

INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY AND
COUNSELLING
(IJEPC)

www.ijepe.com



**PENDEKATAN INTERVENSI *COGNITIVE BEHAVIORAL
THERAPY FOR HEALING* (CBT-HEALING) DALAM
MENANGANI TEKANAN KERJA
POLIS DIRAJA MALAYSIA**

*COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY FOR HEALING (CBT-HEALING)
INTERVENTION APPROACH IN DEALING WITH WORK STRESS
ROYAL MALAYSIA POLICE*

Wahida Othman^{1*}, Muhammad Aziz Shah Mohamed Arip²

¹ Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris

 wahida_o@rmp.gov.my

 <https://orcid.org/0009-0001-0871-1734>

² Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris

 aziz.shah@fpm.ups.edu.my

 <https://orcid.org/0000-0001-9983-5531>

*Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 22.02.206

Revised date: 01.03.2026

Accepted date: 29.07.2026

Published date: 03.09.2026

To cite this document:

Othman, W., & M. A. S. M.
(2026). Pendekatan Intervensi
*Cognitive Behavioral Therapy
For Healing* (CBT-Healing)
Dalam Menangani Tekanan
Kerja Polis Diraja Malaysia.
*International Journal of
Education, Psychology and
Counselling*, 11(64), 253-264.

Abstrak:

Tekanan kerja dalam kalangan anggota polis merupakan isu kesihatan pekerjaan yang signifikan dalam bidang occupational health psychology kerana kesannya terhadap kesejahteraan psikologi, prestasi kerja, dan keberkesanan organisasi. Dalam konteks Polis Diraja Malaysia (PDRM), tekanan kerja dipengaruhi oleh tuntutan operasi berisiko tinggi, peningkatan beban kerja, serta pendedahan berterusan kepada peristiwa traumatik. Walaupun pelbagai intervensi psikologi telah diperkenalkan, kebanyakannya masih berfokus kepada pengurusan simptom dan kurang memberi perhatian kepada mekanisme psikologi asas seperti kognisi maladaptif dan regulasi emosi. Oleh itu, kertas konsep ini mencadangkan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy for Healing (CBT-H) sebagai intervensi bersepadu yang menggabungkan penstrukturan kognitif, regulasi emosi, dan pembangunan self-compassion. Kajian ini bertujuan membangunkan satu kerangka intervensi yang berasaskan teori dan boleh diuji secara empirikal dalam konteks kepolisan Malaysia. Pendekatan ini dijangka dapat mengurangkan tekanan kerja dan burnout serta meningkatkan kesejahteraan psikologi anggota PDRM secara lebih berkesan dan mampan.

DOI: 10.35631/IJEPC.1164012

Kata kunci:

Cognitive Behavioral Therapy For Healing (CBT-H), Tekanan Kerja, Self-Compassion, Burnout, Polis Diraja Malaysia (PDRM)

Abstract:

Occupational stress among police officers is a significant issue in the field of occupational health psychology due to its impact on psychological well-being, job performance, and organizational effectiveness. In the context of the Royal Malaysia Police (PDRM), work stress is influenced by high-risk operational demands, increasing workload, and continuous exposure to traumatic incidents. Although various psychological interventions have been introduced, most remain symptom-focused and provide limited attention to underlying psychological mechanisms such as maladaptive cognitions and emotion regulation. Therefore, this conceptual paper proposes the Cognitive Behavioral Therapy for Healing (CBT-H) approach as an integrated intervention that combines cognitive restructuring, emotional regulation, and the development of self-compassion. This study aims to develop a theoretically grounded intervention framework that can be empirically tested within the Malaysian policing context. The proposed approach is expected to reduce occupational stress and burnout while enhancing psychological well-being among PDRM officers in a more effective and sustainable manner.



© The authors (2026). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact ijepec@gaexcellence.com

Keywords:

Cognitive Behavioral Therapy For Healing (CBT-H), Occupational Stress, Self-Compassion, Burnout, Royal Malaysia Police (PDRM)

Pengenalan

Profesion kepolisan dikenali sebagai salah satu kerjaya yang mempunyai tekanan psikologi yang tinggi kerana pendedahan secara berterusan kepada situasi berbahaya, konflik interpersonal, trauma operasi, dan tekanan organisasi yang kompleks. Penyelidikan menunjukkan bahawa anggota polis mengalami tahap stres pekerjaan dan kelesuan melampau dari fizikal, mental dan emosi yang signifikan, dengan kesan negatif terhadap kesejahteraan psikologi, fungsi kognitif, serta prestasi kerja (Queirós et al., 2020; Zhang et al., 2024). Tekanan kerja yang berpanjangan bukan sahaja menjejaskan kesejahteraan emosi, malah turut meningkatkan risiko berlakunya gangguan kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan, dan tekanan pascatrauma apabila individu terdedah kepada stres kronik tanpa mekanisme daya tindak yang berkesan (Bany Mohammed et al., 2025).

