

## **MODEL PEMBINAAN MODUL SIDEK DI DALAM MODUL INTERVENSI PENGURUSAN STRES PELAJAR**

### **MODEL PEMBINAAN MODUL SIDEK DI DALAM MODUL INTERVENSI PENGURUSAN STRES PELAJAR**

**Wan Roslini Mat Rasik<sup>1</sup>  
Dr. Hj. Mohd Sani Hj. Ismail<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Unisza, Terengganu (linie258@yahoo.com)

<sup>2</sup>Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Unisza, Terengganu (msaniismail@unisza.edu.my)

**Accepted date:** 27-01-2019

**Published date:** 18-03-2019

**To cite this document:** Rasik, W. R. M., & Ismail, M. S. Model Pembinaan Modul Sidek di dalam Modul Intervensi Pengurusan Stres Pelajar. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4 (26). 66-76.

---

**Abstrak:** Kajian ini adalah membina modul intervensi berasaskan psikologi dan perspektif psikologi Islam yang dikenali sebagai Modul Intervensi Terapi Psikospiritual (IPTR) untuk para pelajar. Modul ini berdasarkan model pembinaan Model Sidek yang menggunakan teori asas *General Adaptation Syndrome* (GAS) dan Perspektif Psikologi Islam. Pendekatan ini disesuaikan untuk pembinaan aktiviti-aktiviti di dalam modul tersebut. Modul ini masih dianggap sebagai draf dan langkah seterusnya adalah menentukan nilai kesahan kandungan modul sebelum dapat dilaksanakan pada setting yang sebenar.

**Katakunci:** Modul, Stres, Spiritual, Modul Stres, Pelajar

**Abstract:** This study builds a psychology-based intervention module and an Islamic psychological perspective known as the Psychospiritual Therapy Intervention Module (IPTR) for the students. This module is based on Sidek Module construction model which uses two theoretical studies, the basic theory of General Adaptation Syndrome (GAS) stress and Islamic Psychology Perspective. These two theoretical studies are adapted in the structure of the activity building in the module. This module is still considered as a draft and the next step of this module will be evaluated and tested to obtain validity before being implemented on the actual setting.

**Keyword:** Module, Stress, Spiritual, Stress Module, Students

---

### **Pengenalan**

Semenjak awal abad- 20 an, kajian awal terhadap remaja telah menjadi fokus kajian di bidang psikologi dan kaunseling. Fokus kajian utama dalam tempoh perkembangan ini ialah

permasalahan psikologikal remaja. Fenomena “*storm and stress*” sebagaimana pandangan Hall (1904) menerusi kajian-kajian saintifik yang telah dijalankan sehingga kini masih relevan dan diakui oleh para psikologi yang lain (Arnett, 2006). Remaja terdedah dengan pelbagai risiko dan keperluan serta kehendak yang perlu dipenuhi. Kemuncak cabaran remaja adalah tertumpu kepada populasi pelajar di pusat-pusat pengajian atau di kolej (Lynch et al. 2011). Pelajar-pelajar kini dikenali sebagai pelajar *millennial* yang ditafsirkan sebagai generasi Y yang amat berbeza dengan generasi sebelumnya (Kumaraswamy, 2013.) Menurut Bland et al. (2012), generasi Y menghadapi cabaran *stress overload* stres yang berlebihan di dalam mengharungi dan menamatkan pengajian mereka. Kolej dan universiti bukan lagi tempat yang menyeronokkan sebaliknya pelajar berdepan dengan pelbagai isu yang perlu ditangani (Eisenberg et al. 2012). Antara isu kritikal yang sering dihadapi di kampus ialah tekanan akademik seperti kesuntukan masa menghadapi peperiksaan kerana silabus yang padat, risau tentang peperiksaan dan kerjaya yang bakal dimiliki (El Ansari & Stock 2010; El Ansari et al. 2014), sosial dan tuntutan keperluan diri (Bland et al. 2012). Revolusi budaya pula, kian pantas mempengaruhi kehidupan semasa dengan perubahan yang signifikan seperti industri muzik (*i-tunes*), industri berita dan komunikasi, peluang pekerjaan, pengangkutan, media sosial dan pelbagai isu kesihatan yang kompleks (Seaward, 2018).

Dalam kontek tempatan, KPM berhasrat untuk memantapkan sistem pendidikan bertaraf dunia, selari dengan matlamat menjadikan sebuah negara maju. Keadaan ini pastinya menyumbangkan kesan positif dan kesan negatif kepada pelajar. Satu perkara yang pasti membimbangkan ialah risiko stres dalam kalangan pelajar di Malaysia. Justeru, di dalam mengharungi kehidupan sebagai seorang pelajar, simptom dan risiko stres tidak dapat dielakkan. Simptom stres yang dibiarkan tanpa rawatan akan memberikan impak terhadap tingkah laku dan peningkatan kecelaruan mental seperti kerisauan (Mohd Razali, 2010) dan kemurungan (Tahir et al. 2010). Keadaan ini mencetuskan perasaan negatif stres dan kemurungan kepada tahap yang lebih serius iaitu bertindak membunuh diri (Mohammad, 2016).

