

Integrasi Choice Theory Reality Therapy (CTRT) Dalam Memahami Kesejahteraan Psikologi Remaja: Satu Ulasan Literatur

“Choice Theory Reality Therapy (CTRT) and Adolescent Psychological Well-Being: An Integrative Literature Review”

Noor Azimah Muhammad Noor*, Nor Shafrin Ahmad

Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia

*Penulis Koresponden: noorazimahmuhammadnoor@gmail.com

Diterima: 25 Ogos 2025; **Disemak semula:** 20 Oktober 2025; **Diterima:** 25 November 2025; **Diterbitkan:** 20 Disember 2025

To cite this article (APA): Muhammad Noor, N. A., & Ahmad, N. S. (2025). Integrasi Choice Theory Reality Therapy (CTRT) Dalam Memahami Kesejahteraan Psikologi Remaja: Satu Ulasan Literatur. *Perspektif Jurnal Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 17(Isu Khas), 110-128. <https://doi.org/10.37134/perspektif.vol17.sp.8.2025>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/perspektif.vol17.sp.8.2025>

ABSTRAK

Kajian ini merupakan satu ulasan naratif berstruktur yang meneliti keberkesanan *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja. Sorotan literatur terkini menunjukkan bahawa kesejahteraan psikologi bukan sahaja dipengaruhi oleh faktor intrapersonal, tetapi juga oleh faktor psikososial seperti persekitaran keluarga, hubungan rakan sebaya, iklim sekolah, dan identiti budaya. CTRT, yang berasaskan prinsip kawalan dalaman dan pemenuhan lima keperluan asas psikologi, terbukti mampu memandu remaja membuat pilihan tingkah laku yang lebih bertanggungjawab. Namun, keberkesanan pendekatan ini turut diperkukuh oleh faktor pelindung intrapersonal seperti kecerdasan emosi dan daya tindak. Berdasarkan analisis kritikal, kajian ini mencadangkan satu Model Konseptual Integratif CTRT–PWB yang menghubungkan prinsip asas CTRT dengan faktor psikososial dan intrapersonal, seterusnya menjelaskan bagaimana interaksi tersebut membawa kepada pencapaian kesejahteraan psikologi yang merangkumi dimensi hedonik dan eudaimonik. Kesimpulannya, ulasan ini menegaskan bahawa pendekatan integratif berasaskan CTRT berpotensi menjadi asas penting bagi pembangunan modul intervensi, program pendidikan, serta dasar pembangunan remaja yang lebih sistematik, kontekstual, dan relevan dengan cabaran semasa.

Kata kunci: *Choice Theory Reality Therapy*, kesejahteraan psikologi, remaja, faktor psikososial, daya tindak, kecerdasan emosi, *self-compassion*

Abstract

This structured narrative review examines the effectiveness of Choice Theory Reality Therapy (CTRT) in enhancing adolescent psychological well-being. Recent literature highlights that psychological well-being is shaped not only by intrapersonal factors but also by psychosocial influences such as family environment, peer relationships, school climate, and cultural identity. CTRT, grounded in the principles of internal control and the fulfilment of five basic psychological needs, has been shown to guide adolescents toward making more responsible behavioral choices. Its effectiveness, however, is reinforced by intrapersonal protective factors such as emotional intelligence and coping strategies. Based on critical synthesis, this paper proposes an Integrative Conceptual Model of CTRT–PWB that links CTRT principles with psychosocial and intrapersonal factors, thereby explaining how these dynamic interactions foster psychological well-being across hedonic and eudaimonic dimensions. In conclusion, this review emphasizes that an integrative CTRT-based approach holds significant potential for informing the development of intervention modules, educational programs, and youth development policies that are more systematic, context-sensitive, and relevant to contemporary challenges.

Keywords: *Choice Theory Reality Therapy, psychological well-being, adolescents, psychosocial factors, coping, emotional intelligence, self-compassion*

PENGENALAN

Kesejahteraan psikologi dalam kalangan remaja semakin menjadi tumpuan utama dalam penyelidikan dan amalan klinikal global. Hal ini disebabkan oleh pengaruhnya yang mendalam terhadap pelbagai aspek perkembangan remaja, termasuk pencapaian akademik, penyesuaian sosial, dan kesihatan mental jangka panjang. Kajian oleh Pecher et al. (2025) menegaskan bahawa kesejahteraan psikologi pada peringkat remaja terbentuk melalui interaksi pelbagai dimensi, termasuk kesejahteraan hedonik dan eudaimonik, yang membentuk pengalaman hidup yang bermakna dan seimbang.

Kesejahteraan hedonik merujuk kepada pengalaman emosi positif dan kepuasan hidup, manakala kesejahteraan eudaimonik melibatkan elemen seperti autonomi, matlamat hidup, dan realisasi potensi diri. Kedua-dua dimensi ini saling melengkapi dalam membentuk konsep kesejahteraan yang menyeluruh dalam kalangan remaja. Dalam hal ini, Chen et al. (2025) menekankan bahawa faktor sosial turut memainkan peranan besar dalam menyokong kesejahteraan psikologi remaja, khususnya melalui daya tindak yang tinggi dan pengurangan kesan tekanan persekitaran. Selain itu, Alpysbekova et al. (2025) membuktikan secara psikometrik bahawa kesejahteraan psikologi dalam kalangan remaja perlu diukur melalui pendekatan pelbagai dimensi yang sensitif terhadap budaya dan tahap perkembangan mereka.

Seiring dengan kepentingan tersebut, kerangka teori dan intervensi yang relevan amat diperlukan bagi menyokong kesejahteraan remaja secara berkesan. Dalam konteks ini, pendekatan *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) yang diasaskan oleh William Glasser tampil sebagai satu paradigma alternatif yang signifikan. Berbeza daripada teori rasional konvensional, CTRT menumpukan kepada psikologi kawalan dalaman, kebertanggungjawaban individu, dan pemenuhan keperluan psikologi intrinsik sebagai asas kepada kesihatan mental dan kesejahteraan (Karimi et al., 2025).

Prinsip utama dalam CTRT ialah setiap individu bertindak berdasarkan usaha untuk memenuhi lima keperluan asas, iaitu kelangsungan hidup, kasih sayang dan kepunyaan, kuasa, kebebasan, dan keseronokan (Glasser, 1998). Pendekatan ini menekankan bahawa manusia secara semula jadi mempunyai kuasa memilih tingkah laku mereka, dan kesejahteraan dicapai apabila pilihan yang dibuat adalah sejajar dengan keperluan dalaman tersebut. Justeru, CTRT memberikan penekanan kepada proses pemilihan yang bertanggungjawab serta kesedaran terhadap akibat pilihan tersebut.

Kajian oleh Kayaş dan Özbay (2024) menjelaskan perbezaan antara CTRT dan Teori Pilihan Rasional, yang secara tradisional berasaskan model ekonomi dan pertimbangan kos-manfaat. Sebaliknya, CTRT mengangkat keperluan psikologi sebagai pendorong tingkah laku utama dan menyarankan bahawa kesejahteraan psikologi boleh dicapai melalui pemilihan tingkah laku yang selari dengan keperluan tersebut. Dalam konteks pendidikan dan bimbingan pelajar, Karimi et al. (2025) membuktikan bahawa penerapan prinsip CTRT dalam latihan dan penyeliaan klinikal telah berjaya meningkatkan efikasi sendiri dalam kalangan pendidik, sekali gus menyumbang secara tidak langsung kepada kesejahteraan pelajar termasuk remaja.

Selain daripada faktor dalaman, kesejahteraan psikologi remaja turut dipengaruhi oleh pelbagai faktor psikososial yang saling berkaitan. Antara faktor utama yang telah dikenal pasti termasuklah persekitaran keluarga, gaya keibubapaan, hubungan rakan sebaya, identiti budaya dan strategi daya tindak individu (Oliverio, 2025; Pecher et al., 2025). Sebagai contoh, Alpysbekova et al. (2025) menunjukkan bahawa sokongan sosial memainkan peranan sebagai perantara yang menghubungkan ciri psikologi remaja dengan tahap kesejahteraan mereka. Sementara itu, Pecher et al. (2025)

menekankan bahawa perasaan diterima oleh rakan sebaya dan suasana sekolah yang menyokong adalah faktor yang boleh memperkuat kesejahteraan emosi dan sosial dalam kalangan remaja.

Dalam konteks yang lebih luas, faktor identiti budaya dan sosialisasi etnik juga memainkan peranan penting dalam menentukan cara remaja menilai dan memenuhi keperluan psikologi mereka. Menurut Oliverio (2025), proses pembentukan identiti dalam kalangan remaja melibatkan pertimbangan nilai-nilai budaya yang boleh memberi kesan terhadap struktur motivasi dan kesejahteraan keseluruhan. Hal ini amat signifikan dalam konteks masyarakat majmuk atau situasi migrasi, di mana remaja sering berhadapan dengan konflik identiti dan tekanan sosial yang kompleks.

Tambahan pula, kajian mutakhir turut menekankan peranan sumber dalaman remaja seperti kecerdasan emosi, daya tindak dan efikasi sendiri sebagai perantara penting dalam membina kesejahteraan. Zhu et al. (2024) dan Chen et al. (2025) menunjukkan bahawa remaja yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi lebih cenderung untuk mengatur emosi dengan berkesan, menjalin hubungan yang sihat, dan membuat keputusan yang lebih selaras dengan kesejahteraan psikologi mereka. Ini bersesuaian dengan prinsip CTRT yang menekankan kawalan sendiri dan pilihan bertanggungjawab sebagai asas perubahan positif.