Dalam konteks Malaysia, anggota Polis Diraja Malaysia (PDRM) menghadapi cabaran tugas yang kompleks seiring dengan perkembangan teknologi, tuntutan masyarakat yang tinggi, jenayah siber semakin meningkat termasuk beban kerja tinggi serta tekanan kerja yang memberi kesan terhadap kesejahteraan emosi dan kepuasan kerja (Arujunan et al., 2021; Sazif & Subri, 2011). Kajian terdahulu juga menunjukkan hubungan negatif antara tekanan kerja dan

prestasi kerja serta motivasi dalam kalangan anggota polis, yang menggambarkan bahawa beban kerja dan tekanan melampau boleh mengurangkan kepuasan kerja mereka (Arujunan et al., 2021).

Walaupun terdapat pelbagai intervensi psikologi konvensional untuk mengurus stres dalam perkhidmatan kaunseling dan intervensi pengurusan stres banyak pendekatan yang digunakan pada masa ini sekadar memberi tumpuan kepada pengenalan gejala stres dan strategi koping asas, tanpa menangani punca stres yang lebih mendalam atau aspek organisasi yang memerlukan pendekatan yang lebih holistik (Singh et al., 2025). Terdapat keperluan untuk intervensi yang lebih komprehensif dan bersepadu serta berasaskan bukti untuk menangani tekanan kerja kronik secara efektif (Saluja, 2025).

Dalam konteks ini, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy for Healing* (CBT-H) merupakan evolusi daripada CBT konvensional yang mengintegrasikan elemen pemulihan dalaman (*healing*) dan *self-compassion* yang memperluas fokus intervensi kepada pembangunan kemahiran regulasi emosi dan pemulihan psikologi yang berterusan. CBT-Healing merupakan pengembangan pendekatan CBT yang memberi penekanan kepada proses penyembuhan psikologi secara holistik melalui kesedaran sendiri, penstrukturan kognitif, regulasi emosi, perubahan tingkah laku adaptif dan elemen belas kasihan terhadap diri (*self-compassion*). Pendekatan ini menekankan pengubahsuaian pemikiran maladaptif sambil membina kemahiran kesedaran sendiri dan belas ihsan sendiri untuk meningkatkan kesejahteraan emosi (Aziz Shah, 2023). Sehubungan itu, CBT-H berpotensi menjadi intervensi efektif untuk menangani tekanan kerja di kalangan anggota PDRM.

Kajian ini juga bertujuan mengkaji keberkesanan intervensi CBT-H dalam menangani tekanan kerja dalam kalangan PDRM, seterusnya menambah literatur berkenaan penggunaan CBT-H dalam organisasi keselamatan, di mana kajian terdahulu masih terhad. Pendekatan ini menekankan perubahan pemikiran tidak rasional, pengurangan *self-criticism*, dan peningkatan kesejahteraan psikologi, yang sesuai untuk konteks pekerjaan yang berisiko tinggi seperti PDRM. Pendekatan ini sesuai diaplikasikan dalam kalangan anggota PDRM kerana sifatnya yang berstruktur, berfokus kepada kemahiran praktikal dan boleh dilaksanakan dalam tempoh intervensi yang terhad.

Permasalahan Kajian

Kesihatan mental dalam kalangan anggota penguat kuasa keselamatan seperti Polis Diraja Malaysia (PDRM) semakin mendapat perhatian di peringkat global dan nasional. Secara global, laporan World Health Organization (WHO, 2022) menganggarkan bahawa hampir 1 bilion individu mengalami gangguan kesihatan mental, dengan peningkatan kes tekanan dan kelesuan (*burnout*) dalam kalangan petugas barisan hadapan dan pasukan keselamatan akibat beban kerja berterusan, tekanan sosial, dan trauma pekerjaan. Di peringkat serantau, satu kajian oleh International Labour Organization (ILO, 2021) turut menekankan bahawa anggota polis tergolong dalam kumpulan pekerjaan berisiko tinggi mengalami tekanan kerja kronik yang tidak terkawal.

Di Malaysia, fenomena tekanan dan keletihan mental dalam kalangan anggota PDRM bukanlah sesuatu yang baharu. Tekanan kerja merupakan isu kritikal dalam pasukan Polis Diraja Malaysia (PDRM) kerana ia memberi kesan langsung terhadap kesejahteraan mental anggota, prestasi kerja, dan keberkesanan organisasi secara keseluruhan. Kajian terdahulu berdasarkan

Masilamani et al. (2013) menunjukkan bahawa tekanan dalam kalangan anggota polis wujud pada tahap yang tinggi. mendapati bahawa 38.8% anggota polis melaporkan gejala stres sederhana hingga berat berdasarkan Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21). Penemuan ini menandakan bahawa tekanan kerja bukan isu minor, tetapi masalah signifikan yang memerlukan perhatian akademik dan praktikal. Kajian oleh Fatimah (2018) menunjukkan bahawa konflik peranan dan kesamaran peranan mempunyai hubungan dengan tekanan kerja dalam kalangan anggota Polis Diraja Malaysia. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa apabila anggota polis mengalami kekeliruan mengenai peranan kerja mereka atau menerima tugas yang bertindan, ia boleh meningkatkan tahap tekanan kerja yang mereka alami. masih relevan dan signifikan pada masa kini yang lebih mencabar.

