

**INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)**<https://gaexcellence.com/ijepe>**KEBERKESANAN MODUL DATIS BERASASKAN TERAPI
KOGNITIF TINGKAH LAKU DALAM MENGURANGKAN
STRES DALAM KALANGAN REMAJA***THE EFFECTIVENESS OF THE DATIS MODULE BASED ON COGNITIVE
BEHAVIOURAL THERAPY IN REDUCING STRESS AMONG
ADOLESCENTS*Duangta Shet^{1*}, Fauziah Mohd Sa'ad²¹ Jabatan Kejururawatan, Fakulti Perubatan, Universiti Kuala Lumpur Royal College of Medicine Perak, Malaysia duangta@unikl.edu.my <https://orcid.org/0000-0001-8112-7940>² Jabatan Psikologi dan Kaunseling, Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia fauziah_msaad@fpm.upsi.edu.my <https://orcid.org/0009-0007-9022-3580>

*Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 30.06.2026

Revised date: 13.07.2026

Accepted date: 18.08.2026

Published date: 17.09.2026

To cite this document:

Shet, D., & Sa'ad, F. M. (2026). Keberkesanan Modul Datis Berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku Dalam Mengurangkan Stres Dalam Kalangan Remaja. *International Journal of Education, Psychology and Counselling*, 11(64), 950-966.

Abstrak:

Kajian ini bertujuan menilai keberkesanan Modul DATIS berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku (TKT) dalam mengurangkan stres dalam kalangan remaja sekolah menengah. Kajian menggunakan reka bentuk kuasi eksperimen dengan ujian pra dan ujian pos yang melibatkan kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Seramai 70 orang pelajar Tingkatan Empat daripada dua buah sekolah menengah di Perak dipilih menggunakan persampelan bertujuan dan dibahagikan kepada kumpulan rawatan ($n = 35$) dan kumpulan kawalan ($n = 35$). Kumpulan rawatan mengikuti intervensi Kelompok Kaunseling Besar Modul DATIS (KKBMD) selama enam minggu, manakala kumpulan kawalan tidak menerima intervensi. Tahap stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), manakala data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, ANOVA dan MANCOVA. Skor min stres kumpulan rawatan menurun daripada 2.7587 pada ujian pra kepada 2.4784 pada ujian pos, berbanding penurunan yang lebih kecil dalam kumpulan kawalan daripada 2.6369 kepada 2.5521. Analisis ANOVA menunjukkan kesan interaksi yang signifikan antara kumpulan dan masa pengukuran terhadap stres, $F(1, 135) = 15.321$, $p < .001$. Analisis

MANCOVA menunjukkan bahawa kesan utama tahap pendapatan keluarga terhadap stres tidak signifikan, $F(3, 139) = 0.610$, $p = .610$, dan interaksi antara rawatan dengan tahap pendapatan keluarga juga tidak signifikan, $F(3, 139) = 1.901$, $p = .133$. Bagi faktor bangsa, terdapat kesan utama yang signifikan terhadap stres, $F(2, 139) = 6.383$, $p = .002$, tetapi interaksi antara rawatan dengan bangsa tidak signifikan, $F(2, 139) = 1.576$, $p = .221$. Secara keseluruhannya, dapatan memberikan sokongan empirikal terhadap potensi Modul DATIS sebagai intervensi psikopendidikan berasaskan TKT untuk membantu mengurangkan stres dalam kalangan remaja sekolah menengah.

DOI: 10.35631/IJEPC.1164048

Kata Kunci:

Intervensi Psikopendidikan, Modul DATIS, Remaja, Stres, Terapi Kognitif Tingkah Laku

Abstract:

This study aimed to evaluate the effectiveness of the DATIS Module, based on Cognitive Behavioural Therapy (CBT), in reducing stress among secondary school adolescents. A quasi-experimental pre-test and post-test design involving treatment and control groups was employed. A total of 70 Form Four students from two secondary schools in Perak were selected using purposive sampling and allocated to a treatment group ($n = 35$) and a control group ($n = 35$). The treatment group participated in the DATIS Module Large Group Counselling intervention for six weeks, whereas the control group received no intervention. Stress was measured using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), and the data were analysed using descriptive statistics, Analysis of Variance (ANOVA), and Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA). The mean stress score in the treatment group decreased from 2.7587 at pre-test to 2.4784 at post-test, compared with a smaller reduction in the control group from 2.6369 to 2.5521. ANOVA indicated a significant interaction effect between group and measurement occasion on stress, $F(1, 135) = 15.321$, $p < .001$. MANCOVA showed that the main effect of family income level on stress was not significant, $F(3, 139) = 0.610$, $p = .610$, and the interaction between treatment and family income level was also not significant, $F(3, 139) = 1.901$, $p = .133$. Ethnicity showed a significant main effect on stress, $F(2, 139) = 6.383$, $p = .002$; however, the interaction between treatment and ethnicity was not significant, $F(2, 139) = 1.576$, $p = .221$. Overall, the findings provide empirical support for the potential of the CBT-based DATIS Module as a psychoeducational intervention for reducing stress among secondary school adolescents.



