



UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

***KESAN KAUNSELING KELOMPOK REBT TERHADAP TEKANAN
DALAM KALANGAN MURID SEKOLAH MENENGAH***

ZAIDI BIN ABU HASSAN

FPP 2017 44



**KESAN KAUNSELING KELOMPOK REBT TERHADAP TEKANAN
DALAM KALANGAN MURID SEKOLAH MENENGAH**

Oleh

ZAIDI BIN ABU HASSAN

**Tesis ini dikemukakan kepada Sekolah Pengajian Siswazah,
Universiti Putra Malaysia, sebagai Memenuhi Keperluan
Untuk Ijazah Master Sains**

Mei 2017

Semua bahan yang terkandung dalam tesis ini, termasuk tanpa had teks, logo, ikon, gambar dan semua karya seni lain, adalah bahan hak cipta Universiti Putra Malaysia kecuali dinyatakan sebaliknya. Penggunaan mana-mana bahan yang terkandung dalam teks ini dibenarkan untuk tujuan bukan komersial daripada pemegang hak cipta. Penggunaan yang nyata daripada Universiti Putra Malaysia.

Hak cipta © Universiti Putra Malaysia



Abstrak tesis yang dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia sebagai memenuhi keperluan untuk ijazah Master Sains

**KESAN KAUNSELING KELOMPOK REBT TERHADAP TEKANAN
DALAM KALANGAN MURID SEKOLAH MENENGAH**

Oleh

ZAIDI BIN ABU HASSAN

Mei 2017

**Pengerusi :Jamaludin Ahmad, PhD
Fakulti:Pengajian Pendidikan**

Kajian ini adalah merupakan sebahagian langkah untuk membantu murid yang menghadapi tekanan dan mencari jalan keluar atas permasalahan yang dihadapi serta membantu mereka menangani masalah tekanan. Harapan yang diletakkan pada kajian ini di samping membantu murid ialah memperkenalkan tentang tujuan dan fungsi kaunseling kelompok REBT. Kajian ini juga dapat melihat sejauhmana kaunseling kelompok membantu dan memberi kesan terhadap pengetahuan dan kesedaran kepada murid dalam menangani tekanan yang mereka alami. Rekabentuk kajian yang digunakan ialah kajian eksperimen ujian pra dan ujian pasca dengan kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Satu soal selidik *Free Stress Test (FST)* yang diadaptasi dan diubahsuai oleh Mohd Zuri Ghani, (2006)telah dijadikan sebagai ujian pra untuk mendapatkan sampel kajian. Sampel kajian terdiri daripada 64 orang murid tingkatan 4 dan mereka ini diagihkan kepada 2 kumpulan iaitu 32 orang murid kumpulan rawatan dan 32 orang murid dalam kumpulan kawalan secara prosedur pepadanan dan pengagihan rawak. Kumpulan rawatan diberikan rawatan melalui proses kaunseling kelompok REBT yang mengandungi 10 sesi kaunseling sementara kumpulan kawalan tidak diberi sebarang rawatan. Proses sesi kaunseling REBT ini melibatkan 10 sesi perjumpaan dan rawatan mengambil masa lebih kurang dua bulan secara keseluruhan. Setelah sesi tamat, sampel kajian diberikan sekali lagi menjawab soal selidik *Free Stress Test (FST)* sebagai ujian pasca. Data yang diperolehi dianalisis dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSSP)* versi 18.0. Keputusan ujian menunjukkan bahawa hipotesis pertama tidak terdapat perbezaan signifikan ukuran min ujian pra tekanan antara kumpulan rawatan dengan kumpulan kawalan adalah ditolak. Hipotesis kedua tidak terdapat perbezaan

signifikan dalam ukuran min ujian pra dan ujian pasca tekanan kumpulan rawatan adalah ditolak. Hipotesis ketiga tidak terdapat perbezaan signifikan dalam ukuran min ujian pra dan ujian pasca tekanan kumpulan kawalan adalah diterima. Hipotesis keempat tidak terdapat perbezaan signifikan antara ukuran min ujian pasca antara kumpulan rawatan dengan kumpulan kawalan adalah ditolak. Maka terdapat perbezaan ujian min tekanan iaitu ujian pra 4.0281 dan ujian pasca 2.3297 bagi kumpulan rawatan. Ini menunjukkan bahawa penurunan min sebanyak 1.6984 bagi kumpulan rawatan. Secara keseluruhannya, kaunseling kelompok yang dijalankan berjaya mengurangkan tekanan dalam kalangan murid kumpulan rawatan.



Abstract of thesis presented to the Senate of University Putra Malaysia in fulfillment of the requirement for the degree of Master Science

THE EFFECTS OF REBT GROUP COUNSELING AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS STRESS LEVEL

By

ZAIDI BIN ABU HASSAN

May 2017

Chair :Jamaludin Ahmad, PhD
Faculty : Educational Studies

The aim of this thesis is to investigate and identify ways to help students in managing their stress in studies. Besides helping the students to face the issue, it is also hoped that REBT group counseling can be introduced and applied to the target group. It is also needed to help and raise awareness among the students in dealing with the stress. This research uses experimental research which consists of pre-test, post-test with control group and treatment group. One set of Free Stress Test (FST) questionnaire adapted and modified by Mohd Zuri Ghani, 2006 is used as pre-test to obtain the sample groups. The sample groups consist of 64 form 4 students. They are divided into two; controlled group (32 students) and treatment group (32 students) of matching procedure and random distribution. Experiment group is given treatment through REBT group counseling which consists of ten counseling sessions while the controlled group is not given any treatment. The REBT group counseling takes about two months to be completed. When the session is done, the target group is surveyed using FST as the post-test. The data obtained is analyzed using Statistical Package for Social Science (SPSS) Version 18.0. Test results show that the first hypothesis does not have a significant difference in the mean size of the pre-stress test between the treatment group and the control group is rejected. The second hypothesis did not have significant differences in the pre measurements of the pre-test and the post-stress test of the treatment group was rejected. The third hypothesis does not have significant differences in the pre measurements of pre test and post-pressure control group control is acceptable. The fourth hypothesis did not have significant differences between the post-intervention test min between the treatment group and the control group was rejected. The result shows there is a difference of 1.6984 for the target group. During the pre-test, it was 4.0281 while the post-test show 2.3297. In conclusion, group counseling has successfully reduced the stress faced among students in treatment group.

PENGHARGAAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT di atas segala limpah kurnia, rahmat dan petunjuk-Nya membolehkan penyelidikan ini berjaya disiapkan. Selawat dan salam ke atas junjungan mulia Nabi Muhammad SAW, ahli keluarga serta sahabat-sahabat Baginda yang sama-sama berjuang untuk menegakkan agama Allah SWT di muka bumi ini.

Penghargaan ikhlas dan jutaan terima kasih kepada penyelia kajian ini iaitu Profesor Madya Dr. Jamaludin bin Ahmad dan Lef. Kol. Othman bin Jailani di atas segala panduan, tunjuk ajar, petua, teguran, dorongan dan buah fikiran sepanjang tempoh menyiapkan tesis sarjana ini. Allah SWT jua yang akan membalas segala sumbangan kalian. Pengkaji juga merakamkan penghargaan kepada responden yang memberi sumbangan dalam temu bual dan soal selidik sehingga kajian ini berjaya disiapkan.

Sekalung penghargaan juga kepada pihak yang terlibat secara langsung mahupun tidak langsung dalam kajian ini terutamanya pihak Kementerian Pendidikan Malaysia dan Jabatan Pendidikan Negeri Melaka yang memberi kebenaran dalam menjalankan kajian. Terima kasih juga kepada pengetua dan pihak pentadbiran, kaunselor sekolah serta guru tingkatan empat SMK Kampung Gelam dan SMK Seri Tanjong yang memberikan kebenaran kepada saya untuk menjalankan kajian di sekolah serta menggunakan para muridnya sebagai sampel kajian. Tidak ketinggalan murid-murid tingkatan empat SMK Kampung Gelam dan SMK Seri Tanjong, Melaka yang bersedia menjadi sampel kajian serta kerjasama sepenuhnya yang dihulurkan amat dihargai.