Selain itu, kajian terkini turut menekankan bahawa tekanan kerja dalam PDRM tidak hanya berpunca daripada beban tugas fizikal semata-mata, tetapi juga berkaitan dengan faktor organisasi dan sosial. Kamaruddin et al. (2025) mendapati bahawa *occupational stress* merupakan penyumbang utama kepada masalah kesihatan mental anggota PDRM, sementara Mat Ali et al. (2025) menekankan peranan sokongan sosial daripada penyelia dan rakan sekerja dalam mengurangkan gejala stres. Tekanan organisasi dan operasi juga menjadi faktor penting, terutamanya dalam situasi krisis seperti pandemik COVID-19, yang mana Noradila Mohamed et al. (2024) melaporkan kadar stres tinggi di kalangan anggota PDRM di Johor semasa tempoh tersebut. Hal ini menandakan tekanan kerja bukan statik, sebaliknya boleh dipengaruhi oleh faktor persekitaran yang berubah-ubah, termasuk krisis kesihatan awam.

Dapatan dari kajian juga menunjukkan bahawa tekanan kerja memberi kesan negatif terhadap prestasi kerja. Kasim et al. (2025) menunjukkan bahawa *workplace stress* berkorelasi secara negatif dengan prestasi kerja anggota, sekali gus menekankan kepentingan intervensi organisasi dan program sokongan untuk mengekalkan produktiviti serta kesejahteraan anggota. Faktor penyumbang lain yang dikenal pasti termasuk beban kerja berlebihan, konflik peranan, hubungan kerja yang lemah, dan iklim organisasi yang kurang menyokong (Angamuthu, 2021). Selain itu, tekanan kerja juga mempunyai dimensi emosi; anggota yang mempunyai tahap *emotional intelligence* lebih tinggi didapati mampu mengurus tekanan dengan lebih baik (Khairol Anuar Kamri et al., 2019). Implikasi tekanan kerja yang berterusan meliputi penurunan prestasi kerja, motivasi, kesejahteraan mental, dan risiko kesihatan jangka panjang, menjadikannya isu kritikal dalam pengurusan sumber manusia PDRM. Tekanan kerja yang berterusan di kalangan anggota PDRM boleh menyebabkan *burnout*, keletihan emosi, dan pengurangan kepuasan kerja, seterusnya menjejaskan produktiviti dan integriti profesional. Kajian terdahulu menunjukkan bahawa intervensi CBT konvensional efektif dalam mengurus stres, namun kurang memberi fokus kepada *self-compassion* dan elemen *healing* (Beck, 2011; Aziz Shah et al., 2023).

Pengurusan kesejahteraan mental anggota polis yang lemah dapat meningkatkan risiko pelbagai insiden negatif, termasuk jenayah serius yang menjejaskan struktur sosial keluarga dan masyarakat. Sebagai contoh, seorang anggota polis yang dipercayai mengalami kemurungan kronik telah menembak isterinya sehingga maut (Berita Harian, 4 Mac 2023). Selain itu, seorang pegawai kanan polis terlibat dalam kemalangan sehingga menyebabkan kematian seorang pelajar sekolah (Harian Metro, 16 Disember 2023), manakala seorang anggota polis lain membunuh seorang kenalan wanita (Harian Metro, 26 Julai 2024). Tingkah laku segelintir anggota PDRM ini memberi kesan negatif terhadap imej organisasi dan menjejaskan kepercayaan masyarakat terhadap perkhidmatan PDRM serta kredibiliti negara secara keseluruhan. Oleh itu, pengurusan kesejahteraan mental anggota polis bukan sahaja

mempengaruhi kehidupan peribadi mereka, tetapi juga kualiti perkhidmatan yang disampaikan kepada masyarakat dan negara.

Tekanan kerja dalam PDRM bukan satu fenomena lama, ianya masih relevan dan semakin mendapat perhatian dalam penyelidikan terkini (2024–2025), dengan fokus bukan sekadar prevalens, tetapi juga faktor penyumbang, sokongan sosial, dan kesan kepada prestasi organisasi. Walaupun pelbagai kajian terdahulu telah mengenal pasti prevalens tekanan dan faktor penyumbang dalam kalangan anggota PDRM, terdapat beberapa jurang penyelidikan yang ketara. Pertama, intervensi berasaskan psikologi untuk mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mental masih terhad. Kedua, pembangunan kapasiti diri melalui *self-compassion* dan strategi pengurusan stres adaptif masih jarang diterokai, walaupun ia berpotensi membantu anggota menghadapi tekanan dengan lebih berkesan. Ketiga, konteks tempatan PDRM yang unik termasuk hierarki organisasi yang ketat, beban operasi yang tinggi, dan tuntutan keselamatan awam yang berterusan masih kurang diterokai dalam penyelidikan intervensi berstruktur. Majoriti kajian bersifat deskriptif, tidak menilai keberkesanan program intervensi secara empirikal. Hal ini menimbulkan keperluan kajian yang lebih berfokus kepada strategi intervensi psikologi berstruktur yang mampu memberi impak praktikal terhadap kesejahteraan mental anggota PDRM.

