

## **Pembangunan Modul Integrasi Sebagai Intervensi terhadap Isu Kebimbangan dan Efikasi Diri Rendah Murid**

*Development of Integration Module as an Intervention for Students with Anxiety and Low Self-Efficacy*

**Shafizah Mohd Zangi\* & Md Noor Saper**

Jabatan Bimbingan dan Kaunseling, Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan  
Idris, 35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia  
email: [shafizahmzangi3190@gmail.com](mailto:shafizahmzangi3190@gmail.com)

**Published:** 30 December 2024

**To cite this article (APA):** Mohd Zangi, S., & Saper, M. N. (2024). Pembangunan modul integrasi sebagai intervensi terhadap isu kebimbangan dan efikasi diri rendah murid. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 10(2), 57–67. <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol10.2.6.2024>

**To link to this article:** <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol10.2.6.2024>

### **Abstrak**

Peningkatan isu kebimbangan dalam kalangan murid sekolah semakin membimbangkan terutama selepas berlakunya pandemik COVID-19 yang melibatkan seluruh dunia. Oleh itu, pendekatan intervensi kaunseling dilihat dapat menangani isu berkaitan kebimbangan ini dalam kalangan murid di sekolah. Kajian terdahulu membuktikan integrasi antara pendekatan kaunseling konvensional dengan pendekatan Islam dapat menjadi salah satu intervensi yang berkesan. Oleh yang demikian, pengkaji mencadangkan kertas konsep pembangunan modul integrasi Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dengan Tazkiyah an-Nafs (TAN) sebagai intervensi dalam mengatasi isu kebimbangan dan efikasi diri rendah dalam kalangan murid di Sekolah Agama Bantuan Kerajaan (SABK). Pembangunan modul ini menggunakan pendekatan Penyelidikan Reka bentuk dan Pembangunan (DDR) yang merangkumi tiga fasa utama iaitu Fasa Analisis Keperluan, Fasa Reka bentuk dan Pembangunan serta Fasa Penilaian. Implikasi kajian ini diharapkan dapat membantu murid mengatasi isu kebimbangan dan efikasi diri rendah yang dialami sekaligus menjadi salah satu pilihan intervensi kepada guru bimbingan dan kaunseling di sekolah dalam berhadapan dengan murid yang mengalami isu ini.

**Kata kunci:** Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT), Tazkiyah an-Nafs (TAN), Kebimbangan, Efikasi Diri, Penyelidikan Reka bentuk dan Pembangunan (DDR)

### **Abstract**

The increase in the issue of anxiety among school students is becoming more and more worrying, especially after the outbreak of the COVID-19 pandemic that involves the whole world. Therefore, the counseling intervention approach is seen to be able to deal with this anxiety-related issue among students at school. Previous studies prove that the integration between conventional counseling approaches and Islamic approaches can be one of the effective interventions. Therefore, the researcher proposes a concept paper for the development of an integration module of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) with Tazkiyah an-Nafs (TAN) as an intervention in overcoming the issue of anxiety and low self-efficacy among students at Government Aided Religious Schools (SABK). The development of this module uses the Design and Development Research (DDR) approach which includes three main phases which are the Need Analysis Phase, the Design and Development Phase and the Evaluation Phase. The implications of this study are expected to help students overcome the issue of anxiety and low self-efficacy experienced at the same time as one of the intervention options for guidance and counseling teachers at school in dealing with students who experience this issue.

**Keywords** Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Tazkiyah an-Nafs (TAN), Anxiety, Self-efficacy, Design and Development Research (DDR)

## **PENGENALAN**

Kebimbangan merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan yang boleh dialami oleh sesiapa sahaja, tanpa mengira peringkat umur. Ia boleh menjejaskan kanak-kanak, remaja mahupun orang dewasa. Apabila seseorang mengalami kebimbangan, ia akan mempengaruhi emosi dan tingkah laku mereka, seterusnya memberi kesan kepada keseluruhan aspek kehidupan individu tersebut (Sumarni, 2000).

Penyelidikan mengenai kebimbangan mula mendapat perhatian serius selepas Freud menerbitkan buku terkenalnya bertajuk "The Problem of Anxiety" pada tahun 1939. Sejak itu, kajian berkaitan kebimbangan terus berkembang. Manusia menggunakan sistem konstruk mental untuk meramal peristiwa dalam hidup mereka, dan kebimbangan timbul apabila mereka berhadapan dengan situasi yang berada di luar jangkaan atau zon selesa mereka. Kebimbangan juga memainkan peranan penting dalam memahami tingkah laku manusia. Ia boleh terbentuk hasil daripada pengalaman negatif masa lampau, seperti trauma semasa kanak-kanak, yang kemudiannya boleh mempengaruhi tahap kebimbangan seseorang apabila mereka dewasa (Sumarni, 2000). Oleh itu, kebimbangan bukan sahaja merupakan reaksi terhadap keadaan semasa, tetapi juga boleh berpunca daripada pengalaman hidup terdahulu.

Daripada perspektif Islam pula, al-Quran menggambarkan kebimbangan dengan perkataan al-halu'a yang bermaksud gelisah dan keluh kesah (Masroom, Muhamad & Abd Rahman, 2015). Che Zarrina Sa'ari (2001) menerangkan bahawa perbincangan ahli-ahli tafsir mengenai istilah al-halu' mengkategorikan perkataan ini kepada dua keadaan iaitu; i) situasi kejiwaan yang menunjukkan seseorang individu dalam keadaan lemah dan keluh-kesah yang diciptakan oleh Allah SWT dalam hati manusia, dan ii) tingkah laku yang ditunjukkan seseorang melalui perkataan dan perbuatan yang menggambarkan jiwa seseorang.

Berdasarkan *Global Burden Disease* (2019), kecelaruan kebimbangan mencatatkan peratus paling tinggi iaitu sebanyak 3.94% daripada penduduk dari seluruh dunia diikuti dengan kemurungan (3.59%), penyalahgunaan alkohol (1.38%), penyalahgunaan dadah (0.74%), kecelaruan bipolar (0.51%), kecelaruan skizofrenia (0.30%) dan kecelaruan pemakanan (0.18%).

Statistik peratusan kecelaruan mental dan penyalahgunaan bahan berdasarkan konteks di Malaysia pula menunjukkan kecelaruan kebimbangan menjadi peratus tertinggi dengan 4.88% diikuti dengan kecelaruan kemurungan (3.89%), penyalahgunaan dadah (0.61%), penyalahgunaan alkohol (0.55%), kecelaruan bipolar (0.36%), kecelaruan skizofrenia (0.34%) dan kecelaruan pemakanan (0.16%).

