



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**KESAN PROGRAM KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI MENGGUNAKAN KAEDAH BERMAIN
KEPADA KANAK-KANAK SEKOLAH RENDAH**

NORSAYYIDATINA BT CHE ROZUBI



05-4506832



**TESIS DISERAHKAN SEBAGAI MEMENUHI KEPERLUAN BAGI IJAZAH
DOKTOR FALSAFAH**

Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



ptbupsi

**FAKUTI PENDIDIKAN
UNIVERSITI MALAYA
KUALA LUMPUR**



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti kesan intervensi Program Kesejahteraan Psikologi menggunakan kaedah bermain ke atas Kesejahteraan Psikologi kanak-kanak sekolah rendah. Subjek terdiri daripada murid-murid berumur 11 tahun ($N=123$) di sebuah sekolah di negeri Selangor. Tujuan kajian ini adalah untuk mengenalpasti kesan program ke atas kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan kanak-kanak sekolah rendah serta menentukan perbezaan peningkatan berdasarkan jantina antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Selain itu, kajian ini juga dilaksanakan untuk melihat hubungan di antara kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Kajian juga dilaksanakan untuk memastikan hasil intervensi program untuk kumpulan rawatan dapat dikekalkan. Dengan menggunakan reka bentuk kajian eksperimen sebenar, pemilihan subjek kajian dilakukan secara rawak dibahagikan antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Instrumen Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri digunakan dalam kajian ini. Dapatan kajian dianalisis dengan menggunakan MANCOVA, Korelasi Pearson dan Pengukuran Berulang- MANOVA. Hasil kajian mendapati bahawa Intervensi Program Kesejahteraan Psikologi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah. Dari aspek kesan program, menunjukkan hasil yang sama antara kanak-kanak lelaki dan perempuan selepas program dilaksanakan. Kajian juga mendapati terdapat hubungan di antara kesejahteraan psikologi dengan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah. Selain itu, program ini berjaya mengekalkan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak untuk jangka masa panjang.





THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING PROGRAM USING PLAY METHODS AMONG PRIMARY SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

This study was conducted to determine the effect of Psychological Well-Being Program intervention using play methods among primary school children. The subject was eleven year-old students ($N = 123$) from schools in Selangor. The aim of the study was to identify the impact of the program on psychological wellbeing, life satisfaction and self-esteem among the control and the treatment group of primary school children. The study also seek to determine gender differences between the treatment and the control groups. In addition, this study was also conducted to examine the relationship between psychological well-being, life satisfaction and self-



esteem. This is to ensure that the intervention program for the treatment group could be sustained. By using true experimental study design, selection of study subjects was randomly divided between the treatment and the control groups. The Psychological Wellbeing Scale, Life Satisfaction Scale and Self-Appreciation Scale were used in this study. Findings were analyzed using MANCOVA, Pearson and Repeated-Measurement - MANOVA. The study found that the Psychological Wellbeing Program improved psychological well-being, life satisfaction and self-esteem of primary school children. From the aspect of program impact, it is showed that there were similar results between male and female children after the program was implemented. The study also found there is a relationship between self-esteem and psychological well-being of primary school children. In addition, the program managed to sustain the level of psychological well-being, life satisfaction and self-esteem of children for a longer period of time.



Perakuan Keaslian.....	iii
Abstrak	iv
Abstract	v
Penghargaan	vi
Kandungan	viii
Senarai Gambarajah.....	xi
Senarai Jadual.....	xiii
Senarai Singkatan.....	xvi

Bab 1 Pendahuluan

Pengenalan.....	1
Latar belakang Kajian.....	1
Pernyataan Masalah.....	9
Tujuan Kajian.....	15
Objektif Kajian.....	16
Soalan Kajian.....	16
Kerangka Teori Kajian.....	17
Kerangka Konseptual Kajian.....	20
Signifikan Kajian.....	23
Limitasi Kajian.....	26
Definasi Operasi.....	27
Program Kesejahteraan Psikologi.....	28
Kesejahteraan Psikologi.....	28
Kepuasan Hidup.....	29
Penghargaan Kendiri.....	29
Kanak- Kanak Sekolah Rendah.....	30
Kaedah bermain.....	30
Kelompok Bimbingan.....	31
Kumpulan Kawalan.....	31
Kumpulan Rawatan.....	31
Kesimpulan	32

Bab 2 Sorotan Literatur

Pengenalan	33
Kesejahteraan Psikologi.....	34
Perspektif Hedonic dan Eudaimonic.....	34
Teori- Teori Kesejahteraan Psikologi.....	36
Pemilihan Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989).....	45
Program Kesejahteraan Psikologi.....	47
Keperluan Perkhidmatan Kaunseling Kanak- Kanak Sekolah Rendah.....	53
Bermain dan Kanak- Kanak.....	55
Konsep Bermain dan Kanak- Kanak.....	56
Teori Bermain.....	58
Bermain dan kesejahteraan kanak- kanak.....	68
Isu –isu Bermain dan Kanak- kanak.....	70
Hubungan Kesejahteraan Psikologi dan Kepuasan Hidup.....	73

05-4506832	Hubungan Kesejahteraan Psikologi dan Penghargaan Kendiri.....	74
	Kesimpulan.....	75

