

## MODUL TEKNIK PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF TINGKAH LAKU INTEGRASI SPIRITUAL (MREBTIS) MERAWAT KEBIMBANGAN PELAJAR

SITI ROSLINA MOHAMMAD ZAIN<sup>1\*</sup>, MAZIDAH MOHD DAGANG<sup>2</sup> DAN RAJA ZIRWATUL  
AIDA RAJA IBRAHIM<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bangunan Menara MARA, Jalan Tuanku Abdul Rahman, 50100 Kuala Lumpur, Malaysia. <sup>2</sup>Fakulti Perniagaan, Ekonomi dan Pembangunan Sosial, Universiti Malaysia Terengganu, 21030 Kuala Nerus, Terengganu, Malaysia.

\*Corresponding author: [roslina.zain@mara.gov.my](mailto:roslina.zain@mara.gov.my)

<https://doi.org/10.46754/umtjur.v5i4.473>

**Abstrak:** Modul Pendekatan Rasional Emotif Tingkah Laku (MREBTIS) telah dibina berpandukan Model Pembinaan Modul Sidek yang mengandungi dua peringkat iaitu peringkat menyediakan draf modul dan peringkat mencuba serta menilai modul. Seramai empat orang pakar penilai bidang telah dilantik bagi mengukur nilai kesahan kandungan MREBTIS dan seramai 30 orang pelajar tingkatan 4 Maktab Rendah Sains MARA (MRSM) di negeri Terengganu telah dipilih bagi mengukur nilai kebolehpercayaan modul. MREBTIS mengandungi sembilan submodul berasaskan Pendekatan Rasional Emotif Tingkah Laku oleh Albert Ellis (1955) yang diintegrasikan dengan elemen agama berpaksikan al-Quran, al-Sunnah, dan amalan ulama silam. Dapatan kajian menunjukkan bahawa MREBTIS yang dibina mempunyai nilai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan yang baik. Kesimpulannya, MREBTIS boleh digunakan sebagai modul bagi mengurus kebimbangan dalam kalangan pelajar MRSM. Kajian ini turut menyumbang kepada perkembangan ilmu perkhidmatan bimbingan dan kaunseling berintegrasikan spiritual dan agama.

Kata kunci: Modul REBT, kesahan kandungan, kebolehpercayaan, integrasi spiritual.

### Pengenalan

Modul merupakan satu pakej pengajaran yang boleh dibahagikan kepada tiga jenis iaitu, (i) modul pengajaran individu, (ii) modul kelompok kecil untuk empat hingga enam orang, dan (iii) modul kelompok besar untuk ahli seramai 30 orang (Rusell, 1974). Sidek dan Jamaludin (2005) pula menyatakan bahawa modul terdiri daripada empat jenis iaitu, (i) modul pengajaran, (ii) modul motivasi, (iii) modul latihan, dan (iv) modul akademik. Manakala Jamaludin (2007) menyatakan bahawa terdapat dua jenis modul iaitu, (i) modul berbantuan fasilitator, moderator atau pengendali dan (ii) modul tidak berbantuan fasilitator, moderator atau pengendali.

Penggunaan sesuatu modul sebenarnya mempunyai banyak kebaikan. Menurut Shaharom dan Yap (1991), penggunaan modul dapat mengurangkan ancaman dan saingan terhadap kegagalan. Hal ini demikian kerana para pelajar akan berkongsi tanggungjawab dan saling bekerjasama semasa pembelajaran bersama guru. Di samping itu, penggunaan modul akan menjadikan proses pengajaran

dan pembelajaran lebih tersusun dan objektif akan segera dicapai (Koh, 1981). Menurut Md Noor (2012), modul boleh diaplikasikan dalam pelbagai aktiviti bimbingan dan perkembangan diri sama ada secara individu atau kelompok ke arah pembentukan diri yang positif.

Sebelum sesuatu modul dibina, pengkaji perlu memilih model yang tertentu seperti Model Pembinaan Modul Rusell (1974), Model Pembinaan Modul Sharifah Alawiyah (1981) ataupun Model Pembinaan Modul Sidek. Walaupun setiap model mempunyai langkah-langkah yang tersendiri, namun matlamat akhir adalah untuk menghasilkan modul yang berkualiti. Rusell (1974) menyatakan, sesuatu modul yang bersandarkan model-model tertentu yang dapat menghasilkan modul terbaik dan memberi impak yang positif kepada kumpulan sasaran.

### Latar Belakang Kajian

Kajian ini menggunakan Model Pembinaan Modul Sidek berpandukan saranan Sidek dan Jamaludin (2005) kerana lebih bersifat integrasi

dan komprehensif serta mematuhi langkah-langkah yang terperinci. Model Pembinaan Modul Sidek melibatkan dua peringkat yang berbeza tujuannya iaitu, (i) peringkat menyediakan draf modul dan (ii) peringkat mencuba serta menilai modul. Peringkat pertama mempunyai sembilan langkah dan peringkat kedua adalah bagi menentukan kesahan dan kebolehpercayaan modul. Sekiranya draf modul mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi, barulah ia boleh dianggap sebagai modul yang lengkap.

Di Malaysia, terdapat beberapa modul yang telah dibina mengikut prosedur secara ilmiah dan sistematik dengan menggunakan Model Pembinaan Modul Sidek seperti Modul Bimbingan *Tazkiyah An-Nafs* oleh Md Noor (2012), Modul Program Perkembangan Kerjaya oleh Abdul Hanid (2011), dan Modul Kesedaran Kerjaya oleh Mohd Ali *et al.*, (2009).

Dalam kajian ini, MREBTIS dibina berasaskan Pendekatan REBT yang diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 dengan nama asalnya sebagai Teori Rasional. Pendekatan ini menekankan bahawa aspek kognitif seseorang individu mempengaruhi aspek emotif dan tingkah laku serta saling berkait (Wallen, DiGiuseppe & Dryden, 1992; Ellis, Shaughnessy & Mahan, 2003). Seiring keperluan semasa, teknik-teknik emosi, kognitif dan tingkah laku REBT ini telah diintegrasikan dengan elemen spiritual iaitu berpaksikan ayat-ayat al-Quran, al-Sunnah, dan amalan ulama silam sebagai modul mengurus kebimbangan yang dialami oleh pelajar MRSM. Antara kajian yang telah menggunakan pendekatan REBT dalam pembinaan modul mereka ialah Modul Kaunseling Rasional Emosi Tingkah Laku oleh Nurhanim dan Azemi (2019) yang dibina bagi merawat akhlak sosial negatif dikalangan pelajar sekolah menengah. Berikutnya Mohd Zaharen, Md Noor dan Mohammad Nasir (2019) telah membina Modul Kumpulan Rawatan Integrasi REBT-*Tazkiyah An-Nafs* bagi meningkatkan motivasi, kecerdasan emosi, dan resiliensi dalam kalangan pelajar Diploma Tahfiz al-Quran wal-Qiraat di Darul Quran, JAKIM.

Modul Kaunseling Kelompok Berstruktur Rasional Emotif Tingkah Laku oleh Tan *et al.*, (2016) pula dibina bagi meningkatkan tahap harga diri dalam kalangan pelajar yang ponteng kelas. Modul Pembangunan Pendekatan Rasional Emotif Tingkah Laku oleh Nurul dan Mastura (2016) pula dibina bagi mengurangkan kepercayaan tidak rasional dan tekanan kerja dalam kalangan staf sokongan di universiti. Selain itu, Modul Kaunseling Pemulihan (Zuhda, 2014) telah menggabungkan pendekatan REBT dengan Model Fungsian bagi mengurangkan masalah psikososial yang dialami orang kurang upaya fizikal akibat kemalangan. Modul-modul lain adalah seperti Modul Pendidikan Rasional Emotif untuk pelajar tingkatan satu di sekolah berasrama penuh (Mastura *et al.*, 2014) dan modul intervensi untuk anak-anak yatim (Amalia & Sidek, 2013).

Sungguhpun para pengkaji terdahulu menggunakan pendekatan REBT sebagai teori sandaran dalam pembinaan modul, namun belum terdapat modul yang menggunakan pendekatan REBT bagi mengurus kebimbangan yang memberi fokus kepada pelajar MRSM. Lebih-lebih lagi modul yang diintegrasikan dengan elemen spiritual iaitu al-Quran, al-Sunnah, dan amalan ulama silam seperti pembinaan MREBTIS oleh pengkaji. Modul Bena Katarsis oleh Zulkifli (2020) adalah untuk pelajar MRSM untuk mengurus kebimbangan tetapi modul tersebut menggunakan pendekatan teori yang berbeza. Di MRSM juga, tiada modul yang telah diuji secara empirikal untuk para kaunselor berhadapan dengan pelajar yang mengalami kebimbangan.