Penghargaan juga diberikan kepada isteri tercinta, anak-anak tersayang, ibu, adik-beradik, ahli keluarga serta teman-teman yang memberikan bantuan dan sesiapa juga yang telah memberikan sumbangan kepada penyelidikan ini secara langsung atau pun secara tidak langsung. Semoga semuanya diberikan inayah dan keberkatan hidup oleh Allah SWT di dunia yang fana ini seterusnya kebahagiaan di akhirat kelak. Amin.

Tesis ini telah dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi syarat keperluan untuk ijazah Master Sains. Ahli Jawatankuasa Penyeliaan adalah seperti berikut:

Jamaludin bin Ahmad, PhD

Profesor Madya
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pengerusi)

Lef. Kol. Othman bin Jailani

Pensyarah Kanan
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Ahli)

ROBIAH BINTI YUNUS, PhD

Profesor dan Dekan
Sekolah Pengajian Siswazah
Universiti Putra Malaysia

Tarikh :

Perakuan pelajar siswazah

Saya memperakui bahawa:

- Tesis ini adalah hasil kerja saya yang asli;
- Setiap petikan, kutipan dan ilustrasi telah dinyatakan sumbernya dengan jelas;
- Tesis ini tidak pernah dimajukan sebelum ini, dan tidak dimajukan serentak dengan ini, untuk ijazah lain sama ada di Universiti Putra Malaysia atau di institusi lain;
- Hak milik intelek dan hak cipta tesis ini adalah hak milik mutlak Universiti Putra Malaysia, mengikut Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- Kebenaran bertulis daripada penyelia dan Pejabat Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi) hendaklah diperoleh sebelum tesis ini diterbitkan (dalam bentuk bertulis, cetakan atau elektronik) termasuk buku, jurnal, modul, prosiding, tulisan popular, kertas seminar, manuskrip, poster, laporan, nota kuliah, modul pembelajaran atau material lain seperti yang dinyatakan dalam Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- Tiada plagiat atau pemalsuan/fabrikasi data dalam tesis ini, dan integriti ilmiah telah dipatuhi mengikut Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Pengajian Siswazah) 2003 (Semakan 2012-2013) dan Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012. Tesis telah diimbaskan dengan perisian pengesanan plagiat.

Tandatangan: _____ Tarikh: _____

Nama dan No. Matrik: _____

Perakuan Ahli Jawatankuasa Penyeliaan:

Dengan ini, diperakukan bahawa:

- Penyelidikan dan penulisan tesis ini adalah di bawah seliaan kami;
- Tanggungjawab penyeliaan sebagaimana yang dinyatakan dalam Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Pengajian Siswazah) 2003 (Semakan 2012-2013) telah dipatuhi.

Tandatangan :

Nama pengerusi

Jawatankuasa Penyeliaan :

Profesor Madya Dr. Jamaludin bin Ahmad

Tandatangan :

Nama ahli Jawatankuasa

Penyeliaan Tesis :

Lef. Kol. Othman bin Jailani

JADUAL KANDUNGAN

| | Halaman |
|---|----------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | iii |
| PENGHARGAAN | iv |
| PENGESAHAN | v |
| PERAKUAN | vi |
| SENARAI JADUAL | xi |
| SENARAI RAJAH | xii |
| SENARAI SINGKATAN/ SIMBOL | xiii |
| SENARAI LAMPIRAN | xiv |
| | |
| BAB | |
| 1 | |
| PENGENALAN | 1 |
| 1.1 Pendahuluan | 1 |
| 1.2 Latar Belakang | 2 |
| 1.3 Latar Belakang Murid dan Tekanan | 5 |
| 1.4 Pernyataan Masalah | 5 |
| 1.5 Objektif Kajian | 7 |
| 1.6 Persoalan Kajian | 7 |
| 1.7 Hipotesis Kajian | 7 |
| 1.8 Signifikan Kajian | 7 |
| 1.9 Definisi konsep dan Operasional | 8 |
| 1.10 Limitasi Kajian | 9 |
| 1.11 Rumusan | 10 |
| | |
| 2 | |
| KAJIAN LITERATUR | 11 |
| 2.1 Pendahuluan | 11 |
| 2.2 Pendekatan Teori Rasional Emotif Behavior Terapi REBT | 11 |
| 2.3 Teori Lekanan Lazarus dan Folkman | 14 |
| 2.4 Kerangka Teoritik Kajian | 15 |
| 2.5 Kajian-Kajian Lepas | 16 |
| 2.6 Kerangka Konseptual Kajian | 23 |
| 2.7 Rumusan | 24 |
| | |
| 3 | |
| METODOLOGI KAJIAN | 25 |
| 3.1 Pendahuluan | 25 |
| 3.2 Rekabentuk Kajian | 25 |
| 3.3 Lokasi Kajian | 27 |
| 3.4 Populasi dan Persampelan Kajian | 27 |
| 3.5 Pemilihan Sampel Kajian | 28 |
| 3.5.1 Pemilihan Sampel Kumpulan Rawatan | 28 |
| 3.6 Kaedah Pengumpulan Data | 29 |
| 3.7 Instrumen Kajian | 29 |
| 3.7.1 Bahagian A : Soal Selidik Biodata Diri | 30 |

| | | | |
|---|---------|---|----|
| | 3.7.2 | Bahagian B :Soal Selidik <i>Free Stress Test (FST)</i> | 30 |
| | 3.8 | Kesahan Instrumen | 30 |
| | 3.8.1 | Instrumen <i>Free Stress Test(FST)</i> | 31 |
| | 3.9 | Kajian Rintis | 32 |
| | 3.10 | Pengujian Kesahan Rakaman kandungan Sesi Kaunseling | 32 |
| | 3.11 | Prosedur Menjalankan Kajian | 32 |
| | 3.12 | Pemarkatan | 35 |
| | 3.12.1 | Cara Pemarkatan <i>Free Stress Test (FST)</i> | 35 |
| | 3.13 | Analisis Data | 35 |
| | 3.13.1 | Penggunaan Ujian- <i>t</i> | 36 |
| | 3.14 | Pengujian Hipotesis Nol | 36 |
| | 3.14.1 | Tekanan | 36 |
| | 3.15 | Matlamat dan Prosedur Sesi Kaunseling Kelompok, Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan | 36 |
| | 3.15.1 | Kumpulan Rawatan | 36 |
| | 3.15.2 | Kumpulan Kawalan | 41 |
| | 3.16 | Rumusan | 42 |
| 4 | | DAPATAN KAJIAN | 43 |
| | 4.1 | Pendahuluan | 43 |
| | 4.2 | Keputusan Kajian | 43 |
| | 4.2.1 | Data Demografi Sampel Kajian | 43 |
| | 4.2.2 | <i>Free Stress Test (FST)</i> | 44 |
| | 4.2.2.1 | Kumpulan Rawatan | 45 |
| | 4.2.2.2 | Kumpulan Kawalan | 45 |
| | 4.2.2.3 | Trend Perubahan Min tekanan Ujian Pra dan Ujian pasca Kumpulan Rawatan Dan Kumpulan kawalan | 46 |
| | 4.3 | Keputusan Pengujian Hipotesis | 46 |
| | 4.4 | Rumusan | 49 |
| 5 | | PERBINCANGAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN | 51 |
| | 5.1 | Pendahuluan | 51 |
| | 5.2 | Perbincangan | 51 |
| | 5.3 | Implikasi Teoritikal | 54 |
| | 5.4 | Implikasi Praktikal | 55 |
| | 5.5 | Cadangan Kajian | 56 |
| | 5.6 | Penutup | 57 |
| | | RUJUKAN | 59 |
| | | LAMPIRAN | 64 |
| | | BIODATA PELAJAR | 92 |