Statistik yang dilaporkan oleh Global Burden of Disease Study pada tahun 2019 juga turut mencatatkan sebanyak 4.46% individu berumur 10 hingga 14 tahun dan 5.41% individu berumur 15 hingga 19 tahun menghadapi kecelaruan kebimbangan. Individu yang dalam lingkungan umur seperti di atas secara umumnya berada dalam kategori murid sekolah rendah, sekolah menengah dan individu yang baru menamatkan zaman persekolahan. Berdasarkan statistik tersebut dapat dinyatakan bahawa isu kebimbangan turut dialami oleh murid sekolah di Malaysia dan isu ini perlu diberi perhatian serius.

Efikasi sendiri memainkan peranan yang amat penting dalam membentuk keperibadian pelajar dan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, walaupun berhadapan dengan pelbagai cabaran. Menurut Bandura (1977), efikasi sendiri merujuk kepada keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas atau aktiviti dengan jayanya. Konsep efikasi sendiri juga berkait rapat dengan keadaan emosi seseorang. Individu yang memiliki emosi positif cenderung untuk mempunyai tahap efikasi sendiri yang lebih tinggi dalam melaksanakan tugas-tugas mereka. Sebaliknya, mereka yang sering mengalami tekanan atau emosi negatif biasanya menunjukkan tahap efikasi sendiri yang lebih rendah dalam aktiviti-aktiviti yang mereka lakukan (Bandura, 1977).

Oleh itu, isu kebimbangan dan efikasi sendiri dalam kalangan murid perlu diberi perhatian sewajarnya oleh pihak-pihak terlibat termasuklah guru bimbingan dan kaunseling (GBK) yang berada di sekolah agar suatu intervensi yang berkesan dapat dilaksanakan untuk membantu mereka menghadapi isu tersebut. Intervensi yang dilaksanakan merupakan gabungan dua pendekatan iaitu pendekatan CBT dan TAN yang dilihat mampu dilaksanakan secara holistik dan sistematik dalam membantu murid yang mengalami kebimbangan dan efikasi sendiri rendah agar mereka dapat meningkatkan keyakinan terhadap keupayaan diri sekaligus membantu mereka menghadapi cabaran dalam kehidupan.

## **PENYATAAN MASALAH**

Pelbagai punca boleh menyebabkan timbulnya kebimbangan dalam kalangan murid seperti masalah keluarga, interaksi sosial, kewangan, interpersonal, kesihatan, kematian, kehilangan seseorang atau sesuatu yang disayangi dan sebagainya. Sumarni (2000) menyatakan antara punca utama lain yang menyebabkan kebimbangan dalam kalangan murid di sekolah menengah harian adalah penyesuaian kepada kerja sekolah, pelajaran dan kerjaya serta hubungan sosial psikologikal. Isu kebimbangan ini semakin meningkat dalam kalangan masyarakat Malaysia secara umumnya apabila berlakunya pandemik COVID-19. Kajian yang dijalankan oleh Sundarasen et al (2020) mendapati bahawa pelajar universiti mengalami kesan psikologikal termasuk kebimbangan akibat daripada pandemik COVID-19 dan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang diarahkan oleh kerajaan Malaysia. Sektor pendidikan di peringkat sekolah juga turut terjejas dengan pandemik dan PKP ini apabila sekolah terpaksa ditutup dan terpaksa mengubah secara drastik daripada proses pembelajaran secara bersemuka kepada proses pembelajaran secara atas talian. Laporan Tahun 2021 Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025 oleh pihak Kementerian Pendidikan Malaysia turut menyatakan bahawa kaedah pengajaran dan pembelajaran di rumah (PdPR) secara digital sepenuhnya telah menimbulkan kebimbangan, kerisauan, ketakutan dan ketidakpercayaan diri murid terutama bagi murid yang bakal menduduki peperiksaan besar seperti Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). Namun, kebanyakan kajian mengenai kebimbangan yang dijalankan ke atas murid sekolah lebih banyak bertumpu kepada kebimbangan terhadap subjek tertentu seperti kajian yang dijalankan oleh Afandi et al (2020), Chan, C.P. dan Roslinda Rosli (2021), Er, X.H. dan Roslinda Rosli (2021) serta Sim, H.C. dan Siti Mistima Maat (2022).

Golongan murid sekolah menengah secara umumnya dikategorikan dalam golongan remaja yang kurang daya ketahanan mental, spiritual dan emosi apabila berhadapan dengan masalah yang akhirnya membawa kepada isu kebimbangan (Che Haslina, 2014). Isu kebimbangan ini boleh membawa kepada kecelaruan kebimbangan umum apabila kebimbangan yang dihadapi oleh murid berterusan hingga menjejaskan fungsi diri untuk menjalani kehidupan seharian. Pandemik COVID-19 dan PKP yang berlarutan menyebabkan stress yang berlarutan hingga menimbulkan kebimbangan dalam kalangan murid apabila mereka perlu cepat menguasai penggunaan media atas talian dan bebanan tugas yang diberi guru walaupun baru sahaja mempelajarinya. Selain itu, PKP juga telah menghadkan pergerakan mereka apabila mereka perlu sentiasa berada di rumah, tiada aktiviti fizikal seperti biasa serta kurang interaksi dengan rakan sebaya secara bersemuka hingga memberi kesan ke atas psikologi mereka dalam bentuk ketakutan dan kebimbangan (Irawan et al, 2020). Golongan murid sekolah menengah ini termasuklah murid aliran Dini yang mengikuti Kurikulum Bersepadu Dini (KBD) di Sekolah Agama Bantuan Kerajaan (SABK). Murid-murid ini turut terkesan dengan situasi ini hingga membawa kepada kebimbangan apabila mereka perlu menyesuaikan diri dengan PdPR yang dijalankan secara atas talian.

KBD telah diiktiraf sebagai salah satu kurikulum kebangsaan pada tahun 2012 dan mula dilaksanakan pada tahun 2015 (Bahagian Pendidikan Islam, 2015). Penggubalan kurikulum ini menggunakan Bahasa Arab sebagai bahasa pengantar dan dilaksanakan di SABK kerana kebanyakan SABK menggunakan kurikulum Azhari yang menggunakan model kurikulum Maahad Buuth al-Azhar, Mesir. Kamarulzaman et al. (2018) dalam kajian mereka menyatakan antara isu yang sering disuarakan oleh para ilmuan pendidikan bahasa Arab adalah isu kelemahan penguasaan bahasa Arab dalam kalangan murid di Malaysia. Antara punca yang telah dikenalpasti membawa kepada isu ini adalah kebimbangan bahasa dalam kalangan murid semasa mempelajari bahasa Arab yang dikategorikan sebagai bahasa asing (Afandi et al, 2019). Kebanyakan kajian yang dijalankan ke atas murid di SABK lebih cenderung kepada kajian mengenai kebimbangan bahasa dalam melihat tahap kebimbangan murid dalam mempelajari bahasa Arab (Afandi et al., 2019; Rasit dan Ismail, 2019), cabaran dalam melaksanakan KBD di SABK (Husaini et al., 2018) serta persekitaran bahasa Arab dalam pelaksanaan KBD di SABK (Kamarulzaman et al., 2018) berbanding kebimbangan secara umum yang melibatkan keseluruhan aspek kehidupan pelajar itu sendiri seperti isu kekeluargaan, sosial dan persekitaran. Justeru, satu kajian berkaitan kebimbangan secara umum perlu dijalankan ke atas murid di SABK untuk membantu mereka mengatasi isu kebimbangan yang dihadapi lebih-lebih lagi pasca pandemik COVID-19 yang telah menjadi faktor tambahan utama berlakunya kebimbangan dalam kalangan mereka.