Oleh yang demikian, jurang ini menunjukkan perlunya kajian yang bukan sahaja mengenal pasti tekanan kerja tetapi juga membangunkan dan menilai intervensi psikologi yang mampu meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangkan stres dan burnout, serta memperkukuhkan prestasi kerja anggota PDRM. Menurut kajian W. Anor et al. (2018) pendekatan teknik psikologi yang berkesan dan persekitaran kerja yang kurang tekanan adalah salah satu faktor yang perlu dititik beratkan dalam usaha membendung isu ini daripada terus membelenggu organisasi kepolisan. Kekurangan kajian yang menumpukan intervensi CBT-H khusus untuk anggota PDRM menimbulkan jurang penyelidikan. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk menguji keberkesanan CBT-H sebagai pendekatan intervensi yang bersepadu dalam menangani tekanan kerja dan meningkatkan kesejahteraan psikologi anggota. Pendekatan holistik yang merangkumi sokongan psikososial, program pengurusan stres, serta latihan mental yang berterusan boleh membantu mengurangkan impak negatif tekanan kerja dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan anggota dan pegawai PDRM. Hal ini juga menunjukkan kurangnya pelaksanaan dengan pendekatan kaunseling kelompok dan modul intervensi bagi menangani masalah kesihatan mental dalam PDRM pada masa kini.

Objektif

1. Menenal pasti cabaran dan faktor penyumbang tekanan kerja dalam kalangan anggota PDRM.
2. Mencadangkan kerangka intervensi CBT-H berfokus kepada pengurangan stres, pengurusan emosi, dan peningkatan *self-compassion*.
3. Menyediakan asas metodologi untuk kajian empirik masa depan bagi menilai keberkesanan intervensi CBT-H dalam konteks kepolisan.

Tinjauan Literatur

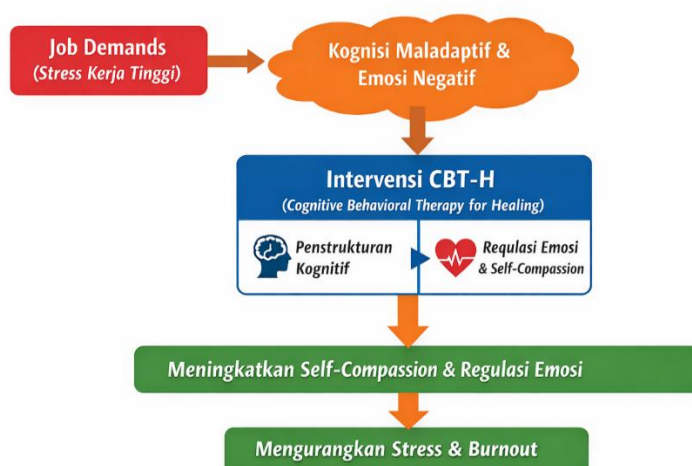
Tekanan kerja dalam kalangan anggota polis berpunca daripada pelbagai faktor, termasuk faktor operasi yang melibatkan pendedahan kepada situasi tugas yang berisiko seperti kemalangan dan keganasan, serta faktor organisasi yang berkaitan dengan beban kerja, konflik

peranan dan kekangan sumber yang mencabar struktur kerja. Kajian terdahulu menunjukkan bahawa kedua-dua kategori stres ini memberi kesan signifikan kepada kesejahteraan psikologi dan prestasi kerja anggota polis (Chan & Andersen, 2020).

Tekanan kerja dalam kajian ini difahami melalui beberapa kerangka teori utama. Pertama, Transactional Model of Stress and Coping oleh Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahawa stres berlaku apabila tuntutan persekitaran melebihi keupayaan individu untuk mengatasinya. Dalam konteks pekerjaan, tekanan kronik tanpa pengurusan yang berkesan boleh membawa kepada keletihan emosi dan penurunan kesejahteraan psikologi. Kedua, model Job Demands–Resources (JD-R) menekankan bahawa tekanan kerja berpunca daripada ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan sumber yang tersedia (Bakker & Demerouti, 2007). Ketiga, model burnout oleh Maslach dan Leiter (1999) menjelaskan bahawa tekanan kronik boleh membawa kepada keletihan emosi, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian peribadi.

Faktor-faktor seperti beban kerja, kawalan tugas, ganjaran, komuniti kerja, keadilan, dan penyelarasan nilai dengan organisasi merupakan penentu utama, di mana pengurusan sumber organisasi yang efektif dapat membantu mencegah atau mengurangkan keletihan emosi dan burnout. Oleh itu, pemahaman menyeluruh tentang interaksi antara stres individu dan konteks organisasi ini adalah kritikal untuk membangunkan intervensi holistik yang bukan sahaja mengurus simptom tetapi juga menangani punca stres dan burnout secara menyeluruh.

