

Kesan Modul Terapi Diri Berdasarkan CBT-H terhadap Konsep Kendiri dalam Kalangan Murid Sekolah Menengah

The Effects of a Self-Therapy Module Based on CBT-H on Self-Concept Among Secondary School Students

Nurul Nadia Abd Khani* & Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip
Universiti Pendidikan Sultan Idris, 35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia
e-mail : ndyakhani@gmail.com

Published: 30 December 2024

To cite this article (APA): Abd Khani, N. N., & Mohamed Arip, M. A. S. (2024). Kesan modul terapi diri berdasarkan CBT-H terhadap konsep kendiri dalam kalangan murid sekolah menengah. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 10(2), 13–24. <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol10.2.2.2024>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol10.2.2.2024>

Abstrak

Konsep kendiri merupakan elemen penting dalam perkembangan psikologi dan kesejahteraan murid. Namun, terdapat kekurangan program berstruktur di sekolah yang efektif dalam membangunkan aspek ini. Penyelidikan mengenai penggunaan Modul Terapi Diri berdasarkan *Cognitive Behavioral Therapy for Healing* (CBT-H) untuk meningkatkan konsep kendiri murid masih terhad. Kajian ini bertujuan mengkaji kesan Modul Terapi Diri berasaskan CBT-H dalam kalangan murid sekolah menengah yang mempunyai tahap konsep kendiri yang rendah. Kajian ini menggunakan reka bentuk eksperimen tulen dengan pra ujian dan pos ujian. Seramai 90 murid sekolah menengah dipilih secara persampelan rawak dan dibahagikan kepada kelompok rawatan dan kawalan. Kelompok rawatan kecil menerima intervensi selama lapan minggu, kelompok rawatan besar dijalankan secara maraton manakala kumpulan kawalan tidak menerima sebarang intervensi. Alat ukur Skala Konsep Kendiri Multidimensi (SKKM) digunakan untuk menilai perubahan sebelum dan selepas intervensi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, MANCOVA dan ANOVA Sehalu untuk Pengukuran Berulangan dengan Post-Hoc Turkey pada aras signifikan .05. Dapatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam konsep kendiri kelompok rawatan berbanding kelompok kawalan. Kelompok rawatan kecil didapati lebih berkesan berbanding kelompok rawatan besar. Kesimpulannya, Modul Terapi Diri CBT-H berkesan dalam meningkatkan konsep kendiri murid sekolah menengah. Implikasi kajian ini menunjukkan Modul Terapi Diri berasaskan CBT-H boleh dijadikan intervensi berkesan dalam perkhidmatan bimbingan dan kaunseling untuk meningkatkan konsep kendiri murid.

Kata kunci: Modul Terapi Diri, CBT-H, konsep kendiri, Skala Konsep Kendiri Multidimensi (SKMM)

Abstract

Self-concept is a crucial element in students' psychological development and well-being. However, there is a lack of structured programs in schools that are effective in developing this aspect. Research on the use of a Self-Therapy Module based on *Cognitive Behavioral Therapy for Healing* (CBT-H) to enhance students' self-concept remains limited. This study aims to investigate the effects of the Self-Therapy Module based on CBT-H among secondary school students with low self-concept. This study employs a true experimental design with pre-test and post-test. A total of 90 secondary school students were selected through random sampling and divided into treatment and control groups. The small treatment group received an eight-week intervention, the large treatment group participated in a marathon format, while the control group received no intervention. The Multidimensional Self-Concept Scale (SKKM) was used to assess changes before and after the intervention. Data were analyzed using descriptive statistics, MANCOVA and One-Way Repeated Measures ANOVA with Post-Hoc Turkey at a .05 significance level. The findings showed a significant increase in self-concept in the treatment groups compared to the control group. The small treatment group was found to be more effective than the large treatment group. In conclusion, the CBT-H Self-Therapy Module is effective in improving secondary school students' self-concept. The implications of this study suggest that the CBT-H Self-Therapy Module can be an effective intervention in

PENGENALAN

Konsep kendiri merupakan elemen psikologi yang penting dalam pembentukan jati diri, keyakinan, dan kesejahteraan emosi individu. Bagi murid sekolah menengah, tahap konsep kendiri yang positif adalah asas kepada pembangunan keperibadian yang seimbang dan resilient dalam menghadapi cabaran akademik serta sosial. Penurunan konsep kendiri boleh menyebabkan murid terdedah kepada masalah emosi, seperti kebimbangan, tekanan, dan kemurungan, yang akhirnya menjejaskan prestasi akademik serta kesejahteraan hidup mereka. Konsep kendiri merujuk persepsi individu terhadap dirinya sendiri, termasuk aspek-aspek seperti keyakinan, harga diri, serta persepsi terhadap kebolehan dan kelemahan peribadi. Rogers (1959), mentakrifkan konsep kendiri sebagai pandangan keseluruhan individu terhadap siapa dirinya, yang terdiri daripada tiga komponen utama iaitu konsep kendiri yang ideal, konsep kendiri yang nyata, dan harga diri. Menurut Rogers (1959), perbezaan antara konsep kendiri ideal dan konsep kendiri yang nyata boleh membawa kepada ketidakpuasan diri, yang akhirnya menjejaskan kesejahteraan psikologi individu.

Kohlberg (1969) pula menegaskan bahawa konsep kendiri berkembang melalui interaksi sosial dan pengalaman individu. Bagi murid sekolah menengah yang berada dalam fasa perkembangan remaja, pembentukan konsep kendiri amat penting kerana mereka sedang membina identiti serta pandangan terhadap diri sendiri. Dalam tempoh ini, remaja yang mempunyai konsep kendiri yang positif cenderung untuk lebih yakin dalam menghadapi cabaran akademik, sosial dan emosi. Sebaliknya, mereka yang memiliki konsep kendiri yang lemah sering terdedah kepada masalah seperti tekanan perasaan, kecemasan, dan rasa rendah diri, yang boleh menjejaskan prestasi akademik serta hubungan sosial mereka.