Bab 3 Metodologi Kajian

Pengenalan.....	77
Reka bentuk Kajian.....	77
Keesahan Dalaman.....	83
Keesahan Luaran.....	88
Isu dan Etika.....	88
Kaedah Persampelan	90
Lokasi Kajian.....	90
Subjek Kajian.....	91
Prosedur Persampelan.....	92
Instrumen Kajian.....	96
Skala Kesejahteraan Psikologi.....	96
Skala Kepuasan Hidup.....	99
Skala Penghargaan Kendiri.....	100
Kajian Rintis Instrumen.....	100
Kebolehpercayaan dan Keesahan Instrumen.....	102
Prosedur dan Seting.....	104
Tatacara Analisis Data.....	108
Analisis Deskriptif.....	109
Analisis Inferensi.....	111
Kesimpulan	114

Bab 4 Pembinaan Program


05-4506832


pustaka.upsi.edu.my


Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah


PustakaTBainun


ptbupsi

115

Pengenalan.....	115
Pengenalan Program Kesejahteraan Psikologi.....	115
Matlamat Program Kesejahteraan Psikologi.....	115
Objektif Program Kesejahteraan Psikologi.....	116
Kerangka Teoritikai Program.....	116
Rekabentuk Pembangunan Program.....	118
Keesahan Program.....	122
Kebolehpercayaan Program.....	127
Kajian Rintis Program.....	128
Prosedur Pembinaan Program.....	132
Pembentukan Kaedah Bermain Program	
Kesejahteraan Psikologi.....	141
Aktiviti- Aktiviti Program Kesejahteraan Psikologi.....	148
Kesimpulan	169

Bab 5 Data Analisis

Pengenalan	171
Profil Responden Kajian.....	172
Statistik Deskriptif.....	175
Statistik Deskriptif Analisis Skala	
Kesejahteraan Psikologi.....	175
Statistik Deskriptif Analisis Skala	
Penghargaan Kendiri.....	184
Statistik Deskriptif Analisis Skala	

05-4506832	Kepuasan Hidup.....	193
	Hasil Analisis Berdasarkan Soalan Kajian.....	201
	Perbezaan Peningkatan Kesejahteraan Psikologi antara Kumpulan Eksperimen dan Kumpulan Kawalan Selepas Rawatan PKP.....	202
	Perbezaan Peningkatan Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup antara Kumpulan Eksperimen dan Kumpulan Kawalan Selepas Rawatan PKP.....	207
	Perbezaan Jantina Kesejahteraan Psikologi, Penghargaan Kendiri Dan Kepuasan Hidup Selepas Rawatan PKP.....	216
	Hubungan Kesejahteraan Psikologi, Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri.....	220
	Perbezaan antara Ujian Pos dan Ujian Pos Lanjutan antara Kumpulan Eksperimen.....	221
	Dapatan Data Dokumen Refleksi Kanak- Kanak.....	222
	Kesimpulan.....	225
	Bab 6 Rumusan, Perbincangan dan Cadangan	
	Pengenalan	226
	Ringkasan Kajian	226
	Rumusan Hasil Kajian.....	228
	Perbincangan Dapatan Kajian.....	229
05-4506832	Kesan Terhadap Kesejahteraan Psikologi.....	229
	Kesan Terhadap Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri.....	236
	Kesan PKP terhadap jantina dari segi kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan kendiri	239
	Hubungan Kesejahteraan Psikologi, Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri.....	242
	Pengekalan perubahan kesejahteraan Psikologi.....	243
	Implikasi Kajian.....	244
	Implikasi Ilmu Pengetahuan.....	244
	Implikasi Kepada Bidang Kaunseling.....	246
	Implikasi Kepada Kanak- Kanak Sekolah Rendah.....	248
	Implikasi Kepada Bidang Pendidikan.....	249
	Sumbangan Kajian.....	251
	Cadangan Kajian akan Datang.....	252
	Kesimpulan	254
	Rujukan.....	255
	Lampiran	

Senarai Gambar Rajah

Rajah 1.1:	Kerangka konseptual kajian.....	22
Rajah 2.1:	Dimensi – Dimensi Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989)...	41
Rajah 2.2:	Jenis- Jenis Permainan Kognitif Piaget.....	66
Rajah 3.1:	Rekabentuk kajian.....	81
Rajah 3.2:	Pembahagian antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.....	82
Rajah 3.3:	Pembahagian kumpulan peserta kajian.....	95
Rajah 3.4:	Proses Pelaksanaan Kajian.....	107
Rajah 4.1:	Kerangka teoritikal program.....	117
Rajah 4.2:	Proses Pembinaan Draf Program Kesejahteraan Psikologi (PKP).....	119
Rajah 4.3:	Pengiraan Kesahan.....	125
Rajah 5.1:	Histogram Ujian Pra Skala Kesejahteraan Psikologi.....	177
Rajah 5.2:	Histogram Ujian Pra Skala Kesejahteraan Psikologi Bagi Kumpulan Eksperimen (N=61) dan Kumpulan Kawalan (N=62).....	179
Rajah 5.3:	Histogram Ujian Pos Skala Kesejahteraan Psikologi.....	180
Rajah 5.4:	Histogram Ujian Pos Skala Kesejahteraan Psikologi bagi Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N=62).....	181
Rajah 5.5:	Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi.....	182
Rajah 5.6:	Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi bagi Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62).....	184
Rajah 5.7:	Histogram Ujian Pra Skala Penghargaan Kendiri.....	186
Rajah 5.8:	Histogram Ujian Pra Skala Penghargaan Kendiri Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62).....	187

