

## Kesahan dan Kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif (MPsiKO-TSE) (Validity And Reliability Of The Psychoeducation Module Expressive Art Therapy (MPsiKO-TSE))

SITI NURULHIDA ABDUL RAHMAN, MOHD IZWAN MAHMUD\*, KU SUHAILA KU JOHARI, NURUL FATHIHAH NOR AZHAR  
& ANSARUL HAQ TAHRIR ADLI

### ABSTRAK

*Kajian ini menilai kesahan dan kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif (MPsiKO-TSE) yang merangkumi enam sesi perjumpaan. Data dikumpul melalui tiga soal selidik untuk menentukan kesahan dan kebolehpercayaan modul. Soal selidik pertama menilai kesahan kandungan modul secara keseluruhan, soal selidik kedua menilai kesahan sesi dan aktiviti, dan yang ketiga mengukur kebolehpercayaan modul. Sepuluh pakar dengan kepakaran dalam pembinaan modul, kaunseling, terapi seni, terapi Realiti dan psikologi telah terlibat untuk menilai kesahan modul. Selain itu, 40 pelajar Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruan (PPISMP) di IPG telah dipilih daripada pelbagai kelas yang berumur 18-24 yang mempunyai ciri-ciri persamaan dengan sampel dalam kajian sebenar untuk menilai kebolehpercayaan modul. Data kajian rintis dianalisis menggunakan Alpha Cronbach, manakala data semakan pakar dinilai menggunakan markah peratusan. Keputusan daripada penilaian pakar menunjukkan bahawa Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif mempunyai kesahan kandungan keseluruhan yang kukuh, mencapai kadar 92 peratus, yang melebihi dari 70 peratus. Kesahan sesi dan aktiviti juga tinggi, dengan kadar 90 peratus, melepasi tanda aras 70 peratus. Tambahan pula, analisis Alpha Cronbach menunjukkan bahawa modul ini mempunyai tahap kebolehpercayaan yang tinggi, dengan nilai .991, jauh melebihi aras .70. Kesimpulannya, dapatan menunjukkan bahawa Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif adalah sangat sah dan boleh dipercayai. Justeru, ia disifatkan sesuai dilaksanakan oleh kaunselor di Institut Pendidikan Guru (IPG) untuk meningkatkan Kesihatan mental, Resilien dan Sikap mendapatkan kaunseling dalam kalangan guru pelatih di Institut Pendidikan Guru.*

*Kata kunci: Kesahan dan kebolehpercayaan, Terapi seni ekspresif, Kesihatan mental, Resilien, Sikap*

### ABSTRACT

*This study evaluates the validity and reliability of the Expressive Arts Therapy Psychoeducational Module (MPsiKO-TSE), which includes six meeting sessions. Data was collected through three questionnaires to determine the validity and reliability of the module. The first questionnaire assesses the validity of the module's content as a whole; the second assesses the validity of the sessions and activities, and the third measures the module's reliability. Ten experts with expertise in module construction, counselling, art therapy, reality therapy, and psychology were involved in assessing the validity of the module. In addition, 40 students of the Bachelor of Teacher Preparation Program (PPISMP) at IPG were selected from classes aged 18-24 with characteristics like those of the sample in the actual study to assess the reliability of the module. Pilot study data was analysed using Cronbach's Alpha, while expert review data was evaluated using percentage scores. The results from the expert evaluation show that the Expressive Arts Therapy Psychoeducational Module has strong overall content validity, reaching a rate of 92 percent, which is higher than 70 percent. The validity of sessions and activities is also high, with a 90 percent rate surpassing the 70 percent benchmark. Furthermore, Cronbach's Alpha analysis shows that this module has a high level of reliability, with a value of .991, well above the .70 level. In conclusion, the findings show that the Expressive Art Therapy Psychoeducational Module is very valid and reliable. Therefore, it is deemed appropriate to implement counsellors at the Teacher Education Institute (IPG) to improve mental health, resilience, and the attitude toward seeking counselling among trainee teachers at the Teacher Education Institute.*

*Keywords: Validity and reliability, Expressive art therapy, Mental health, Resilience, Attitude*

## PENGENALAN

Guru Pelatih dalam usia 18- 24 tahun juga adalah antara golongan yang amat terdedah kepada pelbagai emosi dalam usaha mereka mendapatkan identiti diri dan juga peranan sebagai masyarakat yang dapat memberi sumbangan kepada agama, bangsa dan juga negara. Pada usia tersebut, Guru Pelatih amat mudah dipengaruhi oleh persekitaran serta rakan sebaya dan juga nilai yang diterapkan oleh keluarga semasa dari kecil. Kajian juga mendapati bahawa pelajar universiti mempamerkan banyak kelemahan mengenai kesihatan mental (Moss et al., 2022). Lantaran itu kesihatan mental pelajar merupakan suatu aspek yang perlu diberi perhatian bagi memastikan pelajar universiti berupaya mendepani cabaran yang semakin hebat pada masa akan datang. Masalah kesihatan mental menjejaskan fungsi kehidupan seharian dan boleh berkisar daripada kejadian kecil setiap hari, seperti perasaan bimbang atau tekanan, atau keadaan jangka panjang yang serius, termasuk kebimbangan (Mind, 2017). Perubahan kehidupan daripada alam sekolah ke pusat pengajian tinggi juga memberi cabaran terhadap psikologi dan kognitif dalam proses pelajar membuat keputusan terutama daripada segi kewangan, pemilihan rakan sebaya dalam usaha pelajar mencapai matlamat jangka panjang iaitu menghabiskan pengajian dengan baik. Faktor sosial juga memberi kesan kepada kestabilan psikologi kerana ia berkait rapat dengan kehidupan kampus dan proses sosialisasi. Jika pelajar tidak dapat mengawal pertumbuhan psikologi dan interaksi sosial mereka, maka sudah pasti pelajar akan mengalami beberapa isu seperti, beban tugas, situasi pembelajaran, penyesuaian dengan persekitaran, persaingan dalam akademik dan kegagalan dalam menguruskan masa dengan baik (Mohamad Haazik, 2020).

Justeru itu, pengkaji mendapati wujudnya jurang bagi melaksanakan kajian yang melihat kesan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif terhadap kesihatan mental, resilien dan sikap mendapatkan kaunseling dalam kalangan Guru Pelatih di IPG. Modul ini menggabungkan teknik WDEP dalam Terapi Realiti dan pendekatan Terapi Seni Ekspresif. Menurut Hyun et al. (2019) menyatakan kelompok eksperimen dalam kajian yang dilaksanakan secara khusus dapat meningkatkan kuasa terhadap diri sendiri serta dikaitkan dengan peluang untuk menilai diri sendiri dengan cara yang unik dan positif, membincangkan cabaran yang mereka hadapi akibat daripada penyakit mental, dan mempelajari mekanisme mengatasi keadaan sedemikian. Berdasarkan (Qiu-Qiang et al., 2021) mendapati kelompok terapi seni meningkatkan prestasi akademik peserta dalam bidang berkaitan pendidikan. Oleh

itu, dalam usaha membantu pelajar kolej mengalami penerimaan dan pertumbuhan diri yang lebih baik, penyelidik akan datang dapat mengenalpasti pelbagai bentuk terapi terhadap kumpulan pelajar pendidikan tinggi yang mungkin lebih diterima atau sesuai dari segi budaya.