Perkembangan dalam reka bentuk intervensi dan alat pengukuran psikologi turut menyokong penerapan CTRT dalam kalangan remaja. Sebagai contoh, Alpysbekova et al. (2025) telah membangunkan instrumen pengukuran kesejahteraan psikologi yang sah dan boleh dipercayai bagi pelbagai konteks budaya. Di samping itu, Pecher et al. (2025) melaporkan kejayaan program intervensi berasaskan prinsip CTRT dalam memupuk pembelajaran sosial dan emosi dalam kalangan pelajar, yang membawa kepada peningkatan dalam harga diri dan pengawalan sendiri.

Dengan mengambil kira keseluruhan dapatan tersebut, dapat dirumuskan bahawa integrasi antara kerangka teori CTRT dan dinamika psikososial membuka ruang untuk membentuk pendekatan intervensi yang lebih menyeluruh dan berasaskan bukti. Keupayaan untuk memahami bagaimana keperluan dalaman, pilihan individu dan faktor persekitaran berinteraksi secara dinamik dapat membantu dalam merangka strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja. Maka, peninjauan secara sistematik terhadap pendekatan CTRT dan hubungannya dengan faktor psikososial adalah amat relevan untuk memperkuat kefahaman dalam bidang psikologi remaja dan amalan kaunseling kontemporari.

OBJEKTIF KAJIAN

Kajian ulasan ini bertujuan untuk meneroka prinsip teras *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) serta aplikasinya dalam memahami kesejahteraan psikologi remaja dalam konteks kontemporari. Penekanan diberikan kepada bagaimana CTRT, sebagai satu pendekatan yang menumpukan kepada kawalan dalaman dan pemenuhan keperluan psikologi, dapat menyumbang kepada pembangunan tingkah laku pilihan yang lebih adaptif dalam kalangan remaja. Dalam masa yang sama, artikel ini juga bertujuan mengenal pasti dan menyusun dapatan daripada penyelidikan lepas yang menghubungkan CTRT dengan pelbagai faktor psikososial seperti persekitaran keluarga, hubungan rakan sebaya, identiti budaya, dan strategi daya tindak, yang memainkan peranan penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologi.

Melalui pendekatan analisis literatur yang komprehensif, artikel ini berhasrat untuk membina kerangka integratif yang menjelaskan interaksi antara prinsip CTRT dengan faktor-faktor psikososial yang relevan dalam kehidupan remaja. Kerangka ini dijangka dapat menyumbang kepada penghasilan cadangan intervensi psikologi yang lebih efektif, sensitif terhadap budaya, serta bersesuaian dengan perkembangan remaja masa kini. Justeru, objektif khusus kajian ini adalah seperti berikut:

1. **Menjelaskan prinsip asas CTRT**, khususnya penekanan terhadap psikologi kawalan dalaman dan pemenuhan keperluan psikologi intrinsik sebagai pemacu kepada tingkah laku dan kesejahteraan psikologi remaja (Karimi et al., 2025; Oliverio, 2025).
2. **Menganalisis faktor psikososial utama** yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi remaja, termasuk persekitaran keluarga, hubungan rakan sebaya, identiti budaya dan strategi daya tindak individu (Pecher et al., 2025; Alpysbekova et al., 2025; Chen et al., 2025).
3. **Mencadangkan model konseptual integratif** yang menggabungkan perspektif CTRT dengan dinamika psikososial bagi menyokong pembangunan tingkah laku pilihan yang adaptif dan kesejahteraan psikologi remaja (Karimi et al., 2025; Alpysbekova et al., 2025).
4. **Mengemukakan implikasi aplikasi CTRT** dalam amalan terapi, pendidikan dan dasar berkaitan kesihatan mental remaja yang bersifat sensitif budaya, berpaksikan pembangunan dan berasaskan bukti (Oliverio, 2025; Chen et al., 2025).

SOROTAN KAJIAN

Dalam usaha memahami kesejahteraan psikologi remaja secara menyeluruh, sorotan literatur ini memfokuskan kepada dua komponen utama: pertama, pemahaman konsep kesejahteraan psikologi dan faktor psikososial yang berkaitan; dan kedua, aplikasi dan keberkesanan pendekatan *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) dalam kalangan remaja.

a. Kesejahteraan psikologi remaja dan faktor psikososial

Kesejahteraan psikologi dalam kalangan remaja semakin diiktiraf sebagai komponen penting dalam pembangunan emosi dan sosial yang sihat. Ia bukan sekadar merujuk kepada ketiadaan gangguan mental, malah merangkumi keupayaan individu untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan harian, menjalin hubungan interpersonal yang positif serta mencapai kepuasan hidup (Pecher et al., 2025). Oleh yang demikian, kesejahteraan psikologi menjadi indikator utama dalam menilai kualiti hidup remaja secara keseluruhan.

Kesejahteraan psikologi lazimnya dilihat melalui dua dimensi utama, iaitu kesejahteraan hedonik dan kesejahteraan eudaimonik. Dimensi hedonik merujuk kepada pengalaman emosi positif dan kepuasan hidup, manakala dimensi eudaimonik pula berkaitan dengan pertumbuhan peribadi, autonomi, makna hidup dan penerimaan diri (Ryff, 1989; Keyes, 2002). Kombinasi kedua-dua dimensi ini menghasilkan kefungsi psikologi yang optimum dalam kalangan remaja, khususnya dalam menghadapi tekanan harian dan perubahan perkembangan diri.

Dalam konteks kesejahteraan psikologi remaja, faktor psikososial telah dikenalpasti memainkan peranan yang sangat signifikan. Salah satu faktor utama ialah persekitaran keluarga. Menurut Chen et al. (2025), gaya keibubapaan yang responsif, struktur keluarga yang stabil, dan sokongan emosi daripada ibu bapa secara konsisten merupakan unsur penting yang menyumbang kepada kestabilan emosi dan keseimbangan psikologi dalam kalangan remaja.

Sebagai tambahan, sokongan emosi daripada ibu bapa bertindak sebagai pelindung terhadap gangguan emosi. Remaja yang mempunyai akses kepada sistem sokongan keluarga yang kukuh didapati memiliki harga diri yang lebih tinggi serta kurang mengalami simptom tekanan seperti kemurungan dan keresahan (Chen et al., 2025). Ini membuktikan bahawa sistem kekeluargaan yang sihat memberi impak langsung kepada tahap kesejahteraan psikologi remaja.

Selain itu, pengaruh rakan sebaya turut memberikan sumbangan yang besar terhadap kesejahteraan psikologi remaja. Kajian oleh Alpysbekova et al. (2025) mendapati bahawa kualiti hubungan rakan sebaya yang positif berperanan sebagai perantara dalam hubungan antara tekanan persekitaran dan tahap kesejahteraan psikologi. Ini bermaksud bahawa remaja yang memiliki jaringan

sosial yang kukuh lebih mampu mengatasi tekanan emosi dan menyesuaikan diri dalam pelbagai situasi sosial.

Seterusnya, faktor persekitaran sekolah juga memainkan peranan sokongan yang penting dalam memperkukuh kesejahteraan psikologi. Pecher et al. (2025) menekankan bahawa perasaan kebersamaan dan penerimaan dalam komuniti sekolah mewujudkan iklim yang kondusif kepada kesejahteraan emosi dan sosial pelajar. Sekolah yang mementingkan keselamatan psikologi, hubungan guru-pelajar yang positif dan nilai sokongan antara rakan sebaya berupaya mengurangkan risiko tekanan dalam kalangan pelajar.

Dalam pada itu, dimensi budaya dan identiti etnik juga dikenal pasti sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi remaja, khususnya dalam konteks masyarakat berbilang kaum dan situasi migrasi. Menurut Oliverio (2025), remaja yang berjaya membina identiti budaya yang stabil menunjukkan kefahaman sendiri yang lebih kukuh, sekali gus mengurangkan konflik dalaman dan tekanan psikologi.

Sebaliknya, pengalaman diskriminasi dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma budaya majoriti boleh menjejaskan keseimbangan psikologi remaja. Hal ini menunjukkan bahawa sokongan budaya yang inklusif dan penerimaan sosial amat penting dalam memastikan remaja daripada pelbagai latar belakang kekal sejahtera secara mental dan emosi (Oliverio (2025).

Selain pengaruh luaran, faktor dalaman seperti kecerdasan emosi, efikasi sendiri dan daya tindak juga merupakan komponen penting dalam kesejahteraan psikologi remaja. Zhu et al. (2024) menjelaskan bahawa kecerdasan emosi yang tinggi membolehkan remaja mengenal pasti dan mengurus emosi mereka dengan lebih berkesan, sekaligus membantu mereka mengekalkan hubungan sosial yang sihat.

Dalam konteks yang sama, efikasi sendiri pula merujuk kepada kepercayaan remaja terhadap kebolehan mereka untuk mengawal tingkah laku dan mencapai matlamat hidup. Kajian oleh Karimi et al. (2025) menunjukkan bahawa efikasi sendiri yang tinggi berkait rapat dengan tingkah laku membuat keputusan yang lebih bertanggungjawab serta daya usaha yang konsisten dalam menghadapi cabaran hidup.

