

**PENGUNAAN TEKNIK-TEKNIK TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU  
(CBT) UNTUK MENOLONG INDIVIDU YANG MEMPUNYAI TRAIT  
KEINGINSEMPURNAAN: SATU KAJIAN KES**

**Oleh**

**PAU KEE  
(P-PM0133/09)**

**Laporan Kajian Penyelidikan Sebagai Syarat Separa  
Untuk Keperluan Ijazah Sarjana Pendidikan**

**Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan  
Universiti Sains Malaysia**

**11 November 2010**

SENARAI KANDUNGAN

|                                                                                                                   |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| PENGHARGAAN .....                                                                                                 | ii   |
| KANDUNGAN .....                                                                                                   | iii  |
| SENARAI JADUAL .....                                                                                              | ix   |
| SENARAI RAJAH .....                                                                                               | x    |
| SENARAI SINGKATAN .....                                                                                           | xi   |
| ABSTRAK .....                                                                                                     | xii  |
| ABSTRACT .....                                                                                                    | xiii |
| BAB 1 PENGENALAN                                                                                                  |      |
| 1.1 Pendahuluan .....                                                                                             | 1    |
| 1.2 Latar Belakang Kajian .....                                                                                   | 4    |
| 1.3 Trait Keinginsempurnaan Mengikut Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) .....                                     | 7    |
| 1.4 Pernyataan Masalah .....                                                                                      | 10   |
| 1.5 Objektif Kajian .....                                                                                         | 13   |
| 1.6 Persoalan Kajian .....                                                                                        | 14   |
| 1.7 Kesignifikan Kajian .....                                                                                     | 15   |
| 1.7.1 Memberi Maklumat Kepada Pihak Universiti Tentang Trait Keinginsempurnaan dan Simptom Kesihatan Mental ..... | 15   |
| 1.7.2 Peranan Kaunselor Dalam Universiti .....                                                                    | 16   |
| 1.7.3 Memberi Sumbangan Kepada Bidang Pengetahuan Kaunseling .....                                                | 17   |
| 1.7.4 Memperkenalkan Penggunaan Instrumen Dalam Kaunseling Individu .....                                         | 18   |

|                                     |                                                        |    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|
| 1.8                                 | Limitasi Kajian .....                                  | 19 |
| 1.9                                 | Definisi Operasional Kajian .....                      | 20 |
| 1.9.1                               | Pelajar Universiti .....                               | 20 |
| 1.9.2                               | Trait Keinginsempurnaan .....                          | 20 |
| 1.9.3                               | Simptom Kesihatan Mental .....                         | 22 |
| 1.9.4                               | Kaunseling Individu .....                              | 22 |
| 1.9.5                               | Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) .....               | 23 |
| 1.9.6                               | Teknik-teknik Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) ..... | 23 |
| 1.10                                | Kerangka Teoritikal .... ..                            | 26 |
| 1.11                                | Kerangka Konseptual .....                              | 29 |
| 1.12                                | Rumusan .....                                          | 32 |
| <br><b>BAB 2 TINJAUAN LITERATUR</b> |                                                        |    |
| 2.1                                 | Pendahuluan .....                                      | 33 |
| 2.2                                 | Definisi Trait Keinginsempurnaan .....                 | 33 |
| 2.2.1                               | Perkembangan Trait Keinginsempurnaan .....             | 35 |
| 2.2.2                               | Domain Trait Keinginsempurnaan .....                   | 37 |
| 2.2.2.1                             | Keinginsempurnaan Orientasi Kendiri .....              | 38 |
| 2.2.2.2                             | Keinginsempurnaan Orientasi Orang Lain .....           | 38 |
| 2.2.2.3                             | Keinginsempurnaan Penentuan Sosial .....               | 39 |
| 2.3                                 | Pelajar Universiti dan Trait Keinginsempurnaan .....   | 40 |
| 2.4                                 | Pelajar Universiti dan Kesihatan Mental .....          | 46 |
| 2.5                                 | Trait Keinginsempurnaan dan Kesihatan Mental .....     | 50 |
| 2.6                                 | Kaunseling Individu .....                              | 54 |
| 2.6.1                               | Kegunaan Kaunseling Individu .....                     | 55 |

|       |                                                                        |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.7   | Proses Kaunseling Individu .....                                       | 57 |
| 2.8   | Teori Kognitif Tingkah Laku (CBT) .....                                | 60 |
| 2.8.1 | Teknik-teknik Terapi Kognitif Tingkah Laku .....                       | 62 |
| 2.9   | Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dan Trait<br>Keinginsempurnaan..... | 69 |
| 2.10  | Rumusan .....                                                          | 73 |

### **BAB 3 METODOLOGI KAJIAN**

|           |                                                         |    |
|-----------|---------------------------------------------------------|----|
| 3.1       | Pendahuluan .....                                       | 74 |
| 3.2       | Variabel Kajian .....                                   | 74 |
| 3.2.1     | Variabel Bebas .....                                    | 74 |
| 3.2.2     | Variabel Bersandar .....                                | 75 |
| 3.3       | Pendekatan Kajian .....                                 | 76 |
| 3.3.1     | Pendekatan Kajian Kuantitatif .....                     | 77 |
| 3.3.1.1   | Rasional Pemilihan Kajian Kuantitatif .....             | 77 |
| 3.3.2     | Pendekatan Kajian Kualitatif .....                      | 79 |
| 3.3.2.1   | Rasional Pemilihan Kajian Kualitatif .....              | 80 |
| 3.4       | Reka Bentuk kajian .....                                | 81 |
| 3.5       | Populasi dan Subjek Kajian .....                        | 82 |
| 3.6       | Latar Belakang Subjek .....                             | 83 |
| 3.7       | Instrumen Kajian .....                                  | 85 |
| 3.7.1     | Sistem Pemetaan Minda .....                             | 86 |
| 3.7.1 (1) | Inventori Interaktif Kendiri (IIK) .....                | 86 |
| 3.7.1 (2) | Senarai Semak Simptom Pengesanan Kemajuan<br>Diri ..... | 89 |
| 3.7.2     | Skala Keinginsempurnaan Multidimensi (MPS) .....        | 90 |

