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

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 kendiri 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 kendiri dan resilien dalam kalangan subjek kajian. Dapatan kajian turut mendapati rawatan modul ABC dapat meningkatkan efikasi kendiri 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.

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

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

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.

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

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

KANDUNGAN

Muka Surat

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

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

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

1.5 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

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

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

2.5 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

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

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

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

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

3.6.2.1 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 Penganalisisan 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

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

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

4.3 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

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

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

4.5 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

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

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

5.3.4.1 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

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

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

SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka Surat
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 kendiri kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.	127
4.3	Perbandingan min pra ujian dan pos ujian efikasi kendiri kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan.	128
4.4	Perbandingan min pra ujian dan pos ujian efikasi kendiri 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 kendiri dalam ukuran pra ujian dan pos ujian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan	137

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

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

4.9	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 kendiri 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 kendiri 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

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

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

SENARAI RAJAH

No. Rajah		Muka Surat
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

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

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

SENARAI SINGKATAN

ABC	*Adventure Based Counselling*
ALKN	Akta Latihan Khidmat Negara
ANCOVA	*Analysis Of Covariance*
Bil	Bilangan
CBC	*Challenge By Choice*
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	*Full Value Contracts*
IPT	Institut Pendidikan Tinggi
JLKN	Jabatan Latihan Khidmat Negara
K1	Kumpulan Rawatan
K2	Kumpulan Kawalan
L	Lelaki
LECC	*Low Element Challenge Course*
MINDEF	Kementerian Pertahanan
n	Bilangan subjek
OB	Outward Bound

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

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

P	Perempuan
PA	*Project Adventure*
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	*Self Efficacy Questionare*
Sp	Sisihan piawai
SPM	Sijil Pelajaran Malaysia
SPSS	*Statistical Packages for the Social Science*
t	Ujian t
X	Rawatan
α	Persetujuan alpha

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

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

SENARAI 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

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

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

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

BAB 1

PENGENALAN

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

1.1 Pendahuluan

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji kesan modul kaunseling berasaskan cabaran *(Adventure Based Counselling (ABC)*, terhadap peningkatan efikasi kendiri 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

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

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

yang 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 teraputik 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

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

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

aktiviti 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 tugasan dan aktiviti baru yang kemudiannya diproses dalam kaunseling kelompok. Rangkaian tugasan ini bukan bersifat kompetetif 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 tugasan 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

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

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

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 teraputik dalam aktiviti program PA. Dengan berfokuskan kepada usaha untuk mengambil kebaikan dan nilai teraputik 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 teraputik manakala kaunseling tradisional adalah dijalankan di dalam ruangan khusus (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1998; Fletcher & Hinkle, 2002).

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

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

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 Teraputik Ke Tempat Yang Teraputik, yang dinamakan *Outdoor"* (Fletcher & Hinkle, 2002). Disini, faktor luar ruangan dan alam semulajadi

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

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

(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).

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

Dalam pada itu, efikasi kendiri 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 kendiri yang rendah (Bandura, 1997).

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

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

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

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 menganggu 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 kendiri 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 kendiri 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

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

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

dalam 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

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

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

sesi 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 kendiri peserta program. Kajian oleh Norsyahrina Abd Manaf et al., (2013); Kennedy (2009); Yahya D. et al., (2005); Dar dan Kimhi

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

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

(2000), menunjukkan bahawa program ini telah meningkatkan kepercayaan kendiri, 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 kendiri dalam kalangan peserta program gaya hidup sihat di kem PLKN. Oleh itu, kajian ini akan cuba melihat hubungan antara ABC dengan pembolehubah efikasi kendiri dan resilien 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

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

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

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 mengudang 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.

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

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

Dalam pada itu, pembangunan efikasi kendiri remaja perlu menjadi fokus dalam semua program kepelatihan remaja di negara ini. Ini kerana seperti yang dibincangkan sebelum ini, efikasi kendiri 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 kendiri. Dengan efikasi kendiri, 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 kendiri mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecemerlangan pencapaian akademik dan mengurangkan masalah disiplin dalam kalangan remaja. Apabila seseorang percaya pada keupayaan mereka untuk melaksanakan sesuatu tugasan dengan baik, maka mereka akan menjadi lebih bermotivasi dan berazam untuk meningkatkan prestasi mereka. Ini menunjukkan pentingnya efikasi kendiri dalam mencongak dan meramal kejayaan seseorang remaja.

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

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

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

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

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

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

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).

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

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

Meskipun kajian- kajian yang dijalankan sebelum ini menyokong penggunaan ABC dalam peningkatan efikasi kendiri 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 difasilitasikan 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".

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

Justeru itu, kajian kesan ABC terhadap efikasi kendiri dan resilien dalam kalangan pelatih kem PLKN amatlah wajar dilakukan. Ini adalah kerana kurangnya kajian mengenai kesan ABC terhadap efikasi kendiri 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 kendiri 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 dihitung dan di ukur kesannya. Seperti yang dinyatakan oleh Ketua Pengarah Jabatan Latihan Khidmat Negara, bahawa

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

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

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

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

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.

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

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

1.4.2 Tujuan Khusus

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

a. Kesan ABC terhadap efikasi kendiri 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 kendiri (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.

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

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

5. 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

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

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?

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

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

5. 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

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

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.

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

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

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.

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

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

1.6 Signifikan Kajian

Kajian ini dijalankan untuk melihat sejauh mana kesan ABC terhadap peningkatan tahap efikasi kendiri dan resilien dalam kalangan pelatih PLKN. Adalah dijangka bahawa setelah remaja pelatih PLKN ini mengikuti sepenuhnya modul ini, maka mereka akan dapat meningkatan tahap efikasi kendiri 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.

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

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

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

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

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

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 Semenajung 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 kendiri 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.

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

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

1.8 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 tugasan dan aktiviti baru yang bukan bersifat kompetetif 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 tugasan 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).

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

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

Secara 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.

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

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

1.8.2 Efikasi Kendiri

Efikasi kendiri adalah kepercayaan seseorang terhadap kebolehannya 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 kendiri ini sangat berguna bagi memahami dan meramal kejayaan seseorang (Betz & Hackett, 1988). Schwarzer (1992), mendefinisikan efikasi kendiri sebagai kepercayaan individu terhadap kebolehannya melaksanakan tugas yang baru dan sukar atau berkeupayaan menghadapi kesukaran dalam pelbagai domain kehidupan. Bandura, (2000), mendefinisikan efikasi kendiri sebagai kepercayaan seseorang terhadap kebolehan diri untuk menggerakkan sumber kognitif, motivasi dan cara yang dianggap sesuai dan perlu dengan kehendak tugasan. Secara umumnya, efikasi kendiri boleh dibahagi kepada dua kategori iaitu efikasi kendiri tinggi dan efikasi kendiri rendah. Menurut Bandura, (1997), seseorang yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi akan lebih cenderung berjaya dalam kehidupannya berbanding dengan seseorang yang mempunyai efikasi kendiri yang rendah.

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

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

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

Individu lebih cenderung untuk melibatkan diri dalam aktiviti yang mereka mempunyai efikasi kendiri yang tinggi berbanding dengan aktiviti lain (Van der Bill & Shortridge-Baggett, 2002). Efikasi kendiri 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 diingini apabila ia diberi kepercayaan.

Pada kesimpulannya, efikasi kendiri 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 kendiri 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 kendiri bukan sahaja satu perkara penting dalam meningkatkan kepercayaan kendiri seseorang, tetapi ia juga merupakan satu cara berkesan yang dapat mempengaruhi persekitaran dan situasi sesebuah organisasi. Kepercayaan kendiri 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 tugasan dengan baik, maka

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

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

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

Efikasi kendiri 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 kendiri yang rendah (Hope & Lewinsohn; Andrews & Roberts, 1990; Richardson, 1999), rendah penerimaan sosial dan kekurangan kemahiran sosial serta rendah efikasi kendiri, menunjukkan bahawa program ABC memberikan kesan yang positif terhadap peningkatan efikasi kendiri peserta program tersebut.

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

Secara operasionalnya, efikasi kendiri (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 kendiri (*Self Efficacy Questionare* (SEQ), yang di bangunkan oleh Almigo (2013), berdasarkan efikasi kendiri Bandura (1997). Berdasarkan SEQ, EK dilihat daripada persepktif skala utama iaitu

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

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

efikasi kendiri am yang merupakan hasil purata keseluruhan empat subskala EK yang saling berhubungan iaitu; i) Efikasi kendiri kognitif, iaitu tanggapan terhadap keyakinan diri, ii) Efikasi kendiri motivasi, iaitu tanggapan terhadap dorongan kepada diri sendiri, iii) Efikasi kendiri afektif, iaitu tanggapan terhadap perasaan diri, dan iv) Efikasi kendiri 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 menujukkan efikasi kendiri yang tinggi, sementara skor rendah menunjukkan efikasi kendiri yang rendah.

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

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

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

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

mereka 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

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

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

berkesan dalam meningkatkan resilien di kalangan remaja, disamping meningkatkan identiti positif, penghargaan kendiri 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 dijelmakan melalui rangkaian tugasan 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.

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

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

1.8.4 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.

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

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

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

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

dengan 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 kendiri dan resilien 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.

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

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

BAB 2

PENDEKATAN TEORITIKAL DAN KAJIAN-KAJIAN LITERATUR

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

2.1 Pengenalan

Bab ini membincangkan tentang teori pembelajaran sosial Bandura, teori pembentukan resilien Richardson, pendekatan dan konsep asas dalam ABC serta aplikasi teori yang digunakan. Disamping itu, bab ini juga akan membincangkan kajian literatur iaitu kajian yang telah dijalankan oleh pengkaji-pengkaji lepas mengenai kepentingan efikasi kendiri, resilien serta keberkesanan pendekatan ABC terhadap peningkatan efikasi kendiri dan resilien.

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

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

2.2 Teori Pembelajaran Sosial Bandura

Menurut teori pembelajaran sosial Bandura, individu adalah penyumbang kepada dorongan dan tingkah lakunya melalui sistem penyebab timbal balik *triadic (system triadic reciprocal causation)* (Bandura, 1986). Di sini, seseorang dilihat mempengaruhi tahap motivasi dan tingkah lakunya melalui tiga faktor yang saling berhubungan antara satu sama lain iaitu faktor dalaman seseorang seperti kesedaran, kesan faktor biologi dan juga faktor persekitaran. Oleh itu, setiap model yang disarankan mengikut teori ini perlulah mengambil kira pengaruh dan kesan manusia sebagai penyebab kepada sesuatu tingkah laku. Menurut Bandura (1986), kepercayaan seseorang terhadap kemampuan dirinya (efikasi kendiri) untuk mengawal ataupun merubah sesuatu situasi adalah satu pengaruh yang amat kuat dalam membentuk keputusan seseorang.

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

Fungsi psikologi seseorang adalah dipengaruhi oleh efikasi kendiri dalam beberapa cara. Diantaranya adalah kepercayaan terhadap kemampuan bertindak sebagai faktor penentu kepada pilihan aktiviti atau tingkah laku seseorang (Bandura, 1986). Pada asasnya, seseorang individu akan terlibat atau mahu melakukan sesuatu perkara yang dirasakannya dia mempunyai kemampuan atau dirasakan bahawa dia boleh melakukan perkara tersebut. Begitu juga, jika sekiranya seseorang merasakan bahawa dia tidak mampu untuk melakukan sesuatau perkara itu, maka dia akan cenderung untuk mengelak daripada melakukannya. Sikap menghindar daripada melakukan sesuatu perkara yang disifatkan sebagai mencabar, akan mengehadkan maklumbalas yang positif daripada orang disekelilingnya. Bagi seseorang yang sedang mengalami tekanan, kurangnya

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

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

dorongan positif daripada persekitaranya akan menyebabkan dia berdiam diri dan tidak berganjak daripada kepercayaan yang salah bahawa dia sememangnya tidak mampu dan tidak boleh berjaya dalam semua perkara yang ingin dilakukannya (rendah efikasi kendiri) (Bandura & Adams, 1977).

Kepercayaan terhadap keupayaaan kendiri ini juga berpengaruh dalam menentukan 'jumlah' usaha dan 'lama masa' yang perlu diberikan dalam usaha untuk melakukan sesuatu perkara semasa berdepan dengan cabaran atau halangan (Bandura & Adams, 1977; Bandura, 1986). Seseorang yang cekal dan tabah dalam menghadapi cabaran (tinggi efikasi kendiri), akan berusaha dangan lebih bersungguh-sungguh untuk melakukan sesuatu perkara, menerima maklumbalas yang positif dan menggalakkan daripada pelbagai sumber seperti daripada persekitaran sosial dan dirinya sendiri, yang seterusnya akan mendorong menguatkan lagi kepercayaan yang dia mempunyai kemampuan dan boleh melakukan sesuatu perkara. Sebaliknya, seseorang yang mempunyai efikasi kendiri yang rendah atau mereka yang 'menyerah kalah sebelum bertempur' akan menerima maklumbalas yang mendorong dan menguatkan rasa ketidakupayaan untuk melaksanakan sesuatu perkara (Bandura, 1977).

Pada akhirnya, ekspektasi efikasi kendiri akan mempengaruhi corak pemikiran dan reaksi emosi seseorang sebelum dan semasa melakukan sesuatu perkara atau aktiviti (Bandura, 1986). Individu dengan efikasi kendiri yang rendah akan 'berdiam diri' dengan kelemahan dirinya dan mengalihkan fokus daripada kemungkinan potensi kekuatan diri, ini menyumbang kepada keadaan tekanan terhadap seseorang. Individu yang tertekan

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

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

pula berkemungkinan akan terus menghindar daripada melakukan aktiviti yang boleh membawa kebaikan sebagai kesan daripada reaksi tekanan yang disebabkan oleh kepercayaan terhadap ketidakmampuannya (Bandura, 1977; Bandura 1989).

Menurut teori pembelajaran sosial Bandura, terdapat empat sumber informasi yang mempengaruhi kepercayaan efikasi kendiri seseorang iaitu; Pengalaman menguasai/berjaya melakukan *(performance accomplishment/mastery experience),* pengalaman melihat orang lain *(vicarious experience),* persuasi lisan *(verbal persuasion)* dan rangsangan emosi dan fisiologi *(emotional & physiological arousal)* (Bandura 1977, 1989, 1995).

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

Pengalaman menguasai *(performance accomplishment),* dikatakan sebagai sumber informasi efikasi kendiri yang utama dan paling berpengaruh. Ini disebabkan ia adalah berdasarkan kepada pengalaman berjaya menguasai/melaksanakan yang di alami sendiri oleh seseorang itu dalam menjalankan sesuatu perkara. Ia menyediakan bukti yang nyata dan segera sama ada seseorang itu boleh melakukan sesuatu tugas/perkara dengan jayanya atau tidak (Bandura & Adams 1977). Jika sekiranya individu itu berjaya dalam melaksanakan aktiviti, maka ia akan meningkatkan efikasi kendiri dan pencapaian terhadap perkara tertentu di masa hadapan, sebaliknya kegagalan dalam pelaksanaan aktiviti boleh merendahkan kepercayaan individu terhadap keupayaan kendirinya.

Sumber informasi kedua yang mempengaruhi efikasi kendiri adalah pengalaman melihat orang lain *(vicarious experience)* iaitu pemerhatian terhadap pengalaman yang

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

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

ditunjukkan oleh model sosialnya. Sumber maklumat efikasi kendiri diperoleh melalui pemerhatian terhadap pengalaman orang lain. Sumber informasi ini dikatakan sebagai mempunyai pengaruh yang agak kurang jika dibandingkan dengan sumber pengalaman menguasai tugasan. Walaubagaimanapun, faktor ini tetap memberikan impak yang besar dalam mempengaruhi efikasi kendiri seseorang (Bandura, 1977). Peningkatan terhadap efikasi kendiri akan diperoleh, sekiranya melihat seseorang yang mempunyai tahap keupayaan yang sama dengannya memperoleh kejayaan dalam melaksanakan sesuatu aktiviti atau tugasan (Bandura, 1995; Schunk, 1987). Efikasi kendiri masih boleh diperolehi meskipun melihat seseorang gagal dalam melaksanakan sesuatu perkara, jika sekiranya dia merasakan dirinya mempunyai kemahiran dan keupayaan yang lebih baik daripada individu yang di amatinya atau model sosial tersebut (Bandura, 1977).

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

Sumber informasi yang ketiga adalah persuasi verbal *(verbal persuasion).* Sumber informasi ini melibatkan individu yang menerima mesej daripada seseorang dari persekitaran sosialnya, bahawa dia boleh dan mampu untuk berjaya melakukan perkara yang ingin dilakukannya (Bandura, 1977). Seperti pengalaman melihat orang lain, sumber ini juga dikatakan tidak mempunyai pengaruh sehebat pengalaman berjaya melakukan, namun ia tetap memberikan pengaruh yang signifikan terhadap efikasi kendiri seseorang. Persuasi verbal diyakini berkesan jika sekiranya individu itu mempunyai kepercayaan yang tinggi terhadap sumber yang memberikan persuasi tersebut, yakni ia menghormati dan meyakini kemahiran dan pengetahuan persuasor tersebut.

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

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

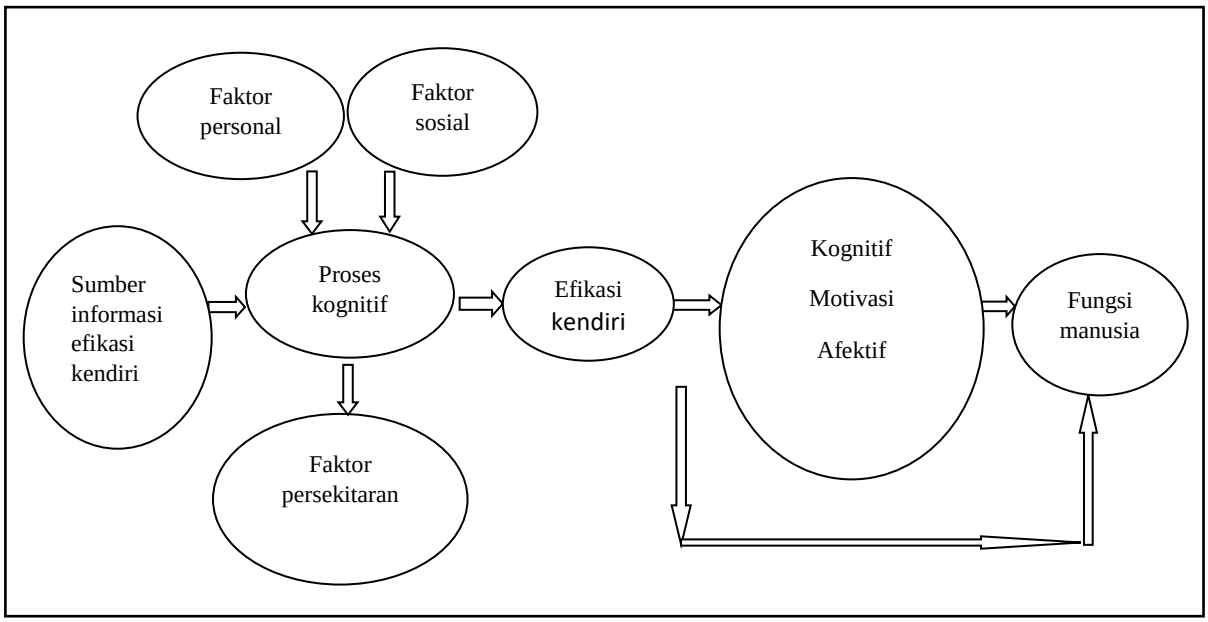
Sumber informasi yang keempat dan terakhir dalam mempengaruhi efikasi kendiri adalah rangsangan emosi dan fisiologi, iaitu melibatkan persepsi dan intepretasi terhadap keadaan emosi dan fisiologi seseorang. Seseorang individu cenderung untuk mengintepretasikan informasi *somatic* atau keadaan fisiologi sebagai indikasi kepada keupayaan dan kemampuan seseorang (Bandura, 1997). Kesedaran secara fisiologi dan psikologi ini boleh meningkatkan mahupun menurunkan efikasi kendiri seseorang terhadap prestasinya, bergantung kepada pengalaman masa lampaunya yang sama atau menyerupai keadaan sekarang ataupun sebaliknya. Emosi dan perasaan yang positif akan cenderung untuk meningkatkan efikasi kendiri seseorang, sementara *mood* dan emosi yang negatif pula akan cenderung untuk mengurangkan kepercayaan terhadap efikasi kendiri (Eich, 1995; Kavanah & Bower, 1985).

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

Pada kesimpulannya, empat sumber informasi efikasi kendiri tersebut di atas, iaitu pengalaman menguasai/berjaya melakukan *(performance accomplishment/mastery experience),* pengalaman melihat orang lain *(vicarious experience),* persuasi lisan *(verbal persuasion)* dan rangsangan emosi dan fisiologi *(emotional & physiological arousal)* mempengaruhi kepercayaan efikasi kendiri seseorang melalui proses kognitif dan tingkah laku. Sumber informasi ini tidak bertindak dengan sendirinya dalam mempengaruhi kepercayaan terhadap kompetensi seseorang, tetapi ianya dimediasikan melalui proses kognitif, motivasi dan afektif (Bandura, 1997). Berikut dijelaskan model proses kognitif efikasi kendiri Bandura:

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

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



Rajah 2.1. Model Proses Kognitif Efikasi Kendiri Bandura. Sumber diadaptasi dari Bandura (1995).

Efikasi kendiri menyumbang kepada kualiti kehidupan manusia melalui 3 cara yang berbeza iaitu; pilihan tingkah laku dan corak pemikiran, usaha dan ketekunan, dan reaksi emosi (Bandura 1986; Gecas 1988; Gecas & Burke 1995). Ketiga-tiga komponen ini terdapat dalam setiap keputusan yang di ambil oleh seseorang, dan ianya merupakan bahagian penting dalam setiap langkah dan keputusan yang diambil dalam setiap keadaan. Pilihan tindakan adalah bergantung kepada pengalaman yang di lalui sebelum ini. Setiap keputusan yang di ambil melibatkan efikasi kendiri seseorang (Bandura 1986; Gecas, 1986, 1989). Seseorang akan mengelak daripada tugasan yang difikirkan melebihi kemampuan mereka, tetapi akan melakukan tugasan tersebut dengan dengan yakin sekiranya mereka merasakan berkemampuan untuk melakukannya (Bandura, 1977, 1986; Csikszentmihaliyi, 1993). Semua faktor yang mempengaruhi penilaian *(choice behavior)* mempunyai kesan terhadap pembangunan kendiri (efikasi kendiri) seseorang.

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

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

Penilaian individu adalah berdasarkan kepada persepsi kemampuan mereka untuk berjaya melaksanakan sesuatu cabaran atau tugasan yang diberikan kepadanya. Penilaian yang positif terhadap efikasi kendiri akan menggalakkan penglibatan aktif dalam aktiviti dan menyumbang kepada perkembangan kompetensi yang diperlukan dalam aktiviti tersebut (Bandura, 1977).

Teori sosial kognitif dalam motivasi yang digerakkan oleh kognitif, manusia memotivasikan diri dan memberi petunjuk kepada tingkah laku melalui aktiviti pemikiran (Bandura, 1986, 1989, 1992). Teori kognitif memberi tumpuan kepada kepercayaan dan persepsi bahawa seseorang itu mempunyai kawalan terhadap hasil daripada perlakuannya. Teori ini menyatakan bahawa seseorang boleh meramal hasil daripada sesuatu perlakuan, menentukan hasil daripada keputusan tersebut, dan merancang suatu tindakan yang boleh mencapai hasil tersebut di masa hadapan (Bandura, 1977).

Dalam teori ini, peristiwa akan datang tidak dilihat sebagai penyebab sesuatu perlakuan atau motivasi pada masa sekarang, tetapi ianya ditukarkan kepada ‘representasi kognitif’ pada masa tersebut. Gambaran peristiwa/perkara pada masa akan datang menjadi pendorong dan regulator kepada tindakan sekarang dan akan datang. Motivasi sekarang dan akan datang dilihat sebagai tujuan *(goals)*, yang mana ianya diterjemahkan dalam insentif dan tindakan. Proses transformasi ini dilengkapkan dengan penggunaan mekanisma kawal selia *(self regulatory)* yang mana efikasi kendiri adalah fungsi operasi kepada sistem diri (Bandura, 1986).

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

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

Teori kognitif percaya bahawa efikasi kendiri, atau kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengawal peringkat kefungsian diri dan peristiwa yang memberi kesan kepada hidupnya, merupakan mekanisma kendiri yang terpenting dalam diri seseorang (Bandura, 1977, 1982, 1986). Selain mempengaruhi pilihan, efikasi kendiri juga memberikan impak yang besar terhadap keinginan seseorang, usaha yang akan diberikan dalam mencapai matlamat tersebut, dan berapa lama dia akan terus mempertahankannya apabila berhadapan dengan halangan dan rintangan (Bandura 1986,1989,1991). Efikasi kendiri seperti yang telah dijelaskan adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk merancang dan melaksanakan dan mengubah sesuatu tindakan. Definisi ini sesuai dengan penilaian seseorang terhadap kemampuannya dalam melakukan/menjalankan kemahiran dan terhadap penyelesaian sesuatu tugasan (Bandura, 1990).

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

2.3 Teori Resilien

Resilien ditakrifkan sebagai keupayaan untuk bangkit semula daripada kesusahan, kekecewaan dan nasib malang yang menimpa (Ledesma, 2014). Resilien menggambarkan peringkat dimana seseorang itu boleh berada semasa atau selepas menghadapi sesuatu kesukaran (O'Leary, 1998, dalam Ledesma, 2014). Resilien adalah unsur psikologi berbentuk kecekapan sosial yang dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan tekanan dengan jayanya, berpunca daripada pelbagai

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

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

faktor persekitaran seperti perubahan hidup, kejadian malang yang menimpa atau sebarang risiko dari persekitaran (Mohammad Nasir et al., 2015).

Kadar tekanan yang dialami oleh individu sentiasa berubah setiap masa. Dalam hal ini, resilien dapat bertindak sebagai faktor pelindung atau penampan antara individu dengan apa yang dialami dalam lingkungan persekitarannya (Steward, Reid & Maghem, 1997; Wignild & Young, 1993). Jew Green dan Kroger (1999), mengatakan individu yang mempunyai tahap resilien tinggi, lebih optimis terhadap masa hadapan. Mempunyai kawalan diri yang tinggi dan mempunyai kemahiran yang membina, seterusnya mampu mengendalikan pelbagai tekanan dan berani menghadapi risiko dan cabaran.

Kajian ini menggunakan model resilien Richardson (1990), yang dikenali sebagai model "cabaran" *(challenge).* Menurut model resilien cabaran, faktor risiko adalah dilihat sebagai faktor yang boleh meningkatkan tahap penyesuaian seseorang terhadap persekitarannya. Ia adalah berdasarkan kenyataan bahawa "kekuatan seseorang muncul daripada kesusahan yang dihadapi" (Wolin & Wolin, 1993). Dengan syarat bahawa risiko tersebut tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah. Pada dasarnya pengalaman ini "menyediakan" seseorang individu terhadap cabaran dalam hidup seterusnya. Hubungan antara faktor risiko dan hasilnya adalah dalam "garis melengkung" *(curvilinear).* Iaitu, pendedahan kepada kedua-dua faktor risiko tinggi dan rendah adalah dikaitkan dengan hasil negatif (Richardson, 1990). Namun, risiko dengan tahap sederhana dikaitkan dengan hasil yang kurang negatif ataupun hasil yang positif. Perkara penting mengenai model resilien cabaran adalah bahawa pendedahan kepada tahap risiko yang rendah mungkin berguna kerana ia menyediakan remaja dengan peluang untuk menggunakan

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

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

kemahiran-kemahiran yang ada, ataupun menggunakan sumber-sumber lain yang ada disekelilingnya (Zimmerman & Stevenson, 2005). Ini bermakna remaja yang terdedah dengan risiko yang pada tahap sederhana mungkin berhadapan dengan risiko cukup untuk mereka belajar bagaimana mengatasinya, tetapi tidak terdedah kepada terlalu banyak risiko yang akan menyebebkannya mustahil untuk diatasi (Richardson, 2012).

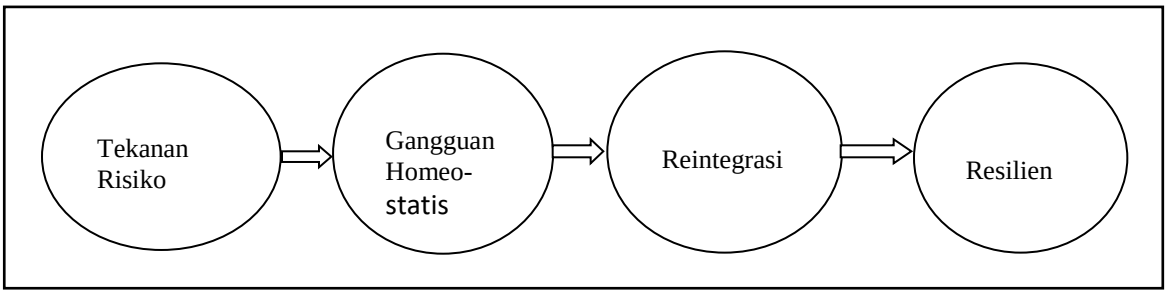
Model cabaran ini melihat resilien sebagai bertentangan dengan sifat 'rapuh'*(vulnerable)*. Seorang individu yang resilien adalah seorang yang tidak mengalami terlalu banyak gangguan daripada situasi tekanan hidup. Mereka ini adalah bersedia untuk bangkit dan lebih bersedia untuk bangkit semula, berbanding dengan individu yang mempunyai tahap resilien yang rendah. Model resilien Richardson, melihat kehidupan sebagai satu perjalanan hidup yang melibatkan pengalaman-pengalaman, tekanan, cabaran, risiko, tangisan dan pengalaman pahit yang menyebabkan seseorang itu "jatuh" dan menjadi tidak terurus.

Di sini, objektif resilien adalah untuk mengintegrasikan semula kemahiran-kemahiran baru dan pemahaman semula yang boleh membawa kepada satu daripada banyak kemungkinan keputusan seseorang. Seseorang individu mungkin boleh bangkit dan kembali kepada keadaan asal (resilien) ataupun sebaliknya mengalami kegagalan dan terus dengan fungsi yang berkurangan. Richardson menyatakan bahawa individu yang berfungsi dengan semaksimumnya berani menghadapi cabaran seperti boleh melakukan aktiviti yang mempunyai tahap cabaran yang tinggi, seterusnya ini boleh menguatkan

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

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

semangat dan kemahiran hidupnya (Richardson et al., 1990). Berikut dijelaskan model proses resilien Richardson:



Rajah 2.2. Model Proses Resilien. Sumber diadaptasi dari Richardson (2002).

Sumber tekanan dan risiko yang dihadapi akan menyebabkan berlakunya gangguan terhadap keadaan homeostatis seseorang. Kehadiran faktor risiko dan tekanan ini memerlukan seseorang peserta untuk mengintegrasikan semula kekuatan diri dengan menggerakkan dan menggunakan segala kemahiran dan kemampuannya untuk menghadapi keadaan risiko dan tekanan. Ia seterusnya berhasil membina daya resilien pada diri seseorang.

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

2.4 *Adventure Based Counselling (ABC)*

ABC merupakan satu pendekatan perkhidmatan menolong yang teraputik dan boleh diadaptasikan dalam hampir kesemua tatacara dan pendekatan kaunseling. Ia melibatkan

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

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

tiga fasa perjalanan program, iaitu pertama aktiviti penjelasan dan arahan *(briefing)*, ke dua perjalanan aktiviti *(doing)* dan ke tiga aktiviti perbincangan *(debriefing)* (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1998; Glass, 2009). Dalam aktiviti penjelasan dan arahan, kaunselor atau fasilitator memberi penerangan berkenaan dengan peraturan, garis panduan dan prosedur keselamatan yang perlu diikuti oleh peserta. Seterusnya membantu peserta untuk menetapkan matlamat yang bersesuaian yang hendak dicapai. Fasa seterusnya iaitu *doing*, peserta program melaksanakan aktiviti cabaran yang telah ditetapkan. Seterusnya adalah fasa yang terakhir, iaitu perbincangan atau juga dipanggil sebagai fasa pemprosesan. Pada fasa ini, kaunselor akan memfasilitasikan perbincangan kelompok dengan menggunakan pendekatan kaunseling kelompok. Aktiviti perbincangan ini dijalankan setiap kali selepas suatu aktiviti *adventure* selesai dijalankan (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1998; Glass, 2009).

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

Pendekatan ABC memfokuskan kepada pengalaman pembelajaran secara berstruktur, dimana peserta atau klien didedahkan dengan rangkaian tugasan atau aktiviti baru yang kemudiannya diproses dengan aktiviti kaunseling kelompok. Rangkaian tugasan ini bukan bersifat kompetetif tetapi 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 di antara ahli, komunikasi dan kemahiran penyelesaian masalah dalam setiap aktiviti atau tugasan kelompok yang diberikan (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1988; Fletcher & Hinkle, 2002). Setelah itu, ia diikuti pula dengan aktiviti pemprosesan yang dipanggil *debriefing*. Perbincangan ini dijalankan setelah setiap kali aktiviti cabaran selesai

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

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

dijalankan dengan menggunakan strategi kaunseling kelompok. Dalam *debriefing*, peserta akan berkongsi tentang pengalaman apa yang telah mereka lakukan, perkara yang telah mereka pelajari semasa aktiviti cabaran, dan bagaimana mereka boleh mengaplikasikan hasil pembelajaran tersebut ke dalam kehidupan mereka yang sebenar (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1988; Schoel & Maizell, 2002).

Peserta memperoleh kesan yang positif hasil pengalaman aktiviti yang dialami disebabkan kehadiran faktor risiko dan tekanan yang memerlukan seseorang peserta untuk menggerakkan dan menggunakan segala kemahiran dan kemampuannya untuk menghadapi keadaan risiko dan tekanan tersebut yang diproses melalui kaunseling kelompok (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1988; Priest, 1999; Fletcher & Hinkle, 2002). Disini, faktor risiko dan tekanan dilihat sebagai agen yang teraputik dalam membantu perubahan dan perkembangan peserta secara biologi dan peribadinya (Schoel & Maizell, 2002; Christian. D, 2013).

ABC adalah program berorientasikan kelompok yang membantu peserta untuk berkongsi tanggung-jawab, menjalin kerjasama dalam penyelesaian sesuatu masalah, meningkatkan tahap kepercayaan kendiri serta kesejahteraan kendiri seseorang. Ia merangkumi kombinasi pembelajaran melalui pengalaman *(experiential learning)*, pendidikan luar dan strategi kaunseling kelompok yang boleh diadaptasikan ke dalam pelbagai *setting* intervensi yang lain (Schoel, Prouty & Radcliffe, 1988). ABC boleh menjadi pendekatan utama, pada masa yang sama ia boleh digunakan sebagai salah satu komponen dalam intervensi pendekatan yang lain. Pendekatan ini melibatkan komponen

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

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

tingkah laku, kognitif dan afektif yang diintegrasikan di dalam proses aktiviti yang telah dirancang untuk membawa suatu perubahan yang positif kepada seseorang individu mahupun kelompok (Fletcher & Smith, 1999; Priest & Gass 1997; Shoel et.al., 1988), terutama dalam peningkatan konsep kendiri, kepercayaan kendiri serta kesejahteraan diri seseorang (Ewert, 1989).

Pada dasarnya program intervensi ABC adalah dijalankan di luar ruangan yang mana elemen alam semulajadi menyediakan persekitaran yang menyembuhkan (Fletcher & Smith, 1999; Miles, 1987). Ia melibatkan elemen cabaran dan risiko sebenar yang perlu dihadapi oleh peserta program (Priest, 1990). Oleh itu, seseorang kaunselor/fasilitator perlu mempunyai kemahiran tambahan iaitu kompeten dalam pelaksanaan elemen cabaran, komited kepada isu keselamatan klien serta mempunyai kemampuan untuk menjelaskan perkaitan antara aktiviti yang dilalui dengan keperluan sebenar peserta program disamping kemahiran kaunseling tradisional seperti kemahiran mendengar secara aktif, kemahiran refleksi, komunikasi lisan dan bukan lisan, etika dan sebagainya.

2.4.1 Konsep-Konsep Asas Dalam ABC

Dalam pendekatan ABC terdapat beberapa konsep yang digunakan sebagai asas dalam pelaksanan program ABC. Di antara konsep asas tersebut adalah;

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

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

2.4.1.1 Cabaran Dengan Pilihan *(Challenge By Choice-CBC)*

CBC adalah konsep yang diciptakan oleh PA sebagai salah satu konsep utama dalam pelaksanaan program ABC (Schoel & Maizell, 2002). CBC bermaksud pilihan terhadap suatu keputusan adalah berada pada tangan peserta, tetapi bukannya pilihan untuk tidak memulakan sama sekali program yang dilaksanakan (Schoel & Maizell, 2002). Dengan CBC, ia memberikan peluang kepada peserta untuk memilih tahap keterlibatan mereka dalam aktiviti yang dilakasanakan dan mempraktikan pengambilan keputusan yang sihat dikalangan peserta (PA, 2007).

Kebaikan konsep CBC adalah ia menciptakan persekitaran yang saling menyokong, saling mempercayai dan mengambil berat di kalangan peserta dalam usaha mereka untuk menyelesaikan suatu tugasan dan aktiviti dengan jayanya. Keduanya, dengan CBC ia memberikan peluang kepada peserta untuk berundur *(step back)* daripada aktiviti yang dirasakan sukar, tidak selesa baginya, ataupun jika dirasakan ia tidak mampu untuk melakukannya. Ia kemudiannya boleh mengikuti dan mencuba semula aktiviti cabaran tersebut jika sekiranya ia merasakan telah bersedia untuk melakukannya (PA, 2007). Seterusnya, yang ketiga adalah dengan CBC, ia membenarkan peserta untuk menilai bahawa pencapaian peribadi adalah lebih penting, berbanding melakukan sesuatu untuk mencapai objektif orang lain. Seterusnya yang keempat, peserta belajar untuk menerima, menghargai dan menghormati idea dan keputusan mereka sendiri (PA, 2007).

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

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

2.4.1.2 Kontrak Perjanjian *(Full Value Contracts-FVC)*

Pada asalnya FVC diperkenalkan sebagai *"no discount contract"*, iaitu merupakan cara yang digunakan untuk mewujudkan norma dalam kalangan kelompok peserta program (Schoel & Maizell, 2002). Ianya direka untuk mempromosikan perkembangan dan perubahan berbanding arahan dan kawalan *(control & order)* dalan kalangan peserta. Elemen asas yang terdapat dalam FVC adalah saling menghormati (*mutual respect*) dan penetapan tujuan *(goal setting).* Dalam FVC terdapat enam norma kelompok yang selalunya digunakan dalam setiap program ABC seperti yang dinyatakan oleh Project Adventure, (2007). Norma-norma tersebut adalah; i) "*Be here*". Ia bermaksud peserta perlu berada bersama-sama dalam program secara fizikal dan mental. ii) "*Be safe",* yang membawa maksud peserta perlu berpegang untuk menjaga keselamatan fizikal dan emosi peserta yang lain. iii) "*Being honest"*, iaitu memerlukan peserta untuk memberikan maklumbalas dan pandangan yang jujur berhubung aktiviti yang dijalankan dan juga terhadap pengalaman peribadinya. iv) "*Setting goals*", bermaksud peserta perlu menetapkan tujuan peribadi dan kelompok dalam setiap aktiviti yang dijalankan. v) "*Caring*", bermakna setiap peserta mengikuti konsep "*challenge by choice*" dan bertindak dalam kapasiti yang mempromosikan kesihatan emosi, dan kesejahteraan peserta yang lain. vi) "*Letting go & move on*", di sini peserta bertindak untuk "melepaskan" segala perasaan sakit hati, tidak berpuas hati dan kegagalan dalam melaksanakan aktiviti dan bergerak ke hadapan (Project Adventure, 2007).

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

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

2.4.1.3 Pembelajaran Melalui Pengalaman & Gelombang Cabaran *(Experiential Learning & The Adventure Waves)*

Salah satu konsep yang sangat penting dalam pengimplimentasian ABC adalah "gelombang cabaran" *(adventure wave)* (Project Adventure, 2007; Schoel & Maizell, 2002). *Adventure wave* ini adalah berdasarkan kepada versi model *experiential learning* oleh David Kolb's (1984). Ia mengandungi tiga fasa iaitu; fasa penjelasan dan arahan *(briefing),* dalam fasa ini kaunselor menetapkan aktiviti yang perlu dilaksanakan oleh peserta. Penerangan berkenaan dengan peraturan, garis panduan dan prosedur keselamatan yang perlu diikuti oleh peserta, seterusnya membantu peserta untuk menetapkan matlamat yang bersesuaian yang hendak dicapai.

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

Fasa seterusnya iaitu ke dua adalah "gelombang cabaran" (*adventure wave)* dan "pembelajaran melalui pengalaman" (*experiential learning cycle),* bergabung dan dipanggil sebagai fasa "*doing*". Pada fasa ini kelompok peserta program melaksanakan aktiviti cabaran yang telah ditetapkan. Seterusnya adalah fasa yang terakhir, iaitu *debriefing* atau juga dipanggil sebagai fasa pemprosesan. Pada fasa inilah yang membezakan ABC daripada program pendidikan fizikal dan rekreasi. Dalam fasa pemprosesan ini, kaunselor akan memfasilitasikan perbincangan kelompok yang berkisar kepada tiga peringkat akhir "*experiential learning cycle*", iaitu refleksi (*reflection),* generalisasi *(generalization) & aplikasi (transfer)* (Kolb, 1984).

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

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

Pada fasa ini kaunselor menggunakan pertanyaan "apa" *(what)*, "jadi"*(so what)*, dan "sekarang apa" *(now what)*, untuk merujuk kepada tiga peringkat putaran pembelajaran tersebut. Semasa peringkat "refleksi" atau "apa", peserta program akan berkongsi tentang pengalaman sebenar mereka semasa menjalani aktiviti cabaran. Seterusnya, pada peringkat "generalisasi" iaitu *"jadi"* pula, mereka akan membincangkan tentang mengapa mereka melakukan aktiviti *adventure* tersebut, dan apa yang mereka boleh pelajari daripadanya. Seterusnya peringkat yang terakhir iaitu *"aplikasi"* atau "sekarang apa", kaunselor akan membawa perbincangan kelompok kepada bagaimana mereka boleh membawa pengetahuan dan kemahiran baru mereka ke dalam kehidupan sebenar (Project Adventure, 2007; Schoel & Maizell, 2002).

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

2.4.1.4 Ketidakseimbangan dan Risiko *(Disequilibrium & Risk)*

Daripada persepktif ABC, perubahan akan berlaku kepada peserta program apabila mereka berada di luar zon selesa (Fletcher & Hinkle, 2002; Schoel & Maizell, 2002; Gass, Gillis & Russell, 2012). Dalam ABC, salah satu tujuannya adalah untuk menciptakan suatu keadaan ketidakseimbangan *(disequilibrium)* kepada para peserta program (Gass, 1993). Ia bertujuan agar peserta dapat mengeluarkan, mencabar dan seterusnya mengubah perilaku yang ditetapkan untuk diperbaiki. Kaunselor dalam ABC menciptakan keadaan yang tidak seimbang kepada peserta dengan menjalankan aktiviti yang baru dan dalam pengaturan yang unik (Alvarez & Strauffer, 2001), yang

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

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

memerlukan peserta untuk mengambil risiko dalam pelaksanaanya (Fletcher & Hinkle, 2002; Gass, Gillis & Russell, 2012; Schoel & Maizell, 2002).

Dalam ABC, elemen risiko dilihat sebagai mekanisma perubahan yang utama. Ianya digunakan untuk menggerakkan peserta keluar daripada zon selesa mereka, dan menggalakkan berlakunya perubahan. Dengan situasi dan aktiviti cabaran yang baru, akan menganggu keadaan homeostatis mereka. Keadaan ini akan memaksa mereka untuk bertindak balas dan membuat keputusan tertentu bagaimana mereka boleh menghadapi keadaan tersebut. Dengan elemen risiko dalam aktiviti ABC, peserta akan mengalami peningkatan perasaan anxieti, tekanan yang bersifat positif *(eustress)* dan seterusnya menciptakan suatu keadaan tidak seimbang *(disequilibrium)* yang tidak boleh diselesaikan dengan cara penyelesaian masalah mereka yang biasa (Gass, Gillis & Russell, 2012).

Dalam program ABC, adalah penting bagi kaunselor untuk menggunakan aktiviti cabaran yang mempunyai tahap kesukaran yang bersesuaian. Aktiviti yang mempunyai tahap risiko yang terlalu tinggi akan menyebabkan peserta menarik diri kerana perasaan yang terlalu takut. Sementara itu, tahap risiko yang terlalu rendah pula akan menyebabkan peserta kekal dalam keadaan homeostatis mereka dan tidak akan menggerakkan perubahan daripada berlaku (Steinberg, 2007). Dalam ABC, ia melibatkan elemen risiko sebenar dan juga jangkaan risiko. Di sini, elemen risiko sebenar adalah risiko yang memberi ancaman fizikal sebenar, manakala jangkaan risiko pula tidak memberikan ancaman risiko secara fizikal, tetapi boleh menyebabkan seseorang

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

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

mengalami perasaan malu atau kemungkinan gagal untuk melaksanakan aktiviti (Fletcher & Hinkle, 2002). Kedua-dua jenis risiko ini digunakan oleh kaunselor dalam ABC untuk mencabar kemahiran penyelesaian masalah dan menggalakkan peserta untuk mengaplikasikan perilaku yang baru.

2.4.1.5 Aktiviti Cabaran *(Adventure Activities)*

Teknik yang membezakan ABC daripada pendekatan kaunseling tradisional yang lain adalah melalui penggunaan aktiviti cabaran (Alvarez & Staufer, 2001). Aktiviti cabaran yang dijalankan di dalam ABC adalah aktiviti yang berorientasikan tugasan kelompok dan dirancang untuk menjadikannya sebagai metafora kepada keadaan kehidupan yang sebenar (Fletcher & Hinkle, 2002; Gass, Gillis & Russell, 2012; Schoel & Maizell, 2002). Dalam pelaksanaan aktiviti cabaran ini pula, ia perlu mengikuti konsep berturutan *(sequencing)* dalam pelaksanaannya (Gass, Gillis & Russell, 2012; Itin, 2001). Dalam konsep berturutan, adalah penting agar aktiviti-aktiviti cabaran yang dijalankan disusun dengan urutan kesukaran yang berperingkat iaitu daripada mudah ke sukar. Ia bertujuan agar peserta dapat sentiasa diuji tahap kemahirannya, serta mengelakkan daripada berlakunya keadaan statik kerana aktiviti yang tahap kesukarannya tidak meningkat dan menyebabkan kebosanan dalam kalangan peserta (*Project Adventure*, 2007).

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

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

2.4.1.6 Metafora *(Metaphor)*

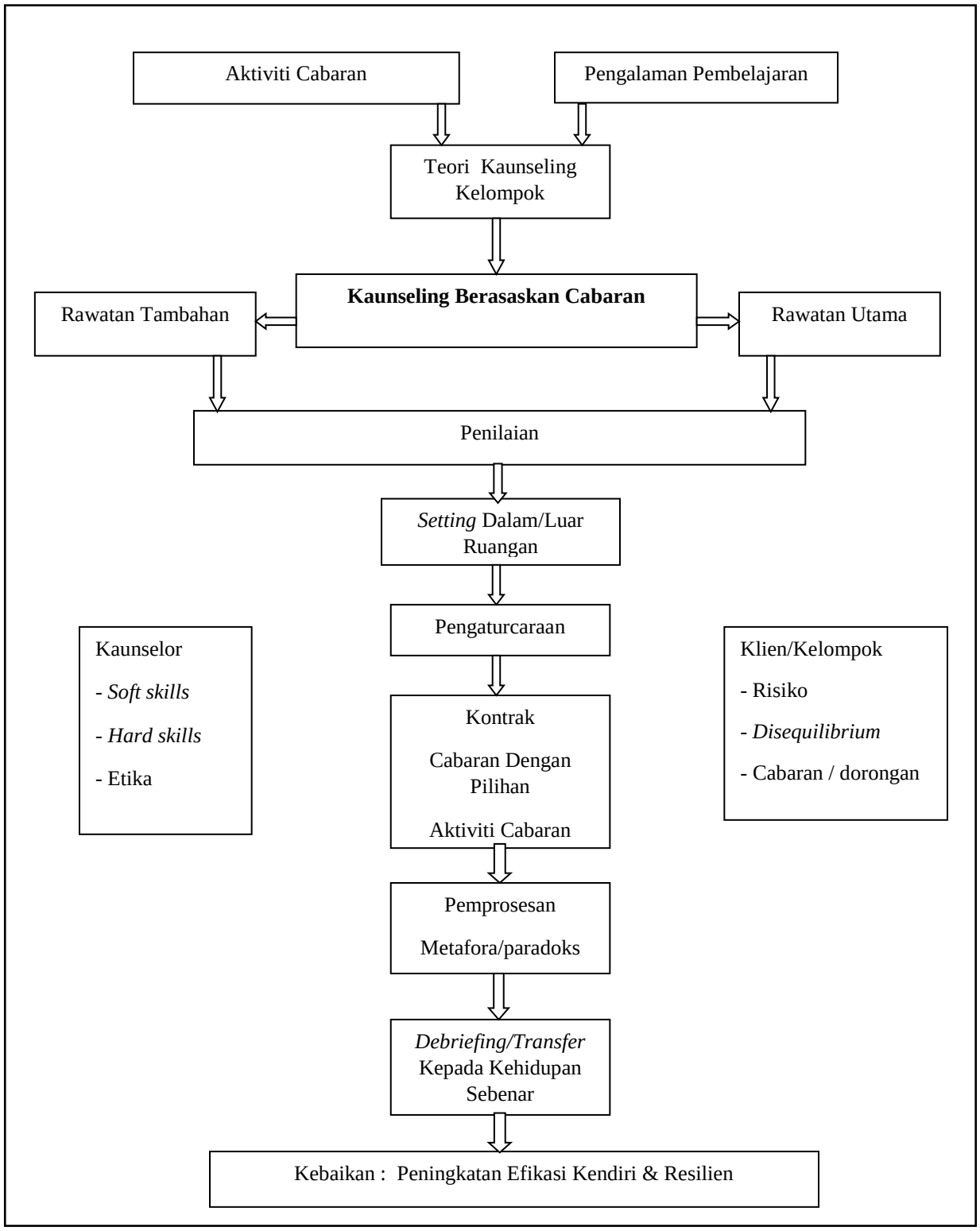
Metafora adalah di antara konsep penting yang digunakan dalam ABC. Gass, Gillis & Russel, (2012), mengatakan bahawa jika sekiranya ABC mempunyai ‘bahasa rasmi’, maka bahasa tersebut adalah ‘metafora’. Tujuan pendekatan ABC adalah bagi menggunakan elemen aktiviti cabaran sebagai metafora kepada permasalahan atau persoalan yang dihadapi oleh peserta dalam kehidupan sebenar mereka (Fletcher & Hinkle, 2002; Gass, 1993; Hill, 2007; Kimball & Bacon, 1993). Pada fasa *debriefing,* ahli kelompok membincangkan aktiviti yang telah dijalankan dan menjadikannya sebagai metafora kepada keadaan kehidupan sebenar dan bagaimana mereka boleh menggunakan kemahiran dan perilaku baru tersebut ke luar daripada kelompok, seterusnya mengaplikasikannya dalam kehidupan mereka sehari-hari (Schoel & Maizell, 2002).

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

Berikut dijelaskan model proses ABC mengikut Hinkle (2002):

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

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



Rajah 2.3. Kaunseling Berasaskan Cabaran (ABC). Sumber diadaptasi dari Hinkle (2002).

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

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

ABC adalah kombinasi aktiviti cabaran dan pembelajaran melalui pengalaman *(experiential learning)* yang di proses dengan kaunseling kelompok untuk memberi makna terhadap pembelajaran dalam aktiviti cabaran yang diikuti. Ia adalah pendekatan yang sangat feksibel, yang mana boleh menjadi pendekatan utama, pada masa yang sama ia boleh digunakan sebagai salah satu komponen dalam intervensi pendekatan yang lain. ABC boleh dijalankan di luar dan juga di dalam ruangan. Namun begitu, ia adalah lebih baik jika dijalankan di luar ruangan yang mana elemen alam semulajadi menyediakan persekitaran yang menyembuhkan (Fletcher & Smith, 1999; Miles, 1987). Program ini melibatkan elemen cabaran dan risiko sebenar yang boleh menyebabkan ketidakseimbangan atau *disequilibrium* kepada peserta sama ada individu mahupun kelompok (Priest, 1990). Oleh itu, seseorang kaunselor/fasilitator ABC perlu mempunyai kemahiran asas kaunseling dan juga kemahiran tambahan iaitu kemahiran dalam pelaksanaan elemen cabaran, komited kepada isu keselamatan klien serta mempunyai kemampuan untuk menjelaskan perkaitan antara aktiviti yang dilalui dengan keperluan sebenar peserta program. Disamping itu, kaunselor ABC perlu berpegang teguh kepada etika kaunseling untuk mengekalkan kerahsiaan terutama dalam aktiviti kelompok yang melibatkan elemen cabaran.

Intervensi ABC dijalankan dengan memberi penekanan kepada kontrak tingkah laku. Di sini klien perlu melengkapkan kontrak tingkah laku secara bertulis. Ia digunakan untuk mewujudkan norma dalam kalangan kelompok peserta program untuk mempromosikan perkembangan dan perubahan berbanding arahan dan kawalan *(control & order)* dalan kalangan peserta. Elemen asas yang terdapat dalam kontrak adalah adalah

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

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

saling menghormati (*mutual respect*) dan penetapan tujuan *(goal setting).* Terdapat enam norma kelompok yang selalunya digunakan dalam setiap program ABC seperti yang dinyatakan oleh Project Adventure, (2007). Norma-norma tersebut adalah; i) "*Be here*". ii) "*Be safe",* iii) "*Being honest"*, iv) "*Setting goals*", v) "*Caring*", dan vi) "*Letting go & move on*".

Klien kemudian mengikuti aktiviti cabaran dengan pilihan. Di sini klien berhak untuk membuat pilihan terhadap aktiviti yang diikuti, tetapi bukannya pilihan untuk tidak memulakan sama sekali program yang dilaksanakan. Ia bertujuan untuk memberikan peluang kepada peserta untuk memilih tahap keterlibatan mereka dalam aktiviti yang dilakasanakan dan mempraktikan pengambilan keputusan yang sihat dikalangan peserta kerana pilihan suatu keputusan adalah ditangan mereka (PA, 2007; Schoel & Maizell, 2002). Ia kemudian diproses dengan kaunseling kelompok untuk memberikan makna terhadap aktiviti cabaran yang telah dijalankan. Di sini ahli kelompok membincangkan aktiviti yang telah dijalankan dan menjadikannya sebagai metafora kepada keadaan kehidupan sebenar dan bagaimana mereka boleh menggunakan kemahiran dan perilaku baru tersebut ke luar daripada kelompok, seterusnya mengaplikasikannya dalam kehidupan mereka sehari-hari (Schoel & Maizell, 2002).

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

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

2.5 Aplikasi Teori Pembelajaran Sosial Bandura Dalam ABC

Teori pembelajaran sosial Bandura adalah di antara teori awal yang digunakan dalam pendekatan ABC. Ia memfokuskan kepada pembelajaran yang diperoleh dalam konteks sosial dan mempercayai bahawa manusia belajar daripada satu sama lain (Chavis, 2012). Sementara ABC adalah program yang dengan secara sengaja menggunakan aktiviti cabaran sebagai strategi untuk memberikan tekanan kepada peserta dengan harapan melaluinya suatu perubahan mungkin boleh berlaku kepada peserta (Miles & Priest, 1999).

Seperti dijelaskan sebelum ini, dalam teori pembelajaran sosial Bandura (1989, 1997), proses peningkatan efikasi kendiri dapat ditingkatkan melalui empat sumber selaras dengan proses perubahan tingkah laku dalam ABC (Sibthorp, 2003), iaitu dengan cara; i) penguasaan pengalaman /*mastery experience*, ii) pengalaman melihat kejayaan orang lain/*vicarious experience*, iii) persuasi sosial dan iv) status emosi dan fisiologikal.

Pertama dalam pengalaman berjaya menguasai *(mastery experience)*, ia meningkatkan kepercayaan terhadap kemampuan seseorang, manakala kegagalan dalam pengalaman ini akan merendahkan kepercayaan terhadap kemampuannya. Kedua, seseorang bukan sahaja belajar melalui pengalaman peribadi, tetapi juga melalui pemerhatian atau pemodelan terhadap orang lain *(vicarious experience)*. Dengan melihat orang lain berjaya atau gagal, akan mempengaruhi keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. Ketiga, pengaruh terhadap ekspektasi keyakinan diri juga boleh

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

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

dipengaruhi oleh persuasi sosial daripada orang-orang di sekeliling bahawa dia boleh melakukan sesuatu perkara tersebut. Seterusnya keempat, situasi tekanan dan cabaran akan meletakkan seseorang dalam status emosi dan fisiologi yang berkemungkinan mempunyai maklumat berkaitan nilai dan kompetensi peribadi seseorang. Keadaan emosi dan fisiologi ini memberikan maklum balas kepada individu mengenai tahap penguasaan terhadap sesuatu perkara.

Kesemua empat faktor ini memberikan tahap pengaruh yang berbeza dalam meningkatkan tahap kepercayaan keyakinan kendiri, dengan pengalaman berjaya melakukan/*mastery experience* merupakan faktor yang paling berpengaruh kerana ia adalah berdasarkan kepada pengalaman sebenar (Bandura, 1977).

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

Dalam ABC, peserta diberikan tugasan melalui aktiviti cabaran dan penyelesaian masalah yang melibatkan pesekitaran fizikal yang baru dan mencabar. Ini memberikan mereka peluang menguasai pengalaman melaksanakan aktiviti dengan secara langsung. Disamping pengalaman secara langsung, peserta juga mengalami pengalaman mengamati kejayaan peserta lain dalam melaksanakan aktiviti cabaran yang dijalankan yang boleh meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan kendiri. Selain itu, persuasi sosial kemudian turut diberikan melalui persekitaran yang menyokong oleh kaunselor/fasilitator dan peserta lain dengan galakkan dan maklum balas yang positif. Akhirnya, program ABC yang membangkitkan fisiologi dan psikologi memberikan maklumat kepada peserta mengenai tahap kompetensi peribadinya (Sibthorp, 2003). Dengan pengorganisasian

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

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

program ABC yang baik, ia adalah sangat kondusif kepada peningkatan kemahiran kendiri peserta program.

2.5.1 Modul ABC PLKN

Modul ABC PLKN ini menggunapakai intervensi *Low Element Challenge Course* (LECC) iaitu aktiviti dengan cabaran yang mempunyai ketinggian di bawah dua puluh lima kaki dari aras tanah dan dengan tahap risiko yang rendah. Ia mengandungi empat sesi dengan 15 aktiviti, iaitu tujuh aktiviti cabaran dan lapan aktiviti perbincangan/kaunseling kelompok. Sesi pertama adalah sesi pengenalan dan membina hubungan, sesi kedua iaitu pembentukan kepercayaan, sesi ketiga interaksi kelompok dan seterusnya sesi keempat penyelesaian masalah.

Sesi pertama iaitu sesi pengenalan dan membina hubungan adalah bertujuan untuk menjelaskan tentang program dan aktiviti-aktiviti dalam ABC, penetapan peraturan kelompok, kontrak perjanjian sesi dan juga sebagai *ice breaker* untuk menciptakan hubungan dan mengurangkan halangan di antara ahli kelompok dalam suasana yang tidak mengancam di antara mereka. Ia melibatkan lima aktiviti iaitu; *briefing*, rantai nama, *group juggling* dan dua sesi kaunseling kelompok yang dijalankan setiap kali selepas aktiviti cabaran selesai dijalankan. Dalam sesi kaunseling kelompok, perbincangan akan berkisar kepada aktiviti yang telah dijalankan sebelum ini. Iaitu berkenaan “apa” yang

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

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

telah berlaku; jadi bagaimana dengan perkara tersebut; dan seterusnya apa atau bagaimana untuk mengaplikasikan pembelajaran tersebut dalam kehidupan sebenar.

Seterusnya sesi kedua iaitu membina kepercayaan *trust building*. Ia bertujuan menciptakan dan meningkatkan kepercayan dikalangan ahli kelompok dengan merisikokan keselamatan emosi dan fizikal mereka melalui rangkaian aktiviti cabaran dan perbincangan kelompok yang melibatkan risiko fizikal dan juga emosi. Sesi ini melibatkan empat aktiviti iaitu *circle the circle, trust fall* dan dua sesi kaunseling kelompok yang juga dijalankan setelah setiap aktiviti selesai dijalankan. Dalam sesi kaunseling kelompok fokus adalah kepada "apa" aktiviti yang telah mereka jalankan sebelum itu; "jadi apa" dengan perkara tersebut; dan bagaimana mereka boleh mengaplikasikan pembelajaran tersebut dalam kehidupan sebenar.

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

Seterusnya sesi ketiga iaitu komunikasi, penyelesaian masalah dan membuat keputusan. Sesi ini bertujuan untuk memberikan peluang kepada ahli kelompok untuk bekerjasama dalam aktiviti komunikasi, mengambil keputusan dan penyelesaian masalah secara kolektif. Peringkat ini adalah interaksi kelompok dimana mereka mengkomunikasikan fikiran dan perasaan melalui aktiviti yang dijalankan. Ia dijalankan melalui elemen fizikal, mendengar dan interaksi verbal di antara ahli bagi menyelesaikan tugasan yang diberikan. Kekecewaan pada amnya akan dihadapi pada peringkat ini, apabila kelompok mencuba untuk mencari jalan penyelesaian terhadap masalah/aktiviti yang diberikan tanpa kerjasama setiap ahli kelompok. Aktiviti yang terlibat adalah *tp shuffle* dan *spider web* serta dua sesi kaunseling kelompok. Dalam sesi kaunseling

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

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

kelompok fokus juga adalah kepada “apa” aktiviti yang telah mereka jalankan; “jadi apa” dengan perkara tersebut; dan “bagaimana” mereka boleh mengaplikasikan apa yang telah dipelajari dalam aktiviti ke dalam kehidupan sebenar.

Seterusnya peringkat terakhir iaitu *final debriefing,* maklumbalas & rumusan. Ia bertujuan untuk membantu peserta memproses pengalaman yang telah mereka alami. Memberikan peluang kepada ahli kelompok untuk meningkatkan kemahiran dan kebolehan untuk mengkomunikasikan fikiran dan perasaan mereka semasa pelaksanaan aktiviti. Pada peringkat ini juga, kemahiran yang dipelajari dalam aktiviti dipraktikan kepada keadaan kehidupan sebenar melalui proses perbincangan dan rumusan akhir program. (Modul penuh ABC disertakan dalam Lampiran A).

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

Pada amnya, aktiviti dalam intervensi ABC kem PLKN ini adalah dirancang dan di bentuk sedemikian rupa, daripada klasifikasi yang mudah iaitu daripada *briefing, ice breaking* kemudian kepada elemen membina kepercayaan, seterusnya kepada elemen yang lebih kompleks iaitu penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan, agar peserta dapat sentiasa dicabar dan dengan ini akan mengelakkan daripada kebosanan serta meningkatkan lagi tahap kemahiran dalam kalangan peserta program.

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

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

2.6 Kajian Literatur

Berikut dikemukakan kajian-kajian literatur yang menyokong keberkesanan ABC dan kajian pentingnya efikasi kendiri dan resilien dalam pembangunan diri seseorang individu. Disamping itu, dibincangkan juga kajian-kajian lepas yang menyokong keberkesanan ABC dalam meningkatkan efikasi kendiri dan resilien.

2.6.1 Kajian Tentang ABC

Kajian-kajian lepas menunjukkan program ABC didapati bermanfaat dalam peningkatan kendiri dan sosial peserta daripada pelbagai populasi termasuklah golongan remaja. Di antara manfaat peribadi dan sosial yang boleh diperoleh oleh peserta adalah termasuklah peningkatan dalan kepercayaan kendiri, konsep kendiri dan kepercayaan diri disamping peningkatan dalam kemampuan penyelesaian masalah, keakraban kelompok dan empati (Kozlowski dan Day, 2013).

Kajian oleh Lee dan Choi (2010), terhadap seramai 24 orang peserta yang berumur di antara 60-65 tahun dengan kaedah eksperimen pra dan pos ujian. Hasil kajian menunjukkan bahawa program ABC telah berjaya meningkatkan keadaan kesihatan peserta secara keseluruhannya. Program ini telah meningkatkan tahap kepuasan hidup, optimis dan efikasi kendiri peserta.

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

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

Cale (2010), menjalankan kajian terhadap impak ABC terhadap kepercayaan kendiri, empati dan rasisme dalam kalangan remaja sekolah menengah, mendapati bahawa terdapat impak yang positif terhadap kepercayaan kendiri dan empati remaja yang terlibat. Kajian tersebut dijalankan terhadap seramai 108 remaja yang terdiri daripada etnik Afrika Amerika, Latin dan Caucasia dengan program intervensi ABC selama sehari.

Sementara itu, kajian oleh Woodroff (2009), terhadap 39 orang wanita yang berumur di atas 40 tahun, mendapati terdapat hubungan yang positif di antara rawatan ABC yang diberikan dengan peningkatan tahap percaya diri, pandangan positif terhadap kendiri fizikal serta efektiviti diri peserta. Kajian ini dijalankan secara eksperimen dengan melibatkan seramai 18 orang sebagai kelompok rawatan dan 21 orang sebagai peserta kelompok kawalan.

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

2.6.2 Kajian Tentang Efikasi Kendiri

Efikasi kendiri dikenalpasti sebagai kepercayaan seseorang terhadap keupayaannya untuk melakukan sesuatu perkara yang dikehendaki dengan jayanya. Ia turut dipercayai sebagai kepercayaan seseorang terhadap kebolehan diri untuk menggerakkan sumber kognitif, motivasi dan cara yang dianggap sesuai dan perlu dengan kehendak tugasan (Bandura, 2000, 1977). Schwarzer, (1992), turut mendefinisikan efikasi kendiri sebagai kepercayaan individu terhadap kebolehannya melaksanakan tugas yang baru dan sukar

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

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

atau berkeupayaan menghadapi kesukaran dalam pelbagai domain kehidupan. Secara umumnya, efikasi kendiri boleh dibahagi kepada dua kategori iaitu efikasi kendiri tinggi dan efikasi kendiri rendah. Seseorang yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi akan lebih cenderung berjaya dalam kehidupannya berbanding dengan seseorang yang mempunyai efikasi kendiri yang rendah. Efikasi kendiri dilihat amat penting untuk membantu kejayaan seseorang dalam hidup. 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 kendiri ini sangat berguna bagi memahami dan meramal kejayaan seseorang (Betz & Hackett, 1988). Kajian-kajian oleh Fadhillah (2013), Hashim dan Ishak, (2009), Friedman (2003), Erzokan (2013), menunjukkan kepentingan efikasi kendiri untuk berjaya dalam pelbagai aspek kehidupan.

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

Fadhillah (2013), melalui kajian terhadap 246 orang pelajar Sarjana Muda Kejuruteraan, dengan 165 orang pelajar lelaki dan 81 orang pelajar perempuan dalam pelbagai tahun pengajian, mendapati bahawa wujud hubungan korelasi positif yang kuat di antara efikasi kendiri dan kemahiran belajar dalam kalangan pelajar kejuruteraan. Kajian ini turut mendapati pelajar perempuan didapati mempunyai tahap efikasi kendiri yang lebih tinggi berbanding pelajar lelaki. Sekiranya efikasi kendiri seseorang meningkat, maka kemahiran belajarnya akan turut meningkat.

Kajian oleh Hashim Fauzy dan Ishak, (2009), terhadap seramai 485 orang pelajar IPTA daripada Universiti Teknologi Malaysia (UTM), Universiti Teknologi Mara

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

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

(UITM), Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS), Universiti Malaya (UM) dan Universiti Islam Antarabangsa (UIA), dengan populasi pelajar tahun kedua ke atas. Responden ini terdiri daripada pelajar lelaki 47.8% dan pelajar perempuan 52.2%, dan berumur di antara 18 hingga 39 tahun. Responden juga terdiri daripada kaum Bumiputra sebanyak 69.9% dan bukan Bumiputra 47.8%. Soal selidik yang digunakan adalah berdasarkan Helen dan Hicks (1997), iaitu kajian mengenai efikasi kendiri dan tugas akademik. Hasil kajian menunjukkan pelajar dengan efikasi kendiri mempunyai pencapaian akademik yang baik. Hasil kajian turut mendapati tidak terdapat perbezaan signifikan antara kumpulan berdasarkan kaum. Begitu juga dengan kumpulan berdasarkan tahun pengajian dan kumpulan pelajar berdasarkan jurusan sains dan sains sosial.

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

Sementara itu, kajian oleh Friedman (2003), terhadap seramai 322 orang guru di Israel, dengan menggunakan soal selidik laporan kendiri dan dianalisis dengan analisis multi varian (MANOVA) dan regresi. Hasil kajian mendapati bahawa tanggapan efikasi kendiri mempunyai hubungan yang ‘songsang’ dengan *burnout* guru. Lebih rendah tahap efikasi kendiri, maka lebih tinggi kecenderungan untuk *burnout* dan sebaliknya lebih tinggi efikasi kendiri, lebih rendah kecenderungan *burnout*. Efikasi kendiri yang rendah juga dilihat sebagai pembolehubah penting dalam meramal tahap keletihan, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugasan dan juga *depersonalisasi.*

Selain itu, kajian oleh Erzokan (2013), terhadap seramai 495 orang subjek yang terdiri daripada pelajar sekolah menengah yang berumur antara 15 hingga 18 tahun.

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

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

Subjek terdiri daripada 226 pelajar perempuan dan 268 pelajar lelaki. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif dan kajian *relational*. Mengikut hasil keputusan kajian, kemahiran komunikasi dan penyelesaian masalah interpersonal didapati mempunyai hubungan yang signifikan dengan efikasi kendiri. Hasil kajian turut menunjukkan aspek efikasi kendiri sosial mempunyai hubungan yang positif dengan faktor kognitif, afektif dan tingkah laku kemahiran berkomunikasi. Efikasi kendiri sosial juga dihubungkan secara positif dengan penyelesaian masalah yang membina *(constructive problem solving)*.

2.6.3 Kajian Tentang Resilien

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

Resilien seperti dibincangkan sebelum ini merupakan kemampuan seseorang untuk berhadapan dengan situasi sukar dengan jayanya. Seseorang yang resilien akan lebih berupaya untuk menghadapi keadaan yang traumatik dan membahayakan serta lebih berkeupayaan untuk bangkit semula daripada keadaan tersebut (Boyden & Mann, 2005). Resilien dilihat amat penting dalam pembangunan kehidupan seseorang. Kajian-kajian oleh Irmohizam (2016), Zaiton dan Rathakrishnan (2014), Ledesma (2014), Himmel (2015) dan Tiet (1997), menunjukkan resilien diperlukan oleh seseorang individu untuk berjaya dalam pelbagai bidang. Resilien merupakan unsur yang banyak mempengaruhi kehidupan seseorang individu , apatah lagi sebagai seorang remaja. Remaja yang mempunyai resilien yang tinggi lebih berani untuk menghadapi suasana yang baru

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

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

dialami. Individu yang berdaya tahan lebih bijak dalam mengatasi masalah dan kelangsungan dalam hidup (Thompson, 2008, dalam Zaiton (2014).

Irmohizam (2016), melalui kajian terhadap seramai 520 orang pelajar institusi pendidikan tinggi awam (IPTA) Malaysia dan IPT luar negara yang terdiri daripada 47.7% pelajar lelaki dan 52.3% pelajar perempuan, dengan menggunakan kaedah kuantitatif dan sokongan kaedah kualitatif melalui teknik temubual, mendapati bahawa aspek resilien dilihat memberi impak terhadap kepimpinan dalam kalangan pelajar IPT. Dapatan kajian di analisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensi. Dapatan kajian menunjukkan daya tahan dan dimensi daya tahan pelajar berada pada tahap yang tinggi kecuali disiplin diri yang berada pada tahap sederhana. Tahap resilien yang tinggi akan memberi kesan pada mental seseorang. Jika resilien pelajar kuat maka pelajar akan lebih bersemangat dan berdaya saing. Seterusnya, pelajar akan mudah membuat kerja dengan teratur dan berupaya menjadi seseorang pemimpin.

Kajian oleh Zaiton dan Rathakrishnan (2014), terhadap seramai 169 orang pelajar tahun pertama yang berada di kampus dan mengikuti pembelajaran secara sepenuh masa dengan min umur 20.29 tahun. Kajian adalah berbentuk tinjauan dengan menggunakan soal selidik Skala Daya Ketahanan *(The Resilience Scale)*, Multidimensi Sokongan Sosial *(Multidimensional Of Perceived Social Support)* dan Skala Kesunyian UCLA *(UCLA Loneliness Scale)* untuk mengukur daya ketahanan diri, sokongan sosial dan kesunyian. Dapatan kajian mendapati bahawa pelajar yang mempunyai resilien yang tinggi akan lebih mudah menghadapi detik-detik yang sukar dalam kehidupan mereka. Pelajar yang

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

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

mempunyai resilien yang tinggi juga menunjukan mereka lebih berani untuk menghadapi cabaran dalam kehidupan.

Kajian oleh Himmel (2015), terhadap pelajar universiti seramai 157 orang, 127 orang perempuan dan 20 orang lelaki, berumur antara 19 hingga 27 tahun dan terdiri daripada bangsa Caucasia 64.3%, Afrika Amerika 3.8%, Hispanic 7.8%, Asia 15.9% dan lain-lain 4.2%. Kajian ini dijalankan dengan kaedah survey. Hasil kajian mendapati, resilien membantu pelajar universiti dalam proses penyesuaian diri dan menghadapi tekanan di kampus. Kajian turut mendapati, sub konstruk optimistik sebagai sub konstruk yang utama dalam proses meningkatkan resilien. Pelajar universiti turut dilihat mempunyai minat yang mendalam dalam mengikuti pembelajaran dan latihan yang mempromosikan resilien diri.

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

Sementara itu, Tiet (1997), dalam kajian survey terhadap 877 orang remaja lelaki dan perempuan berumur 13 hingga 15 tahun dan terdiri daripada pelbagai bangsa iaitu Hispanic 52.9%, Afrika Amerika 47.1%, Caucasia 8%, Asli Amerika 24%, Asian 11% dan lain-lain 5.4%, mendapati bahawa remaja yang mempunyai resilien yang tinggi kurang terlibat dengan perilaku yang berisiko seperti terlibat dalam aktiviti berkumpulan “gang”, aktiviti delikuen, penggunaan dadah dan sebagainya. Kajian ini turut mencadangkan bahawa seseorang yang resilien mempunyai kepercayaan kendiri yang tinggi, pencapaian akademik yang baik serta kefungsian psikososial yang baik.

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

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

2.6.4 Kajian Keberkesanan ABC Terhadap Efikasi Kendiri

Penggunaan pendekatan ABC adalah dilihat berupaya untuk meningkatkan tahap efikasi kendiri seseorang. ABC dapat meningkatkan tahap efikasi kendiri seseorang dengan penggunaan aktiviti cabaran *(adventure)* yang bersifat fizikal dan psikologikal. Melalui pelaksanaan aktiviti cabaran ini, ia memerlukan setiap peserta untuk berjaya melaksanakannya (Rosenthal dan Bandura, 1978).

Kajian oleh Richardson (1999), terhadap pelajar universiti tahun pertama, yang mengalami masalah simptom kemurungan *(Depressive Symptomatology*), iaitu isu yang dikaitkan dengan beberapa masalah psikologi golongan remaja akhir. Remaja yang dikaitkan dengan simptom ini dilaporkan sebagai rendah efikasi kendiri, mempunyai kepercayaan kendiri yang rendah (Hope & Lewinsohn; Andrews & Roberts, 1990), serta rendah penerimaan sosial dan kekurangan kemahiran sosial. Rawatan dengan menggunakan intervensi ABC dengan pendekatan *Low Elemen Challenge Course* (LECC) selama 2 hari telah dijalankan terhadap seramai 41 orang peserta iaitu 16 lelaki dan 25 perempuan yang berumur 18 tahun. Peserta ini dibahagikan kepada dua kelompok iaitu kelompok rawatan (8 lelaki dan 13 perempuan) dan kelompok kawalan (8 lelaki dan 12 perempuan). Pra dan pos ujian telah diberikan kepada peserta program. Hasil kajian menunjukkan bahawa ABC tidak bertentangan dengan hipotesis kajian, iaitu ABC memberikan kesan yang positif terhadap peningkatan efikasi kendiri peserta, serta menurunkan simptom kemurungan peserta dalam kelompok rawatan. Namun begitu,

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

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

tidak semua komponen efikasi kendiri dan simptom kemurungan mendukung hipotesis kajian ini.

Begitu juga, kajian oleh Simpson dan Gillis (1998), mempersembahkan kajian yang menggunakan intervensi ABC terhadap kanak-kanak. Kanak-kanak remaja ini terlibat dengan jenayah seksual seperti cabul dan rogol. Intervensi terapi ABC yang dijalankan dinamakan sebagai LEGACY, iaitu program jangka masa panjang yang khusus bertujuan untuk membantu merawat remaja pesalah jenayah seksual. Simpson & Gillis (1998), merumuskan komponen program dengan hasil kajian selama 3 tahun terhadap 24 orang remaja lelaki yang terdiri daripada 9 orang dari keturunan Afrika-Amerika, dan 15 orang Caucasia dengan median umur 14.4 tahun. LEGACY adalah bermaksud; *learning empathy, gaining acceptance, and changing yourself.* Akronim ini digunakan sebagai tujuan asal program ini kerana kunci utama untuk mengubah perilaku salahlaku seksual adalah dengan pembelajaran empati kepada mangsa (Simpson & Gillis, 1998).

Program yang dijalankan menggunakan teknik modifikasi tingkah laku yang di panggil sebagai *Full Value Contract* (FVC) sebagai program utama. FVC dibentuk dengan beberapa peringkat yang perlu dijalani dan perlu menyelesaikan setiap peringkat, sebelum bergerak ke peringkat yang seterusnya. Simpson and Gillis (1998), menyediakan deskripsi format program yang lengkap dan mudah difahami dan diikuti. Jadual rawatan mingguan disediakan yang melibatkan aktiviti seperti meditasi pagi/visualisasi, proses kelompok, menulis jurnal, aktiviti cabaran tali dan aktiviti

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

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

cabaran. Disamping itu, antara komponen program LEGACY adalah sesi perbincangan kelompok (Simpson & Gillis, 1998). Sesi perbincangan kelompok ini digunakan untuk membincangkan perihal perilaku, perasaan dan kesan daripada perilaku yang tidak dikehendaki. Komponen terakhir daripada program ini adalah aktiviti cabaran. Disini peserta dituntut untuk mengguna pakai kemahiran yang telah mereka pelajari dan mempraktikkan dalam penyelesaian masalah serta kerjasama diantara ahli kelompok. Aktiviti yang melibatkan *low & high elemen challenge course* juga dijalankan sebagai sebahagian daripada program pemulihan.

Hasil daripada program ini amat positif terhadap klien yang berjaya menamatkan program dengan jayanya (Simpson and Gillis, 1998). Kajian menunjukkan, daripada seramai 24 orang remaja yang mengikuti program ini, seramai 12 orang telah keluar dan hanya 5 orang yang berjaya menyelesaikannya. Daripada 5 orang yang berjaya menamatkan program ini, tidak ada seorangpun daripada mereka telah terlibat semula dalam melakukan kesalahan jenayah.

Di samping itu, kajian oleh Anderson et al., (1997), pula menunjukkan kesan positif yang dibawa oleh terapi ABC dalam efikasi kendiri, konsep kendiri, kepercayaan kendiri, peningkatan tahap kesihatan dan kerjasama kelompok. Ia berdasarkan kajian selama dua setengah tahun terhadap peserta yang dipilih secara rawak daripada kalangan sukarelawan. Peserta terdiri daripada 12 orang dengan kecacatan manakala 14 orang lagi tanpa kecacatan dengan umur di antara 22 hingga 65 tahun. Jumlah peserta lelaki dan perempuan adalah sama. Peserta dibahagikan kepada dua kumpulan dan setiap kumpulan

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

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

mengambil bahagian dalam setiap aktiviti yang dijalankan. Hasil kajian menunjukkan bahawa penggunaan ABC telah menunjukkan hasil positif terhadap hubungan persahabatan, kohesif kelompok, peningkatan kemahiran, sikap, efikasi kendiri, perkembangan diri serta perubahan cara hidup. Perubahan positif ini dilaporkan diperolehi oleh peserta daripada kedua-dua kumpulan, iaitu dengan dan tanpa kecacatan (Anderson et al., 1997).

Seterusnya kajian oleh Mossman (1998), terhadap keberkesanan tiga program ABC yang dikenali sebagai *OACP (outdoor adventure challenge program)*. Kajian yang pertama melibatkan seramai 84 orang banduan yang terdiri daripada lelaki dan perempuan dan belum pernah mengikuti program seumpama. Pemilihan peserta dibuat berdasarkan jangka masa tahanan, jantina serta etnik. Hasil kajian menunjukkan bahawa terdapat perbezaan positif yang berlaku terhadap peserta program tersebut, meskipun data yang diperolehi tidak menunjukkan perbezaan yang banyak, namun ianya cukup untuk menunjukkan bahawa kumpulan yang mengikuti OACP adalah paling kurang disabitkan semula dengan lain-lain kesalahan, sekiranya ada pun ianya cuma kesalahan kecil yang tidak serius. Ia juga mengambil waktu yang lama sebelum sikap kurang baik daripada mereka terjadi semula. Manakala kumpulan yang telah menolak/tidak mengikuti program OACP, didapati lebih ramai disabitkan semula dengan pelbagai kesalahan.

Kajian kedua yang dijalankan oleh Mossman (1998), merupakan wawancara separa berstruktur dengan 6 orang peserta yang belum dibebaskan dari penjara, 6 perserta yang telah dibebaskan dan masih bebas serta 4 peserta yang telah dipenjarakan semula

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

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

(Mossman, 1998). Hampir kesemua peserta kecuali seorang menyatakan bahawa program tersebut adalah penyebab mereka berjaya mengubah hidup mereka, dan ianya amatlah berguna kepada mereka.

Mossman (1998), menggunakan *true experimental design* untuk menjalankan kajian yang ketiga. Kajian dengan menggunakan ukuran psikometrik untuk memastikan perubahan positif dan memberangsangkan dalam mengubah efikasi kendiri, sikap ganas, kepercayaan terhadap orang lain, kebolehan bergaul atau bekerjasama dalam kumpulan dan juga sahsiah diri. Peserta yang terdiri daripada kalangan banduan dipilih secara rawak untuk mengikuti OACP, iaitu kumpulan rawatan (n=12) dan kumpulan kawalan (n=14). Data pra dan pos rawatan diambil bagi kedua-dua kumpulan, kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Data ini kemudian dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon matched-pairs assigned ranks.* Keputusan analisis mendapati, terdapat perbezaan yang signifikan di dalam efikasi kendiri, kohesi kelompok dan kepercayaan interpersonal dalam kalangan peserta rawatan dibandingkan dengan peserta kawalan. Bagaimanapun, tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesediaan untuk berubah, meskipun kelompok yang mengikuti program ini telah menunjukkan peningkatan pada tahap kesanggupan untuk berubah. Sementara itu kelompok kawalan tidak mengalami sebarang perubahan. Maka itu, ia mendukung pendapat bahawa program ini boleh meningkatkan tahap motivasi banduan untuk mengubah cara hidup apabila bebas kelak. Secara keseluruhannya, kajian menunjukkan bahawa banduan yang mengikuti program terapi ABC adalah jarang dipenjarakan semula, kurang melakukan jenayah yang serius dan

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

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

mengambil masa yang lebih lama sebelum perilaku lama muncul semula (Mossman, 1998).

Bagi kajian dalam negara pula, pengkaji cuma berjaya mendapatkan satu sahaja kajian berkenaan ABC dan peningkatan efikasi kendiri. Kajian ini dibuat oleh Almigo et al., (2014), terhadap seramai 2471 orang peserta dalam program gaya hidup sihat di kem PLKN. Kajian dengan menggunakan kaedah survey ini bertujuan untuk mengukur peningkatan efikasi kendiri peserta program gaya hidup sihat di kem PLKN dengan menggunakan intervensi ABC. Ujian pra dan pos program diberikan kepada peserta dengan menggunakan soal selidik *Self Eficacy Questionare* (SEQ) dan data dianalisis dengan *Paired Sample T-Test*. Keputusan menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan di antara efikasi kendiri dan sub konstruk efikasi kendiri iaitu kognitif, motivasi, afektif dan selektif peserta program sebelum dan selepas intervensi dijalankan. Ini menunjukkan bahawa program intervensi ABC berupaya untuk meningkatkan efikasi kendiri peserta program.

2.6.5 Kajian Keberkesanan ABC Terhadap Resilien

Penggunaan pendekatan ABC adalah berupaya untuk meningkatkan tahap resilien seseorang peserta. Melalui ABC, tahap resilien seseorang dapat ditingkatkan dengan memberikan tekanan kepada mereka melalui aktiviti baru yang mencabar fizikal dan emosi serta meletakkan mereka di luar zon selesa. Ini seperti yang dinyatakan oleh

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

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

Kumper dan Summerhays (2006), bahawa resilien akan dapat ditingkatkan dengan meletakkan elemen tekanan ke dalam aktiviti cabaran atau perkembangan yang diikuti oleh mereka, dengan syarat bahawa tahap tekanan tersebut tidaklah terlalu tinggi dan berada pada tahap yang boleh dihadapi (Luther dan Zigler, 1991). Dalam pada itu, aktiviti cabaran yang dijalankan di dalam ABC, adalah aktiviti yang menggalakkan peserta untuk mencabar diri dan seterusnya keluar daripada zon selesa mereka. Oleh itu, pendekatan ABC ini pada akhirnya akan dapat meningkatkan tahap resilien seseorang.

Tessner (2014), dalam kajian terhadap 42 orang peserta lelaki yang terdiri daripada remaja Caucasia, berumur antara 11-16 tahun dengan taraf sosio ekonomi yang tinggi, mendapati bahawa pengalaman melalui pendidikan dan terapi ABC, secara signifikan berkesan terhadap peningkatan tahap resilien peserta program. Kajian ini dilakukan di Carolina, Amerika Syarikat selama dua minggu secara perkhemahan dengan menggunakan pendekatan pendidikan lapangan dan terapi ABC dengan elemen tali tinggi dan rendah *(high and low ropes course)*. Tahap resilien diukur dengan menggunakan inventori *Connor Davidson- Resilience Scale (CD-RISC*), pra dan pos rawatan dan dianalisis dengan *Paired Samples T-Test*. Dapatan kajian mendapati remaja yang mengikuti program ini menunjukkan peningkatan tahap resilien dalam tempoh dua minggu intervensi.

Manakala Merryman dan Mezei (2012), menjalankan kajian terhadap seramai 73 orang remaja yang terdiri daripada 47% lelaki dan 53% perempuan yang berusia diantara 11-13 tahun yang terlibat dalam pelbagai salah laku di sekolah. Program ABC dijalankan

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

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

selama 5 minggu iaitu selepas waktu persekolahan. Daripada kajian ini, didapati program ABC adalah berkesan di dalam meningkatkan resilien dan kemahiran perkembangan di kalangan remaja yang terdedah dengan risiko salah laku. Ia juga meningkatkan identiti positif, penghargaan kendiri serta perasaan diri berguna dan menyumbang kepada kekuatan karakter yang boleh membina dan meningkatkan resilien dikalangan remaja.

Sementara itu, kajian oleh Beightol dan Jesse (2012), terhadap 51 orang pelajar Gred 5 di Santa Fe , New Mexico, Amerika, iaitu 26 orang lelaki dan 25 orang perempuan dan terdiri daripada pelajar etnik Amerika Latin. Kaedah penyelidikan *mixed method* dengan *quasi experimental* digunakan untuk mengukur kesan pendidikan terapi ABC terhadap tahap resilien peserta program. Ujian pra dan post rawatan diberikan kepada peserta program dengan dan hasil kajian mendapati program berasaskan cabaran selama 4 bulan berupaya meningkatkan beberapa trait resilien pelajar seperti matlamat dan aspirasi (*goals & aspirations)* serta efikasi kendiri dan empati. Hasil kajian juga menunjukkan bahawa peningkatan aspek-aspek tersebut dilihat lebih ketara terhadap pelajar perempuan berbanding pelajar lelaki (Beightol dan Jesse, 2012).

Begitu juga kajian oleh Ewert dan Yoshino (2011), dengan menggunakan kaedah *mixed method design* dengan analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test.* Hasil kajian mendapati program pendidikan terapi ABC selama tiga minggu terhadap seramai 71 orang pelajar universiti, menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan terhadap tahap resilien dalam kalangan peserta program berbanding dengan kelompok kawalan. Ini

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

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

menunjukkan bahawa program ABC adalah berupaya dalam memberikan impak yang positif terhadap peningkatan tahap resilien peserta program.

2.7 Rumusan

Berdasarkan kajian-kajian lepas, didapati intervensi ABC boleh meningkatkan efikasi kendiri dan resilien sampel-sampel kajian. Berdasarkan model dalam kajian ini, memberi petunjuk positif bahawa kaedah dan modul ABC dapat membantu kaunselor dan fasilitator dalam menjalankan rawatan ABC terhadap subjek kajian.

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

Pelbagai kajian lapangan mendapati bahawa aspek efikasi kendiri dan resilien mempunyai hubungan yang rapat dengan kemampuan seseorang untuk berjaya dalam hidup. Kepercayaan terhadap efikasi kendiri adalah sangat berguna bagi memahami dan meramal kejayaan seseorang (Betz & Hackett, 1988). Seseorang yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi akan lebih cenderung berjaya dalam kehidupannya berbanding dengan seseorang yang mempunyai efikasi kendiri yang rendah (Bandura, 2000). Begitu juga dengan aspek resilien, seseorang yang resilien akan lebih berupaya untuk menghadapi keadaan yang traumatik dan membahayakan serta lebih berkeupayaan untuk bangkit semula daripada keadaan tersebut (Boyden & Mann, 2005).

Pandangan serta sokongan daripada para pengkaji sebelum ini diterangkan sebagai mengukuhkan lagi teori serta model yang dipilih agar ianya kelihatan lebih kukuh

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

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

dan dengan itu dapat menghasilkan kajian yang bermutu. Kajian lepas tentang ABC, efikasi kendiri dan resilien dibincangkan dalam bab ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas bahawa teori, model serta kaedah yang digunakan boleh menghasilkan dapatan kajian yang baik dan boleh diambil sebagai bahan kajian dan sokongan dalam kajian ini.

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

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

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

BAB 3

METODOLOGI

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

3.1 Pendahuluan

Metodologi kajian membantu seseorang pengkaji memahami secara lebih meluas tentang kajian itu sendiri (Cohen & Manion, 1980). Gay (1982), menyatakan bahawa metodologi menerangkan tentang semua langkah yang terlibat dalam sesuatu kajian yang hendak dijalankan. Tujuan utama kajian ini adalah untuk melihat kesan *Adventure Based Counselling* (ABC), terhadap peningkatan efikasi kendiri dan tahap resilien dalam kalangan pelatih kem Program Latihan Khidmat Negara (PLKN). Justeru, kesan intervensi modul ABC di uji secara kuantitatif melalui perbezaan data statistik pra ujian dan pos ujian pembolehubah bersandar efikasi kendiri dan resilien. Oleh itu, bab ini akan

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

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

membincangkan berkenaan reka bentuk kajian, lokasi kajian, pemilihan subjek kajian, kaedah pengumpulan data, instrumen kajian, kajian rintis, prosedur menjalankan rawatan, cara permarkatan, analisis data serta matlamat dan prosedur pelaksanaan ABC kelompok eksperimen dan kelompok kawalan.

3.2 Reka Bentuk Kajian

Kajian ini adalah berbentuk kajian kuantitatif yang dijalankan secara eksperimen. Kajian kuantitatif seperti dinyatakan oleh Cresswell dan Miller (2000), adalah bertujuan untuk menguji hipotesis dan melihat hubungan di antara pembolehubah-pembolehubah kajian dengan jelas. Tujuan utama kajian adalah untuk melihat kesan ABC terhadap peningkatan efikasi kendiri dan resilien pelatih PLKN.

Kajian yang dijalankan adalah berbentuk kajian kuasi eksperimen dengan reka bentuk pra ujian dan pos ujian. Reka bentuk kajian ini dipilih kerana kajian eksperimen merupakan pendekatan yang terbaik untuk menentukan kesan suatu latihan yang telah diikuti oleh subjek kajian sebagaimana yang disarankan oleh Tuckman (1974, 1988). Gribonn dan Herman (1997), pula menyatakan bahawa reka bentuk kajian eksperimen sangat sesuai digunakan untuk menilai keberkesanan sesuatu program. Dalam kajian ini, reka bentuk eksperimen dipilih untuk menguji kesan ABC terhadap peningkatan efikasi kendiri dan resilien peserta Program Latihan Khidmat Negara (PLKN). Menurut Abdul

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

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

Ghani (2009), penyelidikan eksperimental melibatkan deskripsi perbandingan dan analisis data di bawah keadaan terkawal.

Pendekatan kajian eksperimen pula adalah dengan menggunakan kuasi eksperimen, iaitu eksperimen ke atas manusia yang tidak boleh dikawal. Menurut Rozmi (2015), kaedah kuasi eksperimen dijalankan ke atas individu yang sentiasa terdedah dengan ralat-ralat dari luar, contohnya perbezaan jantina, umur, latar belakang, pengalaman lepas, pengetahuan sedia ada, pengaruh persekitaran dan sebagainya. Ia akan menggunakan reka bentuk pra-ujian dan pos-ujian ke atas kelompok rawatan dan kelompok kawalan. Sabitha (2006), mengatakan bahawa kajian kuasi eksperimen yang dijalankan oleh penyelidik tidak memenuhi sepenuhnya syarat-syarat dalam eksperimen tulin, iaitu; i) hanya terdapat satu pembolehubah bersandar sahaja yang dimanipulasikan pada masa-masa tertentu. ii) Perlu ada kumpulan kawalan dan iii) subjek kumpulan rawatan dan kawalan haruslah dipilih secara rawak. Walaupun ketiga-tiga syarat ini diikuti oleh penyelidik, tetapi faktor yang melibatkan persekitaran tidak dapat dikawal sepenuhnya seperti di dalam makmal.

Kajian eksperimen ini bertujuan untuk menguji kesan modul ABC ke atas peningkatan efikasi kendiri dan resilien. Reka bentuk kuasi eksperimen dijalankan secara pra ujian dan pos ujian ke atas kumpulan rawatan dan dan kumpulan kawalan seperti seperti huraian di Jadual 3.1.

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

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

Jadual 3.1
Reka Bentuk Kajian Eksperimen Kesan ABC Terhadap Peningkatan Efikasi Kendiri dan Resilien Pelatih PLKN

Kumpulan K1	P1	X	P2
Kumpulan K2	P1	K	P2

Petunjuk :
K1 = Kumpulan Rawatan
K2 = Kumpulan Kawalan
P1 = Pra-Ujian
P2 = Pos-Ujian
X = Rawatan
K = Latihan Konvensional

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

Berdasarkan Jadual 3.1 di atas, kajian ini adalah bertujuan untuk menguji kesan pembolehubah tidak bersandar terhadap pembolehubah-pembolehubah bersandar dalam kalangan pelatih PLKN. Terdapat satu pembolehubah tidak bersandar iaitu intervensi modul ABC (X). Kumpulan rawatan (K1), akan menjalani intervensi ABC manakala kumpulan kawalan (K2) pula akan mengikuti latihan konvensional (K) di Kem PLKN seperti biasa. Pra ujian (P1), akan diberikan kepada kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan sebelum intervensi, manakala pos ujian (P2) juga akan diberikan kepada kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan selepas intervensi ABC untuk mengukur semula pembolehubah-pembolehubah bersandar iaitu tahap efikasi kendiri dan resilien terhadap kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

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

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

3.3 Lokasi Kajian

Lokasi sesuatu kajian perlu bukan lokasi yang penyelidik terlibat secara langsung, seperti dicadangkan oleh Bogdan dan Biklen, (1992). Ini adalah untuk mengelakkan kesukaran penyelidik untuk menjarakkan diri daripada subjek kajian. Mitchell dalam Syahrom Abdullah (1990), menyatakan bahawa untuk tujuan kajian eksperimen, penyelidik perlu mengambil kira demografi populasi kajian yang merangkumi pembolehubah-pembolehubah lokasi, sosioekonomi, etnik, jantina dan umur. Sementara itu, populasi kajian adalah kumpulan subjek yang dianggap memenuhi kriteria kajian. Manakala sampel atau subjek kajian adalah sekumpulan kecil daripada populasi (Kerlinger, 1986).

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

Lokasi kajian yang dipilih oleh pengkaji adalah dua buah kem PLKN di negeri Selangor. Pemilihan kedua-dua kem ini berdasarkan cadangan daripada pihak Jabatan Latihan Khidmat Negara, Kementerian Pertahanan Malaysia. Ini kerana 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.

Kem ini juga dipilih kerana kemudahan infrastrukturnya yang mencukupi bagi tujuan eksperimen ini, seperti kemudahan latihan cabaran, dewan dan gazebo bagi pelaksanaan aktiviti perbincangan berkumpulan.

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

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

Disamping itu, kesediaan pihak pengurusan kem untuk bekerjasama dengan pengkaji juga menjadi kriteria pemilihan, setelah mendapat kelulusan daripada pihak Jabatan Latihan Khidmat Negara (JLKN).

3.4 Subjek Kajian

Peringkat pemilihan subjek kajian adalah proses yang sangat penting dalam kajian eksperimen. Ini kerana tujuan pemilihan subjek adalah untuk memilih subjek yang sesuai bagi mengikuti intervensi ABC kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dalam kajian eksperimen. Oleh yang demikian pemilihan subjek dilakukan dengan teliti berdasarkan prosedur yang ditetapkan.

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

3.4.1 Pemilihan Subjek Kajian

Subjek kajian

Subjek kajian eksperimen dipilih daripada pelatih di dua buah kem PLKN di negeri Selangor. Kedua-dua kem ini dicadangkan oleh pihak Jabatan Latihan Khidmat Negara berdasarkan ciri-ciri kem dan subjek yang hampir sama seperti yang dikehendaki oleh

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

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

penyelidik. Ciri-ciri subjek kajian yang pertama ialah pelatih berumur di antara 18 hingga 19 tahun, iaitu kelompok umur pelatih yang baru menamatkan persekolahan tingkatan lima dengan mengambil kira pelatih daripada kaum Cina dan India (lewat setahun kerana kelas peralihan). Kedua, subjek tidak pernah mengikuti sebarang program intervensi ABC. Ketiga, subjek secara sukarela mahu mengikuti program ABC, dan keempat subjek memiliki ciri-ciri rendah efikasi kendiri dan resilien melalui skor SEQ dan RES.

Pemilihan subjek adalah dilakukan melalui kaedah persampelan rawak bertujuan bersama dengan pihak pengurusan kem bagi melihat keselarasan ciri-ciri personaliti subjek seperti yang dikehendaki. Seramai 200 populasi pelatih berumur antara 18-19 tahun yang sukarela mahu mengikuti program ABC (dihadkan kepada seramai 200 orang sahaja) dari dua buah kem PLKN (kem A: n=100, kem B: n=100). Daripada senarai tersebut, seterusnya subjek ditadbir dengan soal selidik Efikasi Kendiri (SEQ) dan soal selidik Resilien (RES) sebagai ujian penapisan dan ujian pra. Setelah maklumat soal selidik dianalisis, pengkaji mendapati terdapat seramai 80 orang pelatih yang memenuhi kriteria ciri kajian iaitu memperoleh skor min efikasi kendiri dan resilien yang rendah. Pada proses pemilihan subjek seterusnya, penyelidik memilih seramai 60 orang subjek (kem A: n=30, kem B: n=30) secara rawak bertujuan bagi memasuki kelompok rawatan dan kelompok kawalan. Subjek kemudiannya dibahagikan kepada kelompok rawatan dan kelompok kawalan berdasarkan teknik persampelan berpadanan. Pengagihan kepada dua kelompok ini dengan teknik persampelan berpadanan berdasarkan 1 kelompok rawatan dan 1 kelompok kawalan. Langkah ini diambil untuk memastikan setiap kelompok

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

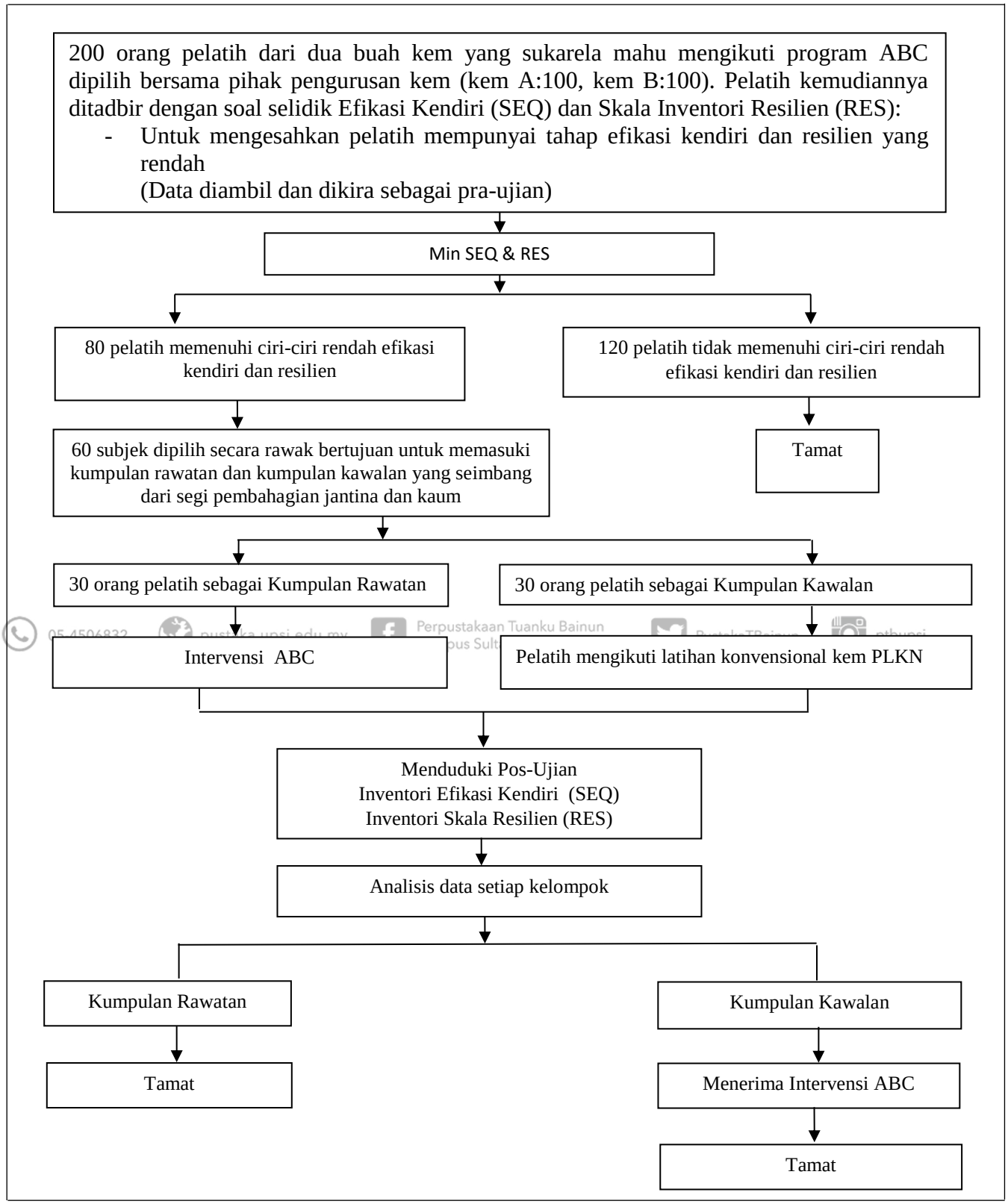
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

mempunyai bilangan subjek yang seimbang iaitu 30 orang bagi setiap kumpulan dengan bilangan jantina dan kaum yang sama.

Kelompok rawatan akan diberikan rawatan dengan intervensi ABC, sementara kumpulan kawalan akan mengikuti latihan konvensional di kem PLKN seperti biasa. Setelah intervensi ABC selesai dijalankan, kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan akan diberikan pos-ujian SEQ & RES. Setelah itu, analisis data bagi setiap kumpulan akan dijalankan. Secara terperincinya, Rajah 3.2 dan Rajah 3.3 memperincikan aliran pemilihan populasi dan sampel subjek kajian dan pengagihan subjek rawatan dan kawalan mengikut kumpulan, jantina dan kaum secara sistematik bagi menghasilkan statistik yang seimbang. Berikut dijelaskan carta alir pemilihan populasi, sampel dan subjek kajian ini.

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

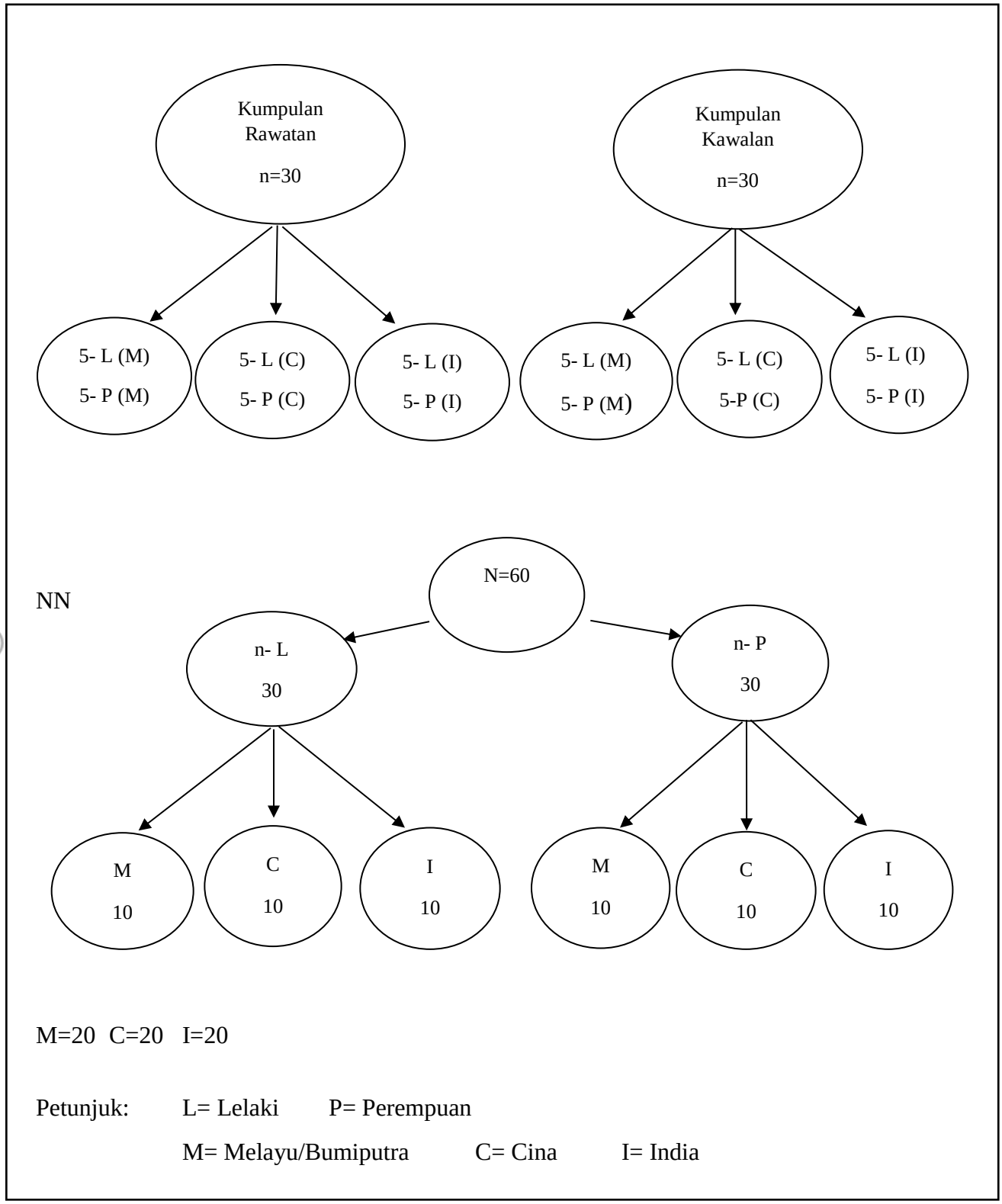
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



Rajah 3.1. Carta Aliran Pemilihan Populasi, Sampel dan Subjek Kajian Eksperimen.

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

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



Rajah 3.2. Pengagihan Subjek Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Berdasarkan Persampelan Berpadanan

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

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

3.5 Alat Ukur Kajian

Alat ukur kajian yang digunakan dalam sesuatu kajian perlu dibincangkan dengan jelas (Othman Mohamad, 1990). Isu berkenaan kesahan dan kebolehpercayaan alat ukur kajian perlu diketengahkan. Berdasarkan saranan tersebut, berikut dibincangkan aspek alat ukur kajian yang akan digunakan. Dalam kajian ini, alat ukur kajian yang akan digunakan mengandungi tiga bahagian. Bahagian-bahagian alat ukur yang berkenaan adalah seperti berikut:

Bahagian A: Soal Selidik Biodata Diri

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

Borang maklumat ini adalah bahagian soal selidik yang berkaitan dengan demografi yang bertujuan untuk memperoleh maklumat tentang latar belakang subjek kajian. Butir-butir yang terkandung dalam borang ini adalah seperti nama, jantina, umur, bangsa serta lokasi tinggal.

Bahagian B: Soal Selidik Efikasi Kendiri (*Self Efficacy Questionare* (SEQ).

Untuk menguji tahap efikasi kendiri pelatih Kem PLKN, pengkaji menggunakan soal selidik Efikasi Kendiri (SEQ). Soal selidik SEQ ini adalah soal selidik yang telah dibangunkan oleh Nuzsep Almigo pada tahun 2013, berdasarkan efikasi kendiri Bandura.

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

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

Pengkaji memilih soal selidik ini kerana ia amat bersesuaian dengan teori efikasi kendiri yang dikemukakan oleh Bandura dan ianya juga telah digunakan untuk mengukur tahap efikasi kendiri Pelatih PLKN dalam program gaya hidup sihat (Almigo et al., 2014).

Alat kajian SEQ adalah instrumen kajian yang mempunyai 12 item soalan dengan empat pilihan jawaban. Ia mengukur efikasi kendiri secara amnya dan adalah tidak terikat dengan situasi atau tingkah laku yang khusus. Ia mempunyai 4 sub skala iaitu proses kognitif (keyakinan diri), iaitu item 4, 5 & 7, proses motivasi (dorongan diri sendiri), iaitu item 2, 6 & 8, proses afektif (tanggapan terhadap perasaan) iaitu item 1, 10 & 11, dan proses selektif (tanggapan terhadap pilihan tindakan) iaitu item 3, 9 & 12. Bagi keseluruhan SEQ, skor tertinggi adalah 48 poin (12x4) dan skor terendah adalah 12 poin (12x1). Skor tinggi menujukkan efikasi kendiri yang tinggi, sementara skor rendah menunjukkan efikasi kendiri yang rendah.

Bahagian C: Soal Selidik Resilien (RES).

Bagi menguji tahap resilien peserta pula, pengkaji menggunakan soal selidik Resilien (RES). Soal selidik (RES) ini telah dibangunkan oleh Mohammad Nasir et al., pada tahun 2013. Menurut Mohammad Nasir et al., resilien adalah kemampuan individu dalam mengendalikan pelbagai tekanan daripada faktor persekitaran dengan memiliki persepsi masa hadapan yang lebih optimis, memiliki kemahiran yang membina dan tidak bergantung kepada orang lain serta berani menghadapi risiko. Skala (RES) mengandungi

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

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

21 item dengan lima mata pilihan. Jumlah skor tertinggi 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. Semua item RES adalah terdiri daripada item-item positif. Item-item tersebut mewakili tiga subskala iaitu Resilien-Optimistik (RES-OPT) 9 item; Resilien-Kawalan Diri (RES-KAD) 7 item; dan Resilien-Cabaran (RES-CAB) 5 item.

3.6 Kesahan dan Kebolehpercayaan

Kesahan dan kebolehpercayaan sesuatu alat ujian itu sangat penting dalam memastikan sesuatu alat ujian itu mengukur apa yang ingin diukur. Kesahan dan kebolehpercayaan akan membantu pengkaji untuk menjalankan kajian dengan lebih berkesan. Oleh itu, pengkaji perlu memastikan alat kajian tersebut mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang baik dan diterima. Patrick dan Beery (1991), dalam Pau Kee (2006), mengatakan bahawa kesahan dan kebolehpercayaan sesuatu alat kajian merupakan asas keyakinan terhadap sesuatu hasil penyelidikan yang dijalankan.

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

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

3.6.1 Kesahan Alat Ujian

Mohd Majid (1998), dalam Sidek & Jamaluddin (2005), mendefinisikan kesahan sesuatu alat ukuran sebagai merujuk kepada sejauh mana alat tersebut mengukur data yang sepatutnya. Syaharom (1990), dalam Sidek & Jamaluddin (2005), pula menyatakan bahawa kesahan alat ukuran bermaksud setakat mana sesuatu alat ukuran itu melaksanakan fungsinya sebagaimana semestinya. Alat ukuran itu adalah sah sekiranya ia mengukur atau mewakili sesuatu pengukuran yang sepatutnya diwakilinya. Othman (2000), dalam Sidek & Jamaluddin (2005), menjelaskan bahawa kesahan alat ukuran sebenarnya menguji sejauh manakah inventori penilaian itu mengukur secara jitu aspek yang dikenal pasti. Ini bermaksud, adakah ujian itu menguji atau mengukur perkara yang hendak diuji atau diukur (Sidek & Jamaluddin, 2005).

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

3.6.1.1 Skala Efikasi Kendiri (SEQ)

Kesahan konstruk SEQ telah diukur dengan menggunakan nilai korelasi oleh Almigo (2013). Kesahan konstruk menunjukkan korelasi yang signifikan mengikut korelasi Pearson iaitu; kognitif 0.62, motivasi 0.64, afektif 0.56 & selektif 0.53. Menurut Abu Bakar (1995), nilai pekali korelasi yang minimum dan boleh diterima pakai adalah 0.30, manakala Nunnally (1978), menyatakan bahawa nilai korelasi melebihi 0.25 adalah dianggap tinggi. Bagi Cohen (1988), nilai pekali korelasi antara 0.10 hingga 0.29 adalah dianggap kecil, nilai pekali korelasi antara 0.30 hingga 0.49 dianggap sederhana dan nilai

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

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

pekali 0.50 hingga 1.00 dianggap sebagai tinggi. Oleh itu nilai korelasi bagi konstruk SEQ adalah tinggi dan sesuai untuk digunakan dalam kajian ini.

3.6.1.2 Skala Inventori Resilien (RES).

Bagi kesahan konstruk skala inventori RES, Mohamad Nasir et al., (2013), mendapati pekali kesahan konstruk inventori resilien (RES) berdasarkan penilaian pakar adalah pada 0.82 (82%). Pekali kesahan penilaian pakar untuk semua konstruk dan sub konstruk juga adalah tinggi iaitu antara 0.77 sehingga 0.85. Jamaludin (2002) dan Sidek (2005), menegaskan pekali kesahan yang mempunyai nilai 0.7 ke atas adalah dianggap mempunyai kesahan kandungan yang tinggi. Pekali kesahan (RES) berdasarkan konstruk dan sub konstruk adalah seperti berikut; optimistik = .83, kawalan diri = .81 dan cabaran = .85 (Mohammad Nasir et al., 2013).

3.6.2 Kebolehpercayaan Alat Ujian

Kebolehpercayaan merujuk kepada darjah ketekalan atau kestabilan sesuatu alat ujian yang telah ditadbirkan pada masa yang berlainan (Anastasi, 1982; Babbie, 2001). Dengan erti kata lain, kebolehpercayaan merujuk kepada kebolehan sesuatu alat untuk mengukur satu-satu fenomena dengan tepat dan secara konsisten, sehingga tidak timbul tafsiran yang berbeza daripada responden terhadap alat ukuran tersebut. Ini bererti bahawa semua

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

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

responden mempunyai pentafsiran dan kefahaman yang sama terhadap soalan yang diajukan kepada mereka.

3.6.2.1 Kebolehpercayaan SEQ

SEQ telah diuji aspek kebolehpercayaannya melalui teknik *alfa cronbach (α)* pada nilai signifikan 0.05 oleh Almigo (2013). Kebolehpercayaan skala ini adalah pada nilai *alfa cronbach (α)* .87; iaitu α .88 bagi sub konstruk kognitif, α.87 bagi sub konstruk motivasi, α.88 bagi sub konstruk afektif dan α.88 bagi sub konstruk selektif. Valette (1997), dalam Sidek (2005), berpendapat bahawa nilai pekali kebolehpercayaan paling minimum yang boleh dipakai adalah pada .50. Namun Othman (2000), dalam Sidek (2005), menyatakan bahawa nilai pekali kebolehpercayaan yang boleh diterima pakai adalah pada nilai antara .65 hingga .85. Oleh itu, nilai pekali kebolehpercayaan yang boleh dipakai menurut pandangan pakar pengujian dan pengukuran dari dalam dan luar negara adalah pada nilai antara .50 hingga .90 (Sidek, 2005).

3.6.2.2 Kebolehpercayaan RES

Bagi Skala Inventori RES, Mohamad Nasir et al., (2013), mendapati kebolehpercayaan skala ini adalah tinggi, iaitu pada nilai *alfa cronbach (α)* .83; iaitu α .86 bagi sub konstruk optimistik, α.77 bagi kawalan diri dan α.86 bagi sub konstruk cabaran.

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

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

3.7 Pembinaan dan Pengujian Modul ABC

3.7.1 Pembinaan Modul ABC

Modul ABC, digunakan untuk membantu pelatih PLKN meningkatkan tahap efikasi kendiri dan resilien dalam kalangan peserta program. Modul ini adalah berteraskan kepada modul intervensi ABC dengan pendekatan *Low Element Challenge Course* (LECC) yang diadaptasikan daripada *Adventure Based Counseling In School* , Glass & Schoffner, (2001). Menurut Glass dan Meyers (2001), intervensi kaunseling berasaskan cabaran *(adventure),* boleh dijalankan dengan menggunakan pendekatan *High Element Challenge Course (HECC)* atau *Low Elemet Challenge Course (LECC,)* atau juga gabungan keduannya.

Dalam modul ini pendekatan LECC dipilih kerana ia telah terbukti efektif dalam meningkatkan konsep kendiri seseorang melalui penggunaan elemen-elemen risiko terkawal, tekanan, *disequilibrium* serta sokongan dalam kerja berkelompok, galakkan dan peneguhan dalam setiap aktiviti yang dijalankan (Schoel et al., 1998). Disamping itu, LECC juga dipilih kerana ia mempunyai faktor elemen risiko yang minimum kepada peserta. Ini kerana LECC adalah aktiviti yang dijalankan dengan tahap ketinggian di bawah 25 kaki dari aras permukaan tanah dan mengutamakan kerja berkelompok dalam semua aktiviti yang dijalankan (Gillis, 2009). Oleh itu risiko bagi sebarang kecederaan fizikal adalah rendah, namun begitu aspek keselamatan adalah tetap diambil berat.

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

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

Sementara itu bagi pendekatan HECC pula, elemen adalah pada ketinggian 25 hingga 35 kaki dari atas permukaan tanah (Glass & Meyers, 2001), ia memberikan risiko kecederaan yang agak tinggi. Oleh itu, dalam modul ini pengkaji hanya akan menggunakan pendekatan LECC dalam intervensi modul ABC yang dijalankan.

Modul intervensi ABC ini dijalankan selama dua hari, iaitu menggunapakai modaliti intervensi jangka pendek oleh Richardson (1998) dan sesi kaunseling kelompok marathon. Meskipun intervensi jangka panjang selalunya memberikan kesan yang lebih baik dalam setiap intervensi psikologi, namun intervensi dengan jangka pendek juga berupaya memberikan impak yang positif terhadap perubahan diri peserta program, seperti yang dinyatakan oleh Glass dan Benshoff (2000), dalam Glass dan Meyers, (2001). Dalam modul ini, pengkaji telah menetapkan matlamat bagi setiap sesi yang disesuaikan dengan kumpulan sasar iaitu pelatih PLKN, dengan kata lain program intervensi ini adalah program yang berstruktur dan input bagi setiap sesi modul adalah seperti berikut:

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

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

Jadual 3.2
Modul Adventure Based Counselling (ABC)

Sesi	Aktiviti	Masa	Konstruk	Teknik ABC
1.	Tema Membina Hubungan 1. *Briefing* 2. Rantai Nama 3. Kaunseling Kelompok 4.*GroupJuggling* 5.Kaunseling Kelompok	 30 Min 30 min 60 min 30 min 60 min	 Kognitif Motivasi Afektif Selektif	 Perjanjian(FVC) Risiko *Challenge by choice (CBC)* Metafora Peneguhan *Modelling*
2.	*Trust & Empathy* 6. *Circle The Circle* 7. KaunselingKelompok 8. *Trust Fall* 9. KaunselingKelompok	 30 min 60 min 30 min 60 min	 Kognitif Motivasi Afektif Selektif	 FVC Risiko CBC Metafora Galakkan Peneguhan *Modelling*
3.	Komunikasi/Penyelesaian Masalah/*Decision-making* 10. *TP Shuffle* 11.KaunselingKelompok 12. *Spider Web* 13.KaunselingKelompok	 30 min 60 min 30 min 60 min	Kognitif Motivasi Afektif, Selektif	FVC Risiko CBC Metafora Galakkan Peneguhan *Modelling*
4.	Rumusan/ Penutup 14.Kaunseling Kelompok 15.Rumusan/Penamatan	60 min 30 min	Kognitif Motivasi Afektif Galakkan Selektif Peneguhan	FVC Metafora CBC

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

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

3.7.2 Pengujian Modul ABC

Pengujian modul ABC dilakukan bertujuan untuk mendapatkan maklumat berkenaan kualiti dan mutu modul yang akan digunakan. Sesuatu modul boleh dikatakan draf sekiranya ia masih belum ditentukan kesahan dan kebolehpercayaan (Sidek & Jamaluddin, 2005). Di dalam pengujian modul ini, pengkaji menjalankan kajian rintis untuk melihat kesesuaian kandungan yang telah ditentukan di samping aktiviti-aktiviti dalam modul, kesesuaian bahasa yang digunakan, kesesuaian media dan aspek-aspek yang lain.

Modul ABC ini telah dinilai oleh tujuh orang panel pakar dengan tujuan mendapatkan respons terhadap kesahan setiap item. Selanjutnya modul ini ditadbir pula kepada sekumpulan pelatih kem PLKN dengan tujuan untuk mendapatkan respon mereka terhadap kebolehpercayaan setiap aktiviti modul yang dibina.

Modul ini telah ditadbir kepada sekumpulan pelatih PLKN dengan tujuan untuk mendapatkan respons mereka terhadap kebolehpercayaan setiap aktiviti berkenaan. Seramai 30 orang pelatih yang terdiri daripada 15 pelajar lelaki dan 15 perempuan dijadikan sampel dalam kajian rintis ini. Pelajar-pelajar yang dipilih sebagai sampel kajian adalah dipilih daripada populasi yang hampir menyamai ciri-ciri sampel kajian sebenar.

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

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

3.7.2.1 Kesahan Modul

Kesahan digunakan untuk mengukur ketepatan sesuatu ukuran yang bertujuan untuk memastikan sama ada ukuran atau indikator yang digunakan mengandungi semua ciri-ciri atau gagasan yang harus ada dalam konsep yang di ukur (Anastasi, 1982; Sabitha, 2006). Kesahan modul merujuk kepada ketepatan konsep dan kandungan sesuatu modul. Menurut Russel (1974), kesahan modul bagi sesuatu modul, penilaian kesahan hendaklah mempunyai lima perkara iaitu; a) menepati sasaran populasi, b) situasi pengajaran atau kaedah pelaksanaan modul adalah bersesuaian, c) masa yang diperuntukkan untuk menjalankan atau kaedah pelaksanaan modul adalah mencukupi, d) modul berjaya menyebabkan berlakunya peningkatan pencapaian pelajar dalam aspek yang disasarkan, dan e) modul berjaya mengubah sikap pelajar ke arah yang lebih baik. Ini bermakna kesahan modul mestilah mengandungi ciri-ciri berkenaan.

Kesahan modul ABC akan dapat mengumpul data yang merangkumi kandungan modul yang sewajarnya ada di dalam modul berkenaan. Kesahan kandungan modul dianggap baik sekiranya ia dapat mengukur semua isi kandungannya dengan berkesan. Untuk menentukan kesahan sesuatu alat ukuran atau modul, kaedah yang boleh digunakan ialah dengan meminta maklum balas dan pandangan pakar (Mohd Majid, 2000).

Bagi kajian ini, dua kaedah pengesahan pakar dijalankan, iaitu; a) pengesahan berdasarkan kaedah Russel (1974), yang mempunyai lima pernyataan mengenai kesahan

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

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

modul, dan b) kesahan daripada pembahagian konstruk (sesi) dan sub konstruk (aktiviti dalam sesi). Menurut Mohd Majid (1998), tiga orang panel pakar adalah memadai untuk membuat penilaian terhadap kesahan pakar sesuatu modul. Othman (2004), pula menyatakan seramai enam hingga sembilan orang pakar adalah memadai untuk membuat penilaian terhadap konstruk dan item kajian. Berdasarkan kaedah pengkritik luar, pengkaji memilih tujuh panel pengkritik luar sebagai pakar bagi menilai modul ABC, iaitu; Prof. Dr. Noor Azniza Ishak (UUM), Dr. Haniza Bt. Rais (UIA), Dr. Md Noor Saper (UPSI), En. Aziz Bin Mohd. Yatim (UPSI), En. Nuzsep Almigo (UPSI), Hj. Taquddin B. Abd Mukti (UPSI) dan Pn. Noriana Binti Che Sori (JLKN).

Pemilihan panel pakar ini adalah berdasarkan kepakaran mereka dalam bidang bimbingan dan kaunseling, pembinaan modul, bidang *adventure based*, pengamal kaunseling di JLKN dan pengalaman sebagai ahli akademik dalam bidang psikologi dan kaunseling. Bagi proses ini, pengkaji telah menyediakan satu salinan lengkap modul ABC yang mengandungi pengenalan, objektif umum modul, asas teori, kandungan keseluruhan dan lampiran-lampiran modul yang disediakan untuk diteliti dan dinilai serta diberi cadangan oleh panel pakar. Skala penilaian adalah berdasarkan sepuluh mata pilihan; iaitu 1 (sangat tidak setuju) sehinggalah 10 (sangat setuju).

Untuk menentukan tahap kesahan kandungan modul, formula khusus digunakan iaitu jumlah skor yang telah diisi oleh pakar (x) akan dibahagikan dengan jumlah skor sebenar (y) dan didarabkan dengan seratus. Sesuatu modul itu mempunyai kesahan

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

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

kandungan yang tinggi apabila memperoleh 70% ke atas (Tuckman, 1988; Abu Bakar, 1995; Sidek & Jamaludin, 2005). Formula pengiraan adalah seperti berikut:

$$\frac{\text{Jumlah Skor Pakar (x)}}{\text{Jumlah Skor Keseluruhan (y)}} \times 100\% = \text{Tahap Penguasaan Kesahan Kandungan Modul}$$

Hasil penilaian panel pakar ini telah mendapatkan nilai kesahan bagi sesi dan aktiviti Modul ABC seperti jadual berikut:

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

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

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

Jadual 3.3
Penilaian Pakar Terhadap Tahap Kesesuaian Sesi dan Aktiviti ABC

Bil	Sesi Kelompok ABC	Aktiviti	Peratusan (%)	Pandangan Pakar
1.	Sesi 1	1. *Briefing*	87.1	Diterima
		2. Rantai Nama	85.7	Diterima
		3. Kaunseling Kelompok	80.0	Diterima
		4. *Group Juggling*	84.2	Diterima
		5. Kaunseling Kelompok	82.8	Diterima
2.	Sesi 2	6. *Circle The Circle*	84.2	Diterima
		7. Kaunseling Kelompok	84.2	Diterima
		8. *Trust Fall*	82.8	Diterima
		9. Kaunseling Kelompok	82.8	Diterima
3.	Sesi 3	10. *TP Shuffle*	81.4	Diterima
		11. Kaunseling Kelompok	82.8	Diterima
		12. *Spider Web*	84.2	Diterima
		13. Kaunseling Kelompok	85.7	Diterima
4.	Sesi 4	14. Kaunseling Kelompok *(Final)*	78.5	Diterima
		15. Rumusan & Penamatan	80.0	Diterima

Keseluruhan tahap peratusan kesesuaian sesi dan aktiviti yang dijalankan dalam modul ABC = (Jumlah keseluruhan bahagi dengan Jumlah Sebenar) darab dengan 100) = 873 ÷ 1050 x 100 = 83.1% (Jumlah Skor)

Berdasarkan Jadual 3.3 di atas, menunjukkan peratusan keseluruhan sesi dan aktiviti modul ABC melebihi 78.5% bagi setiap sesi dalam aktiviti. Peratusan minimum 78.5% adalah sesi kaunseling kelompok *(final)*, manakala peratusan maksimum 87.1% bagi

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

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

aktiviti *briefing*. Justeru, pada keseluruhannya nilai peratusan adalah 83.1%, melebihi 70%. Ini bermakna tahap kesahan modul ABC adalah boleh dipercayai.

Di samping penilaian kesahan modul berdasarkan sesi dan aktiviti, kesahan modul juga dilihat berdasarkan kesahan modul Russel (1974). Mengikut model ini, penilaian kesahan modul perlu mempunyai lima perkara utama iaitu; a) menepati sasaran populasi, b) kandungan modul boleh dilaksanakan, c) masa yang diperuntukkan adalah bersesuaian, d) modul boleh menyebabkan berlakunya peningkatan dalam pencapaian pelajar, dan e) modul boleh mengubah sikap pelajar ke arah yang lebih cemerlang. Maka itu, berikut adalah dapatan kesahan modul ABC, berdasarkan kesahan modul Russel (1974).

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

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

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

Jadual 3.4
Nilai Kesahan Mengikut Modul Russel (1974), Modul Adventure Based Counselling (ABC) Berdasarkan Penilaian Panel Pakar.

Bil	Pernyataan	Peratusan (%)	Pandangan Pakar
1	Kandungan modul ini menepati sasaran populasinya	82.8	Diterima
2.	Kandungan modul ini boleh dilaksanakan dengan baik	87.1	Diterima
3.	Kandungan modul ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukan	78.5	Diterima
4.	Kandungan modul ini boleh meningkatkan efikasi kendiri pelatih PLKN	80.0	Diterima
5.	Kandungan modul ini boleh mengubah efikasi kendiri pelatih PLKN ke arah lebih cemerlang.	82.8	Diterima

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

Keseluruhan Peratusan Kesahan = 288 ÷ 5 = 57.6 (jumlah skor) = 57.6 ÷ 70 x 100 = 82.28%

Berdasarkan jadual 3.4, menunjukkan peratusan minimum ialah 78.5%, bagi pernyataan; kandungan ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan. Manakala peratusan maksimum ialah 87.1%, iaitu pernyataan; kandungan modul ini boleh dilaksanakan dengan baik. Secara keseluruhan, dapatan ini menunjukkan kandungan modul ABC adalah menepati dan bersesuaian dengan lima pernyataan kesahan modul yang dinilai. Perbezaan nilai kesahan minimum dan maksimum yang kecil menunjukkan dalam menilai modul ABC, tidak wujud perbezaan pandangan pakar yang ketara.

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

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

3.7.2.2 Maklumbalas Panel Penilai Penambahbaikan Modul ABC

Jadual 3.9 menunjukkan maklumbalas dan penambahbaikan panel pakar daripada aspek kandungan, masa, aktiviti, dan kumpulan sasaran. Secara keseluruhannya maklumbalas yang diberikan sangat membina dan membantu penyelidik dalam memperbaiki modul ABC.

Jadual 3.5
Maklumbalas Penambahbaikan Modul Oleh Pakar

Pakar	Penambahbaikan
1.	Kandungan modul secara keseluruhannya baik dan bersesuaian dengan aktiviti yang dijalankan. Perlu pastikan sesi kaunseling atau intervensi kaunseling.
2.	Modul dinilai daripada aspek isi kandungan, isi kandungan dan masa sangat bagus. Segi susunan (*organization*) mudah untuk diikuti (*easy to follow*). Perlu ambil kira laras tahap intelek pelatih PLKN. Dicadangkan agar modul ini disertai dengan kertas cadangan (*group proposal*), menggunakan format oleh Corey dalam *Group Process*. Masukkan *ground rules dan informed consent*. Panduan kaunselor telah ditulis dengan jelas, menekankan kepentingan kemahiran kelompok. Panduan ahli juga jelas ditulis. Lampiran kontrak juga telah disediakan. Objektif kelompok dan individu juga sesuai. Dalam *briefing*, sertakan persetujuan termaklum bersama kontrak kelompok. Aktiviti sesuai bagi setiap sesi dan bersesuaian dengan objektif. Kelompok juga melalui proses refleksi bagi aktiviti yang dijalankan. Program berterusan 2 hari agak intensif. *Consider gap* untuk penerimaan dan proses lebih efektif. Satu modul yang baik untuk dilaksanakan. Aktiviti yang kreatif, pendekatan ABC sesuai digunakan. Tahniah.

(bersambung)

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

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

Jadual 3.5 (sambungan)

Pakar	Penambahbaikan
3.	Keseluruhan modul adalah baik. Penulisan objektif adalah perlu yang boleh diukur. Konstruk resilien tidak dinyatakan. Perlu buat pemetaan konstruk dalam modul. Proses *debrief*, perlu dalam lingkungan *real life* peserta.
4.	Modul sebegini amat baik diperkenalkan, kerana akan memberi impak besar dalam program kepelatihan. Kaunseling hendaklah ditekankan. Justeru itu, elemen kaunseling perlu seimbang dalam program *adventure based*. Penerangan dari sudut pandang kaunseling perlulah dominan, agar peserta tidak nampak hanya '*adventure based'*, atau aktiviti yang dijalankan menengelami konsep-konsep kaunseling. Modul perlu diterapkan dengan melihat situasi peserta agar mereka mengerti apa yang mereka lakukan.
5.	Modul sudah cukup baik dari segi pengisian dan tempoh masa pelaksanaan. Modul perlu diterapkan dengan melihat situasi peserta agar mereka mengerti apa yang mereka lakukan. Proses *debriefing*, perlu dilakukan selepas setiap sesi aktiviti.
6.	Model ABC sangat baru dalam *setting* Malaysia. Setakat ini belum ada organisasi tempatan yang menawarkan program ini. Oleh itu, fokus utama ABC, iaitu memberi lebih unsur teraputik kepada klien haruslah diutamakan. Tujuan pembinaan modul untuk meningkatkan efikasi kendiri dan resilien, haruslah berpaksikan kepada persepktif kaunseling, iaitu membantu klien merealisasikan dirinya. Kesan teraputik dalam ABC boleh diperoleh disepanjang program. Justeru, dicadangkan agar aktiviti *debrief*/refleksi dibuat supaya klien tidak *confused* dengan aktiviti yang diikutinya.
7.	Aktiviti dalam modul bertepatan dan amat sesuai untuk dilaksanakan kepada pelatih di kem PLKN.

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

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

Jadual 3.7 di atas menunjukkan komen yang dikemukakan oleh pakar. Pemurnian modul telah dilakukan secara keseluruhan berasaskan kepada maklumbalas daripada pakar-pakar penilai. Keseluruhannya, penilaian terhadap aktiviti menunjukkan modul ABC ini menepati objektif-objektif yang dinyatakan.

3.7.3 Kebolehpercayaan Modul

Kebolehpercayaan dikaitkan dengan konsistensi, ini bermakna sesuatu ujian dikatakan mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi sekiranya skor yang sama diperoleh daripada individu yang sama pada masa yang berbeza (Sidek, 2002). Menurut Mohammad Aziz Shah (2010), kebolehpercayaan modul merujuk kepada ketekalan dan kestabilan sesuatu modul di dalam merawat apa yang sepatutnya dirawat seperti di dalam objektif sesuatu modul. Pengujian kebolehpercayaan sesuatu modul boleh dilihat melalui sejauh manakah pelajar dapat mengikuti kandungan sesuatu modul berkenaan (Rusell, 1974).

Kaedah menentukan kebolehpercayaan modul mempunyai persamaan dengan kaedah untuk menentukan kebolehpercayaan ujian atau alat ukuran seperti dinyatakan oleh Sidek dan Jamaludin (2005). Hal ini kerana kedua-duanya merupakan alat yang dibangunkan khusus untuk tujuan tertentu. Untuk menguji nilai pekali kebolehpercayaan modul, kaedah membina soal selidik boleh dilakukan berdasarkan objektif sesuatu modul atau langkah-langkah pelaksanaan dalam modul berkenaan (Jamaludin & Sidek, 2005). Oleh itu, dalam kajian ini soal selidik kebolehpercayaan modul ABC dibina berdasarkan

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

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

kepada objektif-objektif dalam aktiviti yang terdapat dalam modul untuk mendaptkan kebolehpercayaan modul ABC. Pemilihan ini dibuat atas dasar pencapaian dan matlamat terhadap sampel akan tercapai apabila mereka memahami dan memenuhi sesuatu objektif yang telah digariskan di dalam modul berkenaan (Jamaludin, 2002; Mohd Ali, Sidek, Rusnani & Jamaludin, 2009).

Pengkaji telah menyediakan instrumen yang telah disemak oleh penyelia utama dan penyelia bersama, berdasarkan objektif-objektif untuk menguji kebolehpercayaan ABC. Instrumen ini diisi oleh sampel setelah mereka mengikuti dan menghabiskan setiap aktiviti. Instrumen dianalisis bagi mendapatkan nilai kebolehpercayaan dengan menggunakan kaedah pekali *alpha cronbach*. Menurut Kerlinger (1979), nilai kepercayaan aplha (α) yang melebihi 0.6 pada aras signifikan .05, adalah mempunyai nilai kepercayaan yang baik. Sehubungan itu, dapatan pengujian kebolehpercayaan berdasarkan sesi dan aktiviti ABC telah dijalankan ke atas pelatih menggunakan analisis *alpha cronbach* adalah seperti berikut:

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

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

Jadual 3.6
Nilai kebolehpercayaan sesi dan aktiviti Modul Adventure Based Counselling (ABC)

Sesi Bimbingan/ Sub Modul ABC		Nilai Aplha cronbach (α)	Pandangan Pakar
Sesi 1: Perkenalan/Membina Hubungan			
Aktiviti 1:	*Breifing*	.866	Diterima
Aktiviti 2:	Rantai Nama	.867	Diterima
Aktiviti 3:	Kaunseling kelompok	.867	Diterima
Aktiviti 4:	*Group Juggling*	.866	Diterima
Aktiviti 5:	Kaunseling kelompok	.867	Diterima
Sesi 2: Membina Kepercayaan dan Empati			
Aktiviti 6:	*Circle The Circle*	.866	Diterima
Aktiviti 7:	Kaunseling kelompok	.866	Diterima
Aktiviti 8:	*Trust Fall*	.868	Diterima
Aktiviti 9:	Kaunseling kelompok	.868	Diterima
Sesi 3: Komunikasi/Penyelesaian Masalah/ *Decision-making*			
Aktiviti 10:	*TP Shuffle*	.867	Diterima
Aktiviti 11:	Kaunseling kelompok	.868	Diterima
Aktiviti 12:	*Spider Web*	.868	Diterima
Aktiviti 13:	Kaunseling kelompok	.868	Diterima
Sesi 4: Rumusan & Penamatan			
Aktiviti 14:	Kaunseling kelompok *(Final)*	.868	Diterima
Aktiviti 15.	Rumusan/Penamatan	.866	Diterima

Nilai signifikan pada aras 0.05

Berdasarkan kajian rintis, modul ABC ini didapati mempunyai nilai kebolehpercayaan keseluruhan yang baik, iaitu pada nilai .872. Nilai alpha terendah ialah bagi aktiviti 1, 4, 6, 7 dan 15, iaitu pada nilai alpha .866. Sementara nilai tertinggi ialah aktiviti 8, 9, 11,12, 13 dan 14, pada nilai alpha .868. Justeru, nilai alpha yang tinggi ini menunjukkan bahawa modul ABC adalah dipercayai dan boleh digunakan.

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

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

3.8 Prosedur Menjalankan Kajian

Proses intervensi ABC dijalankan di luar ruangan, iaitu kawasan alam terbuka dengan elemen alam semulajadi sebagai salah satu elemen teraputik dalam pendekatan ABC (Miles, 1987). Seramai 60 orang peserta daripada kalangan pelatih PLKN dipilih untuk mengikuti program ini. Ia terdiri daripada 30 orang lelaki dan 30 perempuan yang terdiri daripada kaum Melayu, Cina dan India. Subjek kajian dibahgikan kepada dua kelompok iaitu kelompok rawatan dan kelompok kawalan. Kumpulan rawatan akan mengikuti program intervensi ABC yang telah dirancang, sementara kelompok kawalan pula akan mengikuti program latihan konvensional di kem seperti biasa.

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

Prosedur dalam menjalankan intervensi ini termasuklah proses dan langkah-langkah yang perlu diambil oleh pengkaji untuk menjalankan kajian ini dari awal hingga akhir. Ia termasuklah proses awal iaitu penyediaan kertas cadangan penyelidikan, memohon kebenaran penyelidikan daripada agensi yang berkenaan, menjalankan intervensi mengikut modul yang telah dirancang, menganalisis data dan seterusnya menyediakan laporan akhir penyelidikan.

Bagi penyelidikan ini, prosedur kajian adalah seperti berikut:

i. Menyediakan kertas cadangan penyelidikan.

ii. Memohon kebenaran menjalankan penyelidikan daripada Dekan Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia, UPSI.

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

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

iii. Kemudian membuat permohonan untuk menjalankan kajian khusus di dua buah kem PLKN dalam negeri Selangor kepada Jabatan Latihan Khidmat Negara (JLKN), setelah memperoleh kelulusan daripada pihak UPSI.

iv. Setelah memperoleh kebenaran daripada pihak JLKN, maka menghantar surat untuk menjalankan kajian kepada Komandan Kem, beserta salinan surat kebenaran daripada JLKN.

v. Seterusnya menyediakan modul program intervensi ABC.

vi. Berjumpa dengan pihak pengurusan Kem PLKN yang dipilih untuk proses pemilihan subjek kajian dan penetapan tarikh pelaksanaan program yang sesuai.

vii. Pemilihan fasilitator dari kalangan jurulatih kem PLKN dan pelajar program Master Kaunseling UPSI yang berkelayakan dan berkemahiran dari segi *hard skills* dan *soft skills*.

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

viii. Seterusnya memberikan penerangan dan latihan berkenaan modul dan proses pelaksanaan program intervensi ABC kepada kaunselor/fasilitator yang dipilih.

ix. Pemilihan subjek kajian dengan menggunakan soal selidik SEQ & RES yang juga akan digunakan sebagai ujian pra-rawatan.

x. Sebelum menjalankan sesi program, penyelidik mengumpulkan semua peserta dan menerangkan tujuan program dan kajian. Peserta diberitahu bahawa mereka akan dibahagikan kepada dua kelompok, satu kelompok akan mengikuti program ABC manakala satu kelompok lagi adalah sebagai kelompok kawalan.

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

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

xi. Intervensi ABC dijalankan selama dua hari dengan bantuan kaunselor/fasilitator yang dipilih.

xii. Ujian pos rawatan akan dijalankan sebaik selepas program intervensi selesai.

xiii. Intervensi ABC diberikan kepada kelompok kawalan setelah ujian pos rawatan selesai diberikan.

xiv. Menganalisis data

xv. Menulis laporan akhir kajian.

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

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

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

Menyediakan kertas cadangan penyelidikan

⇩

Memohon kebenaran menjalankan penyelidikan daripada Dekan Institut Pengajian Siswazah (IPS), UPSI.

⇩

Kemudian membuat permohonan untuk menjalankan kajian di dua buah Kem PLKN dalam negeri Selangor kepada Jabatan Latihan Khidmat Negara (JLKN) setelah kelulusan daripada pihak UPSI diperolehi.

⇩

Setelah memperoleh kebenaran daripada pihak JLKN, maka menghantar surat untuk menjalankan kajian kepada Komandan Kem yang terlibat, beserta salinan surat kebenaran daripada JLKN.

⇩

Berjumpa dengan pihak pengurusan Kem PLKN yang berkenaan untuk penetapan tarikh pelaksanaan program yang sesuai dan memohon bantuan pihak kem untuk menyediakan peserta/subjek kajian.

⇩

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

Pemilihan enam orang fasilitator iaitu tiga orang dari kalangan jurulatih kem PLKN (untuk melaksanakan aktiviti *adventure*) dan tiga orang pelajar program Master Kaunseling UPSI (untuk melaksanakan sesi kaunseling kelompok). Seterusnya memberikan penerangan dan latihan berkenaan modul dan proses pelaksanaan program intervensi ABC kepada kaunselor/fasilitator yang dipilih.

⇩

Pemilihan subjek kajian dengan menggunakan soal selidik SEQ & RES yang juga akan digunakan sebagai ujian pra-rawatan.

⇩

Sebelum menjalankan sesi program, penyelidik mengumpulkan semua peserta dan menerangkan tujuan program dan kajian. Peserta diberitahu bahawa mereka akan dibahagikan kepada dua kelompok, satu kelompok akan mengikuti program manakala satu kelompok lagi adalah sebagai kelompok kawalan.

⇩

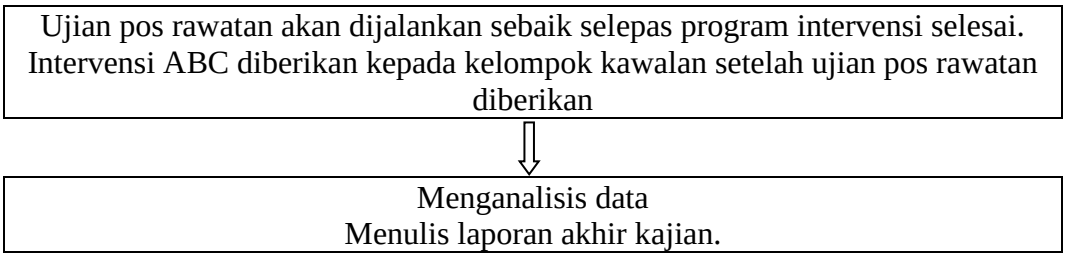
Program intervensi ABC akan dijalankan selama dua hari dengan bantuan kaunselor/fasilitator yang dipilih.

(bersambung)

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

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

Rajah 3.3 (sambungan)



Rajah 3.3. Prosedur Menjalankan Kajian.

3.8.1 Proses Intervensi Program

ABC adalah program berorientasikan kelompok yang membantu peserta untuk berkongsi tanggung-jawab, menjalin kerjasama dalam penyelesaian sesuatu masalah, meningkatkan tahap kepercayaan kendiri serta kesejahteraan kendiri seseorang. Menurut Schoel, Prouty dan Radcliffe (1988), pendekatan intervensi ABC merangkumi kombinasi pembelajaran melalui pengalaman *(experiential learning),* pendidikan luar dan kaunseling kelompok yang boleh diadaptasikan ke dalam pelbagai *setting* intervensi yang lain. Selain itu, intervensi ABC melibatkan komponen tingkah laku, kognitif dan afektif yang diintegrasikan di dalam proses aktiviti yang telah dirancang untuk membawa suatu perubahan yang positif kepada seseorang individu mahupun kelompok (Fletcher& Smith, 1999; Priest & Gass 1997; Shoel et al., 1988), terutamanya dalam peningkatan konsep kendiri, kepercayaan kendiri serta kesejahteraan diri seseorang (Ewert 1989).

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

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

Dalam kajian ini, intervensi ABC menumpukan kepada program ABC untuk meningkatkan tahap efikasi kendiri dan resilien peserta dengan berorientasikan kepada penggunaan aktiviti LECC. Program ABC yang dirancang ini merupakan program berstruktur yang menekankan kepada proses dan matlamat kelompok berbanding hasil atau penyempurnaan aktiviti.

Semasa pelaksanaan intervensi ABC, dalam aktiviti cabaran *(adventure)*, peserta kelompok rawatan akan dibahagikan kepada 2 kelompok iaitu kelompok lelaki dan kelompok perempuan. Ia bertujuan untuk mengelakkan sebarang ketidakselesaan dikalangan peserta kerana aktiviti cabaran ini melibatkan sentuhan secara fizikal. Sementara itu, dalam sesi kaunseling kelompok pula, peserta dibahagikan kepada 3 kelompok, yang mana setiap kelompok akan mempunyai seramai 10 orang ahli. Semua kelompok akan mengikuti siri aktiviti ABC yang telah dirancang dengan struktur dan fasa yang meningkat tahap kesukaran perkembangan kelompoknya. Ahli kelompok adalah dituntut untuk melibatkan diri dan mengambil bahagian secara aktif dalam semua elemen yang dijalankan.

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

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

3.9 Pemarkatan Inventori

3.9.1 Cara Pemarkatan Skala Efikasi Kendiri (SEQ)

Cara pemarkatan inventori SEQ adalah seperti berikut:

Skala SEQ	Item Positif	Item Negatif
Sangat tidak setuju	1	4
Tidak setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat setuju	4	1

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

Bagi mengukur efikasi kendiri, soal selidik SEQ yang dibina oleh Almigo (2013), berdasarkan efikasi kendiri Bandura digunakan. SEQ mempunyai 12 item (kesemua item positif) dan diukur dengan skala likert empat mata. Pemarkatan item positif "sangat setuju" dinilai dengan skor empat mata, "setuju" tiga mata, "tidak setuju" dua mata dan "sangat tidak setuju" satu mata. Oleh itu, bagi pengiraan skor tertinggi SEQ adalah 48 mata (4X12), jika subjek menjawab 'sangat setuju' bagi kesemua item. Sementara skor terendah adalah 12, sekiranya subjek menjawab "sangat tidak setuju" bagi kesemua item. Julat markat adalah 36. Markat tinggi skor yang diperoleh oleh subjek, akan menunjukkan subjek tersebut mempunyai efikasi kendiri yang tinggi sementara markat skor rendah pula menunjukkan efikasi kendiri yang rendah.

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

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

3.9.2 Cara Pemarkatan Skala Resilien (RES)

Pemarkatan bagi inventori resilien RES adalah seperti berikut.

Skala RES	Item Positif	Item Negatif
Sangat tidak setuju	1	5
Tidak setuju	2	4
Ragu ragu	3	3
Setuju	4	2
Sangat setuju	5	1

Bagi mengukur resilien, soal selidik RES yang dibina oleh Muhammad Nasir et al., (2015) digunakan. RES mempunyai 21 item (kesemua item positif) dan diukur dengan skala likert lima mata. Pemarkatan item positif "sangat setuju" dinilai dengan skor lima mata, "setuju" empat mata, "ragu-ragu" tiga mata, "tidak setuju" dua mata dan "sangat tidak setuju" satu mata. Oleh itu, bagi pengiraan skor tertinggi RES adalah 105 mata (5X21), jika subjek menjawab 'sangat setuju' bagi kesemua item. Sementara skor terendah adalah 21, sekiranya subjek menjawab "sangat tidak setuju" bagi kesemua item. Julat markat adalah 84. Markat tinggi skor yang diperoleh oleh subjek, akan menunjukkan subjek tersebut mempunyai resilien yang tinggi sementara markat skor rendah pula menunjukkan resilien yang rendah.

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

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

3.10 Penganalisisan Data

Dalam penganalisisan data kajian, data-data yang diperoleh melalui soal selidik dianalisis berdasarkan tujuan dan hipotesis kajian. Data pra-ujian dan pos-ujian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dianalisis secara deskriptif dan secara inferensi dengan menggunakan Ujian T Berpasangan *(paired sample T-Test)* dan ANCOVA untuk menguji hipotesis kajian. Sementara itu, data yang diperoleh akan dipersembahkan dalam bentuk jadual. Program *Statistical Packages For Sciences* (SPSS) versi 20.0 digunakan untuk menganalisis data-data tersebut.

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

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

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

3.10.1 Pengujian Hipotesis

Rajah 3.4. Pengujian Hipotesis

Hipotesis	Pengujian data
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 efikasi kendiri kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. H0 1.2 Tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian EK kumpulan kawalan.	ujian t berpasangan
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.	ujian t berpasangan
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.	ANCOVA
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.	ANCOVA
H0 5: Tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian EK antara kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, Cina dan India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kumpulan kawalan Cina dan kumpulan kawalan India.	ANCOVA
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.	ANCOVA

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

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

Hipotesis tersebut di atas diuji dengan menggunakan statistik ujian t berpasangan dan *Ancova*. Dalam konteks ini, dua pembolehubah bersandar iaitu efikasi kendiri dan resilien, sementara itu pembolehubah tidak bersandar iaitu ABC merupakan fokus utama kajian ini.

3.11 Matlamat Dan Prosedur Kelompok ABC Eksperimen Dan Kelompok Kawalan

3.11.1 Kelompok Rawatan

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

Kelompok rawatan terdiri daripada 30 orang pelatih PLKN yang mengikuti intervensi dengan modul ABC. Ianya bertujuan untuk meningkatkan tahap efikasi kendiri dan resilien dalam kalangan peserta. Di sepanjang program, subjek kajian akan mengikuti setiap elemen cabaran dan kaunseling kelompok yang dijalankan yang mengutamakan aspek kepercayaan antara sesama, kerjasama, komunikasi, toleransi dalam menjayakan aktiviti yang ditugaskan. Bagi mengelakkan *bias* terhadap kesan rawatan, maka pengkaji menggunakan langkah-langkah berikut; Pertama, pengkaji sendiri akan terlibat sebagai kaunselor untuk mengendaikan program ABC ini. Kedua, semua sesi program dijalankan di tempat yang sama iaitu di alam terbuka . Ketiga adalah masa pelaksanaan program, aktiviti akan dilaksanakan serentak bagi setiap kelompok rawatan.

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

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

3.11.2 Kelompok Kawalan

Kelompok kawalan pula adalah terdiri daripada 30 orang pelatih yang tidak menjalani program intervensi dengan modul ABC, tetapi mengikuti aktiviti latihan konvensional di kem PLKN seperti biasa. Kesemua subjek kelompok kawalan ini tidak dibenarkan berbincang dengan subjek kelompok rawatan. Larangan ini berlangsung sehingga pengumpulan data pos-ujian daripada kumpulan rawatan selesai. Kelompok kawalan ini hanya akan diberikan rawatan setelah proses pengumpulan data pos-ujian tersebut selesai dijalankan.

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

3.12 Rumusan

Secara keseluruhannya, bab ini telah membincangkan proses pengambilan data yang meliputi reka bentuk kajian, lokasi, pemilihan subjek, kaedah pengumpulan data, instrumen kajian, kesahan dan kebolehpercayaan modul, prosedur menjalankan rawatan, cara pemarkatan, analisis data serta matlamat dan prosedur intervensi modul ABC kepada kumpulan rawatan. Setelah membuat pilihan ke atas alat dan sampel kajian, pengkaji menjalankan pengumpulan dan pemprosesan data, membuat kenyataan berdasarkan data yang diproses, serta mengaitkan dan membandingkan dapatan kajian yang diperoleh dan membuat kesimpulan. Setelah proses ini siap, pengkaji seterusnya menulis laporan akhir kajian.

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

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

BAB 4

DAPATAN KAJIAN

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

4.1 Pendahuluan

Bab ini akan membicangkan hasil keputusan kajian eksperimen kesan intervensi modul ABC terhadap efikasi kendiri dan resilien yang diperoleh daripada alat ukuran *Self Eficacy Questionare* (SEQ) dan Skala Inventori Resilien (RES) ke atas pelatih kem PLKN. Bab ini akan membincangkan tentang keputusan kajian secara deskriptif dan inferensi selaras dengan objektif dan hipotesis kajian.

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

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

4.2 Demografi Subjek Kajian

Data demografi subjek akan ditaksirkan untuk mengekspresikan situasi sebenar subjek sebagai sampel kajian. Analisis aspek demografi subjek ditunjukkan dalam Jadual 4.1.

Jadual 4.1
Analisis Data Demografi Subjek Kajian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan

	Jantina/Kaum						
Kumpulan	Lelaki (M), (C), (I)			Perempuan (M), (C), (I)			Jumlah
Rawatan	5	5	5	5	5	5	30
Kawalan	5	5	5	5	5	5	30
Jumlah	30			30			60

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

Seramai 60 orang subjek telah dipilih dalam kajian ini, iaitu terdiri daripada 30 orang untuk kumpulan rawatan dan 30 orang untuk kumpulan kawalan. Subjek kumpulan rawatan terdiri daripada 15 orang pelatih lelaki dan 15 orang perempuan. Subjek ini terdiri daripada 5 orang lelaki dan 5 orang perempuan daripada kaum Melayu/Bumiputra, 5 lelaki dan 5 perempuan daripada kaum Cina, serta 5 orang lelaki dan 5 orang perempuan daripada kaum India.

Manakala bagi kumpulan kawalan pula, subjek juga terdiri daripada 15 orang pelatih lelaki dan 15 orang perempuan. Subjek ini terdiri daripada 5 orang lelaki dan 5 orang perempuan daripada kaum Melayu/Bumiputra, 5 lelaki dan 5 perempuan daripada kaum Cina, serta 5 orang lelaki dan 5 orang perempuan daripada kaum India.

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

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

4.3 Analisis Deskriptif Kesan Modul ABC Terhadap Pembolehubah Kajian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan

Bahagian ini akan membentangkan hasil dapatan kajian eksperimen kesan modul ABC terhadap efikasi kendiri dan resilien yang diperoleh daripada alat ukuran SEQ dan RES. Alat ukuran ini bertujuan untuk mengukur pembolehubah bersandar iaitu efikasi kendiri dan juga resilien subjek kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Skor min yang didapati mengikut pra-ujian sebelum menjalankan intervensi ABC dan pos ujian selepas menjalankan rawatan. Berikut adalah hasil penganalisaan tentang dapatan yang diperolehi.

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.

Jadual 4.2 di bawah adalah rumusan hasil analisis deskriptif melalui perbandingan min pra ujian dan pos ujian efikasi kendiri kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

Jadual 4.2
Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Efikasi Kendiri Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.

Kumpulan	Min Pra	Min Pos	Perbandingan Min
Rawatan	2.4694	3.5056	1.0362
Kawalan	2.5306	2.6889	0.1583

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

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

Jadual 4.2, menunjukkan perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi efikasi kendiri (EK) kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Skor min EK kumpulan rawatan meningkat sebanyak 1.0362 mata (pra 2.4694; pos 3.5056), dan skor EK kumpulan kawalan turut meningkat 0.1583 mata (pra 2.5306; pos 2.6889). Peningkatan min pos ujian kumpulan kawalan adalah sebanyak 0.1583 poin, iaitu kurang daripada peningkatan oleh kumpulan rawatan.

Keputusan hasil ujian secara deskriptif ini menunjukkan bahawa intervensi rawatan dengan modul ABC berkesan dalam meningkatkan EK subjek kumpulan rawatan. Subjek kumpulan kawalan turut mengalami peningkatan dalam EK, namun, peningkatan yang dialami oleh subjek kumpulan rawatan adalah lebih besar berbanding peningkatan yang dialami oleh subjek kawalan. Dapatan hasil kajian ini telah dijangkakan, kerana kumpulan kawalan turut mengikuti program latihan berstruktur seperti biasa di kem PLKN.

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.

Jadual 4.3 di bawah adalah rumusan hasil analisis deskriptif melalui perbandingan min pra ujian dan pos ujian efikasi kendiri kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan kawalan perempuan.

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

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

Jadual 4.3
Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Efikasi Kendiri Kumpulan Rawatan Lelaki, Kumpulan Rawatan Perempuan dan Kumpulan Kawalan.

Kumpulan	Min Pra	Min Pos	Perbandingan Min
Rawatan Lelaki	2.5056	3.5278	1.0222
Rawatan Perempuan	2.4333	3.4833	1.05
Kawalan Lelaki	2.5833	2.7167	0.1334
Kawalan Perempuan	2.4894	2.6611	0.1717

Jadual 4.3 di atas menunjukkan perbezaan min pra ujian - pos ujian dan perbandingan min bagi EK kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan perempuan. Skor min EK kumpulan rawatan lelaki meningkat sebanyak 1.0222 poin (pra 2.5056; pos 3.5278), dan skor EK kumpulan rawatan perempuan meningkat sebanyak 1.05 poin (pra 2.4333; pos 3.4833). Sementara itu, skor min EK kumpulan kawalan lelaki juga meningkat 0.1334 poin (pra 2.5833; pos 2.7267), dan skor min EK kumpulan kawalan perempuan juga meningkat 0.1717 poin (pra 2.4894; pos 2.6611). Daripada hasil analisis tersebut di atas, didapati berlaku peningkatan min pra ujian dan pos ujian EK bagi kumpulan rawatan lelaki dan kumpulan kawalan lelaki. Begitu juga, berlaku peningkatan terhadap kumpulan rawatan perempuan dan juga kumpulan kawalan perempuan. Namun begitu, peningkatan min yang dialami oleh kumpulan rawatan lelaki dan kumpulan rawatan perempuan adalah lebih besar berbanding dengan peningkatan min yang dialami oleh kumpulan kawalan lelaki dan kumpulan kawalan perempuan.

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

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

Keputusan hasil ujian secara deskriptif ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC dan latihan konvensional di kem PLKN berkesan dalam meningkatkan efikasi kendiri kalangan subjek kajian berdasarkan jantina. Namun, peningkatan yang dialami oleh subjek kumpulan rawatan adalah lebih besar berbanding peningkatan yang dialami oleh subjek kawalan yang mengikuti latihan konvensional di kem PLKN.

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.

Jadual 4.4 di bawah adalah rumusan hasil analisis deskriptif melalui perbandingan min pra ujian dan pos ujian efikasi kendiri kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, Cina, India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, Cina dan India.

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

Jadual 4.4
Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Efikasi Kendiri Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Melayu/Bumiputra, Cina dan India.

Kumpulan	Min Pra	Min Pos	Perbandingan Min
Rawatan Melayu	2.5917	3.3583	0.7666
Kawalan Melayu	2.5500	2.6250	0.075
Rawatan Cina	2.3083	3.5417	1.2334
Kawalan Cina	2.4333	2.6250	0.075
Rawatan India	2.5083	3.6167	1.1084
Kawalan India	2.6083	2.6917	0.0834

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

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

Jadual 4.4, menunjukkan perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi EK kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan kaum. Skor min EK bagi kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra meningkat sebanyak 0.7666 poin (pra 2.5917; pos 3.3583), berbanding kumpulam kawalan yang hanya mengalami peningkatan sebanyak 0.075 poin (pra 2.5500; pos 2.6250). Skor EK kumpulan rawatan Cina juga meningkat sebanyak 1.2334 poin (pra 2.3083; pos 3.5417), berbanding dengan kumpulan kawalan yang hanya meningkat sebanyak 1.2334 poin (pra 2.4333; pos 2.6250) . Sementara itu, skor min EK kumpulan rawatan India juga meningkat 1.1084 poin (pra 2.5083; pos 3.6167), berbanding peningkatan kumpulan kawalan iaitu hanya sebanyak 0.0834 poin (pra 2.6083; pos 2.6917). Daripada hasil analisis tersebut di atas, didapati berlaku peningkatan yang besar bagi min pra ujian dan pos ujian EK bagi kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, Cina dan India. Bagi kumpulan kawalan Melayu Cina dan India juga berlaku peningkatan dalam EK, tetapi peningkatan tersebut adalah kecil berbanding dengan kumpulan rawatan.

Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC, serta latihan konvensional di kem PLKN berkesan dalam meningkatkan EK subjek kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan kaum. Peningkatan dalam kumpulan kawalan berdasarkan kaum ini juga telah dijangkakan. Ini kerana kumpulan kawalan turut mengikuti program latihan berstruktur di kem PLKN seperti biasa.

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

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

4.3.4 Hasil Dapatan Kajian Secara Deskriptif Analisis Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Resilien Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.

Jadual 4.5 di bawah adalah rumusan hasil analisis deskriptif melalui perbandingan min pra ujian dan pos ujian resilien kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

Jadual 4.5
Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Resilien Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.

Kumpulan	Min Pra	Min Pos	Perbandingan Min
Kumpulan Rawatan	3.4905	4.4984	1.0079
Kumpulan Kawalan	3.2841	2.9063	-0.3778

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

Jadual 4.5 di atas menunjukkan perbezaan min pra ujian - pos ujian dan perbandingan min bagi resilien (RES). Skor min RES kelompok rawatan meningkat sebanyak 1.0079 mata (pra 3.4905; pos 4.4984), dan skor RES kelompok kawalan pula menurun -0.3778 mata (pra 3.2841; pos 2.9063).

Ini menunjukkan rawatan dengan intervensi modul ABC adalah berkesan dalam meningkatkan tahap resilien dalam kalangan kumpulan rawatan subjek kajian berbanding dengan kumpulan kawalan yang mengikuti latihan konvensional di kem PLKN.

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

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

4.3.5 Hasil Dapatan Kajian Secara Deskriptif Analisis Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Resilien Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Berdasarkan Gender.

Jadual 4.6 di bawah adalah rumusan hasil analisis deskriptif melalui perbandingan min pra ujian dan pos ujian resilien kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan.

Jadual 4.6
Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Resilien Kumpulan Rawatan Lelaki, Kumpulan Rawatan Perempuan dan Kumpulan Kawalan.

Kumpulan	Min Pra	Min Pos	Perbandingan Min
Kumpulan Rawatan Lelaki	3.3778	4.4540	1.0762
Kumpulan Rawatan Perempuan	3.6032	4.5429	0.9397
Kumpulan Kawalan Lelaki	3.1429	2.7841	-0.3588
Kumpulan Kawalan Perempuan	3.4254	3.0286	-0.3968

Jadual 4.6 di atas, menunjukkan perbezaan min pra ujian dan pos ujian resilien (RES) kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan perempuan. Skor min RES kumpulan rawatan lelaki meningkat sebanyak 1.0762 poin (pra 3.3778; pos 4.4540) berbanding skor RES kumpulan kawalan lelaki yang mengalami penurunan sebanyak -0.3588 poin (pra 3.1429; pos 2.7841). Bagi kumpulan rawatan perempuan pula, min RES menunjukkan peningkatan sebanyak 0.9397 poin (pra 3.6032; pos 4.5429), berbanding skor min RES kumpulan kawalan perempuan menurun sebanyak -0.3968 poin (pra 3.4254; pos 3.0286).

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

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

Daripada hasil analisis tersebut di atas, didapati berlaku peningkatan dalam bacaan min pra ujian dan pos ujian RES bagi kumpulan rawatan lelaki dan kumpulan rawatan perempuan, berbanding kumpulan kawalan lelaki dan perempuan. Ini menunjukkan rawatan dengan intervensi modul ABC dapat meningkatkan RES kumpulan rawatan lelaki dan kumpulan rawatan perempuan, berbanding dengan kumpulan kawalan yang mengikuti program latihan konvensional di kem PLKN.

4.3.6 Hasil Dapatan Kajian Secara Deskriptif Analisis Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Resilien Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Berdasarkan Kaum.

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

Jadual 4.7 di bawah adalah rumusan hasil analisis deskriptif melalui perbandingan min pra ujian dan pos ujian resilien kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, Cina, India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, Cina dan India.

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

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

Jadual 4.7
Perbandingan Min Pra Ujian dan Pos Ujian Resilien Kumpulan Rawatan Melayu/Bumiputra, Cina, India dan Kumpulan awalan Melayu/Bumiputra, Cina dan India.

Kumpulan	Min Pra	Min Pos	Perbandingan Min
Rawatan Melayu	3.4524	4.4333	0.9809
Kawalan Melayu	3.7243	3.2905	-0.4238
Rawatan Cina	3.2905	4.4714	1.1809
Kawalan Cina	2.8810	2.5524	-0.3286
Rawatan India	3.7286	4.5905	0.8619
Kawalan India	3.2571	2.8762	-0.3809

Jadual 4.7, menunjukkan perbezaan min pra ujian dan pos ujian bagi RES kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan kaum. Skor min RES bagi kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra meningkat sebanyak 0.9809 poin (pra 3.4524; pos 4.4333), berbanding kumpulan kawalan yang menurun sebanyak -0.4238 poin (pra 3.7243; pos 3.2905). Skor RES kumpulan rawatan Cina juga meningkat sebanyak 1.1809 poin (pra 3.2905; pos 4.4714), berbanding dengan kumpulan kawalan menurun sebanyak .3286 poin (pra 2.8810; pos 2.5524) . Sementara itu, skor min RES kumpulan rawatan India juga meningkat 0.8619 poin (pra 3.7286; pos 4.5905), berbanding kumpulan kawalan turun sebanyak 0.3809 poin (pra 3.2571; pos 2.8762).

Daripada hasil analisis tersebut di atas, didapati berlaku peningkatan bagi min pra ujian dan pos ujian RES bagi kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, Cina dan India berbanding dengan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra Cina dan India yang tidak mengalami sebarang peningkatan. Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC dapat

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

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

meningkatkan RES kumpulan rawatan kaum Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina dan kumpulan rawatan India berbanding kumpulan kawalan kaum Melayu/Bumiputra, Cina dan India yang mengikuti program latihan konvensional di kem PLKN.

Kesimpulan

Secara keseluruhannya, hasil dapatan kajian eksperimen berdasarkan analisis perbandingan min pra ujian dan pos ujian, didapati modul ABC telah dapat meningkatkan efikasi kendiri dan resilien kumpulan rawatan. EK kumpulan kawalan turut mengalami peningkatan dengan latihan secara konvensional di kem PLKN, namun peningkatan tersebut adalah tidak menyeluruh. Sementara itu, RES bagi kumpulan kawalan pula mengalami penurunan min pra ujian dan pos ujian berbanding dengan kumpulan rawatan.

4.4 Pengujian Hipotesis

Dalam menganalisis data yang diperolehi dengan menggunakan alat ukuran SEQ dan RES, ujian-t dan *ANCOVA* telah digunakan. Keputusan dapatan kajian adalah menguji hipotesis yang telah dikemukakan mengikut urutan. Ujian-t berpasangan digunakan bagi mengukuhkan lagi keberangkalian nilai P yang diukur, dimana nilai P yang kecil aras signifikannya akan menolak hipotesis nul. Paras signifikan 0.05 atau 5%, menunjukkan

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

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

pengkaji mempunyai aras keyakinan 0.95 atau 95% semasa membuat keputusan kawasan penolakan sesuatu hipotesis nul dan menerima alternatif. Manakala, jika nilai P kurang daripada 0.05, maka pengkaji menolak hipotesis nul dan menerima alternatif. Manakala jika nilai P yang diperoleh melebihi 0.05, maka pengkaji tidak akan menolak hipotesis nul, sebaliknya menerima hipotesis tersebut. Oleh itu, bagi mencapai objektif kajian ini, enam hipotesis akan diuji dan mengikut pembolehubah EK dan RES seperti berikut:

4.4.1 Kesan ABC Ke atas Efikasi Kendiri Berdasarkan Pra ujian Dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan Dan Kumpulan Kawalan

Hipotesis 1: Kesan ABC ke atas efikasi kendiri subjek kajian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan

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

1.1 Tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian efikasi kendiri kumpulan rawatan.

1.2 Tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian efikasi kendiri kumpulan kawalan.

Jadual 4.8 di bawah menunjukkan ringkasan analisis ujian-t perbezaan pra ujian dan pos ujian efikasi kendiri kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

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

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

Jadual 4.8
Ringkasan Analisis Ujian-T Perbezaan Efikasi Kendiri Dalam Ukuran Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.

Efikasi Kendiri/ Kumpulan	Pra/Pos	Min	Sisihan Piawai	DK (N-2)	Nilai t	Nilai P
Kumpulan Rawatan	Pra	2.4694	.63294	30	-8.768	.000*
	Pos	3.5056	.21877	30		
Kumpulan Kawalan	Pra	2.5306	.47418	30	-1.746	.091
	Pos	2.6889	.33969	30		

*Signifikan pada nilai alpha (α)= .05

Berdasarkan Jadual 4.8 di atas, min EK pra ujian kumpulan rawatan adalah 2.4694, manakala min pos ujian kumpulan rawatan adalah 3.5056, dan perbezaan min bagi EK adalah 1.0362 poin. Suatu ujian-t, dikatakan signifikan apabila nilai kebarangkalian P adalah kurang daripada nilai aras alpha (α). Keputusan ujian menunjukkan nilai kebarangkalian P adalah .000, dan nilai aras signifikan alpha (α) ialah .05. Ini bermakna nilai kebarangkalian P didapati lebih rendah daripada nilai aras signifikan alpha (α) iaitu .000 < .05. Maka keputusan kajian mendapati terdapat perbezaan signifikan dalam bacaan min pra ujian dengan pos ujian EK kumpulan rawatan. Oleh itu, hipotesis 1.1, iaitu tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian EK kumpulan rawatan adalah ditolak.

Sementara itu, min EK pra ujian kumpulan kawalan adalah 2.5306, dan pos ujian kumpulan kawalan adalah 2.6889. Perbezaan min bagi EK kumpulan kawalan adalah

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

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

0.1583 poin. Ini bermakna nilai kebarangkalian P adalah 0.091, iaitu lebih tinggi daripada nilai aras signifikan alpha (α) iaitu 0.091 > 0.05. Maka keputusan kajian mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam bacaan min pra ujian dengan pos ujian EK kumpulan kawalan. Oleh itu hipotesis 1.2, iaitu tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian EK kumpulan kawalan adalah diterima.

Daripada hasil dapatan kajian melalui ujian-t berpasangan di atas, menunjukkan rawatan dengan Modul ABC, didapati berkesan secara signifikan terhadap peningkatan efikasi kendiri kumpulan rawatan subjek kajian berbanding dengan kumpulan kawalan subjek kajian.

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

4.4.2 Kesan ABC Ke atas Resilien Berdasarkan Pra ujian Dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan Dan Kumpulan Kawalan

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

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

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

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

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

Jadual 4.9 di bawah menunjukkan ringkasan analisis ujian-T perbezaan pra ujian dan pos ujian resilien kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

Jadual 4.9
Ringkasan Analisis Ujian-T Perbezaan Resilien Dalam Ukuran Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan.

Resilien/ Kumpulan	Pra/Pos	Min	Sisihan Piawai	DK (N-2)	Nilai t	Nilai P
Rawatan	Pra	3.4905	.50227	30	-12.202	.000*
	Pos	4.4984	.34127	30		
Kawalan	Pra	3.2841	.44045	30	11.286	.000*
	Pos	2.9063	.38817	30		

*Signifikan pada nilai alpha (α)= .05

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

Berdasarkan jadual 4.9 di atas, min RES pra ujian kumpulan rawatan adalah 3.4905 dan min pos ujian adalah 4.4984. Perbezaan min adalah 1.0079 poin. Keputusan ujian menunjukkan nilai P adalah 0.000. Ini bermakna nilai P adalah didapati lebih rendah daripada nilai aras signifikan alpha (α) iaitu .000 < .05. Maka keputusan kajian mendapati terdapat perbezaan signifikan dalam bacaan min pra ujian dan pos ujian RES kumpulan rawatan. Oleh itu hipotesis 2.1, iaitu tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian RES kumpulan rawatan adalah ditolak.

Sementara itu, min RES pra ujian kumpulan kawalan adalah 3.2841 dan pos ujian 2.9063. Perbezaan min RES kumpulan kawalan adalah -0.3778. Keputusan ujian ini

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

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

menunjukkan nilai kebarangkalian P didapati lebih rendah berbanding nilai aras signifikan alpha (α) .000 < .05. Maka keputusan kajian mendapati terdapat perbezaan yang signifikan antara pra ujian dan pos ujian RES kumpulan kawalan secara menurun. Oleh itu hipotesis 2.2, iaitu tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian RES kumpulan kawalan adalah ditolak.

Daripada hasil dapatan kajian dengan ujian-t di atas, menunjukkan rawatan dengan Modul ABC didapati berkesan secara signifikan terhadap RES subjek kajian. Sementara subjek kumpulan kawalan yang mengikuti latihan konvensional di Kem PLKN pula mengalami penurunan secara signifikan.

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

4.5 Kesan ABC Terhadap Efikasi Kendiri Berdasarkan Perbezaan Pra Ujian dan Pos Ujian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Berdasarkan Gender dan Kaum.

4.5.1 Kesan ABC Terhadap Efikasi Kendiri Berdasarkan Gender.

Hipotesis 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.

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

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

Jadual 4.10 di bawah, adalah ringkasan analisis statistik *ANCOVA* melihat kesan modul ABC terhadap pra ujian dan pos ujian EK berdasarkan kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan.

Jadual 4.10
Ringkasan Analisis Statistik ANCOVA Kesan Modul ABC Terhadap Pra Ujian dan Pos Ujian Efikasi Kendiri Berdasarkan Kumpulan Rawatan Lelaki, Kumpulan Rawatan Perempuan dan Kumpulan Kawalan Lelaki dan Perempuan.

Sumber	Pembolehubah Bersandar	Jumlah KD	DK	Min KD	Nilai F	Nilai P
Pra Ujian	Pos Ujian	.163	1	.163	1.982	.165

*Signifikan pada nilai alpha (α)= 0.05

Jadual 4.10 di atas, menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian EK antara kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan kumpulan kawalan perempuan pada nilai F = 1.982 (P > .05). Berdasarkan hasil analisis *ANCOVA* di atas, menunjukkan secara statistiknya rawatan dengan modul ABC tidak berkesan secara signifikan ke atas EK berdasarkan jantina.

Oleh itu, hipotesis kajian iaitu 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 adalah diterima.

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

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

4.5.2 Kesan ABC Terhadap Resilien Berdasarkan Gender;

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

Jadual 4.11 di bawah, adalah ringkasan analisis statistik *ANCOVA* melihat kesan modul ABC terhadap pra ujian dan pos ujian RES berdasarkan kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan, kumpulan kawalan lelaki dan kumpulan kawalan perempuan.

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

Jadual 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.

Sumber	Pembolehubah Bersandar	Jumlah KD	DK	Min KD	Nilai F	Nilai P
Pra Ujian	Pos Ujian	2.235	1	3.235	44.419	.000*

*P < .05

Hasil analisis *ANCOVA* yang ditunjukkan dalam jadual 4.11 di atas, menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara pra ujian dan pos ujian RES antara kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan pada nilai F= 44.419 (P < .05).

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

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

Oleh itu, hipotesis 4 kajian iaitu tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian RES antara kumpulan rawatan lelaki, rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan kumpulan kawalan perempuan adalah ditolak. Oleh kerana hasil ujian menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian RES antara kumpulan rawatan lelaki, rawatan perempuan, kumpulan kawalan lelaki dan kawalan perempuan, maka analisis *post hoc* perlu dilakukan.

Jadual 4.12 berikut adalah ringkasan analisis statistik *post-hoc Tukey* melihat kesan modul ABC terhadap pos ujian RES berdasarkan kumpulan rawatan lelaki, rawatan perempuan, kumpulan kawalan lelaki dan kawalan perempuan.

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

Jadual 4.12
Ringkasan Analisis Post Hoc-Tukey Perbezaan Pos Ujian Resilien

Pembolehubah	Kumpulan (I)	Kumpulan (J)	(I - J)	Sig P
Pos Ujian RES	Rawatan (L)	Rawatan (P)	-.0889	.905
	Rawatan (L)	Kawalan (L)	1.6698	.000*
	Rawatan (P)	Kawalan (P)	1.5143	.000*
	Rawatan (P)	Kawalan (L)	-1.7587	.000*
	Kawalan (L)	Kawalan (P)	2.444	.256

*P < .05

Hasil analisis *post-hoc Tukey* pada jadual 4.12 di atas, menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan pos ujian RES antara kumpulan rawatan lelaki dengan kumpulan rawatan perempuan dengan aras nilai signifikan pada P= .095 > .05. Sementara itu,

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

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

terdapat perbezaan signifikan antara kumpulan rawatan lelaki dengan kumpulan kawalan lelaki pada nilai aras signifikan P= 0.00 < .05. Begitu juga, terdapat perbezaan signifikan antara kumpulan rawatan perempuan dengan kumpulan kawalan perempuan, dan kumpulan rawatan perempuan dengan kumpulan kawalan lelaki, pada nilai signifikan P= 0.000 < .05. Bagaimanapun, tidak terdapat perbezaan signifikan antara pos ujian kumpulan kawalan lelaki dengan kumpulan kawalan perempuan dengan nilai signifikan pada aras P= .256 > .05.

Hasil ujian dengan analisis *ANCOVA* ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC didapati berkesan untuk meningkatkan tahap RES kumpulan rawatan lelaki dan kumpulan rawatan perempuan, berbanding dengan kumpulan kawalan lelaki dan kumpulan kawalan perempuan yang mengikuti program latihan konvensional di kem PLKN. Sementara itu, hasil analisis *pos-hoc Tukey* menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan dalam kalangan kumpulan rawatan berdasarkan gender. Oleh itu, faktor gender tidak mempengaruhi kesan modul ABC terhadap RES.

Dengan demikian, hipotesis 4; iaitu tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian RES antara kumpulan rawatan lelaki, kumpulan rawatan perempuan dan kumpulan kawalan lelaki dan kawalan perempuan adalah ditolak.

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

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

4.5.3 Kesan ABC Terhadap Efikasi Kendiri Berdasarkan Kaum;

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

Jadual 4.13 di bawah, adalah ringkasan analisis statistik *ANCOVA* melihat kesan modul ABC terhadap pra ujian dan pos ujian efikasi kendiri berdasarkan kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina, kumpulan rawatan India, kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kawalan Cina dan kawalan India.

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

Jadual 4.13
Ringkasan Analisis Statistik ANCOVA Kesan Modul ABC Terhadap Pra Ujian dan Pos Ujian Efikasi Kendiri Berdasarkan Kumpulan Rawatan Melayu/Bumiputra, Kumpulan Rawatan Cina, Kumpulan Rawatan India, Kumpulan Kawalan Melayu/Bumiputra, Kawalan Cina dan Kawalan India.

Sumber	Pembolehubah Bersandar	Jumlah KD	DK	Min KD	Nilai F	Nilai P
Pra Ujian	Pos Ujian	.239	1	.239	3.116	.083

*P < .05

Hasil analisis *ANCOVA* yang ditunjukkan dalam jadual 4.13 di atas, menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian EK antara kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina, kumpulan rawatan India dan kumpulan

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

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

kawalan Melayu/Bumiputra, kumpulan kawalan Cina dan kumpulan kawalan India pada nilai F= 3.116 (P > .05).

Oleh itu, hipotesis kajian iaitu tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian EK antara kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina, kumpulan rawatan India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kumpulan kawalan Cina dan kumpulan kawalan India adalah diterima. Keputusan ujian ini menunjukkan secara statistiknya modul ABC tidak memberi kesan signifikan terhadap efikasi kendiri kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan kaum Melayu/Bumiputra, Cina dan India.

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

4.5.4 Kesan ABC Terhadap Resilien Berdasarkan Kaum;

Hipotesis 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.

Jadual 4.14 di bawah, adalah 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.

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

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

Jadual 4.14
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.

Sumber	Pembolehubah Bersandar	Jumlah KD	DK	Min KD	Nilai F	Nilai P
Pra Ujian	Pos Ujian	1.448	1	1.448	22.383	.000*

*P < .05

Hasil analisis *ANCOVA* yang ditunjukkan dalam jadual 4.14 di atas, menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara 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 pada nilai F= 22.383 (P < .05). Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC adalah berkesan dalam meningkatkan RES dalam kalangan subjek kajian kumpulan rawatan.

Dengan demikian, hipotesis 6 iaitu; tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dengan 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 adalah ditolak.

Oleh kerana hasil ujian menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian RES kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina,

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

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

kumpulan rawatan India dan kumpulan kawalan, maka analisis statstik *post-hoc* perlu dilakukan.

Jadual 4.15 berikut adalah ringkasan analisis statistik *post-hoc Tukey* melihat kesan modul ABC terhadap pos ujian RES berdasarkan kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina, kumpulan rawatan India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kawalan Cina dan kawalan India.

Jadual 4.15:
Ringkasan Analisis Post-Hoc Tukey Perbezaan Pos Ujian Konstruk Resilien

Pembolehubah	Kumpulan (I)	Kumpulan (J)	(I - J)	Sig P
Pos Ujian RES	Rawatan (M)	Rawatan (C)	-.0381	1.000
	Rawatan (M)	Rawatan (I)	-.1571	.849
	Rawatan (M)	Kawalan (M)	1.1429	.000*
	Rawatan (M)	Kawalan (C)	1.8810	.000*
	Rawatan (M)	Kawalan (I)	1.5571	.000*
	Rawatan (C)	Rawatan (I)	1.1190	.948
	Rawatan (C)	Kawalan (M)	1.1810	.000*
	Rawatan (C)	Kawalan (C)	1.9190	.000*
	Rawatan (C)	Kawalan (I)	1.5952	.000*
	Rawatan (I)	Kawalan (M)	1.3000	.000*
	Rawatan (I)	Kawalan (C)	2.0381	.000*
	Rawatan (I)	Kawalan (I)	1.7143	.000*
	Kawalan (M)	Kawalan (C)	.7381	.000*
	Kawalan (M)	Kawalan (I)	.4143	.036*
	Kawalan (C)	Kawalan (I)	.3238	.171

*P < .05

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

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

Hasil analisis *post-hoc Tukey* berdasarkan jadual 4.15 di atas, menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian RES di antara kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra dan kumpulan rawatan Cina pada nilai P= 1.000>.05. Kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra dan kumpulan rawatan India juga tidak menunjukkan perbezaan signifikan pada nilai P= .849>.05. Kumpulan rawatan Cina dengan kumpulan rawatan India turut tidak menunjukkan perbezaan signifikan pada nilai P= 948>0.5. Begitu juga dengan kumpulan kawalan Cina dan kumpulan kawalan India, tidak menunjukkan perbezaan signifikan pada nilai P= .171>.05.

Sementara itu, terdapat perbezaan signifikan di antara kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra dan kumpulan kawalan Cina, kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra dan kumpulan kawalan India. Begitu juga, terdapat perbezaan signifikan di antara kumpulan rawatan Cina dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina dan kumpulan kawalan Cina, kumpulan rawatan Cina dan kumpulan kawalan India. Perbezaan signifikan juga ditunjukkan oleh kumpulan rawatan India dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan India dan kumpulan kawalan Cina, kumpulan rawatan India dan kumpulan kawalan India, serta kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra dan kumpulan kawalan Cina, dan juga kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra dan kumpulan kawalan India pada nilai P= .000<.05.

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

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

Hasil ujian *pos-hoc Tukey* ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan kesan modul ABC di antara kumpulan rawatan berdasarkan kaum. Ini menunjukkan kesan modul ABC tidak dipengaruhi oleh faktor kaum.

4.6 Rumusan Kajian

Bab ini telah membincangkan keputusan kajian eksperimen yang bertujuan untuk melihat kesan ABC terhadap peningkatan EK dan RES pelatih Kem PLKN Pelangi Hill dan Kem PLKN Geo Kosmo, Selangor. Kajian ini melibatkan seramai 60 orang pelatih PLKN yang dipilih melalui ujian saringan SEQ dan RES. Sampel dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu; kumpulan rawatan dan juga kumpulan kawalan. Kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan masing-masing terdiri daripada 15 orang lelaki dan 15 orang perempuan, dan terdiri daripada 10 orang kaum Melayu/Bumiputra, 10 orang kaum Cina dan 10 orang kaum India. Intervensi dengan modul ABC dikendalikan oleh seramai enam orang fasilitator, iaitu terdiri daripada 3 orang kaunselor dengan tiga orang jurulatih kem PLKN yang bertauliah.

Hasil daripada pembentangan keputusan kajian deskriptif melalui analisis perbandingan min data pra ujian dan pos ujian pemboleh ubah EK, menunjukkan rawatan dengan modul ABC dapat meningkatkan EK secara keseluruhan dalam kalangan subjek rawatan. Kumpulan kawalan yang mengikuti latihan konvensional di kem PLKN, turut menunjukkan peningkatan dalam EK, namun peningkatan tersebut secara relatifnya lebih

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

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

rendah berbanding peningkatan yang dialami oleh kumpulan rawatan. Rawatan dengan Modul ABC, turut memberikan impak yang lebih besar terhadap peningkatan min EK kumpulan rawatan lelaki dan kumpulan rawatan perempuan berbanding dengan subjek kumpulan kawalan lelaki dan kumpulan kawalan perempuan. Begitu juga dengan EK kumpulan rawatan kaum Melayu/Bumiputra, Cina dan India, meningkat dengan lebih besar berbanding kumpulan kawalan yang mengikuti program latihan konvensional di kem PLKN.

Bagi pembolehubah RES, keputusan kajian deskriptif melalui analisis perbandingan min data pra ujian dan pos ujian menunjukkan rawatan dengan modul ABC telah dapat meningkatkan RES secara keseluruhan dalam kalangan kumpulan rawatan subjek kajian, berbanding dengan subjek kumpulan kawalan. Rawatan dengan modul ABC juga telah meningkatkan min RES kumpulan rawatan lelaki dan kumpulan rawatan perempuan berbanding dengan min RES subjek kumpulan kawalan lelaki dan kumpulan kawalan perempuan. Begitu juga dengan RES bagi kumpulan rawatan berdasarkan kaum Melayu/Bumiputra, Cina dan India, telah dapat ditingkatkan berbanding dengan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, Cina dan India yang mengalami penurunan.

Dapatan hasil kajian secara deskriptif ini, diteguhkan lagi secara statistik melalui analisa ujian-t. Hasil ujian-t sampel berpasangan, menunujkkan terdapat perbezaan yang signifikan pra ujian dan pos ujian pembolehubah EK dan RES kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Berdasarkan ujian-t, modul ABC didapati berkesan secara signifikan terhadap EK secara keseluruhan subjek kumpulan rawatan berbanding kumpulan

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

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

kawalan. Begitu juga dengan pembolehubah RES, ujian-t menunjukkan rawatan dengan Modul ABC didapati berkesan secara signifikan terhadap RES subjek kumpulan rawatan berbanding dengan subjek kumpulan kawalan yang mengalami penurunan secara signifikan.

Berdasarkan kepada hasil analisis *ANCOVA*, keputusan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan antara skor min pra ujian dan pos ujian pembolehubah EK kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan gender dan juga berdasarkan kaum. Sementara itu, keputusan kajian mendapati terdapat perbezaan secara signifikan skor min pra ujian dan pos ujian pembolehubah RES kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan gender dan kaum. Namun, tidak menunjukkan perbezaan signifikan di antara kumpulan kawalan berdasarkan gender dan kaum. Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC berkesan terhadap RES berdasarkan gender dan kaum. Sementara itu, hasil keputusan ujian *post-hocTukey*, menunjukkan faktor gender dan kaum tidak mempengaruhi kesan rawatan modul ABC terhadap RES kumpulan rawatan.

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

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

BAB 5

PERBINCANGAN

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

5.1 Pendahuluan

Bab ini membincangkan tentang dapatan ujian statistik yang telah diperoleh melalui kajian eksperimen yang telah dijalankan. Justeru itu, bab ini akan membincangkan tentang rumusan kajian, perbincangan kesan modul ke atas pembolehubah kajian, implikasi kajian, masalah dalam menjalankan kajian, cadangan kajian lanjutan dan kesimpulan serta penutup.

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

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

5.2 Rumusan Kajian

Kajian ini adalah kajian kuasi eksperimen yang dijalankan untuk mengkaji sama ada kaedah rawatan dengan menggunakan modul *Adventure Based Counselling* (ABC), dapat meningkatkan EK dan RES dalam kalangan subjek kajian, iaitu pelatih kem PLKN.

Matlamat kajian eksperimen dilakukan untuk menguji kesan modul ABC ke atas peningkatan EK dan RES dalam kalangan pelatih kem PLKN yang telah dikenal pasti melalui soal selidik SEQ dan RES. Subjek kajian ini seterusnya diberikan rawatan dengan menggunakan modul ABC. ABC adalah kelompok bimbingan berstruktur yang menggunakan aktiviti cabaran *(adventure)* dan diikuti dengan proses *debriefing* iaitu menggunapakai pendekatan proses kaunseling kelompok dalam setiap aktiviti yang dijalankan. Modul ini mempunyai empat tahap perkembangan iaitu pertama, membina hubungan; kedua, membina kepercayaan; ketiga, tahap komunikasi dan penyelesaian masalah; dan keempat rumusan dan penamatan, berdasarkan model perkembangan kelompok Tuckman (1965).

Aspek yang diuji adalah efikasi kendiri dan resilien antara kumpulan rawatan dengan kumpulan kawalan, mengikut gender dan kaum. Sampel kajian eksperimen adalah seramai 60 orang, iaitu terdiri daripada 30 orang untuk kumpulan rawatan dan 30 orang untuk kumpulan kawalan yang dipilih dengan menggunakan teknik persampelan rawak bertujuan. Subjek kumpulan rawatan terdiri daripada 15 orang pelatih lelaki dan 15 orang perempuan. Subjek ini terdiri daripada 5 orang lelaki dan 5 orang perempuan

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

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

daripada kaum Melayu/Bumiputra, 5 lelaki dan 5 perempuan daripada kaum Cina, serta 5 orang lelaki dan 5 orang perempuan daripada kaum India. Manakala bagi kumpulan kawalan pula, subjek juga terdiri daripada 15 orang pelatih lelaki dan 15 orang perempuan. Subjek ini terdiri daripada 5 orang lelaki dan 5 orang perempuan daripada kaum Melayu/Bumiputra, 5 lelaki dan 5 perempuan daripada kaum Cina, serta 5 orang lelaki dan 5 orang perempuan daripada kaum India.

Kumpulan rawatan sampel kajian eksperimen dikehendaki untuk mengikuti program intervensi modul ABC selama dua hari berturut-turut yang melibatkan aktiviti *adventure* dengan *low element challenge course* (LECC) dan sesi kaunseling kelompok. Sementara itu, kumpulan kawalan pula mengikuti program latihan berstruktur sedia ada di kem PLKN. Kumpulan ini hanya diberikan rawatan dengan modul ABC setelah semua data selesai dikumpul.

Data kuantitatif dikumpul berdasarkan laporan kendiri secara pra ujian dan pos ujian menerusi instrumen SEQ dan RES. Statistik deskriptif dan inferensi digunakan untuk melihat tren perubahan min pra ujian dan pos ujian pemboleh ubah kajian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Untuk menguji kesan ABC, *ujian-t* berpasangan digunakan untuk mengukur perbezaan min pra ujian dengan min pos ujian pembolehubah terikat ke atas sampel kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Sementara ujian statistik *ANCOVA* digunakan untuk menguji kesan ABC terhadap efikasi kendiri serta resilien berdasarkan gender dan kaum ke atas pemboleh ubah kajian

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

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

kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Sementara ujian *post-hoc Tukey* digunakan untuk melihat kesan modul ABC terhadap faktor gender dan kaum subjek kajian.

Hasil dapatan kajian eksperimen menunjukkan bahawa rawatan dengan modul ABC adalah berkesan dalam meningkatkan EK kumpulan rawatan yang ditunjukkan melalui analisis statistik kuantitatif. Analisis statistik deskriptif terhadap EK menunjukkan terdapat perbezaan skor min secara meningkat di antara pra ujian dan pos ujian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Analisis deskriptif berdasarkan gender dan kaum turut menunjukkan peningkatan skor min pos ujian berbanding pra ujian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan, namun peningkatan yang dialami oleh kumpulan rawatan adalah lebih besar berbanding peningkatan yang dialami oleh kumpulan kawalan. Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC dan juga latihan konvensional di kem PLKN berkesan secara deskriptifnya dalam meningkatkan EK subjek kajian.

Berdasarkan analisis ujian-t sampel berpasangan, menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan pra ujian dan pos ujian kumpulan rawatan berbanding dengan kumpulan kawalan. Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC adalah berkesan terhadap EK subjek kajian kumpulan rawatan. Sementara bagi kumpulan kawalan, latihan dengan cara konvensional di kem PLKN turut berkesan dalam meningkatkan EK . Ini menunjukkan, rawatan dengan modul ABC berkesan dalam meningkatkan EK kumpulan rawatan, sementara itu latihan secara konvensional turut berkesan dalam meningkatkan EK namun peningkatannya tidak menyeluruh. Oleh itu, jika sekiranya dua pendekatan

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

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

rawatan ini, iaitu modul ABC dan latihan konvensional sedia ada di kem PLKN digabungkan, maka ia tentunya akan saling melengkapi dan akan memberikan hasil yang lebih baik terhadap peningkatan dalam aspek psikologi pelatih kem PLKN.

Berdasarkan hasil kajian analisis secara *ANCOVA,* menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan gender dan kaum. Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC adalah tidak berkesan secara signifikan dengan analisis statistik terhadap EK berdasarkan gender dan kaum subjek kajian. Ini disebabkan kumpulan kawalan tidak hanya bersifat menunggu, tetapi turut mengikuti latihan konvensional sedia ada di kem PLKN.

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

Bagi RES, hasil dapatan kajian eksperimen menunjukkan bahawa rawatan dengan modul ABC adalah berkesan dalam meningkatkan RES kumpulan rawatan. Analisis deskriptif terhadap RES menunjukkan terdapat perbezaan skor min secara meningkat di antara pra ujian dan pos ujian kumpulan rawatan berbanding kumpulan kawalan. Analisis deskriptif berdasarkan gender dan kaum turut menunjukkan peningkatan skor min pos ujian berbanding pra ujian kumpulan rawatan.

Berdasarkan analisis ujian-t sampel berpasangan, menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian RES kumpulan rawatan. Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC adalah berkesan terhadap RES kumpulan rawatan subjek kajian.

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

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

Sementara itu, berdasarkan hasil kajian analisis *ANCOVA,* menunjukkan terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan gender dan kaum. Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC adalah berkesan secara statistik terhadap RES berdasarkan gender dan kaum subjek kajian. Sementara kumpulan kawalan yang mengikuti latihan konvensional di kem PLKN, menunjukkan penurunan secara signifikan berdasarkan gender dan kaum. Oleh kerana analisis *ANCOVA* menunjukkan terdapat perbezaan signifikan, maka analisis *post-hoc Tukey* dijalankan untuk melihat pengaruh faktor gender dan kaum terhadap kesan modul ABC. Analisis dengan *post-hoc Tukey* menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan RES di antara kumpulan rawatan lelaki dan kumpulan rawatan perempuan. Ini menunjukkan gender tidak mempengaruhi kesan modul ABC terhadap resilien.

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

Kesimpulannya, berdasarkan hasil analisis kajian secara deskriptif dan inferensi, menunjukkan rawatan dengan modul ABC adalah berkesan terhadap EK kumpulan rawatan, sementara latihan konvensional di kem PLKN turut berkesan terhadap EK kumpulan kawalan. Sementara itu, rawatan dengan modul ABC dilihat tidak memberi kesan signifikan secara statistik terhadap kumpulan rawatan berdasarkan gender dan kaum. Dapatan hasil kajian ini sejajar dengan hasil kajian oleh Richardson (1999), yang menggunakan ABC dengan pendekatan *Low Element Challenge Course* (LECC) selama 2 hari terhadap 41 orang peserta pelajar universiti tahun pertama, 16 lelaki dan 25 perempuan yang berumur 18 tahun. Dapatan kajian menunjukkan rawatan dengan intervensi ABC memberikan kesan yang positif terhadap peningkatan efikasi kendiri peserta, serta menurunkan simptom depresi peserta, iaitu isu yang dikaitkan dengan

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

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

beberapa masalah psikologi golongan remaja seperti rendah efikasi kendiri, mempunyai kepercayaan kendiri yang rendah serta rendah penerimaan sosial dan kekurangan kemahiran sosial. Namun begitu, tidak semua komponen dalam simptom depresi dapat dirawat dengan berkesan dalam kajian ini (Richardson, 1999).

Bagi pembolehubah RES pula, hasil kajian menunjukkan rawatan dengan modul ABC telah berjaya meningkatkan RES dalam kalangan kumpulan rawatan. Ini ditunjukkan melalui perbezaan secara deskriptif, ujian-t, serta *ANCOVA*. Ujian *post-hoc Tukey* pula, menunjukkan faktor gender dan kaum tidak mempengaruhi kesan modul ABC terhadap RES kumpulan rawatan. Dapatan ini disokong dengan kajian oleh Tessner, (2014); Ewert &Yoshino (2011); dan Beightol & Jesse (2012), terhadap pelajar sekolah menengah dan pelajar kolej yang mendapati bahawa rawatan dengan kaedah ABC dapat meningkatkan tahap RES peserta program.

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

5.3 Perbincangan Kesan Modul ABC Ke Atas Pembolehubah Kajian

Perbincangan mengenai kesan intervensi modul ABC ke atas permbolehubah kajian akan dijalankan dalam empat bahagian. Bahagian pertama akan memfokuskan kepada kesan modul ABC ke atas EK secara keseluruhan. Bahagian kedua pula akan membincangkan berkenaan kesan modul ABC ke atas RES secara keseluruhan. Seterusnya, bahagian ketiga akan membincangkan berkenaan kesan modul ABC berdasarkan gender, dan bahagian keempat mengenai kesan modul ABC berdasarkan kaum.

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

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

5.3.1 Kesan Modul ABC Ke Atas Efikasi Kendiri

Secara keseluruhannya, dapatan kajian secara deskriptif mendapati terdapat peningkatan dalam EK yang bermakna dalam min pos ujian berbanding min pra ujian pembolehubah kajian EK kumpulan rawatan. Kumpulan kawalan turut menunjukkan peningkatan min pos ujian berbanding dengan pra ujian. Namun, peningkatan min pos ujian kumpulan kawalan ini telah dijangkakan, ini kerana kelompok kawalan juga mengikuti program latihan berstruktur di Kem PLKN seperti biasa. Peningkatan positif EK kumpulan rawatan ini konsisten dengan kajian oleh Richardson (1999); Anderson et al., (1997); Almigo, et al., (2014), yang mendapati bahawa subjek yang mengikuti intervensi ABC melaporkan terdapat peningkatan dalam efikasi kendiri setelah mengikuti program. Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC adalah berkesan dalam meningkatkan EK dalam kalangan subjek kajian.

Bagi pengujian hipotesis 1, berdasarkan analisis *ujian-t*, menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara min pra ujian dengan min pos ujian pembolehubah terikat EK kumpulan rawatan berbanding kumpulan kawalan. Oleh itu, dirumuskan bahawa secara statistiknya rawatan dengan modul ABC telah berjaya meningkatkan EK subjek kumpulan rawatan berbanding kumpulan kawalan. Hasil keputusan analisis secara statistik ini menunjukkan, rawatan dengan modul ABC adalah pendekatan yang efektif dalam meningkatkan EK dalam kalangan pelatih kem PLKN. Dapatan kajian ini menyokong hasil kajian oleh Almigo et al., (2014); Richardson (1999), yang mendapati

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

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

bahawa terdapat perbezaan min yang signifikan bagi skor pra ujian dan pos ujian kumpulan rawatan subjek kajian setelah mengikuti program ABC.

Efikasi kendiri seperti yang dinyatakan oleh Bandura (1995), adalah kepercayaan kepada keupayaan seseorang untuk mengorganisasi dan melaksanakan aktiviti yang dikehendaki untuk menangani pelbagai situasi. Prinsip asas teori efikasi kendiri ialah pencapaian dan motivasi individu ditentukan oleh kepercayaan terhadap diri sendiri (Bandura, 1982). Seseorang individu lebih cenderung untuk melibatkan diri dalam aktiviti yang mana mereka mempunyai efikasi kendiri yang tinggi berbanding dengan aktiviti lain (Van der Bill & Shortridge-Baggett, 2002). Oleh itu, efikasi kendiri menyediakan asas kepada motivasi, kesejahteraan dan pencapaian peribadi seseorang. Ini berlaku kerana individu itu sendiri mempunyai inisiatif yang tinggi untuk menghadapi cabaran dan dapat menjana hasil yang diingini apabila individu tersebut diberikan kepercayaan.

Dalam intervensi modul ABC, EK pelatih PLKN dapat ditingkatkan melalui keseluruhan aktiviti ABC yang merangkumi arahan dan penjelasan *(briefing)*, aktiviti cabaran *(adventure)* serta perbincangan *(debriefing)*. Seperti yang dinyatakan oleh Glass, (2002), bahawa program ABC memiliki kekuatan dalam pelbagai segi, yang mendorong kepada peningkatan kualiti seseorang individu. Aktiviti dalam program ABC, iaitu dijalankan dengan menggunakan modaliti *Low Element Challenge Course (LECC)*, memerlukan peserta untuk melakukan rangkaian aktiviti yang dijalankan secara berkumpulan. Melalui teknik ABC seperti pengambilan risiko *(risk taking)*, metafora,

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

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

modelling, galakkan dan peneguhan, membantu peserta untuk membina keyakinan diri, seperti dinyatakan oleh Ewert (1989); Kelly & Baer (1971); William & Chun (1973). Melalui modul ABC, efikasi kendiri seperti dinyatakan oleh Bandura, (1977, 1986, 1997), dapat dipertingkatkan melalui 4 sumber informasi utama iaitu pengalaman berjaya melakukan *(*m*astery experience)* yang dilalui oleh peserta semasa menjalankan aktiviti *adventure*, melalui pengamatan terhadap kejayaan rakan ahli kumpulannya *(vicarious experience),* serta dorongan dan galakkan secara verbal daripada kaunselor/fasilitator dan rakan-rakan *(verbal persuasion)* semasa aktiviti *adventure* dan *debriefing* (kaunseling kelompok).

Pelatih PLKN yang mempunyai EK yang tinggi akan cenderung untuk berjaya dalam mengikuti program pelatihan di kem PLKN, seterusnya dalam kehidupan selepas PLKN. Ini kerana pelatih ini adalah lebih bersemangat, berdaya saing dan mempercayai yang dia mempunyai keupayaan dalam mengikuti semua aktiviti latihan yang ada di kem PLKN.

5.3.2 Kesan Modul ABC Ke Atas Resilien

Konsep resilien memberi maklumat yang berguna dalam usaha untuk membina kerangka kekuatan seseorang individu. Pada masa kini, resilien merupakan tingkah laku dan sikap yang boleh dipelajari. Resilien boleh dipelajari sendiri dan tidak semestinya dilatih, walaupun latihan berupaya meningkatkan aspek resilien seseorang (Norris, 2010). Secara

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

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

keseluruhannya, dapatan kajian secara deskriptif mendapati terdapat peningkatan yang bermakna bagi min pos ujian berbanding min pra ujian pembolehubah kajian RES kumpulan rawatan. Bagi kumpulan kawalan, ia menunjukkan penurunan min pos ujian berbanding dengan pra ujian. Ini membuktikan bahawa rawatan dengan modul ABC adalah berkesan dalam meningkatkan RES dalam kalangan subjek kumpulan rawatan. Hasil kajian secara deskriptif ini menyokong kajian oleh Beightol & Jesse (2012), terhadap 51 orang pelajar Gred 5 di Santa Fe , New Mexico, Amerika, iaitu seramai 26 orang lelaki dan 25 orang perempuan dan terdiri daripada pelajar etnik Amerika Latin, mendapati bahawa intervensi dengan ABC telah berjaya meningkatkan tahap resilien peserta program.

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

Seterusnya adalah pengujian hipotesis 3.1. Berdasarkan analisis statistik dengan ujian-t berpasangan, menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara min pra ujian dengan min pos ujian pembolehubah terikat RES kumpulan rawatan. Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC adalah berkesan secara statistik dalam meningkatkan tahap RES dalam kalangan subjek rawatan. Kajian ini menyokong kajian oleh Tessner (2014), Merryman & Mezei (2012); Beightol & Jesse (2012), bahawa intervensi ABC mempunyai hubungan yang positif terhadap resilien seseorang. Secara keseluruhannya, intervensi dengan modul ABC terbukti telah dapat meningkatkan tahap RES dalam kalangan pelatih PLKN kumpulan rawatan berbanding dengan kumpulan kawalan. Oleh itu, modul ABC wajar diaplikasikan kepada pelatih di kem PLKN kerana keberkesananya dalam meningkatkan resilien dalam kalangan pelatih.

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

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

Resilien seperti yang dinyatakan oleh Siebert (2005), 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 & Bouwer (2006), menyatakan bahawa individu yang resilien memiliki kecenderungan untuk mengenalpasti dan menggunakan dengan sebaik-baiknya kapasiti, kompetensi dan kekuatan serta aset yang ada yang ada pada dirinya apabila berhadapan dengan situasi yang dianggap mencabar. Seseorang yang resilien adalah lebih berupaya untuk menghadapi keadaan yang traumatik dan membahayakan serta lebih berkeupayaan untuk bangkit semula daripada keadaan ini (Boyden & Mann, 2005).

Resilien diri yang tinggi adalah amat penting dan diperlukan oleh pelatih PLKN dalam meneruskan aktiviti latihan di Kem PLKN. Dengan resilien yang tinggi, pelatih akan lebih berkeyakinan 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. Untuk mencapai kecemerlangan dalam resilien, maka seseorang individu harus beringat bahawa masa depan itu banyak cabarannya dan hanya boleh ditempuh dengan kecekalan diri yang tinggi untuk mencapainya. Richardson (1990); Masten (1994), menerangkan bahawa

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

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

persekitaran individu akan berkembang dan meningkat melalui persepsi, penglibatan dan latihan yang dibekalkan oleh faktor-faktor kesukaran, tekanan dan ancaman, yang mana akhirnya menjadikan seseorang itu lebih resilien untuk meneruskan usaha dan mencapai kejayaan dalam apa jua cara. Ini selari dengan konsep modul ABC, yang mana ia meletakkan peserta di dalam suasana baru dan memberi tekanan serta risiko kepada peserta. Keadaan tekanan yang dijelmakan dalam bentuk aktiviti *adventure* dan *debriefing* (kaunseling kelompok) ini pada akhirnya akan menyebabkan peserta menggunakan segenap kekuatan dan keistimewaan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi situasi tekanan dan akhirnya akan membantu peserta membentuk dan meningkatkan resilien diri.

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

5.3.3 Kesan Gender Terhadap Rawatan

Bagi kajian ini, subjek kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan adalah dipilih secara rawak bertujuan daripada gender lelaki dan perempuan. Oleh itu, kajian ini turut mengkaji kesan faktor gender dan perhubungan dengan pembolehubah-pembolehubah terikat efikasi kendiri (EK) dan resilien (RES). Berikut adalah huraian terperinci kesan faktor gender terhadap rawatan dengan modul ABC.

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

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

5.3.3.1 Kesan Rawatan Ke Atas Efikasi Kendiri Berdasarkan Gender.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian analisis secara deskriptif berdasarkan gender mendapati terdapat peningkatan yang bermakna bagi min pos ujian berbanding min pra ujian pembolehubah kajian efikasi kendiri kumpulan rawatan lelaki dan kumpulan rawatan perempuan. Nilai keseluruhan min EK kumpulan rawatan lelaki dan rawatan perempuan meningkat daripada rendah ke tinggi. Bagi kumpulan kawalan, ia turut menunjukkan peningkatan min pos ujian lelaki dan perempuan berbanding dengan pra ujian. Namun peningkatan min pos ujian kumpulan kawalan adalah lebih rendah berbanding peningkatan pos ujian kumpulan rawatan. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa rawatan dengan modul ABC dan latihan konvesional di kem PLKN berkesan dalam meningkatkan EK dalam kalangan subjek kumpulan rawatan dan juga kumpulan kawalan berdasarkan gender.

Peningkatan min pos ujian bagi kumpulan kawalan lelaki dan kawalan perempuan ini telah dijangkakan. Ini kerana kelompok kawalan ini tidak hanya menunggu, tetapi mereka juga turut mengikuti program latihan berstruktur konvensional di Kem PLKN seperti biasa. Oleh itu, sekiranya program latihan konvensional dan modul ABC digabungkan bersama, maka ia akan memberikan kesan yang lebih baik dalam meningkatkan EK dalam kalangan pelatih kem PLKN seperti yang ditunjukkan oleh subjek kumpulan rawatan lelaki dan perempuan.

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

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

Hasil analisis statistik dengan *ANCOVA* menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian EK kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan gender. Hasil analisis ini menunjukkan, rawatan dengan modul ABC secara statistiknya tidak berkesan terhadap kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan gender. Namun, ini tidak bermakna rawatan dengan modul ABC tidak berkesan dalam meningkatkan EK dalam kalangan subjek kajian kumpulan rawatan berdasarkan gender. Ini kerana secara deskriptifnya, modul ini telah berjaya dalam meningkatkan EK kumpulan rawatan lelaki dan perempuan. Berbanding dengan kajian-kajian sebelum ini Richardson (1999); Simpson and Gillis (1998); Anderson et al.,(1997), meletakkan kumpulan kawalan dalam keadaan yang menunggu iaitu tidak mengikuti sebarang rawatan, berbeza dengan kumpulan kawalan dalam kajian ini, iaitu pelatih turut mengikuti program latihan konvensional seperti biasa di kem PLKN. Perkara ini mungkin telah memberikan kesan terhadap analisa kajian secara *ANCOVA*, kerana kedua-dua kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan gender menunjukkan peningkatan dalam efikasi kendiri berdasarkan ujian-t.

Berdasarkan maklumat yang diperoleh oleh penyelidik, sehingga setakat ini belum ada kajian tentang kesan ABC terhadap EK yang melihat hasil kajian berdasarkan perbandingan gender. Namun, penyelidikan kesan ABC terhadap spesifik jantina lelaki dan perempuan serta kajian berdasarkan gabungan jantina telah dijalankan, seperti kajian oleh Christian (2013), terhadap pelajar lelaki di Universiti Texas; Woodroff (2009), terhadap wanita berumur di atas 40 tahun, serta -kajian-kajian oleh Kaly & Heesacker (2003); Merryman & Mezei (2012), terhadap subjek kajian lelaki dan perempuan.

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

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

5.3.3.2 Kesan Rawatan Ke Atas Resilien Berdasarkan Gender.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian analisis secara deskriptif berdasarkan gender mendapati, terdapat peningkatan yang bermakna bagi min pos ujian berbanding min pra ujian pembolehubah kajian kumpulan rawatan lelaki dan kumpulan rawatan perempuan. Nilai keseluruhan min RES kumpulan rawatan lelaki meningkat daripada rendah ke tinggi, begitu juga dengan skor RES kumpulan rawatan perempuan, meningkat daripada rendah ke tinggi. Bagi kumpulan kawalan pula, menunjukkan penurunan min pos ujian berbanding dengan min pra ujian. Keputusan hasil kajian secara deskriptif ini membuktikan bahawa rawatan dengan modul ABC berkesan dalam meningkatkan RES dalam kalangan subjek kumpulan rawatan berdasarkan gender. Hasil kajian ini menyokong kajian oleh Merryman & Mezei (2012), yang mendapati program ABC adalah berkesan di dalam meningkatkan resilien dan kemahiran perkembangan di kalangan remaja lelaki dan perempuan yang terdedah dengan risiko salah laku.

Seterusnya bagi pengujian hipotesis 4, hasil analisis *ANCOVA* menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara pra ujian dan pos ujian RES kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan gender. Hasil analisis *ANCOVA* ini membuktikan, rawatan dengan modul ABC adalah berkesan dengan signifikan secara statistik terhadap subjek kajian. Hasil kajian ini menyokong kajian oleh Tessner (2014); Beightol & Jesse (2012), yang mendapati intervensi dengan program ABC, dapat meningkatkan RES dalam kalangan kumpulan rawatan lelaki dan perempuan subjek kajian.

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

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

Oleh kerana hasil ujian *ANCOVA* menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian RES antara kumpulan rawatan lelaki, rawatan perempuan dan kumpulan kawalan terhadap lelaki dan perempuan, maka analisis *post-hoc Tukey* perlu dilakukan untuk melihat pengaruh faktor gender terhadap kesan modul ABC ke atas pembolehubah RES. Hasil analisis *post-hoc Tukey,* menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan antara kumpulan rawatan lelaki dengan kumpulan rawatan perempuan. Ini menunjukkan faktor gender tidak mempengaruhi kesan ke atas rawatan dengan modul ABC. Sementara itu, terdapat perbezaan signifikan antara kumpulan rawatan lelaki dengan kumpulan kawalan lelaki dan kumpulan rawatan perempuan dengan kumpulan kawalan perempuan. Ini menunjukkan modul ABC adalah berkesan dalam meningkatkan RES subjek kumpulan rawatan tanpa dipengaruhi oleh faktor gender.

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

Resilien diri seperti yang dijelaskan sebelum ini merupakan keupayaan individu untuk bangun balik daripada kehidupan yang penuh kesedihan. Seseorang yang resilien tidak akan membenarkan dirinya untuk terus ditenggelami oleh perasaan. Hasil yang tidak disangka ialah mereka bukan sahaja 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. Individu yang resilien memiliki kecenderungan untuk mengenalpasti dan menggunakan dengan sebaik-baiknya kapasiti, kompetensi dan kekuatan serta aset yang ada yang ada pada dirinya apabila berhadapan

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

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

dengan situasi yang dianggap mencabar (Siebert, 2005; Rausch et al., 2003; Mapane & Bouwer, 2006).

Melalui modul ABC, peserta akan diletakkan di dalam suasana baru yang memberi tekanan serta risiko kepada peserta. Keadaan tekanan yang dijelmakan dalam bentuk aktiviti *briefing, adventure* dan *debriefing* (kaunseling kelompok) ini pada akhirnya akan menyebabkan peserta menggunakan segenap kekuatan dan keistimewaan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi situasi tekanan dan akhirnya akan membantu peserta membentuk dan meningkatkan resilien diri. Ini sejajar dengan Masten (1994), yang menegaskan bahawa persekitaran individu akan berkembang dan meningkat melalui persepsi, penglibatan dan latihan yang dibekalkan oleh faktor-faktor kesukaran, tekanan dan ancaman, yang mana akhirnya menjadikan seseorang itu lebih resilien untuk meneruskan usaha dan mencapai kejayaan dalam apa jua cara.

Rawatan dengan modul ABC adalah sangat sesuai untuk digunakan di kem PLKN kerana ia berupaya untuk meningkatkan RES dalam kalangan peserta tanpa dipengaruhi oleh faktor gender (boleh digunakan oleh lelaki dan perempuan), serta sifat pendekatan modul yang aktif, sesuai dengan sifat pelatih kem PLKN yang terdiri daripada golongan remaja aktif yang perlu sentiasa dicabar (Steinberg, 2007). Resilien amat penting dan diperlukan oleh pelatih PLKN dalam meneruskan aktiviti latihan di Kem PLKN. Dengan resilien yang tinggi, pelatih akan lebih berkeyakinan dan bersikap lebih *independent* serta berupaya untuk menghadapi cabaran latihan selama berada di kem PLKN, sebaliknya

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

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

pelatih yang memiliki resilien yang rendah akan memiliki personaliti yang negatif, mudah terpengaruh dan sukar bangun semula daripada kegagalan dalam hidupnya.

5.3.4 Kesan Kaum Terhadap Rawatan

Seterusnya, analisis kesan rawatan dengan modul ABC terhadap pembolehubah kajian efikasi kendiri (EK) dan pembolehubah resilien (RES) berdasarkan kaum Melayu/Bumiputra, Cina dan India. Berikut adalah perincian hasil dapatan kajian.

5.3.4.1 Kesan Rawatan Ke Atas Efikasi Kendiri Berdasarkan Kaum.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian analisis secara deskriptif berdasarkan kaum mendapati terdapat peningkatan yang bermakna bagi min pos ujian berbanding min pra ujian pembolehubah kajian EK kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, Cina dan India. Kumpulan kawalan, turut menunjukkan peningkatan min pos ujian berbanding dengan pra ujian, namun peningkatan min pos ujian kumpulan kawalan adalah lebih rendah berbanding peningkatan min pos ujian kumpulan rawatan. Ini menunjukkan, secara deskriptifnya rawatan dengan modul ABC dan latihan konvensional di kem PLKN berkesan dalam meningkatkan EK dikalangan subjek kajian berdasarkan kaum. Kajian ini menyokong dapatan kajian oleh Simpson & Gillis (1998), yang mendapati intervensi ABC berkesan terhadap subjek kajian yang terdiri daripada remaja berketurunan Afrika-

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

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

Amerika dan Caucasia. Peningkatan min pos ujian bagi kumpulan kawalan telah dijangkakan. Ini kerana kumpulan kawalan turut mengikuti program latihan konvensional di Kem PLKN seperti biasa.

Seterusnya pengujian hipotesis 5, hasil analisis ujian *ANCOVA* menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian EK antara kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina dan kumpulan rawatan India.

Keputusan ujian ini menunjukkan, secara statistiknya rawatan dengan modul ABC tidak berkesan secara signifikan terhadap subjek kajian berdasarkan kaum. Namun, tidak bermakna bahawa modul ABC tidak berkesan terhadap EK kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, Cina dan India. Ini kerana secara deskriptifnya hasil dapatan menunjukkan terdapat perbezaan min yang cukup bermakna dalam pos ujian EK berbanding pra ujian berdasarkan kaum.

5.3.4.2 Kesan Rawatan Ke Atas Resilien Berdasarkan Kaum.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian analisis secara deskriptif berdasarkan kaum mendapati terdapat peningkatan yang bermakna bagi min pos ujian RES berbanding min pra ujian RES kumpulan rawatan kaum Melayu/Bumiputra, Cina dan India. Sementara, hasil sebaliknya berlaku bagi subjek kumpulan kawalan. Ini menunjukkan rawatan dengan modul ABC berkesan dalam meningkatkan RES kumpulan rawatan kaum

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

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

Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina dan kumpulan rawatan India berbanding dengan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, kumpulan kawalan Cina dan kumpulan kawalan India yang mengikuti program latihan konvensional di kem PLKN.

Seterusnya pengujian hipotesis 6, hasil analisis *ANCOVA* menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara 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. Hasil ujian ini menunjukkan, secara statistiknya rawatan dengan modul ABC adalah berkesan dalam meningkatkan RES kumpulan rawatan subjek kajian kaum Melayu/Bumiputra, Cina dan India. Oleh kerana hasil ujian *ANCOVA* menunjukkan terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian RES antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan berdasarkan kaum, maka analisis *post-hoc Tukey* telah dilakukan.

Hasil analisis *post-hoc Tukey*, menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan pra ujian dan pos ujian RES, antara kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, kumpulan rawatan Cina dan kumpulan rawatan India. Sementara, kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan Melayu/Bumiputra, Cina dan India menunjukkan terdapat perbezaan signifikan. Begitu juga, kumpulan kawalan Melayu, Cina dan India turut menunjukkan terdapat perbezaan signifikan. Hasil ujian *post-hoc Tukey* ini membuktikan rawatan dengan modul ABC adalah berkesan secara signifikan dalam meningkatkan RES kumpulan rawatan Melayu/Bumiputra, Cina dan India. Hasil kajian ini juga menunjukkan kesan modul ABC tidak dipengaruhi oleh faktor kaum. Ini bermakna modul ABC boleh digunakan sebagai

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

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

modul rawatan oleh semua kaum di kem PLKN. Hasil kajian ini menyokong kajian oleh Glass & Benshoff (2002), yang mendapati bahawa faktor kaum atau bangsa tidak menjadi faktor yang signifikan dalam hasil inventori intervensi ABC.

5.4 Implikasi Kajian

Hasil kajian ini dapat memberikan sumbangan secara teoretikal dan praktikal dalam bidang keilmuan berhubung kesan penggunaan modul ABC terhadap efikasi kendiri dan resilien pelatih kem program latihan khidmat negara (PLKN). Sumbangan daripada kajian ini secara khususnya dibincangkan kepada empat bahagian, iaitu implikasi kajian terhadap bidang keilmuan kaunseling, implikasi kajian terhadap pendekatan latihan di kem PLKN, implikasi terhadap amalan kaunseling di kem PLKN, implikasi model ABC dalam meningkatkan efikasi kendiri dan resilien pelatih PLKN.

5.4.1 Implikasi Kajian Terhadap Bidang Keilmuan Kaunseling

Kajian ke atas aspek psikologi efikasi kendiri dan resilien dengan menggunakan pendekatan intervensi ABC, masih sangat kurang dilakukan dalam bidang kaunseling di negara ini. Berbeza dengan situasi di luar negara yang telah menjadikan pendekatan ABC sebagai salah satu pendekatan kontemporari yang digunakan secara meluas untuk merawat dan meningkatkan aspek psikologi klien. Oleh itu, rawatan dengan kaedah ABC

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

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

ini dapat memberi sumbangan kepada pengkaji dan bidang keilmuan kaunseling di negara ini.

Kajian ke atas aspek psikologi terhadap pelatih di kem PLKN juga adalah amat sedikit. Ini mengakibatkan kekurangan bukti secara empirikal berkenaan kebaikan mahupun kekurangan program PLKN terhadap peningkatan aspek psikologi golongan remaja yang terlibat dalam program ini. Dengan kajian ini, akan menambahkan maklumat berhubung kajian ke atas aspek psikologi remaja di kem PLKN.

Diharapkan dengan adanya modul ABC ini, akan dapat membantu pihak Jabatan Latihan Khidmat Negara dalam merancang dan menjalankan intervensi kaunseling kepada pelatih. Seperti yang sedia maklum, bahawa pelatih PLKN adalah golongan remaja yang sangat aktif secara fizikal dan juga psikologikal. Oleh itu, dengan pendekatan ABC, yang melibatkan aktiviti cabaran fizikal dan intervensi psikologikal melalui kaunseling kelompok, akan dapat menyeimbangkan keperluan fizikal dan psikologikal remaja pelatih PLKN.

Modul ABC ini tidak hanya boleh dijalankan di kem PLKN sahaja, tetapi ia juga boleh digunakan di sekolah-sekolah (menengah dan rendah), kolej dan universiti, serta agensi yang lain seperti Jabatan Kebajikan Masyarakat (untuk pemulihan kanak-kanak yang ditempatkan di institusi), serta *Outward Bound School* (OBS) yang terlibat dengan program kepelatihan di negara ini.

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

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

5.4.2 Implikasi Terhadap Pendekatan Latihan Di Kem PLKN

Pada dasarnya, program latihan khidmat negara (PLKN), ataupun juga dikenali sebagai *National Service* di sesetengah negara, merupakan program khidmat negara yang mandatori di kalangan remaja yang terpilih untuk mengikutinya (ALKN, 2003). Program ini direka khusus bagi remaja negara ini, yang bertujuan untuk meningkatkan semangat patriotsime dalam kalangan generasi muda, memupuk perpaduan kaum serta integrasi nasional, membentuk perwatakan positif menerusi nilai-nilai murni, menyemarakkan semangat kesukarelaan serta melahirkan generasi muda yang lebih cergas, cerdas dan penuh keyakinan diri (PLKN, 2015). Program ini memberikan penekanan kepada elemen latihan fizikal, kemahiran kemandirian, kerjasama dan perpaduan, nilai-nilai murni serta kesukarelaan kepada golongan remaja peserta program. Namun begitu, aspek psikologi penting yang menyokong kekuatan semangat remaja semasa menjalani program ini adalah kurang diambil kira. Ini menyebabkan timbulnya permasalahan kepada peserta semasa mengikuti program yang baik ini, seperti keengganan untuk mengikuti latihan, keletihan secara psikologikal, kebosanan malah lebih teruk lagi berlaku pergaduhan dalam kalangan peserta.

Diharapkan dengan modul ABC ini, akan membantu pihak Jabatan Latihan Khidmat Negara, dalam menyeimbangkan program latihan dengan keperluan elemen psikologikal remaja peserta program PLKN, agar mereka lebih fokus secara fizikal dan psikologikal, serta komited terhadap program latihan semasa berada di kem PLKN.

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

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

5.4.3 Implikasi Terhadap Amalan Kaunseling Di Kem PLKN

Pelatih peserta program latihan khidmat negara adalah golongan remaja yang sangat aktif secara fizikal dan psikologikal. Golongan ini sentiasa mencabar dan inginkan cabaran yang lebih besar pada setiap masa. Dengan pendekatan kaunseling tradisional melalui pertemuan secara bersemuka dengan kaunselor dalam ruangan khas yang menjadi amalan sekarang, seringkali dilihat sebagai kurang menarik, serta agak membosankan bagi golongan ini. Dengan pendekatan ABC, yang melibatkan aktiviti *adventure* fizikal dan mental, serta penggabungan dengan intervensi psikologikal melalui kaunseling kelompok dan dilaksanakan di luar kebiasaan iaitu di luar ruangan, ianya menjadi lebih menarik, lebih holistik dan teraputik dalam memberikan khidmat bantuan kepada golongan remaja ini (Miles, 1987). Oleh itu, diharapkan dengan modul ABC, akan dapat membantu kaunselor PLKN dalam memberikan rawatan kepada remaja pelatih PLKN dalam menyeimbangkan keperluan fizikal dan psikologikal mereka, sepanjang mengikuti program latihan di kem PLKN.

5.4.4 Implikasi Model ABC Dalam Meningkatkan EK dan RES Pelatih PLKN

Kajian ini menguji dan menggunakan modul ABC dalam meningkatkan efikasi kendiri dan resilien pelatih kem PLKN. Secara umumnya, ABC adalah pendekatan kaunseling yang melibatkan dua aktiviti utama iaitu aktiviti cabaran dan proses perbincangan yang menggunakan pendekatan kaunseling kelompok. Dalam aktiviti cabaran ianya melibatkan

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

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

rangkaian aktiviti seperti aktiviti perkenalan dan menciptakan hubungan, aktiviti membina kepercayaan dan empati, serta aktiviti komunikasi dan penyelesaian masalah. Sementara itu perbincangan adalah aktiviti bimbingan kelompok yang dijalankan setiap kali selepas aktiviti cabaran selesai dijalankan. Bimbingan kelompok ini memfokuskan perbincangan terhadap perkara yang telah peserta lalui semasa menjalani aktiviti cabaran dan bagaimana mereka boleh mengaplikasikannya dalam kehidupan harian (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1998; Glass, 2009). Pendekatan ABC memfokuskan kepada pengalaman pembelajaran secara berstruktur, dimana peserta atau klien didedahkan dengan rangkaian tugasan atau aktiviti baru yang kemudiannya diproses dengan aktiviti kaunseling kelompok. Rangkaian tugasan ini bukan bersifat kompetetif tetapi mementingkan kerjasama kelompok dengan tahap kesukaran berperingkat, iaitu daripada tahap kesukaran yang rendah kepada yang lebih tinggi. Ia didasari oleh interaksi kelompok berdasarkan kepercayaan di antara ahli, komunikasi dan kemahiran penyelesaian masalah dalam setiap aktiviti atau tugasan kelompok yang diberikan (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1988; Fletcher & Hinkle, 2002). Setelah itu, ia diikuti pula dengan aktiviti pemprosesan yang dipanggil perbincangan kelompok. Aktiviti perbincangan ini dijalankan setelah setiap kali aktiviti cabaran selesai dijalankan dengan menggunakan strategi kaunseling kelompok. Dalam perbincangan, peserta akan berkongsi 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).

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

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

Peserta memperoleh kesan psikologi yang positif iaitu peningkatan dalam efikasi kendiri dan resilien ekoran hasil daripada pengalaman aktiviti yang di alami, disebabkan kehadiran faktor risiko dan tekanan yang memerlukan seseorang peserta untuk menggerakkan dan menggunakan segala kemahiran dan kemampuannya untuk menghadapi keadaan risiko dan tekanan tersebut yang diproses melalui kaunseling kelompok (Schoel, Prounty & Radcliffe, 1988; Priest, 1999; Fletcher & Hinkle, 2002). Disini, faktor risiko dan tekanan dilihat sebagai agen yang teraputik dalam membantu perubahan dan perkembangan peserta secara biologi dan psikologinya (Schoel & Maizell, 2002; Christian, 2013).

Menurut kajian-kajian lepas, pendekatan ABC banyak diaplikasikan untuk membantu dalam perkembangan dan peningkatan terhadap pelbagai aspek psikologi seseorang. Peningkatan aspek psikologi ini termasuklah seperti harga diri, konsep kendiri, persepsi diri, pemecahan masalah, lokus kawalan diri, perilaku dan peningkatan kognitif, penurunan depresi, perkembangan perilaku yang positif, sifat kepimpinan, jati diri, percaya diri, komitmen dan juga sifat optimistik. Oleh itu, penggunaan ABC dalam meningkatkan efikasi kendiri dan resilien merupakan bentuk rawatan baru dalam meningkatkan aspek psikologi di Negara ini.

Secara teoritikalnya, pendekatan ABC adalah berkesan dalam meningkatkan efikasi kendiri dan resilien seseorang, disebabkan ciri-cirinya yang berasaskan kepada pengalaman pembelajaran secara berstruktur. Pendekatan ABC adalah berasaskan kepada model pendidikan yang membantu peserta mempelajari tingkah laku baru dan bertindak

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

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

dengan betul dan bersesuaian serta menggunakan dengan sepenuhnya segala kemahiran dan kebolehan dalam menyelesaikan aktiviti dan permasalahan yang diberikan. Secara umunya, ABC lebih praktikal dalam meningkatkan efikasi kendiri dan resilien seseorang individu dengan kehadiran faktor risiko dan tekanan. Efikasi kendiri merupakan persepsi kepercayaan terhadap keupayaan seseorang dalam menjayakan sesuatu perkara atau tugasan. Sementara resilien merupakan persepsi terhadap keupayaan untuk berhadapan dengan kesusahan hidup seperti kekecewaan, kegagalan dan sebagainya serta berkeupayaan untuk menggunakan sepenuhnya kekuatan , kompetensi dan kapasiti tersebut dengan sebaik-baiknya.

5.5 Masalah Dalam Menjalankan Kajian

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

Seperti mana kajian-kajian lain, kajian ini juga berhadapan dengan beberapa permasalahan yang timbul sepanjang pelaksanaan, sama ada pada peringkat awal atau semasa kajian ini dilaksanakan. Pada peringkat awal, kesukaran untuk mendapatkan kem PLKN yang sesuai dihadapi kerana kesukaran untuk mendapatkan komitmen daripada pihak pengurusan kem. Disamping itu, kesukaran untuk mendapatkan kem yang mempunyai jumlah pelatih yang agak seimbang daripada segi agihan kaum juga dihadapi. Namun demikian, dengan bantuan daripada pihak pengurusan Jabatan Latihan Khidmat Negara (JLKN), Kementerian Pertahanan, kem yang bersesuaian dan boleh bekerjasama dengan pengkaji telah dapat dikenal pasti.

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

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

Permasalahan lain termasuklah daripada aspek kesukaran mendapatkan bahan literatur terutama berhubung penggunaan ABC di dalam negara. Perkara ini terjadi kerana tidak banyak kajian dalam negara yang menggunakan pendekatan ABC dalam aspek menolong. Sedangkan di luar negara kajian tentang penggunaan ABC adalah begitu meluas. Oleh itu rujukan kajian ini tertumpu pada bahan-bahan literatur dari luar negara.

Elemen masa juga merupakan antara permasalahan yang dihadapi oleh pengkaji dalam menjalankan kajian eksperimen ini. Pengkaji menghadapi masalah untuk mendapatkan masa bagi menjalankan kajian eksperimen, disebabkan jadual latihan di kem PLKN yang sangat padat. Namun begitu perkara ini dapat diselesaikan dengan persetujuan daripada pihak pengurusan kem-kem yang terlibat dan juga persetujuan daripada pelatih yang telah dikenal pasti untuk menjalankan eksperimen pada hujung minggu yang sepatutnya adalah hari bagi perjumpaan pelatih dengan keluarga.

Selain itu, permasalahan dari segi pemilihan subjek kajian pada awalnya juga dihadapi oleh pengkaji. Permasalahan timbul apabila pelatih yang telah dikenal pasti melalui ujian pra SEQ dan RES, mendapat pelepasan awal disebabkan beberapa permasalahan seperti sakit, serta terlibat dengan pendaftaran awal ke institusi pengajian tinggi (IPT). Namun begitu, perkara ini telah dapat diselesaikan dengan menggantikan pelatih tersebut dengan pelatih lain setelah mengadakan perbincangan dengan pihak pengurusan kem dan atas persetujuan pelatih yang berkenaan.

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

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

5.6 Cadangan Penyelidikan Lanjutan

Kajian ini adalah kajian eksperimen untuk mengkaji kesan intervensi modul ABC terhadap peningkatan efikasi kendiri dan resilien pelatih kem PLKN. Bagi kajian ini, pemilihan subjek kajian adalah terbatas kepada pelatih di dua buah kem PLKN di sekitar Negeri Selangor sahaja. Justeru, kajian yang akan datang boleh mengambil kira subjek dari semua zon PLKN seluruh negara. Ini akan memberi impak yang lebih besar dari segi bilangan sampel terhadap kajian dan memberikan sumbangan yang lebih bermakna dalam profesion menolong.

Disamping itu, subjek kajian ini adalah terbatas kepada sampel kajian yang terkawal, iaitu pelatih kem PLKN. Oleh itu, bagi kajian akan datang dicadangkan agar sampel kajian yang lebih luas digunakan, seperti sampel pelajar sekolah atau pelajar IPT dengan pemilihan secara random agar memiliki validiti yang lebih tinggi.

Seterusnya, kajian ini juga hanya membataskan kepada faktor gender dan kaum sahaja. Walau bagaimanapun, efikasi kendiri dan resilien sudah tentu berbeza jika dilihat dalam taraf sosio ekonomi yang berbeza. Oleh itu, untuk penyelidikan akan datang, kajian selanjutnya dicadangkan dengan mengambil kira faktor selain gender dan kaum yang mungkin mempengaruhi efikasi kendiri dan resilien.

Kajian ini juga hanya melihat kesan ABC berdasarkan pra ujian dan pos ujian sahaja. Tiada ujian susulan dilaksanakan. Oleh itu, kesan jangka panjang rawatan ABC

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

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

tidak diperoleh. Sehubungan dengan itu pengkaji mencadangkan agar kajian berterusan *(longitudinal)* dijalankan kerana proses perkembangan remaja melibatkan masa yang panjang. Ketekalan intervensi/ rawatan dalam jangka panjang juga perlu dikaji.

Seterusnya, kajian ini juga hanya melibatkan penggunaan aktiviti *low element challenge course* (LECC), iaitu dengan penggunaan risiko yang rendah. Oleh itu, dicadangkan agar kajian pada masa yang akan datang melibatkan juga aktiviti *high element challenge course* (HECC), agar peserta dapat dicabar dengan lebih lagi.

Kajian ini juga hanya berfokus kepada pembolehubah efikasi kendiri dan resilien sahaja. Dicadangkan, pada kajian akan datang, eksperimen dilakukan terhadap pembolehubah yang berbeza seperti konsep kendiri atau pemboleh ubah yang lain bersesuaian dengan keperluan subjek kajian.

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

5.7 Penutup

Kajian yang telah dijalankan ini menggunakan intervensi modul ABC sebagai kaedah alternatif yang boleh digunakan untuk meningkatkan efikasi kendiri dan resilien dalam kalangan remaja pelatih kem PLKN. Kajian ini menterjemahkan penyelidikan dan teori kepada amalan praktikal berdasarkan modul ABC bagi meningkatkan kemahiran psikologikal remaja pelatih kem PLKN. Kajian ini juga telah menyumbang kepada perkembangan keilmuan bidang kaunseling dalam penyelidikan. Ia telah mengukuhkan

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

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

keberkesanan teori ABC yang digunakan dalam kajian ini. Kajian ini secara keseluruhannya, telah berjaya memberi alternatif pendekatan rawatan kepada amalan kaunseling secara tradisional. Ia menunjukkan bahawa pendekatan kaunseling kontemporari khususnya modul ABC, juga berupaya membantu klien dalam meningkatkan aspek psikologi mereka dalam cara yang menarik dan di luar kebiasaan. Diharapkan, dengan kajian ini akan menjadi pendorong kepada kajian lanjutan dalam bidang ABC pada masa akan datang sebagai salah satu alternatif dalam bidang menolong di negara ini.

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

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

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

RUJUKAN

Abdul Ghani Sulaiman. (2009). *Hala Tuju Kaunseling*. Tanjung Malim: Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Abu Bakar Nordin. (1986). *Asas Penilaian Pendidikan*. Siri Maktab Perguruan. Petaling Jaya: Longman Malaysia Sdn. Bhd.

Anastasi, A. (1982). *Psychological Testing*. Ed. Ke-5. New York: Me Milan Publishing Co. Inc.

Anderson N.T. (2014). *Adventure Programs' Effect on Self-Efficacy of Business Students.* Tesis PhD, University Idaho, Diterbitkan oleh Proquest.

Alvarez, A. G., & Stauffer, G. A. (2001). *Musings on Adventure Therapy*. Journal of Experiential Education, 24(2), 85-91.

Alexander, N. M. & Carlson, T. B. (1999). *Adventure Based Learning In The name Of Peace*. Peter Lang, New York.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Eaglewoodcliffs, Nj: Prentice Hall.
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
Bandura, A. (1977). *Self-Effifacy: Toward a Unifiying Theory Of Behavioral Change*.Psychological Review, Vol. 84, N0. 2, 191-215.

Bandura, A. (1978). *The Self System in Reciprocal Determinism*. *American Psychologist Association, Inc*. 344 – 359.

Bandura, A. (1982a). *Self Efficacy Mechanism In Human Agency*. American, Psychologist, 37 (2), 122-147.

Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action. A Social Cognitive Theory*. Eaglewoodcliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. & Cervone, D. (1983). *Self-Evaluative and Self-Efficacy Mechanisms Governing the Motivational Effects of Goal Systems*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (5), 1017-1028.

Bandura, A. & Schunk, Dale H. (1981). *Cultivating Competence, Self-Efficacy, and Intrinsic Interest Through Proximal Self-Motivation. Journal of Personality and Social Psychology* 41 (3), 586-598.

Bandura, A., Barbaranelli., Claudio., Caprara, Vittorio, G. & Concetta, P. (1999). *Self-Efficacy Pathways to Childhood Depression. Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (2), 258-269.

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

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

Bandura, A. (1986). *Self Efficacy, The Exercise of Contro*l. Eaglewoodscliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1989). *Social Cognitive Theory. In R. Vasta (Ed), Annals of Child Development. Vol 6. Six Theories of Child Development (pp. 1-60).* Greenwich, CT: JAI Press.

Bandura, A. (1993). *Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning.* Educational Psychologist, *28*(2), 117 – 148.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.

Bandura, A. (2005). *Guide For Constructing Self-Efficacy Scales Self-Efficacy Beliefs of Adolescents.* Information Age Publishing, 307-337.

Benderi Dasril, Jaffry Zakaria, Md Amin Md Taff & Mazuki Mohd Yasim. (2012). *Manual Latihan Tali*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Beightol, J. Jevertson, J. Carter, S. Gray, S. & Gass, M. 2012. *Adventure Education and Resilience Enhancement*. Journal Of Experential Education. Vol 35, Issue 2, 2012. Sage Publication.

Betz, N., & Hackett, G. (1981). *The Relationship of Career-Related Self-Efficacy Expectations to Perceived Career Options in College Women and Men*. Journal of Counseling Psychology, 28, 399-410.

Blanchette, A. W. (2010). *The Clinical Theory and Practice of Outdoor Behavioral Healthcare*. PhD Dissertation, Regent University, Published by ProQuest.

Bogdan, R.C. & Biklen, S.K. (1992). *Qualititative Research for Education: An Introduction to Theory Methods*. 2nd Ed. Boston: Allyn & Bacon, Inc.

Bunting, C. (1990). *Interdependency: A Key in Environmental and Adventure Education. In J. Miles, & S. Priest (Eds.), Adventure education (pp. 453-458).* State College, PA: Venture Publishing.

Cale, C. (2010). *A Case Study Examining The Iimpact of Adventure Based Counseling on High School Adolescent Self-Esteem, Empathy, and Racism* (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Theses database (UMI No. 3425622).

Chua Yan Piaw. (2006). *Asas Statistik Penyelidikan*. Kuala Lumpur: Mc Graw Hill.

Cohen, J. W. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences*. Second Ed. Hillsdale, New Jersey: Laurence Earlbaum Associates.

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

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

Cohen, L. & Manion, L. (1980). *Research Method in Education*. London: Croom Helm Ltd.

Coleman, J. C. (2011). *Nature of Adolescence (4th ed.).* New York, NY: Psychology Press.Cordle, J. (2015). *The Effects of Utilizing High Element Ropes Courses as a Treatment Intervention on Self-Efficacy.* Master of Science Thesis, Clemson University, Published by ProQuest.

Cicchetti, D. and Rogosch, F.A. 1997. *The Role of Self-Organisation in The Promotion of Resilience in Maltreated Children*. Developmental Psychopathology, 9: 797-815.

Cresswell & Plano Clark. (20017). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Cresswell, J.W. (2008). *Educational Research Planning, Conducting and Evaluating Qualitative and Quantitative Research*. Edisi ke-2. Upper Saddle, New Jersey: Pearson Education.

Csikszentmihalyi, M. (1979). *Intrinsic Rewards and Emergent Motivation*. In M. R. Lepper & D. Greene (Eds.), The hidden costs of reward (pp. 205-216). Morristown, NJ: Erlbaum.

David D. Christian, (2013). *The Impact Of ABC On Adaptive Functioning In High School Males*. PHD Dissertation, University Of North Texas, Published By Proquest.

Davis-Berman, J., & Berman, D. (1999). *The Use of Adventure-Based Programs with At-Risk Youth. In J. Miles & S. Priest (Eds.), Adventure Programming (pp. 365-371).* State College, PA: Venture Publishing.

Davids, Anees. (2011). *The Relationship Between Work Engagement, Self-Efficacy and Optimism Among Call Centre Agents*. Master of Commerce Thesis, University of The Western Cape, National ETD Portal.
South

D' Eloia, G. M. (2006). *Adventure Therapy To Promote Resilience Among Adolescent Foster Youth*. Master Of Social Work Thesis, University Of Utah, Published by ProQuest.

Denise, M.(2005). *SEER Closing Address. The Journal of Experential Education*, 27: 3. 347-350.

Ewert, A. W. (1989). *Outdoor Adventure Pursuits: Foundations, Models, and Theories*. Columbus, OH: Publishing Horizons.

Ewert, A. & Yoshino, A. (2011). *The Influence Of Short-Term Adventure Based Experiences On Levels Of Resilience.* Journal Of Adventure Education and Outdoor Learning, 1:1, 35-50.

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

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

Erozkan. A. (2013). *The Effect of Communication Skills and Interpersonal Problem Solving Skills on Social Self-Efficacy*. Educational Sciences: Theory & Practice - 13(2) • Spring • 739-745 ©2013 Educational Consultancy and Research Center www.edam.com.tr/estp Mugla Sitki Kocman University.

Frank, D. (2009). *Reducing Stress in Adolescent Girls through Outdoor Experential Education*. Master of Art Thesis, Prescott College, Published by ProQuest.

Fletcher, T. B. & Hinkle J. S. (2002). *Adventure Based Counseling: An Innovation In Counseling*. Jurnal Of Counseling & Development, Vol 80.

Furie, J. (2011). *Adventure Based Counseling As An Intervention For Bullying*. PhD Dissertation, Alliant International University, Published by ProQuest.

Fletcher, T. B. & Meyer, B. B. (2009). *Cohesion anfd Trauma: An Examination of a Collegiate Women's Volleyball Team*. Jurnal Of Humanistic Counseling, Education And Development Vol. 48, American Counseling Association.

Friedman. A. Isaac. (2003*). Self-Efficacy and Burnout in Teaching: The importance of Interpersonal-Relations Efficacy*. Social Psychology of Education 6: 191–215, 2003. © 2003 Kluwer Academic Publishers.

Galloway, S., & Goldenberg, M. (2004). *Inquiry at The Crossroads: A Facilitated Discussion Regarding Research Needs in Experiential Education*. Journal of Experiential Education, 26(3), 222-224.

Gass, M. A. (1995). *Book of Metaphors: Volume II. Dubuque*, IA: Kendall/Hunt.

Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012) *Adventure Therapy: Theory, Research, and Practice.* New York, NY: Routledge.

Gass, M. A. (1993). *Adventure Therapy: Applications of Adventure Programming.* Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Gass, M.A. (1993). *Adventure Therapy: Therapeutic Applications of Adventure Programming.* Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

Gass, M. A., & Gillis, H. L. (1995a). Changes: *An Assessment Model Using Adventure Experiences.* Journal of Experiential Education, 18(1), 34-40.

Gass, M. A., & Gillis, H. L. (1995b). *Focusing on The "Solution" Rather Than The "Problem": Empowering Client Change in Adventure Experiences*. Journal of Experiential Education, 18(2), 63-69.

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

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

Gay, L.R. (1992). *Educational Research Competencies for Analysis & Aplpication*. New York: Mc Millan Pub.Co.

Gersick, C. (1989). *Making Time: Predictable Transitions in Task Groups.* Academy of Management Journal, 32: 274-310.

Gersick, C., & Hackman, J. R. (1990). *Habitual Routines in Task-Performing Groups.* Organizational Behavior and Human Decision Processes, 47: 65-98.

Gibson, P. M. (1979). *Therapeutic Aspects Of Wilderness Programs: A Comprehensive Literature Review*. Therapeutic Recreation Journal, 13, 21-33.

Gillis, H. L. & Simpson, C. A. (1991). Project Choices: *Adventure-Based Residential Drug Treatment for Court-Referred Youth*. Journal of Addictions and Offender Counseling, 12(1), 12-27.

Gillis, H. L., & Speelman, E. (2008). *Are Challenge (Ropes) Courses an Effective Tool: A Meta-Analysis*. Journal of Experiential Education, 31(2), 111-135.

Glass, J. S., & Myers, J. E. (2001). *Combining The Old and The New to Help Adolescents: Individual Psychology and Adventure-Based Counseling.* Journal of Mental Health Counseling, 23(2), 104-114.

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

Glass, J. S., & Benshoff, J. M. (2002). *Facilitating Group Cohesion Among Adolescents Through Challenge Course Experiences*. Journal of Experiential Education, 25, 268-277.

Glass, J. S. & Schoffner, M.F. (2001). *Adventure Based Counseling In Schools*. ASCA, Professional School Counseling.

Glass, J. S. (2009). *Adventure Based Counselling & Invitational Theory.* Journal of Mental Health Counseling.

Glaser, J., & Shoffner, M. F. (2001). *Adventure-Based Counseling in Schools.* Professional School Counseling, 5(1), 42-48.

Gregg, C. (2007). *Risk and Safety In Adventure Programming. In D. Prouty, J. Panicucci, & R. Collinson (Eds.), Adventure education: Theory and applications* (pp. 49-60). Champaign, IL: Human Kinetics.

Gribbons, Barry & Herman, Joan. (1997). *True and quasi-experimental designs*. Practical assessment, Research & Evaluation, 5 (14). Statistical Applications for Behavioral Sciences. New York: John Wiley & Sons. Inc.

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

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

Gruring, C. (2007). *The Role of Adventure Therapy in the Comprehensive Treatment of Adolescents who Committed Sexual Abuse: A Case Study*. Master of Arts Thesis, Prescott College, Published by ProQuest.

Himmel, Jorie Pollack. (2015). *The Understanding and Promotion of Resilience in College Students*. PhD Theses, Antioch University. Proquest Dissertation Publishing, 2015.3738667.

Hattie, J. Marsh, J. W., Neill, J. T., & Richards, G. E. (1997). *Adventure Education and Outward Bound: Out-of-Class Experiences That Make a Lasting Difference*. Review of Educational Research, 67(1), 43-87.

Hartshorn, C.M. (2013). *Evaluation of Counselor's Pre/Postgraduate Training in Adventure Based Counseling*. PhD Dissertation, Regent University, Published by ProQuest.

Harper N. J. (2010). *Future Paradigm or False Idol: A Cautionary Tale of Evidence-Based Practice for Adventure Education and Therapy.* Journal of Experential Education, 33: 1. 38-55.

Harris. P. M., Mealy. L., Matthews. H., Lucas. R. & Moczygemba. M. (1993). *A Wilderness Challenge Program As Correctional Treatment*. Journal Of Offender Rehabilitation, 19, 149-164.

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

Hamill, S. K. (2002). *Resilience and Self-Efficacy: The Importance of Efficacy Beliefs and Coping Mechanisms in Resilient Adolescents.* Colgate University Journal of the Science: 115-146

Hill, N. R. (2007). *Wilderness Therapy as a Treatment Modality for At Risk Youth: A Primer For Mental Health Counselors.* Journal Of Mental Health Counseling: 29. 4. 338.

Hinkle, J. S. (1999). *Utilizing Outdoor Pursuits In Mental Health Counseling. In J. S Hinkle (Ed.), Promoting Optimal Mental Health Through Counseling*: An Overview (pp. 179-186). Greensboro NC: ERIC.

Irmohizam & Muhammad Hussin, (2016). *Level of Resilience amongst Public University Students in Malaysia and Overseas*. Jurnal Personalia Pelajar 19 (2016): 92 – 107

Ishak Md.Shah. (2009). *Efikasi Diri dan Hubungannya Dengan Pencapaian Akademik* http://eprints.utm.my/14464/1/

Joo, H. S. (2015). South *Korea Men and The Military: The Influence of Conscription on the Political Behavior of South Korea Males*. CMC Senior Theses: Paper 104. http://scholarship.claremont.edu_theses/1048

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

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

Jabatan Latihan Khidmat Negara. (2008). *Laporan Tahunan*.

Jabatan Latihan Khidmat Negara. (2014). *www.khidmatnegara.gov.my*

Jamaludin Ahmad. (2002). *Kesahan, Kebolehpercayaan dan Keberkesanan Modul Program Maju Diri Ke Atas Motivasi Pencapaian di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Negeri Selangor.* Tesis Dr. Fal. Universiti Putra Malaysia

James, T. (1980). *Sketch of a Moving Spirit: Kurt Hanh*. Journal Of Experential Education, 3, 17-22.

Jew, C. L., Green, K. E., & Koger, J. (1999). *Development and Validation of a Measure of Resiliency*. Measurement and evaluation in counseling and development, American Counseling Association 32 (2): 75 – 111.

Julian, E. C. (2011). *Exploring Positive Youth Development in Wilderness Therapy.* PhD Dissertation, Fuller Theological Seminary, Published by ProQuest.

Jungert, T., & Rosander, M. 2010. *Self-Efficacy and Strategies to Influence the Study Environment.* Teaching in Higher Education. 15 (6): 647-659.

Kaly, P. W. & Heesacker, M. (2003). *Effects of a Ship Based Adventure Program on Adolescent Self Esteem and Ego Identity Development***.** The Journal of Experimental Education, 26: 2. 97-104.

Kaplan, S. & Talbot, J. F. (1983). *Psychological Benefits Of Wilderness Experience, In M. A. Gass, Adventure Therapy*: *Therapeutic Applications Of Adventure Programming (pp. 44-46).* Dubuque, 1A: Kendall/Hunt.

Kementerian Pertahanan Singapore, *https://www.mindef.gov.sg/*

Kerlinger, F.N. (1979) *Foundations of Behavioural Research*. Ed. Ke-2. New York: Holt Rinehart & Winston.

Klint, K. A. (1999). *New Directions for Inquiry Into Self-Concept and Adventure Experiences*. In S. Priest (Ed.), Adventure programming (pp. 163-168).

Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.

Knowlton, M. A. (2007). *Resilience Theory, Social Capital Of Neighborhoods And Adolescence: The Effect Of Neighborhoods On Competence Demonstrated During Adolescence*. PhD Dissertation, Capella University, Published by ProQuest.

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

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

Kumpfer, K., & Summerhays, F. (2006). *Prevention Approaches to Enhance Resilience among High-Risk Youth: Comments on the Papers of Dishion & Connell and Greenberg.* Annals of the New York Academy of Science(1094), 151-163.

Lee, F., & Choi, J.K. (2010). *Impacts Of ABC On The Young Olds.* Hong Kong Journal Of Social Work, V.44, n.1 p.49-66.

Llyod, M. J. (2010). *Comparing Leadership Traits Of Outdoor Adventure Education Instructors And Guides*. Master of Arts Thesis, Prescott College, Published by ProQuest.

Luthar, S., & Zigler, E. (1991). *Vulnerability and Competence: A Reveiw of Research on Resilience in Childhood.* American Journal of Orthopsychiatric 6(1), 6-22.

Lynch, J. D. (2011). *Ecocentric Outdoor Education: expanding Curricila Through The Language Of Ecopsychology*. Master of Arts Thesis, Northern Arizona University, Published by ProQuest.

McCarty M. M. (2014). *An Assessment of Therapeutic Skills and Knowledge of Outdoor Leaders In The United States and Canada*. Master Of Art Thesis, Prescott College, Published by ProQuest.

Maddi, S. R., & Khosaba, (2005). *Resilience At Work*, N: Amacom.

Mampane, R. & Bouwer, C. (2006). *Identifying Resilient and Non-Resilient Middle Adolescents in a Formerly Black-Only Urban School*. South African Journal of Education, 26(3), 443-456

Masten, A. & Reed, M. 2002. *Resilience in Development*. In C.R. Synder and S.J. Lopez (eds), Handbook of Positive Psychology. NY: Oxford University Press

Masten, A. 1994. *Resilience in Individual Development*: *Successful Adaptation Despite Risk and Adversity.* In Wang MC, Gordon EW, editors. Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects. Hillsdale: NJ Erlbaum.

Masten, A. S., Hubbard, Jon J., Gest, Scott D., Tellegen., et al (1999). *Competence in the Context of Adversity: Pathways to Resilience and Maladaptation From Childhood to Late Adolescence*. Journal of Development and Psychopathology, 11, 143-169.

Merryman, B. M. & Mezei, A. (2012). *The Effects of a Summer Camp Experience on Factors of Resilience in At Risk Youth*. The Open Journal of Occupational Therapy, 1: 1. 3.

Michael Allen Walsh, M. A. (2009). *Wilderness Adventure Programming as an Intervention for Youthful Offenders: Self-Efficacy, Resilience, and Hope for the Future.* PhD dissertation, University of Minnesota, Published by ProQuest.

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

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

Miles, J. C. (1987). *Wilderness as a Healing Place.* Journal Of Experential Education, 9, 90-105.

Mohd Majid Konting (2000). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan, Edisi ke 5.* Kuala Lumpur: Dewan bahasa dan Pustaka.

Mohammad Aziz & Fatimah Yusooff, (2010). *Kesan Kelompok Bimbingan Ke Atas Konsep Kendiri, Penilaian Konsep Kendiri- Rakan Sebaya, Daya Tahan dan Kelangsangan Remaja Pertengahan Yang Sederhana Rendah Konsep Kendiri*. Jurnal Psikologi Malaysia, 24; 31-47.

Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip, (2010). *Kesan Kelompok Ke Atas Konsep Kendiri, Kelansangan dan Resiliensi di Kalangan Remaja.* Tesis Dr. Fal. Universiti Kebangsaan Malaysia Bangi.

Mohammad Nasir, Samsiah Mohd, Muhamad Bazlan, Ahmad Jazimin, Aslina Ahmad, Noraini Ismail., et al (2013). *Kesahan dan Kebolehpercayaan Inventori Remaja Berisiko Mengambil Dadah (Narkotik) – IRBMD*. International Counseling Conference, Malaysia, Indonesia & Brunei, Bali Indonesia.

Mohammad Nasir, Samsiah Mohd, Aslina Ahmad, Amelia Mohd, Ahmad Jazimin, Muhammad Bazlan., et al (2015). *Kesan Kaunseling Kelompok Penyesuaian Remaja Terhadap Resilien Dalam Kalangan Remaja Berisiko Mengambil Dadah*. Jurnal Pendidikan Bitara UPSI.

Moote, G.T., Jr & Wodarski, J.S. (1997). *The Acquasition Of Life Skills Through Adventure-Based Activities & Programs*: A Review Of The Literature. Adolescence, 32, 143-167.

Nassar-McMillan, S C., & Cashwell, C. S. (1997). *Building self-esteem of children and adolescents through adventure-based counseling*. Journal of Humanistic Education and Development, 36(2), 59-67.

Norris, Fran. H. 2010. *Behavioral Science Perspectives on Resilience.* Carri Research Report 10. Oak Ridge National Laboratory

Norsyahrina Abd Manaf., Bahaman Abu Samah & Nobaya Ahmad. (2013). *The Impact Of The National Service Programme On Self-Resilience Among Youth In Malaysia*. Pertanika Journal Of Social Sciences & Humanities, 21 (spec, July). pp. 59-66. ISSN 0128-7702; ESSN: 2231-8534

Norkhalid Salimin, Md Amin Md Taff, Gunatevan Elumalai, Yusop Ahmad, Nuzsep Almigo, Mohd Nor et al., (2013). *Manual Program Gaya Hidup Sihat PLKN*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Nunally, J. C. (1978). *Psychoimetric Theory, (2nd ed)*. New York, McGraw Hill.

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

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

Nuzsep Almigo. (2012). *Manual Permainan Kreativiti*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Nuzsep Almigo, Yusof Ahmad, Norkhalid Salimin, Md Amin Md Taff & Gunatevan Elumalai (2014). *The Effect of Adventure Based Counseling (ABC) of Self Efficacy Trainers in the Healthy Lifestyle Program at Program in the National Service.* Journal of Science, Movement and Health, Issue 2, Supplement, 2014, Romania.

Othman Mohamad. (2000). *Prinsip psikoterapi dan pengurusan dalam kaunseling*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.

Outward Bound Malaysia, (2016). *http://www.outwardbound.my/*

Patterson, P. (2011). *Adapted Camping And Hiking Curriculum: Outdoor Adventure Transferable Skills To Life-Skills For Adult Transition Students Of South Orange County, California*. Master Science Thesis, Published by ProQuest.

Paxton T. S. (1998). *Self-Efficacy and Outdoor Adventure Programs: A Quantitative and Qualitative Analyses*. PhD Dissertation, University Of Minnesota, Published by UMI Company.
theses and dissertations
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
Peebles, L. M. (2006). *Improving Self-Efficacy in College Students: A Modified Adventure Therapy Program*. PhD Dissertation, University Of North Texas, Published by ProQuest.

Philipson, L. S. (2013). *How a Summer Camp Counselor-in-Training Program May Foster Resilience and Self-Efficacy in Adolescent Boys*. PhD Dissertation, Tulane University, Published by ProQuest.

Priest, S., & Gass, M. (2005). *Effective Leadership in Adventure Programming (2nd ed.).* Champaign, IL: Human Kinetics.

Priest, S. & Gass, M. A. (1997). *Effective Leadership In Adventure Programming*, Champaign, IL: Human Kinetics.

Priest, S. (1999). *The Semantics of Adventure Programming*. In J. Miles, & S. Priest, Adventure Programming (pp. 111-122). State College: Venture Publishing

Project Adventure. (2007). *Adventure Based Counseling Training Manual.* Beverly, MA: Project Adventure, Inc.

Program Khidmat Bakti Negara Negara (PKBN-Brunei Darussalam). (2015). *http://www.pkbn.gov.bn/*

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

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

Rai, A. A (2003). *Evaluation of an Adventure Based Counseling Unit To Improve The Transition Of At Risk Middle School Students*. PhD Dissertation, University Of Florida, Published by ProQuest.

Raiola, E., & O'Keefe, M. (1999). *Philopsophy in practice: A history of adventure programming. In J. Miles, & S. Priest (Eds.), Adventure programming* (pp. 45 53). State College, PA: Venture Publishing.

Rauch, A. & Frese, M. 2000. *Psychological approaches to entrepreneurial succes*: A general model and an overview of finding In C.L. Cooper & I.T. Robertson (Eds), International Psychology 15: 101-141

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.

Ritchie, C. (2011). *Maritime Adventure Program: Combining the Maritime, Adventure and Service Learning in The After-School.* Master of Arts Thesis, Prescott College, Published by ProQuest.

Richardson, G. E. (2002). *The Metatheory Of Resilience & Resiliency.* Jurnal Of Clinical Psychology, Vol.58(3)-307-321(2002). Wiley Periodicals. Inc. Proquest.

Richardson, G. E., Jensen, S., & Kumfer, K. (1990). The Resiliency Model. Health Education 21, 33-39.

Richardson, E. D. (1998). *Adventure Based Therapy and Self Efficacy Theory: Test of a Treatment Model For Late Adolescents With Depressive Symptomatology*. PhD Dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University, Published by ProQuest.

Ricketts, P. (2008). Factors *Promoting Resilience in High Risk Youth*. Master of Psychology Thesis, University of Western Cape, National ETD Portal.

Rozmi Ismail. (2015). *Metodologi Penyelidikan, Teori dan Praktis*. Universiti Kebangsaan Malaysia.

Rosenthal, T. L., & Zimmerman, B. J. (1978). *Social Learning and Cognition*. New York: Academic Press.

Russell, K. C. (2000). *Exploring How the Wilderness Therapy Process Relates to Outcomes*. The Journal of Experiential Education, 23(3), 170-176.

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

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

Russell, K. C., Hendee, J. C., & Phmips-Miller, D. (2000). *How Wilderness Therapy Works: An Examination of the Wilderness Therapy Process to Treat Adolescents With Behavioral Problems and Addictions*. In S. McCool (Ed.), Proceedings: Wilderness Science in a Time of Change, Missoula, MT' May, 1999. Proc. RMRS-P-00. Ogden, UT: USD A Forest Service, Rocky Mountain Research Station.

Russell, K. C., & Phillips-Miller, D. (2002). *Perspectives on the Wilderness Therapy Process and Its Relation to Outcome*. Child and Youth Care Forum, 57(6), 415-437.

Russel, J.D (1974*). Modular Instruction: A Guide to The Design, Selection, Utilization and Evaluation of Modular Materials*. United States: Publishing Company

Sabitha Marican (2006). *Penyelidikan Sains Sosial Pendekatan Pragmatik.* Batu Caves; Penerbit Edusystem Sdn Bhd.

Shamsulariffin Samsudin, Borhannudin Abdullah & Chee Chen Soon (2016). *Reaksi Pelajar Terhadap Program Pendidikan Luar dan Hubungannya dengan Pengetahuan, Sikap dan Kemahiran.* International Journal of Education and Training (InjET) 2(2) November: 1-11 (2016) http://www.injet.upm.edu.my

Scali, J., Gandubert, C., Ritchie, K., Soulier, M., Marie, L. A., Chaudieu, I. (2012). *Measuring Resilience in Adult Women Using the 10 Items Connor-Davidson. Plusone*:Vol. 7 , 6. *www.plosone.org*

Schoel, J., Prounty, D., & Radcliffe, P. (1988). *Island Of Healing: A Guide To Adventure Based Counseling.* Hamilton, MA: Project Adventure.

Schoel, J. & Maizell, R. S. (2002). *Exploring Islands of Healing: New perspectives on Adventure Based Counseling*. Beverly, MA: Project Adventure, Inc.

Seligman, M. E. P., Reivich, J., Cox, L. J., & Gillham, J. (1995). *The Optimistic Child.* Boston: Houghton Mifflin Company.

Sheard, M. & Golby, J. (2006). *The Efficacy of an Outdoor Adventure Education Curriculum on Selected Aspects of Psychological Development*. The Journal of Experential Education: 29. 2. 187-209.

Shiner, R. L. & Masten, A. S. (2012). *Childhood Personality as a Harbinger of Competence and Resilience in Adulthood.* Development and Psychopathology Cambridge University Press 24; 507–528

Siebert, A. (2005), The Resiliency Advantage: *Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. Berrett-Koehler, SanFrancisco.

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

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

Skehill Claire M. (2001). *Resilience, Coping with an Extended Stay Outdoor Education Program,* and Adolescent Mental Health A report submitted as a partial requirement for the degree of Honours in Applied Psychology at the University of Canberra.26thOctober,2001. *http://www.wilderdom.com/pdf/Skehill2001ResilienceCopingOutdoorEducation.pdf*

Smith, B. W., Jeanne Dalen, J., Wiggins, K.,Tooley, E., Christopher, P. & Bernard, J. (2008). *The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back.* International Journal of Behavioral Medicine, 15: 194–200

Squires, G. E. (2005). *Female Juvenile Offenders and Adventure Based Programming: A Qualitative Analysis of the Experiences of Mentoring, Socialization, Self Esteem and Self Efficacy, and Physicality*. PhD Dissertation, University Of Toledo, Published by Proquest.

Stevenson, F., Zimmerman.,& Marc. A. (2005). *Adolescent Resilience: A Framework For Understanding Healthy Development In The Face Of Risk.* Annual Review Of Public Health: 2005, 26. Research Literature. Proquest.

Sidek Mohd Noah. (2002). *Rekabentuk penyelidikan: Falsafah, Teori dan Praktis*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.

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

Sidek Mohd. (2005). *Pengujian dan Penilaian Kaunseling: Teori dan Aplikasi*. Serdang: Ampang Press Sdn Bhd.

Sidek Mohd, & Jamaludin Ahmad. (2005). *Pembinaan Modul. Bagaimana Membina Modul Latihan dan Modul Akademik*. Universiti Putra Malaysia.

Steinberg, L. (2007). *Risk Taking In Adolescene*: *New Perspectives From Brain & Behavioural Science. 16 (2), 55-59.*

Syahrom Abdullah. (1990). *Panduan Amali Untuk Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka.

Tiet. Quyen Quoc. (1997). *Predictors, Developmental Pathways, and The Construct of Resilience Among Inner City Youths*. PhD Theses, Clinical Psychology, University Colorado. Published by ProQuest, Umi No 9709533.

Tuckman, B.W. (1988). *Conducting Educational Research*, 3rd Edition. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.

Tuckman, B. W. (1965). *Developmental sequences in small groups*. Psychological Bulletin, 63(6), 384-399.

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

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

Tyson, L. E., & Menear, K. S. (2006). *Connecting the National Standards for School Counseling Programs With an Adventure-Based Counseling Intervention*. Alabama
Counseling Journal, 26(1), 1-8.

Tremblay, R. L. (2003). *Designing Outdoor Adventure Programs: A Systematic Approach*. Master of Art Thesis, Prescott College, Published by ProQuest.

Tessneer, S. E. (2014). *Life Inoculation: Examining the Relationship Between Adventure Education Components and Resilience in Summer Camp Experiences*. Master of Science Thesis, East Carolina University, Published by ProQuest.

Undang-Undang Malaysia. (2003). *Akta Latihan Khidmat Negara-Akta 628*.

Ungar, M., Dumond, C., & McDonald, W. (2005). *Risk, Resilience and Outdoor Programmes for At-risk Children.* Journal of Social Work, 5(3), 319-337.

VanBreda, A. D. (2001). *Resilience Theory: A Literature Review*. South African Military Health Service, Military Psychological Institute, Social Work Research & Development: MPI/R/104/12/1/4

Werner, E. (1996). *Observations on resiliency*. Resiliency in action, 1 (1), 18-29.

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

Widmer., Duerden, M. A., Taniguchi, M. D. & Stacy, T. (2014). *Increasing and Generalizing Self-Efficacy:* The Effects of Adventure *Journal of Leisure Research*, ProQuest Research Library: 46. 2; 165-183.

White, N. W. (2011). *Stories from the Elders: Chronicles and Narratives of the Early Years of Wilderness Therapy*. PhD Dissertation, Franklin Pierce University, Published by ProQuest.

White, W. (2012). *A History of Adventure Therapy. In M.A. Gass, H.L. Gillis, & K. C. Russell (Eds.), Adventure Therapy: Theory, Research, and Practice (pp. 19-48).* New York, NY: Routledge.

Windle, G., Bennett K. M. & Jane Noyes, J. (2012). *A Methodological Review of Resilience Measurement Scales.* Windle et al. Health and Quality of Life Outcomes, 9. 8 ; 507–528: *http://www.hqlo.com/content/9/1/8*

Wolin, S.J.,& Wolin, S. (1993). *The Resilient Self : How Survivors of Trouble Families Rise Above Adversity.* New York: Villard

Woodruff, S. K. (2009). *The Impact of Short-Term Adventure Experiences on the Body Image of Women over Forty*. Master of Arts Thesis, Prescott College, Published by ProQuest.

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

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

Worsley. L. (2006).*The Resilience Doughnut.The Secret of Strong Kids*. Sydney: Wild land. Woolley Publications.

Yahya D., Abdul Sukor. & Mohd Naem. (2005). *Penilaian Program Latihan Khidmat Negara (PLKN) Melalui Gagasan Latihan Fizikal,* Universiti Utara Malaysia.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy.* New York, NY: Basic Books

Zaiton Mohamad & Balan Ratnakrishnan. (2014). *Hubungan Daya Ketahanan dan Sokongan Sosial Terhadap Kesunyian Pelajar Dalam Institut Pengajian Tinggi (IPT*). UMS Seminar Kebangsaan Integriti Keluarga. *http//www.ums.edu.my/conference/skik2014*.

Zolli, A. & Healy, A. M. (2012). *Resilience. Why Things Bounce Back.* Simon & Schuster, New York.

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

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

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

LAMPIRAN A

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

SURAT KEBENARAN MENJALANKAN KAJIAN

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

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

JABATAN LATIHAN KHIDMAT NEGARA
Kementerian Pertahanan Malaysia
Aras 2-5, Bangunan Zetro, Jalan 9/27C
Seksyen 5, Wangsa Maju
53300 KUALA LUMPUR
MALAYSIA

Tel.: 603-4027 4000
Faks: 03-4027 4111
Laman Web: www.khidmatnegara.gov.my

Fail Kami: KP/JLKN(SM) 17/847/14/66JLD.3 (10)
Tarikh : 20 April 2016

Encik Wilson @ Vincent Peter Pramo
N118, Apartment Saujana,
Jalan PJU 10/1C, Damansara Damai,
47830, Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan.

Tuan,

PERMOHONAN UNTUK MENJALANKAN KAJIAN KAUNSELING DI KEM PLKN

Dengan segala hormatnya saya diarah merujuk surat permohonan tuan bertarikh 28 Mac 2016 adalah berkaitan.

2. Untuk makluman tuan, sukacita dimaklumkan bahawa Ketua Pengarah telah bersetuju untuk membenarkan tuan menjalankan Kajian Kaunseling di Kem PLKN Pelangi Hill Resort dan Kem PLKN Geo Kosmo, Kuala Kubu Baru, Selangor.

3. Sehubungan itu, tuan adalah dikehendaki untuk mengemukakan sesalinan hasil kajian tuan untuk penelitian dan tindakan pihak jabatan selanjutnya.

Perhatian dan kerjasama pihak tuan dalam perkara ini adalah amat dihargai.

Sekian, terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menurut perintah,

(FARIDAH BINTI HABIB)
Bahagian Sumber Manusia
b.p. Ketua Pengarah
Jabatan Latihan Khidmat Negara
Kementerian Pertahanan

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

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

LAMPIRAN B

SURAT LANTIKAN PANEL PAKAR PENILAI KESAHAN DAN KEBOLEHPERCAYAAN MODUL ABC

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

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

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan Malaysia
Tel : 605 450 5487 (Dekan) 450 5494, 450 5480, 450 5490, 450 5473
Fax : 605 459 4649
http://ips.upsi.edu.my Email : ips@upsi.edu.my

Institut Pengajian Siswazah

Rujukan Tuan :
Rujukan Kami : UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 4 (35)
Tarikh : 06 Oktober 2016
4 Muharram 1438 H

Profesor Madya Dr. Noor Azniza Binti Ishak
Pusat Pengajian Pembangunan Sosial (SSD),
UUM Collage of Art and Sciences (UUM-CAS),
Universiti Utara Malaysia, 06010, UUM Sintok, Kedah Darul Aman.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN DAN KEBOLEHPERCAYAAN

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Ijazah Sarjana Sains di bawah seliaan Profesor Madya Dr. Mohammad Nasir bin Bistamam, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) :

Nama	:	**Wilson @ Vincent Peter Pramo**
No. Matrik	:	**M20151000155**
Fakulti	:	**Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	:	**Kesan 'Adventure Based Counselling' (ABC) Terhadap Peningkatan Efikasi Kendiri Dan Resilien Pelatih Program Latihan Khidmat Negara (PLKN).**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ni disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0168456298** atau alamat e-mail ke **wilsonvincent.peter@yahoo.com**.

Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"KOMITED MEMBAWA PERUBAHAN DALAM PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan tugas,

(PROFESOR DR. MAHZAN BIN ARSHAD)
Dekan
Institut Pengajian Siswazah

s.k. : Fail Pelajar - M20151000155
: Fail IPS - UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 4 (35)

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

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

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim,
Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel : 605 450 5487 (Dekan) 450 5494 450 5480 450 5490 450 5473
Fax : 605 459 4699
http://ipsupsi.edu.my E-mail : ips@upsi.edu.my

Institut Pengajian Siswazah

Rujukan Tuan :
Rujukan Kami : UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 4 (36)
Tarikh : 06 Oktober 2016
4 Muharram 1438 H

Dr Haniza Binti Rais
Kulliyah Of Education,
International Islamic University Malaysia,
Jalan Gombak 53100 Kuala Lumpur.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN DAN KEBOLEHPERCAYAAN

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Ijazah Sarjana Sains di bawah seliaan Profesor Madya Dr. Mohammad Nasir bin Bistamam, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) :

Nama	:	**Wilson @ Vincent Peter Pramo**
No. Matrik	:	**M20151000155**
Fakulti	:	**Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	:	**Kesan 'Adventure Based Counselling' (ABC) Terhadap Peningkatan Efikasi Kendiri Dan Resilien Pelatih Program Latihan Khidmat Negara (PLKN).**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ni disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0168456298** atau alamat e-mail ke **wilsonvincent.peter@yahoo.com**.

Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"KOMITED MEMBAWA PERUBAHAN DALAM PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan tugas,

(PROFESOR DR. MAHZAN BIN ARSHAD)
Dekan
Institut Pengajian Siswazah

s.k. : Fail Pelajar - M20151000155
: Fail IPS - UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 4 (36)

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

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

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel : 605 450 5487 (Dekan), 450 5494, 450 5480, 450 5490, 450 5473
Fax : 605 459 4649
http://ips.upsi.edu.my Email : ips@upsi.edu.my

Institut Pengajian Siswazah

Rujukan Tuan :
Rujukan Kami :
Tarikh :

UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 3 (21)
17 Mei 2016
9 Syaaban 1437 H

Dr. Md Noor bin Saper
Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia
Universiti Pendidikan Sultan Idris
35900 Tanjong Malim
Perak

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Ijazah Sarjana Sains di bawah seliaan Profesor Madya Dr. Mohammad Nasir bin Bistamam, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) :

Nama	:	**Wilson @ Vincent Peter Pramo**
No. Matrik	:	**M20151000155**
Fakulti	:	**Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	:	**Kesan 'Adventure Based Counselling ' Terhadap Peningkatan Efikasi Kendiri Dan Resilien Pelatih Program Latihan Khidmat Negara.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relavan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menhubungi penyelidik di talian **0168456298** atau alamat e-mail ke **wilsonvincent.peter@yahoo.com**.

Kerjasama dan kesudian pihak pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"KOMITED MEMBAWA PERUBAHAN DALAM PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan tugas,

(PROFESOR DR. MAHZAN BIN ARSHAD)
Dekan
Institut Pengajian Siswazah
s.k. : Fail Pelajar - M20151000155
: Fail IPS - UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 3

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

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

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel : 605 450 5487 (Dekan), 450 5494, 450 5480, 450 5490, 450 5473
Fax : 605 459 4649
http://ips.upsi.edu.my Email : ips@upsi.edu.my

Institut Pengajian Siswazah

Rujukan Tuan :
Rujukan Kami :
Tarikh :

UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 3 (20)
17 Mei 2016
9 Syaaban 1437 H

Encik Ab Aziz bin Mohd Yatim
Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia
Universiti Pendidikan Sultan Idris
35900 Tanjong Malim
Perak

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Ijazah Sarjana Sains di bawah seliaan Profesor Madya Dr. Mohammad Nasir bin Bistamam, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) :

Nama	:	**Wilson @ Vincent Peter Pramo**
No. Matrik	:	**M20151000155**
Fakulti	:	**Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	:	**Kesan 'Adventure Based Counselling ' Terhadap Peningkatan Efikasi Kendiri Dan Resilien Pelatih Program Latihan Khidmat Negara.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relavan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menhubungi penyelidik di talian **0168456298** atau alamat e-mail ke **wilsonvincent.peter@yahoo.com**.

Kerjasama dan kesudian pihak pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"KOMITED MEMBAWA PERUBAHAN DALAM PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan tugas,

(PROFESOR DR. MAHZAN BIN ARSHAD)
Dekan
Institut Pengajian Siswazah
s.k. : Fail Pelajar - M20151000155
: Fail IPS - UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 3

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

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

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel : 605 450 5487 (Dekan), 450 5494, 450 5480, 450 5490, 450 5473
Fax : 605 459 4649
http://ips.upsi.edu.my Email : ips@upsi.edu.my

Institut Pengajian Siswazah

Rujukan Tuan :
Rujukan Kami :
Tarikh :

UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 3 (18)
17 Mei 2016
9 Syaaban 1437 H

Encik Nuzsep Almigo
Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia
Universiti Pendidikan Sultan Idris
35900 Tanjong Malim
Perak

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Ijazah Sarjana Sains di bawah seliaan Profesor Madya Dr. Mohammad Nasir bin Bistamam, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) :

Nama	:	**Wilson @ Vincent Peter Pramo**
No. Matrik	:	**M20151000155**
Fakulti	:	**Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	:	**Kesan 'Adventure Based Counselling ' Terhadap Peningkatan Efikasi Kendiri Dan Resilien Pelatih Program Latihan Khidmat Negara.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relavan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menhubungi penyelidik di talian **0168456298** atau alamat e-mail ke **wilsonvincent.peter@yahoo.com**.

Kerjasama dan kesudian pihak pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"KOMITED MEMBAWA PERUBAHAN DALAM PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan tugas,

(PROFESOR DR. MAHZAN BIN ARSHAD)
Dekan
Institut Pengajian Siswazah
s.k. : Fail Pelajar - M20151000155
: Fail IPS - UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 3

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

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

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim,
Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel : 605 450 5487 (Dekan), 450 5494, 450 5480, 450 5490, 450 5473
Fax : 605 459 4649
http://ips.upsi.edu.my Email : ips@upsi.edu.my

SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

Institut Pengajian Siswazah

Rujukan Tuan :
Rujukan Kami :
Tarikh :

UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 3 (22)
17 Mei 2016
9 Syaaban 1437 H

Encik Taquddin bin Abd Mukti
Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia
Universiti Pendidikan Sultan Idris
35900 Tanjong Malim
Perak

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Ijazah Sarjana Sains di bawah seliaan Profesor Madya Dr. Mohammad Nasir bin Bistamam, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) :

Nama	:	**Wilson @ Vincent Peter Pramo**
No. Matrik	:	**M20151000155**
Fakulti	:	**Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	:	**Kesan 'Adventure Based Counselling ' Terhadap Peningkatan Efikasi Kendiri Dan Resilien Pelatih Program Latihan Khidmat Negara.**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relavan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menhubungi penyelidik di talian **0168456298** atau alamat e-mail ke **wilsonvincent.peter@yahoo.com**.

Kerjasama dan kesudian pihak pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"KOMITED MEMBAWA PERUBAHAN DALAM PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan tugas,

(PROFESOR DR. MAHZAN BIN ARSHAD)
Dekan
Institut Pengajian Siswazah
s.k. : Fail Pelajar - M20151000155
: Fail IPS - UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 3

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

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

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 Tanjong Malim
Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel : 605 450 5487 (Dekan) 450 5494, 450 5488, 450 5490, 450 5473
Fax : 605 450 5649
http://ips.upsi.edu.my Email: ips@upsi.edu.my

Institut Pengajian Siswazah

Rujukan Tuan :
Rujukan Kami :
Tarikh :

UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 4 (37)
06 Oktober 2016
4 Muharram 1438 H

Noriana Binti Che Sori
Jabatan Latihan Khidmat Negara,
Aras 2-5, Bangunan Zetro, Jalan 9/27C,
Seksyen 5, Wangsa Maju, 53300 Kuala Lumpur.

YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn.,

PELANTIKAN SEBAGAI PAKAR PENILAI KESAHAN DAN KEBOLEHPERCAYAAN

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Adalah dimaklumkan bahawa pelajar seperti butiran di bawah merupakan pelajar Program Pengajian Siswazah bagi Ijazah Sarjana Sains di bawah seliaan Profesor Madya Dr. Mohammad Nasir bin Bistamam, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) :

Nama	:	**Wilson @ Vincent Peter Pramo**
No. Matrik	:	**M20151000155**
Fakulti	:	**Fakulti Pendidikan dan Pembangunan Manusia**
Tajuk Kajian	:	**Kesan 'Adventure Based Counselling' (ABC) Terhadap Peningkatan Efikasi Kendiri Dan Resilien Pelatih Program Latihan Khidmat Negara (PLKN).**

3. Sehubungan itu, saya ingin memohon khidmat kepakaran YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. dalam membantu penyelidikan beliau supaya ia lebih signifikan dan relevan. Bersama-sama ini disertakan dokumen berkaitan untuk tindakan dan perhatian YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. selanjutnya. Sebarang pertanyaan atau kesulitan boleh menghubungi penyelidik di talian **0168456298** atau alamat e-mail ke **wilsonvincent.peter@yahoo.com**.

Kerjasama dan kesudian pihak YBhg.Prof./Prof.Madya/Dr./Tn./Pn. berhubung perkara ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

"KOMITED MEMBAWA PERUBAHAN DALAM PENDIDIKAN"

Saya yang menjalankan tugas,

(PROFESOR DR. MAHZAN BIN ARSHAD)
Dekan
Institut Pengajian Siswazah

s.k. : Fail Pelajar - M20151000155
: Fail IPS - UPSI/IPS-3/475.5 Jilid 4 (37)

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

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

LAMPIRAN C

Borang Akuan Persetujuan Pelatih

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

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

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

AKUAN PERSETUJUAN KEBENARAN IBU BAPA/PENJAGA UNTUK PELATIH MENGIKUTI PROGRAM *ADVENTURE BASED COUNSELLING*

_____

_____

_____

_____

No. Tel: Tarikh:

(Nama & alamat ibu bapa/penjaga)

_____

Kepada:

Sesiapa yang berkenaan.

PERSETUJUAN *MEMBENARKAN/TIDAK MEMBENARKAN PELATIH JAGAAN MENGAMBIL BAHAGIAN DALAM *ADVENTURE BASED COUNSELLING*

Dengan hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Saya _____(No. KP: _____)*bersetuju / tidak bersetuju*, membenarkan pelatih jagaan saya yang bernama _____, No. KP:_____ untuk mengambil bahagian dalam aktiviti *Adventure Based Counselling (ABC)*untuk meningkatkan efikasi kendiri dan resilien yang di kendalikan oleh kaunselor di Kem PLKN ini.

3. Saya sedar bahawa tarikh dan masa pelaksanaan program tersebut adalah tertakluk kepada Jadual Pelaksanaan program ABC yang dikepilkankan bersama di Lampiran 1.

Sekian , terima kasih.

Yang Benar,

_____

( )

*potong yang mana berkaitan.

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

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

KERELAAN TERMAKLUM (INFORM CONSENT) PELATIH UNTUK TERLIBAT DALAM PENYELIDIKAN KESAN *ADVENTURE BASED COUNSELLING* TERHADAP PENINGKATAN EFIKASI KENDIRI DAN RESILIEN PELATIH PLKN

Bahawasanya saya , _____(nama) yang bernombor KP:_____ adalah pelatih Kem PLKN _____. Dengan ini, saya secara sukarela mengikuti sesi *Adventure Based Counselling* (ABC) dalam penyelidikan ini. Saya juga telah membaca persetujuan termaklum (inform consent) ini dan memahaminya.

_____ _____

Tandatangan Pelatih Tarikh

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

_____ _____

Tandatangan Kaunselor Tarikh

_____ _____

Tandatangan Saksi Tarikh

Kerjasama dan persetujuan anda amat saya hargai dan dahului dengan ucapan terima kasih.

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

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

LAMPIRAN D

Instrumen Kajian

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

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

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

SOAL SELIDIK PENYELIDIKAN KESAN MODUL *ADVENTURE BASED COUNSELLING* (ABC) TERHADAP PENINGKATAN EFIKASI KENDIRI DAN RESILIEN DALAM KALANGAN PELATIH KEM PROGRAN LATIHAN KHIDMAT NEGARA

WILSON @ VINCENT PETER PRAMO

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

TARIKH: MAC 2016

PELAJAR MASTER, UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

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

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

SOAL SELIDIK PELATIH PROGRAM LATIHAN KHIDMAT NEGARA

Terlebih dahulu diucapkan tahniah kepada tuan/puan kerana menyertai kajian ini dan terima kasih dapat memberikan maklumbalas kepada soal selidik yang diedarkan.

Borang soal selidik ini mengandungi 3 bahagian untuk mendapat maklumat awal pelatih PLKN. Maklumbalas ini akan membantu penyelidik dalam mendapat maklumat yang diperlukan.

Bahagian	Perkara	Soalan / Pernyataan
A	Profil Responden	4 Item
B	Simptom Psikologi	12 item
C	Simptom Psikologi	21 item

Soal selidik ini mengandungi 6 muka surat termasuk muka hadapan.

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

Segala maklumat yang tuan/puan berikan adalah dirahsiakan. Kerjasama yang tuan/puan berikan kami dahului dengan ucapan terima kasih.

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

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

BAHAGIAN A

Arahan: Sila isi tempat kosong dan tandakan (√) pada ruangan berkenaan.

1. Kem PLKN : _____

2. Jantina : Lelaki ( ) Perempuan ( )

3. Lokasi Tinggal:

Bandar	( )
Pinggir Bandar	( )
Kampung	( )
FELDA	( )

4. Bangsa: Melayu ( ) India ( ) Cina ( )

Bumiputera Sabah ( ) Bumiputera Sarawak ( )

Lain-lain ( ) _____

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

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

BAHAGIAN B

Arahan: Baca dengan teliti setiap item di bawah. Seterusnya buat pilihan sekiranya item tersebut menerangkan tentang diri anda. Sila tandakan (√) pilihan anda pada bahagian berkenaan berdasarkan pernyataan berikut;

Sangat Tidak Yakin	(STY)	= 1
Tidak Yakin	(TY)	= 2
Yakin	(Y)	= 3
Sangat Yakin	(SY)	= 4

Bil	Perkara	Sila √			
1	Saya dapat menikmati hidup walaupun mengalami ketidakselesaan	1	2	3	4
2	Saya dapat membuat kerja-kerja di rumah walaupun saya mengalami ketidakselesaan.	1	2	3	4
3	Saya dapat bersosialisasi dengan rakan dan keluarga sekerap yang saya mahu, walaupun saya mengalami ketidakselesaan.	1	2	3	4
4	Saya dapat mengatasi rasa sakit saya pada hampir setiap situasi.	1	2	3	4
5	Saya dapat melakukan beberapa pekerjaan (diupah/tidak), walaupun saya mengalami sakit.	1	2	3	4
6	Saya masih dapat melakukan banyak perkara dan saya menikmatinya, seperti seperti aktiviti kegemaran walaupun saya mengalami ketidakselesaan.	1	2	3	4
7	Saya dapat mengatasi sakit yang saya alami tanpa mengambil ubat.	1	2	3	4
8	Saya dapat merealisasikan hampir kesemua tujuan hidup saya, walaupun saya mengalami ketidakselesaan.	1	2	3	4
9	Saya dapat hidup dengan normal, walaupun saya mengalami ketidakselesaan.	1	2	3	4
10	Saya senang memikirkan apa dapat dilakukan dalam hidup ini.	1	2	3	4
11	Saya rasa hidup dalam kesedihan adalah membuang masa sahaja.	1	2	3	4

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

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

12	Apabila diberikan satu tugas, saya lebih senang memikirkan cara untuk mengatasinya.	1	2	3	4

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

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

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

BAHAGIAN C

Arahan: Baca dengan teliti setiap item di bawah. Seterusnya buat pilihan sekiranya item tersebut menerangkan tentang diri anda. Sila tandakan (√) pilihan anda pada bahagian berkenaan berdasarkan pernyataan berikut;

Sangat Tidak Setuju	(STS)	= 1
Tidak Setuju	(TS)	= 2
Kurang Setuju	(KS)	= 3
Setuju	(S)	= 4
Sangat Setuju	(SS)	= 5

Bil	Perkara	Sila √				
Kehidupan dan Masa Hadapan.		STS	TS	KS	S	SS
1	Saya ada masa hadapan.	1	2	3	4	5
2	Saya percaya suatu masa nanti impian saya akan menjadi kenyataan.	1	2	3	4	5
3	Saya percaya akan berjaya pada masa akan datang.	1	2	3	4	5
4	Saya percaya perkara yang sukar akan menjadi baik.	1	2	3	4	5
5	Esok adalah lebih baik daripada hari ini.	1	2	3	4	5
6	Masa hadapan saya adalah jelas.	1	2	3	4	5
7	Saya memberi tumpuan kepada perancangan masa hadapan.	1	2	3	4	5
8	Saya percaya bahawa saya masih mempunyai harapan.	1	2	3	4	5
9	Saya perlu memikirkan masa akan datang.	1	2	3	4	5
Kawalan Diri.		STS	TS	KS	S	SS
10	Saya boleh mengawal diri daripada melakukan perkara yang mendatangkan kesan buruk.	1	2	3	4	5
11	Melindungi adik beradik saya adalah tanggungjawab saya.	1	2	3	4	5
12	Saya berwaspada sebelum sesuatu yang tidak diingini terjadi.	1	2	3	4	5
13	Saya belajar daripada kegagalan.	1	2	3	4	5

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

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

14	Saya mudah membantu orang lain.	1	2	3	4	5
15	Saya berpuas hati apabila dapat memberi sesuatu kepada orang lain.	1	2	3	4	5
16	Saya mengambil berat tentang perasaan orang lain.	1	2	3	4	5
Menghadapi Cabaran.		STS	TS	KS	S	SS
17	Saya berani menyahut cabaran.	1	2	3	4	5
18	Saya perlu membuat pilihan dalam menyelesaikan masalah.	1	2	3	4	5
19	Cabaran yang saya lalui sangat bernilai.	1	2	3	4	5
20	Saya bersedia menghadapi apa juga perkara yang akan berlaku.	1	2	3	4	5
21	Saya sanggup menghadapi cabaran hidup walaupun pahit.	1	2	3	4	5

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

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

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

LAMPIRAN E

Data Kebolehpercayaan Modul

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

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

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

Kebolehpercayaan Modul Adventure Based Counselling (ABC)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.872	.963	44

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
191.6667	301.057	17.35101	44

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

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

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ran1	187.2667	288.685	.568	.	.867
Ran2	187.4333	287.840	.758	.	.867
Ran3	187.1333	288.120	.650	.	.867
Per4	187.6000	288.110	.494	.	.868
Per5	187.4667	291.223	.507	.	.869
Per6	187.4667	283.706	.700	.	.865
Per7	187.3667	290.654	.555	.	.868
Per8	187.3333	288.644	.652	.	.867
Jug9	187.4000	284.110	.767	.	.865
Jug10	187.1667	288.626	.622	.	.867
Jug11	187.0667	288.961	.615	.	.867
Per12	187.5333	288.051	.591	.	.867
Per13	187.4667	287.085	.658	.	.867
Per14	187.4667	288.395	.542	.	.868
Cir15	187.2000	287.821	.666	.	.867
Cir16	187.1667	288.144	.648	.	.867
Cir17	187.2000	287.269	.695	.	.866
Per18	187.5000	290.121	.525	.	.868
Per19	187.5667	284.875	.771	.	.865
Per20	187.4667	286.809	.671	.	.866
Tru21	187.2667	291.582	.476	.	.869
Tru22	187.2000	288.510	.569	.	.867
Tru23	187.2667	293.375	.436	.	.869
Per24	187.2667	292.133	.447	.	.869
Per25	187.4000	290.938	.491	.	.869
Per26	187.3000	287.183	.648	.	.867
Tp27	187.5333	283.223	.824	.	.864
Tp28	187.1333	291.361	.480	.	.869
Tp29	187.5000	289.845	.539	.	.868
Per30	187.2667	290.133	.629	.	.868
Per31	187.2667	291.926	.522	.	.869
Per32	187.3333	292.368	.449	.	.869
Spi33	187.1333	291.499	.473	.	.869
Spi34	187.3333	287.126	.660	.	.867

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

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

Spi35	187.3000	292.562	.430	.	.869
Per36	187.2667	291.237	.494	.	.869
Per37	187.3333	287.195	.656	.	.867
Per38	187.2667	289.789	.650	.	.868
Deb39	187.3000	290.769	.526	.	.868
Deb40	187.3000	294.355	.335	.	.870
Deb41	187.3667	291.068	.532	.	.868
Deb42	187.3000	291.252	.449	.	.869
Deb43	186.3333	253.747	.101	.	.964
Deb44	187.4333	288.461	.574	.	.867

em Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Ran1	4.4000	.62146	30
Ran2	4.2333	.50401	30
Ran3	4.5333	.57135	30
Per4	4.0667	.73968	30
Per5	4.2000	.55086	30
Per6	4.2000	.71438	30
Per7	4.3000	.53498	30
Per8	4.3333	.54667	30
Jug9	4.2667	.63968	30
Jug10	4.5000	.57235	30
Jug11	4.6000	.56324	30
Per12	4.1333	.62881	30
Per13	4.2000	.61026	30
Per14	4.2000	.66436	30
Cir15	4.4667	.57135	30
Cir16	4.5000	.57235	30
Cir17	4.4667	.57135	30
Per18	4.1667	.59209	30
Per19	4.1000	.60743	30
Per20	4.2000	.61026	30
Tru21	4.4000	.56324	30
Tru22	4.4667	.62881	30
Tru23	4.4000	.49827	30

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

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

Per24	4.4000	.56324	30
Per25	4.2667	.58329	30
Per26	4.3667	.61495	30
Tp27	4.1333	.62881	30
Tp28	4.5333	.57135	30
Tp29	4.1667	.59209	30
Per30	4.4000	.49827	30
Per31	4.4000	.49827	30
Per32	4.3333	.54667	30
Spi33	4.5333	.57135	30
Spi34	4.3333	.60648	30
Spi35	4.3667	.55605	30
Per36	4.4000	.56324	30
Per37	4.3333	.60648	30
Per38	4.4000	.49827	30
Deb39	4.3667	.55605	30
Deb40	4.3667	.55605	30
Deb41	4.3000	.53498	30
Deb42	4.3667	.61495	30
Deb43	5.3333	5.45409	30
Deb44	4.2333	.62606	30

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

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

LAMPIRAN F

Modul *Adventure Based Counselling*

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

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

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

MODUL *ADVENTURE BASED COUNSELLING* (ABC) UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI KENDIRI DAN RESILIEN PELATIH KEM PROGRAM LATIHAN KHIDMAT NEGARA (PLKN)

SESI 1: PERKENALAN KELOMPOK DAN MENEROKAI EFIKASI KENDIRI

PENGENALAN : Apabila ahli-ahli kelompok bertemu pertama kali dalam kelompok, mereka mungkin keliru dengan peranan dan tanggung jawab masing-masing, Ahli kelompok juga masih mempunyai perasaan malu, sangsi, ragu-ragu, kaku, tidak selesa sesama ahli kelompok. Justeru, aktiviti perkenalan dan membina hubungan diantara ahli kelompok sangat penting untuk menjelaskan peranan ahli dan mewujudkan komunikasi, kemesraan dan saling mempercayai sesama ahli dan juga kaunselor/fasilitator. Sebagai asas model dan teoritikal dalam peningkatan efikasi kendiri maka ABC diperjelaskan kepada ahli-ahli kelompok. Efikasi kendiri dan ABC adalah konsep yang abstrak, justeru pemahaman yang jelas tentang ABC akan membantu ahli kelompok menerokai pengalaman kendiri dalam efikasi kendiri dan meningkatkan efikasi kendiri melalui pendekatan ABC. Pemahaman yang jelas juga akan membantu pelatih lebih bersedia untuk membuat perubahan diri dengan lebih berkesan.

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

MASA : Dicadangkan selama 210 minit

MATLAMAT : Menerangkan matlamat dan peranan ahli kelompok, untuk memulakan aktiviti dan membina perhubungan mesra dikalangan ahli kelompok dan juga

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

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

kaunselor/fasilitator serta membimbing ahli memahami pendekatan ABC yang digunakan dalam rawatan kelompok.

PANDUAN KAUNSELOR/FASILITATOR DALAM SESI KELOMPOK

1. Bagi sesi yang pertama, kaunselor/fasilitator perlu bersedia secara fizikal, mental dan emosi untuk berhadapan dengan ahli kelompok dan memulakan sesi.
2. Menyediakan suasana dan syarat-syarat asas dalam perhubungan menolong seperti penghargaan, empati, kemesraan, ketulenan serta penerimaan tanpa syarat.
3. Kaunselor/fasilitator menerangkan akan peranan dirinya sebagai kaunselor, peranan setiap ahli kelompok serta kod etika kelompok secara jelas.
4. Kaunselor/fasilitator perlu peka dan menilai serta memerhatikan ‘masalah sekunder’ (secondary problems) tentang kehadiran mereka menyertai kelompok dan menanganinya dengan segera, seperti tidak bersemangat, sikap berpuak-puak, memberontak, memonopoli, kerisauan yang keterlaluan, pasif dan sebagainya.
5. Menjelaskan tentang pendekatan ABC serta sub skala efikasi kendiri dari segi pengaplikasianya dalam kehidupan seharian.
6. Bagi setiap aktiviti, kaunselor/fasilitator perlu menggalakkan pandangan dan perkongsian peserta tentang pengalaman, perasaan dan falsafah yang telah mereka peroleh di dalam setiap aktiviti kelompok dan mengaitkannya dengan kehidupah harian yang sebenar.

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

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

Aktiviti 1 : *Briefing*

Masa : 30 Minit

Bilangan Peserta : 30 orang peserta (Kelompok besar)

Tempat **:** Alam terbuka atau dewan yang bersesuaian dengan jumlah peserta

Bahan dan Peralatan:

i. Lampiran 1.2- Panduan Penetapan Kontrak Kelompok *(full value contracts)*

ii. Lampiran 1.3- Panduan Penetapan Tujuan individu & Kelompok *(individual & group goal setting)*

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

Objektif:

i. Memperkenalkan kaunselor/fasilitator kepada peserta

ii. Pengenalan tentang program ABC

iii. Penerangan bekenaan jadual program ABC

iv. Penerangan berkenaan peranan dan tanggung jawab kaunselor/fasilitator dan peserta

v. Penetapan Kontrak Kelompok *(Full Value Contracts (FVC))*

vi. Penetapan Matlamat Individu dan Kelompok *(Individual & Group Goal Setting)*

Langkah –Langkah Pelaksanaan Aktiviti:

i. Kaunselor dan fasilitator berdiri dihadapan peserta.

ii. Peserta berdiri dalam susunan barisan mengikut jantina lelaki dan perempuan.

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

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

iii. Kaunselor memulakan program dengan ucapan salam dan penghargaan kepada fasilitator dan peserta, mengalu-alukan kehadiran peserta disamping memperkenalkan diri dan memperkenalkan barisan kaunselor dan fasilitator yang akan bersama sepanjang program.

iv. Kaunselor kemudian memberikan penerangan berkenaan program ABC yang dijalankan dari segi perjalanan aktiviti dan objektif aktiviti dan program, disamping jadual perjalanan program.

v. Kaunselor kemudian menerangkan peranan dan tanggung jawab kaunselor dan fasilitator serta peserta program.

vi. Setelah itu, kaunselor membincangkan berkenaan kontrak kelompok peserta program (Lampiran 1.2) dan penetapan matlamat individu dan kelompok peserta program (Lampiran 1.3)

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

Keselamatan: Tiada

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

Aktiviti 2 : Rantai Nama

Masa :30 minit

Bilangan Peserta :30 orang peserta (dibahagikan kepada dua kelompok, lelaki dan perempuan- (Ia bertujuan untuk mengelakkan sensitiviti sentuhan di antara lelaki dan perempuan).

Tempat : Alam terbuka atau dewan yang bersesuaian dengan jumlah peserta

Bahan dan Peralatan:

iii. Lampiran 1.1- Panduan Ahli Kelompok

Objektif:

vii. Memperkenalkan diri sendiri dan mengenali ahli kelompok yang lain

viii. Ahli kelompok dapat saling mengenali personaliti masing-masing.

ix. Menggalakkan penyesuaian diri ahli-ahli dalam kelompok.

Langkah –Langkah Pelaksanaan Aktiviti:

vii. Kaunselor/fasilitator dan ahli kelompok duduk dalam susunan bentuk bulatan.

viii. Kaunselor/fasilitator memulakan aktiviti dengan kata-kata sosial (*social talk*), secara ringkas seperti ucapan salam dan ucapan penghargaan, mengalu-alukan kehadiran peserta dalam kelompok dan menunjukkan sikap yang mesra, disamping memperkenalkan diri, nama panggilan dan sedikit latar belakang.

ix. Kaunselor/fasilitator meminta ahli kelompok menjalankan aktiviti rantaian nama:

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

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

a. Seorang ahli kelompok terlebih dahulu akan memperkenalkan nama rakan di sebelah kanannya. Contohnya “salam sejahtera semua, nama rakan di sebelah kanan saya ialah Azrul, Kumar dan Joshua” (menyebut nama rakan-rakan yang telah memperkenalkan diri).
b. Setelah itu, memperkenalkan dirinya sendiri, seperti; “Nama saya ialah Yazrin”, (ahli kelompok yang lain dengan serentak akan menyambut “Hi Yazrin”).
c. Kemudian ahli akan memperkenalkan serba sedikit tentang latar belakang diri serta nama panggilannya.
d. Setelah selesai, ahli tersebut akan bertanya kepada rakan disebelah kanannya yang belum memperkenalkan diri, contohnya; “Siapa nama kamu?”

