



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**KESAN ADVENTURE BASED COUNSELLING TERHADAP PENINGKATAN
EFIKASI KENDIRI DAN RESILIEN DALAM KALANGAN PELATIH
PROGRAM LATIHAN KHIDMAT NEGARA**

WILSON @ VINCENT PETER PRAMO



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**TESIS DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA SAINS (KAUNSELING)
(MOD PENYELIDIKAN)**

**FAKULTI PEMBANGUNAN MANUSIA
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
2018**



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



ABSTRAK

Kajian kuasi eksperimen ini bertujuan untuk menguji kesan *Adventure Based Counseling* (ABC) terhadap efikasi sendiri dan resilien dalam kalangan pelatih kem Program Latihan Khidmat Negara (PLKN). Seramai 60 orang pelatih di dua buah kem PLKN di dalam negeri Selangor yang terdiri daripada lelaki dan perempuan serta tiga kaum utama di Malaysia iaitu Melayu/Bumiputra, Cina dan India yang mempunyai skor rendah dalam Skala Efikasi Kendiri dan Skala Resilien dikenal pasti sebagai subjek kajian. Subjek dibahagikan kepada dua kumpulan, iaitu kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan seramai 30 orang terdiri daripada 15 orang lelaki dan 15 orang perempuan bagi setiap kumpulan. Subjek kumpulan rawatan mengikuti intervensi ABC dengan elemen cabaran tahap rendah (*Low Element Challenge Course*) dan diproses dengan kaunseling kelompok. Manakala kumpulan kawalan pula mengikuti latihan konvensional di kem PLKN seperti biasa. Alat ujian Skala Efikasi Kendiri dan Resilien ditadbir bagi mendapatkan data pra-ujian dan pos-ujian. Data dianalisis menggunakan Perbandingan Min, Ujian t Berpasangan, ANCOVA dan Pos-Hoc pada aras nilai signifikan 0.05. Dapatan kajian mendapati bahawa rawatan dengan modul ABC berkesan dalam meningkatkan efikasi sendiri dan resilien dalam kalangan subjek kajian. Dapatan kajian turut mendapati rawatan modul ABC dapat meningkatkan efikasi sendiri berdasarkan jantina dan kaum. Kesimpulannya kajian mendapati bahawa faktor jantina dan kaum tidak mempengaruhi kesan rawatan. Kajian ini memberi implikasi bahawa modul ABC boleh dijadikan sebagai salah satu strategi latihan untuk pelatih di kem Program Latihan Khidmat Negara.





EFFECT OF ADVENTURE BASED COUNSELLING ON SELF EFFICACY AND RESILIENCE AMONG NATIONAL SERVICE TRAINEE

ABSTRACT

This study aimed to test the effectiveness of Adventure Based Counselling (ABC) in increasing self-efficacy and resilience among Malaysian National Service trainees. The subject of this study were 60 trainees at two camps in the state of Selangor which consists of men and women, and the three main communities in Malaysia, namely; Malay/Bumis, Chinese and Indian who has low scores in self-efficacies and resilience scale. Subjects were divided into two groups consisting 30 on each the treatment and the control group comprising 15 men and 15 women for each group. Treatment group participated in ABC intervention with low elements challenge courses (LECC) and group counselling. While the control group attended the usual national service camp training. Once done, all subjects administered again by self efficacy and resilience scale in order to obtain post-test data. Data was analysed with mean comparative analysis, paired sample t-test, ANCOVA and post-hoc at a significant level of 0.05. Results of this study found that ABC is effective in improving self-efficacy and resilience among subjects. This study also found that interventions with ABC module managed to increase the self-efficacy and resilience among both gender and races. In conclusion, this study found that gender and race does not influence the effect of the treatment. This study implies that ABC module could be used as one of the training strategies for National Service Trainees.



**KANDUNGAN****Muka Surat**

PENGAKUAN	ii
BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	xiv
SENARAI RAJAH	xvi
SENARAI SINGKATAN	xvii
SENARAI LAMPIRAN	xix

**BAB 1 PENGENALAN**

1.1	Pendahuluan	1
1.2	Latar Belakang Kajian	2
1.3	Permasalahan Kajian	10
1.4	Tujuan Kajian	16
1.4.1	Tujuan Umum	16
1.4.2	Tujuan Khusus	17
1.4.3	Objektif Kajian	17
1.4.4	Persoalan Kajian	18



1.5	Hipotesis	19
1.6	Signifikan Kajian	21
1.7	Limitasi Kajian	22
1.8	Definisi Konsep dan Operasional	24
1.8.1	Adventure Based Counselling (ABC)	24
1.8.2	Efikasi Kendiri	26
1.8.3	Resilien	29
1.8.4	Pelatih Program Latihan Khidmat Negara	32
1.9	Rumusan	33

BAB 2 PENDEKATAN TEORITIKAL DAN KAJIAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	34
2.2	Teori Pembelajaran Sosial Bandura	35
2.3	Teori Resilien	42
2.4	Adventure Based Counselling	45
2.4.1	Konsep Asas Dalam ABC	48
2.4.1.1	Cabaran Dengan Pilihan	49
2.4.1.2	Kontrak Perjanjian	50
2.4.1.3	Pembelajaran Melalui Pengalaman Dan Gelombang Cabaran	51
2.4.1.4	Ketidakseimbangan Dan Risiko	52
2.4.1.5	Aktiviti Cabaran	54
2.4.1.6	Metafora	55



2.5	Aplikasi Teori Pembelajaran Sosial Bandura Dalam ABC	59
2.5.1	Modul ABC Dalam PLKN	61
2.6	Kajian Literatur	64
2.6.1	Kajian Tentang ABC	64
2.6.2	Kajian Tentang Efikasi Kendiri	65
2.6.3	Kajian Tentang Resilien	68
2.6.4	Kajian Keberkesanan ABC Terhadap Efikasi Kendiri	71
2.6.5	Kajian Keberkesanan ABC Terhadap Resilien	76
2.7	Rumusan	79

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN



3.1	Pendahuluan	81
3.2	Reka Bentuk Kajian	82
3.3	Lokasi Kajian	85
3.4	Subjek Kajian	86
3.4.1	Pemilihan Subjek Eksperimen	86
3.5	Alat Ukur Kajian	91
3.6	Kesahan Dan Kebolehpercayaan	93
3.6.1	Kesahan Alat Ujian	94
3.6.1.1	Skala Efikasi Kendiri (SEQ)	94
3.6.1.2	Skala Inventori Resilien (RES)	95
3.6.2	Kebolehpercayaan Alat Ujian	95



3.6.2.1	Kebolehpercayaan SEQ	96
3.6.2.2	Kebolehpercayaan RES	96
3.7	Pembinaan Dan Pengujian Modul ABC	97
3.7.1	Pembinaan Modul ABC	97
3.7.2	Pengujian Modul ABC	100
3.7.2.1	Kesahan Modul	101
3.7.2.2	Maklumbalas Panel Penilai Penambahbaikan Modul ABC	107
3.7.3	Kebolehpercayaan Modul	109
3.8	Prosedur Menjalankan Kajian	112
3.8.1	Proses Intervensi Program	116
3.9	Pemarkatan Inventori	118
3.9.1	Cara Pemarkatan Skala Efikasi Kendiri (SEQ)	118
3.9.2	Cara Pemarkatan Skala Resilien (RES)	119
3.10	Penganalisan Data	120
3.10.1	Pengujian Hipotesis	121
3.11	Matlamat Dan Prosedur Program ABC Eksperimen Dan Kelompok Kawalan	122
3.11.1	Kelompok Rawatan	122
3.11.2	Kelompok Kawalan	123
3.12	Rumusan	123

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1	Pendahuluan	124
4.2	Demografi Subjek Kajian	125



4.3	Analisis Deskriptif Kesan Modul ABC Terhadap Pembolehubah Kajian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan	126
4.3.1	Hasil Dapatan Kajian Secara Deskriptif Analisis Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Efikasi Kendiri dan Resilien Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan	126
4.3.2	Hasil Dapatan Kajian Secara Deskriptif Analisis Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Efikasi Kendiri Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Berdasarkan Gender.	127
4.3.3	Hasil Dapatan Kajian Secara Deskriptif Analisis Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Efikasi Kendiri Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Berdasarkan Kaum.	129
4.3.4	Hasil Dapatan Kajian Secara Deskriptif Analisis Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Sub Konstruk Efikasi Kendiri Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.	131
4.3.5	Hasil Dapatan Kajian Secara Deskriptif Analisis Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Sub Konstruk Efikasi Kendiri Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Berdasarkan Gender.	132
4.3.6	Hasil Dapatan Kajian Secara Deskriptif Analisis Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Sub Konstruk Efikasi Kendiri Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Berdasarkan Kaum.	133
4.4	Pengujian Hipotesis	135
4.4.1	Kesan ABC Ke atas Efikasi Kendiri Berdasarkan Pra ujian Dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan Dan Kumpulan Kawalan	136
4.4.2	Kesan ABC Ke atas Sub Konstruk Efikasi Kendiri (EKK, EKM, EKA dan EKS) Berdasarkan Praujian Dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.	138