|             |                                                                                    |     |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.7.3       | Prosedur Menterjemah Instrumen Kajian .....                                        | 93  |
| 3.7.3.1     | Pengubahsuaian Untuk Sistem Pemetaan Minda .....                                   | 95  |
| 3.7.3.2     | Pengubahsuaian Untuk Skala Keinginsempurnaan<br>Multidimensi (MPS) .....           | 97  |
| 3.7.4       | Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Kajian .....                                | 99  |
| 3.7.4.1     | Kesahan Kandungan Instrumen .....                                                  | 99  |
| 3.7.4.1 (1) | Kesahan Kandungan Instrumen Sistem<br>Pemetaan Minda .....                         | 100 |
| 3.7.4.1 (2) | Kesahan Kandungan Instrumen Skala<br>Keinginsempurnaan Multidimensi<br>(MPS) ..... | 104 |
| 3.7.4.2     | Kebolehpercayaan Instrumen .....                                                   | 105 |
| 3.7.4.2 (1) | Kebolehpercayaan Instrumen Sistem<br>Pemetaan Minda .....                          | 106 |
| 3.7.4.2 (2) | Kebolehpercayaan Instrumen Skala<br>Keinginsempurnaan Multidimensi<br>(MPS) .....  | 108 |
| 3.8         | Prosedur Menjalankan Kajian .....                                                  | 109 |
| 3.9         | Prosedur dan Kaedah Pengumpulan Data .....                                         | 112 |
| 3.10        | Rawatan Kaunseling Individu Yang Sebenar .....                                     | 114 |
| 3.11        | Analisis Data .....                                                                | 134 |
| 3.11.1      | Analisis Data Kuantitatif .....                                                    | 134 |
| 3.11.2      | Analisis Data Kualitatif .....                                                     | 134 |
| 3.12        | Rumusan .....                                                                      | 137 |

## **BAB 4 DAPATAN KAJIAN**

|     |                                      |     |
|-----|--------------------------------------|-----|
| 4.1 | Pendahuluan .....                    | 138 |
| 4.2 | Masalah Yang Dibawa Oleh Klien ..... | 138 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 4.3 Keputusan Analisis Data ..... | 140 |
|-----------------------------------|-----|

#### 4.3.1 Persoalan Kajian Pertama:

Apakah tahap trait keinginsempurnaan subjek dalam tiga domain iaitu keinginsempurnaan orientasi sendiri, keinginsempurnaan orientasi orang lain dan keinginsempurnaan penentuan sosial subjek pada sebelum, semasa dan selepas rawatan diberikan? ..... 140

#### 4.3.2 Persoalan Kajian Kedua:

Apakah peringkat (skala) simptom kesihatan mental subjek pada sebelum, semasa dan selepas rawatan diberikan? ..... 143

#### 4.3.3 Persoalan Kajian Ketiga:

Adakah teknik-teknik CBT dapat mengurangkan trait keinginsempurnaan pada domain orientasi sendiri subjek? ..... 145

#### 4.3.4 Persoalan Kajian Keempat:

Adakah teknik-teknik CBT dapat mengurangkan trait keinginsempurnaan pada domain orientasi orang lain subjek?.... 149

#### 4.3.5 Persoalan Kajian Kelima:

Adakah teknik-teknik CBT dapat mengurangkan trait keinginsempurnaan pada domain penentuan sosial subjek? ..... 153

#### 4.3.6 Persoalan Kajian Keenam:

Adakah teknik-teknik CBT dapat mengurangkan trait keinginsempurnaan subjek? ..... 156

#### 4.3.7 Persoalan Kajian Ketujuh:

Adakah teknik-teknik CBT dapat mengurangkan simptom kesihatan mental negatif dan meningkatkan simptom kesihatan mental positif subjek? ..... 160

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 4.4 Rumusan ..... | 163 |
|-------------------|-----|

## BAB 5 PERBINCANGAN DAN RUMUSAN

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 5.1 Pendahuluan ..... | 165 |
|-----------------------|-----|

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 5.2 Perbincangan Dapatan Kajian ..... | 165 |
|---------------------------------------|-----|

#### 5.2.1 Soalan Kajian Pertama:

Tahap trait keinginsempurnaan subjek dalam tiga domain iaitu keinginsempurnaan orientasi sendiri, keinginsempurnaan orientasi orang lain dan keinginsempurnaan penentuan sosial pada sebelum, semasa dan selepas rawatan diberikan ..... 166

|                                                                                                                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.2.2 Soalan Kajian Kedua;<br>Peringkat (skala) simptom kesihatan mental subjek pada<br>sebelum, semasa dan selepas rawatan diberikan .....                                                           | 168 |
| 5.2.3 Soalan Kajian Ketiga, Keempat dan Kelima:<br>Teknik-teknik CBT dapat mengurangkan trait<br>keinginsempurnaan pada domain orientasi sendiri, orientasi<br>orang lain, dan penentuan sosial ..... | 170 |
| 5.2.4 Soalan Kajian Keenam:<br>Teknik-teknik CBT dapat mengurangkan trait<br>keinginsempurnaan subjek .....                                                                                           | 173 |
| 5.2.5 Soalan Kajian Ketujuh:<br>Teknik-teknik CBT untuk mengurangkan simptom<br>kesihatan mental negatif dan meningkatkan simptom<br>kesihatan mental positif subjek .....                            | 176 |
| 5.3 Implikasi Kajian .....                                                                                                                                                                            | 178 |
| 5.3.1 Pihak Universiti .....                                                                                                                                                                          | 178 |
| 5.3.2 Kaunselor .....                                                                                                                                                                                 | 179 |
| 5.3.3 Bidang Kaunseling .....                                                                                                                                                                         | 180 |
| 5.4 Cadangan Penyelidikan Lanjutan .....                                                                                                                                                              | 180 |
| 5.5 Rumusan .....                                                                                                                                                                                     | 181 |
| <b>Rujukan</b> .....                                                                                                                                                                                  | 183 |
| <b>Lampiran</b> .....                                                                                                                                                                                 | 198 |
| Lampiran A: Instrumen Sistem Pemetaan Minda .....                                                                                                                                                     | 198 |
| Lampiran B: Instrumen Skala Keinginsempurnaan Multidimensi .....                                                                                                                                      | 209 |
| Lampiran C: Soalan Temu Bual Separa Berstruktur .....                                                                                                                                                 | 213 |
| Lampiran D: Transkrip Sesi Kaunseling Individu .....                                                                                                                                                  | 214 |
| Lampiran E: Transkrip Sesi Temu Bual .....                                                                                                                                                            | 250 |
| Lampiran F: Hasil Analisis SPSS Kebolehpercayaan Instrumen .....                                                                                                                                      | 254 |