SENARAI JADUAL

| Jadual | Halaman |
|---|---------|
| 3.1 Rekabentuk Kajian Eksperimen Ke Atas Murid Yang Menghadapi Tekanan | 26 |
| 3.2 Ringkasan gangguan terhadap kesahan dalaman yang dikawal oleh Kekuatan rekabentuk kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan | 27 |
| 3.3 Taburan Demografi Sampel kajian Kumpulan Rawatan Berdasarkan kelompok | 28 |
| 3.4 Kekeperluan Pemungutan Data Kajian Eksperimen | 29 |
| 3.5 Tahap Skor Min | 31 |
| 3.6 Cara Pemarkatan <i>Free Stress Test (FST)</i> | 35 |
| 4.1 Analisis Data Demografi Sampel Kajian Kumpulan Rawatan Dan Kumpulan Kawalan | 44 |
| 4.2 Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Min Terhadap Tekanan Pra Ujian dan Pasca Ujian Kumpulan Rawatan | 45 |
| 4.3 Keputusan Analisis Deskriptif Menunjukkan Perbezaan Min Terhadap Tekanan Pra Ujian dan Pasca Ujian Kumpulan Kawalan | 45 |
| 4.4 Ujian-t Melihat Perbezaan Pembolehubah Kajian Dalam Ukuran Pra Ujian antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan | 47 |
| 4.5 Ujian-t Melihat Perbezaan Pembolehubah Kajian Dalam Ukuran Pra Ujian dan Pasca Ujian Kumpulan Rawatan | 48 |
| 4.6 Ujian-t Melihat Perbezaan Pembolehubah Kajian Dalam Ukuran Pra Ujian dan Pasca Ujian Kumpulan Kawalan | 48 |
| 4.7 Ujian-t Melihat Perbezaan Pembolehubah Kajian Dalam Ukuran Pasca Ujian antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan | 49 |

SENARAI RAJAH

| Rajah | Halaman |
|---|----------------|
| 2.1 Kerangka Teoritikal Kajian | 16 |
| 2.2 Kerangka Konseptual Kajian | 24 |
| 3.1 Prosedur Menjalankan Kajian | 34 |
| 4.1 Trend Perubahan Min Tekanan Pra dan Pasca Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan | 46 |



SENARAI SINGKATAN/SIMBOL

| | |
|---|--|
| % | Peratus |
| (α) | Nilai alpha |
| < | Kurang daripada |
| > | Lebih daripada |
| 01 | Ujian Pra |
| 02 | Ujian Pasca |
| FST | <i>Free Stress Test</i> |
| BPG | Bahagian Pengambilan Guru |
| dk | Darjah Kebebasan |
| IPT | Institut Pengajian Tinggi |
| JPN | Jabatan Pendidikan Negeri |
| K | Kumpulan Kawalan |
| KPM | Kementerian Pendidikan Malaysia |
| KUSZA | Kolej Universiti Sultan Zainal Abidin (kini dikenali sebagai Universiti Terengganu Malaysia) |
| LCE | <i>Lowest Certificate of Education</i> |
| MCE | <i>Malaysian Certificate of Education</i> |
| <i>min</i> | Purata |
| <i>n</i> | Bilangan Sampel |
| <i>p</i> | Nilai Signifikan |
| PMR | Penilaian Menengah Rendah |
| PT3 | Peperiksaan Tingkatan 3 |
| R | Kumpulan Rawatan |
| REBT | <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> |
| SMK | Sekolah Menengah Kebangsaan |
| SPM | Sijil Pelajaran Malaysia |
| STPM | Sijil Tinggi Pelajaran Malaysia |
| SPSS | <i>Statistical Package for Social Science</i> |
| SRP | Sijil Rendah Pelajaran |
| <i>t</i> | Perbezaan Dua Sampel Tidak Bersandar |
| U | Universiti |
| UiTM | Universiti Teknologi Malaysia |
| UPM | Universiti Putra Malaysia |
| UPSI | Universiti Pendidikan Sultan Idris |
| UKM | Universiti Kebangsaan Malaysia |
| UTM | Universiti Teknologi Malaysia |
| X | Intervensi |
| Y1 | Kumpulan Rawatan |
| Y2 | Kumpulan Kawalan |
| E _{K1} , E _{K2} , E _{K3} , E _{K4} | Kelompok Eksperimen |
| C _{K1} , C _{K2} , C _{K3} , C _{K4} | Kelompok Kawalan |

SENARAI LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| A Surat Kebenaran rasmi | 65 |
| B Maklumat Soal Selidik | 75 |
| C Maklumat Data Ujian-t Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan | 79 |
| D Keputusan Penilaian Pakar Terhadap Rakaman Sesi Kaunseling Kelompok REBT | 83 |



BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Perkhidmatan kaunseling merupakan salah satu aspek pengurusan sumber manusia yang amat penting. Menurut Sapora (2010) banyaknya permasalahan yang dihadapi oleh murid-murid jelas menunjukkan keperluan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di sekolah, kerana ia dikatakan dapat membantu menangani pelbagai masalah yang dihadapi oleh murid. Selaras dengan tujuan tersebut pemimpin-pemimpin pendidikan telah mula memberi ruang dan laluan kepada perkhidmatan kaunseling sebagai salah satu keperluan dalam arena pendidikan terkini. Berasaskan kepada kepentingan peranan kaunselor inilah telah menyebabkan kaunseling di sekolah terus berkembang dengan adanya penempatan kaunselor di sekolah-sekolah.

Ibrahim Ahmad (2002) perkhidmatan bimbingan dan kaunseling yang serius dan proaktif dapat melahirkan dan membentuk murid sekolah ke arah masyarakat yang mempunyai keseimbangan antara intelektual dan emosi. Di negara kita, perkhidmatan ini merupakan salah satu elemen penting yang mula dikembangkan ke peringkat sekolah rendah hingga ke sekolah menengah. Perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di sekolah telah bermula semenjak tahun 1962. Pendapat ini telah disokong oleh Mark Pope *et al* (2002) berkata bahawa Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah menetapkan ke semua sekolah terutama sekolah menengah patut mempunyai guru panduan masing-masing (*Guidance Teachers*) pada tahun 1963.

Menurut Lembaga Kaunselor Malaysia bagi tahun 2016 bilangan Kaunselor Berdaftar dan Perakuan Amalan telah mencapai 7634 orang. Pihak Kementerian Pendidikan Malaysia juga telah menetapkan nisbah satu guru bimbingan dan kaunseling untuk lima ratus orang murid di setiap sekolah. Begitu juga, Jawatan Pegawai Kaunseling Psikologi yang setaraf dengan Pegawai Psikologi Klinikal dan Pegawai Psikologi juga telah diwujudkan di institusi kerajaan Othman Mohamed, (2008).

Menurut Richard (2005) tujuan utama kaunselor menggunakan kemahiran adalah untuk membantu klien membina kemahiran sendiri dan kekuatan dalaman supaya mereka boleh membina kegembiraan. Ini menunjukkan bahawa kaunselor sangat penting dalam membantu klien mencari jalan dalam menyelesaikan masalah yang membelengui mereka.

Justeru itu, murid sekolah tidak dapat lari dari mengalami masalah dalam perkembangan diri mereka. Salah satu masalah yang berlaku dalam kalangan

muridsekolah adalah tekanan. Lahey (2001) mentakrifkan tekanan sebagai satu keadaan yang tidak selesa dan ancaman yang tidak sihat kepada seseorang individu.