## KAJIAN LITERATUR

Kepelbagaian intervensi kreatif dan modaliti terapeutik adalah penting bagi meningkatkan kesejahteraan emosi, membangunkan daya tahan masyarakat dan berupaya menangani isu kesihatan mental. Tambahan lagi gabungan kaedah kreatif dan terapeutik dalam penjagaan kesihatan mental juga menghasilkan inovasi dan intervensi yang dapat disesuaikan dalam konteks tertentu secara lebih berfokus.

### 1. Penyesuaian diri

Kajian yang telah dijalankan oleh (Norhani et al., 2021) bertujuan untuk melihat kesan dan kebolehpercayaan modul kaunseling SoF-Ea (Solution Focused Brief-Expressive Arts) terhadap penyesuaian pelajar di Institut Pendidikan Guru (IPG). Seramai 10 orang pakar berpengalaman dalam bidang pembinaan modul, kaunseling, terapi seni, terapi fokus penyelesaian dan psikologi yang terlibat dalam penilaian kesan modul. Sampel bagi kajian ini adalah seramai 30 orang pelajar PPISMP di IPG yang dipilih menggunakan persampelan bertujuan bagi menilai kebolehpercayaan modul. Data kajian rintis dianalisis menggunakan Alpha Cronbach dan data penilaian pakar dianalisis menggunakan peratusan.

### 2. Resilien

Seterusnya, kajian yang dijalankan oleh (Chiam Sueh Li, 2018) yang mengkaji untuk mengenal pasti keberkesanan intervensi *sandtray* dengan menggunakan Modul *Sandtray* Peningkatan Sikap Resilien Suehli-Noriah (MST-SLN) yang dibina oleh pengkaji bagi meningkatkan sikap resilien Guru Pelatih. Hasil dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara sikap resilien kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan setelah menjalani intervensi *sandtray*. Data kualitatif yang di analisis menunjukkan muncul lima belas tema resilien yang boleh diklasifikasikan kepada lima faktor utama iaitu; tahan lasak, daya tindak, penyesuaian, kawalan dan sokongan serta kerohanian. Pola perkembangan resilien dikenal pasti berdasarkan kepada perkembangan saiz miniatur yang dipilih dan makna yang dikaitkan terhadap setiap miniatur itu.

### 3. Pendekatan teori

Pembinaan modul dalam bidang kaunseling menggunakan pendekatan yang pelbagai memberi satu peluang dan inovasi bagi pengamal dalam perkhidmatan bantuan menolong. Modul-modul ini dibina sebagai satu langkah intervensi terhadap masalah emosi, daya tahan, tingkah laku, motivasi, peningkatan kemahiran, kerjaya dan lain-lain. Pelbagai modul intervensi telah dijalankan oleh penyelidik seperti kesan modul Terapi Realiti (MTR) terhadap penghargaan sendiri dan kemurungan dalam kalangan mangsa buli yang dijalankan oleh (Hassan, 2018). Kajian ini memberi fokus untuk membina dan menguji kesan modul Terapi Realiti terhadap penghargaan sendiri dan kemurungan mangsa buli melalui enam sesi kaunseling sebagai intervensi. Kesahan modul ini telah dibuat oleh empat orang pakar dan mendapat 77% iaitu baik dan boleh diguna pakai sebagai alat intervensi. Selain itu, kebolehpercayaan modul ini pula adalah .952. Berdasarkan kepada pekali Alpha cronbach.

Seterusnya, kajian yang dilakukan oleh penyelidik (Mohd Saad, 2021) yang memberi fokus kepada pembinaan dan kesan modul kaunseling Brief (MKB-B) terhadap kebimbangan dan kadar ponteng dalam kalangan mangsa buli. Kajian ini memberi fokus kepada enam objektif iaitu menentukan nilai kesahan dan kebolehpercayaan modul kaunseling, membina profil mangsa buli yang mengalami kebimbangan dan ponteng sekolah, mengkaji kesan modul yang dibina terhadap skor kebimbangan dan kadar ponteng sekolah serta mengenalpasti faktor-faktor yang menyebabkan berlaku perubahan terhadap skor kebimbangan dan kadar ponteng sekolah dalam kalangan peserta kajian. Kesahan kandungan bagi modul ini adalah 84% atau 0.84 bagi nilai pekali Alpha Cronbach. Ini menunjukkan bahawa modul ini mempunyai kesahan kandungan yang baik dan boleh digunakan sebagai alat dalam sesi kaunseling.

Justeru itu, dapatlah dirumuskan bahawa kajian-kajian lepas mendapati modul-modul yang dihasilkan oleh pengkaji yang lepas memiliki tahap kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi malah terbukti berkesan terhadap pemboleh ubah yang di kaji. Selain itu, kajian-kajian tersebut juga menjelaskan Terapi Seni Ekspresif digunakan dalam pembangunan modul dan begitu juga kebanyakan modul dalam bidang kaunseling menggunakan Model Pembangunan Modul Sidek (MPMS) sebagai asas kepada proses pembinaannya (Hassan, 2018) dan (Mohamad Basri Mohd Saad, 2021). Kedua-dua kajian ini juga menggunakan empat hingga lapan orang pakar yang dipilih berdasarkan kepakaran terhadap aspek kajian bagi melaksanakan proses penilaian kesahan. Ini menunjukkan, Model Pembangunan Modul Sidek merupakan antara modul

yang terbaik bagi dijadikan asas dalam pembinaan modul dalam bidang kaunseling. Pemilihan pakar juga merupakan suatu aspek yang penting bagi memastikan penilaian yang dibuat menepati kehendak kajian.