Pelbagai rawatan telah dikenalpasti bagi mengatasi isu kebimbangan termasuklah rawatan secara farmaseutikal atau ubat-ubatan dan psikoterapi terhadap individu yang mengalami kecelaruan kebimbangan ini. Che Haslina (2014) menyatakan bahawa secara umumnya, pesakit kecelaruan kebimbangan umum di Malaysia menerima rawatan melalui dua kaedah iaitu secara farmakoterapi daripada pakar psikiatri dan menjalani sesi terapi tingkah laku (CBT) bersama pakar psikologi klinikal. Kedua-dua kaedah di atas dilaksanakan selepas individu telah dikenalpasti mengalami isu kecelaruan kebimbangan umum atau General Anxiety Disorder (GAD) berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder edisi Kelima (DSM-V). Isu kebimbangan yang berlaku dalam kalangan murid di sekolah pula dikenalpasti melalui saringan minda sihat di bawah Program Minda Sihat yang dijalankan oleh pihak sekolah melalui guru bimbingan dan kaunseling (GBK). Saringan yang dijalankan kepada murid di peringkat sekolah menengah menggunakan beberapa instrumen iaitu Senarai Semak Keperluan Murid, Instrumen Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) dan Instrumen General Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Selepas saringan dijalankan, GBK perlu mengenalpasti murid yang perlu menjalani intervensi khusus berdasarkan modul yang telah disediakan oleh pihak Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Antara usaha baik yang dijalankan oleh pihak KPM adalah dengan melaksanakan Program Rintis Intervensi Minda Sihat (PRISMA) untuk membantu membangkitkan kesedaran dalam diri murid supaya bersedia meneruskan kehidupan, menerima kenyataan, mendepani suasana mencabar pasca pandemik COVID-19 supaya murid dapat menghadapi realiti kehidupan dan menduduki peperiksaan SPM dengan yakin.

Namun, intervensi khusus berdasarkan modul yang disediakan oleh KPM dan PRISMA ini dilihat pengkaji sebagai salah satu intervensi yang umum dan tidak memberi fokus kepada usaha mengatasi isu kebimbangan yang dihadapi oleh murid secara khusus. Justeru, satu modul intervensi khusus bagi mengatasi isu kebimbangan dalam kalangan murid wajar dihasilkan bagi membantu murid yang mengalami isu ini menangani kebimbangan yang dihadapi.

Kajian menunjukkan bahawa di kalangan generasi muda, individu yang mempunyai efikasi sendiri yang rendah cenderung untuk mengalami pelbagai masalah psikologi. Ini termasuk kebimbangan, neurotisme, dan pelbagai gejala yang berkaitan dengan gangguan kebimbangan, yang boleh menjadi sangat membebankan (Muris, 2002). Selain itu, individu yang kurang yakin dengan keupayaan diri sendiri mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk menghadapi beberapa cabaran emosi. Ini termasuk fobia sosial, di mana mereka mungkin berasa tidak selesa dalam situasi interaksi sosial. Mereka juga lebih mudah mengalami ketakutan berkaitan sekolah, yang boleh mengganggu prestasi akademik mereka. Di samping itu, mereka lebih terdedah kepada kegelisahan emosi secara umum, yang boleh mempengaruhi pelbagai aspek kehidupan seharian mereka (Yusof et al., 2020).

Pendekatan CBT dilihat mampu merawat kecelaruan kebimbangan umum atau GAD dalam kalangan orang dewasa (Cuijpers et al., 2014) dan dapat memberi manfaat yang besar kepada golongan remaja yang menghadapi kecelaruan kebimbangan (Seligman & Ollendick, 2011). Kajian meta analisis yang dijalankan oleh Hofmann et al. (2012) juga mendapati bahawa pendekatan CBT terbukti berkesan dalam merawat individu yang menghadapi isu psikologikal terutama isu kebimbangan. Kajian-kajian tersebut membuktikan bahawa pendekatan CBT merupakan antara kaedah rawatan yang terbukti keberkesannya dalam mengatasi isu kebimbangan. Namun, pendekatan CBT yang berasal dari barat ini dilihat mempunyai kelemahan tersendiri apabila mengabaikan aspek dalaman iaitu unsur roh dan kerohanian (Rashid et al., 2020). Sa'ari, Syed Muhsin dan Mohd Akib (2021) turut menyatakan bahawa menjadi suatu keperluan kepada bidang psikoterapi untuk menyuntik elemen agama dan spiritual bagi meningkatkan aspek kesihatan dan kesejahteraan diri manusia.

Dalam konteks kaunseling perspektif Islam, para cendekiawan Islam telah mengetengahkan pelbagai kaedah dalam merawat penyakit berkaitan jiwa atau mental. Antara tokoh ilmuan Islam yang cenderung ke arah bidang psikologi adalah Al-Ghazali dan Al-Balkhi. Isu kebimbangan turut dibincangkan oleh cendekiawan-cendekiawan Islam tersebut. Menurut Al-Ghazali dalam Che Haslina (2014), terdapat lima kaedah untuk mengatasi isu kebimbangan yang dihadapi individu iaitu -Tazkiyah al-Nafs (TAN) atau penyucian jiwa yang merangkumi dua proses iaitu perjuangan jiwa dalam melawan nafsu (Mujahadah al-Nafs) dan latihan jiwa (Riyadhah al-Nafs), melazimi amalan baik, melakukan sesuatu tindakan yang bertentangan dengan akhlak buruk dan pengawasan diri (muraqabah al-nafs) terhadap Allah S.W.T. Al-Balkhi yang dikenali sebagai salah seorang pelopor psikologis kaunseling Islam moden turut mengetengahkan rawatan kebimbangan dengan menggunakan pendekatan luaran seperti memberi keyakinan, nasihat dan berdakwah serta pendekatan dalaman yang memberi fokus

kepada pembentukan semula pemikiran pesakit daripada pemikiran yang negatif kepada pemikiran yang positif (Malik Badri, 2013). Namun, kebanyakan kaedah yang diketengahkan oleh para cendekiawan tersebut lebih bersifat umum dan tidak memfokuskan kepada intervensi khusus bagi mengatasi isu kecelaruan kebimbangan umum. Kajian yang dijalankan oleh Che Haslina (2014) pula lebih menjurus kepada pelajar universiti dan hanya menggunakan pendekatan Islam iaitu berdasarkan kepada kaedah rawatan kebimbangan yang diketengahkan oleh al-Ghazali melalui kaedah Tazkiyah al-Nafs yang merangkumi proses Riyadah al-Nafs sahaja sebagai intervensi terhadap masalah kecelaruan kebimbangan umum.