Selain itu, daya tindak atau kebolehan menyesuaikan diri dengan tekanan turut menjadi pelengkap penting dalam membina kesejahteraan psikologi. Pecher et al. (2025) menyatakan bahawa remaja yang mempunyai tahap daya tindak yang tinggi lebih cenderung untuk mengekalkan kestabilan emosi walaupun berhadapan dengan tekanan persekitaran yang mencabar.

Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologi remaja terbentuk melalui interaksi pelbagai faktor seperti pengaruh keluarga, rakan sebaya dan sekolah, kepada faktor identiti budaya serta kekuatan dalaman individu. Gabungan ini membentuk satu ekosistem psikososial yang kompleks dan saling melengkapi. Pendekatan dalam memahami kesejahteraan psikologi remaja perlu bersifat menyeluruh. Pendekatan ini harus melangkaui fokus kepada ciri individu semata-mata, dan sebaliknya menekankan peranan sistem sokongan sosial serta faktor budaya yang mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan.

Kesimpulannya, pemahaman terhadap pelbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi remaja menjadi asas penting bagi menilai potensi intervensi psikologi seperti *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT). Kefahaman ini akan membolehkan kajian-kajian intervensi dijalankan dengan lebih bersasar, menyeluruh, dan berpaksikan realiti remaja masa kini.

b. Prinsip dan aplikasi *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) dalam intervensi remaja

Choice Theory Reality Therapy (CTRT) merupakan pendekatan terapeutik yang diasaskan oleh William Glasser, berteraskan pemahaman bahawa semua tingkah laku manusia adalah pilihan yang digerakkan oleh lima keperluan asas psikologi, iaitu kelangsungan hidup, kasih sayang dan rasa dimiliki, kuasa, kebebasan, dan keseronokan (Glasser, 1998; Karimi et al., 2025). Pendekatan ini menekankan prinsip kawalan dalaman (*internal control psychology*) yang menolak konsep bahawa tingkah laku individu sepenuhnya dipengaruhi oleh faktor luar, sebaliknya didorong oleh keperluan intrinsik yang tidak dipenuhi.

Dalam konteks pembangunan remaja, CTRT menawarkan kerangka intervensi yang menekankan tanggungjawab peribadi dan kesedaran sendiri terhadap pilihan tingkah laku. Remaja secara fitrahnya sedang membina identiti dan autonomi, menjadikan pendekatan ini relevan untuk membantu mereka memahami bahawa mereka mempunyai kawalan terhadap kehidupan dan kesejahteraan mereka. Karimi et al. (2025) menegaskan bahawa proses kaunseling berasaskan CTRT dapat membantu klien, termasuk remaja, untuk mengenal pasti jurang antara tingkah laku semasa dengan matlamat jangka panjang, serta mendorong perubahan yang bersifat bertanggungjawab.

Aplikasi CTRT dalam konteks remaja melibatkan proses pemerksaan untuk mengenal pasti pilihan tingkah laku yang lebih adaptif. Dalam intervensi yang dilaksanakan oleh kaunselor sekolah, remaja dibimbing untuk menyedari bahawa setiap tingkah laku yang mereka pilih sama ada menyumbang kepada atau menghalang kesejahteraan psikologi mereka. Oliverio (2025) menyatakan bahawa melalui proses ini, remaja diberi ruang untuk mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih berkesan, sejajar dengan matlamat hidup yang mereka tentukan sendiri.

Selain itu, CTRT memberi penekanan kepada pembinaan hubungan terapeutik yang bersifat empatik dan tidak menghukum. Asas terapi ini menolak penggunaan kawalan luaran seperti ancaman, hukuman atau manipulasi, dan sebaliknya menekankan pendekatan yang mempromosi hubungan yang saling menghormati (Glasser, 1998). Ini penting dalam konteks remaja yang sensitif terhadap autoriti dan sedang membentuk nilai sendiri serta sempadan sosial.

Dalam kajian terkini, aplikasi CTRT telah menunjukkan keberkesanan dalam meningkatkan daya tindak dan kecekapan emosi remaja. Sebagai contoh, Alpysbekova et al. (2025) melaporkan bahawa program intervensi keluarga berasaskan CTRT membantu remaja yang menghadapi tekanan psikososial, termasuk tekanan akademik dan konflik keluarga, untuk meningkatkan kawalan sendiri dan daya tahan emosi. Ini menunjukkan bahawa pendekatan CTRT bukan sahaja berkesan dalam konteks individu, tetapi juga dapat diperluas kepada sistem sokongan seperti keluarga.

Sementara itu, dalam persekitaran sekolah, pelaksanaan CTRT telah menyumbang kepada penciptaan iklim pembelajaran yang lebih positif. Menurut Pecher et al. (2025), program berasaskan prinsip CTRT dalam persekitaran pendidikan berjaya meningkatkan perasaan dihargai dalam kalangan pelajar serta membina hubungan sosial yang lebih sihat antara rakan sebaya. Persekitaran sekolah yang aman dan menyokong secara emosi ini secara langsung menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan psikologi remaja.

Selain keberkesanan pada tahap individu dan sistem sosial mikro, CTRT juga menunjukkan fleksibiliti dalam pelbagai latar budaya. Prinsip universal seperti keperluan untuk rasa dimiliki, kebebasan dan pengiktirafan menjadikan CTRT mudah disesuaikan mengikut latar nilai budaya yang berbeza. Oliverio (2025) menegaskan bahawa penyesuaian CTRT dalam konteks budaya remaja membolehkan mereka memahami pilihan tingkah laku secara lebih bermakna dalam kerangka kepercayaan dan identiti mereka.

Seterusnya, CTRT bukan sahaja bertindak sebagai alat pemulihan tetapi juga sebagai pendekatan pencegahan. Dalam banyak kes, remaja yang terdedah kepada intervensi CTRT sebelum menghadapi tekanan ekstrem lebih bersedia secara emosi dan tingkah laku untuk membuat keputusan yang lebih konstruktif. Karimi et al. (2025) menunjukkan bahawa peningkatan efikasi sendiri dalam kalangan pelajar selepas pendedahan kepada prinsip CTRT menjadikan mereka lebih yakin untuk menghadapi cabaran sosial dan akademik.

Dari perspektif perkhidmatan kaunseling, CTRT menyediakan ruang pembelajaran aktif kepada remaja dalam mengenali tanggungjawab terhadap pilihan mereka. Ia menyokong pembinaan kemahiran menyelesaikan masalah, pemikiran reflektif dan kejelasan matlamat. Dengan itu, intervensi berasaskan CTRT juga menyumbang kepada pembangunan kemahiran sosial-emosi yang penting bagi perkembangan psikologi jangka panjang.

Kesimpulannya, prinsip dan aplikasi *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) memberi sumbangan signifikan dalam membantu remaja menangani cabaran psikososial secara lebih bertanggungjawab dan berkesan. Melalui pendekatan berasaskan pilihan, kawalan dalaman dan pemenuhan keperluan psikologi, CTRT menyediakan asas intervensi yang holistik dan fleksibel dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja, baik di peringkat individu mahupun dalam konteks keluarga dan sekolah.

c. Keberkesanan intervensi CTRT terhadap kesejahteraan psikologi remaja

Keberkesanan pendekatan *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja telah menerima perhatian yang meluas dalam wacana psikologi kontemporari. Intervensi berasaskan CTRT bukan sahaja menumpukan kepada pembentukan tingkah laku adaptif, tetapi turut menyasarkan pembangunan aspek dalaman seperti efikasi sendiri, daya tindak, dan keseimbangan emosi, yang merupakan indikator penting kesejahteraan psikologi (Karimi et al., 2025).

Bukti empirikal menunjukkan bahawa pelaksanaan intervensi CTRT dalam kalangan remaja memberikan hasil yang positif dari segi pengurangan simptom tekanan, peningkatan harga diri, serta pengukuhan kemahiran sosial. Karimi et al. (2025) melaporkan bahawa program klinikal yang menggunakan prinsip CTRT berjaya meningkatkan efikasi sendiri pelajar dan keupayaan mereka untuk membuat keputusan yang lebih bertanggungjawab. Hal ini selari dengan falsafah CTRT yang meletakkan kawalan dalaman sebagai asas kepada tingkah laku bermakna.

Selain itu, daya tindak yang tinggi dalam kalangan remaja juga merupakan hasil signifikan daripada intervensi CTRT. Menurut Alpysbekova et al. (2025), remaja yang menyertai program keluarga berasaskan CTRT menunjukkan peningkatan dalam kemahiran menyelesaikan masalah dan keupayaan menangani konflik secara konstruktif. Peningkatan ini menyumbang kepada keupayaan remaja mengurus tekanan hidup dengan lebih efektif, lantas memperkukuh kestabilan psikologi mereka.

Dalam persekitaran pendidikan pula, CTRT telah digunakan untuk membentuk iklim sekolah yang lebih positif dan menyokong perkembangan emosi pelajar. Pecher et al. (2025) menunjukkan bahawa pelaksanaan prinsip CTRT dalam kurikulum sekolah dan sesi kaunseling telah membantu mewujudkan persekitaran pembelajaran yang selamat dan saling menghormati. Kesannya, pelajar berasa lebih diterima dan disokong, yang secara langsung menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan psikologi.

Di samping itu, kecerdasan emosi turut dikenal pasti sebagai hasil positif intervensi CTRT. Zhu et al. (2024) mendapati bahawa remaja yang menjalani latihan berasaskan CTRT menunjukkan peningkatan dalam keupayaan mengenal pasti, memahami, dan mengawal emosi mereka. Ini

membuktikan keupayaan CTRT untuk memperkukuh komponen intrapersonal yang penting bagi kesihatan mental dan kesejahteraan jangka panjang.