Pendekatan ini menekankan bahawa perubahan psikologi bukan sahaja berlaku melalui pembetulan pemikiran, tetapi juga melalui pembangunan hubungan sendiri yang lebih sihat. CBT-H boleh dianggap sebagai peluasan kepada CBT generasi ketiga (third-wave CBT) yang memberi fokus kepada kesejahteraan psikologi jangka panjang, bukan sekadar pengurangan simptom klinikal. Oleh itu, CBT-H berfungsi sebagai mekanisme untuk meningkatkan *personal psychological resources*, selaras dengan kerangka JD-R dalam mengurangkan kesan tekanan kerja.



Rajah 1 : Intervensi CBT-H dalam Menangani Tekanan Kerja dalam Kalangan Anggota PDRM

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah terbukti berkesan dalam membantu individu mengenal pasti dan mengubah pemikiran tidak rasional serta memperbaiki regulasi emosi, yang seterusnya menyokong kesejahteraan psikologi dan pengurusan stres yang lebih adaptif (Gök & Uslu, 2025). Di samping itu, pendekatan *self-compassion* memainkan peranan penting dalam mengurangkan tahap *self-criticism* dan meningkatkan kemampuan individu untuk mengurus emosi dengan lebih efektif, sekali gus menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan emosi dan mental secara keseluruhan (Wahyuni et al., 2022). Gabungan CBT dan *self-compassion* boleh dilihat sebagai strategi intervensi bersepadu yang memberi fokus bukan sahaja kepada pengurusan simptom, tetapi juga pembangunan daya tahan emosi dan pemulihan psikologi jangka panjang.

Seiring dengan itu, *Cognitive Behavioral Therapy for Healing* (CBT-H) merupakan pendekatan intervensi psikologi yang dibangunkan berasaskan prinsip asas CBT yang diasaskan oleh Aaron T. Beck. Namun begitu, CBT-H telah melalui penyesuaian konseptual dan praktikal bagi memenuhi keperluan intervensi psikososial yang lebih bersifat pemulihan (*healing-oriented*) dan sendiri (*self-guided*) (Shah & Tamizi, 2024). Dengan kata lain, CBT-H tidak hanya menumpukan kepada penstrukturan kognitif dan pengurangan simptom, tetapi juga memberi tumpuan kepada pembangunan *self-compassion*, regulasi emosi, dan pemulihan psikologi secara holistik.

Tambahan pula, integrasi CBT dan *self-compassion* melalui pendekatan CBT-H membolehkan individu menangani stres dengan lebih adaptif. Pertama, CBT menyediakan kerangka untuk mengenal pasti dan memodifikasi pemikiran tidak rasional yang boleh mencetuskan stres. Kedua, *self-compassion* membantu individu mengurus respon emosi terhadap tekanan dengan lebih lembut dan penerimaan sendiri yang tinggi, sekali gus mengurangkan kesan negatif tekanan terhadap kesejahteraan psikologi. Oleh itu, CBT-H boleh dianggap sebagai modul intervensi yang menggabungkan kedua-dua mekanisme ini, menghasilkan pendekatan bersepadu yang bukan sahaja mengurangkan tahap stres tetapi juga membina daya tahan emosi jangka panjang dalam kalangan individu yang terdedah kepada tekanan kronik. *Self-compassion* memainkan peranan penting dalam regulasi emosi dan pengurusan stres, kerana individu yang mempunyai tahap *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif dan melaporkan tahap tekanan psikologi yang lebih rendah. Analisis model struktural menunjukkan bahawa *self-compassion* secara signifikan berkait dengan peningkatan kemampuan pengurusan emosi serta pengurangan stres dalam populasi profesional (Finlay et al., 2015). Selain itu, kajian lain mendapati bahawa *self-compassion* membantu individu menghadapi dan memahami emosi negatif sebagai satu bentuk *adaptive coping* melalui regulasi emosi, yang berkait dengan hasil kesejahteraan mental yang lebih baik (Syafitri et al., 2024). Secara meta-analitik, *self-compassion* juga dikaitkan dengan lebih rendah *negative affect* dan tekanan, menunjukkan bahawa sikap belas ihsan terhadap diri sendiri boleh mengurangkan kesan negatif stres terhadap kesejahteraan psikologi (Sirois et al., 2020).

Self-compassion telah dikenal pasti sebagai faktor pelindung psikologi yang signifikan dalam regulasi emosi dan pengurusan stres. Kajian longitudinal dengan model persamaan struktural menunjukkan bahawa tahap *self-compassion* mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan kesukaran regulasi emosi dan simptom stres, di mana model akhir menerangkan sebahagian besar varians stres melalui peranan regulasi emosi sebagai mediator (*emotion regulation difficulties*) (Finlay Jones et al., 2015). Tambahan pula, bukti dari penyelidikan neurofisiologi dan psikologi menunjukkan bahawa individu dengan tahap *self-compassion*

yang lebih tinggi menunjukkan tanda-tanda regulasi autonomik yang lebih baik terhadap cabaran stres, termasuk fungsi sistem saraf parasimpatis yang lebih stabil serta reaktiviti fisiologi yang lebih rendah terhadap stresor yang terdedah (Qi et al., 2025).