MREBTIS adalah berasaskan pendekatan REBT yang mampu mengubah pemikiran yang tidak rasional menjadi rasional secara teratur. Pendekatan REBT sesuai diaplikasikan kerana kebanyakan teknik yang digunakan adalah bersifat elektif iaitu gabungan beberapa kaedah atau strategi termasuklah proses kognitif, emotif, dan tingkah laku (Sapora & Ruhaya, 2010). Menurut Corey (2009) dan Ellis dan Wilde (2002), pendekatan REBT sebenarnya menyediakan proses pembelajaran semula. Hal

ini dilihat sesuai di peringkat sekolah menengah kerana telah menjadi satu kebiasaan pelajar sekolah belajar sesuatu daripada guru, maka apabila berjumpa dengan kaunselor, pelajar-pelajar ini sebenarnya ingin belajar bagaimana untuk menyelesaikan masalah mereka. Ini bertepatan dengan pendekatan REBT yang melihat peranan kaunselor sebagai pengajar.

### **Pernyataan Masalah**

Pelajar MRSM merupakan pelajar pintar cerdas akademik dan belajar di MRSM yang merupakan sekolah berasrama penuh yang harus diberi perhatian sewajarnya agar mereka menjadi modal insan yang holistik. Hal ini demikian kerana pelajar di sekolah berasrama penuh juga tidak terlepas daripada menerima cabaran. Salah satu cabaran tersebut adalah dalam aspek pembangunan emosi pelajar (Kim, Kim, & Yang, 2015; Lailawati, Abdul Adib, Chua & Jasmine, 2017).

Isu kebimbangan dalam kalangan pelajar termasuk pelajar MRSM perlu dipandang serius. Pada tahun 2021, World Health Organization (WHO) mengunjurkan bahawa terdapat seramai 1.2 bilion remaja dalam kalangan penduduk dunia, dan seorang daripada tujuh orang (usia 10-19 tahun) mempunyai masalah kesihatan mental, mewakili 86 juta berusia 15-19 tahun, dan 89 juta berusia 10-14 tahun. Di samping itu, United Nations Children's Fund (UNICEF) pada tahun 2021 melaporkan sebanyak 40% daripada gangguan kesihatan dalam kalangan remaja adalah kemurungan dan kebimbangan. Yatham *et al.* (2018) mendapati prevalens kemurungan, kebimbangan, dan tekanan dalam kalangan remaja di negara berpendapatan rendah dan sederhana adalah menyamai negara berpendapatan tinggi. WHO turut melaporkan kadar kemurungan dan kebimbangan di peringkat global telah meningkat lebih dari 25% pada tahun pertama pandemik COVID-19, iaitu pertambahan kepada hampir satu billion individu yang telah sedia ada mengalami gangguan kesihatan mental.

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (2019) juga telah merekodkan sebanyak

2.3% golongan dalam kalangan dewasa mengalami kemurungan, manakala 7.9% dalam kalangan kanak-kanak berusia 5-15 tahun didapati mengalami masalah kesihatan mental yang disebabkan oleh masalah interaksi dengan rakan sebaya (42.9%), masalah tingkah laku (15.9%), masalah emosi (8.3%) dan masalah hiperaktif (2.3%). Global Burden of Disease (2019) pula melaporkan terdapat peningkatan sebanyak 1% bagi kes kecelaruan kebimbangan bagi jantina lelaki di negara Malaysia berbanding tahun 2018.

Kebimbangan juga merupakan salah satu emosi yang membebani pelajar di sekolah berasrama penuh (Costello, Mustillo & Erkanli, 2003; Koey, Soo, Marzuki & Najib Ahmad, 2011; Suzaily, Fairuz Nazri, & Wan Muhammad Hafiz, 2015). Sekiranya tidak dirawat, kebimbangan boleh memberi kesan buruk terhadap sosial, perkembangan emosi, dan prestasi akademik (Essau, Conradt & Petermann, 2000) dan menjadi kronik jika tidak diberi perhatian (Yonkers, Bruce & Dyck, 2003; Che Haslina *et al.*, 2012) serta mengakibatkan masalah psikiatri apabila dewasa (Pine, Cohen & Gurley, 1998; Mahzan, 2013).

Dapatan kajian Suzaily *et al.* (2013) ke atas 350 orang pelajar pintar cerdas akademik di 10 buah sekolah berasrama penuh terkemuka di Kuala Lumpur menunjukkan bahawa terdapat prevalen kebimbangan sebanyak 67.1%, diikuti tekanan dan kemurungan sebanyak 44.9%, dan 39.7%. Dapatan kajian ini juga menunjukkan interpersonal merupakan punca utama yang menyebabkan kebimbangan dalam kalangan pelajar yang dikaji berbanding punca akademik, intrapersonal, guru, pembelajaran, atau pengajaran dan kumpulan sosial. Isu kebimbangan turut dikesan dalam kajian Rodrigo *et al.* (2010); Leikanger, Ingul dan Larsson (2012), dan Nail *et al.* (2015).

Kajian Program Minda Sihat yang dijalankan di enam buah sekolah termasuk di MRSM Gemencheh, Negeri Sembilan dan Sekolah Menengah Sains Teluk Intan, Perak yang terdiri daripada pelajar pintar cerdas akademik menunjukkan bahawa daripada 6,540

orang pelajar yang disaring, sebanyak 17.1% (1,118 orang) didapati mengalami tanda-tanda kebimbangan yang teruk, 5.2% (340 orang) mengalami kemurungan yang teruk, dan 4.8% (313 orang) mengalami tekanan yang teruk (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011). Kesimpulannya, pelajar pintar juga tidak terlepas daripada menghadapi pelbagai bentuk masalah psikologi (Rosadah, 2003; Ng, 2012).

Tuntasnya, pembinaan MREBTIS dalam kajian ini akan dapat membantu pelajar MRSM mengurus kebimbangan. Kajian Aida *et al.*, (2010) ke atas 175 pelajar tingkatan empat dan lima di sebuah sekolah menengah di Hulu Langat, Selangor menunjukkan bahawa pelajar tidak gemar menggunakan perkhidmatan di klinik kesihatan bagi membantu mereka mengurus emosi atau masalah kesihatan mental kerana terdapat halangan seperti wujudnya persepsi kaum keluarga (44.6%) dan persepsi kawan (48.6%). Maka, wajarlah dengan penggunaan modul yang digunakan dalam perkhidmatan bimbingan dan kaunseling akan menarik minat pelajar mendapatkan khidmat bimbingan secara lebih berstruktur, berfokus, dan profesional.

### Objektif Kajian

Kajian ini dijalankan bagi:

- i. Membina modul MREBTIS yang mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang baik.
- ii. Mengenal pasti nilai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan MREBTIS.

### Soalan Kajian

Secara khususnya kajian ini adalah untuk menjawab soalan-soalan berikut:

- i. Adakah MREBTIS mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang baik?
- ii. Apakah nilai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan MREBTIS?

### Metodologi Kajian

#### Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk deskriptif pendekatan kuantitatif yang melibatkan analisis kesahan kandungan dan analisis kebolehpercayaan. Menurut Mohd Majid (2009), kajian deskriptif sesuai digunakan bagi menerangkan keadaan semasa sesuatu fenomena yang sedang berlaku bagi mendapatkan penjelasan yang sempurna dan meneroka bidang yang belum dikaji untuk mendapatkan maklumat yang tepat.

Kesahan didefinisikan sebagai sejauh mana sesuatu alat ukuran apa yang sepatutnya diukur (Tuckman, 1988; Sekaran, 2000; Ranjit Kumar, 2005 & Salkind, 2009). Menurut Othman Mohamed (2000) kesahan merujuk kepada sejauh mana inventori penilaian itu mengukur secara jitu aspek yang dikenal pasti. Sidek (2002) pula menyatakan bahawa alat ukuran akan mempunyai kesahan yang tinggi sekiranya darjah kebolehannya mengukur apa yang semestinya diukur adalah tinggi. Kesahan modul pula merujuk kepada darjah di mana unsur-unsur yang terdapat dalam alat ujian adalah berkaitan dan mewakili alat yang dibina (Anastasi, 1988) dan bergantung kepada subjektif atau penilaian profesional yang dilakukan oleh pakar-pakar yang terlibat dalam sesuatu pembinaan alat ujian (Meyer, 1988).

Kebolehpercayaan pula didefinisikan sebagai ketekalan sesuatu alat ukuran dalam mengukur pemboleh ubah atau gagasan (Mohd Majid, 2009). Sidek (2002) menyatakan nilai pekali kebolehpercayaan yang tinggi akan diperoleh sekiranya seseorang individu memperoleh skor yang hampir sama walaupun menjawab alat ukuran yang sama pada dua masa yang berlainan. Secara amnya, julat nilai pekali kebolehpercayaan alat ukuran adalah antara sifar hingga satu. Nilai pekali yang tinggi bererti alat ukuran tersebut mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi dan boleh digunakan bagi tujuan kajian.