Keberkesanan CTRT juga meningkat apabila disokong oleh penglibatan keluarga dan persekitaran sosial yang menyeluruh. Alpysbekova et al. (2025) menyatakan bahawa penglibatan ibu bapa dalam intervensi CTRT dapat mengukuhkan kestabilan emosi remaja melalui komunikasi yang terbuka dan hubungan kekeluargaan yang lebih positif. Intervensi yang melibatkan sokongan sistemik ini dilihat lebih mampan dalam membentuk strategi daya tindak remaja yang efektif.

Aspek keberkesanan CTRT turut diuji dalam pelbagai latar budaya, dengan dapatan yang konsisten menyokong kesesuaiannya. Menurut Oliverio (2025), CTRT apabila disesuaikan secara kontekstual, membantu remaja mengenali dan menghargai nilai budaya mereka sendiri, seterusnya memupuk penerimaan diri dan keseimbangan psikologi. Ini membuktikan bahawa prinsip CTRT bersifat fleksibel dan boleh diguna pakai dalam masyarakat majmuk.

Namun, untuk memastikan keberkesanan yang berterusan, pelaksanaan CTRT memerlukan elemen profesionalisme dan pelaksanaan yang sistematik. Karimi et al. (2025) menekankan keperluan latihan formal kepada kaunselor dan pendidik agar mereka benar-benar memahami dan mengaplikasikan prinsip CTRT dengan betul. Penilaian keberkesanan pula perlu menggunakan alat psikometrik yang sahih dan sesuai konteks budaya (Alpysbekova et al., 2025).

Secara keseluruhannya, keberkesanan CTRT terhadap kesejahteraan psikologi remaja dapat dilihat melalui peningkatan kawalan sendiri, kecerdasan emosi, daya tindak, serta hubungan interpersonal. Intervensi ini bukan sahaja membantu dalam pemulihan, malah juga berpotensi tinggi sebagai langkah pencegahan dan pemantapan psikologi dalam jangka panjang.

Justeru, intervensi berasaskan CTRT berpotensi besar untuk dimanfaatkan secara meluas dalam persekitaran pendidikan, keluarga dan komuniti. Melalui pendekatan yang menekankan pilihan bertanggungjawab dan kawalan dalaman, CTRT menyediakan satu model intervensi yang holistik dalam menangani cabaran psikososial yang dihadapi oleh remaja masa kini.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan ulasan naratif berstruktur bagi menilai bukti empirikal yang menghubungkan *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) dengan kesejahteraan psikologi remaja. Pendekatan ini dipilih kerana ia sesuai untuk mengintegrasikan dapatan daripada pelbagai reka bentuk penyelidikan, di samping membolehkan penilaian kritikal terhadap kualiti bukti, kesesuaian metodologi dan dimensi sosial yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi remaja (Siddaway et al., 2019). Ulasan ini dilaksanakan melalui empat komponen utama: (i) strategi pencarian literatur, (ii) pemilihan artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, (iii) penapisan secara sistematik berpandukan logik PRISMA, dan (iv) pengekstrakan serta analisis data secara sintesis tematik dan penilaian kritikal.

a. Strategi Pencarian

Pencarian literatur dijalankan secara sistematik melalui empat pangkalan data berindeks antarabangsa iaitu *Scopus*, *Web of Science (WoS)*, *PsycINFO* dan *ScienceDirect* kerana pangkalan data ini merangkumi jurnal berwasit yang dominan dalam bidang psikologi dan pendidikan (Moher et al., 2009). Bagi menjamin keterkinian maklumat, pencarian dihadkan kepada artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025.

Kata kunci dibangunkan berdasarkan konstruk utama CTRT dan *Psychological Well-Being* (PWB) menggunakan operator Boolean “AND”, “OR” dan “NOT”. Antara kombinasi utama yang digunakan ialah:

- “*Choice Theory*” OR “*Reality Therapy*” AND “*adolescents*” AND “*psychological well-being*”
- “*CTRT intervention*” AND “*Ryff Psychological Well-Being Scale*”
- “*CTRT*” AND “*self-efficacy*” OR “*emotion regulation*” OR “*self-compassion*”

Istilah mediator dimasukkan bagi mengesan laluan konstruk CTRT → mediator intrapersonal → PWB sejajar dengan objektif ulasan. Selain itu, teknik *snowballing* digunakan untuk mengenal pasti artikel tambahan yang relevan melalui senarai rujukan kajian terpilih.

b. Kriteria inklusi dan eksklusi

Pemilihan artikel ditentukan melalui set kriteria yang dirumuskan secara teoritikal dan metodologikal bagi memastikan kesahihan dan ketepatan bukti yang disintesis. Dari sudut inklusi, artikel dimasukkan jika:

1. kajian bersifat empirikal dan menggunakan reka bentuk penyelidikan yang mempunyai kekuatan inferens seperti eksperimen rawak terkawal (RCT), kuasi eksperimen, longitudinal atau kajian keratan lintang;
2. intervensi yang dilaporkan menunjukkan aplikasi komponen CTRT dengan jelas, termasuk penggunaan teknik WDEP, penekanan terhadap lima keperluan asas atau konsep psikologi kawalan dalaman dalam pembinaan tingkah laku (Glasser, 1998);
3. populasi kajian terdiri daripada remaja berumur 12 hingga 18 tahun dalam konteks sekolah atau komuniti, selaras dengan fasa perkembangan identiti, autonomi dan hubungan sosial yang berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi (Ryff, 1989); dan
4. *Psychological Well-Being* (PWB) diukur menggunakan *Ryff Psychological Well-Being Scale* atau melalui mediator empirikal PWB seperti efikasi sendiri, regulasi emosi dan resiliensi yang telah dibuktikan relevan dalam konteks remaja (Karimi et al., 2025).

Hanya artikel penuh yang diterbitkan dalam jurnal berwasit antara 2020 hingga 2025 dipertimbangkan bagi menjamin kesegaran dan kredibiliti dapatan.

Sebaliknya, artikel dikecualikan jika:

- hanya berbentuk teori tanpa data empirikal
- menggunakan intervensi psikologi selain CTRT (misalnya *Cognitive-Behavioral Therapy*, *Acceptance and Commitment Therapy* atau *REBT*)
- melibatkan populasi dewasa atau kanak-kanak yang berada di luar julat definisi operasional remaja
- tergolong dalam *grey literature* seperti laporan teknikal, tesis atau penerbitan yang tidak melalui proses semakan sejawat (Moher et al., 2009).

Penggunaan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas memastikan bahawa sintesis yang dihasilkan benar-benar mencerminkan bukti empirikal yang sah mengenai keberkesanan CTRT terhadap kesejahteraan psikologi remaja. Pendekatan ini juga meminimumkan ketidakseragaman metodologi dan variasi konsep dalam kajian terdahulu, sekali gus mengelakkan kekeliruan dan meningkatkan ketepatan interpretasi dapatan.

c. Pengekstrakan Data dan Analisis

Pengekstrakan data dijalankan secara sistematik menggunakan matriks analitikal berstruktur yang merekodkan ciri utama setiap kajian, termasuk negara asal, reka bentuk penyelidikan, ciri dan saiz sampel, serta bentuk dan tempoh intervensi berasaskan *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT), khususnya tahap aplikasi teknik WDEP dalam pelaksanaan intervensi. Maklumat instrumen

pengukuran turut didokumentasikan, termasuk alat yang digunakan untuk menilai kesejahteraan psikologi dan konstruk intrapersonal yang relevan.

Dalam kajian yang dianalisis, kesejahteraan psikologi lazimnya diukur menggunakan variasi *Ryff Psychological Well-Being Scale* memandangkan skala ini mempunyai asas teori kukuh dalam menilai dimensi eudaimonik kesejahteraan remaja (Ryff, 1989). Konstruk intrapersonal yang dikaji sebagai pembolehubah yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi diukur melalui instrumen sah seperti *General Self-Efficacy Scale* (GSES), *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* (TEIQue), dan alat domain-spesifik lain yang dilaporkan mengikut fokus kajian. Bagi setiap artikel, data merangkumi dapatan utama, magnitud kesan intervensi, serta keterbatasan metodologi direkodkan bagi membolehkan penilaian kritikal terhadap kekuatan bukti yang dikemukakan.

Analisis data dilaksanakan melalui sintesis tematik (Braun & Clarke, 2006), yang membolehkan pengenalpastian pola berulang dalam literatur. Tiga tema utama dikenal pasti iaitu :
i) keberkesanan CTRT terhadap komponen intrapersonal berkaitan kesejahteraan psikologi, termasuk efikasi sendiri, regulasi emosi dan *self-compassion*
ii) variasi kesan CTRT merentas konteks sosial remaja, seperti sokongan keluarga, kualiti hubungan rakan sebaya, dan budaya sekolah
iii) jurang penyelidikan yang merangkumi dominasi reka bentuk keratan lintang, variasi instrumen merentas budaya, dan ketiadaan kajian longitudinal dalam populasi remaja

Tidak seperti sintesis deskriptif yang hanya merumuskan dapatan, ulasan ini menilai ketegasan metodologi setiap kajian, termasuk kekuatan reka bentuk penyelidikan (misalnya eksperimen rawak terkawal berbanding kajian keratan lintang), kecukupan saiz sampel, kesahan dan kebolehpercayaan instrumen, serta kesesuaian instrumen dengan konteks budaya remaja. Dimensi persekitaran seperti dinamika keluarga, budaya sekolah, dan pengalaman emosi remaja turut dipertimbangkan bagi mengelakkan generalisasi yang melampau merentas populasi budaya yang berbeza (Karimi et al., 2025; Pecher et al., 2025).