4.5	Kesan ABC Terhadap Efikasi Kendiri Berdasarkan Perbezaan Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Berdasarkan Gender dan Kaum	140
4.5.1	Kesan ABC Terhadap Efikasi Kendiri Berdasarkan Gender.	140
4.5.2	Kesan ABC Terhadap Sub Konstruk Efikasi Kendiri EKK, EKM, EKA DAN EKS Berdasarkan Gender	142
4.5.3	Kesan ABC Terhadap Resilien Berdasarkan Gender	145
4.5.4	Kesan ABC terhadap sub konstruk resilien RES-OPT, RES-KAD DAN RES-CAB berdasarkan gender	146
4.6	Rumusan	150

BAB 5 PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN

5.1	Pendahuluan	153
5.2	Rumusan Kajian	154
5.3	Perbincangan Kesan Modul ABC Ke Atas Pembolehubah Kajian	159
5.3.1	Kesan Modul ABC Ke Atas Efikasi Kendiri	160
5.3.2	Kesan Modul ABC Ke Atas Resilien	162
5.3.3	Kesan Gender Terhadap Rawatan	165
5.3.3.1	Kesan Rawatan Ke Atas Efikasi Kendiri Berdasarkan Gender.	166
5.3.3.2	Kesan Rawatan Ke Atas Resilien Berdasarkan Gender	168
5.3.4	Kesan Kaum Terhadap Rawatan	171



5.3.4.1	Kesan Rawatan Ke Atas Efikasi Kendiri Berdasarkan Kaum	171
5.3.4.2	Kesan Rawatan Ke Atas Resilien Berdasarkan Kaum	172
5.4	Implikasi Kajian	174
5.4.1	Implikasi Kajian Terhadap Bidang Keilmuan Kaunseling	174
5.4.2	Implikasi Terhadap Pendekatan Latihan Di Kem PLKN	176
5.4.3	Implikasi Terhadap Amalan Kaunseling Di Kem PLKN	177
5.4.4	Implikasi Model ABC Dalam Meningkatkan EK dan RES Pelatih PLKN.	177
5.5	Masalah Dalam Menjalankan Kajian	180
5.6	Cadangan Penyelidikan Lanjutan	182
5.7	Penutup	183



RUJUKAN	185
----------------	-----

LAMPIRAN	
-----------------	--



**SENARAI JADUAL**

No. Jadual		Muka Surat
3.1	Reka Bentuk Kajian Eksperimen Kesan ABC Terhadap Peningkatan Efikasi Kendiri dan Resilien Pelatih PLKN	84
3.2	Modul Adventure Based Counselling (ABC)	99
3.3	Penilaian Pakar Terhadap Kesesuaian Sesi dan Aktiviti	104
3.4	Nilai kesahan mengikut modul Russel (1974), Modul ABC berdasarkan penilaian panel pakar.	106
3.5	Maklumbalas Penambahbaikan Modul Oleh Pakar	107
3.6	Nilai Kebolehpercayaan Sesi Dan Aktiviti Modul ABC	111
4.1	Analisis Data Demografi Subjek Kajian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan	125
4.2	Perbandingan min pra ujian dan pos ujian efikasi sendiri kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.	127
4.3	Perbandingan min pra ujian dan pos ujian efikasi sendiri kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan.	128
4.4	Perbandingan min pra ujian dan pos ujian efikasi sendiri kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, Cina dan India.	130
4.5	Perbandingan min pra ujian dan pos ujian resilien kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.	132
4.6	Perbandingan min pra ujian dan pos ujian resilien kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan	133
4.7	Perbandingan min pra ujian dan pos ujian resilien kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, Cina, India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, Cina dan India	134
4.8	Ringkasan Analisis Ujian-t perbezaan efikasi sendiri dalam ukuran pra ujian dan pos ujian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan	137





- 4.9 Ringkasan analisis ujian-t perbezaan resilien dalam ukuran pra ujian dan pos ujian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. 139
- 4.10 Ringkasan analisis statistik ANCOVA kesan modul ABC terhadap pra ujian dan pos ujian efikasi sendiri berdasarkan kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan perempuan. 141
- 4.11 Ringkasan analisis statistik ANCOVA kesan modul ABC terhadap pra ujian dan pos ujian resilien berdasarkan kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan, kumpulan kawalan lelaki dan kumpulan kawalan perempuan 142
- 4.12 Ringkasan analisis post hoc-Tukey perbezaan pos ujian resilien 143
- 4.13 Ringkasan analisis statistik ANCOVA kesan modul ABC terhadap pra ujian dan pos ujian efikasi sendiri berdasarkan kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina, kumpulan rawatan India, kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kawalan Cina dan kawalan India 145
- 4.14 Ringkasan analisis statistik ancova melihat kesan modul ABC terhadap pra ujian dan pos ujian resilien berdasarkan kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina, kumpulan rawatan India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kumpulan kawalan Cina dan kumpulan kawalan India 147
- 4.15 Ringkasan analisis post-hoc Tukey perbezaan pos ujian konstruk resilien 148





SENARAI RAJAH

No. Rajah	Muka Surat
2.1 Model Proses Kognitif Efikasi Kendiri Bandura	40
2.2 Model Proses Resilien	45
2.3 Kaunseling Berasaskan Cabaran (Adventure Based Counselling)	56
3.1 Carta Aliran Pemilihan Populasi, Sampel dan Subjek Kajian Eksperimen	89
3.2 Pengagihan Subjek Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Berdasarkan Persampelan Berpadanan	90
3.3 Prosedur menjalankan Kajian	115
3.4 Pengujian Hipotesis	121



**SENARAI SINGKATAN**

ABC	<i>Adventure Based Counselling</i>
ALKN	Akta Latihan Khidmat Negara
ANCOVA	<i>Analysis Of Covariance</i>
Bil	Bilangan
CBC	<i>Challenge By Choice</i>
Dk	Darjah Kebebasan
EK	Efikasi Kendiri
EKA	Efikasi Kendiri Afektif
EKK	Efikasi Kendiri Kognitif
EKM	Efikasi Kendiri Motivasi
EKS	Efikasi Kendiri Selektif
et al.	dan rakan-rakan
FVC	<i>Full Value Contracts</i>
IPT	Institut Pendidikan Tinggi
JLKN	Jabatan Latihan Khidmat Negara
K1	Kumpulan Rawatan
K2	Kumpulan Kawalan
L	Lelaki
LECC	<i>Low Element Challenge Course</i>
MINDEF	Kementerian Pertahanan
n	Bilangan subjek
OB	Outward Bound





P	Perempuan
PA	<i>Project Adventure</i>
P1	Pra-Ujian
P2	Pos-Ujian
PLKN	Program Latihan Khidmat Negara
RES	Resilien
RES-CAB	Resilien Cabaran
RES-KAD	Resilien Kawalan Diri
RES-OPT	Resilien Optimistik
SEQ	<i>Self Efficacy Questionare</i>
Sp	Sisihan piawai
SPM	Sijil Pelajaran Malaysia
SPSS	<i>Statistical Packages for the Social Science</i>
t	Ujian t
X	Rawatan
α	Persetujuan alpha





SENARAI LAMPIRAN

- A Surat Kebenaran Menjalankan Kajian
- B Surat Lantikan Panel Penilai Modul ABC
- C Borang Akuan Persetujuan Pelatih
- D Instrumen Kajian
- E Data Kebolehpercayaan Modul
- F Modul Adventure Based Counselling
- G Borang Soal Selidik Kesahan Kandungan, Sesi dan Aktiviti Modul
- H Borang Soal Selidik Kebolehpercayaan Modul ABC





BAB 1

PENGENALAN



1.1 Pendahuluan

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji kesan modul kaunseling berasaskan cabaran (*Adventure Based Counselling (ABC)*), terhadap peningkatan efikasi sendiri dan resilien pelatih kem Program Latihan Khidmat Negara (PLKN). Kajian ini telah membina modul ABC sebagai alternatif kepada kaunselor dan jurulatih PLKN dalam melaksanakan intervensi kaunseling kepada pelatih di kem PLKN, seterusnya mengkaji kesan modul ABC yang dibina. Justeru itu, bab ini akan membincangkan tentang perkara-perkara asas





yang berkaitan dengan kajian yang meliputi latar belakang kajian, permasalahan, pernyataan masalah, tujuan kajian, objektif kajian, kepentingan kajian, definisi konsep dan operasional serta limitasi kajian.