### **Subjek Kajian**

Menurut Lynn (1986) dan Goodwin (2007), sekurang-kurangnya tiga orang pakar memadai untuk membuat penilaian terhadap kesahan sesuatu modul yang dibina. Dalam kajian ini, seramai empat orang pakar penilai bidang (Sekaran, 2000; Christensen, 2004; Mohd. Majid, 2009; Creswell, 2015) dilantik bagi menganalisis kandungan yang terdapat dalam MREBTIS. Antara kriteria pemilihan ialah kepakaran dan pengetahuan berkaitan bidang kaunseling, kepakaran, dan pengetahuan berkaitan bidang agama serta kepakaran dan pengetahuan dalam pembinaan modul. Di samping itu, tiga pakar penilai bahasa turut dilantik bagi membuat semakan dari segi penggunaan bahasa, struktur ayat, dan perkataan supaya MREBTIS dapat difahami dengan tepat.

Seramai 30 orang pelajar tingkatan empat di sebuah MRSM negeri Terengganu pula dipilih bagi menguji kebolehpercayaan MREBTIS. Menurut Rusell (1974) bilangan saiz sampel seramai 30 orang pelajar adalah memadai untuk menguji kebolehpercayaan sesuatu modul yang dibina.

### **Tatacara Pengumpulan Data Kajian**

Proses pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penyelidikan (Neuman, 2006) dan diperlukan untuk menjawab soalan kajian (Gay & Airasian, 2003).

Pengkaji telah menunjukkan draf modul kepada empat orang pakar penilai bidang bagi memastikan MREBTIS memenuhi lima syarat kesahan Rusell (1974). Namun sebelum itu, pengkaji terlebih dahulu mendapatkan persetujuan secara lisan dengan setiap pakar penilai sebelum surat lantikan rasmi dan satu set draf MREBTIS diberikan secara pos kepada setiap pakar penilai untuk dibaca dan diteliti serta disemak dari segi kandungan. Seterusnya, pertemuan secara bersemuka dengan setiap pakar penilai diadakan bagi membincangkan perkara-perkara berkaitan draf modul tersebut. Di samping itu, tiga orang pakar penilai bahasa yang mempunyai kepakaran dan pengetahuan dalam bidang Bahasa Melayu juga dirujuk bagi

menyemak penggunaan bahasa, struktur ayat, serta perkataan dalam MREBTIS.

Seramai 30 orang pelajar tingkatan empat telah dipilih bagi menguji kebolehpercayaan MREBTIS. Sebelum pelajar mengikuti sesi rawatan, mereka akan menandatangani surat persetujuan terlebih dahulu dan sesi ini dilaksanakan pada waktu petang di bilik Unit Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling. Di samping itu, pelajar juga dimaklumkan tentang tujuan sesi rawatan diadakan dan jumlah pertemuan. Selepas sesi ditamatkan, satu set Soal Selidik Pengujian Kebolehpercayaan MREBTIS Berasaskan Langkah-langkah Aktiviti diedarkan kepada pelajar.

### **Analisis Data**

Statistik deskriptif telah digunakan dalam kajian ini dan kesemua data yang diperolehi akan dianalisis menggunakan Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 20. Menurut Mohd Majid (2009) data yang dianalisis menggunakan SPSS lebih tepat dan bebas daripada ralat. Statistik deskriptif merupakan satu kaedah yang digunakan bagi menerangkan, menganalisis, dan meringkaskan sejumlah data (McMillan & Schumacher, 2010).

Dalam kajian ini, kesahan MREBTIS diukur menggunakan kesahan kandungan. Kesahan kandungan merupakan satu usaha bagi mengukur kandungan atau item-item berdasarkan skop dan objektif bidang yang dikaji (Sidek, 2002). Menurut Creswell (2015), kesahan kandungan digunakan untuk menentukan sejauh mana item atau soalan di dalam sesuatu instrumen mewakili kesemua soalan yang meliputi kandungan yang ingin diukur. Objektif kesahan kandungan juga dapat memberi maklumat tentang pemboleh ubah yang diukur (Fraenkel & Wallen, 2006) dan modul yang mempunyai kesahan kandungan yang tinggi dapat mengukur semua kandungan bidang yang dikaji dengan berkesan (Tuckman, 1988; Thorndike, 1977; Wiersma & Jurs, 1990; Mohammad Aziz Shah, 2008 dan Mohd Majid, 2009).



Bagi mengukur kesahan kandungan MREBTIS, pengkaji menggunakan perakuan pakar penilai bidang (Sekaran, 2000; Christensen, 2004; Creswell, 2015). Menurut Mohd Majid (2009) untuk mendapatkan kesahan modul, bilangan tiga pakar penilai telah memadai bagi membuat penilaian terhadap konstruk dan item kajian. Oleh itu, satu borang soal selidik kesahan kandungan yang dibangunkan oleh Sidek dan Jamaludin (2005) berasaskan kesahan modul saranan Rusell (1974) telah digunakan. Pengkaji telah membuat sedikit pengubahsuaian untuk disesuaikan dengan keperluan tujuan kajian. Pengubahsuaian juga merangkumi

penambahan skala penilaian kepada penggunaan skala Likert 10 mata (nilai 1: Sangat Tidak Setuju hingga nilai 10: Sangat Setuju). Di samping itu, satu ruangan kosong juga disediakan agar setiap pakar penilai bidang dapat mengemukakan ulasan dan cadangan berkaitan draf MREBTIS yang dinilai.

Jadual 1 menunjukkan kaedah pengiraan kesahan kandungan oleh Sidek dan Jamaludin (2005) saranan Rusell (1974) yang digunakan iaitu jumlah skor yang telah diisi oleh pakar penilai bidang (X) dibahagikan dengan jumlah skor maksimum skala Likert (100) dan kemudiannya didarabkan dengan 100%.

Jadual 1: Pengiraan kesahan kandungan

$$\frac{\text{Jumlah skor pakar (X)}}{\text{Skor maksimum (100)}} \times 100\% = \text{Pencapaian kesahan kandungan}$$

Sekiranya nilai pekali kesahan kandungan yang diperoleh melebihi 70%, maka terbukti modul tersebut mempunyai kesahan kandungan yang tinggi dan boleh digunakan (Tuckman, 1988; Abu Bakar Nordin, 1995; Sidek & Jamaludin, 2005).

Di samping itu, menurut saranan Rusell (1974) yang dikemukakan oleh Sidek dan Jamaludin (2005), sesuatu modul yang dibina akan memperoleh kesahan yang tinggi apabila

menepati sasaran populasi, suasana pelaksanaan modul cukup memuaskan, masa yang digunakan untuk menyempurnakan modul adalah memadai, modul dapat meningkatkan tahap pencapaian pelajar, dan akhirnya modul boleh mengubah sikap pelajar ke arah yang lebih baik dan positif. Jadual 2 menunjukkan lima pernyataan kesahan kandungan MREBTIS yang diadaptasi daripada saranan Rusell (1974).

Jadual 2: Pernyataan kesahan kandungan MREBTIS

Bil.	Pernyataan Kesahan Kandungan MREBTIS
1	Kandungan MREBTIS ini menepati sasaran populasinya.
2	Kandungan MREBTIS ini boleh dilaksanakan dengan sempurna.
3	Kandungan MREBTIS ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan.
4	Kandungan MREBTIS ini boleh membantu pelajar berfikir secara rasional dengan penerapan elemen keagamaan berpaksikan al-Quran, al-Sunnah, dan amalan ulama silam.
5	Kandungan MREBTIS ini boleh membantu pelajar dalam mengurus kebimbangan.

Soal Selidik Pengujian Kebolehpercayaan MREBTIS Berasaskan Langkah-langkah Aktiviti yang mengandungi 90 item dengan 18 aktiviti digunakan untuk menguji kebolehpercayaan MREBTIS. Pemarkatan diperoleh dengan menggunakan kaedah likert sepuluh mata iaitu (1) Sangat Tidak Setuju hingga (10) Sangat Setuju. Soal selidik ini diedarkan kepada 30 orang pelajar MRSM sebagai subjek kajian.

Dalam konteks kajian ini, nilai pekali kebolehpercayaan Cronbach's Alpha yang diperoleh adalah berpandukan saranan Mohd Majid (2009) serta Nunally dan Bernstein (1994) iaitu nilai pekali kebolehpercayaan yang boleh diterima adalah sekurang-kurangnya .60.

### **Dapatan Kajian**

Dapatan kajian pembinaan MREBTIS dibentangkan mengikut langkah-langkah serta nilai kesahan dan kebolehpercayaan.

### **Pembinaan MREBTIS**

#### ***Peringkat Pertama — Menyediakan Draf MREBTIS***

Pada peringkat pertama ini, pengkaji telah menjalankan sembilan langkah berpandukan saranan Sidek dan Jamaludin (2005), iaitu:

#### ***Langkah 1 — Pembinaan Matlamat***

MREBTIS dibina bagi membimbing pelajar tingkatan empat MRSM mengurus kebimbangan yang dialami dan akhirnya dapat membentuk personaliti yang sihat, berkonsep sendiri positif, bertanggungjawab ke atas tingkah laku, berkeupayaan menghadapi kehidupan, dan dapat menyesuaikan diri dalam apa jua keadaan serta memiliki kematangan peribadi.