## SENARAI JADUAL

| Jadual                                                                                                                 | Muka Surat |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.1 Reka Bentuk Kajian Kuasi Eksperimen Ke Atas Seorang Pelajar Yang Mempunyai Trait Keinginsempurnaan Tertinggi ..... | 78         |
| 3.2 Item-item Mengikut Dimensi Dalam Inventori Interaktif Kendiri (IIK) .....                                          | 87         |
| 3.3 Min Norma Antarabangsa Bagi Setiap Dimensi IIK .....                                                               | 89         |
| 3.4 Item-item Mengikut Dimensi Dalam Senarai Semak Symptom Pengesanan Kemajuan Diri .....                              | 90         |
| 3.5 Item Positif dan Item Negatif Dalam Instrumen MPS .....                                                            | 91         |
| 3.6 Item-item Mengikut Domain Instrumen MPS .....                                                                      | 92         |
| 3.7 Julat Min Bagi Trait Keinginsempurnaan MPS .....                                                                   | 92         |
| 3.8 Penilaian Kesahan Kandungan Bagi Sistem Pemetaan Minda .....                                                       | 100        |
| 3.9 Penilaian Kesahan Kandungan Bagi Instrumen MPS.....                                                                | 104        |
| 3.10 Nilai <i>Cronbach Alpha</i> Bagi Dimensi IIK .....                                                                | 106        |
| 3.11 Nilai <i>Cronbach Alpha</i> Bagi Dimensi Senarai Semak Symptom Pengesanan Kemajuan Diri .....                     | 107        |
| 3.12 Nilai <i>Cronbach Alpha</i> Bagi Sistem Pemetaan Minda.....                                                       | 107        |
| 3.13 Nilai <i>Cronbach Alpha</i> Untuk Domain Skala Keinginsempurnaan Multidimensi .....                               | 108        |
| 4.1 Min Bagi Tahap Trait Keinginsempurnaan Mengikut Domain .....                                                       | 141        |
| 4.2 Min Trait Keinginsempurnaan Subjek Secara Keseluruhan Mengikut Instrumen IIK dan Instrumen MPS .....               | 156        |



## SENARAI RAJAH

| Rajah                                                                                                  | Muka Surat |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.1 Proses Pengelasan Trait Keinginsempurnaan Mengikut CBT .....                                       | 8          |
| 1.2 Kerangka Teoritikal .....                                                                          | 28         |
| 1.3 Kerangka Konseptual .....                                                                          | 31         |
| 2.1 Model Asas CBT .....                                                                               | 61         |
| 3.1 Prosedur Pemilihan Subjek Kajian .....                                                             | 83         |
| 3.2 Prosedur Pengumpulan Data .....                                                                    | 113        |
| 3.3 Proses Analisis Data Kualitatif .....                                                              | 135        |
| 4.1 Graf Min Bagi Tahap Trait Keinginsempurnaan Mengikut Domain .....                                  | 141        |
| 4.2 Graf Min Peringkat (Skala) Simptom Kesihatan Mental Subjek .....                                   | 143        |
| 4.3 Graf Min Bagi Tahap Trait Keinginsempurnaan Pada Domain Orientasi Kendiri Subjek .....             | 145        |
| 4.4 Graf Min Bagi Tahap Trait Keinginsempurnaan Pada Domain Orientasi Orang Lain Subjek .....          | 149        |
| 4.5 Graf Min Bagi Tahap Trait Keinginsempurnaan Pada Domain Penentuan Sosial Subjek .....              | 153        |
| 4.6 Graf Min Bagi Tahap Trait Keinginsempurnaan Subjek Secara Keseluruhan Mengikut Instrumen MPS ..... | 157        |
| 4.7 Graf Min Bagi Simptom Kesihatan Mental Positif dan Simptom Kesihatan Mental Negatif .....          | 160        |

SENARAI SINGKATAN

|      |   |                                             |
|------|---|---------------------------------------------|
| CBT  | = | Terapi Kognitif Tingkah Laku                |
| MPS  | = | Skala Keinginsempurnaan Multidimensi        |
| IIK  | = | Inventori Interaktif Kendiri                |
| IPTA | = | Institusi Pengajian Tinggi Awam             |
| UPSR | = | Ujian Penilaian Sekolah Rendah              |
| APEX | = | <i>Accelerated Programme For Excellence</i> |