Berdasarkan kepentingan inilah, maka sebuah modul yang komprehensif perlu dibangunkan bagi membantu pelajar untuk memberikan kemahiran mengawal dan menangani stres. Kajian-kajian awal menyatakan, masih kurang modul pengurusan stres pelajar yang dinilai secara ilmiah. Ini berdasarkan dapatan kajian Samsudin et al. (2013), pelajar –pelajar di kampus perlu dibantu untuk memiliki satu mekanisme menangani tahap stres. Kegagalan membantu pelajar sasaran akan memberikan impak terhadap pembangunan modal insan ke arah melahirkan guna tenaga yang terlatih dan berdaya saing, dengan keperluan negara pada 2020 (Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, KPM 2006).

### **Objektif**

Kajian ini memfokuskan untuk membina, melaksanakan dan menguji kesahan, modul IPTR dalam kalangan pelajar di lima buah lokasi pengajian di universiti dan kolej di Kelantan.

Secara khususnya objektif kajian ini adalah untuk;

1. Menjelaskan cara membina Modul Intervensi Psikospiritual Terapi Relaksasi (IPTR) bagi menangani tahap stres, kerisauan dan kemurungan dalam kalangan pelajar di kampus.
2. Menjelaskan cara melaksanakan Modul Intervensi Psikospiritual Terapi Relaksasi (IPTR) bagi menangani tahap stres, kerisauan dan kemurungan dalam kalangan pelajar di kampus.
3. Menguji tahap kesahan kandungan modul mengikut pandangan panel pakar terhadap Modul Intervensi Psikospiritual Terapi Relaksasi (IPTR).

## Skop Kajian

Menurut Creswell (2011), skop penyelidikan adalah berasaskan populasi sasaran, hipotesis kajian, kaedah pemilihan sampel dan perancangan analisis data. Berasaskan pernyataan tersebut skop kajian ini adalah berfokuskan membina, melaksanakan, dan menguji kesahan kandungan Intervensi Psikospiritual Terapi Relaksasi (IPTR) di dalam menangani tahap stres di kalangan pelajar di kampus. Prosedur pembinaan modul IPTR adalah berasaskan model Sidek dan Jamaludin (2005) yang mengandungi 13 langkah-langkah menghasilkan modul yang lengkap. Pemilihan modul ini adalah selari dengan kajian yang dijalankan oleh Mohd Shahril (2013) dan Amalia & Sidek, (2013). Pelaksanaan modul IPTR pula adalah melibatkan lima langkah iaitu membuat kajian keperluan, mengenal pasti alat ujian, menyediakan draf IPTR, penilaian pakar, dan pemurnian daripada maklumbalas pakar penilai. Kesahan kandungan modul IPTR adalah menggunakan kaedah rujukan pakar. Ini adalah menepati saranan Mohd Majid (1998) menyatakan bagi meningkatkan kesahan kandungan sesuatu alat ukuran, pengkaji disyorkan mendapatkan penilai luar iaitu pakar yang mahir dalam bidang yang berkaitan. Oleh itu empat orang pakar telah dikenal pasti berdasarkan penulisan ilmiah mereka berkaitan dengan modul. Empat orang pakar sudah memadai memberikan penilaian terhadap kandungan modul (Jamaludin, 2002).

Keseluruhannya, IPTR merupakan sebahagian alternatif bahan bantu mencegah dan merawat pengalaman emosi negatif terhadap stres, kerisauan dan kemurungan dalam kalangan pelajar. Reka bentuk pembinaan modul ini adalah berasaskan modul pembangunan Sidek (Sidek & Jamaludin, 2005). Kerangka teoritikal kajian pembinaan kandungan dan pengisian aktiviti IPTR adalah berasaskan Pendekatan secara psikologi dan spiritual. Pendekatan ini menepati pandangan Mohd Razali (2010), Skinner (2010), WHO (2011), Nurussakinah (2014), Khairunnas (2013), Zainab (2015), Fariza (2016) yang menyarankan pendekatan rawatan emosi negatif tersebut. Teori yang menjadi tunjang bagi modul IPTR adalah diadaptasikan daripada Teori GAS dan modul psikospiritual Imam al Ghazali (Noor Shakirah, 2008). Pemahaman terhadap teori tersebut perlu dikaitkan pula dengan kerohanian. Keterbatasan akal memerlukan mekanisme kerohanian dan keagamaan yang memerlukan permasalahan tersebut dikembalikan kepada Pencipta Yang Maha Agung. Justeru, mekanisme menghindari stres tidak perlu disempitkan dengan hanya berfokuskan aspek tingkah laku dan kognitif sahaja tanpa dikaitkan dengan kerohanian seperti terapi al quraan (Mohd Shahril, 2013; Meriam, 2018). Bagi penilaian terhadap kesahan kandungan modul, saranan Russell (1974), diambil kira sebagai item untuk dinilai oleh penilai luar yang memiliki kepakaran di bidang psikologi dan kaunseling.