#### ***Langkah 2 — Kenal Pasti Teori, Rasional, Falsafah, Konsep, Sasaran dan Tempoh Masa***

Bagi kajian ini, pengkaji telah memilih Pendekatan REBT oleh Albert Ellis sebagai teori yang menjadi asas kepada pembinaan

MREBTIS. Hal ini demikian kerana Pendekatan REBT dapat mengawal sebarang gangguan emosi termasuk kebimbangan yang berlaku dengan mengubah sistem kepercayaan tidak rasional seseorang individu (Ellis, 2002). Malahan, Pendekatan REBT dianggap sebagai pendekatan kognitif pertama dalam era modenisasi rawatan terapi khususnya terhadap kumpulan kanak-kanak dan remaja di sekolah (Hajzler & Bernard, 1991; Ellis & Bernard, 2006).

Kumpulan sasaran dalam kajian ini merupakan pelajar tingkatan empat MRSM di negeri Pahang dan MREBTIS dilaksanakan mengikut tempoh masa yang ditetapkan.

#### ***Langkah 3 — Kajian Keperluan***

MREBTIS ini dapat digunakan oleh pihak berkaitan iaitu pihak MRSM, Kaunselor MRSM, dan pelajar tingkatan empat di MRSM yang tidak terlibat dengan kajian sebenar.

#### ***Langkah 4 — Menetapkan Objektif***

Objektif MREBTIS adalah untuk:

- a) Meningkatkan pengetahuan dan kesedaran tentang kepentingan kesihatan mental.
- b) Mengesan simptom awal minda tidak sihat.
- c) Memberi kemahiran kepada pelajar kaedah mengurus emosi dan tingkah laku.
- d) Menerapkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual dalam kalangan pelajar bagi mengurangkan kebimbangan yang dialami.
- e) Sebagai satu alternatif terhadap modul-modul konvensional khususnya bagi pelajar yang beragama Islam.

Secara spesifik, objektif MREBTIS berdasarkan sesi adalah seperti dalam Jadual 3 di bawah:

Jadual 3: Objektif MREBTIS berdasarkan sesi

Sesi	Objektif
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami tujuan sesi kelompok diadakan.</li> <li>2. Menyatakan persetujuan secara bertulis.</li> <li>3. Membincangkan jadual pertemuan.</li> <li>4. Menerangkan etika kelompok.</li> <li>5. Mengenalinya antara satu sama lain.</li> <li>6. Memahami persamaan dan perbezaan individu.</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengetahui empat jenis kepercayaan tidak rasional dan empat jenis kepercayaan rasional.</li> <li>2. Memahami punca manusia mengalami kebimbangan.</li> <li>3. Mengetahui konsep ABCDE.</li> <li>4. Memahami mengapa manusia mengalami kebimbangan.</li> </ol>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membezakan antara perasaan positif dengan perasaan negatif.</li> <li>2. Membezakan antara perasaan negatif yang sihat dengan tidak sihat.</li> <li>3. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>4. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami.</li> <li>5. Membina matlamat hidup.</li> <li>6. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>7. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami.</li> </ol>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menghibur dan menenangkan hati.</li> <li>2. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>3. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami.</li> <li>4. Mengurangkan perasaan malu tidak bertempat.</li> <li>5. Membina keyakinan diri.</li> <li>6. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>7. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami.</li> </ol>
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengamalkan komunikasi secara positif.</li> <li>2. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>3. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami.</li> <li>4. Membezakan kepercayaan tidak rasional dan rasional.</li> <li>5. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>6. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami.</li> </ol>



---

6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami keunikan manusia.</li> <li>2. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>3. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami.</li> <li>4. Mengetahui kaedah penyelesaian masalah.</li> <li>5. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>6. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami.</li> </ol>
---	---

---

7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengetahui celik akal terhadap jenis kebimbangan yang dialami.</li> <li>2. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>3. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami.</li> <li>4. Memotivasikan diri untuk bertindak secara positif.</li> <li>5. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>6. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami.</li> </ol>
---	--

---

8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat perubahan secara berterusan.</li> <li>2. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>3. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami</li> <li>4. Mengetahui teknik-teknik relaksasi.</li> <li>5. Mengamalkan teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual.</li> <li>6. Mengetahui cara mengurangkan kebimbangan yang dialami.</li> </ol>
---	--

---

9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat penilaian terhadap diri.</li> <li>2. Mengatur strategi bertindak berdasarkan kekuatan diri.</li> <li>3. Mengamalkan teknik-teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual yang telah dipelajari bagi mengurangkan kebimbangan.</li> <li>4. Menceritakan pengalaman sepanjang mengikuti sesi kelompok.</li> <li>5. Menyatakan kata-kata semangat kepada sesama ahli kelompok.</li> <li>6. Mengamalkan teknik-teknik berfikir secara rasional integrasi spiritual yang telah dipelajari bagi mengurangkan kebimbangan.</li> </ol>
---	--

---

### **Langkah 5 — Pemilihan Kandungan**

Jadual 4 merupakan kandungan MREBTIS dan bersesuaian dengan objektif MREBTIS yang telah dipilih dan disaring agar bertepatan bagi kumpulan sasaran.

Jadual 4: Kandungan MREBTIS berdasarkan sesi

Sesi	Kandungan
1	<b>Suai kenal:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prasesi</li> <li>2. Taaruf</li> </ol>

---

2	<b>Pendekatan rasional emotif tingkah laku:</b> 1. Pandangan tentang manusia 2. Konsep ABCDE
3	<b>Teknik emosi:</b> 1. Rational emotive imagery integrasi spiritual 2. Projeksi masa integrasi spiritual
4	<b>Teknik emosi:</b> 1. Humour integrasi spiritual 2. Shame-attacking integrasi spiritual
5	<b>Teknik kognitif:</b> 1. Pernyataan diri yang membantu integrasi spiritual 2. Menyingkirkan kepercayaan tidak rasional integrasi spiritual
6	<b>Teknik kognitif:</b> 1. Psiko pendidikan integrasi spiritual 2. Penyelesaian masalah integrasi spiritual
7	<b>Teknik tingkah laku:</b> 1. Modelling integrasi spiritual 2. Peneguhan dan penalti integrasi spiritual
8	<b>Teknik tingkah laku:</b> 1. Desinsitisasi bersistematik integrasi spiritual 2. Relaksasi integrasi spiritual
9	<b>Refleksi:</b> 1. Azam sendiri 2. Rumusan

---

### **Langkah 6 — Pemilihan Strategi**

Pemilihan strategi bagi kelancaran pelaksanaan MREBTIS adalah bergantung kepada objektif dan kandungan MREBTIS merangkumi kaedah, kekerapan, dan bilangan pertemuan.

### **Langkah 7 — Pemilihan Logistik**

Pemilihan logistik bagi melaksanakan MREBTIS adalah di bilik Unit Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling kerana mempunyai prasarana yang lengkap, kondusif, dan bersifat terapeutik.

### **Langkah 8 — Pemilihan Media**

Bagi kajian ini, pemilihan media MREBTIS merangkumi penerangan, perbincangan, perkongsian, permainan, simulasi, pembelajaran sendiri, pembacaan, dan tayangan video pendek. Pemilihan media yang tepat dan menarik akan melancarkan penyampaian sesuatu modul yang dibina.

### **Langkah 9 — Menyatukan Draf Modul**

Bagi langkah ini, draf MREBTIS disatukan setelah semua langkah di atas telah diselesaikan.

### ***Peringkat Kedua — Mencuba dan Menilai MREBTIS***

Pada peringkat ini, draf MREBTIS melalui proses pengujian bagi menentukan kesahan dan kebolehppercayaan.

Jadual 5 menunjukkan kesahan kandungan sesi dan kandungan MREBTIS berdasarkan penilaian pakar bidang menggunakan kaedah pengiraan kesahan kandungan oleh Sidek

dan Jamaludin (2005) saranan Rusell (1974). Peratusan keseluruhan adalah melebihi 82% bagi setiap sesi dan aktiviti. Peratusan minimum iaitu 82% adalah bagi aktiviti projeksi masa integrasi spiritual, humour integrasi spiritual, serta peneguhan dan penalti integrasi spiritual. Manakala peratusan maksimum iaitu 90% adalah bagi aktiviti rumusan. Ini menunjukkan kesahan kandungan MREBTIS adalah baik.