1.2 Latar Belakang

Kajian ini dijalankan adalah bertujuan untuk melihat sejauhmana kesan kaunseling kelompok REBT terhadap tekanan dalam kalangan murid di sekolah menengah. Masalah tekanan belajar ini menjadikan seseorang murid itu tidak dapat belajar dengan sempurna sehingga mendatangkan tekanan yang membolehkan mereka membuat sesuatu sehingga merosakkan masa hadapan mereka. Kekurangan maklumat berkaitan hala tuju belajar menyebabkan mereka kurang atau langsung tidak mengambil tahu berkaitan pelajaran. Tekanan pada umumnya dapat ditakrifkan sebagai tindak balas minda dan fizikal yang terhasil daripada permintaan ataupun cabaran mengikut keadaan dan tempat. Tekanan melibatkan perasaan subjektif di mana pada peringkat awal ia dapat diterima dengan baik dalam diri individu tetapi lama-kelamaan menjadi pencetus kepada pelbagai penyakit jiwa, ia juga terjadi akibat perubahan dan interaksi dengan alam sekitar Hatta Sidi dan Mohamed Hatta Shaharom, (2002).

Dalam aspek fisiologikal dan psikologikal pula, tekanan merupakan kekusutan fisiologikal yang berpunca daripada ancaman yang terhasil daripada pengaruh persekitaran. Tambahnya lagi, manusia tidak patut melarikan diri atau cuba mengelak daripada tekanan kerana ia akan menjadikan seseorang itu tidak dapat berfungsi sebagai manusia sepenuhnya. Palmer dan Dryden (1994) menjelaskan bahawa aspek psikologikal seperti kebimbangan, panik, kemurungan, kemarahan dan emosi negatif yang lain serta tingkah laku maladaptif akan dihadapi oleh individu yang menghadapi tekanan.

Menurut Mc Namara (2000) pula, tekanan merujuk kepada faktor dalaman individu, peristiwa luaran atau interaksi antara individu dengan persekitarannya. Pada masa kini, remaja lebih kerap mengalami tekanan berbanding remaja masa dahulu. Misalnya di United Kingdom, berlaku pertambahan dari aspek bantuan yang diperlukan oleh remaja dalam menangani masalah tekanan dalam kalangan mereka. Antara tahun 1980 hingga 1993, bilangan remaja yang mengalami tekanan psikologikal (kebimbangan, kemurungan dan kecelaruan makanan) meningkat secara dramatik pada tahap akhir. Keadaan tertekan ini menimbulkan kecelaruan mental dan fizikal seperti tekanan, kebimbangan, kemurungan, sakit kepala dan sakit perut (Jas Laile Suzana Jaafar, 1996). Kecelaruan ini akan menjadi lebih berat apabila ditambah dengan sumber-sumber tekanan yang lain. Menurut Lazarus dan Folkman (1985), perbezaan tekanan yang dialami oleh setiap individu adalah berbeza.

Dalam konteks perspektif Islam, tekanan atau stres adalah fitrah manusia. Tekanan ini mampu memberikan impak positif dan negatif bergantung kepada bagaimana seseorang itu mengawal, mengurus dan mengendalikan tekanan. Semakin besar tekanan yang dihadapi, semakin besar nilai pahala di sisi Allah. Iman juga

bertambah dan berkurang dengan tekanan yang datang dan pergi. Seperti yang diterangkan oleh Allah dalam surah al-baqarah ayat 155 bermaksud “Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasai) kelaparan dan (dengan dilakukannya) kekurangan daripada harta benda dan jiwa serta hasil tanaman. Dan berikanlah khabar gembira kepada orang-orang yang bersabar”. Allah mengingatkan dalam mengharungi kehidupan ini, manusia tidak akan sunyi daripada ujian dan kesusahan seperti Allah turunkan ke atas umat-umat terdahulu. Ujian-ujian inilah yang akan memberikan tekanan pada manusia. Sekiranya manusia mampu menghadapinya dengan baik, ia membawa kemenangan kepadanya. Sekiranya tidak mampu mengawalinya ia mungkin membawa kepada penyakit emosi.

Menurut Nurul Afidah (2010) punca jangkaan akademik berlebihan daripada ibu bapa dan murid itu sendiri merupakan penyebab utama tekanan dalam kalangan murid diikuti dengan aspek bebanan akademik berlebihan dan hubungan interpersonal. Selain itu, Mastura (2007) mengatakan stres yang menggambarkan aspek negatif atau tekanan yang sangat tinggi boleh mendatangkan kesan negatif kepada kesihatan dan keputusan akademik seseorang.

Menurut Datuk Seri Liow Tiong Lai (2011) dalam Utusan Malaysia mengatakan dapatan yang diperolehi daripada Kementerian Kesihatan, projek rintis Program Minda Sihat Menangani Stres Dalam Kalangan Murid Sekolah bagi mengenal pasti tanda-tanda stres, kebimbangan dan kemurungan. Kajian yang dibuat pada tahun 2011 mendapati, daripada 6450 orang murid yang telah disaring, 17.1 peratus daripadanya mengalami tanda-tanda kebimbangan yang teruk, 5.2 peratus kemurungan yang teruk dan 4.8 peratus stres yang teruk. Projek rintis Kementerian Kesihatan dengan kerjasama Kementerian Pelajaran Malaysia ini bermula pada Mac yang telah dijalankan di enam buah sekolah di enam negeri iaitu SMK Datuk Haji Ahmad Badawi (Pulau Pinang), SMK Simpang Bekoh (Melaka), Sekolah Menengah Sains Teluk Intan (Perak), Sekolah Menengah St Michael, Penampang Sabah, Maktab Rendah Sains Mara (MRSM) Gemencheh, Negeri Sembilan dan SMK (J) Kebangsaan Khatolik, Petaling Jaya. Menurut Tiong Lai, Kementerian Kesihatan Malaysia akan memperluaskan projek ini di semua sekolah di Malaysia dalam usaha meningkatkan kesejahteraan dalam kalangan murid dan warga sekolah serta sebagai persediaan mengelakkan perkara lebih serius berlaku. Bukan sahaja murid, projek ini juga melibatkan latihan kepada guru-guru sekolah bagi mengendalikan masalah tekanan dalam kalangan murid.

Ini membuktikan peranan dan tanggungjawab guru-guru bimbingan dan kaunseling semakin kompleks dan mencabar. Oleh demikian, tekanan dikenalpasti boleh memberikan pelbagai implikasi negatif terhadap tahap kesihatan, personaliti, interaksi sosial dan pencapaian peribadi seseorang individu sekiranya tidak diuruskan secara berkesan. Justeru, dalam kajian yang akan dilaksanakan ini, adalah penting bagi pengkaji mengkhususkan terhadap sesuatu kumpulan subjek kajian. Walau bagaimanapun, masih kekurangan kajian yang menghubungkan tekanan dengan peranan pembolehubah personaliti atau perbezaan antara individu, khususnya dari aspek kognitif sebagai punca berlakunya tekanan. Salah satu

perbezaan antara individu tersebut ialah sistem kepercayaan tidak rasional yang menyumbang kepada tekanan di kalangan pelajar (DiLorenzo, David & Montgomery, 2007). Justeru itu, kaunseling kelompok diperlukan oleh setiap murid terutamanya bagi mereka yang sedang dalam proses perkembangan diri. Melalui pendekatan ini murid dapat mengembangkan potensi dan kebolehannya sehingga menjadi insan yang berjaya. Kini para murid terdedah kepada pelbagai gejala yang boleh memesongkan mereka daripada matlamat pendidikan yang sebenar. Kaunseling kelompok berusaha membantu murid ke arah mencapai kecemerlangan melalui beberapa pendekatan seperti pengembangan, pencegahan, pemulihan dan krisis Mohd Fadzil Che Din dan Rashidah Omar, (2002). Oleh itu, kajian ini dijalankan adalah bertujuan untuk melihat sejauhmana kesan kaunseling kelompok REBT terhadap tekanan dalam kalangan murid di sekolah menengah.

Pendekatan teori yang seringkali dikaitkan dengan kepercayaan tidak rasional individu ialah Terapi Rasional Emotif Tingkah laku (REBT) yang telah diperkenalkan oleh Albert Ellis pada pertengahan tahun 1950 an. Pendekatan REBT telah digunakan secara meluas oleh kebanyakan kaunselor, psikoterapis dan ahli psikologi untuk membantu individu dalam penyelesaian sesuatu masalah serta menjalani kehidupan yang lebih efektif (Bernard *et al.*, 1983).