# PENGUNAAN TEKNIK-TEKNIK TERAPI KOGNITIF TINGKAH LAKU

## (CBT) UNTUK MENOLONG INDIVIDU YANG MEMPUNYAI

### TRAIT KEINGINSEMPURNAAN: SATU KAJIAN KES

#### ABSTRAK

Trait keinginsempurnaan merupakan konstruk personaliti yang melibatkan usaha untuk tidak cacat dan menetapkan piawai yang tinggi (Flett & Hewitt, 2002). Tujuan kajian ini adalah meneroka tahap trait keinginsempurnaan dan peringkat (skala) simptom kesihatan mental subjek. Kajian juga mengkaji sama ada teknik-teknik CBT berkesan untuk mengurangkan tahap trait keinginsempurnaan pada tiga domain (orientasi sendiri, orientasi orang lain dan penentuan sosial) dan simptom kesihatan mental negatif serta meningkatkan simptom kesihatan mental positif. Lapan sesi rawatan intervensi berdasarkan teknik-teknik CBT telah diberikan kepada seorang subjek kajian. Data ujian pra dan ujian pasca dikumpul dengan menggunakan instrumen Sistem Pemetaan Minda dan Skala Keinginsempurnaan Multidimensi. Data kualitatif daripada transkrip sesi kaunseling individu dan sesi temu bual separa berstruktur juga dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahawa teknik-teknik CBT iaitu teknik *guided discovery*, teknik rekod pemikiran disfungsi, teknik menstruktur semula kognitif dan teknik relaksasi adalah berkesan dalam membantu subjek mengurangkan trait keinginsempurnaan dan simptom kesihatan mental negatif serta meningkatkan simptom kesihatan mental positif. Implikasi kajian ini telah memberi maklumat kepada pihak universiti, kaunselor dan juga bidang kaunseling berkaitan dengan trait keinginsempurnaan dan simptom kesihatan mental pelajar universiti serta teknik-teknik CBT yang berkesan digunakan untuk membantu individu yang mempunyai trait keinginsempurnaan.

# THE USE OF COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY (CBT)

## TECHNIQUES TO HELP INDIVIDUALS WITH

### PERFECTIONISM TRAIT: A CASE STUDY

#### ABSTRACT

Perfectionism trait is a personality construct that involves striving for flawlessness and setting high standards (Flett & Hewitt, 2002). The aim of this study is to explore the level of perfectionism trait and mental health symptoms subjects. The study also investigated whether Cognitive Behavioural Therapy (CBT) techniques were effective to reduce the level of perfectionism trait in three domains (self-oriented perfectionism, other oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism), reduced negative mental health symptoms, and increased positive mental health symptoms. Based on CBT techniques, eight intervention and treatment were given to a subject selected. The pre and post tests data were collected using NewMind Apps Instrument and Multidimensional Perfectionism Scale. Qualitative data collected were analyzed from the transcripts of the individual counseling sessions and a semi-structured interview session. The results show CBT techniques such as guided discovery, records dysfunctional thoughts, cognitive restructuring and relaxation were effective in reducing the subject's perfectionism trait and negative mental health symptoms, as well as increased positive mental health symptoms. The findings of this study provide important input for the university, counselors, and the field of counseling related to perfectionism trait and mental health symptoms of university students. It also shows that CBT techniques are effective to help individuals with perfectionism trait.

## BAB 1

### PENGENALAN

#### 1.1 Pendahuluan

Istilah personaliti sering digunakan dalam komunikasi seharian dan menjadi fokus bagi profesion psikologi, kaunseling serta kesihatan mental. Secara umumnya, personaliti berasal dari perkataan Latin 'persona' yang bermaksud topeng atau rupa luaran yang ada pada diri individu (Hergenhalm & Olson, 2007). Menurut Carver dan Scheier (2000), personaliti merupakan satu organisasi dinamik berkaitan dengan sistem psikofizikal dalam diri individu yang menentukan pola ciri tingkah laku, pemikiran dan perasaan seseorang individu.

Zimbardo dan Gerrig (1996) mendefinisikan personaliti sebagai satu set trait yang kompleks mempengaruhi tingkah laku individu tanpa mengira masa dan situasi. Personaliti juga merujuk kepada pengumpulan trait atau ciri-ciri individu yang menentukan pemikiran dan perasaan tentang diri serta memberi respon terhadap orang di persekitarannya (Ryckman, 2000). Ini bermakna trait adalah asas pembentukan personaliti dan kombinasi pelbagai trait telah membentuk personaliti individu secara keseluruhan.

Trait ditakrifkan sebagai konstruk teoritikal yang menjelaskan dimensi personaliti individu. Larsen dan Buss (2005) mendefinisikan trait sebagai sifat dalaman individu yang menyebabkan tingkah laku mereka. Justeru, Allport (dlm. Cloninger, 2008: 194) berpendapat trait adalah sistem neuropsikik yang umum dan difokuskan, dengan kapasiti untuk memberi fungsi rangsangan yang setara serta membentuk tingkah laku adaptif yang konsisten. Namun begitu, trait mungkin berubah apabila individu telah mempelajari cara penyesuaian baru terhadap sesuatu

situasi. Maka, boleh dikatakan setiap manusia mempunyai trait yang unik dengan gen-gen dan pengalaman personal yang tersendiri berlaku di sepanjang proses perkembangan individu (Hergenhalm & Olson, 2007).

Selain itu, trait adalah teras dalam diri individu yang mempengaruhi penerimaan, perasaan, kepercayaan dan tindakan individu terhadap orang lain atau situasi yang berbeza. Menurut Prager (2001), individu boleh mempunyai satu atau lebih trait dalam diri mereka yang didemonstrasikan melalui tingkah laku mengikut kekerapan, intensiti dan situasi. Hal ini kerana terdapat persamaan antara trait tingkah laku dan ciri-ciri dalaman individu. Justeru, trait merupakan ciri yang nyata dan stabil digunakan untuk merumus, meramal, dan menerangkan tentang diri individu (Lawrence & Oliver, 2001).

Antara istilah umum yang sering digunakan untuk menggambarkan trait individu termasuk optimistik, motivasi, analitikal, yakin diri, kerisauan, kemurungan, agresif dan sebagainya (Wiggins, 1979). Di samping itu, Soutar (2005) telah mencadangkan 16 jenis trait untuk meneroka tentang diri individu iaitu depresi, kerisauan, relaks, mengatur, tersekat laku, fleksibel, keinginsempurnaan, kerjasama, persaingan, ketergantungan, berdikari, asertif, pasif, mengikut gerak hati, interaktif dan pengelakan. Kesemua trait tersebut memainkan peranan yang kritikal dalam diri individu melalui pertunjukkan tingkah laku yang membawa impak positif atau negatif kepada individu (*NewMind Apps*, 2005).