Pendekatan analitikal ini memastikan sintesis yang dihasilkan bukan sahaja mengenal pasti hubungan potensial antara CTRT dan kesejahteraan psikologi remaja, tetapi turut menilai secara kritikal kekuatan bukti empirikal yang menyokong hubungan tersebut, termasuk laluan mediator intrapersonal yang secara teori berpotensi menjelaskan kesan CTRT terhadap dimensi hedonik dan eudaimonik kesejahteraan (Ryff, 1989; Neff, 2003).

Dari aspek etika, ulasan ini tidak melibatkan pengumpulan data primer tetapi berpegang kepada prinsip ketelusan dengan menghadkan sumber kepada artikel berwasit yang diperolehi melalui pangkalan data ilmiah berindeks iaitu *Scopus*, *Web of Science*, *PsycINFO* dan *ScienceDirect*. Semua sitasi dan rujukan dinyatakan mengikut garis panduan *American Psychological Association* edisi ke-7 (APA, 2020).

PERBINCANGAN

Bahagian ini membincangkan secara kritikal dapatan daripada sorotan literatur berhubung hubungan antara *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) dan kesejahteraan psikologi remaja. Perbincangan ini tidak sekadar meringkaskan hasil kajian terdahulu, tetapi menekankan sintesis, perbandingan, dan analisis kritikal terhadap bukti empirikal, seterusnya menilai sumbangan, keterbatasan, dan jurang penyelidikan yang wujud. Melalui pendekatan ini, perbincangan membolehkan penulis menghubungkan prinsip asas CTRT dengan faktor psikososial remaja, faktor pelindung dan menilai keberkesanan intervensi serta merumuskan implikasi terhadap amalan kaunseling, pendidikan dan dasar pembangunan remaja secara menyeluruh.

a. Sintesis dapatan utama

Sorotan literatur ini memperlihatkan bahawa kesejahteraan psikologi remaja adalah hasil interaksi kompleks antara faktor dalaman dan persekitaran sosial. Remaja yang mempunyai sokongan keluarga, rakan sebaya yang positif, dan iklim sekolah yang menyokong lebih berupaya mengekalkan kesejahteraan mental dan emosi yang stabil (Chen et al., 2025; Pecher et al., 2025). Pada masa yang sama, faktor intrapersonal seperti efikasi sendiri, kecerdasan emosi dan daya tindak berfungsi sebagai pelindung terhadap tekanan persekitaran (Zhu et al., 2024; Karimi et al., 2025). Dapatan ini mengesahkan bahawa kesejahteraan psikologi remaja perlu difahami secara multidimensi, sejajar dengan prinsip *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) yang menekankan pemenuhan keperluan asas manusia sebagai asas kepada kesejahteraan hidup.

b. Sumbangan CTRT terhadap pembangunan psikologi remaja

Pendekatan CTRT terbukti menyumbang kepada peningkatan kawalan sendiri, tanggungjawab peribadi, serta keupayaan remaja membuat pilihan yang lebih adaptif. Kajian Karimi et al. (2025) menunjukkan bahawa intervensi berasaskan CTRT dapat meningkatkan efikasi sendiri pelajar, manakala Alpysbekova et al. (2025) mendapati bahawa program keluarga berasaskan CTRT membantu remaja mengurus konflik dengan lebih konstruktif. Perkara ini selari dengan pandangan Glasser (1998) bahawa kesejahteraan mental bergantung kepada sejauh mana individu dapat memenuhi keperluan asas seperti rasa dimiliki, kebebasan, kuasa, keseronokan, dan kelangsungan hidup. Dengan itu, CTRT dilihat sebagai intervensi yang praktikal dalam menguatkan daya psikologi remaja dan membina strategi adaptasi yang lebih seimbang.

c. Keberkesanan CTRT dalam konteks sosial

Kajian dalam konteks sekolah menunjukkan bahawa CTRT mampu mewujudkan iklim pembelajaran yang lebih positif dan menyokong interaksi sosial yang sihat (Pecher et al., 2025). Hal ini penting kerana persekitaran sekolah merupakan salah satu ruang perkembangan utama remaja. Intervensi CTRT juga terbukti fleksibel dalam konteks budaya yang berbeza. Oliverio (2025) menegaskan bahawa penyesuaian CTRT dengan nilai budaya membolehkan remaja membina identiti sendiri yang stabil dan mengurangkan konflik psikologi. Ini menunjukkan bahawa CTRT bukan sahaja sesuai dalam konteks individu, malah mempunyai potensi besar dalam konteks sistemik seperti keluarga dan komuniti.

d. Jurang keterbatasan kajian terdahulu

Walaupun terdapat bukti kukuh tentang keberkesanan CTRT, masih terdapat beberapa jurang kajian yang perlu diberi perhatian. Pertama, kebanyakan kajian terdahulu menggunakan reka bentuk keratan lintang (*cross-sectional design*) yang membataskan penilaian keberkesanan jangka panjang. Kedua, populasi kajian lebih tertumpu kepada pelajar sekolah menengah, manakala remaja dalam konteks lain seperti institusi komuniti, pusat pemulihan atau kawasan luar bandar masih kurang mendapat perhatian (Alpysbekova et al., 2025; Chen et al., 2025). Ketiga, masih terdapat kekurangan kajian yang menguji keberkesanan CTRT melalui reka bentuk kajian longitudinal atau eksperimen rawak terkawal (*Randomized Controlled Trial*, RCT) (RCT) yang boleh memberi bukti lebih kukuh terhadap keberkesanannya.

Selain keterbatasan reka bentuk dan populasi kajian, satu jurang penting yang dikenal pasti ialah ketiadaan kajian yang mengintegrasikan CTRT dengan mediator intrapersonal seperti *self-compassion* dalam menjelaskan laluan kepada kesejahteraan psikologi remaja. Kajian semasa lebih cenderung menilai kesan CTRT terhadap efikasi sendiri atau regulasi emosi secara terasing (Karimi et al., 2025; Zhu et al., 2024), sedangkan literatur *self-compassion* menunjukkan bahawa belas kasihan sendiri berfungsi sebagai mekanisme pelindung yang kuat terhadap distress dan kekurangan kesejahteraan dalam kalangan remaja. Ketidadaan integrasi ini mewajarkan cadangan model konseptual CTRT-*self-*

compassion–PWB yang dikemukakan dalam artikel ini untuk diuji secara empirikal pada masa hadapan.

e. Implikasi terhadap amalan kaunseling dan pendidikan

Dapatan kajian ini membawa implikasi penting dalam bidang kaunseling dan pendidikan. Kaunselor sekolah dan kaunselor komuniti boleh mengaplikasikan prinsip CTRT untuk membantu remaja memahami pilihan tingkah laku mereka serta membina strategi penyelesaian masalah yang lebih bertanggungjawab. Dalam pendidikan pula, integrasi CTRT dalam kurikulum boleh mewujudkan suasana pembelajaran yang kondusif dan berorientasikan pembangunan sosial-emosi (Pecher et al., 2025). Dengan kata lain, CTRT berfungsi bukan sahaja sebagai pendekatan pemulihan, tetapi juga sebagai strategi pencegahan untuk mengurangkan risiko masalah psikososial dalam kalangan remaja.

f. Implikasi terhadap dasar dan intervensi sosial

Selain itu, hasil ulasan ini juga memberi implikasi terhadap pembentukan dasar dan intervensi sosial. Pelaksanaan program berasaskan CTRT dalam komuniti boleh memperkukuh jaringan sokongan sosial remaja, khususnya dalam kalangan mereka yang terdedah kepada tekanan keluarga, diskriminasi budaya, atau cabaran sosioekonomi. Penekanan terhadap kawalan dalaman dan pilihan bertanggungjawab menjadikan CTRT selari dengan dasar pembangunan remaja yang menekankan resiliensi, keterangkuman budaya dan kesejahteraan psikososial (Oliverio, 2025).

g. Keperluan kajian masa hadapan

Kajian masa hadapan perlu memberi tumpuan kepada beberapa aspek utama iaitu pertama, penyelidikan wajar menggunakan reka bentuk longitudinal bagi menilai kesan CTRT terhadap kesejahteraan psikologi remaja dalam jangka masa panjang. Hal ini penting kerana kebanyakan kajian terdahulu menggunakan reka bentuk keratan lintang (*cross-sectional*) yang hanya memberikan gambaran pada satu titik masa dan tidak menangkap perubahan perkembangan secara berterusan.

Kedua, populasi kajian perlu diperluas melibatkan remaja dalam konteks yang lebih pelbagai, termasuk mereka yang berisiko tinggi, remaja di kawasan luar bandar, serta mereka yang berada di institusi pendidikan atau pemulihan. Langkah ini dapat memastikan keberkesanan CTRT diuji merentasi latar belakang sosial dan persekitaran yang berbeza. Manakala aspek ketiga, memandangkan remaja hari ini banyak berinteraksi melalui teknologi, keberkesanan CTRT dalam bentuk intervensi digital atau hibrid wajar diterokai. Aplikasi digital boleh meningkatkan capaian intervensi, menjadikannya lebih mudah diakses dan lebih sesuai dengan gaya hidup generasi muda masa kini (Chen et al., 2025).