## Kajian Literatur

Menurut Nurussakinah (2014), menerusi bukunya Pengantar psikologi dan pandangan al-Quran tentang psikologi, menyatakan jika ingin membangunkan psikologi Islam, maka seharusnya memanfaatkan hasil-hasil pemikiran Ilmuwan psikologi barat. Justeru, modul ini mengadatkan penemuan saintifik yang telah diterangkan secara terperinci tentang perubahan fisiologi badan terhadap stres. Teori ini dibina oleh Selye (1974), yang membincangkan fasa-fasa stres mengikut tahap iaitu tahap pertama dikenali sebagai *alarm stage*, *resistance stage* dan *collapse stage*. Teori ini dipilih bagi membantu populasi pelajar yang dikenalpasti sebagai populasi yang paling berisiko menghadapi stres (Yazdani et al. 2010; Hunt & Eisenberg, 2010; Baghurst & Kelly, 2014). Justeru, menurut Yazdani et al. (2010) dan Mahmoud Jihan (2011), kefahaman terhadap punca-punca stres dan mekanisme daya tindak yang positif perlu diajarkan kepada pelajar kerana stres merupakan fenomena multidimensional yang berfokuskan hubungan dinamik di antara individu dan persekitaran. Pencegahan yang proaktif menerusi kemahiran daya tindak dapat mencegah pelajar berada pada tahap ketiga iaitu *collapse stage*

seperti yang diterangkan menerusi Teori GAS yang memberikan implikasi negatif terhadap diri dan masyarakat (Deasy et al. 2015; Jennings et al. 2018).

Pemilihan Modul Psikospiritual sarjana Islam terawal al- Imam al- Ghazali (Noor Shakirah, 2008), pula adalah berasaskan pandangan (Aisha Utz 2011; Mohd Shahril, 2013; Khairunnas 2013; Fariza, 2016; Skinner, 2018) elemen spiritual, entiti roh dan merujuk kepada al-quraan adalah antara keperluan yang perlu dipraktikkan di dalam membantu permasalahan individu. Menurut Nurrussakinah (2014) pula, peranan psikologi Islam adalah berbeza dengan psikologi barat. Psikologi barat hanya menerangkan, mengawal dan membuat ramalan terhadap tingkah laku manusia, sebaliknya psikologi Islam menerangkan, mengawal, membuat ramalan terhadap tingkah laku dan mengarahkan manusia untuk mendapat redha Allah. Jadi misi utama psikologi Islam adalah menyelamatkan manusia dan mengantar manusia untuk memenuhi kecenderungan alaminya dan fitrahnya untuk kembali kepada Allah.

Di samping itu, pengiktirafan terhadap keperluan agama dalam proses membantu juga semakin mendapat perhatian di barat (Corey, 2010; Skinner, 2018). Keperluan elemen agama sebagai intervensi telah diperakui oleh badan professional seperti *America Psychological Association* (APA) dan *America Counseling Association* yang mengiktiraf dan mengakui bahawa agama adalah satu elemen yang memberikan sumbangan kepada perkembangan dan kefungsi manusia (Md Noor et al. 2016). APA telah meletakkan religiositi pada division ke 36 sebagai salah satu bahagian daripada beberapa bahagian psikologi yang diiktiraf (APA, 2011). Berdasarkan sokongan tersebut, elemen agama ini juga turut menjadi keperluan untuk dipraktikkan di dalam kehidupan generasi muda di Malaysia.