1.2 Latar Belakang Kajian

ABC merupakan satu pendekatan baru dalam perkhidmatan menolong yang semakin popular dan menonjol sejak kebelakangan ini. Ia adalah cetusan pemikiran tentang melakukan sesuatu yang baru, di luar kebiasaan dan mencabar mental serta fizikal seseorang (Anderson, 2014). ABC adalah pendekatan kaunseling kontemporari yang terapeutik dan boleh diadaptasikan dalam hampir kesemua tatacara dan pendekatan kaunseling. Ia melibatkan gabungan dua aktiviti utama iaitu aktiviti cabaran (*adventure*) dan proses taklimat (*debriefing*), dalam konteks ini adalah sesi perbincangan dengan kaunseling kelompok.

Banyak penyelidik menyetujui bahawa aktiviti cabaran mengandungi unsur-unsur yang mengejutkan, sesuatu yang menyeronokkan, mempunyai risiko sebenar dan jangkaan risiko serta penuh dengan usaha dan interaksi dengan persekitaran (Gregg, 2007; Bunting, 1990; Priest, 1999). Unsur-unsur dalam aktiviti cabaran ini adalah faktor pencetus kepada perubahan kognitif, afektif dan tingkah laku seseorang yang kemudiannya diproses dengan kaunseling kelompok untuk memberi makna terhadap





aktiviti cabaran yang telah dijalankan (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1998; Glass, 2009; Fletcher & Hinkle, 2002).

Pendekatan ini memfokuskan kepada pengalaman pembelajaran secara berstruktur, di mana peserta didedahkan dengan rangkaian tugas dan aktiviti baru yang kemudiannya diproses dalam kaunseling kelompok. Rangkaian tugas ini bukan bersifat kompetitif tetapi adalah lebih mementingkan kerjasama kelompok dengan tahap kesukaran berperingkat, iaitu daripada tahap kesukaran yang rendah kepada yang lebih tinggi. Ia didasari oleh interaksi kelompok berdasarkan kepercayaan, komunikasi dan kemahiran penyelesaian masalah di antara peserta dalam setiap aktiviti dan tugas yang diberikan (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1988; Fletcher & Hinkle, 2002). Setelah itu, ia diproses dengan kaunseling kelompok setiap kali setelah aktiviti cabaran selesai dijalankan. Perbincangan ini adalah perkongsian peserta tentang pengalaman dan perkara yang telah mereka pelajari semasa aktiviti cabaran yang telah dijalankan dan bagaimana mereka boleh mengaplikasikan hasil pembelajaran tersebut ke dalam kehidupan mereka yang sebenar (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1988; Schoel & Maizell, 2002).

Sejarah pendekatan ABC bermula dengan dua program yang cukup kukuh di Amerika iaitu Program *Outward Bound* (OB) dan *Project Adventure* (PA). OB diilhamkan oleh Kurt Hahn di Britian pada tahun 1941, untuk melatih tentera laut British semasa Perang Dunia ke-2 (Outward Bound, 2007). Sementara itu, PA pula dipelopori oleh Jerry Pieh pada tahun 1941 di Amerika yang bertujuan untuk memberikan lebih banyak peluang kepada golongan remaja untuk mengikuti kebaikan program pendidikan





lapangan yang semakin berkembang di Amerika ekoran daripada perkembangan program OB (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1988; Schoel & Maizell, 2002).

Program PA pada dasarnya bertujuan membantu pelajar untuk lebih bersemangat, menanamkan sifat tanggung jawab dengan menggunakan konsep dan nilai-nilai OB ke dalam kurikulum pendidikan fizikal di sekolah. Ekoran kejayaan yang diperoleh oleh program PA, maka seterusnya diketengahkan pula konsep PA dalam pendekatan kaunseling yang dikenali sebagai ABC (Schoel & Maizell, 2002; Schoel Prounty & Radcliffe, 1998). Program ini bertujuan untuk memberikan intervensi yang lebih terapeutik dalam aktiviti program PA. Dengan berfokuskan kepada usaha untuk mengambil kebaikan dan nilai terapeutik daripada aktiviti cabaran dan pembelajaran melalui pengalaman, maka ABC telah mengoptimumkan penggunaan elemen cabaran iaitu dengan menggunakan faktor risiko untuk menggalakkan perkembangan dan perubahan di dalam diri peserta dengan memprosesnya dalam kaunseling kelompok (Glass, 2009).

ABC adalah berbeza dengan pendekatan kaunseling tradisional yang lain. Perbezaan ini dapat dilihat daripada segi tempat pelaksanaannya, yang mana ia dijalankan di alam terbuka iaitu melihat alam semulajadi sebagai sumber terapeutik manakala kaunseling tradisional adalah dijalankan di dalam ruangan khusus (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1998; Fletcher & Hinkle, 2002).





Perbezaan juga dapat dilihat daripada segi penggunaan risiko dalam pendekatan ABC. Ia menggunakan risiko sebenar iaitu dengan penglibatan aktiviti cabaran. Berbeza dengan pendekatan kaunseling tradisional, yang mana ia cuma melibatkan jangkaan risiko yang dibincangkan secara verbal dalam sesi kaunseling (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1998; Fletcher & Hinkle, 2002).

Daripada aspek kemahiran pula, pendekatan ABC memerlukan kemahiran tambahan seperti kemahiran teknikal, iaitu kemahiran dalam mengorganisasi program serta menjalankan aktiviti cabaran yang dikenali sebagai *hard skills*, disamping kemahiran asas kaunseling iaitu daripada aspek klinikal yang melibatkan kemahiran kaunseling khusus atau *soft skills* (Fletcher & Hinkle, 2002; Schoel & Maizell, 2002).



Disamping itu, perbezaan juga dilihat daripada segi penekanan kepada penggunaan metafora dalam pemindahan celik akal atau pembelajaran ke dalam kehidupan sehari-hari peserta. Aktiviti cabaran dalam ABC adalah metafora terhadap kehidupan sebenar peserta yang diberi makna dalam proses kaunseling kelompok (Fletcher & Hinkle, 2002; Schoel, Prounty & Radcliffe, 1998; Schoel & Maizell, 2002).

Pada dasarnya, intervensi ABC merupakan pendekatan yang sangat fleksibel, yang mana ia boleh dijalankan di dalam ruangan (*indoor*) dan juga di luar ruangan (*outdoor*). Meskipun demikian, keunikan pendekatan ABC adalah kerana kebergantungannya kepada pelaksanaan di luar ruangan. Ini selaras dengan falsafah ABC iaitu “Membawa Proses Terapeutik Ke Tempat Yang Terapeutik, yang dinamakan *Outdoor*” (Fletcher & Hinkle, 2002). Disini, faktor luar ruangan dan alam semulajadi





(*outdoor & nature*) dijelaskan sebagai persekitaran yang menyembuhkan (*a healing environment*) kerana sifat alam semulajadi yang tenang dan mendamaikan (Miles, 1987).

Sementara itu, antara teori awal yang digunakan dalam ABC adalah teori sosial kognitif-Bandura. Ia melihat aktiviti cabaran sebagai stimulus untuk merangsang perilaku yang akan diteguhkan di dalam kaunseling kelompok sama ada secara positif mahupun negatif (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1998; Schoel & Maizell, 2002; Glass, 2009). Teknik seperti kontrak tingkah laku, pemodelan (*modelling*), peniruan (*imitation*), galakkan dan peneguhan (*vicarious reinforcement*) adalah teknik yang digunakan semasa aktiviti cabaran dan proses perbincangan untuk mempelajari dan mengukuhkan perilaku ahli kelompok yang baru (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1998; Schoel & Maizell 2002).



Dalam pada itu, efikasi sendiri adalah kepercayaan seseorang terhadap kebolehannya untuk melaksanakan sesuatu perlakuan yang dikehendaki dengan jayanya (Bandura, 1977). Apabila seseorang itu memiliki keyakinan yang tinggi untuk menjalankan sesuatu tugas yang diberikan kepadanya, maka dia akan mempunyai peluang yang tinggi untuk berjaya melaksanakannya, seterusnya cenderung berjaya dalam kehidupannya berbanding dengan seseorang yang mempunyai efikasi sendiri yang rendah (Bandura, 1997).

Pendekatan ABC dilihat berupaya untuk meningkatkan tahap efikasi sendiri seseorang. Peningkatan efikasi sendiri akan berlaku dengan meletakkan peserta dalam keadaan tekanan melalui aktiviti cabaran fizikal dan kaunseling kelompok yang mencabar





minda dan perasaan peserta (Alvarez & Strauffer, 2001; Fletcher & Hinkle, 2002; Gass, Gillis & Russell, 2012; Schoel & Maizell, 2002). Aktiviti cabaran ini menciptakan ketidakseimbangan (*disequilibrium*) dalam diri dan mengganggu homeostatis peserta yang seterusnya menggerakkan mereka keluar daripada zon selesa dan menggalakkan berlakunya perubahan. Ia memaksa mereka untuk bertindak balas dengan menggunakan segala kemahiran, pengetahuan dan kreativiti dalam penyelesaian masalah yang dihadapi.

Dalam keadaan ini, efikasi sendiri peserta akan dapat ditingkatkan melalui keadaan berikut mengikut (Bandura 1977, 1995); i. pengalaman menguasai atau berjaya melakukan aktiviti cabaran yang ditetapkan (*performance accomplishment/mastery experience*), ii. pengalaman melihat rakan-rakan lain yang berjaya (*vicarious experience*), iii. melalui persuasi lisan daripada kaunselor, fasilitator dan rakan-rakan kelompok (*verbal persuasion*) serta iv. rangsangan emosi dan fisiologi peserta pada masa itu (*emotional & physiological arousal*). Kajian-kajian oleh Almigo et al., (2014); Woodroff, (2009); Gillis dan Speelman, (2008); Gruring (2007), menyokong bahawa ABC boleh meningkatkan efikasi sendiri peserta yang mengikuti program.

Sementara itu, resilien merupakan keupayaan individu untuk bangun semula daripada kehidupan yang penuh kesedihan dan tidak membenarkan diri mereka untuk terus ditenggelami oleh perasaan (Siebert, 2005). Resilien memfokuskan kepada keupayaan seseorang untuk mengadaptasikan diri terhadap sesuatu perubahan yang sistemik termasuk perasaan dan kesejahteraan diri (Rausch, 2003). Ia adalah unsur psikologi berbentuk kecekapan sosial yang dapat meningkatkan kemampuan individu





dalam mengendalikan tekanan dengan jayanya, berpunca daripada pelbagai faktor persekitaran seperti perubahan hidup, kejadian malang yang menimpa atau sebarang risiko dari persekitaran (Mohammad Nasir et al., 2015).

ABC dilihat berupaya untuk meningkatkan resilien seseorang dengan penggunaan elemen tekanan melalui aktiviti cabaran yang meletakkan mereka di luar zon selesa. Ini seperti yang dinyatakan oleh Kumpfer dan Summerhays (2006), bahawa resilien akan dapat ditingkatkan dengan meletakkan elemen tekanan ke dalam aktiviti cabaran atau perkembangan yang diikuti. Pendedahan kepada risiko melalui aktiviti cabaran dalam ABC “menyediakan” peserta terhadap cabaran dalam hidup seterusnya. Peserta yang terdedah dengan risiko akan belajar bagaimana untuk mengatasinya dan menjadi lebih resilien. Ia adalah berdasarkan kenyataan bahawa “kekuatan seseorang muncul daripada kesusahan yang dihadapi” (Wolin & Wolin, 1993). Kajian-kajian oleh Merryman dan Mezei (2012); Ewert dan Yoshino (2011), menunjukkan bahawa ABC adalah berkesan dalam meningkatkan resilien dalam kalangan peserta.

Program Latihan Khidmat Negara (PLKN), ataupun juga dikenali sebagai kerahan tenaga (*conscription*) di sesetengah negara, merupakan khidmat negara yang mandatori di Malaysia bagi remaja yang terpilih untuk mengikutinya (Akta Latihan Khidmat Negara, 2003). Program ini direka khusus untuk remaja yang berumur 16 tahun ke atas sehingga umur 35 tahun. Ia merangkumi tempoh masa 3 bulan bagi setiap sesi dan melibatkan 3 siri kemasukan sepanjang tahun (ALKN, 2003). Program ini telah dimulakan pada 16 Februari 2004 di seluruh negara dan dijalankan dalam tempoh masa 3 bulan, bagi setiap





sesi dan melibatkan 3 sesi kemasukan sepanjang tahun (ALKN, 2003), di kem-kem khidmat negara yang telah ditetapkan. Pada masa kini terdapat sebanyak 81 buah kem PLKN tetap yang beroperasi diseluruh negara (JLKN, 2014). Program ini bertujuan untuk melahirkan generasi masa hadapan yang mempunyai kekuatan mental dan fizikal serta mempunyai daya kepimpinan yang kreatif, inovatif, mempunyai kekuatan disiplin yang tinggi dan berkeyakinan serta mahir bekerja dalam satu pasukan dengan sifat setiakawan yang tinggi (JLKN, 2008).

Program Khidmat Negara (*National Service*), bukan hanya dijalankan di Malaysia, tetapi juga dijalankan di beberapa negara lain seperti Singapura, Brunei, Namibia, Israel, Korea Selatan serta Taiwan. Namun begitu, pelaksanaan program ini adalah berbeza dan mengikut acuan masing-masing negara. Khidmat negara di Malaysia adalah bersifat bukan ketenteraan (*non military*), ia diikuti oleh remaja lelaki dan perempuan yang terpilih melalui sistem undian komputer dan lebih menekankan kepada aspek latihan bagi meningkatkan semangat patriotisme, kemahiran hidup serta memupuk perpaduan kaum dan semangat kesukarelaan (JLKN, 2015). Sementara itu bagi negara Singapura, khidmat negaranya (*national service*) adalah bersifat ketenteraan (*military conscription*) dan diwajibkan kepada semua remaja lelaki sahaja serta dijalankan dalam tempoh masa selama dua tahun (MinDef Singapore, 2016).

Kerahan tenaga yang dikenali sebagai khidmat negara ini didapati memberikan impak positif terhadap peningkatan sendiri peserta program. Kajian oleh Norsyahrina Abd Manaf et al., (2013); Kennedy (2009); Yahya D. et al., (2005); Dar dan Kimhi





(2000), menunjukkan bahawa program ini telah meningkatkan kepercayaan sendiri, ketahanan fizikal serta jati diri peserta yang terlibat. Begitu juga dengan PLKN yang dilaksanakan dengan menggunakan modul latihan fizikal, pembangunan interpersonal, kenegaraan, kerohanian serta modul kemasyarakatan.

Dalam pada itu, perkhidmatan kaunseling di kem PLKN adalah dijalankan secara tradisional. Meskipun demikian, adalah amat bermanfaat jika sekiranya pendekatan ABC digunakan dalam perkhidmatan kaunseling di kem PLKN. Dengan modul latihan fizikal yang ada di kem PLKN dan kemudiannya diproses dengan aktiviti kaunseling kelompok dalam pendekatan ABC, tentunya akan memberikan impak yang lebih mendalam terhadap program latihan di kem PLKN ini. Kajian oleh Almigo et al.,(2014), sebagai contohnya mendapati bahawa penggunaan ABC adalah berkesan dalam meningkatkan efikasi sendiri dalam kalangan peserta program gaya hidup sihat di kem PLKN. Oleh itu, kajian ini akan cuba melihat hubungan antara ABC dengan pembolehubah efikasi sendiri dan resiliensi peserta kem PLKN.

1.3 Permasalahan Kajian

Program latihan berbentuk cabaran (*adventure*) yang dijalankan di luar ruangan (*outdoor*) dan melibatkan pelbagai aktiviti fizikal serta pembinaan pasukan telah banyak dijalankan di Malaysia. Program-program seperti latihan fizikal, kelangsungan hidup (*survival*) dan pembinaan pasukan adalah di antara program yang dijalankan oleh pengendali latihan





seperti *Outbound School* (OBS), kem PLKN serta sesetengah Institut Pendidikan Tinggi (IPT) yang menjalankannya. Namun, aktiviti latihan ini tiada kesudahannya apabila ia tidak diproses dengan baik dalam bentuk kaunseling kelompok. Akibatnya peserta tidak memperoleh pengajaran yang sepatutnya kerana tidak dapat mengaitkan simbolik daripada aktiviti cabaran tersebut ke dalam kehidupan sehariannya.

Ini menjadikan aktiviti latihan berlandaskan cabaran (*adventure based*) itu hanya sebagai aktiviti yang bersifat keseronokan dan membina hubungan dalam kalangan peserta semata-mata. Mahamad Amran Kamsi (2008), dalam Shamsulariffin Samsudin (2016), mengatakan bahawa aktiviti cabaran yang dijalankan di dalam program latihan pendidikan luar hanya untuk keseronokan tanpa memberi faedah dan sebaliknya boleh mendatangkan risiko. Kenyataan ini turut di sokong oleh Chua, (2003), yang menyatakan bahawa peningkatan yang mendadak terhadap aktiviti pendidikan luar, seperti perkhemahan banyak mengundang kecelakaan yang tinggi kepada peserta. Kenyataan tersebut menunjukkan bahawa aktiviti latihan yang dijalankan di Malaysia sememangnya tidak diproses dengan sebaiknya melalui proses kaunseling kelompok menyebabkan timbulnya kekeliruan, salah faham dan pandangan yang negatif berkenaan aktiviti latihan yang melibatkan aktiviti cabaran fizikal. Oleh itu, dengan pendekatan ABC yang melibatkan aktiviti latihan berbentuk cabaran fizikal serta diproses dengan kaunseling kelompok dilihat mampu mengubah persepsi masyarakat berkenaan latihan yang melibatkan aktiviti cabaran ini.





Dalam pada itu, pembangunan efikasi sendiri remaja perlu menjadi fokus dalam semua program kepelatihan remaja di negara ini. Ini kerana seperti yang dibincangkan sebelum ini, efikasi sendiri merupakan elemen psikologi yang penting dalam menentukan kejayaan seseorang remaja dalam hidupnya. Bandura (1995), menyatakan bahawa pencapaian dan motivasi seseorang individu dalam hidup ditentukan oleh kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri yang juga dikenali sebagai efikasi sendiri. Dengan efikasi sendiri, seseorang remaja akan memiliki keyakinan yang tinggi untuk menjalankan sesuatu tugas yang diberikan kepadanya.

Dengan keyakinan serta kepercayaan terhadap kebolehannya maka seseorang akan mempunyai motivasi dan komitmen yang tinggi untuk melaksanakan tugas yang baru dan sukar. Ini bermakna remaja itu akan mempunyai peluang yang tinggi untuk berjaya dalam pelbagai domain kehidupan. Jungert dan Rosander (2010), mengatakan bahawa efikasi sendiri mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecemerlangan pencapaian akademik dan mengurangkan masalah disiplin dalam kalangan remaja. Apabila seseorang percaya pada keupayaan mereka untuk melaksanakan sesuatu tugas dengan baik, maka mereka akan menjadi lebih bermotivasi dan berazam untuk meningkatkan prestasi mereka. Ini menunjukkan pentingnya efikasi sendiri dalam mencongak dan meramal kejayaan seseorang remaja.

Berdasarkan kajian lepas, didapati program ABC merupakan salah satu intervensi yang boleh meningkatkan efikasi sendiri seseorang remaja. Kajian-kajian oleh Almigo et al., (2014), Woodroff (2009), Gillis dan Speelman (2008), Gruring (2007), Kaly &





Heesacker (2003), Richardson (1999), Mossman (1998), menunjukkan bahawa program ABC adalah berkesan dalam meningkatkan efikasi sendiri remaja.

Remaja yang berdaya saing dan mampu untuk berjaya dalam hidup adalah seorang yang mempunyai resilien yang tinggi. Mapane dan Bouwer (2006), menyatakan bahawa individu yang resilien adalah memiliki kecenderungan untuk mengenal pasti dan menggunakan dengan sebaik-baiknya kapasiti yang ada pada dirinya, kompetensi dan kekuatan serta aset yang ada padanya apabila berhadapan dengan situasi yang dianggap mencabar. Dengan resilien, seseorang remaja akan lebih optimis dan bersikap lebih berdikari (*independent*) serta berupaya untuk menghadapi cabaran dalam kehidupan.



Sebaliknya remaja yang memiliki resilien yang rendah akan memiliki personaliti yang negatif, mudah terpengaruh dan sukar bangun semula daripada kegagalan dalam hidupnya. Menurut Mohammad Nasir et al., (2013), resilien boleh diperoleh melalui persepsi terhadap masa hadapan yang lebih optimis, memiliki kemahiran yang membina dan tidak bergantung kepada orang lain serta berani menghadapi risiko. Justeru, resilien diri adalah amat penting dan diperlukan oleh remaja dalam meneruskan hidup. Program intervensi ABC adalah salah satu strategi dalam meningkatkan resilien seseorang remaja. Kajian- kajian oleh Tessner (2014), Beightol dan Jesse (2012), Ewert dan Yoshino (2011), Kaly dan Heesacker (2003), menunjukkan bahawa intervensi ABC adalah berkesan dalam meningkatkan resilien seseorang remaja.





Kem PLKN sebagai pusat latihan remaja lelaki dan perempuan yang terpilih untuk mengikuti program kerahan tenaga mandatori di negara ini (ALKN, 2003), dijalankan dengan dua aktiviti utama iaitu, aktiviti yang berupa latihan fizikal yang dijalankan di luar ruangan dan aktiviti pengajaran yang dijalankan di dalam kelas. Aktiviti fizikal yang dijalankan adalah tidak diproses, ini bermakna setelah suatu latihan fizikal dijalankan ia berakhir di situ sahaja.

Sementara penyampaian pengajaran di dalam kelas melalui ceramah pula adalah agak membosankan bagi golongan remaja yang energetik dan perlu sentiasa dicabar (Miles, 1987). Ini mengakibatkan program pengajaran jadi terpisah-pisah yang akhirnya menyebabkan tujuan sebenar latihan dalam program PLKN tidak dapat disampaikan kepada golongan remaja ini. Oleh itu, program latihan ini perlu diseragamkan melalui aktiviti ABC, iaitu melibatkan aktiviti cabaran dan perbincangan melalui kaunseling kelompok sebaik sahaja suatu aktiviti cabaran selesai dijalankan. Perbincangan ini memfokuskan kepada apa yang telah mereka pelajari dalam aktiviti cabaran dan bagaimana mereka boleh mengaplikasikannya dalam kehidupan sebenar, agar pelatih memperoleh celik akal dan pengajaran daripada aktiviti latihan yang telah diikuti selaras dengan objektif pelaksanaan PLKN iaitu untuk melahirkan generasi masa hadapan yang mempunyai kekuatan mental dan fizikal serta mempunyai daya kepimpinan yang kreatif, inovatif, mempunyai kekuatan disiplin yang tinggi dan berkeyakinan serta mahir bekerja dalam satu pasukan dengan sifat setiakawan yang tinggi (JLKN, 2008).





Meskipun kajian- kajian yang dijalankan sebelum ini menyokong penggunaan ABC dalam peningkatan efikasi sendiri dan resilien, namun begitu, banyak di antara kajian tersebut tidak mempunyai bukti empirikal yang kukuh (Galloway, 2004). Daripada tinjauan literatur yang dibuat, penjelasan mengenai ABC dalam sesetengah kajian dijelaskan secara agak longgar. Begitu juga dengan pengendalian program, banyak program ABC difasilitasi bukan oleh kaunselor yang bertauliah (Gass, Gillis & Russell, 2012). Oleh yang demikian, kesahan dan kebolehpercayaan penyelidikan itu agak dipersoalkan. Selain itu, terdapat juga penyelidikan yang dirancang dengan kurang teliti, termasuklah tidak mempunyai kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan, sampel yang terlalu kecil serta pemilihan peserta daripada kalangan kelompok yang “berisiko tinggi”.



Justeru itu, kajian kesan ABC terhadap efikasi sendiri dan resilien dalam kalangan pelatih kem PLKN amatlah wajar dilakukan. Ini adalah kerana kurangnya kajian mengenai kesan ABC terhadap efikasi sendiri dan resilien dalam kalangan pelatih kem PLKN, serta dapat menambahkan lagi rujukan berkenaan perkara ini di masa hadapan. Selain itu juga, kajian ini perlu dilakukan bagi menjelaskan bagaimana kesan ABC terhadap peningkatan tahap efikasi sendiri dan resilien pelatih kem PLKN.

Dengan jumlah peruntukan bagi pelaksanaan PLKN yang begitu signifikan saban tahun, maka adalah penting untuk mengembalikan pelaburan wang rakyat ini kepada bentuk pembangunan remaja Malaysia yang boleh dihitungkan dan diukur kesannya. Seperti yang dinyatakan oleh Ketua Pengarah Jabatan Latihan Khidmat Negara, bahawa





transformasi PLKN 2.0 pada tahun 2015 dilakukan bukan bererti bahawa PLKN sebelum ini telah gagal, tetapi adalah kerana pencapaiannya tidak berbaloi dengan perbelanjaan yang dibelanjakan oleh kerajaan (Harian Metro, 19 Oktober 2015). Oleh itu, telah tiba waktunya pelatih kem PLKN dibekalkan dengan kemahiran *hard skill* dan *soft skill* dalam membentuk jati diri dan keperibadian yang holistik melalui program ABC.