Secara sintesis, kajian-kajian ini memperlihatkan bahawa *self-compassion* bukan sahaja berkait dengan pengurangan simptom stres secara subjektif tetapi juga dengan mekanisme regulasi emosi yang lebih adaptif dan respons fisiologi yang lebih stabil terhadap stres yang dialami individu. Oleh itu, pembangunan *self-compassion* melalui intervensi psikologi dapat menyumbang kepada pengurangan kesan tekanan terhadap kesejahteraan psikologi, serta menyokong daya tahan emosi jangka panjang.

Kesimpulannya, gabungan CBT dan *self-compassion* dalam CBT-H menyediakan pendekatan intervensi yang komprehensif dan bersepadu, di mana pengurusan kognitif dan emosi disepadukan dengan pembangunan *self-compassion*. Pendekatan ini seterusnya memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi stres secara adaptif dan menyokong kesejahteraan psikologi yang berterusan.

Metodologi Kajian

Kajian ini dicadangkan menggunakan reka bentuk quasi-eksperimen atau *pre-post intervention design* bagi menilai keberkesanan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy for Healing* (CBT-H) dalam menangani tekanan kerja di kalangan anggota Polis Diraja Malaysia (PDRM). Reka bentuk ini membolehkan penilaian perubahan sebelum dan selepas intervensi serta mengekalkan kawalan terhadap faktor luar yang mungkin mempengaruhi hasil kajian.

Sampel kajian terdiri daripada PDRM peringkat konstabel hingga ASP yang dikenal pasti mengalami tekanan kerja tinggi berdasarkan penilaian awal. Pemilihan peserta dijalankan menggunakan kaedah purposive sampling untuk memastikan mereka memenuhi kriteria inklusi yang relevan, seperti pengalaman menghadapi stres kerja yang berterusan dan keterbukaan terhadap intervensi psikologi.

Instrumen yang dicadangkan untuk mengukur pemboleh ubah utama termasuk:

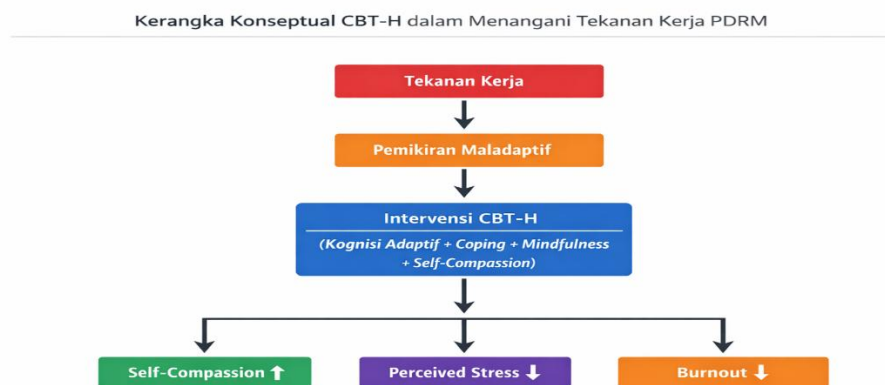
1. *Self-Compassion Scale* (SCS) bagi menilai tahap belas ihsan sendiri peserta.
2. *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur persepsi tekanan kerja harian.
3. *Maslach Burnout Inventory* (MBI) untuk menilai tahap burnout yang melibatkan keletihan emosi, depersonalisasi, dan pencapaian peribadi yang berkurangan.

Prosedur intervensi dirancang dalam bentuk modul CBT-H yang terdiri daripada 6 hingga 8 sesi, setiap sesi berdurasi 60–90 minit. Aktiviti intervensi menekankan pengenalanpastian dan pengubahsuaian kognisi maladaptif, pengamalan teknik coping adaptif, latihan mindfulness, serta pembangunan *self-compassion* melalui refleksi sendiri dan latihan praktikal. Setiap sesi diakhiri dengan tugas rumah atau latihan praktikal untuk memastikan pembelajaran dapat diaplikasikan dalam konteks kerja sebenar. Analisis data dijalankan secara kuantitatif menggunakan perisian SPSS. Kaedah statistik yang dicadangkan termasuk paired t-test untuk membandingkan skor sebelum dan selepas intervensi, atau ANOVA jika melibatkan pelbagai kumpulan.

Kerangka Teori

Kajian ini berasaskan teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan evolusinya, iaitu *Cognitive Behavioral Therapy for Healing* (CBT-H). CBT menekankan hubungan antara pemikiran, emosi, dan tingkah laku, di mana pemikiran maladaptif boleh menyebabkan stres dan *burnout*. CBT-H menambah dimensi *healing*, termasuk *mindfulness*, *self-compassion*, dan pemulihan emosi, bagi meningkatkan kesejahteraan psikologi individu (Aziz Shah, 2023).

Selain itu, kajian ini menggunakan teori stres Lazarus & Folkman (1984) sebagai asas dalam memahami tekanan kerja. Teori ini menekankan bahawa stres timbul apabila individu menilai sesuatu situasi sebagai melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi, dan kaedah coping adaptif boleh mengurangkan kesan negatif stres. Dengan integrasi CBT-H, anggota PDRM dapat memperbaiki pemikiran maladaptif, mengurus emosi dengan lebih adaptif, dan mengembangkan *self-compassion* untuk mengurangkan *burnout*.