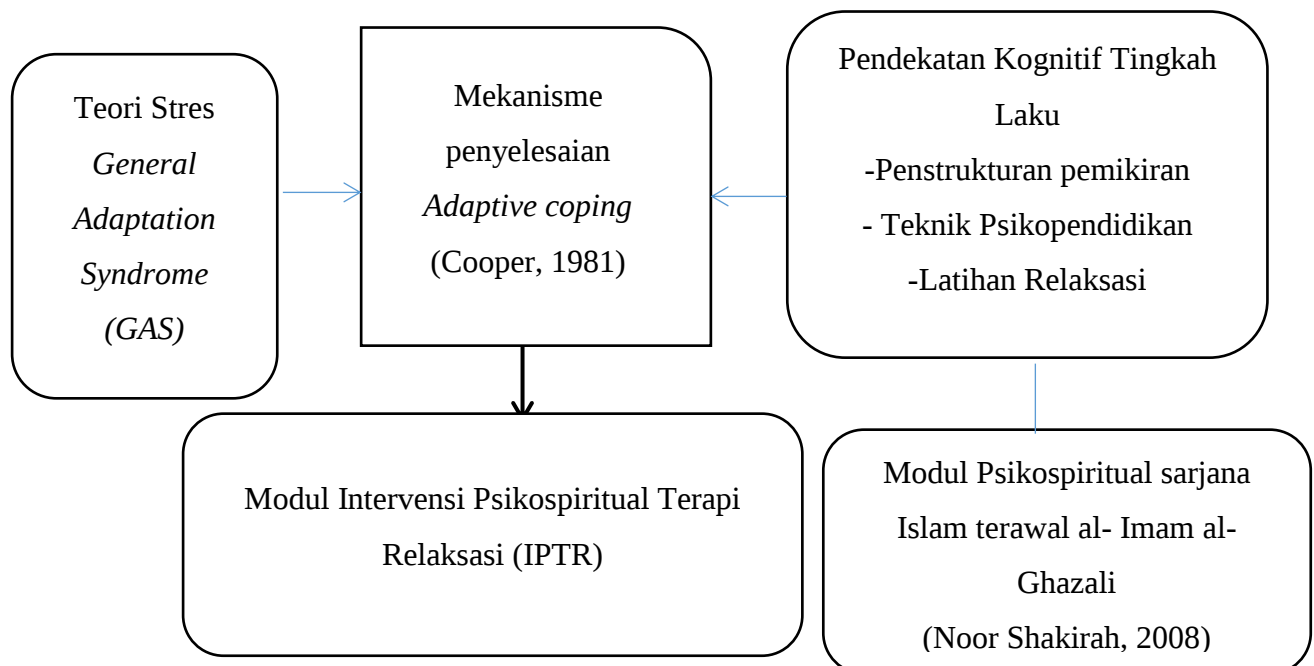
Oleh itu, kesinambungan terhadap pendekatan kombinasi psikologi dan Modul Psikospiritual sarjana Islam terawal al- Imam al- Ghazali (Noor Shakirah, 2008) secara empirikal telah pun terbukti keberkesanan di dalam merawat permasalahan psikologikal individu. Antara kajian empirikal yang menggunakan kombinasi tersebut ialah Ziasma et al. (2013), pendekatan intervensi merawat permasalahan psikologikal pelajar di Pakistan, Basim Aldahadha (2013), pengurusan stres ke atas pelajar di Universiti Nizwa, dan Mohd Shahril, (2013), modul pengurusan stres guru di Malaysia. Maka pembinaan modul IPTR adalah sebahagian alternatif yang turut menggunakan kombinasi pendekatan psikologi dan mengikut perspektif psikologi Islam di dalam merawat stres pelajar muslim di Malaysia.

### **Teoritik Kajian Modul Pengurusan Stres Pelajar**

Rangka modul pembinaan Modul Intervensi Psikospiritual Terapi Relaksasi (IPTR) adalah dibangunkan berdasarkan model Sidek. Manakala, pembinaan penyelesaian IPTR pula, adalah diadaptasikan menerusi Teori *General Adaptation Syndrome* (GAS) dan diintegrasikan pendekatan psikologi dan Modul Psikospiritual sarjana Islam terawal al- Imam al- Ghazali (Noor Shakirah, 2008) seperti Rajah 1, Pendedahan terhadap teori tersebut akan memberikan kefahaman kepada peserta akan konsep emosi negatif tersebut. Seterusnya mekanisme penyelesaian, peserta dibimbing untuk memilih daya tindak *adaptive coping* sebagaimana saranan Cooper (1981). Menurut Cooper (1981), pemilihan daya tindak *adaptive* akan menyelesaikan masalah sebaliknya daya tindak *maladaptive* menjuruskan kegagalan penyelesaian dan memberikan kesan yang negatif untuk jangka masa yang panjang. Daya tindak *adaptive* yang ditekankan ialah respon individu secara aktif di dalam mengenal pasti sumber-sumber yang mendatangkan stres dan mengambil strategi penyelesaian terhadap desakan tersebut. Antara pendekatan penyelesaian adalah berasaskan teknik- teknik Kognitif Tingkah Laku melalui kombinasi psikologi dan spiritual. Kedua-dua pendekatan tersebut telah