© 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 ijepe@gaexcellence.com

Keyword:

Psychoeducational Intervention, DATIS Module, Adolescents, Stress, Cognitive Behavioural Therapy

Pengenalan

Kesihatan mental remaja merupakan isu yang semakin mendapat perhatian dalam bidang pendidikan dan kesihatan awam kerana fasa remaja melibatkan perubahan pesat dari aspek kognitif, emosi, sosial dan tingkah laku (Papalia & Martorell, 2021). Dalam tempoh perkembangan ini, remaja sering berhadapan dengan pelbagai cabaran seperti tekanan akademik, konflik interpersonal, perubahan identiti diri, jangkaan keluarga dan cabaran sosial yang boleh memberi kesan kepada kesejahteraan psikologi mereka (Papalia & Martorell, 2021; WHO, 2024; UNICEF Malaysia, 2022). Sekiranya tekanan yang dialami gagal diuruskan secara berkesan, ia boleh meningkatkan risiko berlakunya masalah kesihatan mental seperti kebimbangan, kemurungan dan tekanan psikologi yang berpanjangan (World Health Organization [WHO], 2024).

Masalah stres dalam kalangan remaja kini menjadi isu global yang semakin membimbangkan. Menurut WHO (2024), satu daripada tujuh remaja berumur antara 10 hingga 19 tahun mengalami gangguan kesihatan mental, dengan stres menjadi antara faktor utama yang menyumbang kepada kemerosotan kesejahteraan psikologi. Di Malaysia, dapatan National Health and Morbidity Survey (NHMS) menunjukkan peningkatan simptom tekanan psikologi, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan remaja, khususnya selepas pandemik COVID-19 (Institute for Public Health [IPH], 2023). Keadaan ini menunjukkan keperluan mendesak untuk membangunkan intervensi yang mampu membantu remaja mengurus tekanan secara lebih berkesan (IPH, 2023; Sahril et al., 2021).

Stres ditakrifkan sebagai hubungan antara individu dan persekitaran yang dinilai sebagai membebankan atau melebihi sumber yang dimiliki oleh individu sehingga mengancam kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam konteks remaja, stres boleh berpunca daripada tekanan akademik, hubungan rakan sebaya, konflik keluarga, perubahan fizikal dan cabaran penyesuaian diri. Kajian menunjukkan bahawa tahap stres yang tinggi berkait rapat dengan masalah emosi, pencapaian akademik yang rendah, tingkah laku berisiko dan kemerosotan kesihatan mental (Compas et al., 2017; Zimmer-Gembeck et al., 2023).

Pelbagai intervensi psikologi telah diperkenalkan bagi membantu remaja mengurus stres, namun Terapi Kognitif Tingkah Laku (TKT) merupakan antara pendekatan yang paling banyak disokong oleh bukti empirikal. TKT menekankan hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku serta membantu individu mengenal pasti dan mengubah corak pemikiran yang tidak rasional kepada pemikiran yang lebih realistik dan adaptif (Beck, 2021). Kajian meta-analisis menunjukkan bahawa intervensi berasaskan TKT berkesan dalam mengurangkan simptom stres, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan remaja (Hofmann et al., 2012; Werner-Seidler et al., 2021).

Berdasarkan keperluan tersebut, Modul DATIS dibangunkan sebagai satu intervensi psikopendidikan yang berasaskan prinsip Terapi Kognitif Tingkah Laku. Modul ini dilaksanakan melalui Kelompok Kaunseling Besar Modul DATIS (KKBMD) dengan memberi penekanan kepada kemahiran mengenal pasti pemikiran negatif, penstrukturan semula kognitif, pengurusan emosi, penyelesaian masalah dan pembangunan tingkah laku yang lebih adaptif. Modul ini dibina secara sistematik dan telah melalui proses kesahan kandungan serta kebolehpercayaan yang memuaskan sebelum digunakan dalam kajian lapangan.