Jadual 5: Kesahan kandungan sesi dan aktiviti MREBTIS berdasarkan penilaian pakar penilai bidang

<b>Sesi</b>	<b>Nama Aktiviti</b>	<b>Peratusan (%)</b>	<b>Pandangan Pakar</b>
Suai kenal	1. Prasesi	86	Diterima
	2. Taaruf	86	
Pendekatan rasional emotif tingkah laku	3. Pandangan tentang manusia	85	Diterima
	4. Konsep ABCDE	86	
Teknik emosi	5. <i>Rational emotive imagery</i> integrasi spiritual	85	Diterima
	6. Projeksi masa integrasi spiritual	82	
Teknik emosi	7. <i>Humour</i> integrasi spiritual	82	Diterima
	8. <i>Shame-attacking</i> integrasi spiritual	85	
Teknik kognitif	9. Pernyataan diri yang membantu integrasi dpiritual	85	Diterima
	10. Menyingkirkan kepercayaan tidak rasional integrasi dpiritual	85	
Teknik kognitif	11. Psiko pendidikan integrasi spiritual	88	Diterima
	12. Penyelesaian masalah integrasi spiritual	85	
Teknik tingkah laku	13. <i>Modelling</i> integrasi spiritual	85	Diterima
	14. Peneguhan dan penalti integrasi spiritual	82	
Teknik tingkah laku	15. Desinsitisasi bersistematik integrasi spiritual	85	Diterima
	16. Relaksasi integrasi spiritual	85	
Refleksi	17. Azam sendiri	88	Diterima
	18. Rumusan	90	
<b>Min keseluruhan</b>		<b>85</b>	<b>Diterima</b>

Manakala berdasarkan borang soal selidik kesahan kandungan modul saranan Rusell (1974) yang telah diubah suai oleh Jamaludin (2002), Jadual 6 menunjukkan MREBTIS memperoleh nilai peratusan minimum iaitu 88% bagi item kandungan modul bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan, boleh membantu pelajar berfikir secara rasional dengan penerapan

elemen keagamaan berpaksikan al-Quran, al-Sunnah, dan amalan ulama silam serta kandungan modul boleh membantu pelajar mengurus kebimbangan. Ini menunjukkan bahawa MREBTIS menepati dan bersesuaian bagi membimbing pelajar MRSM mengurus kebimbangan yang dialami.

Jadual 6: Kesahan kandungan MREBTIS berdasarkan penilaian pakar penilai bidang

Item	Pekali Kesahan Kandungan	Pandangan Pakar
Kandungan MREBTIS ini menepati sasaran populasinya.	.90	Diterima
Kandungan MREBTIS ini boleh dilaksanakan dengan sempurna.	.90	Diterima
Kandungan MREBTIS ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan.	.88	Diterima
Kandungan MREBTIS ini boleh membantu pelajar berfikir secara rasional dengan penerapan elemen keagamaan berpaksikan al-Qur'an, al-Sunnah, dan amalan ulama silam.	.88	Diterima
Kandungan MREBTIS ini boleh membantu pelajar dalam mengurus kebimbangan.	.88	Diterima

Di samping itu, berdasarkan ulasan pakar penilai bidang, didapati keempat-empat pakar telah memberi ulasan yang positif bahawa MREBTIS menepati objektif-objektif

yang ditetapkan dan penambahbaikan turut dikemukakan oleh kesemua pakar seperti dalam Jadual 7.

Jadual 7: Ulasan dan cadangan penambahbaikan oleh pakar penilai bidang

Pakar Penilai	Ulasan dan Cadangan Penambahbaikan
Pakar 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengkaji telah berjaya menyusun modul ini secara jelas dan teratur.</li> <li>2. Suatu pendekatan Islamik yang boleh meningkatkan keyakinan diri.</li> <li>3. Aktiviti yang dikendalikan berjaya melibatkan semua pelajar secara sukarela.</li> <li>4. Perlu menggunakan satu mushaf yang khas bagi rujukan pelajar.</li> </ol>
Pakar 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Satu usaha yang sangat baik.</li> <li>2. Konsep-konsep REBT telah disampaikan dalam bentuk aktiviti kumpulan dengan jelas dan terperinci.</li> <li>3. Teknik-teknik <i>dispute</i> dapat dijelaskan dengan baik satu persatu bersama contoh-contoh yang sesuai.</li> <li>4. Aspek spiritual diintegrasikan dalam setiap teknik <i>dispute</i>.</li> <li>5. Perlu dikaitkan isu kebimbangan yang dialami semasa menggunakan teknik-teknik tersebut.</li> </ol>

Pakar 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elemen spiritual perlu diterapkan atau diintegrasikan dalam setiap aktiviti.</li> <li>2. Perlu kaitkan bagaimana integrasi spiritual dapat membantu merawat emosi, kognitif, dan tingkah laku.</li> </ol>
Pakar 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modul ini memenuhi keperluan sasaran.</li> <li>2. Objektif modul jelas.</li> <li>3. Falsafah setiap sesi perlu mengambil kira objektif dan kandungan modul.</li> <li>4. Perlu ada pemetaan kandungan modul.</li> <li>5. Perlu membuat semakan psikologi sebelum sesuatu sesi dimulakan.</li> </ol>

### **Kebolehpercayaan**

MREBTIS telah diukur menggunakan analisis kaedah konsistensi dalaman iaitu Cronbach's Alpha bagi menentukan nilai pekali kebolehpercayaan. Hal ini demikian kerana, kaedah ini mengandaikan bahawa kesemua item mempunyai keseimbangan dan tidak ada pemberian skor yang betul ataupun salah serta sering digunakan oleh pengkaji-pengkaji terdahulu (McMillan & Schumacher, 2010; Ary, et al., 2018).

Jadual 8 menunjukkan nilai pekali kebolehpercayaan keseluruhan MREBTIS adalah tinggi melebihi aras .60 iaitu .96 dengan nilai pekali kebolehpercayaan Cronbach's Alpha tertinggi adalah .92 bagi projeksi masa integrasi spiritual dan *shame-attacking* integrasi spiritual, manakala nilai terendah adalah .69 bagi humour integrasi spiritual.

Jadual 8: Kebolehpercayaan MREBTIS berasaskan langkah-langkah aktiviti

Sesi	Nama Aktiviti	Nilai Pekali	Bilangan Item
Suai kenal	1. Prasesi	.87	5
	2. Taaruf	.87	5
Pendekatan rasional emotif tingkah laku	3. Pandangan tentang manusia	.80	5
	4. Konsep ABCDE	.84	5
Teknik emosi	5. <i>Rational emotive imagery</i> integrasi spiritual	.74	5
	6. Projeksi masa integrasi spiritual	.92	5
Teknik emosi	7. <i>Humour</i> integrasi spiritual	.69	5
	8. <i>Shame-attacking</i> untegrasi spiritual	.92	5
Teknik kognitif	9. Pernyataan diri yang membantu integrasi spiritual	.82	5
	10. Menyingkirkan kepercayaan tidak rasional integrasi spiritual	.80	5
Teknik kognitif	11. Psiko pendidikan integrasi spiritual	.87	5
	12. Penyelesaian masalah integrasi spiritual	.89	5
Teknik tingkah laku	13. <i>Modelling</i> integrasi spiritual	.90	5
	14. Peneguhan dan penalti integrasi spiritual	.91	5



Teknik Tingkah Laku	15. Desinsitisasi bersistematik integrasi spiritual	.83	5
	16. Relaksasi integrasi spiritual	.75	5
Refleksi	17. Azam sendiri	.77	5
	18. Rumusan	.86	5
<b>Keseluruhan</b>		<b>.96</b>	<b>90</b>

Kesimpulannya, langkah-langkah pembinaan MREBTIS telah dilaksanakan oleh pengkaji berdasarkan saranan Sidek dan Jamaludin (2005) bagi mencapai tujuan kajian.

### Rumusan

Secara umumnya, kajian ini memberi tumpuan untuk menjawab soalan kajian. Berdasarkan dapatan kajian, rumusan yang diperolehi adalah seperti berikut:

- i. Adakah MREBTIS mempunyai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan yang baik?

Tujuan utama kajian ini adalah untuk membina MREBTIS yang mengaplikasikan pendekatan REBT integrasi spiritual. Pengkaji telah menggunakan langkah-langkah pembinaan modul yang terdapat dalam Model Pembinaan Modul Sidek yang dikemukakan oleh Sidek dan Jamaludin (2005). Dapatan kajian yang diperolehi menunjukkan bahawa MREBTIS mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang baik.

- ii. Apakah nilai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan MREBTIS?

Berdasarkan penilaian pakar bidang menggunakan kaedah pengiraan kesahan kandungan oleh Sidek dan Jamaludin (2005) saranan Rusell (1974) menunjukkan nilai kesahan kandungan MREBTIS adalah tinggi iaitu .85. Dapatan kajian juga menunjukkan nilai kebolehpercayaan MREBTIS adalah tinggi iaitu .96. Kesimpulannya, MREBTIS yang dibina sesuai digunakan dalam konteks kajian keimbangan pelajar MRSM.