05-4506832	188	Rajah 5.9: Histogram Ujian Pos Skala Penghargaan Kendiri.....	188
	190	Rajah 5.10: Histogram Ujian Pos Skala Penghargaan Kendiri Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62).....	190
	191	Rajah 5.11: Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Penghargaan Kendiri...	191
	192	Rajah 5.12: Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Penghargaan Kendiri Kumpulan Eksperimen(N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N=62).....	192
	194	Rajah 5.13: Histogram Ujian Pra Skala Kepuasan Hidup.....	194
	196	Rajah 5.14: Histogram Ujian Pra Skala Kepuasan Hidup Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62).....	196
	197	Rajah 5.15: Histogram Ujian Pos Skala Kepuasan Hidup.....	197
	198	Rajah 5.16: Histogram Ujian Pos Skala Kepuasan Hidup Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62).....	198
	199	Rajah 5.17: Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kepuasan Hidup.....	199
	201	Rajah 5.18: Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kepuasan Hidup Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N=62).....	201
05-4506832	211	Rajah 5.19: Scarletterplot Hubungan Linear Antara Ujian Pos Penghargaan Kendiri dan Ujian Pos Kepuasan Hidup.....	211
	215	Rajah 5.20: Sum Ujian Pos Penghargaan Kendiri Antara Kumpulan Eksperimen Dan Kumpulan Kawalan.....	215
	216	Rajah 5.21: Sum Ujian Pos Kepuasan Hidup Antara Kumpulan Eksperimen dan Kumpulan Kawalan.....	216
	245	Rajah 6.1: Implikasi Pendekatan Kaedah Bermain Terhadap Kesejahteraan Psikologi.....	245

Jadual 2.1:	Empat Tahap Perkembangan Kognitif Manusia.....	62
Jadual 3.1:	Bilangan Peserta Kajian.....	94
Jadual 3.2:	Konstruk dan Bilangan Item Skala Kesejahteraan Psikologi.....	97
Jadual 3.3:	Nilai Kebolehpercayaan Instrumen.....	103
Jadual 3.4:	Interpretasi Skor Min Tahap Kesejahteraan Psikologi, Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri.....	110
Jadual 3.5:	Soalan Kajian, Instrumen dan Kaedah Analisis.....	112
Jadual 4.1:	Senarai Panel Pakar dan Nilai Kesahan Program.....	126
Jadual 4.2:	Peserta Kajian Rintis dan Komposisi Peserta Mengikut Kumpulan.....	129
Jadual 4.3:	Perbandingan Min Kesejahteraan Psikologi, Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri Ujian Pra dan Pos Berdasarkan Kumpulan.....	131
Jadual 4.4:	Peserta Kajian Awal.....	134
Jadual 4.5:	Konsep dan Kaedah Bermain Program Kesejahteraan Psikologi (PKP).....	143
Jadual 5.1:	Profil demografi responden kajian (N = 123 orang).....	173
Jadual 5.2:	Statistik deskriptif analisis Skala Kesejahteraan Psikologi (N= 123).....	176
Jadual 5.3:	Statistik deskriptif ujian pra Skala Kesejahteraan Psikologi bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62).....	178
Jadual 5.4:	Statistik deskriptif ujian pos Skala Kesejahteraan Psikologi bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62).....	180
Jadual 5.5:	Statistik deskriptif ujian pos lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62).....	183
Jadual 5.6:	Statistik deskriptif analisis Skala Penghargaan Kendiri (N= 123).....	185

Jadual 5.7: Statistik deskriptif ujian pra Skala Penghargaan Kendiri bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62)..... 186

Jadual 5.8 Statistik deskriptif ujian pos Skala Penghargaan Kendiri bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62)..... 189

Jadual 5.9: Statistik deskriptif ujian pos lanjutan Skala Penghargaan Kendiri bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62)..... 191

Jadual 5.10: Statistik deskriptif analisis Skala Kepuasan Hidup (N= 123)..... 193

Jadual 5.11: Statistik Deskriptif Ujian Pra Skala Kepuasan Hidup bagi Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kawalan (N = 62)..... 195

Jadual 5.12: Statistik deskriptif ujian pos skala kepuasan hidup bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62)..... 197

Jadual 5.13: Statistik deskriptif ujian pos lanjutan skala kepuasan hidup bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62).. 200

Jadual 5.14: Hasil analisis T tidak bersandar kesejahteraan psikologi kumpulan eksperimen dan kawalan pada ujian pra..... 204

Jadual 5.15: Hasil analisis T bersandar kesejahteraan psikologi bagi kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan pada ujian pra dan pos..... 205

Jadual 5.16: Hasil analisis T tidak bersandar kesejahteraan psikologi kumpulan eksperimen dan kawalan pada ujian pos..... 206

Jadual 5.17: MANOVA perbandingan ujian pra Skala Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup antara kumpulan eksperimen dan kawalan (N = 123)..... 209

