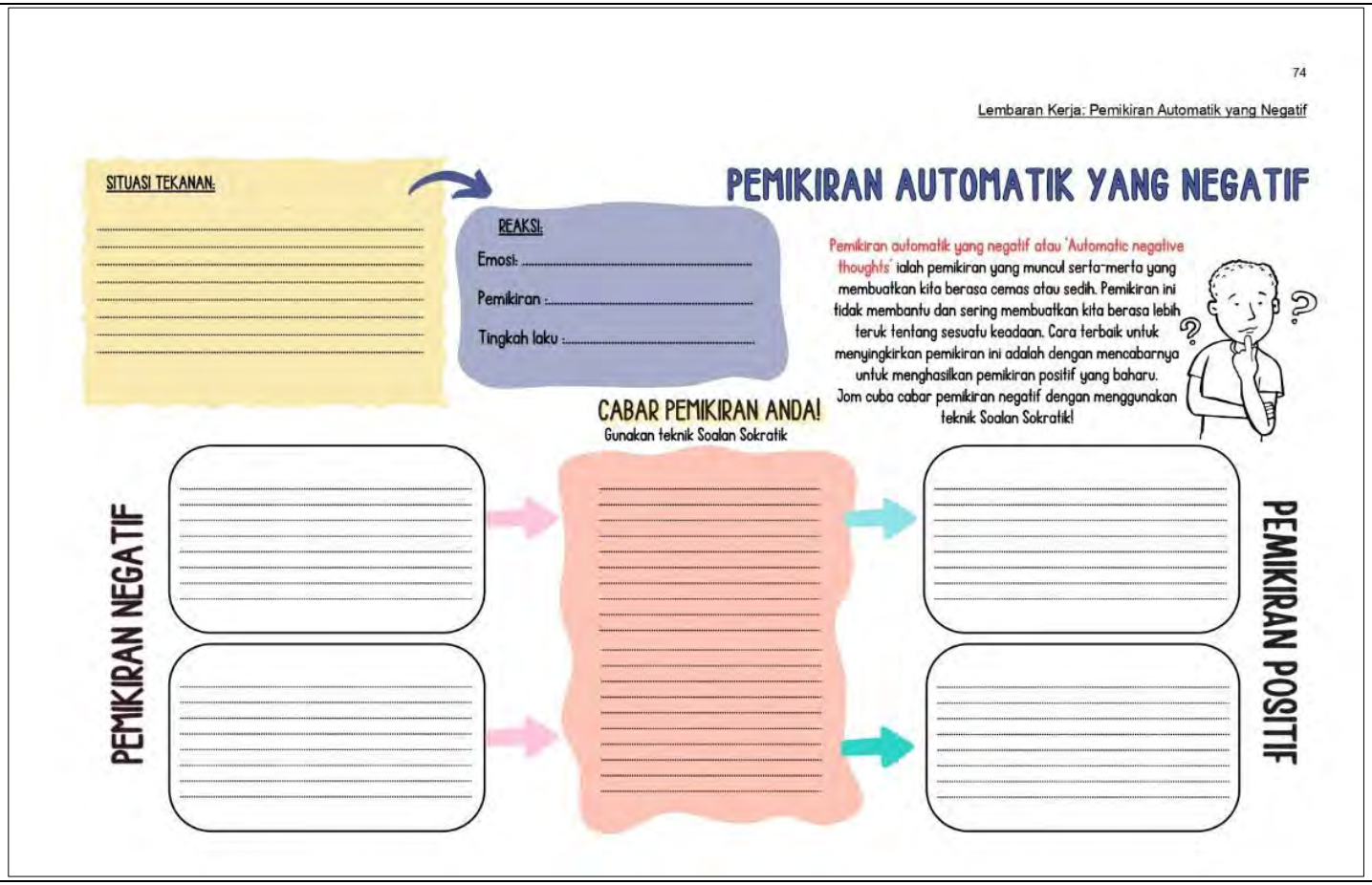
LAMPIRAN I6

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN I-

Sebahagian kandungan modul yang dibangunkan



74

Lembaran Kerja: Pemikiran Automatik yang Negatif

SITUASI TEKANAN:

REAKSI:

Emosi: .....

Pemikiran : .....

Tingkah laku : .....

PEMIKIRAN AUTOMATIK YANG NEGATIF

Pemikiran automatik yang negatif atau 'Automatic negative thoughts' ialah pemikiran yang muncul serta-merta yang membuatkan kita berasa cemas atau sedih. Pemikiran ini tidak membantu dan sering membuatkan kita berasa lebih teruk tentang sesuatu keadaan. Cara terbaik untuk menyingkirkan pemikiran ini adalah dengan mencabarnya untuk menghasilkan pemikiran positif yang baharu. Jom cuba cabar pemikiran negatif dengan menggunakan teknik Soalan Sokratik!

CABAR PEMIKIRAN ANDA!

Gunakan teknik Soalan Sokratik

PEMIKIRAN NEGATIF

PEMIKIRAN POSITIF

LAMPIRAN I7

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN J-

Siil Pencapaian Sepanjang Pengajian



CERTIFICATE

OF APPRECIATION

This certificate is proudly presented to

NURUL SHUHADA BINTI SHARIF MUDIN

In recognition of the outstanding contribution as

PRESENTER

in

INTERNATIONAL POSTGRADUATE CONFERENCE UPSI 2023

on

3rd JULY 2023

PROFESOR DR. RAJA NOR SAFINAS BINTI RAJA HARUN
Dean
Institute of Graduate Studies
Sultan Idris Education University

LAMPIRAN J1

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN J-

Siil Pencapaian Sepanjang Pengajian



PERKAMA International

KWSP EPF

Certificate of Participation

this is to certify that

NURUL SHUHADA SHARIF MUDIN
ASLINA AHMAD
PAU KEE

has presented a paper entitled:

Analisis Konsensus Pakar Mengenai Teknik Dan Strategi Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) Untuk Modul Pengurusan Tekanan Guru Pelatih Melalui Pendekatan Fuzzy Delphi

at

RISE24
REGIONAL COUNSELING CONVENTION
"BRIDGING WELLBEING AND WORK"

jointly organized by PERKAMA International and Employees Provident Fund (EPF)

7th - 9th November 2024
EPF Learning Campus Bangi, Selangor

DATO DR. ABD HALIM BIN MOHD HUSSIN
President
PERKAMA International

IWAN AZLAN BIN MOKHTAR
Chief Human Resource Officer
Employees Provident Fund (EPF)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN J-

Siil Pencapaian Sepanjang Pengajian



PERKAMA International

KWSP EPF

Certificate of Achievement

this certificate is awarded to

MODUL KELOMPOK PSIKO PENDIDIKAN HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

NURUL SHUHADA SHARIF MUDIN, ASLINA BINTI AHMAD, PAU KEE, MUHAMMMAD NAJIB BIN HUSMAN@ OTHMAN

has won

GOLD MEDAL AWARD

at the

International Counseling Innovation Showcase and Competition

i-COUNNOVAS 4.0

RISE 24

REGIONAL COUNSELING CONVENTION

"BRIDGING WELLBEING AND WORK"

jointly organized by PERKAMA International and Employees Provident Fund (EPF)

7th - 9th November 2024

EPF Learning Campus Bangi, Selangor

DATO DR. ABD HALIM BIN MOHD HUSSIN
President
PERKAMA International

IWAN AZLAN BIN MOKHTAR
Chief Human Resource Officer
Employees Provident Fund (EPF)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN J-

Siil Pencapaian Sepanjang Pengajian



PERKAMA International

KWSP
EPF

Certificate
of Achievement

this certificate is awarded to

MODUL KELOMPOK PSIKO PENDIDIKAN HIBRID TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU TERHADAP TEKANAN, DAYA TAHAN DAN KESEJAHTERAAN DIRI GURU PELATIH IPG

NURUL SHUHADA SHARIF MUDIN, ASLINA BINTI AHMAD, PAU KEE, MUHAMMMAD NAJIB BIN HUSMAN@ OTHMAN

has won

BEST INNOVATION AWARD (STUDENT)

at the

International Counseling Innovation Showcase and Competition

i-COUNNOVAS 4.0

RISE 24

REGIONAL COUNSELING CONVENTION

"BRIDGING WELLBEING AND WORK"

jointly organized by PERKAMA International and Employees Provident Fund (EPF)

7th - 9th November 2024

EPF Learning Campus Bangi, Selangor

DATO DR. ABD HALIM BIN MOHD HUSSIN
President
PERKAMA International

IWAN AZLAN BIN MOKHTAR
Chief Human Resource Officer
Employees Provident Fund (EPF)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN J-

Siil Pencapaian Sepanjang Pengajian



KWSP EPF

Certificate of Achievement

this certificate presented to

NURUL SHUHADA SHARIF MUDIN, ASLINA AHMAD, PAU KEE

Paper Title: Analisis Konsensus Pakar Mengenai Teknik Dan Strategi Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) Untuk Modul Pengurusan Tekanan Guru Pelatih Melalui Pendekatan Fuzzy Delphi

in recognition of being awarded

BEST PAPER AWARD

in

RISE24

REGIONAL COUNSELING CONVENTION

"BRIDGING WELLBEING AND WORK"

jointly organized by PERKAMA International and Employees Provident Fund (EPF)

7th - 9th November 2024

EPF Learning Campus Bangi, Selangor

DATO DR. ABD HALIM BIN MOHD HUSSIN
PRESIDENT
PERKAMA International

IWAN AZLAN BIN MOKHTAR
CHIEF HUMAN RESOURCE OFFICER
EMPLOYEES PROVIDENT FUND (EPF)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN K-
Penulisan/ Penerbitan

PENULISAN ARTIKEL

BIL	TAJUK	JURNAL
1	Expert Consensus Analysis on CBT Techniques and Strategies for the Stress Management Module for Trainee Teachers Using the Fuzzy Delphi Approach	International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences Vol.15, Issue 3 (2025) http://dx.doi.org/10.6007/IJARBSS/v15-i3/24246 **-ERA-**
2	A Systematic Literature Review: The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy in Addressing Stress Among University Students	Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities, 32(3). (2024) https://doi.org/10.47836/pjssh.32.3.10 **-SCOPUS-**
3	Association of Stress on Well-being among Teachers: A Systematic Literature Review	International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development Vol. 12, Issue 3 (2023) http://dx.doi.org/10.6007/IJARPED/v12-i3/17936 **-ERA-**
4	The validity and reliability of the questionnaire for the analysis of the construction needs of the Hybrid Group Counseling Module for trainee teachers	Jurnal Pendidikan Bitara Vol. 16 (2023): Special Issue 2 (2023) https://ejournal.upsi.edu.my/index.php/JPB/article/view/8324 **-BERWASIT-**
5	Counsellors' Viewpoint on the Need for a Hybrid Group Counselling Module on Stress, Resilience, and Personal Well-being for Trainee Teachers	International Journal of Education, Information and Technology and Others (IJEIT) Vol 6 No 2 (2023) https://jurnal.peneliti.net/index.php/IJEIT/article/view/5159 **-INDEKS-**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

6	Navigating Stress in Higher Education: An Array of Intervention Strategies	International Journal of Education, Information and Technology and Others (IJEIT) Vol 6 No 2 (2023) https://jurnal.peneliti.net/index.php/IJEIT/article/view/4282 **-INDEKS-**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi