

MENEROKA PENGARUH KAUNSELING KELOMPOK TERAPI KOGNITIF
TINGKAH LAKU DALAM MENGURANGKAN TEKANAN PELAJAR
UNIVERSITI

NURUL IZZAH BINTI MOHD NAZIR

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2023

**MENEROKA PENGARUH KAUNSELING KELOMPOK TERAPI KOGNITIF
TINGKAH LAKU DALAM MENGURANGKAN TEKANAN PELAJAR
UNIVERSITI**

NURUL IZZAH BINTI MOHD NAZIR

**LAPORAN PENULISAN ILMIAH INI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI
SYARAT MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA MUDA PENDIDIKAN
BIMBINGAN DAN KAUNSELING DENGAN KEPUJIAN**

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2023



UNIVERSITI
PENDIDIKAN
SULTAN IDRIS
اونيورسيتي قنديدين سلطان ادريس

SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN PROJEK TAHUN AKHIR

Perakuan ini telah dibuat pada 19 Februari 2023.

i. Perakuan Pelajar:

Saya, Nurul Izzah binti Mohd Nazir (D20182085554) daripada Fakulti Pembangunan Manusia dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk Meneroka Pengaruh Kaunseling Kelompok Terapi Kognitif Tingkah Laku Dalam Mengurangkan Tekanan Pelajar Universiti adalah hasil kerja saya sendiri. Saya tidak memplagiat dan apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau kepada mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dinyatakan dengan sejelasnya dan secukupnya.

Tandatangan pelajar :

Tarikh : 19 Februari 2023

Nama pelajar : Nurul Izzah binti Mohd Nazir

ii. Perakuan Penyelia

Saya, Profesor Madya Dr. Samsiah binti Mohd Jais dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk Meneroka Pengaruh Kaunseling Kelompok Terapi Kognitif Tingkah Laku Dalam Mengurangkan Tekanan Pelajar Universiti dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian/sepenuhnya syarat untuk memperoleh Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling dengan Kepujian.

Tandatangan penyelia :

Tarikh :

Nama penyelia : Profesor Madya Dr. Samsiah binti Mohd Jais





PENGESAHAN

Projek Tahun Akhir ini telah diterima dan diluluskan untuk memenuhi syarat kursus KKR3996, kertas projek ini bagi memperolehi Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (Bimbingan dan Kaunseling) dengan Kepujian, Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Pengesahan Penyelia Projek Tahun Akhir

(Profesor Madya Dr. Samsiah binti Mohd Jais)

Tarikh: / / 2023

Pengesahan Penyelaras Projek Tahun Akhir

(Dr. Mazita binti Ahmad)

Tarikh: / / 2023





PENGAKUAN

Saya mengakui bahawa segala karya yang terkandung di dalam hasil karya saya sendiri kecuali nukilan-nukilan dan ringkasan-ringkasan yang tiap satunya telah diperjelaskan sumbernya.

Tandatangan :

Nama : Nurul Izzah binti Mohd Nazir



No. Matrik : D20182085554



Tarikh : / / 2023



PENGHARGAAN

Alhamdulillah syukur kepada Allah S.W.T kerana dengan limpah kurnia-Nya, saya dapat menyiapkan kajian ini dengan baik dan lancar walaupun berbagai cabaran dan rintangan dihadapi sepanjang menyempurnakan penulisan kajian ini. Segala masalah, cabaran dan rintangan mengajar saya erti kesabaran dan manisnya sebuah kejayaan.

Setinggi-tinggi penghargaan dan ribuan terima kasih buat pensyarah Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) yang banyak memberi tunjuk ajar dan bimbingan kepada saya sepanjang tempoh menyiapkan kajian ini terutamanya kepada penyelia Projek Tahun Akhir saya iaitu Profesor Madya Dr. Samsiah binti Mohd Jais. Tanpa tunjuk ajar, bimbingan dan teguran daripada beliau sangat sulit untuk saya selesaikan kajian ini.

Tidak dilupakan kepada ahli keluarga terutama ibu dan ayah saya iaitu Mohd Nazir bin Hamid dan Sarimah binti Deran yang tidak putus-putus mendoakan memohon kelancaran dan memberi semangat serta dorongan sepanjang kajian dan penulisan dilaksanakan. Ribuan terima kasih juga kepada rakan seperjuangan terutama Nuralia Fariza binti Ahamad Nawawi dan rakan-rakan lain yang banyak membantu, menemani dan memberi tunjuk ajar secara langsung mahupun tidak langsung sepanjang kajian dilakukan. Tanpa kalian, pasti sukar untuk saya selesaikan kajian ini dengan baik. Sekian, terima kasih.



ABSTRAK

Kajian ini dijalankan adalah bertujuan untuk meneroka pengaruh kaunseling kelompok Terapi Kognitif Tingkah Laku dalam mengurangkan tekanan pelajar universiti. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan reka bentuk kajian kes untuk meneroka pengaruh kaunseling kelompok dengan menggunakan Terapi Kognitif Tingkah Laku terhadap pelajar yang mengalami tekanan. Kaedah temu bual tidak berstruktur ke atas tiga orang peserta kajian telah dijalankan. Hasil dapatan kajian mewujudkan lima tema yang menjawab kepada dua persoalan kajian yang ada dalam kajian ini. Lima tema tersebut adalah faktor yang menyumbang kepada tekanan dalam diri pelajar, kesan tekanan terhadap pelajar, teknik yang diaplikasikan oleh terapis, pengalaman terapis dalam melihat keberkesanan Terapi Kognitif Tingkah Laku dan cabaran mengendalikan kaunseling kelompok Terapi Kognitif Tingkah Laku. Hasil dapatan kajian ini dilihat mampu untuk melihat pengaruh kaunseling kelompok Terapi Kognitif Tingkah Laku dalam mengurangkan tekanan pelajar universiti. Kajian ini secara tidak langsung menjadi satu medium bagi pengamal untuk meningkatkan tahap pengetahuan dan kemahiran untuk membantu individu tidak kira pelajar atau masyarakat luar yang mengalami tekanan dalam diri.



EXPLORING THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY GROUP COUNSELLING IN REDUCING UNIVERSITY STUDENTS STRESS

ABSTRACT

This study was conducted with the aim of exploring the influence of Cognitive Behavioural Therapy group counselling in reducing the stress of university students. This study uses a qualitative approach with a case study design to explore the influence of group counselling using Cognitive Behavioural Therapy on students experiencing stress. An unstructured interview method was conducted with three study participants. The results of the study create five themes that answer the two research questions in this study. The five themes are factors that contribute to stress in students, the effects of stress on students, techniques applied by therapists, therapists' experience in seeing the effectiveness of Cognitive Behavioural Therapy, and the challenges of handling Cognitive Behavioural Therapy group counselling. The results of this study show the influence of Cognitive Behavioural Therapy and group counselling in reducing the stress of university students. This study indirectly becomes a medium for practitioners to increase their level of knowledge and skills to help individuals, whether they are students or members of the outside community, who are experiencing internal stress.

SENARAI JADUAL

NO JADUAL

MUKA SURAT

3.7 Protokol temu bual kajian

39

SENARAI RAJAH

NO RAJAH

MUKA SURAT

1.7	Kerangka Konseptual Kajian	10
3.8	Model Braun dan Clarke (2006) Analisis Tema	43



KANDUNGAN

Muka Surat

PENGAKUAN	V
PENGHARGAAN	VI
ABSTRAK	VII
ABSTRACT	VIII
SENARAI JADUAL	IX
SENARAI RAJAH	X
BAB 1 PENGENALAN	
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	2
1.3 Pernyataan Masalah	5
1.4 Objektif Kajian	9
1.5 Tujuan Kajian	9
1.6 Persoalan Kajian	10
1.7 Kerangka Konseptual Kajian	11
1.8 Definisi Konsep dan Operasional	
1.8.1 Definisi Konsep	12
1.8.1.1 Meneroka	12
1.8.1.2 Kaunseling Kelompok	12
1.8.1.3 Tekanan	13
1.8.1.4 Pelajar	13



1.8.2 Definisi Operasional	14
1.8.2.1 Meneroka	14
1.8.2.2 Kaunseling Kelompok	14
1.8.2.3 Tekanan	15
1.8.2.4 Pelajar	15
1.9 Batasan Kajian	15
1.10 Kepentingan Kajian	16
1.11 Rumusan	18

BAB 2 PENDEKATAN TEORETIKAL & KAJIAN LITERATUR

2.1 Pendahuluan	19
2.2 Pendekatan Teori	
2.2.1 Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT)	20
2.2.2 Teori Transaksional Tekanan	22
2.3 Kajian Literatur	
2.3.1 Kaunseling Kelompok	24
Kajian Dalam Negara	24
Kajian Luar Negara	25
2.3.2 Tekanan	27
Kajian Dalam Negara	27
Kajian Luar Negara	29
2.4 Rumusan	31

BAB 3 METODOLOGI

3.1 Pendahuluan	32
3.2 Pendekatan Kajian	
3.2.1 Jenis Kajian Kualitatif	33
3.3 Populasi dan Sampel Kajian	34
3.4 Peranan Penyelidik	36
3.5 Andaian/Bias Penyelidik	
3.5.1 Subjektiviti Pengkaji	37
3.5.2 Suara Peserta	37
3.6 Sumber Data	39
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	40
3.8 Kaedah/Teknik Menganalisis Data	
3.8.1 Membiasakan Diri dengan Data	47
3.8.2 Menjana Kod Awal	48
3.8.3 Mencari Tema	48
3.8.4 Menyemak Tema	48
3.8.5 Mentakrifkan dan Menamakan Tema	49
3.8.6 Mengeluarkan Laporan	49
3.9 Strategi of <i>Trustworthiness</i>	
3.9.1 Kesahan Kajian	50
3.9.2 Kebolehpercayaan Kajian	51
3.10 Prosedur untuk Memastikan Kerahsiaan Kajian	
3.10.1 Menyediakan Borang Persetujuan	52
Termaklum	
3.10.2 Strategi Penyimpanan	52

3.11 Rumusan	53
--------------	----

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1 Pendahuluan	54
-----------------	----

4.2 Latar Belakang Peserta Kajian

4.2.1 Latar Belakang Peserta Kajian Pertama	55
---	----

4.2.2 Latar Belakang Peserta Kajian Kedua	55
---	----

4.2.3 Latar Belakang Peserta Kajian Ketiga	56
--	----

4.3 Dapatan Kajian

4.3.1 Bagaimanakah kaunselor melihat fenomena	57
---	----

tekanan pelajar?

4.3.1.1 Faktor Yang Menyumbang Kepada	58
---------------------------------------	----

Tekanan Dalam Diri Pelajar

4.3.1.2 Kesan Tekanan Kepada Pelajar	63
--------------------------------------	----

4.3.2 Bagaimanakah Kaunselor Mengaplikasikan	71
--	----

Teknik Terapi Kognitif Tingkah Laku Dalam

Kaunseling Kelompok Bagi Menangani Tekanan

Dalam Diri Pelajar Universiti Awam?

4.3.2.1 Teknik Yang Digunakan Oleh	72
------------------------------------	----

Terapis

4.3.2.2 Pengalaman Terapis Dalam Melihat	82
--	----

Keberkesanan Terapi Kognitif

Tingkah Laku

4.3.2.3 Cabaran Dalam Mengendalikan	87
-------------------------------------	----

Kelompok Terapi Kognitif Tingkah Laku

4.4 Rumusan	91
-------------	----

BAB 5 PERBINCANGAN CADANGAN DAN KESIMPULAN

5.1 Pendahuluan	92
-----------------	----

5.2 Perbincangan Kajian

5.2.1 Bagaimanakah Kaunselor Melihat Fenomena	93
---	----

Tekanan?

5.2.2 Bagaimanakah Kaunselor Mengaplikasikan	100
--	-----

Teknik Terapi Kognitif Tingkah Laku Dalam

Kaunseling Kelompok Bagi Menangani

Tekanan Dalam Diri Pelajar Universiti

Awam?

5.3 Implikasi Kajian	105
----------------------	-----

5.4 Cadangan Penambahbaikan	107
-----------------------------	-----

5.5 Rumusan	109
-------------	-----

Rujukan

Lampiran



BAB 1

PENGENALAN



1.1 Pendahuluan

Generasi muda kini merupakan pelapis dan harapan negara untuk terus membangunkan negara pada masa hadapan. Kesejahteraan diri daripada pelbagai aspek sangat mempengaruhi seseorang untuk terus giat maju ke hadapan. Sebagai contoh, seseorang yang sihat fizikalnya, mental yang sejahtera dan emosi yang stabil dan mampu mengawalinya walau menghadapi apa jua situasi. Hal ini dengan keupayaan dan kemampuan mengawal diri dengan baik, membantu generasi muda masa kini berkembang dengan baik



daripada aspek jasmani, emosi, rohani, intelektual dan sosial (JERIS). Justeru itu, psikososial dan kesejahteraan mental perlu diurus dengan baik agar perkembangan diri lebih positif dan terpelihara.

Kesejahteraan diri yang tidak diurus dengan baik akan mengganggu serta memberi kesan kepada kesihatan mental. Isu kesihatan mental yang sering terjadi pada masa kini adalah kemurungan, tekanan berlebihan, kebimbangan dan banyak lagi. Isu ini bukan hanya terjadi dalam kalangan orang dewasa malah golongan kanak-kanak dan remaja juga tidak terlepas mengalami isu ini. Individu yang menghadapi isu kesihatan mental boleh mendapatkan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di mana-mana agensi berdaftar. Sebagai contoh, pelajar universiti boleh mendapatkan rawatan atau intervensi di Pusat Kaunseling institusi tersebut dan murid sekolah boleh mendapatkan rawatan di Unit Bimbingan dan Kaunseling sekolah.

1.2 Latar Belakang Kajian

Isu kesihatan mental yang berlaku dalam kalangan pelajar universiti semakin membimbangkan. Kesihatan mental adalah asas kepada kesejahteraan individu dan kemampuan berfungsi secara efektif, ekspresi emosi dan melambangkan keupayaan untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai tekanan dan tuntutan hidup (Norfatmazura & Nooraini, 2021). Individu yang tidak mampu mengurus diri terutama daripada aspek kesihatan mental akan

menjejaskan kehidupan seharian. Inisiatif awal perlu diambil dengan bertemu kaunselor untuk mendapatkan bantuan atau intervensi tentang masalah yang dihadapi.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah melaporkan bahawa hampir daripada separuh mempunyai penyakit mental yang bermula daripada usia 14 tahun dan selebihnya tidak dapat dikesan dan mendapat rawatan pada peringkat awal (Berita Harian, 2018; Siti Nazurulaina A., Siti Aishah Y., Suhaya D. & Noraini R., 2021). Satu dalam setiap lima orang mengalami kemurungan (18.3 peratus), dua dalam setiap lima orang dilanda simptom keresahan (39.7 peratus) dan satu dalam setiap 10 mengalami stress atau tekanan (9.6 peratus) (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2017; Rosli H., Faizal G., Kamaruzaman A., Ahmad Kamaludin D. & Rahma D., 2020). Isu kesihatan mental ini dilaporkan telah terjadi dalam kalangan pelajar di Malaysia.

Pelbagai perkhidmatan atau intervensi kaunseling yang disediakan dan boleh diperolehi daripada pusat atau agensi berdaftar untuk mengatasi isu kesihatan mental yang dihadapi. Intervensi dalam kaunseling bermaksud satu proses perhubungan menolong yang diberikan oleh kaunselor dan klien secara bersemuka (Norhanim Alwi & Azemi Shaari, 2017). Intervensi kaunseling juga boleh didapatkan secara atas talian ekoran negara yang semakin maju dan segala keperluan boleh diperolehi melalui hujung jari.

Terdapat teknik atau pendekatan yang digunakan bagi menangani atau mengurangkan tekanan yang dihadapi oleh seseorang pelajar yang berpunca daripada pelbagai faktor. Antara intervensi kaunseling yang boleh diberikan kepada pelajar yang mengalami tekanan adalah kaunseling kelompok yang menggunakan pendekatan Terapi Kognitif Tingkah Laku atau CBT. Pendekatan CBT membantu pelajar atau ahli kelompok untuk mengubah pemikiran, kepercayaan, tingkah laku, tanggapan dan hubungan yang silap antara situasi dengan reaksi tingkah laku mereka terhadap masalah yang dihadapi (Desi Ari, Mungin & Edy, 2020). Hal ini pendekatan yang digunakan dapat membantu seseorang mengubah pemikiran negatif kepada positif sekaligus membentuk tingkah laku baharu bagi mendepani masalahnya dengan baik.

Pendekatan yang digunakan dapat membantu kaunselor mengenal pasti perasaan dan tingkah laku ahli kelompok terhadap isu tekanan yang dihadapi. Matlamat utama pendekatan CBT di dalam kaunseling kelompok adalah membantu ahli di dalam kelompok mengenal pasti perasaan dan pengalaman mereka serta memahami kesan yang dialami oleh perasaan, dan tingkah laku daripada pengalaman yang dilalui (O. Khoshniyat, B. Monfaredi & E. Alizade, 2016). Oleh yang demikian, pendekatan CBT yang digunakan di dalam kaunseling kelompok membantu kedua-dua pihak mengenal pasti keadaan diri ahli tentang perasaan dan tingkah lakunya yang dipengaruhi oleh faktor dan pengalaman yang dihadapi.

Dalam mengurangi tekanan yang dialami oleh seseorang pelajar, pengamal kaunseling akan menggunakan pelbagai teknik yang terdapat di dalam sesuatu pendekatan yang digunakan. Terdapat pelbagai teknik di dalam pendekatan CBT, tetapi dalam menangani sesuatu isu akan berkongsi dan bersama-sama mencapai matlamat yang sama sepanjang kaunseling kelompok dilaksanakan. Antaranya ialah hubungan kerjasama antara kaunselor dan ahli kelompok, gangguan dalam proses kognitif dan di kenal pasti melalui pemerhatian atau eksperimen secara empirikal. Tambahan, CBT merangkumi pelbagai teknik atau kerja rumah yang boleh digunakan oleh ahli kelompok dalam mengembang dan meningkatkan kemahiran serta mencapai matlamat peribadi ketika di dalam sesi kaunseling (Yusni, Norsyamimie, Zaida, Asmah, Wan Norhayati & Melati, 2020). Oleh yang demikian, walaupun banyak teknik yang terdapat di dalam pendekatan CBT tetapi tujuan utama kaunseling kelompok yang menggunakan CBT adalah sama iaitu bersama-sama mencapai matlamat dalam membantu mengurangi tekanan yang dihadapi oleh pelajar di dalam kelompok.

1.3 Pernyataan Masalah

Fokus kajian yang dijalankan ini adalah untuk meneroka pengaruh kaunseling kelompok Terapi Kognitif Tingkah Laku atau CBT dalam mengurangkan tekanan kalangan pelajar universiti awam.

Negara yang meningkat maju akan semakin banyak cabaran dan rintangan yang perlu dihadapi oleh seseorang individu. Bukan hanya dilalui oleh individu yang telah bekerja atau berumahtangga malah mahasiswa/i yang bersungguh-sungguh dalam pelajaran juga tidak ketinggalan. Hal ini memberi tempias kepada pelajar-pelajar yang sedang berjuang untuk menamatkan pengajiannya dengan menghadapi tekanan terutama daripada tekanan akademik.

Tekanan akademik ialah situasi atau keadaan yang tidak menyeronokkan yang perlu dihadapi oleh pelajar-pelajar demi memenuhi keperluan akademik sehingga mencetuskan emosi yang tidak baik sekaligus memberi kesan kepada kesejahteraan diri dan pengajiannya (Mohd Arif & Saodah, 2019; Abdul Rashid A. Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Umi Hamidaton M. Soffian Lee & Nur Syafiqah Ashaari, 2020). Ramai beranggapan apabila menghadapi tekanan akademik boleh diselesaikan sendiri tetapi secara tidak sedar interpersonal individu akan memperolehi kesan seperti tiada masa untuk melakukan aktiviti yang disukai sehingga fizikal dan mentalnya terjejas. Hal ini menjadikan ramai pelajar tidak cakna dan mengambil perhatian terhadap kesan tidak mengurangkan tekanan dengan baik kepada diri.

Banyak sesi kaunseling yang dijalankan oleh kaunselor bertaualiah di luar sana bagi menangani dan membantu individu yang menghadapi masalah termasuklah sesi kaunseling kelompok. Pelbagai terapi dan pendekatan yang digunakan oleh pengamal kaunseling dalam kaunseling kelompok bagi

membantu individu yang menghadapi tekanan akademik. Terdapat kajian luar negara yang menggunakan pendekatan Kognitif Tingkah Laku dalam mengurangkan tekanan akademik yang dihadapi oleh pelajar di negara Nigeria. Dalam kajian Adetoun O. Idowu, Mary O. Esere, John O. Okunlola dan Betty-Ruth Iruloh (2017) menyatakan kaunselor yang menggunakan terapi Kognitif Tingkah Laku harus membantu individu untuk membuat pemikiran baharu dan lebih positif bagi merasionalkan semula pemikiran dan tingkah laku negatifnya untuk mengurus tekanan akademik dengan berkesan. Ada juga kajian yang dijalankan di dalam negara menggunakan pendekatan Kognitif Tingkah Laku tetapi fokus kajiannya adalah kepada kebimbangan sosial (Mahzam Saad, 2013). Hal ini kajian tersebut tidak memfokuskan kepada masalah tekanan akademik.

Seterusnya, lain pengamal kaunseling maka lain pendekatan yang digunakan. Antara pendekatan yang digunakan untuk membantu mengurangi isu kesihatan mental adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Terdapat kajian di sebuah negara yang menggunakan pendekatan ini terhadap masalah kemurungan (*depression*) yang membawa kepada tekanan akademik. Tetapi sayangnya tidak semua pelajar dapat menangani masalahnya dengan menggunakan pendekatan REBT (Anaway Irianti Mansyur, Eka Wahyuni dan Susi Fitri, 2022). Keadaan ini tidak akan membantu pengamal kaunseling dalam mengurangkan isu tekanan akademik atau masalah kesihatan mental lain yang dihadapi oleh pelajar di universiti sekiranya tiada pendekatan lain yang digunakan. Oleh itu, pendekatan Kognitif Tingkah Laku akan digunakan

dalam kajian ini untuk mengetahui keberkesanan dalam mengurangi tekanan akademik yang dialami oleh pelajar.

Tekanan yang tidak dibantu dengan pendekatan yang bersesuaian akan mengundang kepada perbuatan maladaptif kepada diri seseorang pelajar. Pelajar yang tidak berjaya mengurangkan tekanan yang dihadapi akan cenderung membuat cubaan bunuh diri sekiranya tekanannya melampau dan tahap kognitifnya tidak mampu lagi untuk berfikir secara rasional dan positif (Kaur, 2019; Wan Mohamad Arifuddin & Shahlan Surat, 2022). Perbuatan maladaptif yang tidak dihalang tercetusnya daripada tingkah laku dan pemikiran yang tidak rasional. Terdapat kajian yang dijalankan menggunakan strategi berfokuskan masalah emosi dan keputusan yang diperolehi adalah suatu bentuk strategi yang kurang efektif dalam kalangan pelajar (Fauziah et al., 2020; Wan Mohamad Arifuddin & Shahlan Surat, 2022). Oleh itu, kajian yang ingin dijalankan ini ingin meneroka keberkesanan sesi kaunseling kelompok yang dijalankan oleh kaunselor menggunakan pendekatan Kognitif Tingkah Laku yang memfokuskan kepada penstrukturan tingkah laku dan pemikiran tidak rasional kepada rasional dan positif.