1.4 Tujuan Kajian

1.4.1 Tujuan Umum



Secara umumnya, kajian ini bertujuan untuk mengkaji kesan ABC terhadap dua pembolehubah kajian iaitu Efikasi Kendiri dan Resilien dalam kalangan peserta Program Latihan Khidmat Negara (PLKN) berdasarkan gender dan kaum antara kumpulan rawatan dengan kumpulan kawalan.





1.4.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan tujuan umum di atas, maka tujuan khusus kajian ini adalah untuk mengkaji;

- a. Kesan ABC terhadap efikasi sendiri pelatih PLKN antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan gender dan kaum.
- b. Kesan ABC terhadap resilien pelatih PLKN antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan gender dan kaum.

1.4.3 Objektif Kajian



Berdasarkan tujuan di atas, maka objektif kajian ini adalah:

1. Menguji kesan ABC terhadap efikasi sendiri (EK) berdasarkan pra dan pos ujian antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
2. Menguji kesan ABC terhadap resilien (RES) berdasarkan pra dan pos ujian antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
3. Menguji kesan ABC terhadap EK berdasarkan pra ujian dan pos ujian antara kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan kawalan perempuan.
4. Menguji kesan ABC terhadap RES berdasarkan pra ujian dan pos ujian antara kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan kawalan perempuan.





5. Menguji kesan ABC terhadap EK berdasarkan pra ujian dan pos ujian antara kumpulan rawatan kaum Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan kaum Cina, kumpulan rawatan kaum India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kawalan Cina dan kawalan India.
6. Menguji kesan ABC terhadap RES berdasarkan pra ujian dan pos ujian antara kumpulan rawatan kaum Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan kaum Cina, kumpulan rawatan kaum India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kawalan Cina dan kawalan India.

1.4.4 Persoalan Kajian



Persoalan kajian adalah seperti berikut:

1. Adakah intervensi ABC berkesan terhadap EK berdasarkan pra ujian dan pos ujian antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan?
2. Adakah intervensi ABC berkesan terhadap RES berdasarkan pra dan pos ujian antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan?
3. Adakah intervensi ABC berkesan terhadap EK berdasarkan pra ujian dan pos ujian antara kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan kawalan perempuan?
4. Adakah intervensi ABC berkesan terhadap RES berdasarkan pra ujian dan pos ujian antara kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan kawalan perempuan?





5. Adakah intervensi ABC berkesan terhadap EK berdasarkan pra ujian dan pos ujian antara kumpulan rawatan kaum Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan kaum Cina, kumpulan rawatan kaum India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kawalan Cina dan kawalan India?
6. Adakah intervensi ABC berkesan terhadap RES berdasarkan pra ujian dan pos ujian antara kumpulan rawatan kaum Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan kaum Cina, kumpulan rawatan kaum India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kawalan Cina dan kawalan India?



1.5 Hipotesis

Kajian ini adalah berbentuk eksperimen untuk menguji kesan ABC terhadap peningkatan EK dan RES pelatih PLKN. Justeru itu, hipotesis kajian eksperimen yang dibentuk ialah;

H0 1: Kesan ABC ke atas EK subjek kajian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

H0 1.1 Tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian EK kumpulan rawatan.

H0 1.2 Tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian EK kumpulan kawalan.

H0 2: Kesan ABC ke atas RES subjek kajian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.





H0 2.1 Tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian RES kumpulan rawatan.

H0 2.2 Tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian RES kumpulan kawalan.

H0 3: Tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian EK antara kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan kumpulan kawalan perempuan.

H0 4: Tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian RES antara kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan kumpulan kawalan perempuan.

H0 5: Tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian EK antara kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina dan kumpulan rawatan India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kumpulan kawalan Cina dan kumpulan kawalan India.

H0 6: Tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian RES antara kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina, kumpulan rawatan India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kumpulan kawalan Cina dan kumpulan kawalan India.





1.6 Signifikan Kajian

Kajian ini dijalankan untuk melihat sejauh mana kesan ABC terhadap peningkatan tahap efikasi sendiri dan resilien dalam kalangan pelatih PLKN. Adalah dijangka bahawa setelah remaja pelatih PLKN ini mengikuti sepenuhnya modul ini, maka mereka akan dapat meningkatkan tahap efikasi sendiri dan resilien seterusnya membentuk jati diri yang lebih holistik daripada segi emosi, fizikal dan rohani.

Selain daripada itu, melalui kajian ini diharapkan agar ia akan memberi sumbangan kepada bidang kaunseling, yang mana ia akan menambahkan lagi pangkalan data berkenaan kajian ABC di negara ini. Ini seperti yang sedia maklum bahawa kajian berkaitan ABC adalah masih terlalu sedikit di negara ini. Dengan kajian ini juga, diharapkan juga agar ia akan memberikan kepentingan kepada para pembuat dasar di negara ini agar dapat membuat dasar yang lebih baik dan menyeluruh di masa hadapan berkenaan dengan Program Latihan Khidmat Negara.

Dalam kajian ABC ini, kumpulan kajian adalah terdiri daripada remaja yang menjadi pelatih PLKN. Oleh itu, adalah diharapkan juga agar kajian ini memberikan kepentingan kepada agensi lain yang terlibat dalam melatih dan membentuk sahsiah dan peribadi remaja, seperti Kementerian Belia dan Sukan (KBS), Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) serta Biro Tatanegara (BTN) dalam membantu golongan remaja ini.





Semoga maklumat hasil daripada kajian ini dapat membantu masyarakat Malaysia secara keseluruhannya dalam menggunakan ABC sebagai salah satu alternatif bagi pemulihan dan pembinaan sendiri remaja negara ini.

1.7 Limitasi Kajian

Sidek Mohd Noah (2002), menyatakan bahawa limitasi sesuatu kajian perlu dijelaskan bagi membantu pembaca menilai limitasi yang berkaitan dengan dapatan sesuatu kajian. Ketepatan suatu hasil kajian ini bergantung kepada teori yang digunakan sebagai asas penyelidikan, populasi dan bilangan sampel serta subjek kajian yang terlibat. Justeru, beberapa batasan dan had kajian telah ditetapkan dalam menjalankan penyelidikan tentang kesan ABC terhadap peningkatan tahap efikasi dan resilien pelatih PLKN ini. Diantaranya adalah limitasi dari segi sampel kajian. Sampel kajian yang ditetapkan adalah pelatih kem PLKN iaitu remaja pertengahan yang berumur diantara 18-19 tahun yang terpilih untuk mengikuti latihan di Kem PLKN. Pelatih dengan perantaraan umur ini di pilih kerana mereka adalah pelatih yang paling ramai berada di kem PLKN, meskipun umur remaja yang ditetapkan wajib untuk mengikuti PLKN adalah daripada umur 16 sehingga 35 tahun (ALKN, 2004).

Bagi limitasi lokasi kajian pula, dua buah kem PLKN di dalam Negeri Selangor telah ditetapkan. Penetapan kem PLKN di Negeri Selangor ini dibuat berdasarkan cadangan daripada pihak Jabatan Latihan Khidmat Negara, Kementerian Pertahanan





Malaysia. Kem PLKN adalah kawasan yang diwartakan sebagai kawasan larangan. Oleh itu sebarang aktiviti yang dijalankan di dalam kem termasuk penyelidikan hendaklah melalui kebenaran pihak Ketua Pengarah Jabatan Latihan Khidmat Negara sahaja.

Seterusnya adalah daripada segi segi representasi kaum. Dalam kajian ini, ia dihadkan kepada tiga kaum utama yang ada di Semenanjung Malaysia sahaja iaitu Melayu/Bumiputra, Cina dan India.

Bagi elemen atau aktiviti cabaran dalam intervensi ABC pula, ia dilimitasikan kepada elemen cabaran tahap rendah (*Low Element Challenge Course* (LECC) sahaja, iaitu aktiviti cabaran yang melibatkan ketinggian di bawah 25 kaki dari aras tanah (Gillis, 2009), dengan risiko fizikal yang rendah dan dijalankan secara berkelompok. LECC dipilih kerana elemen cabarannya yang mempunyai tahap risiko kecederaan fizikal yang rendah disamping keutamaan kepada kerjasama di antara ahli kumpulan.