Salah satu trait yang menjadi fokus kajian pengkaji ialah trait keinginsempurnaan. Menurut Honey (dlm. Shafran, Cooper & Fairburn, 2002 : 774), trait keinginsempurnaan didefinisikan sebagai desakan 'mesti' dalam diri individu dan desakan tersebut dilakukan terhadap diri sendiri atau orang lain demi mencapai prestasi yang berkualiti. Justeru, Hewitt dan Flett (2002) telah mentakrifkan trait

keinginsempurnaan sebagai usaha untuk tidak cacat dengan menetapkan piawai tinggi bagi sesuatu pencapaian, diikuti dengan kecenderungan untuk penilaian sendiri yang kritikal. Kobori, Hayakawa dan Tanno (2009) telah mengenalpasti aspek teras bagi individu yang mempunyai trait keinginsempurnaan ialah menetapkan piawai tinggi. Namun begitu, trait keinginsempurnaan boleh menjadi positif atau negatif (Frost, Heimberg, Holt, Mattia & Neubauer, 1993). Menurut Enns dan Cox (2002), trait keinginsempurnaan positif menggambarkan penentuan matlamat yang tinggi tetapi relevan, dapat menerima kesilapan diri, menyesuaikan piawai dengan situasi yang dialami dan usaha untuk mencapai kejayaan yang berterusan. Hasil positif yang diperolehi seperti mendapat kepuasan diri, mencapai prestasi akademik yang tinggi, dan mempunyai daya ketahanan yang tinggi (Bieling, Israeli, Smith & Antony, 2003; Enns, Cox, Sareen & Freeman, 2001).

Stoeber, Stoll, Pescheck dan Otto (2008) menjelaskan trait keinginsempurnaan negatif pula dikaitkan dengan individu yang terlalu mengambil berat tentang kesilapan diri, ragu-ragu untuk bertindak, rasa sukar mencapai ekspektasi, kritikan sendiri yang tinggi dan reaksi yang negatif terhadap kesilapan yang dilakukan. Akibatnya, individu ini cenderung terdedah dengan hasil negatif seperti risau, takut dengan penilaian negatif, dan penghargaan sendiri yang rendah (Rice, Ashby & Slaney, 1998).

Maka, dapat dirumuskan bahawa trait keinginsempurnaan boleh membawa impak positif dan juga negatif yang mempengaruhi status kesihatan mental individu. Bagi individu yang dapat berfungsi baik dengan trait keinginsempurnaannya, simptom kesihatan mental positif dapat dilihat dalam dirinya seperti bermotivasi, dapat memberi tumpuan, kualiti tidur yang baik, asertif, sabar, emosi yang positif dan sebagainya. Sebaliknya, individu tersebut cenderung terdedah dengan simptom

kesihatan mental negatif termasuk kepenatan, emosi yang negatif, pemikiran yang negatif, tidak rehat, gelisah dan sebagainya (*NewMind Apps*, 2005).

Oleh yang demikian, tiga domain trait keinginsempurnaan telah diberi fokus dalam kajian pengkaji iaitu (a) keinginsempurnaan orientasi sendiri, (b) keinginsempurnaan orientasi orang lain, dan (c) keinginsempurnaan penentuan sosial. Justeru, pengkaji juga melihat simptom-simptom kesihatan mental yang ditunjukkan oleh subjek yang mempunyai trait keinginsempurnaan. Penggunaan teknik-teknik Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) oleh pengkaji sebagai kaedah rawatan dalam sesi kaunseling individu untuk membantu subjek kajian yang mempunyai trait keinginsempurnaan.

## **1.2 Latar Belakang Kajian**

Dalam era globalisasi ini, kehidupan manusia telah mengalami perubahan dan perkembangan yang begitu pesat terutamanya dari aspek politik, sosial, ekonomi dan pendidikan. Perubahan tersebut secara tidak langsung telah melahirkan lebih banyak golongan yang mempunyai trait keinginsempurnaan sama ada dalam dunia pekerjaan atau pendidikan agar dapat bersaing dengan individu lain dan mencapai pencapaian yang cemerlang.

Kajian awal tentang trait keinginsempurnaan adalah berfokus kepada unidimensi iaitu kognitif terarah sendiri. Ini termasuk menetapkan piawai sendiri yang terlalu tinggi, penilaian sendiri yang kritikal, dan berfokus kepada prestasi yang gagal (Burns, 1980; Pacht, 1984). Burns (1980) telah mengkonseptualisasikan trait keinginsempurnaan sebagai satu pola ekspektasi kognitif individu yang terdiri daripada piawai yang rigid, mendapat penghargaan diri melalui pencapaian prestasi, dan menetapkan piawai yang tidak realistik.



Ekoran daripada kajian awal, konsep trait keinginsempurnaan multidimensi telah diperkenalkan oleh Hewitt dan Flett pada tahun 1991. Didapati trait keinginsempurnaan merangkumi komponen interpersonal yang dikaitkan dengan aspek personal dan sosial. Namun begitu, banyak kajian menunjukkan bahawa trait keinginsempurnaan boleh dibezakan mengikut aspek positif dan negatif (Roedell, 1984; Schuler, 2000; Silverman, 1999). Perbezaan yang timbul antara trait keinginsempurnaan positif dan negatif ialah usaha untuk kesempurnaan dengan desakan untuk kesempurnaan. Usaha untuk kesempurnaan menggambarkan individu yang boleh berfungsi dengan baik dan dapat menerima kesilapan diri dalam proses mencapai piawai. Sebaliknya, desakan untuk kesempurnaan menggambarkan ketidakupayaan individu untuk menerima kenyataan kurang sempurna.