## ISU KAJIAN

Belajar di pusat pengajian tinggi adalah amat sukar kepada pelajar yang menghadapi penyesuaian dalam pendidikan, sosial, persekitaran dan psikologi dalam menyesuaikan diri. Budaya kampus yang baru akan mempengaruhi kesejahteraan psikososial dan hasil pembelajaran (Yikealo et al., 2018). Sebanyak 364 Guru Pelatih tahun pertama PPISMP di 14 buah IPG di Malaysia mendapati 54 Guru Pelatih atau 14.8% berada pada tahap rendah dan 72 Guru Pelatih atau 19.8%, mempunyai tahap penyesuaian sosial yang rendah. Ini jelas menunjukkan Guru Pelatih PPISMP tahun satu turut mengalami isu penyesuaian (Tengku Norhani Tengku Besar, Nor Shafrin Ahmad, 2020). Kurikulum pengajian di maktab juga agak padat. Guru Pelatih harus mempunyai kenyanakinan diri yang tinggi serta cepat untuk bertindak dan membuat keputusan. Situasi ini memerlukan Guru Pelatih mempunyai kestabilan emosi yang baik. Tidak dapat dinafikan, emosi merupakan suatu elemen yang sangat penting dan perlu diberi intervensi awal bagi memastikan kehidupan dapat diteruskan dengan baik. Kajian lepas mendapati bahawa terdapat dua kategori emosi iaitu kategori emosi yang stabil dan kategori emosi tidak stabil (Syafiqah Abirerah & Nadiah Amran, 2020). Emosi yang negatif akan memberi kesan emosi seperti kebimbangan dan tekanan kepada pelajar. Bagi memastikan emosi berada dalam keadaan yang stabil sokongan daripada ibu bapa, guru dan rakan sekeliling adalah sangat penting. Kajian (Azlina Mohd Khir, Nor Aina Syahira Rodzuwan, Amna Md. Noor, 2020) menyatakan bahawa sokongan sosial penting bagi memastikan emosi pelajar berada dalam keadaan yang stabil. Menurut statistik yang diumumkan oleh IPGK di Sarawak, dari 2012 hingga 2015, 0.89 hingga 4.35 peratus Guru Pelatih meninggalkan program latihan mereka (Chiam Sueh Li, 2018). Analisis tambahan mendedahkan bahawa 26 Guru Pelatih (34.7%) berhasrat untuk meninggalkan bidang itu atas sebab peribadi, manakala 12 Guru Pelatih (16%) berbuat demikian kerana laluan profesional yang kurang diingini (IPG, 2018).

Seterusnya, Institut Kesihatan Awam (2018) mendapati bahawa dalam kalangan 5.5 juta belia di negara ini, sekurang-kurangnya satu daripada sepuluh telah mempertimbangkan untuk membunuh diri. Kajian yang sama juga mendedahkan bahawa 1 daripada 5 remaja mengalami kemurungan dan 1 daripada 10 remaja bergelut dengan tekanan emosi. Data menunjukkan bahawa masalah kesihatan mental Malaysia, khususnya yang melibatkan golongan muda, adalah amat ketara dan menuntut

penyelesaian menyeluruh daripada semua pihak. Keadaan kesihatan mental seperti kemurungan, skizofrenia, dan pemikiran untuk membunuh diri adalah antara yang dialami oleh Masyarakat (Norhayati et al. 2019). Data menunjukkan kemurungan menjadi isu kesihatan global yang polemik pada masa kini dengan angka lebih dari 300 juta penderita di seluruh dunia dan angka tersebut semakin meningkat (Toghyani et al., 2018). Laporan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2018) melaporkan 465 individu dalam percubaan membunuh diri antara Januari dan Jun tahun berikutnya. Kesihatan mental pelajar universiti merupakan isu penting kerana ia mempunyai kesan langsung terhadap kebajikan keseluruhan dan kejayaan akademik mereka. Pencapaian akademik adalah salah satu penunjuk produktiviti pelajar, dan individu yang sangat produktif adalah sumber yang berharga untuk pembangunan negara (Shamzaeffa & Tan, 2016). Lantaran itu, resilien dilihat sebagai aspek penting dalam meningkatkan daya tahan Guru Pelatih serta membantu mempercepatkan proses menyesuaikan diri dengan lebih baik. Disamping itu, kaunselor di Institusi Pengajian Tinggi perlu membangunkan perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling yang memberi fokus terhadap aspek resilien bagi memperkasakan jati diri pelajar (Ali et al., 2018). Majoriti penyelidikan awal mengenai isu yang mempengaruhi pelajar seperti kemurungan, kebimbangan, dan kesunyian, lebih menumpukan terhadap punca daripada mengenal pasti isu sebenar. Oleh yang demikian, adalah sangat penting untuk membuat kajian tentang resilien dan ketahanan pelajar dalam menghadapi cabaran. Tindakan terbaik yang boleh dilakukan terhadap pelajar adalah dengan membangunkan resilien diri dan strategi menangani tekanan dan kesukaran dengan lebih baik (Ali et al., 2018). Pihak universiti juga disarankan mengadakan program yang menekankan gaya kepimpinan dan kebolehan dalam menyelesaikan masalah serta membuat keputusan yang sedia ada khususnya perlu diperbaiki dan ditambah dengan matlamat khusus bagi meningkatkan daya tahan pelajar yang masih kurang terutamanya dalam bidang kemahiran untuk menyelesaikan masalah (Norasmah Othman, 2017).

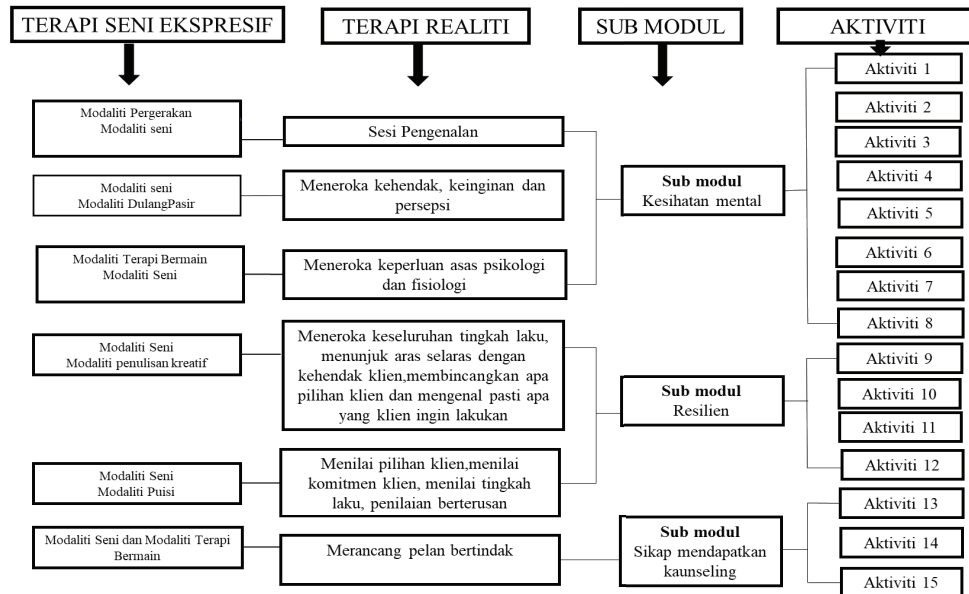
Seterusnya, perkhidmatan kaunseling dan psikologi haruslah berupaya membantu pelajar untuk menyesuaikan diri dengan lebih baik dan membina jati diri yang kukuh bagi membendung permasalahan ini. Tambahan lagi, hasil dapatan mendapati sebahagian besar pelajar universiti tidak mendapatkan bantuan untuk penyakit mental. Lebih memburukkan keadaan, ramai daripada mereka mempunyai tahap stigma diri yang tinggi dan celik kesihatan mental yang lemah mengenai isu psikologi dan perkhidmatan professional (Cheng et al., 2018).