Rajah 1: Kerangka Konseptual CBT-H dalam menangani Tekanan Kerja PDRM

Situasi Stres Kerja: Termasuk tugas risiko tinggi, konflik interpersonal, dan tuntutan organisasi.

Kognisi Maladaptif: Pemikiran negatif, self-criticism, dan overgeneralization.

CBT-H Intervensi: Modul 6–8 sesi meliputi kognisi adaptif, teknik coping, latihan mindfulness, dan pembangunan self-compassion.

Pengurusan Emosi Adaptif: Kemahiran mengawal emosi, meningkatkan resiliensi, dan pemulihan psikologi.

Outcome: Peningkatan kesejahteraan psikologi, pengurangan burnout, dan prestasi kerja lebih optimum.

Penjelasan Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual yang dicadangkan menggambarkan proses intervensi *Cognitive Behavioral Therapy for Healing* (CBT-H) dalam menangani tekanan kerja di kalangan anggota Polis Diraja Malaysia (PDRM). Kerangka ini bermula dengan situasi stres kerja, yang merangkumi tugas berisiko tinggi, konflik interpersonal, dan tuntutan organisasi yang kompleks. Situasi ini sering menyebabkan anggota PDRM mengalami kognisi maladaptif, seperti pemikiran negatif, self-criticism, dan overgeneralization, yang seterusnya meningkatkan persepsi stres dan risiko burnout.

Intervensi CBT-H dijalankan melalui modul yang terdiri daripada 6 hingga 8 sesi. Setiap sesi menekankan pengubahan pemikiran maladaptif menjadi kognisi adaptif, pengamalan teknik coping yang efektif, latihan *mindfulness*, serta pembangunan *self-compassion*. Pendekatan ini

bukan sahaja memberi fokus kepada aspek kognitif, tetapi juga membina kemahiran pengurusan emosi adaptif, termasuk keupayaan mengawal emosi, meningkatkan resilién psikologi, dan memulihkan kesejahteraan emosi secara menyeluruh.

Hasil daripada intervensi ini dijangka dapat meningkatkan *self-compassion*, mengurangkan persepsi stres, dan menurunkan tahap burnout dalam kalangan anggota PDRM. Dengan kata lain, intervensi CBT-H bukan sahaja menyokong pengurusan tekanan kerja secara efektif tetapi juga menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan psikologi dan prestasi kerja yang lebih optimum.

Kesimpulan

CBT-Healing merupakan satu pendekatan intervensi yang berpotensi tinggi dalam menangani tekanan kerja kronik dalam kalangan anggota PDRM. Pendekatan ini bukan sahaja memperkukuh fungsi kognitif dan emosi, malah menyokong keseimbangan dalaman jangka panjang. Berdasarkan jurang kajian yang dikenalpasti melalui kertas konsep ini kajian empirikal lanjut perlu dijalankan bagi mengesahkan keberkesanan model ini secara menyeluruh amat relevan bagi penyelidik menyediakan peluang untuk membangunkan modul intervensi berasaskan psikologi, khususnya Cognitive Behavioral Therapy for Healing (CBT-H), yang disesuaikan dengan konteks tugas dan organisasi PDRM. Kajian yang dijalankan dapat menilai keberkesanan intervensi terhadap peningkatan *self-compassion*, pengurusan stres, dan pengurangan *burnout*, serta menyediakan cadangan berasaskan bukti bagi PDRM dalam menangani tekanan kerja. Pendekatan ini dijangka dapat mengisi kekosongan dalam literatur tempatan dan menyediakan model intervensi psikologi yang lebih fokus, sistematik, dan kontekstual, yang bukan sahaja meningkatkan kesejahteraan mental anggota tetapi juga menyokong prestasi dan keberkesanan organisasi secara menyeluruh.

Penghargaan	Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Universiti Pendidikan Sultan Idris atas sokongan dan kemudahan yang diberikan sepanjang kajian ini dijalankan.
Penyataan Pembiayaan :	Kajian ini tidak menerima sebarang pembiayaan,
Penyataan Konflik Kepentingan:	Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan berkaitan penerbitan kertas kerja ini. Semua penulis telah menyumbang kepada kajian ini dan telah meluluskan versi akhir manuskrip untuk penyerahan kepada International Journal of Education, Psychology and Counseling (IJEPC)
Penyataan Etika:	Kajian ini telah dijalankan selaras dengan piawaian etika penyelidikan. Semua prosedur yang melibatkan responden manusia telah disemak dan diluluskan oleh UPSI/PPPI/PYK/ETIKA (M)/Jld.21(97).
Pernyataan Sumbangan Penulis:	Penulis telah menyumbangkan secara signifikan terhadap pengkonsep, metodologi dan penyeliaan keseluruhan kajian.