### Perbincangan

MREBTIS telah dibina dengan menggunakan Model Pembinaan Modul Sidek sebagai panduan. Model ini mempunyai dua peringkat iaitu peringkat penyediaan draf modul dan peringkat mencuba serta menilai modul. Pengkaji-pengkaji lain seperti Mohd Ali *et al.* (2009); Abdul Hanid (2011) dan Mohd Noor (2012) turut menggunakan model ini dalam pembinaan modul mereka. Berdasarkan dapatan kajian yang diperolehi daripada kedua-dua peringkat tersebut, pembinaan MREBTIS sebagai modul bagi mengurus keimbangan pelajar MRSM telah dapat memenuhi keperluan semasa ekoran kurangnya modul yang khusus untuk pelajar pintar cerdas akademik. Ini bertepatan dengan kenyataan Rusell (1974) yang menyatakan sesuatu modul yang bersandarkan model-model akan menjamin penghasilan modul yang terbaik.

Dalam konteks kajian ini, pembinaan MREBTIS juga berjaya membuktikan bahawa pendekatan REBT yang terkandung dalam MREBTIS menyumbang terhadap pembentukan personaliti yang sihat dalam kalangan pelajar tingkatan empat, MRSM di negeri Pahang. Dapatan kajian ini menyokong kenyataan Corey (2009) serta Ellis dan Wilde (2002) yang menyatakan pendekatan REBT sesuai untuk peringkat sekolah menengah kerana ia menyediakan proses pembelajaran untuk pelajar menyelesaikan masalah mereka. Menerusi konsep ABCDE dan teknik-teknik emosi, kognitif dan tingkah laku yang diaplikasikan dalam MREBTIS, pelajar dapat belajar mengurus keimbangan yang dialami sama ada dalam akademik, kerjaya, peribadi, sosial, disiplin diri, dan penyesuaian sosial. Dapatan

kajian ini selaras dengan dapatan kajian Mastura dan Sidek (2009); Nurfadhilah dan Mohammed Sharif (2012); Amalia dan Sidek (2013); Nurul dan Mastura (2016) serta Neamtu dan David (2016) yang menggunakan pendekatan REBT dalam kajian mereka ke atas remaja dan pelajar sekolah menengah. Tuntasnya, MREBTIS dapat digunakan oleh Kaunselor MRSM untuk membantu pelajar tingkatan empat MRSM di negeri lain.

Selain itu, elemen integrasi spiritual turut dimasukkan dalam MREBTIS bermula minggu pertama iaitu semasa sesi suai kenal sehingga minggu kesembilan iaitu semasa sesi refleksi. Dalam pembinaan MREBTIS ini, elemen integrasi spiritual terdiri daripada terjemahan potongan ayat dari surah-surah tertentu dalam al-Quran, hadis-hadis pilihan dari al-Sunnah dan amalan ulama silam. Dapatan kajian ini menyokong penggunaan elemen integrasi spiritual dalam modul yang dibina berasaskan pendekatan REBT oleh pengkaji sebelum ini iaitu Modul Kumpulan Rawatan Integrasi REBT - *Tazkiyah An-Nafs* oleh Mohd Zaharen, Md Noor dan Mohammad Nasir (2019). Secara tidak langsung, dapatan kajian ini juga telah menyokong kajian-kajian sebelumnya yang menggunakan elemen keagamaan sebagai intervensi dalam proses bimbingan dan kaunseling (Finney & Maloney, 1985; Pate & Bondi, 1992; Nadiyah, 2005; Hair, Moore, Hadley & Sidorowicz, 2008; Khalim & Wan Zulkifli, 2009; Mohd Sabri, Syed Najmuddin & Ab Halim, 2009; Zukifli, 2020; Che Haslina, 2014).

Seterusnya, tempoh masa pelajar kumpulan rawatan yang mengikuti MREBTIS selama sembilan minggu (Gay & Airasian, 2003) telah berjaya mengurangkan kebimbangan yang dialami. Dapatan kajian ini menyokong saranan oleh Corey (2016) yang mencadangkan bilangan sesi pertemuan hendaklah antara empat hingga 15 kali pertemuan sahaja bagi menjamin keberkesanan rawatan (Gay & Airasian, 2003; Gonzalez *et al.*, 2004). Sepanjang sembilan minggu, pelajar mempunyai cukup masa dan ruang untuk meneroka kebimbangan yang

dialami dan seterusnya mendapat celik akal untuk mengurus kebimbangan.

Antara aktiviti yang terdapat dalam MREBTIS ialah penerangan, perbincangan, perkongsian, permainan, simulasi, pembelajaran sendiri, pembacaan, dan tayangan video pendek yang diikuti bersama ahli kumpulan rawatan. Ini secara tidak langsung dapat mencipta persekitaran terapeutik yang akhirnya dapat membantu pelajar kumpulan rawatan berasa lebih selesa semasa mengikuti rawatan menggunakan MREBTIS. Dapatan kajian ini juga selaras dengan pendapat Corey (2009) yang mengatakan rawatan secara kumpulan didapati lebih berkesan berbanding rawatan secara individu disebabkan wujud tindak balas sesama ahli kumpulan.

Kesimpulannya, kajian ini membuktikan bahawa MREBTIS boleh digunakan bagi mengurus kebimbangan pelajar MRSM dan pembinaan MREBTIS dapat memperkasakan budaya sihat yang merupakan ciri budaya MRSM merangkumi perlunya pelajar menjaga mental dan spiritual (Bahagian Pendidikan Menengah MARA, 2015).

Semasa melaksanakan pemilihan kandungan MREBTIS, pengkaji telah mendapatkan pandangan daripada pakar penilai bidang yang mempunyai kepakaran, pengalaman, dan pengetahuan tentang pembinaan modul iaitu pakar dalam bidang kaunseling, sebagai pengamal REBT serta pakar dalam pembinaan modul dan kaunseling Islam. Draf modul yang disatukan telah melalui kajian rintis untuk melihat kesahan MREBTIS. Berdasarkan penilaian pakar penilai bidang, dapatan kajian menunjukkan MREBTIS mempunyai nilai kesahan kandungan yang baik dengan peratusan keseluruhan adalah sebanyak 85% dengan peratusan minimum adalah sebanyak 82% dan peratusan maksimum adalah sebanyak 90%. Ini bertepatan dengan nilai pekali kesahan kandungan oleh Tuckman (1988), Abu Bakar (1995) dan Sidek dan Jamaludin (2005) sebagai ukuran iaitu nilai pekali yang melebihi 0.70 (70%) yang menunjukkan modul tersebut mempunyai kesahan kandungan yang tinggi

dan boleh digunakan. Hasilnya soalan kajian pertama dan kedua kajian ini, iaitu adakah MREBTIS mempunyai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan yang baik serta apakah nilai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan MREBTIS telah dijawab.

Seterusnya, pengkaji juga telah menggunakan lima pernyataan kesahan kandungan MREBTIS yang diadaptasi daripada saranan Rusell (1974). Dapatan kajian menunjukkan nilai peratusan minimum adalah sebanyak 88% dan nilai peratusan maksimum adalah sebanyak 90%. Ini membuktikan MREBTIS menepati sasaran populasi, boleh dilaksanakan dengan sempurna, bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan, boleh membantu pelajar berfikir secara rasional dengan penerapan elemen keagamaan berpaksikan al-Quran, al-Sunnah, dan amalan ulama silam serta kandungan modul boleh membantu pelajar dalam mengurus kebimbangan. Ini bertepatan dengan saranan Rusell (1974) yang dikemukakan oleh Sidek dan Jamaludin (2005) iaitu sesuatu modul yang dibina akan memperoleh kesahan yang tinggi apabila (i) menepati sasaran populasi, (ii) suasana pelaksanaan modul cukup memuaskan, (iii) masa yang digunakan untuk menyempurnakan modul adalah memadai, (iv) modul dapat meningkatkan tahap pencapaian pelajar, dan (v) modul boleh mengubah sikap pelajar ke arah yang lebih baik dan positif. Dapatan kajian ini selari dengan dapatan kajian pembinaan modul oleh Mohd Ali *et al.* (2009) dan Rosliza (2019) yang menggunakan lima pernyataan kesahan kandungan oleh Rusell (1974).

Pembinaan MREBTIS adalah berpandukan Model Pembinaan Modul Sidek oleh Sidek dan Jamaludin (2005). Dapatan kajian ini menunjukkan MREBTIS boleh dianggap sebagai modul yang lengkap kerana telah melalui kajian rintis bagi menentukan kesahan serta kebolehpercayaan dan memperoleh kesahan kandungan yang tinggi iaitu .85. Dapatan kajian ini menyokong dapatan pengkaji-pengkaji lain yang turut menguji kesahan dan kebolehpercayaan modul mereka seperti kajian oleh Md Noor (2012) dan Mastura *et al.* (2014).

Bagi menjawab soalan kajian pertama dan kedua kajian ini iaitu adakah MREBTIS mempunyai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan yang baik serta apakah nilai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan MREBTIS, pengkaji telah menggunakan nilai pekali kebolehpercayaan Cronbach's Alpha yang boleh diterima adalah sekurang-kurangnya .60 sebagaimana saranan oleh Nunally dan Bernstein (1994) dan Mohd Majid (2009).