Jadual 5.18: Sum ujian pra dan ujian pos penghargaan kendiri dan kepuasan kerja antara kumpulan eksperimen dan kawalan (N = 123)..... 212

Jadual 5.19: MANCOVA perbandingan ujian pos Skala Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup dengan ujian pra sebagai kovariat antara kumpulan eksperimen dan kawalan (N = 123)..... 213

Jadual 5.20: MANCOVA perbandingan ujian pos Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup dengan ujian pra sebagai kovariat antara kumpulan

05-4506832	 eksperimen dan kawalan dan jantina sebagai faktor moderator (N = 123).....	217
Jadual 5.21:	Korelasi pearson hubungan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak- kanak.....	220
Jadual 5.22:	MANOVA-pengukuran berulang perbandingan antara ujian pos dan ujian pos lanjutan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri bagi kumpulan eksperimen.....	221
Jadual 5.23:	Penilaian Kanak – Kanak Kumpulan Rawatan Terhadap PKP.....	223



Senarai Simbol dan Singkatan

PKP	: Program Kesejahteraan Psikologi
PLKN	: Program Latihan Khidmat Negara
Anova	: Analysis of Variance
Manova	: Analisis Varians Multivariat
(repeated measure) - Manova	: Pengulangan Analisis Varians Multivariat
Ancova	: Analisis Covarian
Mancova	: Analisis Varians Multicovariat
T-Test	: Ujian T Bersandar
F	: Nilai F
p	: Kebarangkalian atau probabiliti
r	: Pekali Korelasi Pearson
SPSS	: <i>Statistical Package For Social Science</i>
<	: Kurang Daripada
>	: Lebih Daripada
SPM	: Sijil Pelajaran Malaysia
WHO	: World Health Organisation
UBK	: Unit Bimbingan dan Kaunseling



**Senarai Lampiran**

Lampiran A Surat Kelulusan Menjalankan Kajian Daripada BPPDP, KPM

Lampiran B Modul Program Kesejahteraan Psikologi (PKP)

Lampiran C Panel Penilai Instrumen

Lampiran D Borang Penilaian Kesahan Modul Daripada Pakar 1

Lampiran E Borang Penilaian Kesahan Modul Daripada Pakar 2

Lampiran F Borang Penilaian Kesahan Modul Daripada Pakar 3

Lampiran G Instrumen Skala Kesejahteraan Psikologi

Lampiran H Instrumen Kepuasan Hidup

Lampiran I Instrumen Penghargaan Kendiri

Lampiran J Gambar Program

Lampiran K Surat Kelulusan Seminar 1



Lampiran L



Surat Kelulusan Seminar 2





Pendahuluan

Bab ini akan menerangkan mengenai latarbelakang kajian, pernyataan masalah, tujuan kajian, objektif kajian, soalan kajian, kerangka kajian, teori konseptual kajian, signifikan kajian dan definisi operasi secara menyeluruh mengenai kajian yang telah dilakukan iaitu mengenalpasti kesan Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) menggunakan kaedah bermain kepada kanak-kanak sekolah rendah.

Latar Belakang Kajian

Pertubuhan Kesihatan Sedunia atau World Health Organisation (WHO) telah mentakrifkan kesihatan sebagai *“a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease an infirmity”* (Kementerian



Kesihatan Malaysia, 2005). Definisi ini menjelaskan bahawa kesihatan adalah keadaan individu yang bukan sahaja tidak mempunyai sebarang penyakit, tetapi juga individu tersebut sejahtera dari sudut fizikal, mental dan sosial. Kesihatan bagi WHO bukan hanya diukur dan dinilai melalui kefungsiian dan fungsi tubuh, malah merangkumi perasaan, nilai dan pemikiran. Di samping itu, kesihatan juga menyediakan sumber dalaman dan luaran untuk individu melibatkan diri serta membina pertumbuhan dan perkembangan kehidupan yang sempurna (Donatelle, 2000).

Berasaskan prinsip bahawa kesihatan penting kepada masyarakat dunia, WHO telah mengambil langkah untuk mempromosikan kesihatan melalui program Health for All in the 21st Century (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2005). Program ini dirancang untuk memenuhi dua objektif utama iaitu meningkatkan kualiti dan jangka hayat kehidupan serta menghapuskan ketidaksamaan kualiti kesihatan Powers



berasaskan perbezaan gender, bangsa, agama, etnik dan taraf pendidikan (Robbins, &

Burgess, 2002). Lanjutan daripada program itu, WHO telah memperkenalkan konsep kesihatan holistik. Dalam konsep ini terma kesihatan dan kesejahteraan digunakan bersilih ganti untuk menunjukkan dinamik dan persamaan antara dua terma tersebut yang saling berhubungkait.