Justeru itu, kesihatan mental, resilien, dan sikap mendapatkan kaunseling Guru Pelatih adalah amat penting dalam meningkatkan kesejahteraan diri Guru Pelatih dan seterusnya berupaya melahirkan Guru Pelatih yang mampu berdaya saing diperingkat antarabangsa. Maka, terdapat keperluan intervensi bersasar untuk membantu pelajar yang bergelut dengan penyesuaian sepanjang fasa peralihan bagi mengekalkan kualiti pelajar yang ditekankan dalam Pelan Strategik Transformasi IPG (2017). Ini disebabkan oleh fakta bahawa pelajar yang boleh menyesuaikan diri dengan pantas kepada persekitaran akademik baharu boleh menumpukan perhatian dengan lebih berkesan pada perkara seperti menghadiri kuliah tepat pada masanya, membuat kerja rumah yang diberikan dengan pantas dan mencapai markah pencapaian akademik yang tinggi (Tengku Besar Tengku Norhani et al., 2021).

## KAEDAH KAJIAN

### 1. Kandungan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif (MPsiKO-TSE)

Kandungan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif dibina berasaskan falsafah dan teknik Terapi Realiti dan Terapi Seni Ekspresif, konstruk kesihatan mental, konstruk resilien dan konstruk sikap mendapatkan kaunseling. Persediaan draf modul adalah berdasarkan modaliti terapi seni ekspresif yang juga dikenali sebagai sub modul. Manakala 4 domain dalam terapi Realiti oleh (Jusoh et al., 2008) adalah sebagai panduan kaunselor dalam menjalankan bimbingan kelompok iaitu W (*wants*) adalah meneroka kehendak, keinginan dan persepsi serta meneroka keperluan asas psikologi dan fisiologi yang mempunyai lima perkara: sayang dan dipunyai, kegembiraan, kebebasan, kekuasaan dan penerusan kehidupan. Seterusnya D (*Do and Doing*) adalah meneroka keseluruhan tingkah laku, menunjuk arah selaras dengan kehendak klien, membincangkan apa pilihan klien dan mengenal pasti apa yang klien ingin lakukan. Manakala E (*Evaluation*) adalah menilai pilihan klien, menilai komitmen klien, menilai tingkah laku dan penilaian berterusan. Akhir sekali, P (*Planning*) adalah merancang pelan bertindak yang mempunyai 8 perkara iaitu mudah, mencapai, boleh diukur, kesegeraan, penglibatan, komited, kawalan oleh klien dan tekal. Aktiviti -aktiviti yang telah di susun di dalam modul ini berpandukan konstruk kesihatan mental, resilien dan sikap mendapatkan kaunseling melalui modaliti terapi seni ekspresif. Rajah 1 merupakan bentuk Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif yang telah dibina seperti di bawah:



Rajah 1. Ringkasan kandungan MPSiKO-TSE

2. Peserta Kajian

Kesahan kandungan modul dijalankan melalui penilaian konsensus pakar yang melibatkan sepuluh pakar yang dilantik berdasarkan ciri-ciri yang telah

ditetapkan oleh pengkaji seperti pengalaman dalam (i) pembinaan modul, (ii) terapi seni ekspresif, (iii) terapi Realiti, (iv) bimbingan dan kaunseling dan psikologi. Profil panel pakar adalah seperti jadual 1:

Jadual 1. Profil Panel Kesahan Pakar

Bil	Profil Ringkas	Institusi	Bidang Kepakaran
1	Prof Dr (Pensyarah Universiti)	UPSI	Bimbingan dan Kaunseling
2	Prof Dr (Pensyarah Universiti)	USAS	Cognitive Behavior Therapy dan Kesihatan Mental
3	Dr (Pensyarah Akademik)	IPG KAMPUS DARULAMAN	Pembinaan dan Kesan Modul dan pengamal Terapi seni
4	Dr (Pensyarah Universiti)	USIM	Kaunseling Keluarga/ Kanak-kanak dan remaja
5	Dr (Pensyarah Universiti)	UUM	Psikologi Organisasi
6	Dr (Kaunselor Pendidikan)	English Language Teaching Centre, KPM	Pembangunan dan Keberkesanan modul
7	Pensyarah Kanan	UUM	Kaunseling Kesihatan dan sijil sah Terapi Realiti
8	Dr (Pensyarah Universiti)	UMT	Kaunseling (Pelbagai Budaya/ Keluarga) dan Terapi seni
9	Dr (Pensyarah Universiti)	UPM	Kaunseling dan Teknologi
10	Pegawai Kaunseling Daerah	PPD	Kaunseling sekolah dan organisasi dan pengamal Terapi seni ekspresif

3. Soal selidik Kesahan Kandungan

Pengkaji menggunakan tiga set soal selidik iaitu soal selidik kesahan keseluruhan kandungan, soal selidik kesahan setiap sesi dan aktiviti dalam modul dan soal selidik kebolehpercayaan. Soal selidik kesahan kandungan yang digunakan merupakan soal selidik

yang diubahsuai daripada (Jamaludin Ahmad, 2002) yang merupakan adaptasi daripada (Russell, 1974). Soal selidik ini terdiri daripada enam item: kandungan modul ini menepati sasaran populasinya, kandungan modul boleh dilaksanakan dengan sempurna, kandungan modul ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan, kandungan modul ini boleh

meningkatkan tahap kesihatan mental, kandungan modul ini boleh meningkatkan tahap resilien dan kandungan modul ini boleh meningkatkan tahap sikap mendapatkan kaunseling. Soal selidik ini juga menggunakan skala likert dari 1= sangat tidak setuju hingga 10= sangat setuju. Seterusnya, soal selidik bagi mengukur kesahan kandungan bagi setiap sesi dan aktiviti modul menggunakan format daripada (Mohamad Aziz Shah Mohamed Arip, 2010). Soal selidik ini diubah berdasarkan keperluan enam sesi yang terdapat dalam modul. Soal selidik ini menggunakan skala 1= sangat tidak setuju hingga 10 = sangat setuju. Skor sebenar (y) akan dibahagikan dengan skor yang diperolehi daripada pakar (x) dan didarab dengan 100. Sesuatu modul dikatakan mempunyai kesahan yang tinggi apabila mencapai skor 70 peratus atau lebih tinggi, menunjukkan tahap penguasaan yang tinggi (Sidek Mohd Noah, 2005).

$$\frac{\text{Jumlah Skor Pakar (x)}}{\text{Jumlah Skor Sebenar (y)}} \times 100\% = \text{Tahap Penguasaan Kesahan Kandungan}$$

4. Soal selidik Kebolehpercayaan Modul

Ujian dianggap sangat boleh dipercayai jika skor yang sama diperolehi daripada individu yang sama pada tempoh yang berbeza, ianya dinamakan sebagai konsistensi (Sidek Mohd Noah, 2002). Kebolehpercayaan modul boleh ditentukan dengan menilai sejauh mana pelajar boleh memahami kandungan modul (Russell, 1974). Kaedah menentukan kebolehpercayaan modul adalah serupa dengan kaedah yang digunakan untuk menilai kebolehpercayaan ujian atau alat ukuran, seperti yang dinyatakan oleh (Sidek Mohd Noah, 2005). Ini kerana kedua-dua instrumen direka bentuk dengan mengambil kira fungsi tertentu. Soal selidik boleh dibina berdasarkan objektif modul atau peringkat pelaksanaan untuk menilai pekali kebolehpercayaan modul (Sidek Mohd Noah, 2005).