Seiring dengan ini, salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam usaha memperkukuh konsep kendiri ialah *Cognitive Behavioural Therapy for Healing* (CBT-H). CBT-H merupakan terapi kognitif-tingkah laku yang menumpukan kepada perubahan cara individu berfikir dan bertindak. Menurut Beck (1976), pengasas terapi kognitif, pemikiran negatif dan tidak rasional boleh mempengaruhi emosi dan tingkah laku seseorang, termasuk bagaimana seseorang itu melihat dirinya. Oleh itu, satu model baharu yang mampu menghuraikan konsep kendiri perlu dikaji dan dibangunkan secara menyeluruh. Matlamat intervensi adalah untuk meningkatkan semula konsep kendiri. Murid perlu mempunyai pengetahuan dan teknik yang berkesan dalam meningkatkan konsep kendiri dan mereka. Modul.

Terapi Diri yang dibangunkan berdasarkan pendekatan CBT-H dirancang untuk membantu murid sekolah menengah meningkatkan konsep kendiri mereka. Modul ini mengandungi sesi-sesi yang memberi tumpuan kepada pengenalan diri, pengurusan emosi dan pembangunan pemikiran positif. Dengan mengikuti modul ini, diharapkan murid dapat membangunkan konsep kendiri yang lebih positif, yang seterusnya akan meningkatkan prestasi dan kesejahteraan mereka. Pendekatan CBT-H merupakan salah satu pendekatan kelompok bimbingan yang diyakini efektif dalam meningkatkan konsep kendiri murid (Mohammad Aziz, 2023). CBT-H membantu individu mengenal pasti corak pemikiran negatif ini dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan realistik, yang seterusnya dapat memperbaiki konsep kendiri. Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini boleh digunakan untuk meningkatkan konsep kendiri murid dengan membina pemikiran positif dan membangunkan kemahiran menghadapi cabaran.

LATAR BELAKANG KAJIAN

Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi yang pesat, murid sekolah menengah semakin terdedah kepada pelbagai cabaran yang bukan sahaja melibatkan akademik, tetapi juga aspek sosial dan emosi. Tekanan akademik yang tinggi, persaingan sesama rakan sebaya serta harapan keluarga dan sekolah sering menyebabkan murid mengalami tekanan mental. Sebagai tambahan, pengaruh media sosial yang

kuat turut memberi kesan negatif terhadap konsep sendiri murid, di mana mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain, sehingga menyebabkan rasa rendah diri, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, dan penurunan harga diri. Kajian terdahulu menunjukkan bahawa konsep sendiri yang lemah dalam kalangan remaja dikaitkan dengan masalah emosi seperti kecemasan, kemurungan dan tekanan perasaan. Menurut Rogers (1959), apabila terdapat jurang yang besar antara konsep sendiri ideal dan konsep sendiri sebenar individu, ia boleh menyebabkan konflik dalaman yang akhirnya menjejaskan kesejahteraan psikologi. Bagi murid sekolah menengah, ini boleh menyebabkan mereka kurang berkeyakinan, sukar berinteraksi dengan rakan sebaya, dan mengalami prestasi akademik yang menurun. Keadaan ini jika tidak ditangani dengan baik, boleh memberi kesan jangka panjang terhadap perkembangan psikologi dan sosial murid.

Selain itu, sistem pendidikan di Malaysia yang semakin kompetitif meletakkan tekanan tambahan ke atas murid untuk mencapai kecemerlangan akademik. Hal ini menyebabkan ramai murid memberi fokus yang besar kepada pencapaian akademik tanpa memperhatikan kesejahteraan psikologi mereka, termasuk pembentukan konsep sendiri yang positif. Kesannya, murid yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan tekanan ini lebih cenderung mengalami masalah emosi dan tingkah laku yang boleh menjejaskan kualiti hidup mereka. Hal ini dapat dibuktikan dengan kajian di dalam negara yang membuktikan konsep sendiri merupakan satu konstruksi psikologi yang boleh mempengaruhi konstruksi psikologi utama yang lain. Antaranya ialah mempengaruhi tingkah laku (Sabarnur et al., 2023; Normadiyah, 2022), meningkatkan motivasi murid (Lisamini et al., 2023; Farah Wazera & Mohammad Mujaheed, 2021), meningkatkan pencapaian akademik murid (Abdul Rashid et al., 2021), mempengaruhi penghargaan sendiri (Nor Fatin & Faridah, 2021), dapat meningkatkan resiliensi dan daya tindak murid (Nurul Fazzuan, 2017), meningkatkan pengaruh rakan sebaya, daya tahan dan mengurangkan kelangsangan murid (Mohammad Aziz, 2010), mempengaruhi berlakunya tingkah laku delinkuen (Nor Sa'adah, 2013), dimensi personaliti, keinginan dalaman dan persekitaran kekeluargaan (Yusof & Nurul Ezzati, 2010) dan sebagainya.

Walau bagaimanapun, kajian di luar negara juga jelas menunjukkan pembangunan konsep sendiri diberi penekanan untuk membangunkan pelbagai konstruksi psikologi yang lain seperti meningkatkan kepuasan diri dan kestabilan emosi (Jonah & Manual, 2021), mempengaruhi pemikiran (Telly et al., 2021), motivasi pencapaian akademik (Ahmad et al., 2020), meningkatkan kemampuan dan fizikal (Annie, 2007), meningkatkan penerimaan terhadap bentuk fizikal diri (Deborah & Annie, 2007), mengurangkan tingkah laku langsung (Kiamanesh, 2004), meningkatkan kemahiran penyelesaian konflik dan masalah (Hay et al., 2000) dan sebagainya. Terdapat pengkaji yang mendapati tahap konsep sendiri yang rendah menjadi penyumbang kepada penglibatan dalam jenayah, tingkah laku yang negatif, gangguan emosi dan tekanan hidup yang boleh menjurus individu kepada perlakuan bunuh diri (Orth et al., 2016; Mohd Fairuz & Shahizan Hasan, 2016).