Walaupun pelbagai program psikososial dan kesejahteraan mental telah diperkenalkan di sekolah, kebanyakan program tersebut kurang memberi penekanan kepada perubahan kognitif secara sistematik dan tidak dinilai menggunakan reka bentuk eksperimen yang mantap. Selain itu, kajian berkaitan keberkesanan intervensi berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku dalam mengurangkan stres remaja sekolah menengah di Malaysia masih terhad. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi menilai keberkesanan Modul DATIS dalam mengurangkan stres dalam kalangan remaja sekolah menengah serta menyumbang kepada pembangunan intervensi psikopendidikan berasaskan bukti dalam konteks pendidikan di Malaysia.

Kajian Lepas

Stres dalam Kalangan Remaja

Stres merupakan salah satu isu psikologi yang sering dialami oleh remaja dan boleh memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan emosi, fungsi sosial dan pencapaian akademik mereka. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres berlaku apabila individu menilai sesuatu situasi sebagai melebihi kemampuan atau sumber yang dimiliki untuk menghadapinya. Dalam konteks remaja, stres sering dikaitkan dengan tekanan akademik, hubungan sosial, konflik keluarga, jangkaan ibu bapa dan perubahan perkembangan yang berlaku sepanjang proses peralihan ke alam dewasa (Papalia & Martorell, 2021).

Kajian-kajian terdahulu menunjukkan bahawa tahap stres dalam kalangan remaja semakin meningkat di peringkat global. WHO (2024) melaporkan bahawa masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja menjadi antara penyumbang utama kepada beban penyakit global. Di Malaysia, NHMS 2022 turut menunjukkan peningkatan simptom tekanan psikologi dan masalah emosi dalam kalangan remaja (IPH, 2023). Kajian oleh Sahril et al. (2021) mendapati bahawa pandemik COVID-19 telah meningkatkan tahap stres dan kebimbangan dalam kalangan pelajar akibat perubahan sistem pembelajaran dan interaksi sosial.

Kajian terdahulu menunjukkan bahawa stres yang berpanjangan dalam kalangan remaja berkait dengan pelbagai hasil psikologi dan perkembangan yang negatif. Compas et al. (2017) menunjukkan bahawa cara remaja mengawal emosi dan menggunakan strategi daya tindak memainkan peranan penting dalam hubungan antara tekanan kehidupan dengan masalah psikopatologi. Penemuan yang lebih terkini turut menunjukkan bahawa keupayaan remaja menggunakan strategi daya tindak yang adaptif merupakan faktor penting dalam penyesuaian psikologi mereka (Zimmer-Gembeck et al., 2023). Oleh itu, intervensi yang bukan sahaja bertujuan mengurangkan tahap stres tetapi turut memperkukuh kemahiran kognitif dan daya tindak adalah penting dalam menyokong kesejahteraan psikologi remaja.

Terapi Kognitif Tingkah Laku dan Pengurusan Stres

Terapi Kognitif Tingkah Laku (TKT) merupakan salah satu pendekatan psikologi yang paling banyak digunakan dalam intervensi berkaitan stres dan kesihatan mental. Menurut Beck (2021), TKT berasaskan prinsip bahawa pemikiran, emosi dan tingkah laku saling mempengaruhi antara satu sama lain. Oleh itu, perubahan terhadap pemikiran yang tidak rasional dapat membantu mengubah emosi dan tingkah laku individu ke arah yang lebih positif.

Keberkesanan intervensi berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku telah disokong oleh pelbagai kajian empirikal. Hofmann et al. (2012) melaporkan bahawa TKT menunjukkan keberkesanan dalam mengurangkan simptom kebimbangan, kemurungan dan tekanan psikologi merentasi pelbagai populasi. Dalam konteks sekolah, Werner-Seidler et al. (2021) mendapati bahawa program pencegahan psikologi berasaskan sekolah mempunyai potensi untuk mengurangkan simptom kemurungan dan kebimbangan dalam kalangan golongan muda, walaupun magnitud keberkesanannya boleh berbeza mengikut ciri program dan pelaksanaannya. Bukti yang lebih luas daripada Yu et al. (2023) turut menunjukkan bahawa intervensi kesihatan mental dan sokongan psikososial merupakan komponen penting dalam usaha meningkatkan kesihatan mental kanak-kanak dan remaja, termasuk dalam persekitaran pendidikan. Sementara itu, Schleider et al. (2022) menekankan bahawa intervensi psikologi yang ringkas dan berstruktur juga boleh memberikan manfaat kepada kesihatan mental remaja. Secara keseluruhannya, dapatan kajian terdahulu menyokong penggunaan pendekatan psikologi yang tersusun dalam membantu remaja mengurus masalah emosi dan tekanan, namun keberkesanan sesuatu intervensi masih perlu dinilai berdasarkan kandungan, intensiti, konteks pelaksanaan dan karakteristik peserta.