Manakala bagi kajian ini, item-item yang dibina bagi menentukan kebolehpercayaan MPsiKO-TSE berdasarkan kepada setiap objektif pada setiap aktiviti yang terdapat dalam MPsiKO-TSE seperti yang dicadangkan oleh (Sidek Mohd Noah, 2005). Ini bertujuan untuk menyemak pemahaman sampel terhadap semua aktiviti yang telah dilalui dan mencapai objektif yang dikehendaki dalam modul tersebut. Satu set soal selidik telah disediakan oleh pengkaji berdasarkan kepada objektif untuk menguji kebolehpercayaan MPsiKO-TSE dan sampel perlu menghabiskan semua aktiviti tersebut sebelum

menjawab soal selidik tersebut. Soal selidik ini menggunakan skala 5= sangat setuju, 4= setuju, 3= kurang setuju, 2= tidak setuju dan 1= sangat tidak bersetuju. Selanjutnya, soal selidik akan di analisis menggunakan pekali Alpha Cronbach bagi melihat konsistensi atau ketekalan modul tersebut.

Sampel kajian rintis bagi melihat kebolehpercayaan MPsiKO-TSE adalah seramai 40 orang Guru pelatih (lelaki =17,42.5%; Perempuan =23, 57.5%, yang berumur 18-21 tahun. Kebanyakan pelajar ini adalah (Melayu=39, 97.5%), diikuti dengan (India=1, 2.5%) dan bidang pengajian yang terlibat adalah (Bahasa Melayu=33, 82.5%), (Pendidikan Islam = 7, 17.5%). Seramai 40 orang peserta berjaya menghabiskan kesemua aktiviti dalam modul ini.

Jadual 2. Sampel Kajian

	Kekerapan	Peratusan (%)
Jantina		
Lelaki	17	42.5
Perempuan	23	57.5
Bangsa		
Melayu	39	97.5
India	1	2.5
Bidang Pengajian		
Bahasa Melayu	33	82.5
Pendidikan Islam	7	17.5

5. Analisis data

Pengkaji menggunakan analisis data deskriptif untuk mendapatkan nilai peratusan konsensus pakar dan pekali kesahan kandungan. Berdasarkan (Tuckman & Waheed, 1981), dan (Sidek Mohd Noah, 2005) kesahan kandungan yang baik adalah apabila mencapai 70 peratus ke atas. Manakala, bagi skor di bawah 70 peratus menunjukkan bahawa kesahan kandungan kurang baik. Selain itu, pakar perlu memberi komen dan pendapat bagi meningkatkan kualiti kandungan modul. Selanjutnya, bagi kebolehpercayaan modul, nilai pekali *Alpha Cronbach* digunakan dalam kajian ini adalah berdasarkan (Cohen, L., Manion, L., & Marrison, 2005) yang mana pekali alpha yang mencapai hampir 1.00 menunjukkan bahawa item skala mengukur entiti yang sama dan nilai ini menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang tinggi. Manakala (Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R. and Tatham, 2006) mencadangkan pekali Alpha Cronbach digunakan untuk menilai kebolehpercayaan pengukuran dengan skala pengukuran lebih daripada 0.70. Selain itu, (Mohd Majid Konting, 2004) mencadangkan bahawa

tahap Alpha Cronbach 0.60 atau lebih tinggi menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang tinggi.

#### 6. Lokasi kajian

Kajian rintis MPsiKO-TSE telah dilaksanakan di sebuah Institut Pendidikan Guru Kampus di Kuala Lumpur. Lokasi ini di pilih kerana pihak pentadbiran dan Unit Psikologi dan Kaunseling memberi kerjasama yang baik dan mempunyai kemudahan bilik yang menepati kehendak pengkaji. Ini kerana, pelaksanaan MPsiKO-TSE ini banyak menggunakan aktiviti *hands on* seperti mewarna, melukis, pergerakan dan peralatan audio yang baik serta ruang yang luas. Kajian ini mendapat kelulusan daripada Bahagian Perancangan

dan Penyelidikan Dasar Pendidikan Kementerian Pendidikan Malaysia dan Institut Pendidikan Guru Malaysia.

## DAPATAN KAJIAN

### KESAHAN KANDUNGAN KESELURUHAN MODUL PSIKOPENDIDIKAN TERAPI SENI EKSPRESIF (MPSIKO-TSE)

Dapatan kajian mendapati nilai kesahan bagi keseluruhan kandungan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif adalah seperti Jadual 3 di bawah:

Jadual 3. Kesahan Kandungan Keseluruhan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif

Pernyataan bagi MPsiKO-TSE yang dinilai	Peratusan	Pandangan Pakar
Kandungan modul ini menepati sasaran populasinya	94	Diterima
Kandungan modul ini boleh dilaksanakan dengan sempurna	92	Diterima
Kandungan modul ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan	94	Diterima
Kandungan modul ini boleh meningkatkan tahap kesihatan mental	92	Diterima
Kandungan modul ini boleh meningkatkan tahap resilien	90	Diterima
Kandungan modul ini boleh meningkatkan tahap sikap mendapatkan kaunseling	89	Diterima
Keseluruhan	92	

Jadual 3 mendapati nilai peratusan minimum adalah 89 peratus bagi pernyataan kandungan modul ini boleh meningkatkan tahap sikap mendapatkan kaunseling. Manakala, peratusan maksimum adalah 94 peratus bagi pernyataan kandungan modul ini menepati sasaran populasinya dan kandungan modul ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan. Kesimpulannya, dapatan kajian ini menunjukkan kandungan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif adalah menepati dan sesuai digunakan dengan nilai 92 peratus seperti yang dicadangkan oleh (Sidek Mohd Noah, 2005).