Kajian lepas telah menunjukkan hampir 80% hingga 90% pelajar kolej telah mengalami tekanan akademik (Aihie & Ohanaka, 2019; Friedlander, Reid, Shupak, & Cribbie, 2010; Feld, 2011; Sri Nuhayati, Fonny, & Noor Aishah, 2020). Pelbagai punca dan faktor tekanan akademik wujud dalam diri seseorang pelajar serta terdapat tiga jenis tekanan dalam akademik iaitu stress

fizikal, stress psikologi dan stress psikososial berdasarkan teori Kohn dan Frazer (1986). Tambahan, ketiga-tiga stress ini merupakan stress yang kebiasaannya terdapat dalam diri seseorang yang sedang belajar (Sri Nuhayati, Fonny, & Noor Aishah, 2020). Dalam kajian yang dijalankan, pengkaji ingin mengetahui dan meneroka faktor lain tekanan akademik wujud dalam diri pelajar seperti isu pengurusan masa, beban kewangan, interaksi dengan sosial dan sebagainya.

1.4 Objektif Kajian

- i. Meneroka fenomena tekanan pelajar berdasarkan perspektif kaunseling.
- ii. Meneroka teknik yang digunakan oleh pengamal kaunseling dalam kaunseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menangani tekanan dalam kalangan pelajar universiti awam.

1.5 Tujuan Kajian

Kajian yang dijalankan adalah bertujuan untuk meneroka fenomena tekanan yang wujud dalam diri mahasiswa/i di universiti. Pengkaji menjalankan kajian ini untuk meneroka secara mendalam dan terperinci tentang tekanan yang dihadapi oleh seseorang pelajar universiti sehingga mengganggu rutin harian dan emosinya. Ini adalah berkait rapat dengan diri setiap individu yang melalui

hari-harinya sebagai seorang pelajar yang berhadapan dengan pelbagai faktor seperti keluarga, kewangan, rakan sebaya dan sebagainya.

Kedua, tujuan kajian ini dijalankan adalah ingin meneroka teknik yang digunakan oleh kaunselor dalam kaunseling kelompok *Terapi Kognitif Tingkah Laku* atau CBT dalam menangani tekanan dalam diri pelajar universiti awam. Terdapat banyak teknik yang ada dalam pendekatan CBT ini. Hal ini dalam kajian yang dijalankan, pengkaji akan meneroka teknik yang efisien dan berkesan dengan lebih terperinci yang telah digunakan oleh pengamal kaunseling atau ahli psikologi dalam menangani tekanan pelajar universiti.

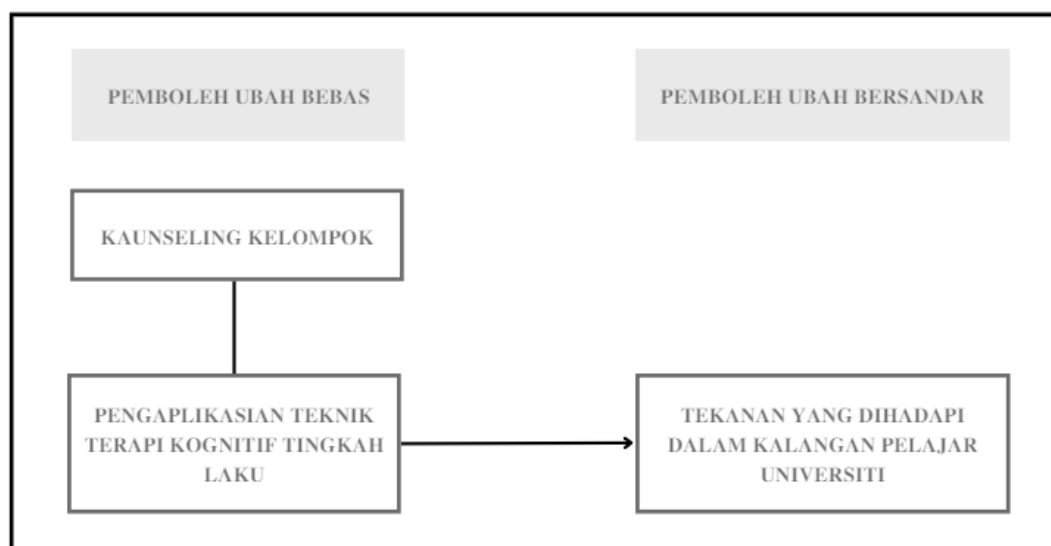
1.6 Persoalan Kajian

- i. Bagaimanakah kaunselor melihat fenomena tekanan pelajar?
- ii. Bagaimanakah kaunselor mengaplikasikan teknik terapi CBT dalam kaunseling kelompok bagi menangani tekanan dalam diri pelajar universiti awam?

1.7 Kerangka Konseptual Kajian

Bahagian ini menjelaskan kerangka konseptual yang digambarkan dalam satu model serta perkaitan antara pemboleh ubah yang terlibat. Menurut Shahabuddin et al., (2007), kerangka konseptual mengandungi idea asas “apa” yang hendak dikaji dan kepada “siapa” penyelidikan akan dilaksanakan. Dapatan ini bertindak sebagai panduan kepada pengkaji untuk memfokuskan penyelidikan yang dilakukan.

Rajah 1.7 menunjukkan kaedah yang dikonsepsikan oleh pengkaji untuk menerangkan kajian yang dijalankan dengan lebih jelas. Pengkaji telah menggunakan pendekatan kajian kualitatif berbentuk kajian kes. Dalam kajian ini terdapat dua pemboleh ubah yang ingin dikaji iaitu pengaruh kaunseling kelompok Terapi Kognitif Tingkah Laku dan tekanan pelajar universiti awam.



Rajah 1.7 Kerangka Konseptual Kajian

1.8 Definisi Istilah (Definisi Konsep dan Operasional)

1.8.1 Definisi Konsep

1.8.1.1 Meneroka

Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, meneroka bermaksud menyelidiki sesuatu perkara tentang perkara yang tidak diketahui. Hal ini untuk mengenal pasti sesuatu keadaan untuk mendapatkan dan mengumpulkan maklumat. Sama seperti kajian yang ingin dijalankan yang mana pengkaji ingin meneroka pengaruh sesi kaunseling yang dijalankan dalam mengurangkan tekanan pelajar.

1.8.1.2 Kaunseling kelompok

Kaunseling kelompok merupakan perkhidmatan menolong yang dilakukan secara berkelompok dengan tujuan membantu individu yang mempunyai masalah yang sama, berinteraksi, menjalin perhubungan secara psikologi, pencegahan, perkembangan, pengubatan dan membina perubahan tingkah laku dalam kehidupan seseorang (Wan Anor Wan Sulaiman, 2015; Wan Anor, Wan Nurfatini, Adi Fahrudin & Dahlan Malek, 2018). Ahli dalam kaunseling kelompok adalah seramai 6 hingga 12 orang dan lebih. Kelompok ini akan membantu antara satu sama lain dalam memberi pandangan dan cadangan untuk membantu isu yang sedang dibincangkan. Menurut Abdul Rashid,

Mohd Zaliridzal & Nor Hamizah (2021) kaunseling kelompok merupakan suatu wadah perhubungan menolong yang berfungsi dalam proses pembangunan dan perkembangan individu melalui interaksi yang wujud di dalam kelompok itu sendiri.

1.8.1.3 Tekanan

A Dictionary of Human Behavior (1981) menyatakan tekanan adalah ketegangan fizikal dan psikologi yang berterusan dalam suatu jangka masa yang boleh menggugat keupayaan seseorang dalam mengendali dan berhadapan dengan sesuatu situasi (Norliyana dan Halimah, 2017). Tekanan yang dihadapi oleh seseorang itu akan berpanjangan sekiranya tidak diatasi dan ditangani pada peringkat awal dan tidak kira lapisan bagi mereka yang mengalami tekanan dalam hidup.

1.8.1.4 Pelajar

Menurut Dewan Bahasa dan Pustaka, pelajar bermaksud individu yang sedang belajar atau berguru di sesebuah sekolah atau institusi. Pelajar adalah gelaran bagi mahasiswa atau mahasiswi yang menuntut di institusi pengajian tinggi (IPT) tidak kira di IPT awam atau swasta. Usia bagi gelaran pelajar tidak mempunyai limitasi dan had dalam menuntut ilmu.

1.8.2 Definisi Operasional

1.8.2.1 Meneroka

Di dalam kajian ini, meneroka atau meneliti setiap sudut perkara yang berkaitan dengan kaunseling kelompok yang dijalankan oleh pengamal kaunseling atau kaunselor dengan menggunakan teknik yang terdapat dalam pendekatan Kognitif Tingkah Laku bagi tujuan mengurangkan tekanan akademik yang dihadapi oleh pelajar-pelajar di universiti. Tambahan, melakukan pemerhatian dan tinjauan terhadap aspek-aspek penting seperti emosi, tingkah laku dan kognitif pelajar atau responden yang dipilih.

1.8.2.2 Kaunseling Kelompok

Pendekatan yang digunakan oleh pengamal kaunseling bersama klien dalam bentuk kelompok yang terdiri daripada 3 hingga 12 orang klien untuk bersama-sama berbincang dan bertukar pendapat dan pandangan terhadap isu atau masalah yang mengganggu diri. Kaunseling kelompok boleh dilakukan lebih daripada tiga kali perjumpaan mengikut keperluan kelompok dan masalah yang perlu ditangani.

1.8.2.3 Tekanan

Di dalam kajian ini, pengkaji telah memilih isu tekanan sebagai perkara yang akan dikaji di dalam kajian yang dijalankan. Tekanan ialah tekanan yang wujud oleh seseorang pelajar dalam tempoh melaksanakan pengajiannya dan faktornya wujud daripada pelbagai sebab dan perkara. Sebagai contoh, isu kewangan, masa, kepelbagaian tugas dan lain-lain.

1.8.2.4 Pelajar

Pelajar ialah mereka yang sedang menuntut di sesebuah institusi pengajian tinggi tidak kira awam mahupun swasta. Tetapi di dalam kajian yang ingin dijalankan ini, pengkaji telah memilih pelajar yang menuntut di institusi pengajian tinggi awam (IPTA). Pelajar yang terdiri daripada lelaki dan perempuan dan yang mempunyai pelbagai latar belakang daripada aspek agama, budaya dan kepercayaan.

1.9 Batasan Kajian

Dalam kajian yang ingin dilaksanakan, terdapat limitasi kajian yang telah dikenal pasti. Kajian ini hanya memberi fokus kepada terapis yang terdiri

daripada pengamal kaunseling dan ahli psikologi yang bekerja di institusi universiti sahaja. Tidak terbuka kepada terapis yang berkhidmat di sekolah. Hal ini sistem pengurusan, pendekatan dan teknik yang digunakan dalam sesi kaunseling antara kaunselor atau ahli psikologi di universiti dan di sekolah adalah berbeza kerana tahap masalah yang dihadapi juga berbeza.

Peserta kajian yang dipilih adalah mereka dalam kalangan pensyarah kaunseling atau ahli psikologi di institusi pengajian tinggi awam (IPTA). Responden mestilah mengamalkan pendekatan Terapi Kognitif Tingkah Laku dalam mengendalikan sesi kaunseling kelompok bagi mengurangkan tekanan yang dihadapi oleh pelajar universiti awam.

Selain itu, limitasi kajian ini hanya tertumpu kepada universiti awam sahaja dan tidak terbuka kepada universiti swasta. Universiti awam yang telah dipilih adalah Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), Tanjung Malim, Perak, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), Gombak, Kuala Lumpur dan Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Nilai, Negeri Sembilan.

1.10 Kepentingan Kajian

Kajian ini dijalankan bagi bertujuan untuk meneroka fenomena tekanan yang berlaku kepada pelajar berdasarkan perspektif kaunseling serta meneroka

teknik yang digunakan oleh pengamal kaunseling dalam kaunseling kelompok Terapi Kognitif Tingkah Laku dalam menangani tekanan dalam kalangan pelajar universiti awam. Hasil kajian ini sangat penting kepada pengamal kaunseling atau ahli psikologi, khususnya kepada kemahiran, latihan dan persediaan.

Ibu bapa juga boleh menerima manfaat daripada kajian yang dijalankan ini. Ibu bapa boleh mendapatkan maklumat mengenai tekanan daripada kajian ini untuk menambah pengetahuan dalam diri dalam masa yang sama dapat membantukan individu termasuk anak-anak untuk berhadapan dan mengatasi tekanan dalam diri. Sekiranya anak-anak menghadapi tekanan, ibu bapa boleh memanfaatkan perkara yang dikaji di dalam kajian ini.

Kajian ini boleh digunakan oleh masyarakat untuk digunakan manfaatnya untuk membantu masyarakat sekeliling yang mengalami tekanan. Hal ini masyarakat yang sedar akan keadaan sekelilingnya akan individu yang menghadapi tekanan boleh menggunakan kajian ini sebagai panduan.

Individu yang menghadapi tekanan turut boleh mengambil manfaat daripada kajian ini. Hal ini kerana mungkin ada di antara mereka yang mengalami tekanan malu untuk mendapatkan bantuan daripada mana-mana terapis. Justeru itu, dengan adanya kajian yang dijalankan ini, sedikit sebanyak dapat membantu diri mereka.

1.11 Rumusan

Secara keseluruhan, bab 1 ini pengkaji telah menerangkan tentang latar belakang kajian, pernyataan masalah, objektif kajian, persoalan kajian, kepentingan kajian, definisi konsep dan operasional serta limitasi kajian. Melalui bab ini juga, pembaca dapat mengetahui dan memahami secara komprehensif tentang fenomena tekanan yang dihadapi oleh pelajar universiti serta dapat memahami pembaca apakah sebenarnya yang ingin disampaikan dalam penyelidikan ini.