Pendekatan TKT juga didapati sesuai digunakan dalam konteks sekolah kerana ia memberi tumpuan kepada kemahiran yang boleh dipelajari dan diamalkan oleh pelajar dalam kehidupan harian. Teknik seperti penstrukturan semula kognitif, penyelesaian masalah, latihan relaksasi dan pemantauan sendiri membantu pelajar mengenal pasti serta mengurus faktor-faktor yang menyumbang kepada stres secara lebih berkesan (Stallard, 2019).

Modul DATIS dan Jurang Penyelidikan

Modul DATIS dibangunkan berasaskan prinsip Terapi Kognitif Tingkah Laku bagi membantu remaja meningkatkan kemahiran pengurusan emosi dan mengurangkan tahap stres yang dialami. Modul ini mengandungi aktiviti yang memberi fokus kepada kesedaran sendiri, penstrukturan semula kognitif, penyelesaian masalah, pengurusan emosi dan pembentukan tingkah laku yang lebih adaptif. Modul DATIS juga telah melalui proses kesahan kandungan yang melibatkan tujuh orang pakar dan memperoleh nilai kesahan kandungan sebanyak .87 serta kebolehpercayaan yang sangat tinggi ($\alpha = .955$), menunjukkan bahawa modul ini mempunyai ciri psikometrik yang kukuh.

Walaupun terdapat pelbagai program intervensi psikososial yang dilaksanakan di sekolah, kajian berkaitan keberkesanan modul berasaskan TKT yang dibangunkan secara sistematik dan dinilai menggunakan reka bentuk kuasi eksperimen masih terhad dalam konteks Malaysia. Kebanyakan kajian terdahulu lebih memberi tumpuan kepada hubungan antara stres dan faktor-faktor yang mempengaruhinya berbanding penilaian keberkesanan intervensi yang spesifik. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi mengisi jurang penyelidikan tersebut dengan menilai keberkesanan Modul DATIS dalam mengurangkan stres dalam kalangan remaja sekolah menengah.

Objektif Kajian

Kajian ini bertujuan :

1. Mengkaji sama ada terdapat perbezaan signifikan dalam ukuran min ujian pra dan ujian pos pemboleh ubah Stres kelompok rawatan berbanding kelompok kawalan.

2. Mengkaji sama ada terdapat kesan rawatan KKBMD ukuran min ujian pra dan ujian pos terhadap pemboleh ubah Stres kelompok rawatan berbanding kelompok kawalan.
3. Mengkaji sama ada terdapat kesan rawatan KKBMD dalam ukuran min ujian pra dan min ujian pos terhadap tahap pendapatan keluarga ke atas Stres dalam kalangan pelajar sekolah bagi kelompok rawatan dan kelompok kawalan.
4. Mengkaji sama ada terdapat kesan rawatan KKBMD dalam ukuran min ujian pra dan min ujian pos terhadap Faktor Bangsa dan Interaksi Antara Bangsa Ke atas Stres dalam kalangan pelajar sekolah bagi kelompok rawatan dan kelompok kawalan.

Kerangka Teoretikal

Kajian ini berasaskan dua kerangka teori utama, iaitu Terapi Kognitif Tingkah Laku (TKT) dan Model Transaksional Stres dan Daya Tindak. TKT menerangkan bahawa pemikiran, emosi dan tingkah laku saling berkaitan, dan cara individu mentafsir sesuatu situasi boleh mempengaruhi respons emosi serta tingkah lakunya (Beck, 2021). Dalam konteks stres, pemikiran yang negatif atau maladaptif boleh meningkatkan persepsi terhadap ancaman dan seterusnya menghasilkan respons emosi yang tidak adaptif. Berdasarkan prinsip ini, Modul DATIS menggunakan pendekatan seperti pengenalpastian pemikiran negatif, penstrukturan semula kognitif, penyelesaian masalah, pengurusan emosi dan pembentukan tingkah laku adaptif bagi membantu remaja mengurus situasi yang menimbulkan tekanan.

Model Transaksional Stres dan Daya Tindak oleh Lazarus dan Folkman (1984) pula menjelaskan bahawa stres terhasil daripada transaksi antara individu dengan persekitarannya dan dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif. Individu terlebih dahulu menilai sama ada sesuatu situasi merupakan ancaman atau cabaran dan seterusnya menilai sumber yang tersedia untuk menghadapinya. Berdasarkan model ini, tahap stres bukan semata-mata ditentukan oleh kewujudan sesuatu tekanan, tetapi turut bergantung pada cara individu menilai dan bertindak balas terhadap tekanan tersebut. Dalam kajian ini, kedua-dua kerangka tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan mekanisme Modul DATIS, iaitu perubahan terhadap penilaian dan corak pemikiran yang maladaptif serta pengukuhan kemahiran pengurusan tekanan dijangka membantu mengurangkan tahap stres dalam kalangan remaja yang menerima intervensi.