### KESAHAN KANDUNGAN SETIAP SESI DAN AKTIVITI MODUL PSIKOPENDIDIKAN TERAPI SENI EKSPRESIF

Soal selidik yang telah diubahsuai oleh (Mohamad Aziz Shah Mohamed Arip, 2010) telah digunakan sebagai penilaian kesahan kandungan. Dapatan penilaian pakar seperti jadual 3 di bawah:

Jadual 4. Kesahan kandungan setiap sesi dan aktiviti MPsiKO-TSE

Konstruk	Sesi/ Aktiviti	Peratusan	Pandangan Pakar
Kesihatan mental	Jom ikut saya!	0.93	Diterima
	Namaku yang indah	0.92	Diterima
	Dunia Kualiti saya	0.90	Diterima
	Empat emosi	0.87	Diterima
	Dunia Pasir	0.91	Diterima
	Kolaj tindakan Guru Pelatih	0.90	Diterima
	Pesona Diri	0.90	Diterima

*bersambung ...*

... sambungan

	Potret Diri	0.90	Diterima
<i>Purata sub modul</i>		0.90	
	Pohon Ketabahanku	0.90	Diterima
Resilien			
	Jurnalku sebagai Guru	0.93	Diterima
	Peta Badan Guru (Body mapping)	0.91	Diterima
	Aku seorang Guru	0.92	Diterima
<i>Purata sub modul</i>		0.92	
Sikap mendapatkan kaunseling	Pelan Kreatif Guru Pelatih	0.87	Diterima
	Boneka Guru	0.87	Diterima
	Semakan pengesahan sendiri	0.90	Diterima
<i>Purata sub modul</i>		0.88	
<i>Keseluruhan</i>		0.90	

Jadual 4 jelas menunjukkan peratusan keseluruhan sesi dan aktiviti Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif melebihi 80 peratus bagi setiap sesi dan aktiviti. Peratusan minimum 87 peratus iaitu bagi aktiviti Empat emosi, Pelan Kreatif Guru Pelatih dan Boneka Guru. Seterusnya, peratusan maksimum adalah aktiviti Jom ikut saya!.

Dapatan kajian ini menunjukkan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif mempunyai kesahan kandungan yang tinggi bagi setiap sesi dan aktiviti. Disamping itu, terdapat beberapa komen pakar bagi penambahbaikan dalam meningkatkan kualiti modul:

Jadual 5. Komen Penambahbaikan Kandungan Modul oleh pakar

Pakar	Penambahbaikan
PM 1	Keseluruhan modul ini menepati sasaran populasinya. Aktiviti yang terkandung dalam modul ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan. Aktiviti yang menggunakan modaliti Terapi seni ekspresif berupaya membantu dan bersesuaian meningkatkan kesejahteraan mental, resilien dan sikap mendapatkan kaunseling. Tahniah!
PM 4	Modul yang bagus, Tahniah! Cadangan: Sertakan panduan kepada fasilitator berkaitan pengetahuan, kemahiran dan sikap yang diperlukan sebagai persediaan menjadi fasilitator terhadap modul ini.
PP 5	Modul ini perlu penambahbaikan dari aspek konsistensi perkataan yang digunakan, format dan aplikasi teori yang lebih jelas dalam setiap aktiviti. Arahan pada setiap langkah-langkah haruslah satu-persatu agar pengguna modul ini lebih mudah memahaminya. Tahniah atas usaha untuk memartabatkan bidang kaunseling ini.
PM 6	Secara umumnya kandungan modul sesuai dan relevan. Saya telah membuat semakan dan saya kira modul ini bertepatan dengan apa yang dikaji. Ujian rintis adalah cara terbaik untuk memastikan modul benar-benar sesuai.
PM 8	Baik, dicadangkan ikut kaedah pengujian Russell (1974). Terdapat 5 aspek yang perlu diukur.
PM 9	Saya cadangkan agar modul ini memberi fokus kepada isu-isu kesihatan mental yang ringan atau kesejahteraan mental.
PA 10	Modul berkaitan kesihatan mental adalah sesuai dengan konteks situasi masa kini, terutama pelajar. Secara keseluruhannya, modul ini digarap bagi memenuhi objektif yang dinyatakan. Tahniah kepada pelajar dan penyelia yang membantu. Dinyatakan beberapa cadangan dan tujuan pemurnian. Diharapkan modul ini dapat dilaksanakan dengan baik.

Pengkaji telah melakukan pemurnian modul berdasarkan komen yang telah dikemukakan oleh pakar. Kesimpulannya, melalui maklum balas daripada pakar-pakar penilai terhadap sub konstruk kesihatan mental, resilien dan sikap mendapatkan kaunseling, mendapati MPsiKO-TSE menepati objektif yang telah ditetapkan.

#### KEBOLEHPERCAYAAN MODUL PSIKOPENDIDIKAN TERAPI SENI EKSPRESIF

Kebolehpercayaan adalah sejauh mana ujian secara konsisten mengukur apa yang harus diukur (Gay, L., Mills, G. and Airasian, 2012). Tahap Alpha Cronbach 0.60 ke atas



mempunyai kebolehpercayaan nilai  $\alpha$  yang tinggi dan diterima (Mohd Majid Konting, 2004). Kajian rintis telah dilaksanakan kepada 40 orang pelajar bagi melihat

kebolehpercayaan modul dan dianalisis menggunakan Alpha Cronbach seperti jadual 6 di bawah:

Jadual 6. Nilai Pekali Kebolehpercayaan Keseluruhan MPsiKO-TSE

Modul	Nilai $\alpha$
Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif terhadap Kesihatan mental, Resilien dan Sikap mendapatkan kaunseling	.991

Dapatan analisis berdasarkan jadual 6 menunjukkan nilai Alpha Cronbach .991 iaitu melebihi .60 bagi nilai kebolehpercayaan keseluruhan MPsiKO-TSE.

Selanjutnya, jadual 7 menunjukkan nilai pekali kebolehpercayaan bagi setiap sesi dan aktiviti dalam Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif.

Jadual 7. Nilai Pekali Kebolehpercayaan Sesi dan Aktiviti MPsiKO-TSE

Konstruk	Sesi/ Aktiviti	Nilai $\alpha$	Bil item
Kesihatan mental	Jom ikut saya!	.982	24
	Namaku yang indah		
	Dunia Kualiti saya		
	Empat emosi		
Resilien	Dunia Pasir	.969	12
	Kolaj tindakan Guru Pelatih		
	Pesona Diri		
	Potret Diri		
	Pohon Ketabahanku		
	Jurnalku sebagai Guru		
Sikap mendapatkan kaunseling	Peta Badan Guru ( <i>Body mapping</i> )	.974	9
	Aku seorang Guru		
	Pelan Kreatif Guru Pelatih		
Keseluruhan	Boneka Guru	.991	45
	Semakan pengesahan sendiri		
		Tinggi dan diterima	

Kajian rintis Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif mendapati nilai kebolehpercayaan minimum bagi konstruk resilien iaitu .969 yang mengandungi empat aktiviti daripada dua sesi. Manakala konstruk kesihatan mental .982 adalah maksimum yang mempunyai lapan aktiviti merangkumi tiga sesi. Manakala bagi konstruk sikap mendapatkan kaunseling .974 yang mengandungi tiga aktiviti bagi satu sesi. Hasil kajian menunjukkan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif boleh diterima dan dipercayai seterusnya dapat dilaksanakan sebagai satu intervensi bagi meningkatkan pengetahuan kesihatan mental, resilien dan sikap mendapatkan kaunseling.