Justeru, pengkaji berpendapat bahawa terdapat keperluan dalam membentuk satu modul intervensi yang khusus kepada murid sekolah yang mengalami isu kebimbangan dan efikasi sendiri. Pengintegrasian antara teori kaunseling konvensional iaitu CBT dengan pendekatan spiritual Islam melalui Tazkiyah al-Nafs al-Ghazali dilihat mampu menjadi rawatan alternatif yang berkesan bagi mengatasi isu kebimbangan dan efikasi sendiri dalam kalangan murid di SABK.

## **KAJIAN LITERATUR**

Tinjauan literatur ringkas ini akan dibincangkan berdasarkan beberapa pandangan berkaitan kebimbangan, efikasi sendiri, hubungan di antara kebimbangan dengan efikasi sendiri dan pendekatan integrasi CBT-TAN dalam mengatasi isu kebimbangan dan efikasi sendiri.

### **Kebimbangan**

Kebimbangan adalah suatu perasaan semulajadi yang wujud dalam diri manusia. Menurut Kamus Dewan (Inggeris-Melayu) Edisi Ketiga (2002), anxiety bermaksud kebimbangan, kecemasan, kegelisahan dan kekhawatiran. Menurut Mohd Razali (2010), kebimbangan berlaku apabila manusia memikirkan mengenai kesukaran menghadapi situasi ancaman dan kegagalan mengatasinya. Kebimbangan yang berlebihan boleh menyebabkan fungsi-fungsi yang ada pada badan menjadi tidak normal seperti berpeluh pada tapak tangan, degupan jantung yang tinggi, insomnia dan perubahan tingkah laku yang lain. Setiap orang mempunyai kebimbangan yang berbeza dan ciri-ciri fisiologi memainkan peranan yang sangat penting dalam situasi ini. Hairunnaja (2006) pula menjelaskan bahawa kebimbangan adalah perasaan yang sedia wujud dan merupakan reaksi normal yang dialami individu apabila berdepan dengan ancaman, tekanan atau ketegangan. Reaksi ini berlaku akibat kegagalan mengendalikan sikap dan perasaan positif terhadap kejadian-kejadian yang berlaku dalam kehidupan individu. Oleh sebab setiap individu memiliki keupayaan dan daya tahan yang berbeza, kebimbangan yang dialami boleh menyebabkan penyakit-penyakit fizikal, rohani dan mental seperti kecelaruan kebimbangan.

Namun, pendefinisian yang diketengahkan oleh ahli psikologi barat atau moden dilihat lebih menekankan aspek simptom fizikal akibat daripada gangguan kecelaruan kebimbangan yang dihadapi oleh individu berbanding kebimbangan daripada perspektif Islam yang berpandukan al-Quran dan al-Hadith yang lebih menekankan punca berlakunya kecelaruan kebimbangan tersebut (Sharifah Basirah, 2017).

### **Efikasi Kendiri**

Menurut Albert Bandura (1977) efikasi sendiri adalah kepercayaan seseorang terhadap keupayaan diri sendiri untuk melaksanakan tindakan bagi menghasilkan sesuatu tugas dengan jayanya. Efikasi sendiri adalah berkaitan dengan keyakinan individu dalam keupayaannya untuk mencapai matlamat (Hsieh, Sullivan, & Guerra, 2007). Selain itu, pelajar yang mempunyai efikasi sendiri mampu mengurus tingkah laku dan tindakan dalam pembelajaran dengan mudah dan betul (Bandura, 1994). Ini bermaksud, mereka yang mempunyai efikasi sendiri yang tinggi mampu menghadapi kesukaran akademik dengan tenang dan menganggap ianya sebagai satu cabaran, tetapi mereka yang mempunyai efikasi sendiri yang rendah sentiasa berada dalam keadaan resah dan bimbang apabila menghadapi cabaran yang sama. Justeru, efikasi sendiri berperanan menentukan cara manusia berfikir, bertindak laku dan memotivasikan diri sehingga dapat mencapai peningkatan akademik pelajar dalam

pembelajaran (Bandura, 1994).

### **Hubungan Kebimbangan dan Efikasi Kendiri**

Hubungan antara efikasi kendiri umum dan kebimbangan ini pada mulanya dicadangkan oleh Bandura. Bandura (1994) menyatakan bahawa efikasi kendiri yang rendah pada dasarnya adalah kepercayaan bahawa seseorang tidak mempunyai kawalan ke atas sesuatu keadaan dan tidak dapat mengatasi ancaman yang belum pasti. Seterusnya, ini akan mendorong kepada peningkatan kebimbangan. Efikasi kendiri seseorang individu meningkat apabila mereka berasa lebih tenang dan santai. Ini boleh tercetus dan berulang berlaku apabila efikasi kendiri yang rendah membawa kepada kebimbangan yang lebih besar yang akhirnya boleh menyebabkan kesukaran untuk bertindak dengan lebih berkesan (Ng et al., 2020).

### **Pendekatan Integrasi CBT-TAN dalam Mengatasi Kebimbangan dan Efikasi Kendiri**

Secara umumnya, pelbagai pendekatan diketengahkan oleh pelbagai pihak bagi mengatasi isu kebimbangan secara umum termasuklah pendekatan daripada aspek perubatan oleh pakar perubatan dan aspek psikologi oleh pengamal psikologi. Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) yang diperkenalkan oleh Aaron T. Beck merupakan antara intervensi terawal yang dilihat mampu membantu individu yang mengalami isu keclaruan kebimbangan (Westbrook et al., 2011). Cuijpers et al (2014) mendapati bahawa intervensi menggunakan CBT dilihat mampu memberi kesan yang efektif dalam merawat Kecelaruan Kebimbangan Umum atau Generalized Anxiety Disorder (GAD) melalui kajian yang dijalankan secara meta analisis.