menepati saranan WHO (2011) dan unsur spiritual juga telah mendapat pengiktiran daripada *American Psychological Association* (APA, 2011). Pendekatan intervensi psikologi yang diaplikasikan di dalam modul ini melibatkan pendekatan Kognitif Tingkah Laku iaitu teknik psikopendidikan, penstrukturan pemikiran dan latihan relaksasi pernafasan. Bagi memenuhi keperluan peserta muslim, unsur-unsur spiritual ditekankan di dalam proses membimbing, merasional dan memberikan kesedaran untuk kembali kepada Allah s.w.t. Menurut Al- Ghazali, konsep modul psikospiritual adalah melalui pemahaman terhadap tiga unsur kejadian manusia. Antara tiga unsur ialah roh, akal dan nafsu. Unsur roh merupakan elemen spiritual yang perlu sentiasa dijaga dan dibersihkan kerana unsur tersebut sangat penting untuk kesihatan dalaman. Menurut Al- Ghazali lagi, pengertian akal diibaratkan sebagai ilmu yang bertempat di jiwa yang merupakan elemen spiritual yang berfungsi untuk melakukan pertimbangan yang rasional. Pengertian an-Nafs pula mengikut para ahli tasawuf adalah kekuatan hawa nafsu yang terdapat didalam diri manusia, yang merupakan sumber bagi akhlak yang tercela (Naila Farah & Cucum, 2016). Pandangan ini adalah selari dengan model psikospiritual Benner (2002), yang turut menegaskan modul psikospiritual terbina melalui pendekatan yang dilakukan kepada unsur roh, akal dan nafsu.

Justeru, antara kaedah intervensi rawatan berunsurkan spiritual adalah merasionalkan peserta dengan perkongsian beberapa bahan bacaan semasa sesi agar dapat memberikan kesedaran untuk mempraktikkan amalan-amalan salafus soleh di dalam kehidupan seharian. Tugasan rumah turut diberikan untuk dipraktikkan dan sebagai latihan pengukuhan amalan-amalan salafus soleh di dalam mendekatkan diri kepada Allah s.w.t dan secara langsung menangani permasalahan emosi yang dihadapi. Sorotan kajian lepas, menegaskan daya tindak Islam *Islamic religious coping* adalah signifikan terhadap pemboleh ubah stres, kesejahteraan, kerisauan, kemurungan dan kesan positif (Abu – Raiya & Paragament 2011; Walaa et al. 2013; Sateemae et al. 2015). Pendekatan ini juga semakin diperluaskan dan dipraktikkan di negara Barat (Walaa et al. 2013).



**Rajah 1: Kerangka Teoritik Kajian bagi Pembinaan Modul Intervensi Psikospiritual Terapi Relaksasi**

### **Pembinaan Modul Pengurusan Stres Pelajar**

Modul IPTR dibina berasaskan Model Pembinaan Modul Sidek (Sidek & Jamaludin 2005). Menurut pembinaan modul ini, terdapat dua peringkat penghasilan modul iaitu, peringkat pertama adalah proses-proses menghasilkan draf modul dan peringkat kedua pula adalah proses-proses melaksanakan penilaian terhadap modul tersebut. Langkah-langkah tersebut ialah;

1. Pembinaan matlamat
2. Mengenalpasti teori, rasional, falsafah, konsep, sasaran dan tempoh masa
3. Kajian keperluan
4. Menetapkan objektif
5. Pemilihan isi kandungan
6. Pemilihan strategi
7. Pemilihan logistik
8. Pemilihan media
9. Menyatukan draf

Peringkat kedua: mencuba dan menilai modul

10. Kajian rintis
11. Menguji kesahan, kebolehpercayaan dan norma
12. Penilaian keberkesanan
13. Modul lengkap

Isi kandungan IPTR boleh dibahagikan kepada empat tahap iaitu Tahap pertama orientasi, Tahap kedua penerokaan, Tahap ketiga pengintegrasian Tindakan dan Tahap keempat Penamat. Berikut adalah fokus utama dan objektif modul IPTR;

Pengenalan: (1 jam 30 minit)

1. Mengumpulkan semua peserta dan menerangkan penglibatan peserta. Peserta juga dimaklumkan etika kerahsiaan, persetujuan bertulis untuk mengikuti modul IPTR, dan perbincangan jadual pertemuan sepanjang intervensi IPTR.

Tahap 1: Orientasi: (1 jam 30 minit)

1. Membina hubungan yang terapeutik dalam kalangan peserta.
2. Melibatkan diri dalam setiap sesi untuk perubahan diri.
3. Berkenalan sesama peserta.
4. Mampu berinteraksi antara satu sama lain dengan mesra dan membina.
5. Memahami kepentingan mengikis perasaan malu untuk berinteraksi

Tahap 2: Penerokaan: (1 jam 30 minit)

1. Peserta dapat menyatakan definisi stres.
2. Peserta dapat menyenaraikan punca stres pelajar.
3. Peserta dapat menyenaraikan implikasi stres.

Tahap 3: Pengintegrasian Tindakan: Psikologi: (1 jam 30 minit)

1. Peserta dapat menyatakan tindakan secara psikologi seperti penstrukturan pemikiran, interaksi sosial dan latihan relaksasi.

Tahap 3: Pengintegrasian Tindakan: Spiritual: (1 jam 30 minit)

1. Peserta dapat pilihan berdaya tindak mengikut pendekatan spiritual di dalam mencegah dan menangani tahap stres.
2. Peserta dapat menganalisis kepentingan dan pengukuhan dengan cerita-cerita amalan daripada hadis dan salafus soleh.