Dapatan kajian menunjukkan nilai pekali kebolehpercayaan MREBTIS berasaskan langkah-langkah aktiviti secara keseluruhan adalah melebihi aras .60 iaitu .96. Ini membuktikan MREBTIS boleh diterima dan digunakan kerana mempunyai nilai pekali kebolehpercayaan yang tinggi. Mohd Majid (2009) dan Kerlinger (1979) turut menyatakan nilai pekali kebolehpercayaan paling minimum .60 menunjukkan modul tersebut mempunyai tahap konsistensi yang baik dan boleh digunakan dalam jangka masa yang panjang. Bagi kajian ini, nilai pekali kebolehpercayaan diperoleh menerusi Soal Selidik Pengujian Kebolehpercayaan MREBTIS berasaskan langkah-langkah aktiviti yang mengandungi 90 item dengan 18 aktiviti. Dapatan kajian ini menyokong dapatan kajian pengkaji-pengkaji lain yang telah melakukan pengujian kebolehpercayaan ke atas modul mereka (Samsiah, Mohammad Nasir & Mohammad Aziz Shah, 2015; Nurul & Mastura, 2016). Tuntasnya MREBTIS mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi dan soalan kajian pertama telah dijawab.

### Kesimpulan

Kesimpulannya, MREBTIS yang dibina berasaskan Pendekatan Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT) dan diintegrasikan dengan elemen spiritual iaitu berpaksikan ayat-ayat al-Quran, al-Sunnah, dan amalan ulama silam mempunyai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan yang baik. Ini bererti, MREBTIS sesuai digunakan dalam konteks budaya tempatan untuk membimbing pelajar MRSM mengurus kebimbangan yang dialami. Justeru, dicadangkan agar MREBTIS dijadikan sebagai satu alternatif modul bagi memastikan

pelajar MRSM menjadi modal insan holistik yang mempunyai kecerdasan emosi yang stabil seiring dengan kehendak Falsafah Pendidikan Kebangsaan dan Falsafah Pendidikan MARA. Di samping itu, dicadangkan juga satu kajian dilaksanakan untuk melihat keberkesanan MREBTIS ini yang merupakan satu sumbangan kepada pengamal bimbingan dan kaunseling.

## Rujukan

- Abdul Hanid Halit. (2011). *Pembinaan modul program perkembangan kerjaya: Kesahan dan kebolehppercayaan alat ukur*. Kuala Terengganu: Universiti Malaysia Terengganu.
- Abu Bakar Nordin. (1995). *Penilaian afektif*. Kajang: Masa Enterprise.
- Aida, J., Azimah, M. N., Mohd Radzniwan, A. R., Iryani, M. D., Ramli, M., & Khairani, O. (2010). Barriers to the utilization of primary care services for mental health problems among adolescents in a secondary school in Malaysia. *Malaysian Family Physician*, 5(1), 31-35.
- Amalia Madihie & Sidek Mohd Noah. (2013). An application of the sidek module development in rebt counseling intervention module design for orphans. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 1481-1491.
- Anastasi, A. (1988). *Psychological testing* (6<sup>th</sup> ed.). New York, NY: Macmillan.
- Ary, D., Jacobs, L. C., Sorensen, C., & Walker, D. A. (2018). *Introduction to research in education*. USA: Cengage Learning.
- Bahagian Pendidikan Menengah MARA. (2015). *Gateway to holistic education*. Kuala Lumpur: BPM MARA.
- Che Haslina Abdullah. (2014). *Intervensi modul bimbingan Islam terhadap masalah kecelaruan kebimbangan umum dalam kalangan pelajar universiti: Satu kajian kes* (Tesis Doktor Falsafah, Universiti Sains Malaysia).
- Che Haslina Abdullah, Hairul Nizam Ismail, Nor Shafrin Hj. Ahmad & Wan Syakira Meor Hissan. (2012). Generalized Anxiety Disorder (GAD) from Islamic and western perspectives. *World Jurnal of Islamic History and Civilization*, 2(1), 44-52.
- Christensen, L. B. (2004). *Experimental methodology* (9<sup>th</sup> ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8<sup>th</sup> ed.). New York: Thomson Brooks/Cole.
- Corey, G. (2016). *Theory & practice of group counseling* (9<sup>th</sup> ed.). USA: Cengage Learning.
- Costello, E. J., Mustillo, S., & Erkanli, A., et al. (2003). Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Arch Gen Psychiatry*, 60, 837-844.
- Creswell, J. W. (2015). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research* (5<sup>th</sup> ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Ellis, A. (2002). *Overcoming resistance: A rational emotive behavior therapy integrated approach* (2<sup>nd</sup> ed.). Springer Publishing Company.
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (2006). *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders*. Boston: Springer.
- Ellis, A., Shaughnessy, M. F., & Mahan, V. (2003). An interview with Albert Ellis about rational emotive behavior therapy. *North American Journal of Psychology*, 4(3), 355-356.
- Ellis, A., & Wilde, J. (2002). *Case studies in rational emotive behavior therapy with children and adolescent*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.

- Essau, C. A., Conradt, J., & Petermann F. (2000). Frequency, comorbidity and psychosocial impairment of anxiety disorders in German adolescents. *Journal of Anxiety Disorder*, 14, 263-279.
- Finney, J. R., & Maloney, H. N. (1985). Empirical studies of Christian prayer: A review of the literature. *Journal of Psychology and Theology*, 13, 104-115.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (5<sup>th</sup> ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Gay, L., & Airasian, P. (2003). *Educational research: Competencies for analysis and application* (7<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Global Burden of Disease Collaborative Network. (2019). Global burden of disease study 2019 (GBD 2019) results. Seattle, United States: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME).
- Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents: A metaanalysis. *Journal Emotional Behav Disord*, 12(4), 222-35.
- Goodwin, C. J. (2007). *Research in psychology methods and design*. New York: John Wiley and Sons.
- Hair, E. C., Moore, K. A., Hadley, A., & Sidorowicz, A. (2008). *Family religiosity and mental health in young adults*. Washington DC: Child Trends, Inc.
- Hajzler, D. J., & Bernard, M. E. (1991). A review of rational emotive outcome studies. *School Psychology Quarterly*, 6(1), 27-49.
- Jamaludin Ahmad. (2002). *Kesahan, kebolehpercayaan dan keberkesanan modul program jaya diri Jabatan Pendidikan Selangor*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Jamaludin Ahmad. (2007). *Modul dan kaunseling penyalahgunaan dadah*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2011). *Program minda sihat*. Diakses pada 10 Oktober, 2019, daripada www.moh.gov.my.
- Kerlinger, F. N. (1979). *Foundation of behavioral research* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Holt Rinehart & Winston.
- Khalim Zainal & Wan Zulkifli Wan Hassan. (2009). Pendekatan Islam dalam menangani masalah disiplin tegar dalam kalangan pelajar sekolah: satu kajian kes. *Journal of Islamic and Arabic Education*, 1(2), 1 -14.
- Kim, S., Kim, H., & Yang, J. C. (2015). Psychological and emotional stress among the students living in dormitory: A comparison between normal and depressive students. *Journal of Sleep Disorders & Therapy*, 4(3), 2-6.
- Koey, Soo Huey, Marzuki & Najib Ahmad. (2011). *Kesunyian dan keimbangan dalam kalangan pelajar sekolah berasrama penuh*. Sintok: Universiti Utara Malaysia.
- Koh Boh Boon. (1981). *Pengajaran Bahasa Malaysia*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Lailawati Madlan, Abdul Adib Asnawi, Chua Bee Seok & Jasmine Adela Mutang. (2017). Profil kecerdasan emosi sosial dalam kalangan pelajar sekolah menengah di Kota Kinabalu Sabah. *Jurnal Psikologi dan Kesihatan Sosial*, 1, 13-22.
- Leikanger, E., Ingul, J. M., & Larsson, B. (2012). Sex and age-related anxiety in a community sample of Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53, 150-157.
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35, 382-385.