Namun, teori barat seperti Psikoanalisis, Humanistik, Terapi Tingkah Laku, Gestalt dan banyak lagi dilihat mempunyai kelemahan tersendiri apabila tidak begitu menitikberatkan aspek dalaman individu iaitu roh dan unsur kerohanian (Rashid et al., 2020). Kamal (1995) menyatakan bahawa pengaplikasian teori kaunseling Barat menjadi lebih berkesan sekiranya kaunselor menerapkan pendekatan Islam yang mempunyai elemen keagamaan dan spiritual dalam sesi kaunseling yang dijalankan. Sabora dan Ruhaya (2012) turut menyatakan bahawa kebanyakan teori kaunseling Barat lebih menekankan aspek berkaitan kognitif dan tingkah laku sahaja tanpa mengambil kira aspek spiritual sedangkan aspek spiritual merupakan salah satu elemen penting dalam diri individu. Malah, pengiktirafan terhadap keperluan agama dalam proses membantu individu yang mempunyai isu kesihatan mental juga semakin mendapat perhatian di barat (Skinner, 2019). Keperluan elemen spiritual dan agama sebagai intervensi juga telah diperakui oleh badan profesional seperti Association for Spiritual Ethical and Religious Values in Counselling (ASERVIC) yang telah menggariskan panduan berkaitan kecakapan kaunselor dalam menangani isu berkaitan spiritual dan keagamaan yang selaras dengan nilai dan piawaian Kod Etika American Counseling Association (ACA). ASERVIC mengiktiraf dan mengakui bahawa agama merupakan satu elemen yang memberikan sumbangan kepada perkembangan dan kefungsi manusia.

Kaunseling perspektif Islam dilihat lebih holistik dalam memenuhi keperluan hidup manusia apabila melibatkan aspek jasmani dan rohani. Kebanyakan penulisan dan kajian yang dijalankan berdasarkan kaunseling perspektif Islam lebih cenderung kepada model yang diketengahkan oleh Al-Ghazali (Md Noor, 2018). Walaupun pendekatan Al-Ghazali lebih menjurus kepada metodologi tasawuf, namun pendekatan bimbingan dan rawatan ini sangat komprehensif kerana melibatkan aspek emosi, pemikiran dan tingkah laku (Md Noor, 2021). Al-Ghazali menjadikan Al-Quran dan Hadith sebagai panduan utama dalam membincangkan mengenai pemikiran dan tingkah laku manusia (Zulkifli Hussain, 2020). Al-Ghazali telah mengetengahkan konsep manusia yang seimbang meliputi keperluan jasmani (fizikal / luaran) dan keperluan spiritual (dalaman). Empat elemen spiritual yang ada dalam diri manusia iaitu al-Nafs (jiwa), al-Qalb (hati), al-Ruh (roh) dan al-Aql (akal). Kaunseling perspektif Islam yang diketengahkan oleh Al-Ghazali ini memfokuskan kepada aspek spiritual manusia melalui kaedah penyucian diri atau Tazkiyah al-Nafs (TAN) yang bukan sahaja menyelesaikan masalah dalam kehidupan malah turut membawa kepada kebahagiaan dan kesejahteraan (al-Saadah) dalam hidup seseorang manusia di dunia hingga akhirat (Salasiah Hanin Hamjah, 2016). Kajian yang dijalankan oleh Afandi et al. (2020) turut menyokong bahawa amalan kerohanian mampu membantu murid dalam menangani isu kebimbangan bahasa yang dialami mereka dalam proses mempelajari bahasa Arab di

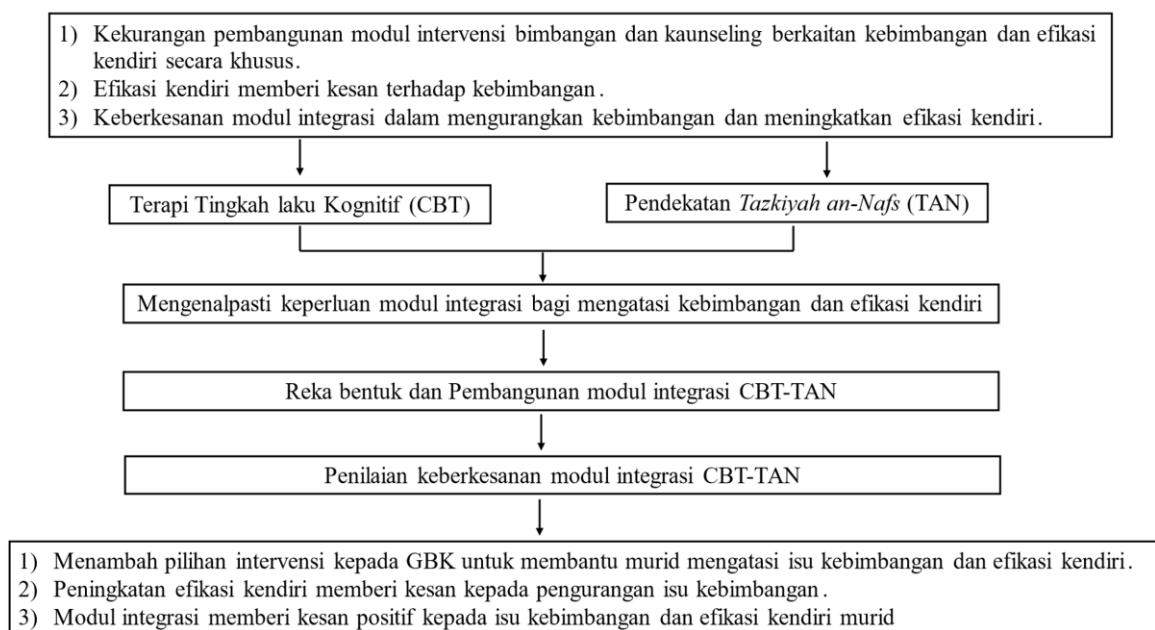
dalam kelas.

Kajian-kajian lepas secara konsisten menunjukkan amalan kaunseling konvensional tidak semuanya bercanggah dengan nilai dan syariat Islam. Namun, pendekatan kaunseling sedia ada memerlukan satu penyesuaian agar memenuhi kehendak masyarakat setempat sekaligus selari dengan syariat Islam (Zulkifli, 2020).

Pendekatan integrasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Tazkiyah an-Nafs (TAN) dilihat sebagai salah satu strategi holistik untuk menangani isu kebimbangan dan meningkatkan efikasi sendiri. Gabungan ini menggabungkan teknik psikologi Barat yang terbukti berkesan dengan konsep penyucian jiwa dalam Islam. Pendekatan ini dilihat mampu menjadi salah satu intervensi yang lebih menyeluruh dan sesuai dengan budaya masyarakat di Malaysia.

Pendekatan integrasi CBT-TAN ini bertujuan untuk memberikan intervensi yang lebih komprehensif dan bermakna, terutamanya untuk individu yang menghargai perspektif spiritual dalam penjagaan kesihatan mental mereka. Ia menggabungkan kekuatan kedua-dua pendekatan untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam mengurangkan kebimbangan dan meningkatkan efikasi sendiri.