Tahap 4: Penamat: (1 jam 30 minit)

1. Peserta dapat menganalisis tindakan perubahan diri.
2. Melengkapkan borang penyelidikan.

### Metodologi

Kajian ini merupakan kajian tinjauan yang dilakukan untuk menguji kesahan draf modul IPTR yang dibina. Fokus utama adalah untuk mendapatkan nilai kesahan melalui respon secara bertulis oleh sekumpulan pakar di bidang psikologi dan kaunseling. Reka bentuk kajian ini melibatkan kajian deskriptif yang bertujuan untuk menentukan kesahan kandungan modul IPTR. Tujuan ini adalah menepati saranan Mohd Majid (1998), bahawa kajian deskriptif merupakan kajian bermatlamatkan untuk menerangkan sesuatu fenomena yang sedang berlaku dan tidak bermatlamat untuk menguji kebenaran sesuatu hipotesis (Jamaludin, 2002). Oleh itu, empat orang pakar penilai modul telah dikenal pasti yang berkhidmat di Universiti awam, swasta, dan Institut Perguruan. Kumpulan pakar merupakan mereka yang mempunyai bidang kepakaran, pengalaman dan kesesuaian dengan modul yang dibina. Kriteria pemilihan kepakaran ialah pengetahuan dalam bidang psikologi dan kaunseling, pengamal di bidang psikologi dan kaunseling, berpengetahuan berkaitan dengan bidang agama Islam. Profail panel pakar adalah seperti berikut:

**Jadual 1: Profail Panel Kesahan Pakar**

| Bil. | Profail Ringkas                     | Institut       | Bidang Kepakaran                   |
|------|-------------------------------------|----------------|------------------------------------|
| 1    | Prof. Emiratus Dato' Dr. Amir Awang | UNISHAM        | Psikologi dan Kaunseling           |
| 2    | Dr. Md Noor Saper                   | UPSI           | Psikologi dan Kaunseling           |
| 3    | Dr. Hj. Meriam bt. Ismail           | Int. Perguruan | Psikologi dan Kaunseling           |
| 4    | En. Nik Zulkamal b. N. Hassan       | UMK            | Pengamal (Psikologi & Kaunseling). |

### Analisis

Dalam kontek analisis kandungan, rujukan model Rusell (1974), telah dijadikan pengukuran bagi menguji ketepatan konsep dan kesahan kandungan sesuatu modul. Antara item kesahan kandungan modul yang mempunyai lima perkara ialah menepati sasaran populasi, situasi pengajaran atau kaedah pelaksanaan modul adalah bersesuaian, masa yang mencukupi, modul berjaya menyebabkan berlakunya peningkatan pencapaian pelajar dalam aspek yang disarankan, dan modul berjaya mengubah sikap pelajar ke arah yang lebih cemerlang. Perkara ini adalah sejajar dengan proses kesahan kandungan yang dilakukan oleh Mohamad Aziz Shah (2010), Ahmad Jazimin et al. (2011), Mohd Shahril (2013), dan Md. Noor Saper et al. (2016). Kesemua pakar yang terpilih telah membaca, meneliti, mengkaji, memberikan pandangan dan cadangan terhadap modul tersebut. Untuk menentukan tahap kesahan kandungan modul, maka jumlah skor yang telah diisi oleh pakar ( $\bar{x}$ ) akan dibahagikan dengan jumlah skor sebenar (25) dan didarabkan dengan seratus. Sesuatu modul itu disahkan mempunyai kesahan kandungan yang tinggi apabila terbukti memperoleh 70% dan dianggap telah menguasai atau mencapai tahap pencapaian yang tinggi (Tuckman dan Waheed, 1981) serta Abu Bakar Nordin (1995).

Ini bermakna, jika peratusan yang diperolehi modul IPTR melebihi 70% maka modul IPTR telah mempunyai kesahan kandungan yang tinggi. Formula berkenaan adalah seperti berikut:

$$\frac{\text{Jumlah Skor Pakar (x)}}{\text{Jumlah Skor Sebenar (25)}} \times 100\% = \text{Tahap Penguasaan Kesahan Kandungan}$$

Dapatan kajian kesahan kandungan modul IPTR berdasarkan soal selidik kesahan kandungan modul Russell (1974), yang telah diubah suai mengikut Jamaludin (2002), nilai kesahan bagi keseluruhan kandungan modul IPTR dapat dilihat dalam jadual 2 berikut:

**Jadual 2: Nilai Kesahan Kandungan Berdasarkan Penilaian Pakar.**

| Pernyataan Kesahan Kandungan                                                 | Peratusan | Pandangan Pakar |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
| 1. Kandungan modul ini menepati sasaran                                      | 87.5      | Diterima        |
| 2. Kandungan modul ini boleh dilaksanakan dengan sempurna.                   | 87.5      | Diterima        |
| 3. Kandungan modul ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan            | 87.5      | Diterima        |
| 4. Kandungan modul ini boleh meningkatkan kesedaran peserta                  | 87.5      | Diterima        |
| 5. Kandungan modul ini boleh membantu mengubah tingkah laku disiplin pelajar | 87.5      | Diterima        |

Jadual 2, menunjukkan peratusan 87.5 % bagi kesemua pernyataan kandungan ini menepati sasaran, boleh dilaksanakan dengan sempurna bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan meningkatkan kesedaran peserta dan boleh membantu mengubah tingkah laku disiplin pelajar. Secara keseluruhannya, dapatan berkenaan menunjukkan kandungan modul IPTR adalah bertepatan dan bersesuaian dengan sasaran modul berkenaan.