## PERBINCANGAN

Berdasarkan dapatan kajian menunjukkan penilaian kesahan kandungan oleh pakar, modul ini sesuai dilaksanakan terhadap populasi sasaran dan menepati kehendak objektif serta kesesuaian dari segi masa. Ini bertepatan dengan pandangan oleh (Russell, 1974), terdapat lima perkara yang perlu dipenuhi iaitu, i) memenuhi populasi sasaran, ii) situasi pengajaran yang sesuai atau kaedah pelaksanaan modul, iii) masa yang diperuntukkan dalam melaksanakan modul mencukupi, iv) modul dapat meningkatkan pemboleh ubah yang ditetapkan dalam modul dan dapat mengubah tingkah laku individu.

Selain itu, dapatan kajian juga menunjukkan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif mencapai tahap kebolehpercayaan keseluruhan yang tinggi iaitu .991. Ini jelas menunjukkan MPsiKO-TSE mempunyai tahap konsistensi yang baik seperti yang disarankan oleh (Mohd Majid Konting, 2004) iaitu, jika nilai kebolehpercayaan yang diperolehi adalah melebihi 0.60, maka dapat ditafsirkan modul tersebut mempunyai konsistensi yang baik. Maka, dapat dirumuskan MPsiKO-TSE diterima dan dapat digunakan sebagai satu intervensi dalam meningkatkan kesihatan mental, resilien dan sikap mendapatkan kaunseling. Hasil kajian juga selari dengan pengkaji yang terdahulu seperti (Mahmud et al., 2017), (Nor Hamidah Razak, 2019) dan (Norhani et al., 2021).

Dapatan kajian ini memberi implikasi dari segi praktikal dan teori. Secara praktikal, kajian ini membuktikan bahawa Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi. Modul ini boleh digunakan sebagai alat intervensi dalam meningkatkan kesihatan mental, resilien dan sikap mendapatkan kaunseling (Abdul Rahman, Mahmud, Suhaila Ku Johari, et al., 2024). Selain itu, modul ini juga dapat digunakan kepada pelajar di Institut Pendidikan Tinggi yang berumur 18-24 tahun. Tambahan lagi, dari segi teori, Terapi Realiti dan Terapi Seni Ekspresif dapat diintegrasikan dengan baik kerana mempunyai teknik yang sangat baik dan bersistematik (Eric S. Davis, Tara Lee, 2020). Manakala, terapi seni ekspresif membantu individu meneroka diri dalam bentuk yang selamat, mengenali diri dengan baik, mengukuhkan daya tahan diri melalui elemen kreatif yang boleh dilihat secara visual dan membentuk sikap yang positif melalui setiap aktiviti yang telah disusun berdasarkan kepada objektif yang ditetapkan (Bryan, 2022; Tompkins Rosa, 2023).

## RUMUSAN

Kajian ini bertujuan menilai kesahan dan kebolehpercayaan Modul Psikopendidikan Terapi Seni Ekspresif terhadap Kesihatan mental, Resilien dan Sikap mendapatkan kaunseling dalam kalangan pelajar di Institut Pendidikan Guru. Dapatan menunjukkan kesahan dan kebolehpercayaan MPsiKO-TSE adalah tinggi. Justeru itu, modul ini sedia digunakan dan diaplikasikan kepada pelajar yang berumur 18 sehingga 24 tahun di institut pendidikan tinggi khususnya di IPG. Gabungan pendekatan kreatif dan teori kaunseling berupaya menghasilkan modul yang lebih bersistematik dan berfokus dalam membantu meningkatkan pengetahuan kesihatan mental, mengukuhkan resilien diri serta membentuk sikap yang positif dalam kalangan pelajar terutamanya pelajar di Institut Pendidikan Guru dalam menghadapi cabaran akademik, penyesuaian diri dan sosial

emosi. Tambahan lagi, intervensi yang berfokus berupaya memberi kesan yang lebih baik, di samping pendekatan kreatif bagi memperkukuh resilien, mempromosikan perkhidmatan kaunseling dan mengenal pasti isu-isu kesihatan mental daripada pelbagai kumpulan dan persekitaran dalam kalangan guru yang masih dalam latihan perguruan.

## RUJUKAN

- Ali, S., Amat, S., Mahmud, M. I., Abidin, M. H. Z., Subhan, M., & Bakar, A. Y. A. 2018. Resilience and sense of belonging among medical students in a Malaysian public university. *International Journal of Engineering and Technology(UAE)*, 7(2), 70–73. <https://doi.org/10.14419/ijet.v7i2.10.11014>
- Azlina Mohd Khir, Nor Aina Syahira Rodzuwan, Amna Md. Noor, W. M. W. J. dan M. M. H. 2020. Sokongan Sosial, Penghargaan Kendiri dan Kemurungan dalam kalangan Mahasiswa di Universiti. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(11), 33–42. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.547>
- Bryan, C. 2022. How Geek Therapy Plays Into Expressive Arts Therapy: A How Geek Therapy Plays Into Expressive Arts Therapy: A Literature Review Literature Review. *How Geek Therapy Plays Into Expressive Arts Therapy: A Literature Review*. [https://digitalcommons.lesley.edu/expressive\\_theses/622](https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/622)
- Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. 2018. Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling and Development*, 96(1), 64–74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Chiam Sueh Li. 2018. Meningkatkan sikap resilien guru pelatih dengan mengguna SANDTRAY sebagai satu pendekatan kaunseling. In *Universiti Kebangsaan Malaysia*.
- Cohen, L., Manion, L., & Marrison, K. 2005. *Research methods education* (5th ed.). London: Routledge Falmer.
- Eric S. Davis, Tara Lee, L. T. 2020. Reality Art Therapy (ReAT) : An Outline Of Six Sessions For Professional Counselors Working With Children. *International Journal of Hypertension*, 1(1), 1–171.
- Gay, L., Mills, G. and Airasian, P. 2012. *Educational Research: Competencies for Analysis and Application* (10th ed.). Pearson, Toronto.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R. and Tatham, R. (2006). *Multivariate Data Analysis* (Pearson Pr).
- Hassan, N. N. B. N. (2018). *KESAN MODUL TERAPI REALITI (MTR) TERHADAP PENGHARGAAN KENDIRI DAN KEMURUNGAN MANGSA BULI NIK NOORKHAIRULNISSA BT NIK HASSAN UNIVERSITI SAINS MALAYSIA 2018*.