Di samping itu, terdapat potensi besar untuk membangunkan modul khas berasaskan CTRT yang lebih sistematik dan disesuaikan dengan situasi sebenar kehidupan remaja. Modul ini boleh mengintegrasikan komponen pelindung dalaman seperti kecerdasan emosi dan daya tindak, yang terbukti membantu remaja meningkatkan resiliensi psikologi serta membuat pilihan tingkah laku yang lebih adaptif (Zhu et al., 2024; Pecher et al., 2025). Integrasi ini bukan sahaja memperkukuh keberkesanan CTRT, tetapi juga menjadikan intervensi lebih holistik kerana menyentuh aspek intrapersonal dan interpersonal yang kritikal dalam kesejahteraan psikologi remaja (Karimi et al., 2025; Alpybekova et al., 2025).

h. Rumusan

Secara keseluruhannya, dapatan ulasan ini menegaskan bahawa CTRT merupakan pendekatan intervensi yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja. Walaupun masih

terdapat jurang kajian, bukti empirikal menunjukkan bahawa CTRT berkesan dalam memperkukuh kawalan sendiri, meningkatkan kecerdasan emosi, dan memperbaiki hubungan sosial remaja. Dengan penyesuaian yang peka budaya serta sokongan dasar pendidikan dan sosial, CTRT berpotensi menjadi kerangka utama intervensi psikologi remaja pada masa hadapan.

CADANGAN MODEL KONSEPTUAL INTEGRATIF

a. Pengenalan model

Berdasarkan sorotan literatur dan perbincangan, kajian ini mencadangkan satu Model Konseptual Integratif CTRT–PWB yang menggabungkan prinsip *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) dengan faktor psikososial dan kekuatan intrapersonal remaja. Rasional pembinaan model ini adalah untuk menyediakan satu kerangka yang lebih holistik dalam memahami kesejahteraan psikologi remaja, dengan mengambil kira bukan sahaja peranan kawalan dalaman dan pilihan tingkah laku yang ditekankan oleh CTRT (Glasser, 1998; Karimi et al., 2025), tetapi juga pengaruh persekitaran sosial (Chen et al., 2025; Pecher et al., 2025) serta kekuatan intrapersonal seperti kecerdasan emosi dan daya tindak yang membantu remaja mengekalkan kesejahteraan psikologi walaupun berhadapan dengan tekanan (Zhu et al., 2024).

b. Komponen utama model

Terdapat empat komponen utama Model Konseptual Integratif iaitu prinsip asas CTRT, faktor psikososial, faktor pelindung intrapersonal dan kesejahteraan psikologi remaja.

i. Prinsip asas CTRT

CTRT menekankan bahawa semua tingkah laku manusia dipacu oleh usaha memenuhi lima keperluan asas psikologi iaitu kelangsungan hidup, kasih sayang dan rasa dimiliki, kuasa, kebebasan, dan keseronokan (Glasser, 1998). Dalam konteks remaja, keupayaan untuk membuat pilihan yang bertanggungjawab bergantung kepada sejauh mana keperluan asas ini dipenuhi. CTRT dengan itu menyediakan asas untuk membimbing remaja memahami hubungan antara pilihan tingkah laku dan kesejahteraan psikologi (Karimi et al., 2025).

ii. Faktor psikososial

Kajian menunjukkan bahawa persekitaran keluarga, rakan sebaya, sekolah, dan budaya memberi pengaruh besar terhadap kesejahteraan remaja (Chen et al., 2025; Pecher et al., 2025; Oliverio, 2025). Gaya keibubapaan yang responsif, hubungan rakan sebaya yang positif, iklim sekolah yang menyokong, serta identiti budaya yang kukuh dapat memperkukuh keseimbangan emosi remaja. Sebaliknya, konflik keluarga, diskriminasi, dan persekitaran sekolah yang toksik meningkatkan risiko masalah psikologi. Faktor psikososial ini berfungsi sebagai pengantara (mediator) yang menentukan sama ada pilihan tingkah laku remaja membawa kepada kesejahteraan atau sebaliknya.

iii. Faktor pelindung intrapersonal

Selain pengaruh luaran, kekuatan intrapersonal turut menyumbang secara signifikan kepada kesejahteraan psikologi remaja. *Self-compassion* yang merangkumi dimensi *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, berfungsi sebagai mekanisme pelindung dalaman yang membantu remaja menilai pengalaman sukar tanpa menghukum diri secara berlebihan (Neff, 2003). Beberapa kajian mutakhir menunjukkan bahawa tahap *self-compassion* yang lebih tinggi berkait dengan peningkatan dimensi eudaimonik kesejahteraan seperti autonomi, pertumbuhan diri, dan makna hidup dalam kalangan remaja (Richard, 2021), malah intervensi berasaskan latihan belas kasihan sendiri terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologi melalui proses pengurangan tekanan dan normalisasi pengalaman emosi (Lee et al., 2025).

Dalam konteks intervensi, *self-compassion* juga bertindak sebagai mekanisme perubahan (*mechanism of change*) yang menghubungkan strategi terapeutik kepada outcome psikologi. Kajian terkini menunjukkan bahawa peningkatan *self-compassion* menyumbang kepada kesejahteraan remaja melalui proses mengurus konflik intrapersonal dengan lebih matang dan membina (Tan & Wang, 2025). Peranan ini sejajar dengan prinsip CTRT, khususnya pada peringkat *self-evaluation* dalam kerangka WDEP yang mendorong remaja menilai tingkah laku secara realistik, menerima kelemahan diri, dan merancang tindakan yang lebih adaptif tanpa rasa malu atau menyalahkan diri secara ekstrem.

Selain *self-compassion*, kecerdasan emosi turut membantu remaja mengenal, memahami, dan mengawal emosi mereka dengan berkesan (Zhu et al., 2024), manakala daya tindak membolehkan mereka menyesuaikan diri dalam menghadapi cabaran persekitaran (Pecher et al., 2025). Ketiga-tiga faktor intrapersonal ini berperanan sebagai lapisan pelindung bersepadu yang menguatkan keupayaan remaja untuk memanfaatkan prinsip CTRT dalam kehidupan seharian, seterusnya mengekalkan kesejahteraan psikologi walaupun berdepan tekanan sosial, akademik, atau emosi.

iv. Kesejahteraan psikologi remaja

Gabungan prinsip CTRT, faktor psikososial, dan kekuatan intrapersonal akhirnya menghasilkan kesejahteraan psikologi remaja. Ini merangkumi keseimbangan antara dimensi hedonik (kepuasan hidup, emosi positif) dan eudaimonik (autonomi, makna hidup, pertumbuhan peribadi) (Ryff, 1989; Keyes, 2002).

d. Hubungan antara komponen model

Prinsip CTRT menyediakan kerangka asas bahawa tingkah laku adalah pilihan yang bertujuan memenuhi keperluan asas. Keberkesanan prinsip ini dipengaruhi oleh faktor psikososial, seperti sokongan keluarga dan iklim sekolah, yang boleh memperkukuh atau melemahkan keupayaan remaja membuat pilihan konstruktif (Chen et al., 2025; Pecher et al., 2025). Dalam masa yang sama, kekuatan intrapersonal seperti kecerdasan emosi dan daya tindak bertindak sebagai mekanisme penguat yang membantu remaja mengekalkan kesejahteraan walaupun berhadapan dengan cabaran persekitaran (Zhu et al., 2024). Interaksi ketiga-tiga komponen ini menghasilkan kesejahteraan psikologi yang optimum, di mana remaja mampu mengekalkan kepuasan hidup, autonomi, serta resiliensi dalam menghadapi cabaran (Ryff, 1989).

e. Rajah Model Konseptual Integratif CTRT – PWB

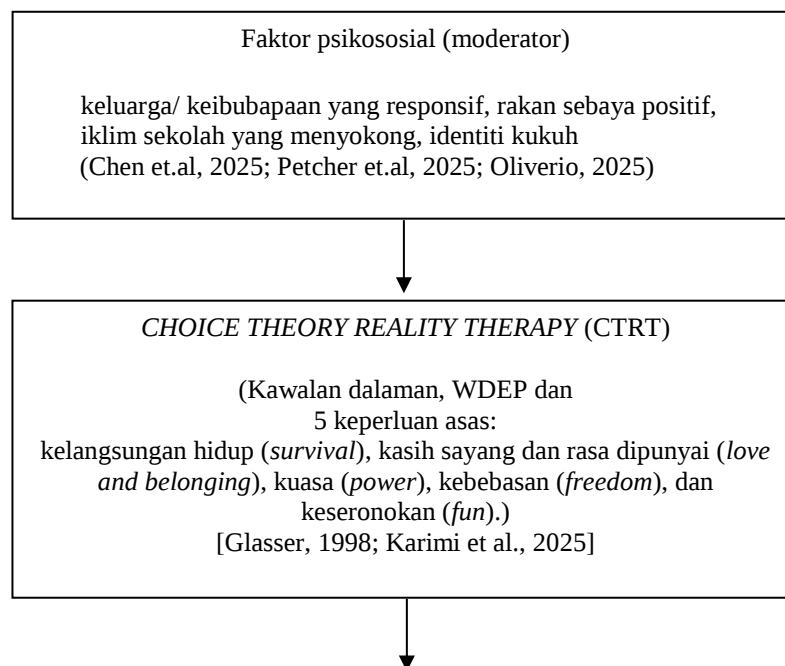
Model yang dicadangkan ini mengandaikan bahawa laluan utama bermula daripada prinsip *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT), yang menekankan kawalan dalaman dan tanggungjawab terhadap pilihan tingkah laku. Prinsip ini seterusnya mendorong remaja membuat pilihan tingkah laku yang lebih adaptif, yang akhirnya membawa kepada memenuhi keperluan asas psikologi seperti rasa dimiliki, kebebasan, kuasa, keseronokan, dan kelangsungan hidup (Glasser, 1998; Karimi et al., 2025). Keperluan yang dapat dipenuhi secara langsung menyumbang kepada pencapaian kesejahteraan psikologi remaja (PWB) yang merangkumi dimensi hedonik dan eudaimonik (Ryff, 1989; Keyes, 2002).