**Jadual 3: Komen Penambahbaikan Kandungan Modul Oleh Pakar**

| Pakar   | Penambahbaikan                                                                                                                             |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pakar 1 | Kesalahan ejaan yang perlu dibaiki. Istilah-istilah teknikal yang perlu diitalikkan.                                                       |
| Pakar 2 | Dicadangkan merujuk kepada pihak yang pakar tentang penggunaan surah Ar Rahman.                                                            |
| Pakar 3 | Pemetaan perlu berasaskan teori/ model yang dipilih                                                                                        |
| Pakar 4 | Dicadangkan satu modul umum IPTR untuk mengatasi isu yang dikaji. Lampiran khusus adalah menjadi sokongan terhadap setiap isu yang dikaji. |
| Pakar 4 | Langkah-langkah aktiviti dikemaskini                                                                                                       |

Berdasarkan komen daripada pakar seperti Jadual 3, pemurnian modul telah dilakukan. Secara keseluruhannya berasaskan respon daripada pakar-pakar penilai terhadap kandungan modul, menunjukkan modul IPTR ini menepati objektif-objektif yang telah dinyatakan dan diterima sebagai intervensi dalam menangani tahap stres pelajar.

## Penutup

Kajian tentang permasalahan stres pelajar adalah amat penting dijalankan kerana permasalahan tersebut mengganggu kesejahteraan pelajar (Bland et al. 2012). Menurut Khaidzir & Khairil (2011) pula, pelajar adalah aset negara dan penyumbang ke arah pembangunan negara pada masa hadapan. Justeru, kajian terhadap rawatan atau pembinaan intervensi pelajar perlu diberikan keutamaan kerana menurut Seaward (2018) ketahanan diri dan desakan persekitaran adalah sebahagian punca stres. Fenomena tersebut tidak dapat dielakkan dalam kehidupan seharian pelajar. Oleh itu, pelajar perlu diberikan kemahiran berdaya tindak untuk menyesuaikan diri dengan persekitaran tersebut. Menurut WHO (2011), satu badan kesihatan dunia menyarankan mekanisme pengurusan yang terbaik adalah secara holistik. Maka, pembinaan modul IPTR dijangkakan dapat membantu pelajar mengawal dan menangani tahap stres menerusi kombinasi pendekatan psikologi dan perspektif psikologi Islam.

## Rujukan

- Aisha Utz. (2011). *Psychology from yhe Islamic perspective*. International University Malaysia, Kuala Lumpur.
- American Psychological Association. (2011). atas talian <http://www.apa.org/about/division/div36.aspx>.
- Arnett, J.J. (2006). G. Stanley Hall's adolescence: Brilliance and nonsense. *History of Psychology*, 9(3):186-197.
- Baghurst, T., & Kelley, B.C. (2014). An examination of stress in college students over the course of a semester. *Health Promotion Practice*, 15(3), 438-447.
- Bahagian Perancangan & Penyelidikan Dasar, Kementerian Pelajaran Malaysia. (2006). *Rancangan Malaysia ke-9: Pelan Induk Pembangunan Pendidikan 2006-2010*. Putrajaya: Kementerian Pelajaran Malaysia.
- Bahagian Perancangan & Penyelidikan Dasar. (2006). *Pendidikan di Malaysia: Memartabatkan kecemerlangan pendidikan negara*. Putrajaya: Kementerian Pelajaran Malaysia.
- Basim Aldahadha. (2013). The effect of muslim praying meditation and transcendental meditation programs on mindfulness among the university of Nizwa students. *College Students Journal*, 47(4): 668-676.
- Bland, H., W., Melton, B., F.m Welle, P. (2012). Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College student Journal*, 46 (2): 362-375.
- Corey, G. (2010). *Issues & Ethics in the helping profesion eight edition*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Deasy, C., Coughlan, B., Dironom, J., Jourdan, D., & Mc Namara, P.M. (2015), Psychological distress and lifestyle of students: Implication for health promotion. *Health promotion*, 30(1): 77-87.
- Eisenberg, M. E., Hunt, J. & Speer, N. (2012). Help seeking for mental health on college campuse: Review of evidence and next steps for research and practice. *Harv Rev Psychiatry*, 2012(20): 222-232.
- El Ansari W., Oskrochi, R., Labeeb S., Stock, C. (2014). Symptoms and health complaints and their association with perceived stress at university: survey of students at eleven faculties in Egypt. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 11(12):12088-12107.
- El Ansari, W., & Stock C. (2010). Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross sectional findings from the United Kingdom. *Int J Environ Res Public Health*, 7(2): 509-527.