Dalam kajian psikologi terdapat banyak pembolehubah bersandar yang mungkin terlibat, tetapi dalam kajian ini, ia khususnya hanya melibatkan aspek efikasi sendiri dan resilien sahaja.

Begitu juga dari segi pembolehubah tidak bersandar, dalam kajian ini hanya melibatkan intervensi ABC sahaja, iaitu melibatkan elemen aktiviti cabaran (*adventure-hard skills*) dan kaunseling kelompok (*soft skills*) peserta program.





1.8 Definisi Konsep Dan Operasional

Dalam kajian ini beberapa istilah penting akan dihuraikan secara konseptual dan operasional, iaitu;

1.8.1 *Adventure Based Counselling (ABC)*

ABC merupakan pendekatan kaunseling yang menggunakan aktiviti cabaran dan pengalaman pembelajaran secara berstruktur, di mana peserta didedahkan dengan rangkaian tugas dan aktiviti baru yang bukan bersifat kompetitif tetapi mementingkan kerjasama kelompok. Tahap kesukaran aktiviti cabaran yang dijalankan adalah berperingkat, iaitu daripada mudah ke tahap kesukaran yang lebih tinggi. Ia di dasari oleh interaksi kelompok berdasarkan kepercayaan dan komunikasi di antara ahli serta kemahiran penyelesaian masalah dalam setiap aktiviti dan tugas kelompok yang diberikan (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1988; Fletcher & Hinkle, 2002).

Ia kemudiannya di ikuti dengan aktiviti pemprosesan yang dijalankan dengan sesi taklimat (*debriefing*), setiap kali setelah aktiviti cabaran selesai dijalankan dengan menggunakan pendekatan kaunseling kelompok. Di sini, peserta berkongsi tentang pengalaman dan perkara yang telah mereka pelajari semasa aktiviti cabaran dan bagaimana mereka boleh mengaplikasikan hasil pembelajaran tersebut ke dalam kehidupan yang sebenar (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1988).





Secara operasionalnya, ABC dalam kajian ini melibatkan serangkaian aktiviti *Low Element Challenge Course* (LECC), iaitu aktiviti cabaran dengan risiko rendah yang melibatkan interaksi dan kerjasama ahli kelompok dalam menyelesaikannya. Ia melibatkan sebanyak lima belas sesi aktiviti, iaitu tujuh aktiviti cabaran dan lapan sesi kaunseling kelompok. Tahap kesukaran aktiviti yang dijalankan adalah berperingkat daripada tahap kesukaran rendah ke tahap kesukaran yang lebih tinggi. Ia bertujuan agar peserta sentiasa konsisten diuji tahap kemahirannya, serta untuk mengelakkan kebosanan jika sekiranya tahap kesukaran aktiviti cabaran adalah mendatar sifatnya.



Setiap kali selepas aktiviti cabaran selesai dijalankan, ia akan diikuti dengan aktiviti *debriefing* iaitu sesi kaunseling kelompok yang memfokuskan perbincangan berkenaan pengalaman aktiviti cabaran yang telah dilaksanakan, bagaimana ahli kelompok telah bekerjasama dalam pelaksanaannya, apa pengajaran dan pembelajaran yang telah mereka perolehi daripada aktiviti tersebut serta bagaimana mereka boleh mengaplikasikannya dalam keadaan kehidupan sebenar.

Intervensi ini dijalankan dalam tempoh masa dua hari iaitu mengikut intervensi jangka masa pendek. Intervensi jangka pendek dipilih kerana ia dilihat mampu dan berupaya memberikan impak yang positif terhadap perubahan diri peserta program.





1.8.2 Efikasi Kendiri

Efikasi sendiri adalah kepercayaan seseorang terhadap kebolehan nya untuk melaksanakan sesuatu tingkah laku yang dikehendaki dengan jayanya (Bandura, 1977, 1989). Apabila seseorang itu memiliki keyakinan yang tinggi untuk menjalankan sesuatu tugas yang diberikan kepadanya, maka dia akan mempunyai peluang yang tinggi untuk berjaya melaksanakannya. Oleh itu, kepercayaan terhadap efikasi sendiri ini sangat berguna bagi memahami dan meramal kejayaan seseorang (Betz & Hackett, 1988). Schwarzer (1992), mendefinisikan efikasi sendiri sebagai kepercayaan individu terhadap kebolehan nya melaksanakan tugas yang baru dan sukar atau berkeupayaan menghadapi kesukaran dalam pelbagai domain kehidupan. Bandura, (2000), mendefinisikan efikasi sendiri sebagai kepercayaan seseorang terhadap kebolehan diri untuk menggerakkan sumber kognitif, motivasi dan cara yang dianggap sesuai dan perlu dengan kehendak tugas. Secara umumnya, efikasi sendiri boleh dibahagi kepada dua kategori iaitu efikasi sendiri tinggi dan efikasi sendiri rendah. Menurut Bandura, (1997), seseorang yang mempunyai efikasi sendiri yang tinggi akan lebih cenderung berjaya dalam kehidupannya berbanding dengan seseorang yang mempunyai efikasi sendiri yang rendah.

Bandura (1995), juga menjelaskan efikasi sendiri sebagai kepercayaan kepada keupayaan seseorang untuk mengorganisasi dan melaksanakan aktiviti yang dikehendaki untuk menangani pelbagai situasi. Prinsip asas teori efikasi sendiri ialah pencapaian dan motivasi individu ditentukan oleh kepercayaan terhadap diri sendiri (Bandura, 1982).





Individu lebih cenderung untuk melibatkan diri dalam aktiviti yang mereka mempunyai efikasi sendiri yang tinggi berbanding dengan aktiviti lain (Van der Bill & Shortridge-Baggett, 2002). Efikasi sendiri menyediakan asas kepada motivasi, kesejahteraan dan pencapaian peribadi seseorang. Hal ini disebabkan oleh individu itu sendiri mempunyai inisiatif yang tinggi untuk menghadapi cabaran dan dapat menjana hasil yang diinginkan apabila ia diberi kepercayaan.

Pada kesimpulannya, efikasi sendiri adalah keyakinan dan kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan sesuatu perkara atau tugas yang baru dan sukar dengan jayanya. Menurut Bandura, (1977, 1986, 1989, 1997), efikasi sendiri dapat dipertingkatkan melalui 4 sumber informasi utama iaitu pengalaman melakukan (*mastery experience*), pengalaman mengamati kejayaan orang lain (*vicarious experience*), galakkan secara verbal daripada ketua dan rakan-rakan (*verbal persuasion*), serta keadaan emosi seseorang (*emotional state*). Namun begitu, sumber informasi ini tidak dapat bertindak dengan sendirinya, ia dimediasikan oleh faktor kognitif, motivasi dan afektif dalam prosesnya (Bandura 1977, 1986, 1989, 1997).

Efikasi sendiri bukan sahaja satu perkara penting dalam meningkatkan kepercayaan sendiri seseorang, tetapi ia juga merupakan satu cara berkesan yang dapat mempengaruhi persekitaran dan situasi sesebuah organisasi. Kepercayaan sendiri yang tinggi mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecemerlangan pencapaian akademik dan mengurangkan masalah disiplin dalam kalangan remaja. Apabila seseorang percaya pada keupayaan mereka untuk melaksanakan sesuatu tugas dengan baik, maka





mereka akan menjadi lebih bermotivasi dan berazam untuk meningkatkan prestasi mereka (Jungert & Rosander, 2010).

Efikasi sendiri adalah penting kepada pelatih Kem PLKN, kerana ia berupaya untuk meningkatkan kepercayaan pelatih akan kemampuan dan keupayaannya untuk berjaya menjalani program latihan selama 3 bulan di kem PLKN (JLKN, 2014). Kajian oleh Richardson (1999), terhadap remaja yang dikaitkan dengan simptom kepercayaan sendiri yang rendah (Hope & Lewinsohn; Andrews & Roberts, 1990; Richardson, 1999), rendah penerimaan sosial dan kekurangan kemahiran sosial serta rendah efikasi sendiri, menunjukkan bahawa program ABC memberikan kesan yang positif terhadap peningkatan efikasi sendiri peserta program tersebut.



Secara operasionalnya, efikasi sendiri (EK) dalam kajian ini merujuk kepada tahap keyakinan seseorang terhadap kepercayaan dirinya dalam melaksanakan rangkaian aktiviti cabaran LECC yang melibatkan interaksi dan kerjasama ahli kelompok dalam menyelesaikannya, serta aktiviti perbincangan melalui kaunseling kelompok yang telah dirancang mengikut kemampuannya. Dengan EK, akan membolehkan seseorang itu berkeyakinan untuk menyusun dan melaksanakan kognitif, tingkah laku dan kemahiran sosial yang diperlukan dalam menjayakan aktiviti yang dijalankan.