Kesihatan holistik atau kesejahteraan merangkumi dimensi psikologi, fizikal, sosial, intelektual, spiritual, pekerjaan dan persekitaran. Individu yang didefinisikan mencapai kesejahteraan adalah individu yang mencapai tahap optimum bagi keseluruhan dimensi di atas. Namun demikian, tidak dinafikan bahawa terdapat juga turun naik pada dimensi tersebut dalam proses mencapai kesejahteraan (Baker, 2003). Sebagaimana yang dijelaskan sebelum ini, kesejahteraan merangkumi tujuh dimensi iaitu kesejahteraan psikologi, sosial, intelektual, fizikal, spiritual, pekerjaan dan persekitaran (Stuart, Biddle, Kenneth & Stephen, 2000). Individu yang sihat, terhasil daripada individu yang sihat dan sejahtera dari segi mental (psikologi) dan fizikal. Kesihatan psikologi memerlukan individu untuk memiliki pandangan dan sikap yang positif dan proaktif terhadap diri sendiri dan orang lain serta dalam perhubungan, di samping memiliki sikap yang positif terhadap persekitaran. Keupayaan untuk bekerjasama dengan orang lain secara sihat dan mampu mengharungi sebarang cabaran kehidupan secara berhemah amat perlu demi kestabilan psikologi.

Kementerian Kesihatan Malaysia (2005) pula telah mendefinisikan kesejahteraan psikologi sebagai kemampuan individu untuk menangani stres, mengelakkan konflik, meningkatkan ketenangan, merangsang motivasi dan meningkatkan keyakinan diri dalam kehidupan. Oleh kerana kesejahteraan psikologi memberi pengaruh yang besar terhadap keseluruhan kehidupan individu maka kajian ini memfokuskan kepada kesejahteraan psikologi sebagaimana yang dinyatakan. Ini

kerana kekurangan ilmu pengetahuan dan strategi penyelesaian masalah yang betul menyebabkan individu mengambil pendekatan yang memberi kesan negatif dan memudaratkan diri. Psikologi yang terganggu memberi kesan yang buruk dan terbeban kepada semua aspek kehidupan khususnya kepada individu, keluarga, kerjaya, dan kesihatan secara keseluruhannya. Setiap individu mempunyai cara tersendiri bagi menyelesaikan masalah kehidupan yang dihadapi. Namun tidak semua individu tahu cara yang terbaik dan proaktif dalam menangani setiap kesulitan yang dihadapi. Kesihatan psikologi yang tidak diurus dengan baik memberi kesan sehingga menyebabkan kematian.

Kesejahteraan psikologi mempengaruhi keseluruhan besar setiap individu tidak kira orang dewasa mahupun kanak-kanak. Selain orang dewasa, kanak-kanak juga menghadapi isu melibatkan kesejahteraan psikologi. Kesejahteraan psikologi kanak-kanak merujuk kepada penilaian kanak-kanak mengenai pengalaman dalaman dan persepsi terhadap kehidupan secara menyeluruh. Komponen kognitif kesejahteraan psikologi adalah penilaian berdasarkan maklumat kehidupan kanak-kanak yang berkaitan dengan kepuasan terhadap kehidupannya. Kesejahteraan psikologi mempengaruhi kesejahteraan mental kanak-kanak untuk jangka masa panjang. Perkembangan kesejahteraan psikologi kanak-kanak itu penting kerana ia berpotensi membantu kanak-kanak dalam berfungsi dan menangani cabaran yang mendatang. Setiap kanak-kanak membina perspektif positif atau negatif hasil daripada dunia dan kehidupan yang dilalui. Kanak-kanak yang mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang baik akan membesar menjadi individu yang berpotensi untuk lebih berkeyakinan, positif, berkeperibadian seimbang, kemahiran sosial dan interaksi yang baik.

Kajian ini memfokuskan kepada kanak-kanak kerana golongan ini adalah sebahagian daripada masyarakat yang amat penting menjadi aset negara dan

penyambung nadi pembangunan negara pada masa hadapan. Akta Perlindungan

Kanak-Kanak 1991 dan Akta Kanak-Kanak 2001, dalam Seksyen 2(a) mentaksirkan kanak-kanak merupakan individu yang berumur di bawah 18 tahun. Pada tahun 2013, terdapat seramai 7,799 juta (26%) orang kanak-kanak yang berumur 0 hingga 14 tahun daripada 29,947.6 juta penduduk Malaysia (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2013). Dengan itu, pihak kerajaan Malaysia amat prihatin kepada kesejahteraan, kepentingan dan keperluan kanak-kanak. Ini kerana kepentingan golongan kanak-kanak jelas dibuktikan dalam pernyataan yang diwartakan dalam mencapai dasar Wawasan 2020 di mana institusi kekeluargaan dan kanak-kanak merupakan salah satu aspek yang diberi keutamaan dalam usaha negara mencapai status negara maju di samping melahirkan masyarakat yang seimbang, saksama dan penyayang.

Menyedari bahawa kanak-kanak merupakan harapan negara, maka kerajaan Malaysia telah merangka dasar-dasar untuk memastikan perkembangan kesejahteraan psikologi kanak-kanak pada tahap optimum. Antaranya Kementerian Pendidikan Malaysia sentiasa berhasrat membantu setiap kanak-kanak dalam mengenalpasti keistimewaan diri, memaksimumkan kebolehan yang ada dan memacu diri pada haluan yang betul bagi mencapai potensi tertinggi (Pelan Pembangunan Pendidikan 2013-2025). Langkah ini diberi keutamaan bagi menjamin setiap kanak-kanak mendapat peluang, ruang dan akses yang setara dalam bidang pendidikan tanpa mengira latar belakang serta belajar dalam persekitaran yang selamat dan kondusif. Ini kerana sekolah merupakan institusi yang lebih profesional dalam membentuk perkembangan murid-murid. Oleh itu sekolah merupakan lokasi terbaik dalam membina bakat, kebolehan, potensi, minat dan personaliti (Li, 2011).