Sehingga kini, isu yang timbul ialah kurangnya pendekatan intervensi psikologi yang berstruktur dan berkesan di sekolah untuk membantu murid membina konsep sendiri yang sihat. Walaupun pelbagai program kaunseling telah diperkenalkan, keberkesanan pendekatan tersebut dalam membina konsep sendiri murid masih belum dipastikan. Modul intervensi yang menekankan aspek pemikiran, emosi dan tingkah laku yang saling berkait, seperti yang terdapat dalam CBT-H, belum banyak diaplikasikan secara menyeluruh dalam sistem pendidikan Malaysia. Tambahan pula, terdapat kekurangan bukti empirikal kajian tempatan yang menilai kesan intervensi psikologi seperti CBT-H dalam konteks pendidikan di Malaysia. Justeru, kaedah intervensi Modul Terapi Diri berasaskan CBT-H telah dikenalpasti sebagai pendekatan yang berkesan untuk membantu individu mengubah pola pemikiran negatif mereka. Melalui CBT-H, individu diajar untuk mengenal pasti pemikiran yang tidak rasional, menggantikannya dengan pemikiran yang lebih positif, dan seterusnya mempengaruhi tingkah laku dan emosi mereka secara keseluruhan. Kajian ini bertujuan untuk menilai kesan Modul Terapi Diri berdasarkan CBT-H terhadap konsep sendiri murid sekolah menengah. Modul ini direka untuk membantu murid mengubah corak pemikiran negatif yang sering mencetuskan masalah seperti rasa rendah diri dan kekurangan keyakinan diri. Melalui pendekatan sistematik dan berstruktur, modul ini bertujuan untuk membimbing murid mengenali dan memahami pemikiran serta emosi mereka, seterusnya membina konsep sendiri yang lebih positif dan kukuh.

Keberkesanan Modul Terapi Diri yang berasaskan CBT-H dalam membantu murid membangunkan konsep sendiri yang lebih positif masih memerlukan kajian yang lebih mendalam.

Kajian ini bertujuan untuk mengisi jurang tersebut dengan menilai keberkesanan Modul Terapi Diri berdasarkan CBT-H dalam meningkatkan konsep kendiri murid sekolah menengah, terutamanya dalam konteks cabaran semasa yang dihadapi oleh remaja. Objektif kajian ini adalah untuk mengukur perbezaan signifikan dalam ukuran min pra ujian dan pos ujian pemboleh ubah bersandar iaitu konsep kendiri secara keseluruhan antara Kelompok Bimbingan Kecil CBT-H (KBKCBTH) dan Kelompok Bimbingan Besar CBT-H (KBBCBTH) berbanding kelompok kawalan. Kajian yang dijalankan ini penting kerana konsep kendiri yang sihat adalah asas kepada kesejahteraan mental dan kejayaan individu dalam kehidupan seharian, khususnya dalam kalangan remaja. Murid yang mempunyai konsep kendiri yang kuat cenderung untuk lebih berdaya saing, resilien, dan mempunyai motivasi tinggi dalam mencapai kejayaan akademik dan sosial. Oleh itu, keberkesanan Modul Terapi Diri berdasarkan CBT-H perlu dikaji untuk memastikan ia dapat memberi impak positif terhadap perkembangan kendiri murid sekolah menengah. Hasil kajian ini juga diharapkan dapat menyumbang kepada pembangunan intervensi psikologi yang lebih berkesan dalam sistem pendidikan di Malaysia, seterusnya menyokong usaha untuk melahirkan generasi yang lebih yakin diri, resilien, dan bersedia menghadapi cabaran masa hadapan.

METADOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif secara eksperimen tulen bagi menentukan kesan modul yang dibina. Sampel kajian terdiri daripada murid sekolah menengah yang dipilih secara rawak. Pemilihan rawak ini bertujuan untuk mengurangkan bias dan memastikan kesahan dalaman kajian terpelihara. Sampel yang terlibat terdiri daripada murid-murid pelbagai latar belakang, yang mana mereka dipilih memasuki dua jenis kelompok rawatan iaitu kelompok bimbingan kecil (KBKCBTH) dan kelompok bimbingan besar (KBBCBTH) dan satu kelompok kawalan. Bagi subjek jenis rawatan KBKCBTH (R1) mengandungi tiga kelompok rawatan iaitu 30 orang murid yang dibahagikan kepada tiga kelompok kecil (R1a=10, R1b=10 dan R1c=10), manakala bagi kelompok rawatan KBBCBTH (R2 = 30) dan terdapat satu kelompok kawalan (K1=30). Oleh itu, pemboleh ubah tidak bersandar bagi kajian ini ialah KBKCBTH (R1), KBBCBTH (R2) dan kelompok kawalan (K1).

Manakala, pemboleh ubah bersandar iaitu konsep kendiri diuji dengan pra ujian (01) dan pos ujian (02) yang dijalankan ke atas subjek selepas kelompok rawatan R1 mengikuti intervensi KBKCBTH (X1) yang dijalankan secara mingguan, R2 mengikuti intervensi KBBCBTH (X2) yang dijalankan secara maraton dan kelompok kawalan (K1) tidak menerima apa-apa rawatan intervensi. Intervensi Modul Terapi Diri berdasarkan CBT-H akan diberikan kepada kumpulan kawalan setelah pengumpulan data bagi kajian ini selesai dijalankan.