Justeru, REBT merupakan salah satu pendekatan terapi kognitif tingkah laku yang berguna pada masa kini bagi memahami punca tekanan di kalangan individu, khususnya murid yang seringkali dihubungkan dengan sistem kepercayaan tidak rasional. Pendekatan REBT yang berbentuk terapiutik dan pencegahan juga membolehkan individu mengaplikasikan konsep kesihatan mental dan kemahiran yang telah dipelajari dalam kehidupan seharian mereka (Bernard *et al.*, 1983).

Selain itu, Model ABC yang telah diperkenalkan dalam pendekatan REBT juga amat membantu seseorang individu dalam memahami penyebab kepada tekanan yang dihadapi (Ellis, 1994). Ellis (2002) menyatakan bahawa isu utama kepada seseorang individu yang mengalami tekanan ialah bagaimanakah gangguan persekitaran boleh menghasilkan tekanan. Individu itu sendiri yang menjadi penyebabnya iaitu hasil daripada kepercayaan tidak rasional dan bukannya peristiwa yang dialami oleh mereka (Ellis dan Bernard, 2006; Ellis 1994). Peristiwa yang dialami kemungkinan boleh dianggap sebagai penyumbang kepada tekanan sahaja (Ellis *et al.*, 1997). Oleh demikian, tekanan di kalangan murid sebenarnya tidak wujud secara bersendirian. Sebaliknya, tekanan tersebut wujud berdasarkan persepsi dan tindakbalas mereka yang mengalaminya (Palmer dan Dryden, 1994).

Berdasarkan huraian perbincangan yang telah dikemukakan, adalah jelas menunjukkan bahawa tekanan merupakan satu fenomena yang boleh memberikan pelbagai implikasi negatif kepada diri murid sekolah sekiranya tidak ditangani pada peringkat awal secara berkesan. Sistem kepercayaan tidak rasional yang dikemukakan dalam pendekatan REBT dikenali pasti sebagai penyebab utama kepada tekanan yang dihadapi oleh kebanyakan murid sekolah.

1.3 Latar Belakang Murid Dan Tekanan

Tekanan sememangnya tidak boleh dipisahkan daripada diri seseorang murid. Tekanan sudah mula dirasakan pada peringkat awal apabila murid terpaksa melalui satu proses persaingan yang sengit untuk berjaya. Dalam proses merealisasikan falsafah tersebut, murid sudah pasti akan berhadapan dengan berbagai cabaran dan tekanan. Dalam proses transisi murid tingkatan 3 ke tingkatan 4, sudah pasti mereka akan melalui bidang pelajaran baru yang akan mereka tempuhi. Mereka semua akan dipecahkan kepada bidang masing-masing mengikut keputusan peperiksaan semasa tingkatan 3 iaitu sama ada dalam jurusan sains, kemanusiaan, sastera ikhtisas mahupun dalam bidang kesenian.

Gambaran ini sangat jelas menunjukkan bahawa semua murid mengharapkan keputusan cemerlang. Ditambah lagi pihak sekolah yang rata-rata mengharapkan keputusan peperiksaan sekolah cemerlang dan dikekalkan terutama pada peperiksaan PT3, SPM mahupun STPM. Memandangkan desakan-desakan sebegini sudah pasti memberikan tekanan terutama kepada murid-murid sekolah. Kemampuan murid dalam mentadbir urus emosi secara berkesan belum pasti dapat menanganinya dalam menghadapi halangan dan cabaran mereka semasa dewasa kelak. Vernon (2004) menyatakan bahawa satu mekanisme penyelesaian masalah yang lebih efektif berbanding sebelumnya amat diperlukan oleh mereka iaitu berbentuk pencegahan selain pemulihan kesihatan mental. Oleh kerana kepercayaan tidak rasional adalah penyebab utama kepada tekanan, maka sebarang perubahan dalam kepercayaan tidak rasional akan mendorong kepada pengurangan gangguan tekanan di kalangan murid yang merupakan antara matlamat utama REBT (Ellis, 2002). Berdasarkan pendekatan bercirikan psikopendidikan membolehkan REBT diintegrasikan ke dalam suasana pendidikan dan digunakan sebagai pembelajaran untuk diajar kepada murid, ibu bapa dan guru tentang bagaimana mengurangkan tekanan yang dihadapi berdasarkan sistem kepercayaan rasional (DiGiuseppe, 2007). Justeru, isu berkaitan gangguan emosi murid seperti masalah diri sendiri, masalah belajar, masalah pemilihan rakan sebaya, masalah kekeluargaan mahupun masalah persekitaran perlulah ditangani secara komprehensif pada peringkat awal dengan berlandaskan pemulihan kesihatan mental yang bersesuaian di peringkat sekolah (Vernon, 2004).

Berdasarkan huraian fakta yang telah dikemukakan ini, adalah jelas menunjukkan bahawa tekanan sememangnya tidak boleh dipisahkan daripada murid tingkatan 4. Tekanan yang tidak diuruskan secara berkesan sudah pasti boleh menjejaskan perkembangan diri mereka baik dari segi mental, emosi mahupun fizikal.

1.4 Pernyataan Masalah

Tidak dapat kita nafikan, sekolah merupakan institusi penting bagi menyalurkan pendidikan kepada generasi muda. Di sekolah, murid mempelajari ilmu-ilmu seperti yang terkandung dalam kurikulum dan juga pengetahuan yang diperolehi secara

tidak formal seperti tatacara bersosial dengan rakan sebaya. Sungguhpun demikian, sekolah pada hari ini juga menjadi salah satu tempat yang mungkin boleh dikaitkan dengan tekanan yang dialami oleh murid sekolah.

Berdasarkan Ellis (2002), tekanan individu adalah disebabkan oleh sistem pemikiran atau kepercayaan tidak rasional terhadap sesuatu peristiwa. Kesannya, mereka lebih cenderung menyalahkan peristiwa yang berlaku sebagai penyebab utama tekanan yang akhirnya menghalang kepada pencapaian matlamat dan kesejahteraan kehidupan. Oleh demikian, pengkaji ingin mengenalpasti sejauh manakah tahap tekanan murid dengan menggunakan pendekatan REBT sebagai medium dalam menangani masalah yang mereka hadapi.

Walaupun terdapat berbagai program pengurusan tekanan yang telah dianjurkan oleh pihak KPM, namun begitu sehingga kini masih kekurangan bukti-bukti empirikal yang menyokong keberkesanan program sedia ada di sekolah, pengkaji melihat bahawa kaunseling kelompok REBT merupakan sebahagian daripada medium untuk membantu murid sekolah khususnya dalam mengurangkan tekanan yang dihadapi. Pengkaji juga melihat bahawa kemahiran menguruskan tekanan murid dengan menjalani sesi kaunseling kelompok berdasarkan teori REBT merupakan satu proses penyelidikan ilmiah yang sangat berkesan. Implikasinya, murid yang tidak mempunyai kemahiran berfikir secara rasional akan mengalami kesukaran dalam proses penyelesaian masalah, terutama apabila berhadapan dengan pelbagai isu dan cabaran semasa mereka dewasa kelak (Vernon, 2004).

Walaupun sesi kaunseling kelompok sudah lama diperkenalkan dan diaplikasikan secara meluas di Amerika Syarikat sejak tahun 1974 serta telah diuji keberkesanannya, namun begitu masih terdapat kajian lepas yang menunjukkan dapatan yang bertentangan. Selain itu, perbezaan konteks silang budaya dan latar belakang murid di Barat dan di negara Malaysia, terutama dari segi aspek perkembangan emosi, kognitif dan tingkah laku juga boleh menghasilkan dapatan kajian yang berbeza. Pengkaji juga melihat bahawa pengaplikasian teknik-teknik kaunseling REBT jarang digunakan oleh pengamal kaunseling semasa menjalankan sesi kaunseling di sekolah khususnya.