### Kerangka Konseptual



Rajah 1 Kerangka konseptual

### METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan Reka Bentuk dan Pembangunan (Design and Development Research) atau DDR yang telah dibangunkan oleh Richey dan Klein. DDR adalah kajian sistematik mengenai proses reka bentuk, pembangunan dan penilaian dengan tujuan mendapatkan asas empirikal untuk penghasilan produk dan alat pengajaran serta model-model baru (Richey & Klein, 2007).

Kajian ini menggunakan kaedah DDR Jenis 1 yang menekankan kepada proses pembangunan produk atau program yang spesifik iaitu reka bentuk, pembangunan dan penilaian. Fokus kajian DDR Jenis 1 ini lebih kepada penilaian dari aspek jenis program atau produk yang dibangunkan seperti reka bentuk, pembangunan atau proses tertentu yang memberi penekanan kepada saiz dalam kajian, alat dan teknik tertentu serta konteks organisasi yang berkaitan (Saedah Siraj et al., 2022). DDR Jenis 1 ini juga disifatkan sebagai kajian yang menjelaskan dan membuat kesimpulan khusus ke atas sesuatu produk yang dihasilkan bagi memastikan produk tersebut menepati objektif, keperluan dan kehendak serta mengenalpasti kekuatan dan kelemahan produk yang dihasilkan (Ramlan, 2017).

Kajian modul integrasi CBT-TAN ini merupakan kajian reka bentuk dan pembangunan atau dikenali sebagai Design and Development Research (DDR) yang menggunakan Model ADDIE dalam setiap fasa kajian. DDR melibatkan tiga fasa utama iaitu Fasa Analisis Keperluan, Fasa Reka bentuk dan Pembangunan serta Fasa Penilaian.

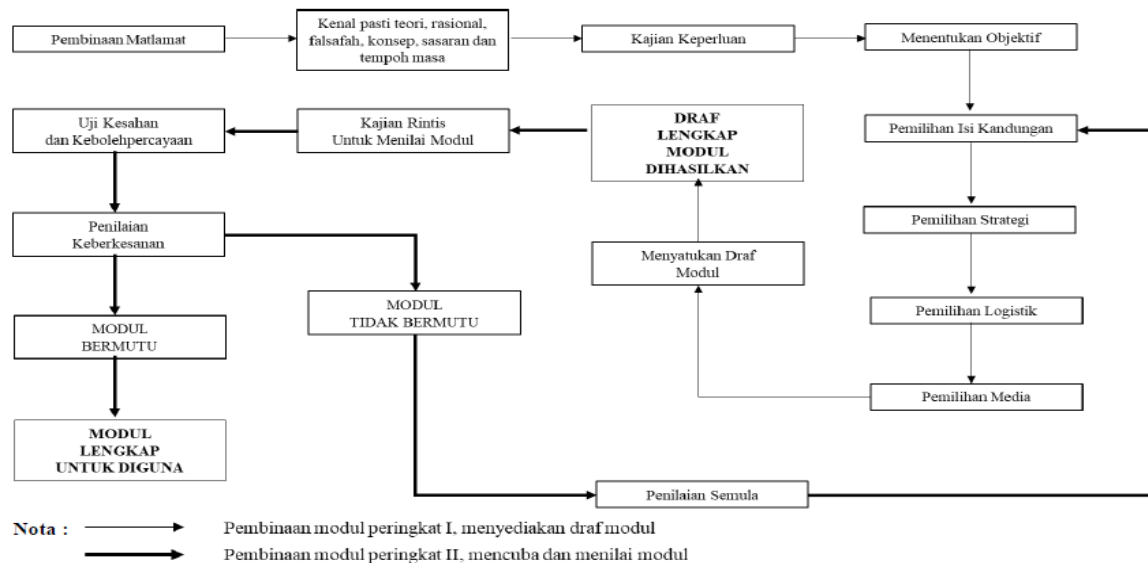
### **Fasa I – Analisis Keperluan**

Kajian ini dimulakan dengan fasa analisis keperluan. Analisis keperluan dilaksanakan untuk mengenalpasti keperluan pembinaan modul integrasi CBT-TAN dalam membantu murid yang menghadapi isu kebimbangan dan efikasi sendiri. Selain itu, fasa ini dijalankan bagi mengenalpasti tahap kebimbangan dan tahap efikasi sendiri murid bagi menguatkan lagi keperluan kepada intervensi dalam menangani isu kebimbangan dan efikasi sendiri murid. Soal selidik berkaitan keperluan pembinaan modul integrasi ini dibina dan disahkan oleh pakar terlebih dahulu sebelum dijalankan kajian rintis terhadap soal selidik tersebut. Seterusnya, soal selidik tersebut akan diedarkan kepada 150 orang guru bimbingan dan kaunseling (GBK) yang berkhidmat di Sekolah Agama Bantuan Kerajaan (SABK) seluruh Malaysia. Dua inventori digunakan bagi mengenalpasti tahap kebimbangan dan efikasi sendiri murid iaitu Beck Anxiety Inventory (BAI) bagi mengukur tahap kebimbangan manakala General Self-Efficacy Scale (GSE) digunakan bagi mengukur tahap efikasi sendiri murid. Seramai 370 orang murid Tingkatan Empat di SABK seluruh Malaysia akan dipilih bagi mengukur tahap kebimbangan dan efikasi sendiri dalam kajian ini. Data-data yang diperolehi akan diproses menggunakan SPSS dan seterusnya akan dibawa ke fasa berikutnya iaitu fasa reka bentuk dan pembangunan.

### **Fasa II – Reka bentuk dan Pembangunan**

Fasa seterusnya adalah fasa reka bentuk dan pembangunan. Pengkaji menggunakan kajian literatur dan dapatan fasa analisis keperluan untuk mereka bentuk konstruk utama modul integrasi ini manakala dapatan fasa analisis keperluan dan analisis dokumen telah dianalisis untuk mereka bentuk item modul integrasi ini. Fasa ini dimulakan dengan fasa reka bentuk. Pengkaji akan mengikuti dua urutan langkah dalam teknik Fuzzy Delphi dalam proses mereka bentuk modul integrasi CBT-TAN. Langkah pertama adalah pengkaji akan mereka bentuk instrumen soal selidik untuk mendapatkan kesepakatan pakar untuk konstruk-construct utama yang perlu berada dalam modul integrasi. Seterusnya, langkah kedua adalah untuk mereka bentuk satu lagi soal selidik untuk mendapatkan kesepakatan pakar terhadap item-item yang perlu dimasukkan dalam modul integrasi CBT-TAN. Kedua-dua soal selidik tersebut perlu dijawab oleh 15 orang pakar yang terdiri daripada pelbagai bidang. Fasa reka bentuk ini membantu pengkaji mendapatkan konstruk dan item yang sesuai untuk membangunkan modul integrasi ini.