Dalam konteks ini, Hewitt dan Flett (1991) telah menerangkan trait keinginsempurnaan mengikut tiga domain iaitu keinginsempurnaan orientasi sendiri, keinginsempurnaan orientasi orang lain dan keinginsempurnaan penentuan sosial. Perbezaan ketiga-tiga domain tersebut bukannya pada pola kepercayaan atau piawai, tetapi pada matlamat tingkah laku individu yang mempunyai trait keinginsempurnaan. Keinginsempurnaan orientasi sendiri merujuk kepada penetapan piawai tinggi dalam diri individu dan penilaian sendiri yang kritikal. Keinginsempurnaan orientasi orang lain pula melibatkan ekspektasi dan piawai yang tidak realistik terhadap orang lain serta menilai tingkah laku orang lain secara kritikal. Justeru, keinginsempurnaan penentuan sosial merujuk kepada persepsi tentang keperluan untuk mencapai piawai tinggi yang diberikan oleh orang yang signifikan demi mendapat penghargaan sendiri (Hewitt & Flett, 1991).

Menurut Adderholdt dan Goldberg (1999), trait keinginsempurnaan adalah tidak mudah dikesan dan ia terbentuk disebabkan faktor genetik dan faktor

persekitaran. Faktor genetik yang dimaksudkan ialah ibu bapa yang mempunyai trait keinginsempurnaan telah mewarisi gen-gen mereka kepada anak-anak. Tambahan lagi dengan faktor persekitaran iaitu ahli keluarga atau orang yang signifikan terlalu menekankan pencapaian semasa zaman kanak-kanak. Justeru, tekanan yang diterima daripada keluarga, budaya dan media telah menggalakkan kanak-kanak membentuk matlamat yang tidak realistik demi memenuhi ekspektasi orang di persekitarannya. Hal ini telah dijelaskan dalam kajian Flett dan Hewitt (2004) bahawa kanak-kanak berumur empat dan lima tahun telah dikesan mempunyai trait keinginsempurnaan.

Sehubungan itu, penghargaan daripada ibu bapa yang konsisten dan tanpa syarat akan membentuk trait keinginsempurnaan positif dalam diri anak-anak seperti mencapai kejayaan, rasa puas hati dan dihargai. Sebaliknya, ekspektasi tinggi daripada ibu bapa diikuti dengan penghargaan yang tidak konsisten dan bersyarat akan membentuk trait keinginsempurnaan yang negatif serta dikaitkan dengan simptom kesihatan mental negatif pada kemudian hari (Blatt, 1995). Antara simptom kesihatan mental negatif yang sering dikaitkan ialah kecelaruan makan (Fairburn, 1997; Fairburn, Cooper & Shafran, 2003), depresi (Beck, Freeman, & Davis, 2004), dan kerisauan (Frost, Novara & Rheume, 2002).

Oleh yang demikian, trait keinginsempurnaan dalam diri individu telah menjadi pengaruh utama ke atas faktor emosi, pemikiran dan psikologikal individu. Trait tersebut boleh dikatakan sebagai penggerak utama tingkah laku individu. Dalam konteks kajian ini, fokus diberikan kepada trait keinginsempurnaan dalam kalangan pelajar universiti. Trait keinginsempurnaan merupakan satu ciri yang umum dalam kalangan pelajar dan kajian lepas juga membuktikan bahawa pernyataan tersebut adalah benar (Adderholt-Elliott, 1991; Lovecky, 1992; Schuler, 2000; dan Silverman, 1995). Dengan itu, impak daripada trait keinginsempurnaan yang dilaporkan dalam

kajian lepas telah memberi kesedaran kepada pengkaji tentang pentingnya intervensi kaunseling individu digunakan untuk membantu subjek yang mempunyai trait keinginsempurnaan.

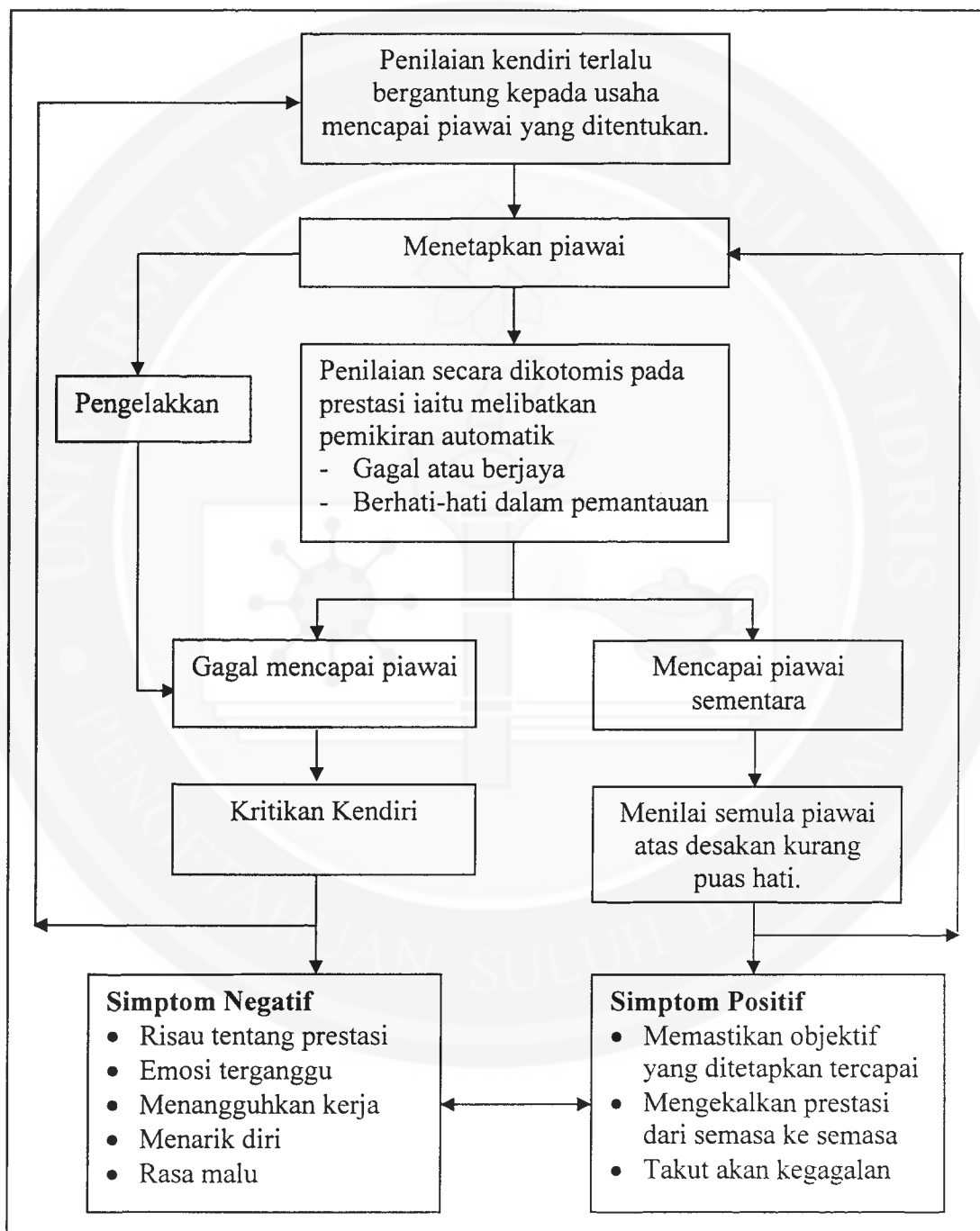
### **1.3 Trait Keinginsempurnaan Mengikut Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT)**

Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) merupakan teori asas yang mendasari kajian dan diamalkan oleh pengkaji di sepanjang kajian ini dijalankan. CBT dipelopori oleh Aaron Beck pada tahun 1960 yang mempunyai tiga prinsip asas iaitu (a) aktiviti kognitif mempengaruhi tingkah laku, (b) aktiviti kognitif boleh dipantau dan berubah, dan (c) keinginan untuk mengubah tingkah laku mungkin mempengaruhi perubahan kognitif (Kazdin, dlm Dobson, 1988: 4).

Untuk memahami trait keinginsempurnaan dengan lebih mendalam, adalah perlu bagi pengkaji mendefinisikan trait keinginsempurnaan dari perspektif teori. Berdasarkan CBT, trait keinginsempurnaan didefinisikan sebagai terlalu bergantung kepada penilaian sendiri terhadap piawai yang ditetapkan oleh diri individu (Shafran, *et.al.*, 2002). Piawai tersebut telah tertanam dalam pemikiran automatik individu dan membentuk kepercayaan tidak rasional dalam diri individu sama ada terhadap dirinya atau orang lain demi mencapai piawai tinggi. Namun begitu, jika desakan untuk mencapai piawai sendiri dan usaha yang dilakukan adalah positif, individu akan rasa puas hati dan selesa dengan trait keinginsempurnaan dalam dirinya (Terry-Short, Owens, Slade & Dewey, 1995).

Dalam CBT, istilah penting yang dikaitkan dengan trait keinginsempurnaan ialah kefungsiian. Kefungsiian trait keinginsempurnaan akan menentukan impak positif dan negatif kepada simptom kesihatan mental individu. Kesan daripada trait keinginsempurnaan dapat dilihat pada emosi, sosial, fizikal, kognitif dan tingkah laku

individu. Hal ini kerana individu yang mempunyai trait keinginsempurnaan sering menetapkan piawai tinggi dalam semua domain hidupnya. Rajah 1.1 menunjukkan proses pengekelan trait keinginsempurnaan berlaku dalam diri individu mengikut perspektif CBT yang dicadangkan oleh Shafran, *et.al.*, (2002).



Rajah 1.1: Proses Pengekelan Trait Keinginsempurnaan Mengikut CBT (Sumber: Terjemah daripada *the maintenance of perfectionism* oleh Shafran, Cooper & Fairburn, 2002).

Berdasarkan Rajah 1.1, dapat dilihat bahawa trait keinginsempurnaan dikekalkan dalam diri individu disebabkan individu terlalu menilai dirinya demi mencapai piawai sendiri. Menurut Dobson (1988), individu yang mempunyai trait keinginsempurnaan sering menilai dirinya dengan dua cara yang tidak betul. Pertama, penilaian yang keterlaluan untuk mendesak diri mencapai piawai yang tinggi dan kegagalan mencapai piawai akan membawa kepada kritikan sendiri serta penilaian yang negatif. Kedua, penilaian sendiri bergantung kepada domain trait keinginsempurnaan yang ditunjukkan dan proses tersebut berlaku secara berterusan untuk mendesak dirinya mencapai matlamat tertentu. Proses penilaian berlaku secara dikotomis iaitu sama ada individu tersebut akan menemui kegagalan atau berjaya dalam mencapai piawai yang ditetapkan.

Dengan itu, pemikiran automatik akan memainkan peranan sepenuhnya dalam konteks ini untuk mendesak individu ke arah mencapai matlamat iaitu perkataan 'mesti' sering dipermainkan dalam pemikiran (Greenberger & Padesky, 1995). Sekiranya individu gagal menemui matlamat tersebut, kritikan sendiri hasil daripada pemikiran automatik yang negatif akan menguasai diri individu dan membentuk kepercayaan tidak rasional dalam diri individu (Shafran, *et.al.*, 2002).

Bagi individu yang berjaya mencapai piawai yang ditetapkan, kejayaan tersebut boleh membawa dua kesan iaitu pertama, individu telah memperbaiki penilaian sendiri negatif untuk sementara waktu dan mendapat kepuasan diri. Kedua, individu akan menilai semula piawai dengan segera untuk mendesak dirinya bergerak ke arah yang piawai yang lebih tinggi. Trait keinginsempurnaan juga dijelaskan sebagai takut menghadapi kegagalan, merendahkan diri, dan tidak dapat menerima kenyataan bahawa piawai tidak tercapai.