Berdasarkan keperluan tersebut, kajian ini dilaksanakan bagi mengenalpasti sejauh manakah kesan kaunseling kelompok REBT terhadap tekanan dalam kalangan murid sekolah menengah akan diuji kesahan dan kebolehpercayaannya. Oleh kerana pengkaji melihat bahawa kajian berkaitan eksperimen dengan menggunakan pendekatan kaunseling kelompok REBT masih kurang di Malaysia, maka dengan adanya kaunseling kelompok dengan menggunakan teori REBT dapat membantu mengurangkan tekanan terutamanya murid-murid sekolah. Diharapkan kajian ini yang dijalankan secara kelompok kecil dapat memberikan dapatan kajian yang lebih bersifat komprehensif dan berguna.

1.5 Objektif Kajian

Objektif kajian merupakan matlamat yang telah ditetapkan oleh pengkaji untuk dicapai dalam sesuatu kajian. Secara khususnya, antara objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti kesan kaunseling kelompok REBT terhadap tekanan dalam kalangan murid tingkatan empat.

1.6 Persoalan Kajian

Berdasarkan objektif di atas maka kajian ini bertujuan untuk menjawab soalan-soalan berikut:

1. Adakah terdapat perbezaan min ujian pra tekanan antara kumpulan rawatan dengan kumpulan kawalan?
2. Adakah terdapat perbezaan min ujian pra dengan min ujian pasca tekanan kumpulan rawatan ?
3. Adakah terdapat perbezaan min ujian pra dengan min ujian pasca tekanan kumpulan kawalan ?
4. Adakah terdapat perbezaan min ujian pasca tekanan antara kumpulan rawatan dengan kumpulan kawalan ?

1.7 Hipotesis Kajian

Untuk menjawab persoalan kajian tersebut, maka hipotesis nol telah digunakan :

H_{01} Tidak terdapat perbezaan signifikan antara min ujian pra tekanan antara kumpulan rawatan dengan kumpulan kawalan.

H_{02} Tidak terdapat perbezaan signifikan dalam ukuran min ujian pra dengan ujian pasca tekanan kumpulan rawatan.

H_{03} Tidak terdapat perbezaan signifikan dalam ukuran min ujian pra dengan ujian pasca tekanan kumpulan kawalan.

H_{04} Tidak terdapat perbezaan signifikan antara min ujian pasca tekanan antara kumpulan rawatandengan kumpulan kawalan.

1.8 Signifikan Kajian

Hasil kajian ini diharapkan akan dapat menyalurkan maklumat yang berguna kepada pihak sekolah khususnya dalam usaha mengenalpasti sejauh manakah kesan kaunseling kelompok REBT terhadap tekanan apabila diaplikasikan ke atas murid disekolah. Sekiranya dapatan kajian menunjukkan terdapatnya kesan terhadap pembolehubah tersebut, maka kajian ini diharapkan akan dapat memberikan saranan dan panduan yang berguna bagi dilaksanakan di sekolah.

Kaunselor sekolah bukan sahaja boleh memainkan peranan penting dalam membantu murid yang mengalami tekanan berdasarkan sistem kepercayaan yang dimiliki oleh mereka, bahkan sesi kaunseling kelompok yang telah diuji kesahan dan kebolehpercayaannya diharapkan akan dapat memberikan sumbangan yang berguna dan seterusnya diimplementasikan secara meluas dan efektif oleh kaunselor sama ada secara program pencegahan ataupun intervensi bagi membantu murid di sekolah (Vernon, 2004).

Kajian-kajian terhadap eksperimental dengan menggunakan pendekatan kaunseling kelompok berdasarkan teori REBT khususnya bagi membantu mengurangkan tekanan murid didapati masih berkurangan di negara kita, terutamadalam kalangan murid sekolah. Justeru, pengkaji berharap kajian ini akan dapat dimanfaatkan sebagai asas pengetahuan yang telah diuji kesahan dan kebolehpercayaannya agar boleh digunakan sebagai panduan bukan sahaja oleh kaunselor sekolah bagi tujuan pencegahan dan intervensi, bahkan di kalangan penyelidik pada masa hadapan.

Hasil daripada kajian ini, diharapkan dapat membantu dalam memberi kefahaman terutamanya kepada pihak sekolah bagaimana kaunseling kelompok dapat menurunkan tahap tekanan sebagai rawatan. Pengkaji juga berharap agar hasil kajian ini dapat membantu dalam menyediakan beberapa alternatif khususnya di kalangan guru-guru dan kaunselor di sekolah bagi mengatur strategi-strategi dalam membantu merancang aktiviti yang pelbagai, berkait rapat dalam mengawal tekanan murid terutama dalam menghadapi tekanan.

1.9 Definisi Konsep dan Operasional Kajian

Bahagian ini akan menghuraikan definisi konsep dan operasional bagi setiap pembolehubah yang terlibat dalam kajian ini iaitu kaunseling kelompok, tekanan dan murid seperti berikut:

1.9.1 Kaunseling kelompok

Leosabri (2004) menyatakan kaunseling kelompok sebagai salah satu intervensi dalam menyelesaikan masalah personal dan interpersonal dalam kehidupan dan meningkatkan pertumbuhan personal dan interpersonal seseorang individu. Selain itu, kaunseling kelompok merujuk kepada proses membantu bukan sahaja kepada aspek personal dan interpersonal malahan ianya turut melibatkan aspek kognitif dan persepsi serta membantu ke arah pembentukan corak tingkah laku yang positif.

Dalam kajian ini kaunseling kelompok REBT merupakan satu pendekatan teori yang dipelopori oleh Albert Elliss telah digunakan sebagai intervensi kepada rawatan. Intervensi yang dijalankan adalah berdasarkan konsep-konsep, teknik-teknik yang diperkenalkan dalam teori REBT.

1.9.2 Tekanan

Tekanan secara umumnya ditakrif sebagai satu situasi yang dapat memberi keselesaan (Rice, 1999). Dalam takrifan yang lain pula, tekanan merupakan satu tindak balas minda dan fizikal yang terhasil daripada permintaan (cabaran) mengikut suatu keadaan atau tempat dan ia melibatkan perasaan subjektif, yang mana pada mulanya diterima dalam individu secara aman, tetapi lama kelamaan ia menjadi ‘kacau’ apabila permintaan atau cabaran bertambah (Hatta Sidi dan Mohammad Hatta Shaharom, 2002). Dalam kajian ini tekanan bermaksud ketegangan yang dialami sama ada berpunca daripada masalah yang dihadapi yang melibatkan tekanan dalam diri seseorang.

Dalam kajian ini, tekanan adalah merujuk kepada skor bagi item-item soalan yang terkandung dalam alat ukur *Free Stress Test (FST)* yang mengukur tekanan murid berdasarkan peristiwa tekanan yang kebiasaannya dihadapi oleh murid tingkatan empat sepanjang berada di sekolah sama ada dari segi aspek psikologikal, akademik, interpersonal dan persekitaran.

1.9.3 Murid

Murid merupakan sekumpulan murid yang ditempatkan khusus disekolah menengah aliran perdana berdasarkan keputusan dalam peperiksaan Ujian Pencapaian Sekolah Rendah (UPSR) dan Peperiksaan Tingkatan 3 (PT3), Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) dan Sijil Tinggi Pelajaran Malaysia (STPM).

Dalam kajian ini, murid adalah merujuk kepada murid sekolah menengah di negeri Melaka yang berada di SMK Kampung Gelam dan SMK Seri Tanjong. Kesemua murid ini terpilih dalam kalangan murid tingkatan empat yang telah dikenalpasti mengalami tekanan.