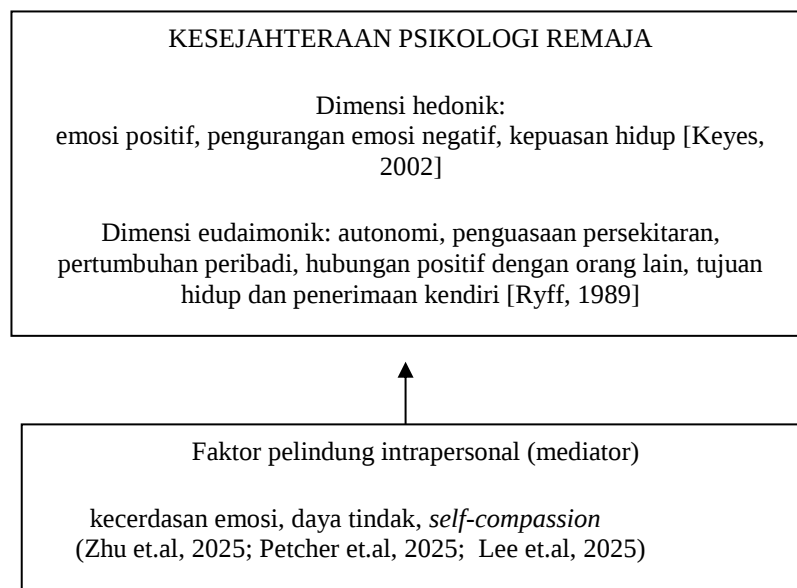
Dalam laluan ini, faktor psikososial seperti persekitaran keluarga, hubungan rakan sebaya, iklim sekolah, dan latar budaya berfungsi sebagai pengantara kontekstual yang boleh memudahkan atau menghalang keberkesanan CTRT dalam membimbing remaja membuat pilihan yang selaras dengan keperluan psikologi mereka (Chen et al., 2025; Pecher et al., 2025; Oliverio, 2025). Sebagai contoh, sokongan keluarga dan rakan sebaya dapat mengukuhkan proses membuat keputusan yang sihat, sekali gus mewujudkan ruang relational yang kondusif untuk penerimaan diri dan pemprosesan emosi. Sebaliknya, konflik keluarga atau persekitaran sekolah yang toksik berpotensi melemahkan proses tersebut, dan meningkatkan kecenderungan remaja untuk mengkritik diri secara berlebihan atau membuat pilihan yang kurang adaptif.

Selain pengaruh konteks sosial, faktor pelindung intrapersonal turut memainkan peranan penting dalam menentukan sejauh mana CTRT menghasilkan perubahan positif. *Self-compassion* yang merangkumi elemen *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, bertindak sebagai mekanisme pengantara intrapersonal yang membantu remaja menilai kelemahan diri tanpa menghukum diri secara ekstrem, serta mengurus tekanan emosi dengan lebih seimbang. Penyelidikan menunjukkan bahawa *self-compassion* mempunyai hubungan positif dengan dimensi eudaimonik kesejahteraan psikologi seperti autonomi, makna hidup, dan pertumbuhan peribadi (Richard, 2021; Lee et al., 2025), manakala latihan *self-compassion* mampu mengurangkan simptom tekanan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif dalam kalangan remaja (Tan & Wang, 2025).

Di samping itu, faktor intrapersonal lain seperti kecerdasan emosi dan daya tindak bertindak sebagai mediator yang menguatkan kesan CTRT terhadap proses pilihan tingkah laku adaptif. Remaja yang mempunyai tahap kecerdasan emosi tinggi lebih berupaya mengenal, memahami, dan mengawal emosi mereka dengan berkesan, manakala daya tindak yang baik membolehkan mereka menyesuaikan diri dengan cabaran persekitaran, sekali gus mengekalkan kesejahteraan psikologi walaupun berhadapan dengan tekanan sosial dan akademik (Zhu et al., 2024; Pecher et al., 2025). Gabungan faktor intrapersonal ini menguatkan mekanisme perubahan yang dicetuskan oleh CTRT, di mana remaja bukan sahaja diajar untuk membuat pilihan yang lebih konstruktif, tetapi juga diperkasakan dengan kapasiti psikologi untuk menerima diri, menilai emosi secara mindful, dan bertindak secara lebih matang terhadap pengalaman hidup mereka.

Model ini turut mengandungi maklum balas pencapaian kesejahteraan psikologi yang akan meningkatkan efikasi sendiri dan rasa kawalan dalaman. Kedua-dua elemen ini diperkukuhkan lagi dengan aplikasi prinsip CTRT dan menghasilkan kitaran positif dalam pembangunan psikologi remaja. Dengan itu, model ini menawarkan satu kerangka holistik yang menyepadukan prinsip asas CTRT dengan pengaruh psikososial dan kekuatan intrapersonal dalam membentuk kesejahteraan psikologi remaja. Rajah Model Konseptual Integratif CTRT – PWB ditunjukkan seperti di rajah 1.1.





Rajah 1.1: Model Konseptual Integratif CTRT – PWB

Nota: Rajah ini menunjukkan hubungan langsung CTRT terhadap PWB serta laluan tidak langsung melalui mediator intrapersonal (*self-compassion*, kecerdasan emosi, daya tindak) dan dipengaruhi oleh moderator psikososial.

f. Implikasi teoritikal dan praktikal

Cadangan model ini memberi implikasi penting terhadap perkembangan teori dan amalan. Dari segi teoritikal, ia memperluas kefahaman tentang interaksi CTRT dengan faktor psikososial dan kekuatan intrapersonal dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologi remaja (Glasser, 1998; Karimi et al., 2025; Chen et al., 2025; Pecher et al., 2025; Zhu et al., 2024). Dari segi praktikal, ia memberi panduan untuk kaunselor, guru, dan pembuat dasar dalam membangunkan modul intervensi berasaskan CTRT yang disesuaikan dengan konteks sosial remaja. Modul ini boleh memperkukuh keberkesanan CTRT dengan memasukkan elemen latihan kecerdasan emosi, strategi daya tindak atau *self-compassion* sebagai komponen tambahan. Implikasi dasar juga jelas, di mana prinsip CTRT boleh diintegrasikan ke dalam program pembangunan sahsiah di sekolah dan komuniti untuk melahirkan generasi muda yang lebih berdaya tahan dan sejahtera.

KESIMPULAN

Kajian ini menegaskan bahawa *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT), sebagaimana yang diasaskan oleh William Glasser, menawarkan asas teoritikal yang kukuh dalam memahami dan meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja. Melalui penekanan terhadap kawalan dalaman dan tanggungjawab pilihan tingkah laku, CTRT dapat membantu remaja memenuhi lima keperluan asas psikologi iaitu kelangsungan hidup, kasih sayang dan rasa dimiliki, kuasa, kebebasan, dan keseronokan. Pemenuhan keperluan asas ini membolehkan remaja membina keseimbangan psikologi yang lebih stabil serta meningkatkan daya resiliensi dalam menghadapi pelbagai cabaran perkembangan.

Sorotan literatur menunjukkan bahawa keberkesanan CTRT dipengaruhi oleh faktor psikososial seperti keluarga, rakan sebaya, persekitaran sekolah, dan budaya. Faktor-faktor ini boleh bertindak sama ada sebagai pemudah cara atau penghalang dalam usaha remaja membuat pilihan tingkah laku yang adaptif. Pada masa yang sama, faktor pelindung intrapersonal seperti kecerdasan

emosi dan daya tindak terbukti berperanan penting dalam menguatkan keupayaan remaja untuk mengekalkan kesejahteraan psikologi walaupun berhadapan dengan tekanan persekitaran.

Cadangan Model Konseptual Integratif CTRT–PWB yang diketengahkan dalam kajian ini menyediakan kerangka teoritikal yang lebih holistik. Model ini menghubungkan interaksi dinamik antara prinsip CTRT, faktor psikososial, dan faktor pelindung intrapersonal, yang secara kolektif membawa kepada pencapaian kesejahteraan psikologi remaja merangkumi dimensi hedonik dan eudaimonik. Model ini juga memberi sumbangan praktikal yang signifikan, khususnya dalam pembangunan modul intervensi psikologi dan program pendidikan yang bersifat lebih sistematik serta relevan dengan keperluan semasa remaja.