- Hyun, M. S., Kim, H., & Nam, K. A. (2019). Effects of an empowerment program for community-dwelling people with mental illness in South Korea. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(1), 15–22. <https://doi.org/10.1111/ppc.12273>
- Institute for Public Health (IPH). (2018). National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2017 : Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Surveys; Infographic Booklet. *National Institutes of Health, The Ministry of Health, Malaysia, April*, 29.
- IPG. (2018). *Laporan kajian pengesanan graduan jangka panjang 2014-2018*. Institut Pendidikan Guru Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Jamaludin Ahmad. (2002). *Kesahan, Kebolehppercayaan dan Keberkesanan Modul Program Maju Diri ke atas Motivasi Pencapaian di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Negeri Selangor*. Tesis Dr. Fal. Universiti Putra Malaysia.
- Jusoh, A. J., Mahmud, Z., & Mohd Ishak, N. (2008). The patterns of reality therapy usage among Malaysian counselors. *International Journal of Reality Therapy*, 28(1), 5–14.
- Mahmud, M. I., Noah, S. M., Ahmad, J., & Jaafar, W. M. W. (2017). The validity of Career Readiness Module-Cognitive Information Processing (CRM-CIP). *Imperial Journal of Interdisciplinary Research*, 3(6), 1294–1301.
- Malaysia., K. K., & Lumpur., K. (2018). *Laporan Tahunan Kementerian Kesihatan Malaysia*.
- Mind. (2017). Mental health problems - an introduction. *Www.Mind.Org.Uk*, 1–25. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/#.XCUs8mT7R1M>
- Mohamad Aziz Shah Mohamed Arip. (2010). *Kesan kelompok bimbingan ke atas konsep sendiri, kelansangan dan resiliensi di kalangan remaja*. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mohamad Basri Mohd Saad. (2021). *PEMBINAAN DAN KESAN MODUL KAUNSELING BRIEF (MKB-B) TERHADAP KEBIMBANGAN DAN KADAR PONTENG DALAM KALANGAN MANGSA BULI*.
- Mohamad Haazik, M. S. M. (2020). Jenis-Personaliti-dan-Kesihatan-Mental-Pelajar. *Jurnal Personalia Pelajar*, 23(1), 7–17.
- Mohd Majid Konting. (2004). *Kaedah penyelidikan pendidikan* (4th ed.). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Moss, R. A., Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., Heard-Laureote, K., & Creaton, J. (2022). Mental health and wellbeing of postgraduate researchers: exploring the relationship between mental health literacy, help-seeking behaviour, psychological distress, and wellbeing. *Higher Education Research & Development*, 41(4), 1168–1183. <https://doi.org/10.1080/07294360.2021.1906210>
- Nor Hamizah Ab Razak. (2019). Kesan terapi bermain kognitif tingkah laku terhadap kemahiran membuat keputusan dan resilien pelajar pintar berbakat. *Tesis Doktor Falsafah*, 59.
- Norasmah Othman. (2017). Daya Tahan Pelajar Universiti Awam dan Universiti Swasta. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 42(1), 77–86. <file:///C:/Users/HP/Downloads/19601-55801-1-SM.pdf>
- Norhani, T., Besar, T., Ahmad, N. S., & Hashim, S. (2021). *Kesahan dan Kebolehppercayaan Modul Kaunseling SoF-Ea ( Solution Focused Brief -Expressive Arts ) Terhadap Penyesuaian Pelajar di Institut Pendidikan Guru ( IPG )*. 3(1), 83–93.
- Norhayati Ibrahim, Noh Amit, Suzana Shahar, Lei- Hum Wee, Rozmi Ismail, Rozainee Khairuddin, Ching Sin Siau, A. M. S. (2019). Do depression literacy, mental illness beliefs and stigma influence mental health help-seeking attitude? A cross-sectional study of secondary school and university students from B40 households in Malaysia. *BMC Public Health*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6862-6>
- Qiu-Qiang, Z., Wen-Jun, L., Wan-Yi, F., & Qi-Zhe, Z. (2021). College Students' Self-Acceptance: A Paint Therapy Group Counseling Intervention. *Scientific Programming*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5180607>
- Russell, J. D. (1974). *Modular instruction: a guide to the design, selection, utilization and evaluation of modular materials*. New York: Publishing Company.
- Shamzaeffa, S., & Tan, K. C. H. (2016). Hubungan Antara Tahap Kesihatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda: Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 14(1), 11–16.
- Sidek Mohd Noah. (2002). *Reka bentuk Penyelidikan: Falsafah, Teori dan Praktis*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Sidek Mohd Noah, J. A. (2005). *Pembinaan Modul : Bagaimana Membina Modul Latihan dan Modul Akademik*. Universiti Putra Malaysia.
- Syafiqah Abirerah, N., & Nadiah Amran, N. (2020). Kestabilan Emosi dan Cabaran Kehidupan Golongan Armalah. *Jurnal Al-Turath*, 5(1). <http://spaj.ukm.my/jalturath>
- Tengku Besar Tengku Norhani, Ahmad, N. S., Hashim, S., & Abdullah, S. S. (2021). Draw your story: Exploring adaptation experiences of first-year students at the institute of teacher education in Malaysia. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(3), 1018–1027. <https://doi.org/10.11591/IJERE.V10I3.21298>
- Tengku Norhani Tengku Besar, Nor Shafrin Ahmad, S. H. (2020). Adjustment and Transition Challenges of First-Year Students At Tahun Pertama Di Institut Pendidikan Guru Adjustment and Transition Challenges of First-Year. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 3 Issues:(December), 59–72. [www.josr.com](http://www.josr.com)

- Toghyani, M., Kajbaf, M. B., & Ghamarani, A. (2018). What Does Islamic Lifestyle Say about Depression Management? *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, In Press*(In Press). <https://doi.org/10.5812/zjrms.67766>
- Tompkins Rosa, C. L. (2023). Strengthening the Therapeutic Bond through Therapist Art Making with Clients. *Journal of Creativity in Mental Health, 18*(1), 41–59. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1930620>
- Tuckman, B. W., & Waheed, M. A. (1981). Evaluating an individualized science program for community college students. *Journal of Research in Science Teaching, 18*(6), 489–495. <https://doi.org/10.1002/tea.3660180603>
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences, 06*(11), 40–57. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>
- Siti Nurulhida Abdul Rahman,  
Fakulti Pendidikan,  
Universiti Kebangsaan Malaysia,  
Bangi Selangor
- Mohd Izwan Mahmud\*,  
Fakulti Pendidikan,  
Universiti Kebangsaan Malaysia,  
Bangi Selangor
- Ku Suhaila Ku Johari  
Fakulti Pendidikan,  
Universiti Kebangsaan Malaysia,  
Bangi Selangor
- Nurul Fathihah Nor Azhar  
Institut Pendidikan Guru Kampus Bahasa Antarabangsa, Kuala Lumpur
- Ansarul Haq Tahrir Adli  
Universiti Putra Malaysia,  
Serdang Selangor

\*e-mel perhubungan: [izwan@ukm.edu.my](mailto:izwan@ukm.edu.my)