Seterusnya, fasa pembangunan modul ini akan menggunakan Model Pembinaan Modul Sidek (MPMS). Peringkat pertama ialah peringkat menyediakan draf modul. Peringkat ini mempunyai sembilan langkah bermula dengan pembinaan matlamat dan berakhir dengan penyatuan draf modul. Ia dipanggil draf kerana modul ini belum dibuktikan kesahan dan kebolehpercayaannya (Sidek & Jamaluddin 2005). Draf modul ini akan melalui peringkat kedua pembinaan iaitu peringkat mencuba dan menilai modul. Di peringkat ini, draf modul yang telah dibangunkan akan melalui kajian rintis untuk menentukan kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi sebelum ia boleh dianggap sebagai modul yang telah lengkap. Pendekatan model pembinaan modul ini adalah seperti yang dipaparkan dalam Rajah 2.



Rajah 2 Model Pembinaan Modul Sidek (MPMS)

### Fasa III – Penilaian

Terdapat dua fasa penting iaitu fasa pelaksanaan dan fasa penilaian. Proses pelaksanaan dalam fasa ini melibatkan proses pelaksanaan ujian kebolehgunaan atau penilaian sebenar oleh dua orang GBK terhadap sekumpulan 30 orang murid di SABK (15 orang lelaki dan 15 orang perempuan). Dalam fasa ini pelaksanaan melibatkan proses pelaksanaan modul terhadap sasaran yang diuji. Pengkaji akan menjalankan aktiviti modul bagi ujian kebolehgunaan ini terhadap murid. Setelah modul ini berjaya ditadbir ke atas murid dengan bantuan GBK yang telah dilatih, maka modul ini seterusnya akan melalui fasa penilaian.

Fasa berikutnya adalah fasa penilaian. Fasa ini dilaksanakan bagi menilai aktiviti modul dan kesesuaiannya untuk dilaksanakan dalam setting sebenar. Penambahbaikan modul akan dilakukan setelah mendapat maklum balas kebergunaan, kepuasan dan kemudahgunaan daripada pengguna modul. Oleh itu, dalam kajian kebolehgunaan ini pengkaji memilih untuk melaksanakan kaedah inkuiri menggunakan soal selidik kebolehgunaan USE oleh Amnah (2021) dalam kajian beliau. Kaedah pengujian menggunakan soal selidik mempunyai kebaikan iaitu pengkaji akan memperoleh maklum balas yang terus daripada pengguna serta menjimatkan masa dan kos. Seterusnya soal selidik yang digunakan mempunyai piawai yang baik dan telah digunakan secara meluas untuk pengujian kebolehgunaan adalah lebih baik daripada pengujian yang dibangunkan sendiri oleh pengkaji (Amnah, 2021).

### KESIMPULAN

Kajian ini membincangkan pembangunan modul yang mengintegrasikan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Tazkiyah an-Nafs (TAN) untuk menangani isu kebimbangan dan efikasi sendiri rendah dalam kalangan murid di SABK. Modul ini bertujuan untuk menyediakan pendekatan yang holistik dan sesuai budaya dalam menangani cabaran kesihatan mental remaja. Kebimbangan dan efikasi sendiri rendah adalah antara isu yang dialami oleh golongan muda termasuk murid di SABK. Kebanyakan pendekatan sedia ada dilihat tidak menyeluruh untuk konteks budaya tertentu terutama di Malaysia yang mempunyai kepelbagaian agama, bangsa, budaya dan gaya hidup. CBT telah terbukti berkesan dalam menangani kebimbangan dan meningkatkan efikasi sendiri manakala pendekatan TAN pula lebih ke arah perspektif spiritual yang merupakan salah satu pegangan utama dalam diri individu beragama Islam. Maka, integrasi kedua-dua pendekatan ini dilihat dapat menjadi salah satu intervensi yang lebih komprehensif dan berkesan dalam mengatasi isu kebimbangan dan efikasi sendiri rendah

dalam kalangan murid di SABK. Kesimpulannya, pembangunan modul integrasi CBT-TAN ini menawarkan pendekatan yang inovatif dan holistik dalam menangani isu kebimbangan dan efikasi diri rendah dalam kalangan murid. Modul integrasi ini membuka peluang untuk pendekatan yang lebih inklusif dan efektif dalam bidang kesihatan mental remaja sekaligus menambah pilihan alternatif kepada para GBK dalam membantu murid yang mengalami isu ini di sekolah.

## RUJUKAN

- Afandi Yusoff, Nik Mohd Rahimi Nik Yusoff & Harun Baharuddin. (2019). Kebimbangan Bahasa dan Hubungannya dengan Pencapaian dalam Bahasa Arab. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 44(2), 1-9.
- Afendi Yusoff, Nik Mohd Rahimi Nik Yusoff & Harun Baharuddin. (2020). Amalan Kerohanian dan Kaitannya dengan Kebimbangan Bahasa dalam kalangan Penuntut Sekolah Menengah Kebangsaan Agama di Malaysia. *Islamiyyat*, 42(1), 57-63. <https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2020-4201-07>
- Amnah Zanariah binti Abdul Razak. (2021). *Pembangunan dan Kebolehgunaan Modul Psikopendidikan Gifted dalam Kalangan Pelajar Pintar dan Berbakat*. (Tesis Kedoktoran, Universiti Kebangsaan Malaysia).
- Bahagian Pendidikan Islam, Kementerian Pendidikan Islam. (2015). *Maklumat Asas Pelaksanaan Kurikulum Bersepadu Dini*.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71–81). New York: Academic Press. (Reprinted in Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Chan, C.P., & Roslinda Rosli. (2021). Kebimbangan Matematik dan Hubungannya dengan Pencapaian Pelajar Tingkatan Satu. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(3), 30 – 40. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i3.679>
- Che Haslina Abdullah. (2014). *Intervensi modul bimbingan Islam terhadap masalah kecelaruan kebimbangan umum dalam kalangan pelajar university: satu kajian kes*. (Tesis tidak diterbitkan). Universiti Sains Malaysia.
- Cuijpers, P., Sijbrandij, M., Koole, S., Huibers, M., Berking, M., & Andersson, G. (2014). Psychological treatment of generalized anxiety disorder: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 34(2), 130–140. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.002>
- Er, X.H., & Roslinda Rosli. (2021). Kebimbangan dan Efikasi Kendiri Terhadap Pembelajaran Matematik dalam kalangan Pelajar Tingkatan Empat. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(3), 41 – 53. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i3.690>
- Hairunnaja Najmuddin. (2006). *Psikologi Ketenangan Hati*. Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Hsieh, P. (Pei-H., Sullivan, J. R., & Guerra, N. S. (2007). A Closer Look at College Students: Self-Efficacy and Goal Orientation. *Journal of Advanced Academics*, 18(3), 454-476. <https://doi.org/10.4219/jaa-2007-500>
- Husaini, M. H., Yusoh, A. M., Ali, A. M., Pisol, M. I. M., Razali, A. S. M., Saad, D. U. M., ... & Rani, J. (2018). Kurikulum Bersepadu Dini: Pelaksanaan Dan Cabaran. In *4th International Conference On Islamiyyat Studies 2018* (Vol. 2017, pp. 913-921).
- Hussain, Z. (2020). *Pembinaan dan Kesan Modul Bena Katarsis (MBK) terhadap Kebimbangan Pelajar Maktab Rendah Sains MARA (MRSB)*. (Tesis kedoktoran Universiti Sains Malaysia).
- Irawan, A.W., Dwisona, L. (2020). Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53–60.
- Junin, S. (2000). *Kebimbangan dan punca-punca kebimbangan di kalangan pelajar di sebuah sekolah menengah harian di Kuala Lumpur*. (Tesis Sarjana, Universiti Malaya).
- Kamal Abd. Manaf. (1995). *Kaunseling Islam: Perbandingan antara Amalan dan Teori Kaunseling Barat*. Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.
- Kamarulzaman Abdul Ghani, Ahmed Thalal Hj Hassan, Ahmad Abdul Rahman, Mohd Aderi Che Noh, Muhd Zahiri Awang Mat, Zawawi Ismail, Azmil Hashim, Saifuddin Hussin, Rohaidi Habil & Siti Apipah Munirah Salleh. (2018). Persekitaran Bahasa Arab dalam Pelaksanaan Kurikulum Bersepadu Dini di SABK. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah Special Issue Vol.2*, 644-656.
- Kamus Dewan: Inggeris-Melayu, Edisi Ketiga. (2002). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2021). *Laporan Tahunan 2021: 9 Tahun Pelan Transformasi Pendidikan*