Secara keseluruhannya, ulasan ini memperkukuh kefahaman bahawa kesejahteraan psikologi remaja perlu ditangani melalui pendekatan integratif yang menggabungkan teori, faktor persekitaran, dan kekuatan dalaman individu. Implikasi yang dikemukakan membuka ruang kepada penyelidikan masa hadapan, termasuk pelaksanaan kajian longitudinal dan eksperimen rawak terkawal (RCT), pembangunan modul khas berasaskan CTRT, serta penerokaan aplikasi dalam bentuk digital atau hibrid bagi memperluas capaian intervensi. Oleh itu, CTRT bukan sahaja kekal relevan dalam wacana psikologi kontemporari, tetapi juga berpotensi menyumbang secara signifikan dalam melahirkan generasi remaja yang lebih sejahtera, resilien, dan berdaya tahan dalam era globalisasi dan teknologi.

CADANGAN

Berdasarkan sintesis literatur yang dibincangkan, beberapa cadangan dikemukakan bagi memperkukuh aplikasi *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) dalam konteks kesejahteraan psikologi remaja. Cadangan ini merangkumi aspek dasar pendidikan, peranan guru dan kaunselor, serta strategi intervensi untuk remaja sendiri.

Pertama, dari sudut dasar pendidikan, pihak pembuat dasar khususnya Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) wajar mempertimbangkan integrasi prinsip CTRT dalam program pembangunan sahsiah dan kesejahteraan murid. Modul khas berasaskan CTRT boleh dibangunkan dan disesuaikan dengan konteks sekolah, sama ada dalam bentuk kurikulum tambahan atau program kokurikulum. Latihan berstruktur kepada guru dan kaunselor perlu diberi perhatian agar mereka dapat memahami prinsip kawalan dalaman serta mengaplikasikan strategi intervensi secara konsisten (Karimi et al., 2025). Integrasi ini berpotensi menyumbang kepada pembinaan iklim sekolah yang lebih positif dan menyokong kesejahteraan emosi pelajar (Pecher et al., 2025).

Kedua, bagi guru dan kaunselor, CTRT boleh diaplikasikan sebagai pendekatan praktikal dalam sesi kaunseling, perbincangan kelas, atau intervensi kumpulan kecil. Melalui penekanan terhadap tanggungjawab peribadi, pilihan tingkah laku, serta kesedaran sendiri, remaja dapat dibimbing untuk mengaitkan keputusan mereka dengan pencapaian kesejahteraan psikologi (Glasser, 1998). Kaunselor sekolah khususnya boleh menggunakan prinsip CTRT untuk membantu remaja yang berdepan konflik keluarga atau cabaran sosial menstruktur semula pemikiran mereka, seterusnya membangunkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif (Chen et al., 2025).

Ketiga, bagi remaja sendiri, pendedahan kepada prinsip CTRT boleh membantu mereka meningkatkan keupayaan intrapersonal seperti kecerdasan emosi dan daya tindak. Kemahiran ini penting untuk menghadapi tekanan akademik, konflik rakan sebaya, serta cabaran dalam menyesuaikan diri dengan identiti sosial dan budaya (Zhu et al., 2024; Oliverio, 2025). Dengan memahami bahawa kesejahteraan psikologi berkait rapat dengan pilihan tingkah laku yang dibuat, remaja dapat diperkasakan untuk lebih bertanggungjawab terhadap tindakan mereka dan membina resiliensi dalam menghadapi cabaran.

Secara keseluruhannya, cadangan ini menegaskan bahawa keberkesanan CTRT dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja hanya dapat direalisasikan melalui pendekatan pelbagai peringkat. Sokongan dasar yang jelas, latihan praktikal untuk guru dan kaunselor, serta pengukuhan kemahiran intrapersonal remaja akan membentuk ekosistem pendidikan dan sosial yang kondusif. Pendekatan menyeluruh ini bukan sahaja sejajar dengan usaha memantapkan kesejahteraan psikologi remaja, tetapi juga menyokong agenda nasional dalam melahirkan generasi muda yang berdaya tahan dan berdaya saing dalam menghadapi cabaran masa hadapan (Pecher et al., 2025; Chen et al., 2025).

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN GENERATIF

Semasa penyediaan manuskrip ini, penyelidik menggunakan ChatGPT (OpenAI) untuk tujuan penyuntingan bahasa dan meningkatkan kejelasan penulisan. Tiada alat kecerdasan buatan generatif digunakan untuk menjana atau mentafsir kandungan saintifik. Selepas menggunakan alat ini, para penulis telah menyemak dan mengubah suai teks seperti yang diperlukan dan mengambil tanggungjawab penuh terhadap kandungan penerbitan ini.

PENGHARGAAN

Pihak penyelidik amat berterima kasih kepada Bahagian Tajaan, Kementerian Pendidikan Malaysia atas pembiayaan pengajian dan Universiti Sains Malaysia atas sokongan penerbitan artikel ini.

Konflik Kepentingan: Tiada konflik kepentingan dalam kajian ini.

RUJUKAN

- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association.
- Alpysbekova, A., Lee, S. W., Scaramutti, C., Bochkina, E., Kyoung Lee, T., Cobb, C. L., Montero-Zamora, P., Vo, D. H., Sahbaz, S., Ertanir, B., Watkins, L., Gualdron, E. O., Benish-Weisman, M., Ohana, H., Elizarov, E., & Schwartz, S. J. (2025). Navigating cultural stress and mental health: A longitudinal study of parent-adolescent dynamics among former Soviet Union families. *Journal of Adolescence*, 97(6), 1610–1621. <https://doi.org/10.1002/jad.12522>
- Alpysbekova, A., et al. (2025). Social support, resilience, and well-being among adolescents. *BMC Psychology*, 13(1).
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Chen, L., Lin, W., Zhao, S., & Chi, P. (2025). Shift-and-persist strategies and psychological well-being: Where adolescents stand on social ladder matters. *Journal of Adolescence*, 97(5), 1002–1013. <https://doi.org/10.1002/jad.12472>
- Chen, L., et al. (2025). Complex psychosocial interactions in adolescent decision-making. *BMC Psychology*, 13(1).
- Chen, L., et al. (2025). Self-compassion, emotional intelligence, and psychological well-being. *BMC Psychology*, 13(1).
- Chen, N., Li, G., Nie, Q., & Wang, J. (2025). Same harm but different penalties: Spatio-temporal pattern and formation mechanism of non-sale child trafficking in China. *Journal of Human Trafficking*, 0(0). <https://doi.org/10.1080/23322705.2025.2474896>
- Chen, P.-K., & Huang, X. (2024). Enhancing supply chain resilience and realizing green sustainable development through the virtual environment of the metaverse. *Sustainable Development*, 32(1), 438–454. <https://doi.org/10.1002/sd.2663>

- Chen, X., & Liao, T. (2025). Competitive traits versus (perceived) competitive climates: Disentangling their effects on adolescents' academic and psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 236, 112992. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112992>
- Chio, C., Rahman, N., & Istiqamah, F. (2025). *Can self-compassion improve adolescents' psychological well-being? Evidence from experimental intervention*. *International Journal of Psychology*, 60(1), 131–150.
- Cooper, H., Hedges, L. V., & Valentine, J. C. (Eds.). (2019). *The handbook of research synthesis and meta-analysis* (3rd ed.). Russell Sage Foundation. <https://doi.org/10.7758/9781610448864>
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.
- Karimi, Z., Marashi, H., & Mall-Amiri, B. (2025). Choice theory-based instruction and clinical supervision in action: Boosting EFL teachers' self-efficacy. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 13(1), 63–83. <https://doi.org/10.30466/ijltr.2025.55110.2655>
- Kayaş, Y., & Özbay, Y. (2024). Developing a choice theory-based family resilience intervention program. *Adversity and Resilience Science*, 5(1), 27–39. <https://doi.org/10.1007/s42844-023-00103-2>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Lee, H., Kim, S., & Park, J. (2025). A benchmarking study of Mindful Self-Compassion (MSC) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on self-compassion and psychological well-being. *Child and Adolescent Mental Health*, 30(1), 45–59.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Oliverio, A. (2025). Cooperative behavior and affect heuristic: When the rationality of love matters. *Frontiers in Sociology*, 10, Article 1508740. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1508740>
- Oliverio, A. (2025). Effect of affective components on rational choice. *Frontiers in Sociology*, 10.
- Oliverio, A. (2025). Rationality and cooperative behavior in adolescents. *Frontiers in Sociology*, 10.
- Pecher, J., Roue, J., Edelson, S. M., Singh, A., & Fennema, M. G. (2025). High in numeracy, high in reflection, but still irrationally biased: How gist explains risky choices. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 0(0). <https://doi.org/10.1037/xlm0001441>
- Pecher, J., Symoudis, E., & Grossklags, J. (2025). A value-free, diversity-sensitive measure of freedom. *Ethical Theory and Moral Practice*. <https://doi.org/10.1007/s10677-025-10486-z>
- Pecher, J., et al. (2025). Psychological well-being measures for adolescents. *Child Indicators Research*, 18(3), 955–1000. <https://doi.org/10.1007/s12187-025-10231-z>
- Pecher, J., et al. (2025). Social and school contexts influencing psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 97.
- Richard, R. (2021). *Self-compassion and psychological well-being in adolescents: A longitudinal examination*. *Journal of Adolescent Psychology*, 18(2), 115–129.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Zhu, G., Li, F., Yan, Y., & Guenis, H. (2024). Privacy paradox resolution in mHealth: The moderating effect of rationality degree. *Journal of Enterprise Information Management*, 37(1), 55–75. <https://doi.org/10.1108/JEIM-03-2023-0119>