Jadual 1 Reka bentuk kajian eksperimen keberkesanan KBKCBTH dan KBBCBTH ke atas konsep kendiri

Jenis kelompok	Pra ujian	Intervensi kelompok	Pos ujian
Kelompok R1			
Kelompok R1a	01	X1	02
Kelompok R1b	01	X1	02
Kelompok R1c	01	X1	02
Kelompok R2	01	X2	02
Kelompok K1	01		02

Petunjuk :

R1 = KBKCBTH (3 kelompok rawatan iaitu R1a, R1b dan R1c)

R2 = KBBCBTH (1 kelompok rawatan)

K1 = Kelompok Kawalan

01 = Pra ujian

X1 = Intervensi KBKCBTH

X2 = Intervensi KBBCBTH
02 = Pos ujian

Sumber rujukan: Diubahsuai daripada Heppner et al. (1992)

Soal Selidik Skala Konsep Kendiri Multidimensi (SKKM)

Skala Konsep Kendiri Multidimensi (SKKM) dibina oleh Bracken (1992) yang bertujuan untuk mengukur konsep kendiri berdasarkan model bahawa konsep kendiri bersifat multidimensi. Kesesuaian penggunaan soal selidik SKKM dalam kajian ini disokong oleh Keith & Bracken (1997) bahawa penggubal MKKM telah menjadikan soal selidik SKKM sebagai manual dalam program intervensi. Bagi kajian ini, SKKM telah diubahsuai mengikut keperluan kajian dan budaya tempatan. Pengkaji hanya mengambil 30 soalan sahaja yang mengukur enam subskala iaitu Konsep Kendiri Sosial (KKS – 5 item), Konsep Kendiri Kemampuan (KKK – 5 item), Konsep Kendiri Perasaan (KKP – 5 item), Konsep Kendiri Akademik (KKA – 5 item), Konsep Kendiri Keluarga (KKK – 5 item) dan Konsep Kendiri Fizikal (KKF – 5 item). Pengukuran setiap item menggunakan skala likert empat mata iaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Skala konsep kendiri keseluruhan atau global merupakan purata daripada kesemua enam subskala tersebut.

Dalam pada itu, bagi ketekalan dalaman atau kebolehpercayaan SKKM ialah melebihi .7572 seperti yang dinyatakan oleh Bracken (1992). Manakala, kebolehpercayaan mengikut setiap subskala ialah .7932 bagi subskala sosial, .7704 bagi subskala kemampuan, .7445 bagi subskala perasaan, .6809 bagi subskala keluarga, .7916 bagi subskala fizikal dan .7625 bagi subskala akademik. Pekali median *test-retest* untuk subskala ialah .79 (jarak = .73 hingga .81). Ini menandakan bahawa kestabilan yang mencukupi untuk SKKM dan subskala SKKM.

Modul Terapi Diri CBT-H

Modul Terapi Diri CBT-H dibangunkan untuk membantu murid sekolah menengah dalam mengatasi cabaran emosi dan meningkatkan konsep kendiri mereka. Modul ini berdasarkan pendekatan terapi kognitif-tingkah laku (CBT) yang diadaptasi untuk membantu murid mengurus tekanan akademik dan peribadi melalui perubahan corak pemikiran, tingkah laku dan emosi. Modul Terapi Diri CBT-H yang dibangunkan dalam kajian ini menggunakan pendekatan Model Pembinaan Modul Sidek (2001) sebagai panduan utama dalam memastikan pembinaan modul yang sistematik dan efektif. Model ini diakui sebagai rangka kerja yang komprehensif dalam pembinaan modul latihan dan pendidikan, termasuk dalam konteks kaunseling dan intervensi psikologi. Langkah pertama dalam pembinaan modul adalah menjalankan analisis keperluan. Dalam konteks Modul Terapi Diri CBT-H, analisis ini dilakukan melalui tinjauan dan pemerhatian ke atas murid sekolah menengah. Berdasarkan kajian literatur dan temubual dengan guru kaunseling, didapati murid sering berhadapan dengan masalah tekanan dan konsep kendiri yang rendah. Maklumat ini penting untuk menentukan apakah isu-isu utama yang perlu diatasi melalui modul ini.

Selepas mengenal pasti keperluan, objektif modul dirumuskan dengan jelas. Modul Terapi Diri CBT-H bertujuan untuk membina konsep kendiri murid. Objektif ini menjadi asas kepada pembangunan kandungan modul dan aktiviti yang akan dijalankan sepanjang intervensi. Berdasarkan objektif, kandungan modul dirancang dengan teliti. Modul ini dibahagikan kepada beberapa sesi yang memfokuskan kepada komponen utama CBT-H, seperti mengenalpasti distorsi pemikiran negatif, mengubah corak pemikiran melalui teknik dan tugas kognitif serta tingkah laku. Setiap sesi mengandungi komponen pengajaran teori dan praktikal, di mana murid bukan sahaja mempelajari konsep CBT-H tetapi juga diberi peluang untuk mengaplikasikan teknik-teknik tersebut dalam situasi kehidupan sebenar melalui aktiviti seperti *role-play*, perbincangan kumpulan dan latihan refleksi diri.

Modul yang dibangunkan melalui Model Sidek (2001) menjalani fasa ujian rintis untuk menilai keberkesanan kandungannya. Dalam kajian ini, satu kumpulan kecil murid menjalani intervensi awal bagi mendapatkan maklum balas tentang kesesuaian aktiviti dan kesan modul terhadap mereka. Hasil daripada ujian rintis ini digunakan untuk memperbaiki modul sebelum ia digunakan sepenuhnya dalam kajian sebenar. Kesahan kandungan modul turut diperolehi melalui pengesahan oleh 13 orang pakar-pakar yang berpengalaman dalam bidang psikologi, kaunseling dan pendidikan yang menilai sama ada

aktiviti-aktiviti dalam modul selaras dengan teori CBT dan matlamat pendidikan murid. Selain itu, kebolehppercayaan modul juga diuji melalui penilaian konsistensi antara sesi-sesi intervensi dan hasil pra ujian dan pos ujian dalam kumpulan rawatan. Model ini membantu memastikan bahawa modul bimbingan yang dibangunkan adalah relevan, sah dan berkesan dalam mencapai objektif kajian, khususnya dalam meningkatkan konsep kendiri dalam kalangan murid sekolah menengah.

Modul Terapi Diri CBT-H yang dibina adalah berdasarkan jumlah sesi, aktiviti dan jangka masa. Pengkaji telah membina lapan sesi kelompok yang merangkumi 15 aktiviti termasuklah enam tugas kognitif dan enam tugas tingkah laku yang dibina khusus untuk meningkatkan konsep kendiri murid. Penghuraian Modul Terapi Diri CBT-H dapat dilihat seperti seperti Jadual 2.