- Fariza Md. Sham. (2016). Elemen psikologi Islam dalam silibus psikologi moden: Satu alternatif. *Global Journal of Thaqafah (GJAT)*, 6(1): 75-85.
- Hall, G.S. (1904). *Adolescence*. Vol.122. Englewood cliffs, NJ: Prentice Hall, 1904.
- Hunt J, & Eisenberg, D. (2010). Mental health and helping seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46:3-10.
- Jamaludin Ahmad. 2002. *Kesahan, kebolehppercayaan dan keberkesanan modul program maju diri ke atas motivasi pencapaian di kalangan pelajar sekolah menengah negeri Selangor*. Phd. UPM.
- Jennings, R.A., Henderson, C.S, Erla, M.A., Abraham, S., Gillum, D. (2018). Stress coping behaviors of faith-based college non – students athletes vs. student-athletes. *College Students Journal*, 52(2):245-257.
- Khaidzir & Khairil. (2011). Psikologi Islam:suatu pendekatan psikometrik remaja berisiko. *Jurnal e-Bangi*, 6(1): 77-89.
- Khairunnas Rajab. (2013). Kontribusi tasawuf- psikoterapi terhadap pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 28 (1): 75-90.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students-A brief review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 5(1),135-143.
- Lynch, S., Gander, M., Kohls, N., Kudielka, B. & Walach, H. (2011). Mindfulness –based coping with university life: A non-randomized wait –list-controlled pilot evaluation. *Stress and Health*, 27 (5): 365-375.
- Mahmoud Jihan Saber Raja. (2011). *The relationship of anxiety, coping, thinking style, life satisfaction, social support, and selected demographics among young adult college students*. Doctoral Dissertations. University of Kentucky.
- Md. Noor Saper, Nurul Ain Mohd Daud & Norazani Ahmad. (2016). Kesahan dan kebolehppercayaan Modul I-Sc (Islamic Spiritual Counseling) ke atas pelajar bermasalah tingkah laku. *International Journal of Islamic Thought*, 9(June):32-43.
- Mohammad Amin Wani, R. Sankar, Rakshantha P., Nivatha A. L.S., Sowparnika C.E., Marak L.D.B. (2016). Stress amd anxiety and depression among science and art students. *International Journal of Education and Psychological Research*, 5(3):48- 52.
- Mohd Majid Konting. 1998. *Kaedah Penyelidikan Pendidikan. Percetakan Ke-Empat*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Razali Salleh. (2010). *Pengendalian stres dan kebimbangan penilaian kognitif dan tingkahlaku*. USM. Pulau Pinang.
- Mohd Shahril Othman. (2013). *Keberkesanan modul pengurusan tekanan (MPT) bagi mengurus tekanan kerja dalam kalangan guru*. Tesis Phd. UKM.
- Nurrussakinah Daulay. (2014). *Pengantar psikologi dan pandangan al-quraan tentang psikologi*. Indonesia: Kencana Prenada Media Group.
- Rusell, J.D.1974. *Modular Instruction: A guide to the design, selection, utilization and evaluation of modular material*. United States: Publishing Company.
- Samsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W.S.W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N.A., & Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety, and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(4), 318-323.
- Seaward, B., L. (2018). *Managing stress, principles and stratigies for health and well being. 9<sup>th</sup> edition*. United States of America. Jones & Bartlett Learning.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: Mc Graw- Hill Book Co.
- Sidek Mohd Noah & Jamaludin Ahmad. (2005). *Pembinaan modul: Bagaimana membina modul latihan dan modul akademik*. Serdang: UPM.

- Skinner, R. (2018). Tradition, paradigms and basic concepts in Islamic psychology. *Journal of religion and health*. 1-8.
- Tahir M. Khan B, Syed A. Sulaiman, Mohamed A Hassali. (2010). Mental health literacy towards depression among non- medical students at a Malaysian university. *Mental Health in Family Medicine*, 2010 (7): 27-35.
- World Health Organisation (WHO). 2011. Diakses pada 8/11/2011. Mental health; Strengthening our response drpd <http://www.int/media center/ factsheets/ fs220/en/>.
- Yazdani M, Rezaei S, & Pahlavanzadeh S. (2010). The effectiveness of stress management training program on depression, anxiety and stress of the nursing students. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 15(4): 208-215.
- Ziasma Haneef Khan, Imran Mughal & Yousaf Khan. (2013). Combination of psychological and religious intervention in reducing psychological distress among university students. *The Dialogue*, 8 (3): 261-272.