- Mahzan Mohd Saad. (2013). Students' attitudes and their academic performance in nationhood. *Journal of Education International Education Studies*, 6(11).
- Mastura Mahfar, Amat Senin Aslan, Sidek Mohd Noah, Jamaluddin Ahmad & Wan Marzuki Wan Jaafar. (2014). Effects of rational emotive education module on irrational beliefs and stress among fully residential school students in Malaysia. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 114, 239-243.
- Mastura Mahfar & Sidek Mohd Noah. (2009). Rational emotive behavioural therapy (REBT) perspectives on children's and adolescents' cognitive and emotion and treatment strategies. *Jurnal Persatuan Kaunseling Malaysia (PERKAMA)*, 15, 149-160.
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2010). *Research in education: Evidence-based inquiry* (7<sup>th</sup> ed.). New York: Pearson Education, Inc.
- Md Noor Saper. (2012). *Pembinaan modul bimbingan 'Tazkiyah An-Nafs' dan kesannya ke atas religiositi dan resiliensi remaja* (Tesis Doktor Falsafah, Universiti Utara Malaysia).
- Meyer, G. R. (1988). *Modules from design to implementation* (2<sup>nd</sup> ed.). Filipina: Colombo Plan Staff College for Technician Education.
- Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip. (2008). *Kesan kelompok bimbingan ke atas konsep sendiri, daya tahan, dan kelangsangan di kalangan remaja* (Tesis Doktor Falsafah, Universiti Kebangsaan Malaysia).
- Mohd Ali Jamaat, Sidek Mohd Noah, Rusnani Abdul Kadir & Jamaludin Ahmad. (2009) Pembinaan modul kesedaran kerjaya untuk pelajar sekolah menengah di Negeri Sembilan. *Kertas kerja Konvensyen Kaunseling Kebangsaan PERKAMA ke 14. Kuala Lumpur, 3-5 November 2009.*
- Mohd Majid Konting. (2009). *Kaedah penyelidikan pendidikan* (8<sup>th</sup> ed.). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Sabri Mamat, Syed Najmuddin Syed Hassan & Ab Halim Tamuri. (2009). Amalan ibadat harian dan sumbangannya kepada kecerdasan emosi remaja. *Journal of Islamic and Arabic Education*, 1(1), 29-40.
- Mohd Zaharen Md Zahir, Md Noor Saper & Mohammad Nasir Bistamam. (2019). Kesahan dan kebolehpercayaan modul kelompok bimbingan integrasi REBT-Tazkiyah An-Nafs. *Journal of Research, Policy & Practice of Teachers & Teacher Education*, 9(1), 58-69.
- Nadiyah Elias. (2005). *The effect of an Islamic volitional training on volition, academic self-regulation and academic procrastination* (Tesis Doktor Falsafah, Universiti Utara Malaysia).
- Nail, J. E., Chrisofferson, J., Ginsburg, G. S., Drake, K., Kendall, P. C., McCracken, J. T., Birmaher, B., Walkup, J. T., Compton, S. N., Keeton, C., & Sakolsky, D. (2015). Academic impairment and impact of treatment among youth with anxiety disorder. *Child Youth Care Forum*, 44, 327-342.
- Neamtu, G. M., & David, O. A. (2016). Coaching emotional abilities in fostered adolescents through rational emotive and cognitive-behavioral education: Efficacy and mechanisms of change of using therapeutic stories. *Journal of Evidence Based Psychotherapies*, 16(1), 33-56.
- Neuman, W. L. (2006). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (4<sup>th</sup> ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Ng, L. K. (2012). Mathematics anxiety in secondary school students. *Mathematics Education Research Group of Australasia*.

- Nurfadhilah Yahya & Mohamed Sharif Mustaffa. (2012). Application of rational emotive behaviour therapy in addressing the problems of bullying in the school: A case study. *Journal of Educational Psychology & Counseling*, 6, 123-128.
- Nunally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (6<sup>th</sup> ed). New York: McGraw Hill.
- Nurhanim Alwi & Azemi Shaari. (2019). Kesahan dan kebolehppercayaan intervensi modul kaunseling rasional emosi tingkah laku. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 20, 63-75.
- Nurul Iman Abdul Jalil & Mastura Mahfar. (2016). The validity and reliability of rationa emotive behavioural therapy module development for university support staff. *Asian Social Science*, 12(2), 129-137.
- Othman Mohamed. (2000). Pendekatan kaunseling daripada perspektif Islam. *International Conference on the Education of Learner Diversity (ICELD08)*.
- Pate, R. H., & Bondi, A. M. (1992). Religious beliefs and practice: An integral aspect of multicultural awareness. *Counselor Education & Supervision*, 32(2), 108-115.
- Pine, D. S., Cohen, P., & Gurley, D., et al. (1998). The risk for early-adulthood anxiety and depressive disorders in adolescents with anxiety and depressive disorders. *Arch Gen Psychiat*, 55, 56-64.
- Ranjit Kumar. (2005). *Research methodology: A step by step guide for beginner*. SAGE Publication.
- Rodrigo, C., Welgama, S., Gurusinghe, J., Wijeratne, T., Jayananda, G., & Rajapakse, S. (2010). Symptoms of anxiety and depression in adolescent student; A perspective from Sri Lanka. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 4, 10.
- Rosadah. (2003). Teacher character strengths and talent development. *International Education Studies*, 7(13), 2014.
- Rosliza Abd Aziz. (2019). *Modul Terapi Seni Ekspresif dan kesannya ke atas strategik daya tindak ibu tunggal* (Tesis Doktor Falsafah, Universiti Malaysia Terengganu).
- Rusell, J. D. (1974). *Modular instruction: A guide to the design, selection, utilization and evaluation of modular materials*. New York: Publishing Company.
- Salkind, N. J. (2010). *Encyclopedia of research design*. California: SAGE Publication Inc.
- Samsiah Mohd Jais, Mohammad Nasir Bistamam & Mohammad Aziz Shah Mohammad Arif (2015). Reliability of trauma and mental health counselling module. *International Journal of Education and Research*, 3(5), 329-340.
- Sapora Sipon & Ruhaya Hussin. (2010). *Teori kaunseling dan psikoterapi*. Negeri Sembilan: Penerbit USIM.
- Sekaran, U. (2000). *Research methods for bussiness: A skill-building approach*. United States of American: John Wiley & Sons, Inc.
- Shaharom Noordin & Yap Kueh Chin. (1991). Ke arah mengindividukan pengajaran menerusi pengajaran bermodul. *Jurnal Pendidikan Guru*, 7, 89-107.
- Sharifah Alawiyah Alsagoff. (1981). Pengenalan pengajaran individu dengan tumpuan khas kepada modul pengajaran dan pembelajaran. *Jurnal Pendidik dan Pendidikan*, 3(1), 54-62.
- Sidek Mohd Noah. (2002). *Rekabentuk penyelidikan: Falsafah, teori dan praktis*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Sidek Mohd Noah & Jamaludin Ahmad. (2005). *Pembinaan modul: Bagaimana membina modul latihan dan modul akademik*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Suzaily Wahab, Fairuz Nazri Abd Rahman & Wan Muhammad Hafiz. (2015). Stressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and

- depressive symptoms (Epidemiology & Statistics). *Asia Pacific Psychiatry*, 2013, 82-89. Wiley Publishing Asia Pty Ltd.
- Suzailly Wahab, Fairuz Nazri Abdul Rahman, Wan Muhammad Hafiz Wan Hasan, Intan Zulaikha Zamani, Nabilah Che Arbaiei, Siew Ling Khor & Azmawati Mohammed. (2013). Stressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and depressive symptoms. *Asia-Pacific Psychiatry*, 5, 82-89.
- Tan Hua Khim, Rusnani Abdul Kadir, Sidek Mohd Noah & Maznah Baba. (2016). Impak positif kaunseling kelompok berstruktur rasional emotif tingkah laku terhadap harga diri pelajar-pelajar ponteng kelas. *Jurnal Persatuan Kaunseling Antarabangsa Malaysia* (PERKAMA), 20, 19-29.
- Thorndike, P. W. (1977). Cognitive structures in comprehension and memory of narrative discourse. *Cognitive Psychology*, 9, 77-110.
- Tinjauan Kebangsaan Kesihatan & Mordibiti. (2019). *Penyakit tidak berjangkit*. Diakses pada 27 Mac, 2020, daripada <https://iku.gov.my/nhms-2019>.
- Tuckman, B. W. (1988). *Conducting educational research* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- UNICEF. (2021). *State of the World's Children 2021: On my mind promoting, protecting and caring for children's mental health*. (pp. 10-11). New York, NY, USA: UNICEF.
- Wallen, S. R., DiGiuseppe, R., & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational emotive therapy* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Oxford University Press.
- Wiersma, W., & Jurs, S. G. (1990). *Educational measurement and testing* (2<sup>nd</sup> ed.). Massachusetts: Allyn & Bacon.
- World Health Organization (WHO). *Adolescent Mental Health. Key Facts* [Internet]. 2021. Accessed on June 20th, 2022, from [www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](http://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health)
- Yatham, S., Sivathasan, S., Yoon, R., da Silva, T. L., & Ravindran, A. V. (2018). Depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder among youth in low and middle income countries: A review of prevalence and treatment interventions. *Asian Journal Psychiatry*, 38, 78-91.
- Yonkers, K. A., Bruce, S. E., & Dyck, I. R., et al. (2003). Chronicity, relapse, and illness—Course of panic disorder, social phobia, and generalized anxiety disorder: Findings in men and women from 8 years of follow-up. *Depress Anxiety*, 17, 173-179.
- Zuhda Husain. (2014). *Keberkesanan modul kaunseling pemulihan terhadap masalah psikososial orang kurang upaya (OKU) fizikal akibat kemalangan*. (Tesis Doktor Falsafah, Universiti Sains Malaysia).
- Zulkifli Hussain@Mat Hassan. (2020). *Pembinaan dan kesan Modul Bena Katarsis (MBK) terhadap keseimbangan pelajar Maktab Rendah Sains MARA*. (Tesis Doktor Falsafah, Universiti Sains Malaysia).