1.10 Limitasi Kajian

Kajian ini merupakan satu rekabentuk kajian eksperimental dengan menggunakan ‘*pretest-posttest control group*’. Dalam kajian ini seramai 64 orang murid akan dipilih sebagai sampel kajian yang terdiri daripada murid tingkatan empat. Sampel kajian dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu 32 orang daripada mereka akan dimasukkan ke dalam kumpulan rawatan dan 32 orang lagi dimasukkan dalam kumpulan kawalan. 32 orang kelompok rawatan dipecahkan kepada 4 kelompok yang terdiri setiap kelompok 8 orang.

Kaunseling kelompok REBT digunakan untuk menjalankan sesi kaunseling bersama setiap kelompok kajian.

Selain dari itu, terdapat limitasi dalam pengagihan sampel kajian di mana kelemahan kajian ini ialah pengkaji terlepas pandang untuk mengagihan sampel secara “*randomised assignment*” kepada kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

1.11 Rumusan

Dalam bab ini, pengkaji telah menerangkan tentang latar belakang kajian, latar belakang murid dan tekanan, pernyataan masalah, objektif kajian, persoalan kajian, hipotesis kajian, signifikan kajian, definisi konsep dan operasional serta limitasi kajian.



RUJUKAN

- Abdullah Ismail (2015). Kesan Kaunseling Kelompok REBT Terhadap Simptom Stres Dalam kalangan Staf Jabatan Dalam Sebuah Agensi Kerajaan. Universiti Pendidikan Sultan Idris.(tidak diterbitkan)
- Alias Baba. (1997). *Statistik Penyelidikan dalam Pendidikan dan Sains Sosial*. Selangor: Penerbit UKM.
- Amir Awang (1987). *Teori dan Amalan Psikoterapi. (terjemahan)*. Pulau Pinang: Universiti Sains Malaysia.
- Bernard M.E, Joyce M. R. (1984). *Rational- Emotive Thearapy witch Children and Adolescent*. New York : Wiley
- Bernard, M.E., Joyce, M. R., & Roseware, P. M. (1983). *Helping Teachers Cope with Stress*. In A. Ellis & Bernard(Eds) *Rational Emotive Approaches to the Problems of Childhood*. New York : Plenum Press. 415-466
- Bruce W. Tuckman (1994). *Conducing Educational Reasearch. (4 ed)*. : U.S.A :Harcourt Brace, Tacoma Book Center
- Calhoun, J.F. & Acocella, J.R. (1983). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. New York: Random House Inc.
- Chiedu Eseadi, Joy I, Anyanwu, Shulamite E. Ogbuabor, Amaka B. Ikechukwu Ilomuanya. (2005). Effect of Cognitive Restructuring Intervention Program Of Rational Emotive Behavior Therapy on Adverse Childhood Stress in Negeria. *Science Business Media New York : Springer: 34:51-72*
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychology*. 5thEdition. Brooks Cole: Monterey,California, United State of America.
- Corey, G.(2005).*Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 7th Edition. Brooks/Cole Thomson Learning Inc.:United Stateof America.
- DiGuiseppe, R.(2007). Rational Emotive Behavioral Approaches. In H.T. Prout & D.T Brown (eds). *Counseling and Psychohearapy with Children and Adolescents : Theory and Practice for School and Clinical Setting*. (p.279-308) . New York : John Wiley & Sons.
- DiLorenzo, T. A., David, D., & Montgomery, G., H. (2007). The Interrelations Between Irrational Cognitive Process and Distress in Stressful AcademicSetting.*Personality and individual Differences. 42: 765-776*
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *The Rational Emotive Behavioural Approach Therapeutic Change*.London :SAGE

- Dryden W. (1999). *Rational Emotive Behaviour Therapy :A Personal Approach*. Bicester, Oxon : Winslow Press Limited
- Dryden, W (1998). *Developing Self-Acceptance : A brief, Education, Small Group Approach*. New York : John Wiley & Sons, ltd.
- Dryden, W. (1995). *Rational Emotive Behaviour Therapy: A Reader*. Bonhill Street, London : SAGE
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (2006). *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders: Theory, Practice and Research*. New York: Springer Publishing Company. Ellis, 1997.
- Ellis, A. (2002). *Overcoming Resistance : A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach. Second edition*. New York :Springer
- Ellis, A., Shaughnessy, M. F & Mahan, V. (2003). An Interview with Albert Ellis About Rational Emotive Behavior Therapy. *North American journal of Psychology*. 4 (3): 355-366
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Therapy*. New York : Spronger Publishing Company.
- Ellis, A. (1994). *Rational Emotive Therapy*. New York: Bunner/ Mazel.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research I education*. (6thed). NewYork.: McGraw-Hill, Inc.
- Gay, L., & Airasian, P. (2003). *Educational research: Competencies for analysis and application*. (7thed). Upper Saddle River, NJ : Merrill Prentice Hall.
- Hatta Sidi dan Mohammed Hatta Shaharom. (2002). *Mengurus Stres, Pendekatan yang Praktikal*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Ibrahim Ahmad. (2002). *Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling di Sekolah Rendah*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Jas Laile Suzana Jaafar. (1996). *Psikologi Kanak-kanak dan Remaja*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Jacobs, E.E, Masson, R.L & Harvill, R.L. (2009). *Group Counseling : Strategies and Skills*. USA : Thomsom Books/ Cole
- Johnson, R. B., & Christensen., L. B. (2004). *Education Research : Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches*. Boston, MA : Allyn & Bacon.
- Kamus Dewan. (2002). Edisi Ketiga. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kaplan, M.R. dan Saccuzo, P.D. (1997). *Psychology Testing : Principles, Applications and Issues*. Ed.-4. Boston: Books/ Cole Publishing Company.

- Koffler, A. M. (2005). *Perceptions Of Beliefs in Rational Emotive Theraphy among College Students : A Multidimensional Scaling Analysis*. Dissertation abstracts International.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal, and Coping*. New York: SpringerPublishing Company.
- Lazarus, R. S., &Folkman, S. (1985). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY: Springer
- Leosabri (2004), dipetik oleh pengkaji melalui laman web <http://www.psikologi&DE.com> retrieved by 10 Julai 2008.
- Lahey, B.B. (2001). *Psychology and Introduction*. USA: McGraw Hill.
- Mastura Mahfar. (2007). Analisis faktor penyebab stress dikalangan pelajar. Johor Universiti Teknologi Malaysia.
- Mastura Mahfar, Sidek Mohd Noah, Jamaludin Ahmad, Wan Marzuki Wan Jaafar,Ishak Mad Shah. (2012). The Relationship Between Irrational BeliefSystem and StressAmong Fully Residential School Students in Johor. *Jurnal Teknologi Sosial Sciences*). 59 (2012) 115-123.
- Mastura Mahfar, Amat Senin Aslana, Sidek Mohd Noah, Jamaludin Ahmad, Wan Marzuki Wan Jaafar. (2014). Effects of Rational Emotive Education Module on Irrational Beliefs and Stress Among Fully Residential School Students in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 114 (2014) 239 – 243
- Mark Pope, Muhaimi Musa, Hemla Singaravelu, Tammy Bringaze and Martha Rusell. (2002). From Colonialism to Ultrnationalism: History and Development of Career Counseling in Malaysia. *The Career Development Quarterly*, 50, 264-278
- McNamara S. (2000). *Stress in Young People: What's New and What Can We Do?* New York: Continuum.
- Mohd Fadzil Che Din dan Rashidah Omar, (2002). *Pengantar Bimbingan dan Kaunseling*. Kuala Lumpur: Mc Craw- Hill Education.
- Mohd Majid Konting. (1998). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur: DBP.
- Mohd Majid Konting. (2004). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur: DBP