Jadual 2 Aktiviti Meningkatkan Konsep Kendiri dalam Modul Terapi Diri CBT-H

Sesi / Kelompok/ Jangka Masa	Aktiviti	Jangka masa	Lampiran Aktiviti Kendiri
Sesi 1 : Pengenalan Kelompok dan Membina Hubungan (90 minit)	Aktiviti 1 : Rantai Nama	45 minit	• Aku Adalah Aku
	Aktiviti 2 : Kenali Diriku	45 minit	• Kenali Diriku
Sesi 2 : Mengenali CBT-H dan Menganalisis Masalah Psikologi (90 minit)	Aktiviti 1 : Mengenali CBT-H	45 minit	• Nota Modul Kelompok CBT-H • Analisis Konseptual CBT-H
	Aktiviti 2 : Menganalisis Masalah Psikologi	45 minit	• Masalah Psikologi Saya • Kerja Rumah : Matlamat Mengatasi Masalah Psikologi
Sesi 3 : Menganalisis 15 Distorsi yang Mengganggu Diri (90 minit)	Aktiviti 1 : Menganalisis 15 Distorsi Kognitif	90 minit	• Kerja Rumah : Latihan Kendiri Menganalisis Distorsi Kognitif
Sesi 4 : Teknik dan Tugas Kognitif CBT-H yang Berkesan (90 minit)	Aktiviti 1 : Penstrukturan Semula Kognitif	45 minit	• Penstrukturan Semula Kognitif
	Aktiviti 2 : Teknik Aku Mencintai Diriku	45 minit	• Aku Mencintai Diriku – Pokok Cinta • Aku Mencintai Diriku – Cabaran Lima Kegembiraan • Kerja rumah : Reframe Pemikiran Negatif – ‘Saya Faham... Tetapi’
Sesi 5 : Teknik dan Tugas Kognitif	Aktiviti 1 : Memisahkan Aku dan Diriku	45 minit	• Memisahkan Aku dan Diriku

continued

CBT-H yang Berkesan (90 minit)	Aktiviti 2 : Analisis Untung Rugi	45 minit	• Analisis Untung Rugi • Kerja rumah : Menulis Jurnal
Sesi 6 : Teknik dan Tugasan Tingkah Laku CBT-H yang Berkesan (90 minit)	Aktiviti 1 : Pernafasan Relaks	45 minit	• Pernafasan Relaks • Meditasi Pernafasan Kesedaran • Kerja Rumah : Menikmati Empat Kesedaran 'Here and Now' dan 'The Power of Now'
Sesi 7 : Teknik dan Tugasan Tingkah Laku CBT-H yang Berkesan (90 minit)	Aktiviti 2 : Meditasi Pernafasan Kesedaran	45 minit	
Sesi 7 : Teknik dan Tugasan Tingkah Laku CBT-H yang Berkesan (90 minit)	Aktiviti 1 : Relaksasi Progresif Otot	45 minit	• Relaksasi Progresif Otot
Sesi 7 : Teknik dan Tugasan Tingkah Laku CBT-H yang Berkesan (90 minit)	Aktiviti 2 : Menulis Autobiografi	45 minit	• Menulis Autobiografi • Kerja Rumah : Menulis Biblioterapi
Sesi 8 : Rumusan dan Penamatan Kelompok (90 minit)	Aktiviti 1 : Dariku Untukmu	30 minit	• Surat Teristimewa
Sesi 8 : Rumusan dan Penamatan Kelompok (90 minit)	Aktiviti 2 : Rumusan Modul Kelompok Bimbingan CBT-H	30 minit	
Sesi 8 : Rumusan dan Penamatan Kelompok (90 minit)	Aktiviti 3 : Rumusan Terakhir	30 minit	• Borang Refleksi

DAPATAN KAJIAN

Data kajian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, MANCOVA dan ANOVA Sehalu untuk Pengukuran Berulangan dengan menggunakan *Post-Hoc Turkey* pada aras signifikan .05.

Analisis Demografi Responden

Latar belakang responden merupakan data yang penting dalam menyempurnakan kajian ini. Responden terdiri daripada 90 orang responden yang dibahagikan kepada kelompok kawalan dan kelompok rawatan. Kelompok rawatan dibahagikan kepada dua kelompok iaitu kelompok bimbingan kecil (KBBCBTH) dan kelompok bimbingan besar (KBKCBTH). KBKCBTH terdiri daripada 15 orang lelaki dan 15 orang perempuan. Bagi KBBCBTH pula seramai 15 orang responden lelaki dan 15 orang orang responden perempuan. Manakala, bagi kelompok kawalan (KK) pula melibatkan 15 orang lelaki dan 15 orang perempuan. Jadual 3 menunjukkan analisis demografi responden kajian.

Jadual 3 Analisis Demografi Responden

Kelompok	Jantina		Kekerapan
	Lelaki	Perempuan	
KBKCBTH	15	15	30
KBBCBTH	15	15	30
KK	15	15	30
JUMLAH	45	45	90

Petunjuk

KBKCBTH = Kelompok Bimbingan Kecil CBT-H
 KBBCBTH = Kelompok Bimbingan Besar CBT-H
 KK = Kelompok Kawalan