- Negara. Putrajaya: Kementerian Pendidikan Malaysia. <https://www.moe.gov.my>
- Malik Badri. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. The International Institute of Islamic Thought.
- Masroom, M. N., Muhamad, S. N., & Abd Rahman, S. A. (2015). Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam dan Cara Mengatasinya berdasarkan Surah al-Maarij. *Sains Humanika*, 5(1). <https://doi.org/10.11113/sh.v5n1.367>
- Md Noor bin Saper. (2018). Kaunseling Islam di Malaysia. *Proceeding The 1<sup>st</sup> International Conference on Islamic Guidance and Counseling 2018*. Indonesia: Yogyakarta.
- Md Noor Saper. (2021). Model al-Ghazali dalam Kaunseling Syarie. In Salasiah Hanin Hamjah, Md Noor Saper & Zainab Ismail. *Kaunseling Islam dan Kesejahteraan Insan*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mohd Razali Salleh. (2010). *Pengendalian Stress dan Kebimbangan: Penilaian Kognitif dan Tingkah Laku*. Pulau Pinang: Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 32(2), 337-348.
- Ramlan, M. (2017). *Reka bentuk model integriti akademik berasaskan penghayatan rohani* (Tesis Kedoktoran, University Malaya).
- Rashid, A., Aziz, A., Al, A., Shafie, H., Ali, Z., Dahiah, N., & Dzainal, S. (2020). Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik Abstrak Practice of Religious Values in Overcoming Depression during COVID -19 Pandemic Abstract Pengenalan. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 31–44.
- Rasit, N., & Ismail, Z. (2019). Kebimbangan Berbahasa Lisan Murid Bahasa Arab Di Sekolah Menengah Agama Di Malaysia. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 16(2), 283-294.
- Richey, R.C., & Klein, J.D. (2007). *Design and Development Research: Methods, Strategies, and Issues* (1st ed.). Routledge.
- Sa'ari, C. Z., Syed Muhsin, S. B. ., & Mohd Akib, M. M. . (2021). Al-Halu' (Kecelaruan Kebimbangan) dan Perbahasannya Serta Hubungannya dengan Psikologi Islam: The Discussion of Al-Halu' (Anxiety Disorder) and the Relationship with Islamic Psychology. *Jurnal Usuluddin*, 49(2), 135–169. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol49no2.5>
- Saari, C. Z. (2001). Penyakit Gelisah (Anxiety/Al-Halu') dalam Masyarakat Islam dDan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam. *Jurnal Usuluddin*, 14, 1–22. Retrieved from <https://ejournal.um.edu.my/index.php/JUD/article/view/4021>
- Saedah Siraj, Muhammad Ridhuan Tony Lim Abdullah & Rozaini Muhamad Rozkee. (2022). *Pendekatan Penyelidikan Rekabentuk dan Pembangunan: Aplikasi kepada Penyelidikan Pendidikan*. Tanjong Malim: Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Salasiah Hanin Hamjah. (2016). *Pendekatan Kaunseling Spiritual menurut al-Ghazali*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka
- Saloni Dattani, Hannah Ritchie and Max Roser (2021) - "Mental Health". *Published online at OurWorldInData.org*. Retrieved from: 'https://ourworldindata.org/mental-health' [Online Resource]
- Seligman, L. D., & Ollendick, T. H. (2011). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders in youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 20(2), 217-238.
- Sharifah Basirah binti Syed Muhsin. (2017). *Kepulihan al-Halu' berasaskan Maqamat Abu Talib al-Makki (W.386H.)*. (Tesis kedoktoran, Universiti Malaya). <https://umrepository.edu.my>
- Sidek Mohd Noah & Jamaludin Ahmad. (2005). *Pembinaan modul: Bagaimana membina modul latihan dan modul akademik*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Sim, H.C., & Siti Mistima Maat. (2022). Sorotan Literatur Bersistematik : Faktor Yang Mempengaruhi Kebimbangan Matematik Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(9), 1-20. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i9.1790>
- Sipon, S., & Hussin, R. (2012). *Teori Kaunseling dan Psikoterapi (Edisi Ketiga)*. Universiti Sains Islam Malaysia.
- Skinner, R. (2019). Traditions, Paradigms and Basic Concepts in Islamic Psychology. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1087–1094. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0595-1>
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., ... & Sukayt, A. (2020). Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: Implications and policy recommendations. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6206.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications*. Sage.
- Yusof, J., Ng, W. M., Ravindran, D., Iruthianatham, V. J., Phoon, J. Y., Lee, M. L., & Sow, F. (2020). Self-Efficacy and Anxiety among Undergraduate University Students. *Journal of Social Transformation and Regional Development*, 2(2), 37-41.