- Mohammad Nasir Bistamam, Ahmad Jazimin Jusoh, Samsiah Mohd Jais, Abdul Malek Abdul Rahman, Mohammad Aziz Shah Mohamed Arif, Mohd Muzafar Shah Razali. (2015). Kesan Kaunseling Kelompok Berstruktur REBT Terhadap Aspek Psikologi Dalam Kalangan Remaja Ibu Bapa Bercerai. <https://www.researchgate.net/publication/280315131>
- Mohd Nizam Mohd Tejeri. (2008). keberkesanan aplikasi REBT ke atas pengurangan tekanan dalam kalangan remaja iaitu anak yatim yang kematian ibu bapa diasramaanak-anak yatim di Pulau Pinang. Tesis Sarjana : USM(tidak diterbitkan)
- Montgomery, G. H., David, D., DiLorenzo, T. A., & Schnur, J. B. (2007). Response Expectancies and Irrational beliefs Predict Exam-related Distress. *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 25 (1): 17-33.
- Mohd Zuri Ghani. (2006). Sumbangan Faktor Ciri Keluarga, Personaliti, Sikap dan Tekanan Pencapaian Pelajar Pintar Cerdas Akademik. Tesis Dr Fal, Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia
- Muhd Mansur Abdullah dan Siti Nordinar Mohd Tamin. (1989). *Kaunseling Kerjaya. Kaunseling dan Amalan*. Petaling Jaya: Penerbitan Fajar Bakti.
- Nurul Afidah binti Mohd Saberi (2010). Tahap punca tekanan dalam kalangan pelajar tahun akhir fakulti pendidikan. Tesis Ijazah sarjana Muda. Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia (tidak diterbitkan)
- Othman Mohamed. (2005). *Prinsip Psikoterapi dan Pengurusan dalam Kaunseling*. Penerbit Universiti Putra Malaysia. Serdang, Selangor
- Othman Mohamed.(2008). *Amalan Penyeliaan Kaunseling*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Okorodudu, Grace Nwamaka. (2011). The Mediating Impact of Personality and Socioeconomic Status in the Treatment of Stress in Adolescentse. *Journal of counselling vol. 4, nos. 1 & 2, 2011*
- Philip Hylandmark Shevlin dan Gary Adamson, Daniel Boduszek. (2015). Irrational Beliefs in Posttraumatic Stress Responses: A Rational Emotive Behavior Therapy Approach. *Journal of Loss and Trauma, : Taylor & Francis group*
- Palant, J.F. (2007). *SPSS Survival Manual A Step By Step Guide to Data Analysis Using SPSS. 3rd edition*. Australia: Allen dan Unwin.
- Palmer, S. and Dryden, W. (1994). *Counselling for Stress Problems*. London: Sage.
- Paul Zions and Laura Zions. (1997). *Rational Emotive Behavior Therapy with Students. Volume 6, Number 2 Summer 1997*
- Ranjir Kumar. (2005). *Research methodology : A step by step guide for beginners. (2nded)*. London : SAGE

- Rice, P.L. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Richard Nelson- Jones. (2005). *Basic Counselling Skills*. 3rd edn. London: Sage Publication Ltd.
- Sabariah Siron. (2005). *Teori Kaunseling dan Psikoterapi*. Kuala Lumpur: Pearson, Prentice Hall.
- Sapora Sipon, Khatijah Othman, Othman Abdul Rahman. (2013). *Stres Punca, Teori dan Pengurusan Efektif*. Negeri Sembilan: Universiti Sains Islam Malaysia.
- Sapora Sipon (2010). *Panduan Kaunseling untuk Kaunselor*. Selangor: USIM
- Sapora Sipon. (2000). Stres dan Pencapaian Akademik Pelajar. *Buletin Psikologi* 2000/2001: 15-17.
- Sidek Mohd Noah. (2005). *Pengujian & Pengukuran dalam kaunseling, teori & Aplikasi*. Shah Alam: Malindo Printers Sdn. Bhd.
- Sheridan JC. Lyndall G. S. (2001). *SPSS analysis without anguish version 10.0 for Windows*, Singapore : John Wiley and Sons Australia, Ltd
- Tuan Zahrah binti Tuan Mat. (2013). Ketidakstabilan Emosi dan Hubungannya dengan Tekanan (Stres) dalam kalangan pelajar pintar dan berbakat muzik, Tesis Master. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Utusan Malaysia, Khamis 6 Oktober Hambali Abdul Latif. (2011). Pelajar *Malaysia* alami stres yang tinggi- KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
- Vernon, A (1989). *Thinking, Feeling, Behaving : An Emotional Education Curriculum for children (grade 1-6)*. Champaign, Illinois : Research Press
- Vernon, A. (1996). Counseling Children and Adolescents: *Rational Journal of Humanistic Education & Development*, 35, 120-128
- Vernon, A. (2004). Rational Emotive Education. *Romanian Journal of cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 4(1) : 23-37
- Vernon, A. (2004). *Counseling Children and Adolescents* (3rd ed). Denver, CO : Love Publishing Co.
- Walenski, S. R., DiGiuseppe, R & Dryden, W. (1992). *A practitioner's guide to rational emotive therapy*. (2nd ed). New York. Oxford University Press

BIODATA PELAJAR

Zaidi Bin Abu Hassan dilahirkan pada 22 Disember 1979 di Kampung Pantai Tanah Merah, Melaka. Mendapat pendidikan awal di Sekolah Kebangsaan Kem Trendak Melaka dan di Sekolah Kebangsaan Pantai Kundor Melaka. Menerima pendidikan Menengah di SMK Seri Tanjung Melaka. Mendapat diploma Psikologi di Kolej Jaipetra, Kota Bharu Kelantan dan meneruskan pengajian ke peringkat Ijazah di Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) dalam jurusan Ijazah Sarjana Muda (Pendidikan) Bimbingan dan Kaunseling dengan kepujian kemudian meneruskan pengajian ke peringkat Sarjana dalam jurusan Master Sains (Bimbingan dan Kaunseling) di bawah Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia, Selangor. Bertugas di SMK Kampung Gelam, Melaka



UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

PENGESAHAN STATUS UNTUK TESIS/LAPORAN PROJEK DAN HAKCIPTA

SESI AKADEMIK : _____

TAJUK TESIS/LAPORAN PROJEK :

KESAN KAUNSELING KELOMPOK REBT TERHADAP TEKANAN DALAM KALANGAN MURID SEKOLAH MENENGAH

NAMA PELAJAR : ZAIDI BIN ABU HASSAN

Saya mengaku bahawa hakcipta dan harta intelek tesis/laporan projek ini adalah milik Universiti Putra Malaysia dan bersetuju disimpan di Perpustakaan UPM dengan syarat-syarat berikut :

1. Tesis/laporan projek adalah hak milik Universiti Putra Malaysia.
2. Perpustakaan Universiti Putra Malaysia mempunyai hak untuk membuat salinan untuk tujuan akademik sahaja.
3. Perpustakaan Universiti Putra Malaysia dibenarkan untuk membuat salinan tesis/laporan projek ini sebagai bahan pertukaran Institusi Pengajian Tinggi.

Tesis/laporan projek ini diklasifikasi sebagai :

*sila tandakan (✓)

SULIT

(mengandungi maklumat di bawah Akta Rahsia Rasmi 1972)

TERHAD

(mengandungi maklumat yang dihadkan edaran Kepada umum oleh organisasi/institusi di mana penyelidikan telah dijalankan)

AKSES TERBUKA

Saya bersetuju tesis/laporan projek ini dibenarkan Diakses oleh umum dalam bentuk bercetak atau atas talian.

Tesis ini akan dibuat permohonan :

PATEN

Embargo _____ hingga _____
(tarikh) (tarikh)

Pengesahan oleh:

(Tandatangan Pelajar)
No Kad Pengenalan / No Pasport.:

Tarikh :

(Tandatangan Pengerusi Jawatankuasa Penyeliaan)
Nama:

Tarikh :

[Nota : Sekiranya tesis/laporan projek ini **SULIT** atau **TERHAD**, sila sertakan surat dari organisasi/institusi tersebut yang dinyatakan tempoh masa dan sebab bahan adalah sulit atau terhad.]