Seiring dengan pembangunan dan perkembangan bidang pendidikan negara, kesejahteraan merupakan fokus utama dalam melahirkan individu yang seimbang.

Mencapai kesejahteraan hidup menjadi matlamat setiap insan. Salah satu aspek

Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025 pula menggariskan 6 tunjang yang perlu dicapai di peringkat sekolah rendah iaitu komunikasi, kerohanian serta sikap & nilai, kemanusiaan, sains & teknologi, perkembangan fizikal & estestika dan perkembangan keterampilan diri. Fokus keterampilan diri meliputi kesejahteraan psikologi yang positif dan membina kemahiran sosial. (Akta Pendidikan, 1996).

Perkhidmatan Bimbingan dan kaunseling di Malaysia bermula sejak 1939 dan berkembang dengan pesatnya hari ini serta diiktiraf Perekayasaan Perkhidmatan Kaunseling di Sekolah (Kementerian Pelajaran Malaysia 2012) yang memberi fokus sepenuhnya kepada usaha pembangunan sahsiah serta membendung masalah disiplin dalam kalangan murid sekolah. Hal ini disebabkan guru bimbingan dan kaunseling merupakan guru yang telah dipertanggungjawabkan sepenuhnya dalam menangani permasalahan ini. Fokus Psikososial dan kesejahteraan mental murid dinyatakan dalam perkara 24 Perekayasaan Perkhidmatan Kaunseling di Sekolah (Kementerian Pelajaran Malaysia 2012) iaitu:

Membimbing murid supaya mampu mengekal dan mengurus kesejahteraan diri dan mental. Menerusi fokus ini, guru bimbingan dan kaunseling perlu;

24.1 membimbing murid dalam proses sosialisasi dan interaksi

24.2 membimbing murid dalam aspek pengurusan emosi

24.3 membantu murid mengembangkan kognitif yang positif

Bagi memenuhi hasrat kerajaan, unit bimbingan dan kaunseling sekolah telah dipertanggungjawabkan menyelaras aktiviti bimbingan dan kaunseling bertujuan untuk menggalakkan perkembangan kesejahteraan murid- murid secara menyeluruh. Kaunselor sekolah memainkan peranan besar dalam memastikan setiap dasar yang dirangka kerajaan dilaksanakan seperti yang dirancang. Melalui unit perkhidmatan bimbingan dan kaunseling, kaunselor berfungsi menyusun aktiviti dan program

bertujuan untuk menggalakkan perkembangan kanak-kanak terutamanya di sekolah rendah. Menurut Ee Ah Meng (2002) perkhidmatan kaunseling bukan sekadar menyediakan perkhidmatan kepada golongan murid- murid yang bermasalah namun kepada murid- murid yang tidak mempunyai masalah. Ini kerana perkhidmatan kaunseling di sekolah juga bertanggungjawab meningkatkan motivasi dan menggalakkan murid- murid mencapai perkembangan diri yang maksimum.

Menyahut seruan kerajaan, kajian ini dibina bertujuan untuk menggalakkan dan mempromosi kesejahteraan psikologi kanak- kanak sekolah rendah di Malaysia. Selaras dengan cadangan Waterman (2007) kesejahteraan dapat ditingkatkan sekiranya mereka menyedari matlamat diri bersesuaian dengan keperluan diri daripada peringkat awal. Oleh itu kesejahteraan psikologi merupakan fokus utama dalam memastikan kanak- kanak sekolah rendah mencapai tahap perkembangan yang digariskan. Ini kerana kesejahteraan psikologi merupakan cara hidup ke arah keseimbangan di antara fizikal, mental dan spiritual yang disepadukan untuk mencapai kehidupan yang optimum dan mampu dicapai oleh setiap individu (Myers & rakan- rakan, 2000).

Oleh itu kesejahteraan psikologi merupakan matlamat utama yang perlu dicapai oleh setiap individu untuk mencapai kejayaan dalam kehidupan. Ryff (1989) secara ekstensif menyatakan kesejahteraan psikologi sebagai persepsi berkaitan kebebasan dan tanggungjawab manusia dalam membentuk kehidupan sendiri dan mengalami kehidupan sepenuhnya. Beliau juga mengemukakan Model Kesejahteraan Psikologi yang mengandungi enam dimensi yang saling berkaitan dalam mencapai kesempurnaan sendiri iaitu autonomi, perkembangan sendiri, penguasaan alam sekitar, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan sendiri. Oleh itu setiap individu seharusnya mencapai tahap kesejahteraan psikologi yang optimum, bukan sahaja orang dewasa malahan kanak-

kanak. Ini kerana kesihatan mental berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi dan perlu dimulai seawal peringkat kanak-kanak.