Rujukan

- Ali, N. a. M., Nasir, M. a. M., Faudzi, F. N. M., Ismail, S., & Saad, M. (2025). The role of social support on the mental health of Royal Malaysia Police (PDRM) Officers/ Peranan sokongan sosial terhadap tahap kesihatan mental dalam kalangan Polis Diraja Malaysia (PDRM). *Sains Humanika*, 17(3), 25–33. <https://doi.org/10.11113/sh.v17n3.2152>
- Allison, P., Mnatsakanova, A., McCanlies, E., Fekedulegn, D., Hartley, T. A., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2019). Police stress and depressive symptoms: role of coping and hardiness. *Policing an International Journal*, 43(2), 247–261. <https://doi.org/10.1108/pijpsm-04-2019-0055>
- Arip, M. a. S. M., & Tamizi, N. a. M. (2024). Development, Validity and Reliability of Cognitive Behavioral Therapy for Healing (CBT-H) Module among Malaysian Counselors. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(8). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v14-i8/22281>
- Arujunan, K., Ismail, I. A., Othman, S., & Arshad, M. M. (2021). The Relationship between Job Stress, Job Performance and Job Motivation among Police Officers at the Federal Territory Police Headquarters. *International Journal of Human Resource Studies*, 11(4S), 134. <https://doi.org/10.5296/ijhrs.v11i4s.19236>
- Bany-Mohammed, M., Asim, S., Elalami, M., & Agrawal, D. K. (2025). Trauma, stress, and mental health outcomes. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 9(5), 276–288. <https://doi.org/10.26502/jppd.2572-519x0260>
- Berita Harian. (2023, 4 Mac). *Anggota polis tembak isteri dipercayai alami kemurungan*. Berita Harian. <https://www.bharian.com.my>
- Brown, K. P. (2012). Cognitive Behavior Therapy. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 73(09), 1268. <https://doi.org/10.4088/jcp.bk08042>
- Chan, J. F., & Andersen, J. P. (2020). Influence of organizational stress on reported depressive symptoms among police. *Occupational Medicine*, 70(7), 496–502. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa141>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-Compassion, Emotion Regulation and Stress among Australian Psychologists: Testing an Emotion Regulation Model of Self-Compassion Using Structural Equation Modeling. *PLoS ONE*, 10(7), e0133481. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In *Stress: Appraisal and Coping* (pp. 1913–1915). https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Gök, E., & Uslu, M. (2024). The effect of Cognitive Behavioral Therapy-Based Psychoeducation on irrational beliefs, expressing emotions, and Mental Well-Being. *SHILAP Revista De Lepidopterología*. <https://doi.org/10.71514/jssal/2025.162>
- Gumani, M. A. (2019). The influence of organisational stressors on the well-being and performance of operational police members. *SA Journal of Industrial Psychology*, 45. <https://doi.org/10.4102/sajip.v45i0.1674>
- Harian Metro. (2023, 16 Disember). *Pegawai kanan polis langgar pelajar sekolah sehingga maut*. Harian Metro. <https://www.hmetro.com.my>
- Harian Metro. (2024, 26 Julai). *Anggota polis bunuh kenalan wanita*. Harian Metro. <https://www.hmetro.com.my>
- Kasim, N. M., Aziz, S. Q. A., Kassim, S. N. F., Kamar, A. N. S., Kamar, A. N. S., Rahman, N. S. A., Jumadil, N. A., & Anuar, M. S. S. (2025). A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKPLACE STRESS AND JOB PERFORMANCE AMONG POLICE OFFICERS. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(3), 386–395. <https://doi.org/10.55197/qjssh.v6i3.611>

- Leiter MP, Maslach C. Six areas of worklife: a model of the organizational context of burnout. *J Health Hum Serv Adm.* 1999 Spring;21(4):472-89. PMID: 10621016.
- Masilamani, R., Bulgiba, A., Chinna, K., Darus, A., Isahak, M., Kandiben, S., & Koh, D. (2013). Prevalence and associated factors of stress in the Malaysian Police Force. *Preventive Medicine*, 57, S57–S59. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.01.008>
- Qi, X., Shen, Y., Che, X., Wang, Y., Luo, X., & Sun, L. (2025). The effect of self-compassion versus mindfulness interventions on autonomic responses to stress in generalized anxiety disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1483827. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1483827>
- Saluja, B. S. P. J. S. (2025). Interventions for Stress Management in Police Forces: A Systematic Literature Review and Meta-Analytical Synthesis with Special Focus on CRPF. *Journal of Informatics Education and Research*, 5(2). <https://doi.org/10.52783/jier.v5i2.2902>
- Sazif, M., & Subri, M. (2011). *The stress effect towards PDRM personnel: A case study on health problems and job satisfaction in Kedah*. Universiti Utara Malaysia (Master's thesis)
- Sirois, F. M. (2020). The association between self-compassion and self-rated health in 26 samples. *BMC Public Health*, 20(1), 74. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8183-1>
- Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y. F., & Choong, T. C. (2024). Self-Compassion: Unveiling mental health through emotion regulation in high-school students. *Tazkiya Journal of Psychology*, 12(1), 1–16. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v12i1.37794>