Menurut Domar dan Kelly (2008), proses penilaian ini adalah berlaku dalam pemikiran individu iaitu pemikiran automatik dan kepercayaan tidak rasional yang secara tidak langsung memberi kesan kepada perasaan dan tingkah laku tanpa disedari oleh individu tersebut. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan trait keinginsempurnaan boleh mendapat kepuasan diri dan sebaliknya simptom negatif akan ditunjukkan seperti risau tentang prestasi, emosi terganggu, menanggukkan kerja, menarik diri dari sosial dan rasa malu. Hal ini kerana ketidakfungsian psikologikal hasil daripada pergantungan individu terhadap penilaian sendiri untuk mencapai piawai tinggi telah menjadi fokus utama dalam CBT (Shafran, *et.al.*, 2002). Maka, simptom positif dan simptom negatif adalah saling berkait antara satu sama lain.

Oleh itu, adalah penting bagi kaunselor CBT untuk membantu klien mengenalpasti corak pemikiran dan kepercayaan yang tidak rasional (Wilding & Milne, 2008). Kemudian, membantu klien mencari alternatif yang sesuai untuk menstruktur semula pemikiran klien agar klien dapat menerima diri dengan seadanya. Perubahan klien hanya berlaku jika klien jelas dan celik akal tentang ketidakfungsian pemikiran automatik yang sering mendominasi dirinya.

#### **1.4 Pernyataan Masalah**

Sejak beberapa dekad yang lalu, sistem pendidikan di Malaysia telah mengalami pelbagai transformasi. Perkembangan pengajian tinggi Malaysia telah berusaha ke arah mencapai pendidikan kelas dunia agar setaraf dengan globalisasi. Perubahan tersebut telah menggalakkan lebih ramai pelajar memasuki ke universiti. Menurut Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia (2010), seramai 40,506 pelajar telah ditawarkan tempat di Institusi Pengajian Tinggi Awam (IPTA) pada tahun akademik

2010/2011. Maka, tidak dapat dinafikan bahawa universiti memainkan peranan yang kritikal dalam menyediakan peluang untuk individu mempelajari ilmu, kemahiran, dan profesionalisme bagi menghadapi desakan dan cabaran pada era milenium. Penekanan kepada kualiti individu bukan sahaja pada intelek, bahkan juga trait individu.

Ekoran daripada perubahan sistem pendidikan, fenomena peningkatan trait keinginsempurnaan dalam diri individu terutamanya dalam kalangan pelajar telah menjadi satu fokus yang begitu merisaukan para pengkaji. Hal ini kerana terdapat banyak kajian menunjukkan bahawa trait keinginsempurnaan boleh membawa impak negatif kepada pelajar sekiranya langkah pencegahan dan intervensi awal tidak diberikan segera. Antara simptom kesihatan mental yang dikenalpasti daripada kajian lepas ialah kerisauan, depresi, masalah makan, marah, cuba membunuh diri dan kerisauan sosial (Flett & Hewitt, 2004; Shafran & Mansell, 2001).

Jika kita meninjau isu tersebut dalam konteks Malaysia, Setiausaha Parlimen Kementerian Kesihatan, Datuk Lee Kah Choon telah melaporkan seramai 900,000 atau 15% daripada jumlah enam juta pelajar dari pelbagai peringkat pengajian di negara ini menghadapi masalah tekanan perasaan akibat daripada desakan untuk mencapai kecemerlangan akademik (MStar Online, 2006). Ekoran itu, perkara yang paling mengejutkan semua pihak apabila keputusan Ujian Penilaian Sekolah Rendah (UPSR) diumumkan pada tahun 2007 iaitu seorang pelajar tergantung di jeriji tingkah bilik tidur dengan sehelai kain selimut disebabkan tidak mendapat 4A dalam UPSR seperti yang diharapkannya (Utusan Online, 2008). Hal ini telah menjadi satu senario tanpa sempadan berlaku dalam kalangan pelajar, apatah lagi pelajar universiti yang perlu berhadapan dengan pelbagai cabaran dan rintangan dalam pelajaran mereka. Hampir saban tahun kita mendengar berita begini ketika keputusan

peperiksaan diumumkan dan senario ini seolah-olah seperti episod yang tiada penghujungnya. Pelajar tidak dapat mengawal emosi kerana tertekan selepas tidak mencapai keputusan seperti yang diharapkan.

Persoalan yang timbul ialah lapisan masyarakat memandang isu tersebut berpunca daripada faktor luaran seperti perubahan sosiobudaya, ekonomi mahupun penarafan tinggi oleh institusi pendidikan, serta harapan ibu bapa yang tinggi. Perkara yang paling menyedihkan ialah tiada pihak yang mempertikaikan tentang faktor dalaman individu iaitu personaliti dalaman yang dikaitkan dengan trait keinginsempurnaan. Hal ini telah menunjukkan bahawa pemahaman masyarakat tentang istilah trait keinginsempurnaan adalah amat kurang dalam konteks Malaysia.

Dalam kajian luar negara, terdapat 29 artikel yang membuktikan bahawa kritikan sendiri berkaitan dengan trait keinginsempurnaan seperti trait keinginsempurnaan domain orientasi sendiri, domain penentuan sosial, takut melakukan kesilapan, dan rasa ragu-ragu terhadap tindakan mereka mempunyai korelasi yang signifikan dengan variabel bunuh diri (O'Connor, 2007). Namun begitu, terdapat juga kajian menunjukkan bahawa trait keinginsempurnaan mempunyai kaitan dengan pencapaian akademik yang tinggi dan kejayaan individu untuk mencapai piawai (Bieling, Israeli, Smith, & Antony, 2003; Kobori, *et.al.*, 2009; Stoeber & Eismann, 2007).

Oleh itu, disebabkan kesemua permasalahan yang dinyatakan di atas telah menunjukkan keseriusan impak negatif yang dibawa oleh trait keinginsempurnaan individu dan kesedaran masyarakat terhadap trait keinginsempurnaan masih kurang, hal ini telah menjadi rasional kepada pengkaji untuk menjalankan kajian ini bagi mencari jawapan kepada permasalahan yang timbul. Kajian ini penting untuk berfokus kepada mengkaji trait keinginsempurnaan dengan mengenalpasti tahap trait