Kajian terdahulu berkaitan kesejahteraan psikologi kanak-kanak membuktikan individu yang bermasalah dari segi mental dan tingkahlaku serta terlibat dengan pelbagai masalah sosial bermula daripada zaman kanak-kanak yang bermasalah (Schonert-Reichl & rakan-rakan, 2013). Ini seiring dengan Teori Psikososial yang dikemukakan oleh Eric Erikson yang melihat proses peralihan daripada kanak-kanak menuju alam remaja ini sebagai paling dinamik, kompleks dan sangat signifikan. Dari sudut psikologi, peralihan zaman kanak-kanak kepada remaja dikatakan penuh dengan cabaran dan kesukaran. Oleh itu kajian berkaitan dengan kesejahteraan psikologi kanak-kanak sangat diperlukan untuk menilai tahap sebenar kesejahteraan psikologi kanak-kanak di Malaysia. Umum mengetahui bahawa kanak-kanak dan bermain tidak dapat dipisahkan, dunia kanak-kanak adalah bermain. Sluss (2005) berpandangan bahawa bermain merupakan aktiviti, tindakan atau tingkahlaku yang senang dikenal pasti dan dihargai.

Dunia pendidikan dan perkembangan kanak-kanak meletakkan aktiviti bermain sebagai tonggak penting yang dapat membantu memaksimumkan proses pembelajaran dan perkembangan. Menurut Vickerius dan Sandberg (2006) kanak-kanak bekerja, bermain dan belajar merupakan satu komponen dalam pembinaan pendidikan kehidupan yang dilalui. Morrison (1998) pula melihat bahawa aktiviti bermain sebenarnya adalah refleksi proses permulaan kepada kanak-kanak untuk mula belajar. Pakar-pakar kajian pendidikan kanak-kanak menjelaskan bahawa aktiviti bermain dapat memangkin sumbangan kepada perkembangan kanak-kanak dari aspek sosial, pemikiran, emosi dan fizikal (Frost, Bowers & Wortham, 1990). Aktiviti bermain merupakan pendekatan yang bersesuaian dalam pembelajaran kanak-kanak seiring dengan tahap perkembangan mereka (Mastura, 2009).

Perkembangan dan tingkahlaku serta pembentukan diri seorang kanak-kanak banyak dipengaruhi oleh aktiviti bermain (Fauziah & Mariani, 2008; Salma, 2004) Ini kerana kanak-kanak belajar menilai, memahami diri dan menyesuaikan sesuatu tingkah laku mereka melalui bermain (Elias & Berk, 2002). Kajian-kajian terdahulu telah menunjukkan bahawa bermain bukan sekadar berseronok malahan menyumbang kepada perkembangan kanak-kanak secara menyeluruh dari pelbagai aspek (Jeffrey Goldstein, 2011; Bergen et al, 2010; Fisher et al, 2011 & Gray, 2011). Kajian- kajian lepas juga membuktikan bahawa bermain mempunyai hubungan dengan kesejahteraan secara menyeluruh. Kaedah bermain di pilih kerana dalam pendidikan kanak-kanak, bermain menjadi penggalak yang dapat membantu memaksimumkan proses pembelajaran dan perkembangan.

Walaupun terdapat pelbagai teori dan kajian menunjukkan bermain sangat penting kepada kanak-kanak namun sistem pendidikan di negara kita tidak menggunakan aktiviti ini secara serius dalam proses pengajaran dan pembelajaran kecuali bagi pendidikan awal kanak-kanak sahaja (Mariani 2009). Sedangkan pendekatan belajar yang mengaplikasikan kaedah bermain dikatakan memberi pengalaman secara terus dengan objek dan menggalakkan kanak-kanak untuk membina perhubungan dengan individu dan objek dipersekitaran mereka secara sepenuhnya (Guldborg, H, 2009; Bodrova & Leong, 2003; Zigler & Bishop-Josef, 2006 & Gray, P, 2011). Pemerhatian serta pengalaman yang dilalui dan diperolehi ketika bermain melatih kanak-kanak menggunakan fikiran dan menggalakkan perkembangan kognitif serta menyesaikannya dalam kehidupan sebenar. Oleh itu Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) menggunakan kaedah bermain perlu dilaksanakan dalam mengisi kelompongan program perkembangan diri pelajar di sekolah sekaligus menggalak serta mempromosi kesejahteraan psikologi yang berkait rapat dengan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri dalam kalangan kanak-kanak.

Masyarakat secara umumnya mengandaikan dunia kanak-kanak merupakan sesuatu yang menyenangkan kerana tidak dibebani dengan kesukaran mengenai sesuatu yang sulit dan hanya dipenuhi dengan keseronokkan sahaja (Vickerius & Sandberg, 2006). Namun realitinya seperti juga orang dewasa, kanak-kanak turut mengalami tekanan emosi, malahan bayi juga kini tidak terlepas menghadapi masalah yang sama. Lebih membimbangkan, jika masalah itu tidak ditangani lebih awal, golongan kanak-kanak mungkin mengalami pelbagai gangguan dalam perkembangan yang merangkumi masalah emosi, fizikal dan kognitif apabila dewasa kelak. Tekanan emosi boleh berlaku kepada sesiapa sahaja termasuk kanak-kanak, dan ciri-ciri yang ditunjukkan mungkin berbeza berbanding orang dewasa mengikut tahap perkembangannya.