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

x. Proses aktiviti ini akan berlangsung sehingga semua ahli kelompok selesai memperkenalkan diri dan Berjaya membina rantai nama.
xi. Kaunselor/fasilitator pada akhirnya meminta ahli kelompok untuk mengingati nama bagi semua ahli kelompok dan menyebut mengikut arah yang bertentangan.
xii. Seterusnya kaunselor/fasilitator mengedarkan lampiran 1.1-Panduan ahli dalam kelompok untuk dibaca oleh ahli kelompok.

Keselamatan: Tiada

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

Aktiviti 3 : Perbincangan/ kaunseling kelompok

Masa : 60 Minit

Bilangan Peserta : 30 orang peserta (dibahagikan kepada tiga kelompok)

Tempat : Alam terbuka atau dewan yang berseuaian dengan jumlah peserta

Bahan dan Peralatan:

i. Lampiran 1.1- Panduan ahli dalam kelompok.

ii. Lampiran 1.2- Panduan Penetapan Kontrak Kelompok *(full value contracts).*

iii. Lampiran 1.3- Panduan Penetapan Matlamat Individu & Kelompok *(individual & group goal setting)*

Objektif:

i. Untuk memproses aktiviti yang telah dijalankan, seperti; apa yang peserta telah pelajari melalui aktiviti rantai nama serta apakah signifikan/ kepentingan aktiviti yang telah dijalankan itu.

ii. Peserta dapat mengetahui dan memahami peraturan-peraturan serta kontrak kelompok yang ditetapkan.

iii. Menilai maklumbalas daripada setiap ahli kelompok.

iv. Peserta dapat menetapkan matlamat individu dan kelompok dalam program ABC.

Langkah Pelaksanaan Aktiviti:

i. Kaunselor/fasilitator dan ahli kelompok duduk dalam susunan bentuk bulatan.

ii. Kaunselor/fasilitator memulakan perbincangan dengan ucapan ringkas seperti salam dan menjelaskan serba sedikit tujuan bagi perbincangan kelompok itu, iaitu membincangkan tentang aktiviti yang baru mereka laksanakan.

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

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

Perbincangan :

i. Perkara yang disebut berulang kali akan lebih mudah diingat.

ii. Keselesaan dalam hubungan bermula apabila orang lain kenal dan memanggil dengan sebutan nama yang disukai.

iii. Menilai perasaan ahli kelompok apabila dapat menceritakan kisah rakan masing-masing dan apabila kisahnya diceritakan oleh orang lain.

iv. Menimbulkan minat ahli untuk mendengar pengalaman dan perkongsian antara satu dengan yang lain.

v. Kemesraan hubungan dalam kelompok bermula apabila adanya kepercayaan dan bersedia untuk membuat pendedahan kendiri.

vi. Disamping itu juga, membincangkan berkenaan kontrak kelompok (FVC) (Lampiran 1.2) dan penetapan tujuan individu dan kelompok peserta program (Lampiran 1.3).

vii. Soalan yang boleh ditanyakan bagi memproses sesi ini adalah:

a. Bagaimana keadaan kelompok kamu?

b. Apa perasaan kamu ketika diperkenalkan oleh orang lain?

c. Bagaimana perasaan kamu ketika memperkenalkan rakan kamu kepada kelompok besar?

d. Apa perasaan kamu setelah mengenali dan mengetahui cerita dan latar belakang rakan yang lain?

Keselamatan: Tiada

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

Aktiviti 4 : *Group Juggling*

Masa :30 minit

Jumlah Peserta :30 orang peserta (dibahagikan kepada dua kelompok, lelaki dan perempuan)

Tempat : Alam terbuka atau dewan yang bersesuaian dengan jumlah peserta

Bahan dan peralatan:

i. Pundi Kekacang (1 biji seorang)

Objektif:

i. Untuk menciptakan suasana yang menggalakkan peserta mengambil bahagian dan bekerjasama dalam aktiviti.

ii. Memberi panduan kepada ahli kelompok akan pentingnya untuk saling mendengar diantara satu sama lain.

iii. Ahli kelompok menyedari bahawa semua orang di dalam kelompok adalah penting.

Langkah pelaksanaan aktiviti:

i. Ahli kelompok berdiri dalam bulatan dan diberikan pundi kekacang satu setiap seorang.

ii. Ahli kelompok dikehendaki melemparkan pundi kekacang kepada ahli kelompok yang lain dengan mengikuti satu arah / *pattern* aliran yang sama

iii. Kelompok menetapkan arah aliran / *pattern* lemparan pundi kekacang dan mengikuti arah aliran tersebut sepanjang aktiviti berjalan.

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

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

iv. Ahli kelompok diminta melemparkan pundi kekacang kepada rakan kelompok lain selama 1 minit tanpa menjatuhkan mana-mana pundi kekacang.

v. Peserta yang membaling pundi kekacang perlu memanggil nama rakan yang akan menerimanya.

vi. Kelompok yang menjatuhkan pundi kekacang perlu mengulangi aktiviti ini sehingga kelompok berjaya melaksanakannya.

Keselamatan : Pundi kekacang perlu dilemparkan dari bawah.

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

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

Aktiviti 5 : Perbincangan/ kaunseling kelompok

Masa : 60 Minit

Jumlah Peserta : 30 orang peserta (peserta dibahagikan kepada tiga kelompok)

Bahan dan Peralatan : Tiada

Objektif:

i. Untuk memproses aktiviti yang telah dijalankan dan menilai maklumbalas daripada ahli kelompok.

ii. Menilai maklumbalas daripada setiap ahli kelompok.

iii. Apakah signifikan/ kepentingan aktiviti yang telah dijalankan

Langkah Pelaksanaan Aktiviti:

i. Ahli kelompok bersama kaunselor/fasilitator berkumpul dalam bentuk bulatan.

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

ii. Kaunselor dan ahli kelompok membincangkan berkenaan aktiviti yang telah mereka laksanakan.

iii. Kaunselor/fasilitator memulakan perbincangan dengan ucapan ringkas seperti salam dan menjelaskan serba sedikit tujuan bagi perbincangan kelompok itu, iaitu membincangkan tentang aktiviti yang baru mereka laksanakan.

Perbincangan :

i. Pentingnya dalam kelompok untuk mendengar di antara satu sama lain.

ii. Pentingnya setiap ahli didalam kelompok.

iii. Pentingnya peranan yang dimainkan oleh setiap anggota kelompok didalam proses tersebut.

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

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

iv. Soalan yang boleh ditanyakan bagi memproses permasalahan yang timbul dan mencari jalan penyelesaian yang efektif adalah:

a. Bagaimana keadaan kelompok kamu?

b. Apa akan jadi jika sekiranya kamu mengambil keputusan untuk tidak melempar ataupun menyambut pundi kekacang tersebut?

c. Sebagai individu, apa yang kamu boleh lakukan untuk membantu kelompok kamu berjaya?

Keselamatan: Tiada

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

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

Lampiran 1.1

PANDUAN AHLI-AHLI DALAM KELOMPOK

Pengalaman kelompok yang baik tidak berlaku dengan sendiri. Ia adalah hasil daripada komitmen dan penglibatan semua orang. Kita akan menghabiskan masa beberapa jam bersama-sama. Oleh itu, bolehkah kami meminta anda membaca, merenung dan membincangkan kualiti-kualiti perkongsian kelompok seperti yang disenaraikan di bawah? Bolehkah kami meminta anda mengamalkannya bagi menjadikan masa yang dihabiskan bersama memberikan hasil, bersama dalam semangat satu komuniti serta persahabatan yang akan kita rasai bersama?

1. Berkongsi Adalah Penting. Pemikiran, perasaan dan pengalaman anda adalah kunci utama kelompok ini. Kita semua memerlukannya bagi meneroka perasaan dan memahaminya dengan lebih mendalam bagi mencapai perkembangan.
2. Luahkan Perasaan, bukan hanya pendapat. Perasaan adalah penanda paling berharga bagi seseorang. Untuk melakukannya, anda mestilah berhubung dengan perasaan anda. Ambil masa untuk memikirkannya dan cuba kenal pasti perasaan tersebut dengan lebih jelas.
3. Pelihara Kerahsiaan. Memelihara kerahsiaan terhadap setiap perkongsian ahli dalam kelompok adalah sangat penting, dan ia adalah asas kepada kepercayaan ahli-ahli kelompok. Jangan ceritakan perkara-perkara yang sensasi kepada rakan-rakan anda di luar kelompok.
4. Meluahkan Perasaan Negatif. Boleh pada sesetengah masa, membantu kita. Perasaan yang disimpan akan hanya membentuk halangan, atau akan hilang dengan cara yang tidak produktif.
5. Sokongan Perlu ditunjukkan. Beri sokongan kepada setiap orang dalam kelompok. Jangan anggap orang lain tahu kita menyokong mereka. Mereka tidak tahu, sehingga kita menunjukkannya.
6. Menjatuhkan Maruah Orang lain Hanya Akan Membuat Mereka Menjauhkan Diri dan ia tidak akan membuahkan hasil.
7. Dakwaan dan ejekan hanya akan menyebabkan permusuhan dan menimbulkan halangan. Elakkan ia daripada berlaku.
8. Elakkan Daripada Menegaskan Pandangan Anda dengan angkuh atau berhujah secara terus-menerus.
9. Matlamat Kelompok Kita Bukanlah Untuk Menang, Tetapi Untuk Berkembang. Jangan menyembunyikan pendapat anda, tetapi nyatakanya dengan cara yang membolehkan orang lain menyertai perbincangan dan memberikan maklumbalas yang positif.

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

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

10. Cuba Elakkan dari Bersikap membela. Sedar bahawa anda berada dikalangan raka-rakan anda sendiri. Anggaplah setiap konfrontasi sebagai ajakan untuk meneroka diri sendiri.
11. Perbincangan yang brkesan memerlukan Keterbukaan Terhadap Perubahan.
12. Kekalkan Fokus. Jangan mengelamun.
13. Bercakap Bagi Diri Sendiri, elakkan menggunakan "kita" sekiranya maksudkan "saya". Jangan mewakili kelompok tanpa memberikan peluang kepada orang lain untuk bersetuju atau tidak.
14. Bantu Orang Lain Meneroka Dan Memperkembangkan idea dan perasaan yang sedang mereka luahkan.
15. Lengkapkan Perjumpaan. Sekiranya seseorang tidak menghadiri satu perjumpaan, dinamik sesuatu kelompok akan berubah. Ia kerap berlaku dimana orang yang tidak hadir itu tidak dapat memahami keadaan terkini kerana dia tidak mengalami apa yang sebenarnya berlaku. Kelompok anda memerlukan kehadiran anda.
16. Nikmatilah Hidup. Kehidupan ini terlalu pendek untuk menghabiskannya dengan melakukan perkara yang anda tidak sukai. Bantulah orang lain menikmati keseronokan hidup dengan penuh kemesraan, persahabatan dan kasih saying.

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

SUMBER:

Disesuaikan daripada Finner-Collins, 1989. Handbook of group counseling and group guidance. Texas: Houston Independent School District

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

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

Lampiran 1.2

KONTRAK KELOMPOK

Dalam setiap program kelompok perlu adanya kontrak nilai sebagai panduan ahli dalam menjalani aktiviti kelompok. Kontrak nilai ini perlu dihormati dan diikuti oleh semua ahli kelompok.

Berikut adalah kontrak nilai yang perlu dikuti oleh semua ahli kelompok sepanjang program berlangsung.

1. Menjaga keselamatan sendiri dan juga ahli kelompok lain
2. Fokus kepada aktiviti yang dijalankan sepanjang program
3. Jujur dengan komen dan pendapat yang diutarakan terhadap ahli kelompok yang lain
4. Komited dengan objektif yang hendak dicapai
5. Empati dan mengambil berat terhadap ahli kelompok yang lain
6. Terbuka terhadap komen yang membina daripada ahli kelompok.
7. Tidak mengkritik dan menjatuhkan ahli kelompok dengan komen yang negatif.
8. Memberi sokongan dan galakkan kepada ahli kelompok.

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

Sila nyatakan perkara selain daripada yang dinyatakan di atas:

_____
_____
_____
_____

SUMBER:

Disesuaikan daripada Schoel, Prouty & Radcliffe, 1988. Islands Of Healing. A Guide to Adventure Based Counseling. Project Adventure, Hamilton, MA.

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

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

Lampiran 1.3

SAMPEL OBJEKTIF INDIVIDU DAN KELOMPOK

Objektif Individu:

1. Saya akan memohon bantuan apabila saya memerlukan
2. Saya akan mengambil bahagian dalam setiap aktiviti dengan sepenuh hati
3. Saya akan menegur jika sekiranya tidak selesa dengan sesuatu aktiviti
4. Saya akan mengawal kecenderungan saya untuk menjatuhkan orang lain
5. Saya akan bertanggung jawab terhadap komen dan perilaku saya
6. Saya akan cuba mengenali rakan-rakan ahli kelompok dengan lebih baik
7. Saya akan berusaha untuk mencuba perkara yang baru
8. Saya akan mengutarakan pendapat dan perasaan saya tanpa ragu-ragu
9. Saya akan cuba untuk mengenali diri dan menerima diri saya dengan lebih baik lagi
10. Saya akan belajar untuk menerima kritikan dan komen dengan lebih baik lagi.
11. Saya akan belajar untuk mendengar orang lain.

Objektif Kelompok:

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

1. Kami akan menghormati kontrak kelompok
2. Kami tidak akan merendah-rendahkan ahli kelompok yang lain
3. Kami akan menegur ahli kelompok jika sekiranya mereka melakukan perkara yang buruk
4. Kami akan saling memberikan sokongan dan dorongan secara fizikal dan mental.
5. Kami akan saling menghormati dan menghargai ahli kelompok.
6. Kami akan saling membantu dan bekerjasama diantara satu sama lain di dalam setiap aktiviti yang dijalankan.

SUMBER:

Disesuaikan daripada Schoel, Prouty & Radcliffe, 1988. Islands Of Healing. A Guide to Adventure Based Counseling. Project Adventure, Hamilton, MA.

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

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

SESI 2 : MEMBINA KEPERCAYAAN DAN EMPATI

MASA : Dicadangkan selama 180 minit

Objektif : Bertujuan untuk menciptakan dan meningkatkan kepercayan dikalangan ahli

kelompok dengan merisikokan keselamatan emosi dan fizikal mereka melalui rangkaian aktiviti *adventure* dan perbincangan kelompok yang melibatkan risiko fizikal dan juga emosi.

TUMPUAN KAUNSELOR/FASILITATOR

i. Menyediakan suasana saling mempercayai di antara ahli kelompok dengan memberikan sokongan dan dorongan secara emosi dan verbal kepada ahli kelompok.

ii. Menyediakan suasana dimana ahli kelompok memberi jaminan akan

keselamatan fizikal dan emosi ahli yang lain

iii. Melibatkan interaksi kelompok secara fizikal dan juga verbal.

iv. Secara keseluruhannya menyeronokkan, tetapi juga pada masa yang sama melibatkan elemen ketakutan dikalangan peserta.

v. Melibatkan sokongan dan kerjasama daripada ahli kelompok untuk menjaga keselamatan ahli yang lain.

vi. Pengambilan risiko berlaku pada beberapa peringkat dalam kebanyakan aktiviti sesi ini.

vii. Kepercayaan dikalangan ahli kelompok akan berkembang secara berperingkat.

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

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

viii. Aktiviti *adventure* yang boleh membina kepercayaan di antara ahli, dipilih untuk mewujudkan kepercayaan diantara ahli kelompok. Aktiviti ini boleh dijalankan berulang kali untuk memastikan kepercayaan dan keselamatan ahli kelompok terpelihara.

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

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

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

Aktiviti 6 : *Circle The Circle*

Masa :30 minit

Jumlah Peserta :30 orang peserta (peserta dibahagikan kepada dua kelompok, lelaki dan perempuan)

Bahan dan Peralatan:

i. 6 Bentuk *Hula Hoop*

Objektif:

i. Untuk menimbulkan rasa saling mempercayai diantara satu sama lain

ii. Ahli kelompok dapat saling berkomunikasi diantara sesama

iii. Ahli kelompok dapat bekerjasama di antara mereka dalam menjalankan aktiviti

iv. Ahli kelompok dapat saling memberikan galakkan dan dorongan dikalangan mereka

Langkah Pelaksanaan Aktiviti:

i. Peserta berkumpul di dalam bulatan dan saling berpegangan tangan.

ii. Dua *Hula Hoop* akan dimasukkankan ke dalam tangan salah seorang peserta.

iii. Ahli kelompok perlu menggerakkan *hula hoop* tersebut mengelilingi bulatan kelompok secara bertentangan sehingga kembali ke tempat asal. (Ini akan memerlukan anggota kelompok untuk masuk melalui *hula hoop*).

iv. Peserta tidak dibenarkan untuk melepaskan pegangan tangan semasa aktiviti ini dijalankan.

v. Masa pelaksanaan aktiviti ini akan ditetapkan.

vi. Kelompok kemudian mengulang aktiviti ini untuk memperbaiki masa mereka.

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

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

Keselamatan: Pastikan peserta tidak memakai sebarang benda tajam dan peralatan kemas semasa menjalani aktiviti.

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

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

Aktiviti 7 : Perbincangan/ Kaunseling Kelompok

Masa : 60 Minit

Jumlah Peserta : 30 orang peserta (peserta dibahagikan kepada tiga kelompok)

Alatan : Tiada

Objektif:

i. Untuk memproses aktiviti yang telah dijalankan oleh ahli kelompok.

ii. Menilai maklumbalas daripada ahli kelompok berkenaan aktiviti yang telah dilaksanakan.

iii. Ahli kelompok mengetahui signifikan daripada aktiviti yang telah dijalankan

Langkah-langkah pelaksanaan aktiviti:

i. Ahli kelompok bersama kaunselor/fasilitator berkumpul dalam bentuk bulatan.

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

ii. Kaunselor dan ahli kelompok membincangkan berkenaan aktiviti yang telah mereka laksanakan.

iii. Kaunselor/fasilitator memulakan perbincangan dengan ucapan ringkas seperti salam dan menjelaskan serba sedikit tujuan bagi perbincangan kelompok itu, iaitu membincangkan tentang aktiviti yang baru mereka laksanakan.

Perbincangan:

i. Aktiviti ini memperkenalkan konsep memberikan kepercayaan kepada orang lain melalui perkongsian ruang peribadi *(personal space)*. Tidak semua orang mampu dan mahu untuk berkongsi ruang peribadinya dengan orang lain.

ii. Ia juga menuntut anggota kelompok untuk menggunakan kemahiran pembentukan dan pencapaian matlamat.

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

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

iii. Disamping itu juga ahli kelompok perlu saling memberikan galakkan dan dorongan diantara ahli kelompok.

iv. Aktiviti ini menyediakan forum untuk anggota kelompok membincangkan isu perkongsian ruang peribadi sebagai salah satu bentuk kepercayaan terhadap ahli kelompok yang lain.

v. Soalan yang boleh ditanyakan untuk membentuk efektiviti dan perkembangan kelompok adalah:

a. Apa yang telah kamu pelajari dalam aktiviti ini?

b. Seberapa baik kelompok kamu telah berjaya bekerja sama untuk mencapai tujuan kelompok kamu?

c. Apa yang telah kamu pelajari tentang kelompok kamu daripada aktiviti ini yang belum kamu tahu sebelum ini?

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

Keselamatan: Tiada

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

Aktiviti 8 ***: Trust Fall***

Masa :30 minit

Jumlah Peserta :30 orang peserta (peserta dibahagikan kepada dua kelompok, lelaki dan perempuan)

Tempat : Alam terbuka atau dewan yang bersesuaian dengan jumlah peserta

Bahan dan Peralatan:

i. Pelantar setinggi 1 meter

ii. Wisel

Objektif:

i. Untuk membina dan mengukuhkan kepercayaan diantara ahli kelompok

ii. Ahli kelompok perlu memberikan kepercayaan secara fizikal dan emosi kepada ahli kelompok yang lain seterusnya membina kepercayaan dan keakraban dikalangan kelompok tersebut.

iii. Ahli kelompok saling memerikan jaminan keselamatan kepada ahli yang lain

Langkah-langkah pelaksanaan aktiviti:

i. Seorang pelaku yang terdiri daripada anggota kelompok berdiri di atas pelantar setinggi satu meter.

ii. Pelaku merebahkan badan secara tegak dari atas pelantar

iii. Pelaku hendaklah memastikan seluruh anggota badan beliau sentiasa tegak ketika merebahkan badan

iv. Tangan pelaku hendaklah sentiasa didakap ketika merebahkan badan

v. Sementara ahli kelompok yang lain bertindak sebagai *spotter*.

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

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

vi. Spotter membentuk dua barisan secara berhadapan antara satu sama lain dan berdiri rapat antara satu sama lain, bersedia menyerap beban jatuhan pelaku

vii. Dua *spotter* pertama akan berada dalam jarak 1 kaki dan selari dengan pelantar dan diikuti rapat oleh *spotter* yang lain.

viii. Tangan *spotter* difleksikan seperti huruf L, dengan tapak tangan menghadap ke atas dan disusun berselang seli antara satu sama lain.

ix. Kaki di posisi kekuda dengan lutut dibengkokan sedikit.

x. Kepala *spotter* juga hendaklah didongakkan.

xi. Giliran bagi menjadi pelaku akan ditentukan oleh kelompok masing-masing.

xii. Hanya spotter yang benar-benar kuat diposisikan menangkap bahagian yang paling berat (atas badan).

xiii. Setiap ahli kelompok bergilir untuk menjadi pelaku.

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

Keselamatan:

i. Pastikan tidak ada objek tajam dan barang kemas dipakai oleh ahli kelompok ketika menjalankan aktiviti.

ii. Sistem komunikasi berikut boleh digunakan:

a. Pelaku : kumpulan sedia?

b. *Spotters* : sedia (serentak dengan penuh keyakinan)

c. Pelaku : *trusting*?

d. *Spotters* : *trust away* (serentak dan penuh keyakinan)

iii. Pastikan *spotters* membantu pelaku untuk kembali berdiri sebelum melepaskan Semua ahli kelompok berpeluang untuk menjadi pelaku.

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

Aktiviti 9 : Perbincangan/ Kaunseling Kelompok

Masa : 60 Minit

Jumlah Peserta : 30 orang peserta (dibahagikan kepada tiga kelompok)

Tempat : Alam terbuka atau dewan yang bersesuaian dengan jumlah peserta

Bahan dan Peralatan : Tiada

Objektif:

i. Untuk memproses aktiviti yang telah dijalankan oleh ahli kelompok.

ii. Menilai maklumbalas daripada ahli kelompok berkenaan aktiviti yang telah dilaksanakan.

iii. Ahli kelompok mengetahui signifikan daripada aktiviti yang telah dijalankan

Langkah-langkah pelaksanaan aktiviti:

i. Ahli kelompok bersama kaunselor/fasilitator berkumpul dalam bentuk bulatan.

ii. Kaunselor dan ahli kelompok membincangkan berkenaan aktiviti yang telah mereka laksanakan.

iii. Kaunselor/fasilitator memulakan perbincangan dengan ucapan ringkas seperti salam dan menjelaskan serba sedikit tujuan bagi perbincangan kelompok itu, iaitu membincangkan tentang aktiviti yang baru mereka laksanakan.

Perbincangan:

i. Aktiviti ini memperkenalkan konsep memberikan kepercayaan kepada orang lain secara fizikal dan emosi.

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

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

ii. Ia menuntut anggota kelompok untuk memberikan kepercayaan kepada rakan anggota kelompoknya agar dia tidak jatuh.

iii. Sementara ahli kelompok yang lain perlu memerikan jaminan keselamatan kepada ahli yang lain juga.

iv. Dalam proses ini, anggota kelompok perlu mempercayai antara satu sama lain agar aktiviti ini boleh berjalan. Ia seterusnya membina kepercayaan dan keakraban dikalangan kelompok tersebut.

v. Oleh itu dalam aktiviti ini, menyediakan forum untuk anggota kelompok membincangkan isu komunikasi dan kepercayaan terhadap anggota lain.

vi. Soalan yang boleh ditanyakan untuk membentuk efektiviti dan perkembangan kelompok adalah:

a. Seberapa baik kelompok kamu telah bekerja sama untuk mempercayai diantara satu sama lain?

b. Siapakah yang mempunyai peranan yang lebih mudah, pelaku atau *spotters*?

c. Bagaimana caranya untuk mendapatkan kepercayaan daripada orang lain?

Keselamatan: Tiada

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

TAHAP 3 :KOMUNIKASI, PENYELESAIAN MASALAH DAN MEMBUAT KEPUTUSAN

MASA :Dicadangkan selama 180 minit

Objektif :Bertujuan untuk memberikan peluang kepada ahli kelompok untuk bekerjasama

dalam aktiviti komunikasi, mengambil keputusan dan penyelesaian masalah secara kolektif

TUMPUAN KAUNSELOR/FASILITATOR

i. Menyediakan suasana dimana ahli kelompok dapat meningkatkan kebolehan dan kemahiran mengkomunikasikan fikiran, perasaan dan tingkah laku dengan lebih sesuai melalui aktiviti *adventure* yang mengutamakan kemahiran mendengar, berbincang di antara ahli dan kemahiran fizikal dalam proses pengambilan keputusan.

ii. Penggunaan kemahiran komunikasi yang efektif, kerjasama dan tolak ansur di antara ahli kelompok.

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

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

Aktiviti 10 : *TP Shuffle*

Masa :30 minit

Jumlah Peserta :30 orang peserta (dibahagikan kepada dua kelompok, lelaki dan perempuan)

Tempat : Alam terbuka

Bahan dan Peralatan :

i. 2 batang kayu bulat sepanjang 10-12 meter

ii. Wisel

Objektif:

i. Untuk saling berkomunikasi dalam penyelesaian masalah yang dihadapi

ii. Ahli kelompok saling membantu dan memberi galakkan serta dorongan diantara ahli yang lain.

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

iii. Ahli kelompok perlu berkongsi ruang peribadinya dengan ahli kelompok yang lain dan

iv. Ahli kelompok menggunakan budi bicara terhadap sensitiviti sentuhan.

Langkah-langkah pelaksanaan aktiviti:

i. Ahli kelompok diminta untuk berdiri di atas sebatang kayu sepanjang 10-12 meter.

ii. Anggota kelompok dikehendaki bertukar posisi dengan anggota yang lain dan menyusun kedudukan ahli mengikut urutan tarikh lahir.

iii. Aktiviti akan selesai jika ahli kelompok berjaya menyusun posisi mengikut urutan tarikh lahir.

iv. Peserta tidak boleh memijak tanah dalam proses pertukaran posisi ini.

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

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

v. Jika sekiranya terdapat ahli kelompok yang jatuh/memijak tanah, maka peserta tersebut perlu mengulang semula proses ini di kedudukan asalnya.

vi. Masa akan ditetapkan bagi pelaksanaan aktiviti ini.

Keselamatan:

i. Batang kayu diapit dengan pancang agar tidak bergolek.

ii. Pastikan batang kayu tidak licin

iii. Pastikan kawasan disekeliling elemen adalah rata dan tiada sebarang objek tajam dan berbahaya.

iv. Ahli kelompok diingatkan bahawa aktiviti ini tidak mempunyai *spotter*. Oleh yang demikian mereka perlu bertanggung jawab menjaga keselamatan diri dan ahli kelompok yang lain.

v. Ahli kelompok diajar dengan kaedah jatuhan yang betul, kerana kaedah jatuhan yang salah akan memungkinkan kecederaan kepada ahli kelompok.

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

Aktiviti 11 : Perbincangan/ Kaunseling Kelompok

Masa : 60 Minit

Jumlah Peserta : 30 orang peserta (dibahagikan kepada tiga kelompok)

Tempat : Alam terbuka atau dewan yang bersesuaian dengan jumlah peserta

Alatan : Tiada

Objektif:

i. Untuk memproses aktiviti yang telah dijalankan oleh ahli kelompok.

ii. Menilai maklumbalas daripada ahli kelompok berkenaan aktiviti yang telah dilaksanakan.

iii. Ahli kelompok mengetahui signifikan daripada aktiviti yang telah dijalankan

Langkah-langkah pelaksanaan aktiviti:

i. Ahli kelompok bersama kaunselor/fasilitator berkumpul dalam bentuk bulatan.

ii. Kaunselor dan ahli kelompok membincangkan berkenaan aktiviti yang telah mereka laksanakan.

iii. Kaunselor/fasilitator memulakan perbincangan dengan ucapan ringkas seperti salam dan menjelaskan serba sedikit tujuan bagi perbincangan kelompok itu, iaitu membincangkan tentang aktiviti yang baru mereka laksanakan.

Perbincangan:

i. Aktiviti ini memperkenalkan konsep saling membantu diantara satu sama lain untuk menjayakannya.

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

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

ii. Disamping itu, peserta juga dituntut untuk berkongsi ruang peribadinya dengan ahli kelompok yang lain dan menggunakan budi bicara terhadap sensitiviti sentuhan.

iii. Aktiviti ini menyediakan forum untuk anggota kelompok membincangkan isu galakkan dan kritikan terhadap ahli kelompok yang lain.

iv. Soalan yang ditanyakan untuk membantu anggota kelompok memproses pengalaman yang diperolehi serta menggunakan apa yang telah mereka pelajari dalam aktiviti ini dalam kehidupan seharian adalah:

a. Kemahiran apa yang telah kamu gunakan untuk membantu anggota kelompok yang boleh digunakan untuk membantu orang lain disekitar kamu?

b. Apa kelainan yang akan kamu buat secara individu dalam rutin kehidupan kamu sebagai hasil daripada apa yang kamu telah pelajari disini?

c. Seberapa efisienkah anda sebagai anggota kelompok dalam menyelesaikan suatu permasalahan?

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

Aktiviti 12 : *Spider web*

Masa :30 minit

Jumlah Peserta :30 orang peserta (dibahagikan kepada dua kelompok, lelaki dan perempuan)

Tempat : Alam terbuka

Bahan dan Peralatan:

i. Tiga set tali getah elastik (Kermantel)/tali rafia yang dianyam seakan-akan sarang labah-labah di antara 2 tiang kayu (jarak 3-4 meter).

ii. Empat tiang kayu berketinggian 2 meter (satu set, 2 tiang kayu)

Objektif:

i. Ahli kelompok saling berkomunikasi dalam penyelesaian masalah yang dihadapi

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

ii. Ahli kelompok dapat menetapkan matlamat /sasaran kelompok.

iii. Ahli kelompok dapat bekerjasama diantara mereka

iv. Ahli kelompok saling bertolak ansur diantara ahli kelompok dalam pelaksanan aktiviti

Langkah-langkah pelaksanaan aktiviti:

i. Semua ahli kelompok berada di salah satu bahagian sesawang dan berbincang cara yang paling cepat dan selamat untuk membawa semua ahli melepasinya.

ii. Ahli kelompok yang tidak melakukan aktiviti berperanan sebagai *spotter*.

iii. Seorang ahli kelompok ditugaskan untuk mengenalpasti lubang/ruang yang sesuai untuk dilalui oleh ahlinya.

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

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

iv. Sesawang hendaklah mempunyai 7 hingga 10 lubang/ruang pelbagai saiz yang membolehkan seseorang melaluinya.

v. Ketinggian sesawang tidak melebihi 2 meter.

vi. Setiap peserta perlu melalui lubang sesawang yang pelabagai saiz ini untuk ke sebelah.

vii. Setiap ruang/lubang sesawang hanya boleh digunakan sekali sahaja.

viii. Ahli kelompok tidak dibenarkan menyentuh tali semasa melakukan aktiviti. Sekiranya berlaku sentuhan, ahli yang sedang melalui elemen hendaklah mengulang semula pada ruang/lubang yang sama.

Keselamatan:

i. Setiap ahli kelompok yang diangkat untuk melepasi elemen hendaklah didahulukan daripada bahagian kepala dan dalam keadaan terlentang.

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

ii. Ahli yang diangkat perlu mempunyai *spotter* pada setiap masa, terutama pada bahagian kepala.

iii. Sekurang-kurangnya 2 orang ahli perlu melepasi lubang sesawang dan bersedia membantu di sebelah, sebelum sebarang aktiviti mengangkat dimulakan.

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

Aktiviti 13 : Perbincangan/ Kaunseling Kelompok

Masa : 60 Minit

Jumlah Peserta : 30 orang peserta (dibahagikan kepada tiga kelompok)

Tempat : Alam terbuka atau dewan yang bersesuaian dengan jumlah peserta

Bahan dan Peralatan : Tiada

Objektif:

i. Untuk memproses aktiviti yang telah dijalankan oleh ahli kelompok.

ii. Menilai maklumbalas daripada ahli kelompok berkenaan aktiviti yang telah dilaksanakan.

iii. Ahli kelompok mengetahui signifikan daripada aktiviti yang telah dijalankan

Langkah-langkah pelaksanaan aktiviti:

i. Ahli kelompok bersama kaunselor/fasilitator berkumpul dalam bentuk bulatan.

ii. Kaunselor dan ahli kelompok membincangkan berkenaan aktiviti yang telah mereka laksanakan.

iii. Kaunselor/fasilitator memulakan perbincangan dengan ucapan ringkas seperti salam dan menjelaskan serba sedikit tujuan bagi perbincangan kelompok itu, iaitu membincangkan tentang aktiviti yang baru mereka laksanakan.

Perbincangan:

i. Sekali lagi dalam aktiviti ini menuntut peserta untuk menetapkan matlamat /sasaran kumpulan.

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

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

ii. Kerjasama dan tolak ansur diperlukan daripada semua ahli kelompok untuk menentukan ruang/lubang yang perlu dilalui.

iii. Peserta dicabar untuk memberikan kepercayaan kepada orang lain.

iv. Peserta dituntut untuk mempercayai orang lain dalam membantunya melalui halangan yang ada.

v. Peserta juga dituntut untuk berkongsi ruang peribadi dan menggunakan budi bicara terhadap sensitiviti sentuhan.

v. Aktiviti ini menyediakan forum untuk anggota kelompok membincangkan isu komunikasi dan pencapaian matlamat kelompok.

vi. Soalan yang ditanyakan untuk membantu anggota kelompok memproses pengalaman yang diperolehi serta menggunakan apa yang telah mereka pelajari dalam aktiviti ini dalam kehidupan seharian adalah:

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

a. Kemahiran apa yang telah kamu gunakan dalam membantu anggota kelompok yang boleh kamu gunakan untuk membantu orang lain disekitar kamu?

b. Apa kelainan yang akan kamu buat secara individu dalam rutin kehidupan kamu sebagai hasil daripada apa yang kamu telah pelajari disini?

c. Seberapa efisien kah anda sebagai anggota kelompok dalam menyelesaikan suatu permasalahan?

d. Seberapa baik kah anggota kelompok dalam mendengar antara satu dengan lain dan berkongsi idea?

Keselamatan: Tiada

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

TAHAP 4 : *FINAL DEBRIEFING,* MAKLUMBALAS & RUMUSAN

MASA : Dicadangkan selama 90 minit

Tujuan : Bertujuan untuk membantu peserta memproses pengalaman yang telah mereka alami. Ia juga untuk memberikan peluang kepada ahli kelompok untuk meningkatkan kemahiran dan kebolehan untuk mengkomunikasikan fikiran dan perasaan mereka semasa pelaksanaan aktiviti. Pada peringkat ini juga, kemahiran yang dipelajari dalam aktiviti dipraktikan kepada keadaan kehidupan sebenar melalui proses perbincangan dan rumusan akhir program.

TUMPUAN KAUNSELOR/FASILITATOR

i. Menyediakan suasana dimana ahli kelompok berpeluang dan mahu berkongsi akan perasaan dan fikiran mereka sepanjang mengikuti aktiviti
ii. Memfokuskan kepada kemahiran positif yang telah dipelajari oleh ahli kumpulan
iii. Fokus juga kepada bagaimana ahli kelompok boleh mempraktikan kemahiran yang diperolehi dalam aktiviti kepada keadaan kehidupan sebenar
iv. Penekanan adalah diberikan terhadap apa yang telah dipelajari, dan bukan terhadap kejayaan melaksanakan aktiviti/elemen.

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

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

Aktiviti 14 : *Final Debriefing* & Maklumbalas/ Kaunseling Kelompok

Masa : 60 Minit

Jumlah Peserta : 30 orang peserta (dibahagikan kepada tiga kelompok)

Bahan dan Peralatan :

i. Lampiran 1.4: Kekuatan Saya

Objektif:

i. Peserta dapat mengaplikasikan perkara yang telah mereka pelajari di dalam aktiviti ke dalam kehidupan sebenar mereka

ii. Peserta dapat mengenalpasti kekuatan diri sendiri disamping kekuatan kelompok

iii. Peserta dapat memahami bahawa perkara utama yang di tekankan adalah terhadap apa yang telah mereka pelajari dalam setiap aktiviti yang dijalankan, dan bukannya terhadap kejayaan mereka melaksanakan aktiviti/elemen yang diberikan.

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

Langkah-langkah pelaksanaan aktiviti:

i. Ahli kelompok bersama kaunselor/fasilitator berkumpul dalam bentuk bulatan.

i. Peserta diberikan masa yang bersesuaian untuk membincangkan pengalaman yang telah mereka lalui.

ii. Peserta diberikan kebebasan untuk mengupas semula pengalaman yang telah dialami.

iii. Rumusan secara keseluruhan berkenaan aktiviti yang telah dijalankan oleh kaunselor/fasilitator

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

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

Perbincangan:

i. Peserta dicabar dan dibantu untuk menerapkan serta mengaplikasikan perkara yang telah mereka pelajari didalam kelompok kepada kehidupan sebenar mereka.

ii. Peserta diminta untuk mengenalpasti kekuatan diri sendiri disamping kekuatan kelompok.

iii. Penekanan adalah diberikan terhadap apa yang telah dipelajari, dan bukan terhadap kejayaan melaksanakan aktiviti/elemen.

Keselamatan: Tiada

Konstruk efikasi kendiri yang ditingkatkan : Kognitif, Motivasi, Afektif, Selektif

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

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

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

Lampiran 1.4

KEKUATAN SAYA

Setiap daripada kita daripada masa ke semasa akan menghadapi konflik dan kesusahan. Masa apabila kita menghadapi kesukaran, kekeliruan, kekecewaan dan kesedihan serta putus harapan. Ataupun masa dimana kita memikirkan bahawa tidak ada lagi jalan keluar dan penyelesaian. Fikirkan masa dimana anda mengalami atau terlibat dalam suatu konflik atau permasalahan dalam hidup. Sila tandakan kekuatan atau kebolehan yang membantu anda menghadapi keadaan tersebut.

1. Kepercayaan diri
2. Kepercayaan kepada orang lain
3. Rasa humor saya
4. Keberanian
5. Kerja keras
6. Kejujuran
7. Komitmen
8. Penerimaan
9. Empati
10. Kreativiti
11. Kekuatan fizikal
12. Keseimbangan saya
13. Disiplin
14. Komitmen terhadap nilai
15. Berdikari
16. Kesetiaan
16. Fleksibiliti
18. Asertif
19. Perasaan selamat
20. Terbuka

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

Sila nyatakan perkara selain daripada yang dinyatakan di atas:

_____ _____

_____ _____

_____ _____

SUMBER:

Disesuaikan daripada Schoel, Prouty & Radcliffe, 1988. Islands Of Healing. A Guide to Adventure Based Counseling. Project Adventure, Hamilton, MA.

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

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

Aktiviti 15 : Rumusan & Penutup

Masa : 30 Minit

Jumlah Peserta : 30 orang peserta (kelompok besar)

Bahan dan Peralatan : Tiada

Objektif:

i. Rumuasan secara keseluruhan terhadap intervensi ABC yang telah dilalui dan penilaian peserta

ii. Penutup program

Langkah:

i. Ahli kelompok bersama kaunselor/fasilitator berkumpul dalam bentuk bulatan.

ii. Kaunselor/fasilitator merumuskan secara keseluruhan aktiviti yang telah dilaksanakan

iii. Peserta memberikan penilaian terhadap aktiviti yang telah dilakukan

Perbincangan:

i. Menyedarkan semua ahli kelompok bahawa semua orang mempunyai potensi dan kemampuan untuk berjaya. Namun potensi tersebut perlu digilap dan dikembangkan melalui kemahiran-kemahiran dalam hidup.

ii. Peserta memberikan penilaian dan cadangan penambahbaikan terhadap intervensi yang telah dilaksanakan.

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

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

LAMPIRAN G

Borang Soal Selidik Kesahan Kandungan, Sesi dan Aktiviti Modul

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

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

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

SOAL SELIDIK KESAHAN KANDUNGAN MODUL
Menguji Kesahan Kandungan Modul
(Berdasarkan Russel, 1974)

Arahan:

Berikut adalah beberapa pernyataan berkaitan dengan modul yang YBhg. Prof./Prof. Madya/Dr./Tuan/ Puan, nilai. Setelah meneliti modul, sila tandakan (X) pada nombor yang mewakili jawaban anda.

BIL.	PERNYATAAN

1. Kandungan modul ini menepati sasaran populasinya.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

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

2. Kandungan modul ini boleh dilaksanakan dengan baik.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

3. Kandungan modul ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

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

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

4. Kandungan modul ini boleh meningkatkan efikasi kendiri pelatih PLKN

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

5. Kandungan modul ini boleh mengubah efikasi kendiri pelatih PLKN ke arah lebih cemerlang.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

PENAMBAHBAIKAN:

Pandangan dan Komen Panel Pakar (Jika Ada):

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

_____ _____

Tanda Tangan & Cop Rasmi Tarikh

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

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

LAMPIRAN H

Borang Soal Selidik Kebolehpercayaan Modul ABC

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

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

YBhg. Prof./Prof. Madya/Dr./Tuan/ Puan.,

Berdasarkan penerangan ringkas yang diberikan berkenaan sesi dan aktiviti *Adventure Based Counselling* (ABC) di bawah, terdapat 4 tahap dalam perkembangan proses ABC seperti yang dinyatakan oleh Moote & Wodarski, (1997). Tahap-tahap tersebut adalah yang pertama sesi perkenalan kelompok dan membina hubungan. Kedua sesi kepercayaan dan empati (*trust & empathy)*, ketiga; komunikasi, penyelesaian masalah dan mengambil keputusan (*communication, problem solving, decision making)*, dan ke empat rumusan dan penutup. Oleh itu, dipohon jasa baik YBhg. Prof/ Dato'/ Datin/ Dr/ Tn/ Pn untuk menilai kesahan kandungan modul ini dari segi ketepatan sesi dan aktiviti yang dijalankan.

Arahan:

Setelah meneliti modul tersebut, sila bulatkan pada nombor yang mewakili jawaban anda berdasarkan darjah persetujuan berikut, iaitu:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Sangat Tidak Setuju) (Sangat Setuju)

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

Sesi	Aktiviti	Skala (Bulatkan darjah Persetujuan)										
Sesi 1	Aktiviti 1: *Briefing*	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aktiviti 2: Rantai Nama	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aktiviti 3: *Debriefing*/Bimbingan Kelompok	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aktiviti 4: *Group Juggling*	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aktiviti 5: *Debriefing*/Bimbingan Kelompok	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Catatan/Komen											
Sesi 2	Aktiviti 6: *Circle The Circle*	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aktiviti 7: *Debriefing* /Bimbingan Kelompok	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aktiviti 8: *Trust Fall*	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aktiviti 9 : *Debriefing*/Bimbingan Kelompok	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Catatan/Komen											
Sesi 3	Aktiviti 10: *TP Shuffle*	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

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

	Aktiviti 11: *Debriefing*/Bimbingan Kelompok	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aktiviti 12: *Spider Web*	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aktiviti 13: *Debriefing*/Bimbingan Kelompok	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Catatan/Komen											
Sesi 4	Aktiviti 14: *Final Debrief*/ Bimbingan Kelompok	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Aktiviti 15: Rumusan & Penamatan	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Catatan/Komen											

PENAMBAHBAIKAN:

Pandangan dan Komen Panel Pakar (Jika Ada):

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

_____ _____

Tanda Tangan & Cop Rasmi Tarikh

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