Keberkesanan Intervensi

Dapatan kajian diperihalkan berdasarkan objektif kajian. ANOVA Sehalu untuk Pengukuran Berulangan dengan menggunakan *Post-Hoc Turkey* pada aras signifikan .05. dilaksanakan bagi mengukur perbezaan pra ujian dan pos ujian konsep kendiri antara KBKCBTH dan KBBCBTH berbanding kelompok kawalan. Dapatan kajian menunjukkan nilai min skor konsep kendiri bagi pra ujian dan pos ujian kelompok, pra ujian KBKCBTH (M=1.3511, SP= .19033) dan pos ujian (M=3.4522, SP= 1.0699), pra ujian KBBCBTH (M=1.3533, SP= .29564) dan pos ujian (M=3.4400, SP= .23732) dan pra ujian Kelompok Kawalan (M=1.4767, SP= .17090) dan pos ujian (M=1.4522, SP= .16252). Dapatan ini jelas membuktikan bahawa terdapat perbezaan nilai min antara kelompok KBKCBTH, KBBCBTH dan kelompok kawalan. Nilai perbezaan menunjukkan terdapat peningkatan sebelum dan selepas responden mengikuti sesi rawatan tersebut. Ini menunjukkan bahawa rawatan KBKCBTH dan KBBCBTH yang dijalankan berkesan dalam meningkatkan konsep kendiri murid. Jadual 4 menunjukkan ringkasan analisis deskriptif skor nilai min pra ujian dan pos ujian konsep kendiri bagi KBKCBTH, KBBCBTH dan Kelompok Kawalan.

Jadual 4 Ringkasan analisis deskriptif skor min pra ujian dan pos ujian konsep kendiri berdasarkan kelompok dalam kalangan subjek (n=90)

Kelompok	N	Pra ujian		Pos ujian		Keterangan
		Nilai Min	Sisihan Piawai	Nilai Min	Sisihan Piawai	
KBKCBTH	30	1.3511	.19033	3.4522	1.0699	Meningkat
KBBCBTH	30	1.3533	.29564	3.4400	.23732	Meningkat
KK	30	1.4767	.17090	1.4522	.16252	Menurun

Petunjuk

KBKCBTH = Kelompok Bimbingan Kecil CBT-H
 KBBCBTH = Kelompok Bimbingan Besar CBT-H
 KK = Kelompok Kawalan

Jadual 5 merupakan keputusan kajian berdasarkan analisis MANCOVA yang menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara min pra ujian dengan min pos ujian konsep kendiri pada nilai $F(1,87) = 10696.465$ ($p < .05$). Kesimpulannya, intervensi KBKCBTH dan KBBCBTH yang dijalankan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap pemboleh ubah bersandar konsep kendiri dalam kalangan subjek pada aras $p < .05$.

Jadual 5 : Ringkasan analisis MANCOVA melihat kesan kelompok terhadap min pra ujian dan pos ujian resilien kelompok rawatan dan kelompok kawalan (n=90)

Sumber	Pemboleh ubah bersandar	JKD	Dk	MKD	F	Sig.
Konsep Kendiri pra ujian	Konsep Kendiri pos ujian	272.194	1	272.194	10696.465	.000
Kelompok	Konsep Kendiri pos ujian	19.949	2	19.949	391.969	.000
Jumlah dibaiki	Konsep Kendiri pos ujian	2.214	87	.025		

p<.05 (signifikan pada aras 95%)

Sehubungan dengan itu, oleh kerana perhubungannya signifikan, maka ujian *Post Hoc Turkey* boleh dilakukan. Jadual 6 menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara KBKCBTH dengan KBBCBTH, antara KBKCBTH dengan kelompok kawalan dan antara kelompok kawalan dengan KBBCBTH ke atas semua pemboleh ubah bersandar kajian iaitu konsep kendiri. Ini menunjukkan bahawa KBKCBTH lebih berkesan berbanding KBBCBTH. Hasil dapatan ini menunjukkan bahawa perbezaan min KBKCBTH dan KBBCBTH adaah .0122, KBKCBTH dan KK adalah 2.0000 dan KK dan KBBCBTH adalah -1.9878.

Jadual 6 *Post Hoc Tests (Tukey)*

Pemboleh ubah	Jenis kelompok		Perbezaan min (I – J)	Sig.
	I	J		
Konsep Kendiri	KBKCBTH	KBBCBTH	0.0122	.01
	KBKCBTH	KK	2.0000	.02
	KK	KBBCBTH	-1.9878	.01

Petunjuk

KBKCBTH = Kelompok Bimbingan Kecil CBT-H
KBBCBTH = Kelompok Bimbingan Besar CBT-H
KK = Kelompok Kawalan

KESIMPULAN

Kajian ini bertujuan untuk melihat keberkesanan Modul Terapi Diri berdasarkan CBT-H dalam kalangan murid tingkatan empat yang mempunyai konsep kendiri rendah. Kajian ini berasaskan teori CBT-H, yang menyatakan bahawa pemikiran, perasaan dan tingkah laku saling berkaitan antara satu sama lain. Melalui intervensi CBT-H, perubahan dalam pemikiran negatif dan disfungsi boleh membawa kepada perubahan positif dalam tingkah laku dan emosi termasuklah aspek peningkatan konsep kendiri. Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif secara eksperimen tulen bagi menentukan kesan modul yang dibina. Subjek kajian dibahagikan kepada tiga kumpulan rawatan kecil, satu kumpulan rawatan besar dan satu kumpulan kawalan yang dipilih melalui persampelan rawak. Strategi penyelidikan yang dipilih melibatkan penggunaan Modul Terapi Diri berdasarkan CBT-H yang diberikan kepada kumpulan rawatan kecil sebanyak lapan sesi selama lapan minggu, kumpulan rawatan besar dijalankan secara maraton dan kumpulan kawalan tidak menerima sebarang intervensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur konsep kendiri adalah Soal Selidik Skala Konsep Kendiri Multidimensi (SKKM) yang telah disahkan kesahihan dan kebolehpercayaannya. Analisis data

dilakukan menggunakan MANCOVA dan ANOVA Sehalu untuk Pengukuran Berulangan dengan menggunakan Post-Hoc Turkey pada aras signifikan .05.