Dalam kajian ini, EK diukur dengan skala efikasi sendiri (*Self Efficacy Questionnaire* (SEQ), yang di bangunkan oleh Almigo (2013), berdasarkan efikasi sendiri Bandura (1997). Berdasarkan SEQ, EK dilihat daripada persepektif skala utama iaitu





efikasi sendiri am yang merupakan hasil purata keseluruhan empat subskala EK yang saling berhubungan iaitu; i) Efikasi sendiri kognitif, iaitu tanggapan terhadap keyakinan diri, ii) Efikasi sendiri motivasi, iaitu tanggapan terhadap dorongan kepada diri sendiri, iii) Efikasi sendiri afektif, iaitu tanggapan terhadap perasaan diri, dan iv) Efikasi sendiri selektif, iaitu tanggapan terhadap pilihan tindakan.

Ia mengandungi sebanyak 12 item soalan dengan empat pilihan jawaban. Bagi keseluruhan SEQ, skor tertinggi adalah 48 poin (12x4) dan skor terendah adalah 12 poin (12x1). Skor tinggi menunjukkan efikasi sendiri yang tinggi, sementara skor rendah menunjukkan efikasi sendiri yang rendah.



1.8.3 Resilien

Resilien berasal daripada perkataan bahasa Inggeris iaitu *resiliency* yang bermaksud tahan, ketahanan diri atau kekebalan seseorang apabila berhadapan dengan kesusahan hidup seperti kegagalan, kekecewaan, keperitan dan sebagainya serta bangkit semula untuk menjadi seorang yang berfungsi sepenuhnya. Ini seperti yang terdapat dalam istilah kamus Oxford Fajar oleh Asmah (2000), iaitu menyamakannya dengan daya tahan atau *resilience* dengan istilah '*rebound*', '*bounce*', '*flexibility*' dan '*ability to recover*'. Menurut Siebert (2005), resilien bermaksud keupayaan individu untuk bangun balik daripada kehidupan yang penuh kesedihan. Individu tersebut tidak membenarkan diri mereka terus ditenggelami oleh perasaan. Hasil yang tidak disangka ialah bukan sahaja





mereka pulih, tetapi mereka selalunya melantun balik menjadi orang yang lebih kuat daripada sebelumnya.

Resilien memfokuskan kepada keupayaan seseorang untuk mengadaptasikan diri terhadap sesuatu perubahan yang sistemik termasuk perasaan dan kesejahteraan diri seseorang manusia (Rausch et al., 2003) . Mapane dan Bouwer (2006), menyatakan bahawa individu yang resilien adalah memiliki kecenderungan untuk mengenal pasti dan menggunakan dengan sebaik-baiknya kapasiti yang ada pada dirinya, kompetensi dan kekuatan serta aset yang ada padanya apabila berhadapan dengan situasi yang dianggap mencabar. Remaja yang resilien adalah lebih berupaya untuk menghadapi keadaan yang traumatik dan membahayakan serta lebih berkeupayaan untuk bangkit semula daripada keadaan ini (Boyden dan Mann, 2005). Menurut Mohammad Nasir et al., (2013), resilien boleh diperoleh melalui persepsi terhadap masa hadapan yang lebih optimis, memiliki kemahiran yang membina dan tidak bergantung kepada orang lain serta berani menghadapi risiko.

Justeru, resilien diri yang tinggi adalah amat penting dan diperlukan oleh pelatih PLKN dalam meneruskan aktiviti latihan di Kem PLKN. Dengan resilien, pelatih akan lebih optimis dan bersikap lebih *independent* serta berupaya untuk menghadapi cabaran latihan selama berada di kem PLKN. Sebaliknya pelatih yang memiliki resilien yang rendah akan memiliki personaliti yang negatif, mudah terpengaruh dan sukar bangun semula daripada kegagalan dalam hidupnya. Menurut Kajian oleh Merryman dan Mezei (2012), terhadap 73 orang remaja sekolah, mengatakan bahawa intervensi ABC adalah





berkesan dalam meningkatkan resilien di kalangan remaja, disamping meningkatkan identiti positif, penghargaan sendiri serta perasaan diri berguna dan menyumbang kepada kekuatan karakter yang boleh membina serta meningkatkan resilien.

Secara operasionalnya, resilien dalam kajian ini merujuk kepada tahap daya tahan dan keupayaan seseorang untuk mengadaptasikan diri dengan perubahan sistemik perasaan dan tingkah lakunya dengan menggunakan dengan sebaik-baiknya kapasiti, kompetensi serta daya kekuatan yang ada pada dirinya apabila berhadapan dengan situasi yang di anggap mencabar, yang dijemakan melalui rangkaian tugas dan aktiviti baru yang mencabar dalam program intervensi ABC. Skor skala nilai resilien individu dalam kajian ini diukur dengan menggunakan skala Resilien yang digubal oleh Mohammad Nasir et al., (2013). Skala ini mengukur resilien dengan tiga sub-skala iaitu; i) Resilien-Optimistik, ii) Resilien-Kawalan Diri dan, iii) Resilien-Cabaran.

Ia mengandungi sebanyak 21 item soalan dengan lima format jawapan. Keseluruhan jumlah skor tertinggi RES ialah 105 poin (21x5) dan skor paling rendah ialah 21 poin (21x1). Nilai skor yang tinggi bererti resilien diri adalah tinggi, manakala sebaliknya skor rendah menunjukkan tahap daya resilien yang rendah.





1.8.4 Pelatih Program Latihan Khidmat Negara (PLKN)

Pelatih PLKN, adalah golongan remaja lelaki dan perempuan berumur di antara 16 hingga 35 tahun (ALKN, 2003), yang terpilih untuk mengikuti program kerahan tenaga mandatori yang dijalankan dengan cara program kepelatihan remaja di kem-kem PLKN di seluruh negara. Program ini bertujuan untuk melahirkan generasi masa hadapan yang mempunyai kekuatan mental dan fizikal serta mempunyai daya kepimpinan yang kreatif, inovatif, mempunyai kekuatan disiplin yang tinggi dan berkeyakinan serta mahir bekerja dalam satu pasukan dengan sifat setiakawan yang tinggi (JLKN, 2008). Ia telah dimulakan pada 16 Februari 2004 di seluruh negara dan dijalankan dalam tempoh masa 3 bulan, bagi setiap sesi dan melibatkan 3 sesi kemasukan sepanjang tahun (ALKN, 2003), di kem-kem khidmat negara yang telah ditetapkan.



Secara operasionalnya, bagi kajian ini pelatih PLKN adalah terdiri daripada sekumpulan 60 orang remaja lepasan SPM, berumur di antara 18-19 tahun dan telah dipilih untuk mengikuti program intervensi dengan menggunakan modul ABC yang dijalankan selama dua hari berturut-turut. Kumpulan remaja ini terdiri daripada 30 orang lelaki iaitu sepuluh orang kaum Melayu/Bumiputra, sepuluh orang kaum Cina dan sepuluh orang kaum India, serta 30 orang pelatih perempuan yang juga terdiri daripada sepuluh orang kaum Melayu/Bumiputra, sepuluh orang kaum Cina dan sepuluh orang kaum India. Kumpulan remaja ini dibahagikan pula kepada kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dengan pembahagian jantina dan komposisi kaum yang sama banyak. Pelatih yang diletakkan dalam kumpulan rawatan mengikuti program intervensi





dengan modul ABC yang merangkumi aktiviti cabaran dengan interaksi dan kerjasama antara ahli kelompok dalam menyelesaikannya, serta aktiviti perbincangan melalui kaunseling kelompok yang telah dirancang mengikut kemampuan mereka. Sementara pelatih kumpulan kawalan pula mengikuti program latihan konvensional sedia ada di kem PLKN.

1.9 Rumusan

Secara keseluruhannya, bab ini membincangkan berkenaan aspek latar belakang kajian, permasalahan kajian, persoalan kajian, tujuan kajian dan objektif kajian, signifikan kajian, batasan kajian, definisi konsep dan operasional serta hipotesis kajian.

Rumusannya, bab ini membentangkan bahawa kajian ini adalah kajian eksperimen yang dijalankan bertujuan mengkaji kesan intervensi modul ABC terhadap efikasi sendiri dan resiliensi peserta Program Latihan Khidmat Negara (PLKN). Di samping itu, hipotesis kajian telah dibentuk dan bab berikutnya akan membincangkan pendekatan teori dan kajian-kajian lepas yang telah dijalankan di dalam dan luar negara.