Isu kesejahteraan psikologi kanak-kanak mula mendapat perhatian yang serius apabila WHO pada tahun 2005 melaporkan bahawa 4% hingga 6% kanak-kanak mengalami gangguan mental yang memerlukan rawatan secara khusus (World Health Organization [WHO], 2005). Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) juga meramalkan masalah melibatkan kemurungan, stress, kebimbangan, depresi dan tekanan menjadi antara punca utama masalah mental yang melonjak ke paras ke dua selepas penyakit jantung iskemia di seluruh dunia menjelang 2020. Di Malaysia pula hasil kajian dikeluarkan Kementerian Kesihatan pada tahun 2011 menunjukkan gejala gangguan mental kini mula dikenalpasti dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah.

Satu kajian dilakukan di enam sekolah itu mendapati 17.1 peratus gejala kebimbangan dan 5.2 peratus kemurungan yang teruk, manakala 4.8 peratus mengalami tekanan perasaan. Lebih membimbangkan kebanyakan individu yang mengalami masalah yang melibatkan mental di negara kita tidak menyedari bahawa

menghidapi penyakit itu sejak kecil dan keadaan menjadi lebih teruk apabila tidak dirawat. Situasi ini berlaku kerana kurangnya kesedaran masyarakat terhadap kesihatan dan kesejahteraan mental, sebaliknya hanya mencegah dan merawat apabila menjadi semakin parah (Laporan kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, 2006).

Selain itu, kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan ke-III pada 2006 juga menunjukkan kewujudan masalah kesihatan mental adalah 11.2 peratus di kalangan orang dewasa dan 20.3 peratus di kalangan kanak-kanak dan remaja. Ini bermakna, remaja dan kanak-kanak turut berisiko untuk terdedah kepada pelbagai masalah mental yang berpunca daripada faktor biokimia dalam otak termasuk akibat peristiwa hitam yang tragik dalam kehidupan, kehilangan orang tersayang, cabaran dan tekanan hidup terlalu sukar dan faktor sosioekonomi rendah (Laporan kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, 2006). Selain daripada masalah kesihatan mental, kanak-kanak dan remaja di negara kita juga terdedah kepada salah laku yang turut melibatkan isu kesejahteraan psikologi. Berdasarkan statistik Salah Laku Remaja daripada Ibu Pejabat Kontinjen Polis Selangor pada tahun 2013, terdapat pelbagai kes salah laku seperti mencuri, memeras, keganasan dan sebagainya dilaporkan melibatkan golongan remaja. Laporan menunjukkan 402 orang terdiri daripada remaja Melayu, 54 orang remaja terdiri daripada bangsa Cina, 311 orang remaja daripada bangsa India dan 46 orang remaja lain-lain bangsa. Apa yang membimbangkan umur golongan remaja yang terlibat dalam kes salah laku semakin menurun seawal 8 tahun.

Di sekolah pula laporan Kementerian Pelajaran Malaysia pada tahun 2011 menunjukkan seramai 110,218 pelajar terbabit dengan salah laku disiplin sepanjang tahun 2011 dengan 72,873 daripadanya pelajar sekolah menengah manakala selebihnya pelajar sekolah rendah. Kes-kes disiplin yang dilaporkan termasuk kes

berat seperti kelakuan berunsur kekerasan, biadab, kelucahan, ponteng sekolah serta kes disiplin ringan seperti kekemasan diri, tidak pentingkan masa dan kurang sopan.

Laporan dan statistik membuktikan kesukaran sosioemosi pada peringkat kanak-kanak sering berlanjutan hingga usia remaja dalam bentuk masalah tingkah laku, kebimbangan dan tekanan perasaan (Schuber Center for Child Studies, 2009).

Terdapat kebimbangan tentang semakin ramai kanak-kanak yang menunjukkan tingkah laku bermasalah pada usia kanak-kanak (Squires & Brickers 2007). Keperluan untuk memahami kesejahteraan kanak-kanak di Malaysia adalah sangat kritikal. Saban tahun pihak media melaporkan pencapaian akademik kanak-kanak yang begitu membanggakan, namun tidak kurang juga berita berkaitan masalah sosial lebih kerap dan hampir setiap hari dilaporkan.

Kejadian jenayah, salah laku dan gejala sosial dalam kalangan remaja mendapat perhatian dan menimbulkan kebimbangan pelbagai pihak. Namun yang paling membimbangkan lagi ialah kumpulan umur mereka yang terlibat semakin menurun, sementara kesalahan-kesalahan yang dilakukan semakin serius (Ab Halim & Jaafary 2005; Amla 2004). Jenis masalah juga semakin berubah seiring perkembangan semasa, iaitu dari penyalahgunaan dadah, keputusan akademik yang rendah, pergaulan seks bebas dan bunuh diri pada tahun-tahun kebelakangan ini (Schuber Center for Child Studies, 2009). Di sekolah guru-guru terpaksa berhadapan dengan tingkahlaku pelajar yang pelbagai bukan lagi kenakalan biasa malahan menimbulkan situasi di mana guru sentiasa rasa tercabar dan dicabar (Hasimah, 2010). Situasi yang sama berlaku di rumah apabila terdapat sebilangan ibu bapa keliru dan buntu mencari jalan untuk mendisiplinkan anak-anak. Ibubapa juga gagal menanam nilai adab dan sopan santun dalam kalangan anak-anak sehingga mewujudkan jurang yang luas antara ibu bapa dan anak-anak.