Dapatan kajian menunjukkan bahawa penggunaan teknik CBT-H seperti Penstrukturan Semula Kognitif, Teknik Aku Mencintai Diriku, Reframe Pemikiran Negatif – ‘Saya Faham... Tetapi’, Memisahkan Aku dan Diriku, Analisis Untung Rugi, Menulis Jurnal, Pernafasan Relaks, Meditasi Pernafasan Kesedaran, Menikmati Empat Kesedaran ‘*Here and Now*’ dan ‘*The Power of Now*’, Relaksasi Progresif Otot, Autobiografi dan Menulis Biblioterapi dapat meningkatkan konsep kendiri murid. Hasil kajian ini bertepatan dengan kajian yang dijalankan oleh Nur Islamiah, Dini & Fenny (2015) iaitu berlakunya peningkatan konsep kendiri pada seorang kanak-kanak lelaki yang berusia 10 tahun melalui pendekatan CBT. Dapatan kajian Noor Azniza et al. (2014) juga menunjukkan bahawa modul Terapi Kognitif Tingkah Laku yang digunakan telah membantu responden kajian meningkatkan konsep kendiri dan lokus kawalan. Hasil kajian ini juga selari dengan dapatan kajian oleh Normadiyana (2022) iaitu Modul 3K-CBT berkesan dalam meningkatkan konsep kendiri murid.

Kajian ini mendapati bahawa terdapat perbezaan yang signifikan dalam min pra ujian dan pos ujian konsep kendiri bagi kumpulan rawatan. Dapatan ini menunjukkan bahawa Modul Terapi Diri berdasarkan pendekatan CBT-H berkesan dalam meningkatkan konsep kendiri murid sekolah menengah. Lebih menarik lagi, murid dalam kumpulan rawatan kecil menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi berbanding murid dalam kumpulan rawatan besar dan kumpulan kawalan. Hal ini mungkin disebabkan oleh perhatian yang lebih peribadi dan interaksi yang lebih kerap dalam kumpulan kecil, yang membolehkan murid mendapat manfaat maksimum daripada intervensi. Ini menunjukkan bahawa saiz kumpulan adalah faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam pelaksanaan modul terapi diri. Ketiadaan peningkatan signifikan dalam kumpulan kawalan menegaskan bahawa perubahan dalam konsep kendiri adalah hasil daripada intervensi CBT-H dan bukan kerana faktor lain. Ini memberikan bukti tambahan tentang keberkesanan Modul Terapi Diri ini. Keberkesanan modul Terapi Diri berdasarkan CBT-H ini boleh dikaitkan dengan sifat intervensi yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku positif yang seterusnya mempengaruhi persepsi kendiri murid.

Penggunaan teknik CBT-H bukan sahaja digunakan untuk membantu meningkatkan konsep kendiri seseorang, malah turut digunakan untuk membantu seseorang dalam pelbagai situasi lain seperti kompetensi sosial murid, estim kendiri, trait keinginsempurnaan, depresi, kebimbangan, gejala buli dan dijadikan panduan membina manual dan modul untuk digunakan dalam sesi terapi. Pendekatan CBT-H memberikan penekanan kepada mengajar murid tentang kemahiran mengurus diri sendiri dan menstruktur pemikirannya semula. Dengan kemahiran ini, murid dapat mengawal kehidupan mereka dengan lebih baik dan dapat mengurus segala masalah yang dihadapi dengan lebih efektif. Secara kesimpulannya, Modul Terapi Diri CBT-H mempunyai keberkesanan yang tinggi dalam meningkatkan konsep kendiri murid sekolah menengah. Perbezaan signifikan antara pra ujian dan pos ujian dalam kumpulan rawatan membuktikan keberkesanan intervensi ini.

Walaupun kajian ini mempunyai kekuatan dari segi reka bentuk eksperimen dan penggunaan pendekatan CBT-H yang berstruktur, terdapat beberapa kelemahan yang perlu diakui. Saiz sampel yang terhad dan tempoh intervensi yang singkat mungkin mempengaruhi generalisasi dapatan. Kajian masa depan boleh menambah baik dengan melibatkan saiz sampel yang lebih besar dan tempoh intervensi yang lebih panjang. Selain itu, kajian masa depan juga boleh meneliti kesan saiz kumpulan dengan lebih mendalam dan melihat faktor-faktor lain seperti jantina, umur dan latar belakang sosioekonomi yang mungkin mempengaruhi keberkesanan modul CBT-H. Penyelidikan lanjut juga boleh menggabungkan pendekatan lain dengan CBT-H untuk melihat jika ada peningkatan tambahan dalam konsep kendiri.

Implikasi kajian ini memberi sumbangan kepada perkhidmatan bimbingan dan kaunseling apabila berjaya menggubal suatu model kelompok bimbingan kecil dan kelompok bimbingan besar yang berorientasikan pendekatan CBT-H dalam meningkatkan konsep kendiri murid secara berkesan. Penggunaan CBT-H dalam meningkatkan konsep kendiri murid memberikan sumbangan penting kepada teori intervensi pendidikan, membuktikan bahawa pendekatan psikoterapi boleh digunakan dalam konteks pendidikan untuk mencapai hasil yang positif. Dari segi metodologikal, reka bentuk kajian eksperimental dengan kumpulan rawatan dan kawalan memberikan data empirikal yang kuat untuk menilai keberkesanan Modul Terapi Diri berasaskan CBT-H. Ini membantu dalam mengesahkan metodologi yang digunakan dan boleh dijadikan panduan untuk kajian masa depan. Kajian ini menghasilkan dapatan yang menunjukkan bahawa Modul Terapi Diri berasaskan CBT-H berkesan dalam meningkatkan konsep kendiri. Dapatan empirikal ini menyediakan bukti kukuh tentang

keberkesanan intervensi, menyumbang kepada literatur sedia ada dan memberikan asas yang kuat untuk kajian akan datang. Secara praktikal, kajian ini dapat dijadikan bahan rujukan terutamanya kepada Guru Bimbingan dan Kaunseling yang boleh diintegrasikan dalam program kaunseling sekolah sebagai langkah ke arah meningkatkan konsep sendiri murid. Dapatan kajian ini boleh digunakan untuk mengembangkan kurikulum dan program latihan guru bimbingan dan kaunseling dalam usaha memastikan mereka dilengkapi dengan pengetahuan dan kemahiran terkini untuk membantu murid. Secara keseluruhan, kajian ini menyumbang kepada pemahaman yang lebih mendalam mengenai keberkesanan CBT-H dalam konteks pendidikan dan menawarkan panduan praktikal untuk intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi murid.

RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Mohd Azrin Mohd Nasir, Rezki Perdani Sawai, Amin Al-Haadi Shafie & Muhammad Asyraf Che Amat. (2021). Pengaruh konsep sendiri terhadap pencapaian akademik pelajar universiti. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 6(44), 111-123.
- Ahmad, S., Herwina, B., Iswan & Misriandi. (2020). The effect of self-concept and student learning motivation on learning achievement of social science. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 477, 44-47.
- Annie, J. I. (2007). Relations of age with changes in self-efficacy and physical self-concept in preadolescents participating in a physical activity intervention during afterschool care. *Perceptual and Motor Skills*, 105(1), 221-226.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Bracken, B. A. (1992). *Examiner's manual: Multidimensional self-concept scale*. Pro-Ed.
- Deborah, T., & Annie, C. W. (2007). Effect of an 8-week intervention on body dissatisfaction among college women. *FASEB Journal*, 21(6).
- Farah Wazera Mohamed Jaafer Sadiq & Mohammad Majaheed Hassan (2021). Konsep sendiri dan gaya pembelajaran terhadap motivasi akademik dalam kalangan mahasiswa. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(2), 75-105.
- Hay, I., Byrne, M., & Butler, C. (2000). Evaluation of conflict, resolution and problem-solving programmes to enhance adolescent's self-concept. *British Journal of Guidance and Counseling*, 28(1), 101-116.
- Heppner, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (1992). *Research design in counseling*. Brooks/Cole.
- Jonah, C. B., & Manuel, E. C. (2021). Self-concept of college students: Empirical evidence from an Asian setting. *Technium Social Sciences Journal*, 24, 26-37.
- Keith, L. K., & Bracken, B. A. (1996). Self-concept instrumentation: A critical review. In B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical considerations* (pp. 91-171). John Wiley & Sons.
- Kiamesh, A. L. (2004). Self-concept, home background, motivation, attitude attribution and their effects on Iranian students' science achievement. *Third International Biennial Self Research Conference: Abstracts, Self-concept, Motivation and Identity*, 180. <http://www.self.mpg.de/>
- Kohlberg, L. (1969). *Stage and Sequence: The Cognitive-Developmental Approach to Socialization*. Dalam D. A. Goslin (Ed.), *Handbook of Socialization Theory and Research* (pp. 347-480). Chicago: Rand McNally.
- Lisamini Selva Raja, Shahlan Surat & Saemah Rahman (2023). Hubungan antara konsep sendiri dan motivasi dengan pencapaian matematik dalam kalangan murid sekolah rendah. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 621-635.
- Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip (2010). *Kesan kelompok bimbingan ke atas konsep sendiri, penilaian konsep sendiri – rakan sebaya, daya tahan dan kelangsangan remaja pertengahan yang sederhana rendah konsep sendiri* (Tesis Doktor Falsafah yang tidak diterbitkan). Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip (2023). *Cognitive behavioral therapy for healing*. I Psychology and Counseling Academy.
- Mohd Fairuz Jafar & Shahizan Hasan (2016). Kajian penghargaan sendiri dan kepuasan hidup pelajar. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 30(2), 22-31.
- Nor Fatin Aqilah Mohammed Shohaimy & Faridah Mydin Kutty (2021). Hubungan antara tahap konsep sendiri akademik dan tahap penghargaan sendiri dalam kalangan pelajar-atlet di UKM Bangi. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(7), 236-245.
- Nor Sa'adah Sarnoon (2013). *Hubungan antara konsep sendiri dengan tingkah laku delinkuen dalam kalangan pelajar SABK di Perlis* (Tesis Ijazah Sarjana yang tidak diterbitkan). Universiti Kebangsaan Malaysia.

- Normadiyana Abdullah (2022). *Pembangunan dan keberkesanan modul 3K-CBT terhadap konsep sendiri, rasa kepunyaan dan keterlibatan murid ponteng* (Tesis Doktor Falsafah yang tidak diterbitkan). Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Noor Azniza Ishak, Muhammad Syamsul Mat Zin, Mahmood Nazar Mohamed, Muhammad Dzahir Kasa, Zulkama'azura Zulkarnain & Siti Sarah Md. Yusof (2014). Intervensi terapi kognitif tingkah laku terhadap kesediaan berubah dan estim sendiri penghuni Rumah Pengasih: Kajian rintis (Pengujian Modul CBT).
- Nur Islamiah, Dini P. Daengsari, & Fenny Hartiani (2015). Cognitive behavior therapy untuk meningkatkan self-esteem pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 8(3), 142-152.
- Nurul Fazzuan Khalid (2017). *Kesan kaunseling kelompok perkembangan dan rawatan terhadap konsep sendiri, resilien dan daya tindak pelajar SMKA* (Tesis Doktor Falsafah yang tidak diterbitkan). Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Orth, U., Robins, R. W., Meier, L. L., & Conger, R. D. (2016). Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(1), 133-149.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science* (pp. 184-256). McGraw-Hill.
- Sabarnur Abd Radzak, Amna Md Noor, Azlina Mohd Khir & Muhd. Dhamir Audi Azizul (2023). Hubungan antara faktor sekolah, konsep sendiri dan tingkah laku dalam kalangan pelajar sekolah menengah di Selangor. *International Journal of Humanities Technology and Civilization*, 8(2), 160-171.
- Sidek Mohd Noah. (2001). *Pembinaan Modul: Bagaimana Membina Modul Latihan dan Modul Akademik*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Telly, W., Widdy, R., Jan, A. R., Jeane, M., & Ruth, S. U. (2021). Student self-concept (Case study at SMP N 1 Kawangkoan). *SHS Web of Conferences*, 149, 01052.
- Yusof & Nurul Ezzati (2010). *Remaja dan tingkah laku agresif*. Penerbit UTM.