Metodologi

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk kuasi eksperimen berbentuk kumpulan kawalan tidak setara dengan ujian pra dan ujian pasca bagi menilai keberkesanan Modul DATIS berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku (TKT) dalam mengurangkan tahap stres dalam kalangan remaja sekolah menengah. Reka bentuk ini melibatkan kumpulan rawatan yang menerima intervensi Kelompok Kaunseling Besar Modul DATIS (KKBMD) dan kumpulan kawalan yang tidak menerima intervensi. Kedua-dua kumpulan menjalani ujian pra sebelum intervensi dan ujian pasca selepas intervensi selesai bagi membolehkan perubahan tahap stres dibandingkan antara kumpulan dan merentas masa. Reka bentuk kuasi eksperimen dipilih kerana penugasan peserta secara rawak sepenuhnya sukar dilaksanakan dalam persekitaran sekolah disebabkan kekangan pentadbiran, jadual persekolahan dan pertimbangan etika. Reka bentuk ini sesuai untuk menilai keberkesanan sesuatu intervensi dalam persekitaran pendidikan sebenar apabila randomisasi sepenuhnya tidak dapat dilaksanakan (Gopalan et al., 2020).

Lokasi Kajian

Kajian ini dijalankan di dua buah sekolah menengah harian di Ipoh, Perak. Pemilihan lokasi kajian dibuat berdasarkan kesesuaian ciri sekolah dan peserta dengan keperluan kajian setelah perbincangan dengan Jabatan Pendidikan Negeri Perak. Kedua-dua sekolah dipilih kerana mempunyai ciri yang hampir sama dari aspek persekitaran tempat tinggal pelajar, latar belakang sosioekonomi keluarga dan kepelbagaian etnik. Pemilihan lokasi yang mempunyai ciri yang hampir setara bertujuan mengurangkan pengaruh faktor luar yang berpotensi mempengaruhi pelaksanaan intervensi serta meningkatkan kesesuaian pelaksanaan kajian dalam persekitaran sekolah sebenar.

Subjek Kajian

Kajian ini melibatkan seramai 70 orang pelajar Tingkatan Empat berumur 16 tahun daripada dua buah sekolah menengah harian di Ipoh, Perak. Pemilihan peserta dilakukan menggunakan kaedah persampelan bertujuan (purposive sampling) berdasarkan kriteria penyertaan yang telah ditetapkan. Proses saringan awal dilaksanakan menggunakan instrumen kajian bagi mengenal pasti pelajar yang memenuhi ciri yang diperlukan untuk kajian intervensi. Pihak sekolah dan guru kaunseling turut membantu dalam proses mengenal pasti dan menyaring peserta yang berpotensi untuk menyertai kajian. Selepas proses saringan, seramai 70 orang peserta yang memenuhi kriteria kajian dipilih dan dibahagikan kepada kumpulan rawatan ($n = 35$) dan kumpulan kawalan ($n = 35$). Kumpulan rawatan mengikuti intervensi KKBMD, manakala kumpulan kawalan meneruskan aktiviti dan program sekolah seperti biasa tanpa menerima intervensi Modul DATIS sepanjang tempoh kajian.

Instrumen Kajian

Tahap stres peserta diukur menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) yang dibangunkan oleh Cohen et al. (1983). Instrumen ini mengandungi 10 item yang mengukur sejauh mana individu menilai situasi dalam kehidupan mereka sebagai sesuatu yang menekan. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert lima mata, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tahap stres yang lebih tinggi. PSS-10 digunakan dalam ujian pra sebelum pelaksanaan intervensi dan ujian pasca selepas intervensi bagi menentukan perubahan tahap stres dalam kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen

Bagi menentukan kebolehpercayaan instrumen sebelum kajian sebenar dilaksanakan, kajian rintis telah dijalankan melibatkan 30 orang pelajar yang mempunyai ciri yang relevan dengan populasi kajian. Hasil kajian rintis menunjukkan bahawa PSS-10 memperoleh nilai Cronbach's alpha sebanyak .89, menunjukkan tahap konsistensi dalaman yang tinggi dan sesuai digunakan untuk mengukur stres dalam kajian ini.

Bagi Modul DATIS berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku, kesahan kandungan dinilai oleh tujuh orang pakar dalam bidang yang berkaitan. Penilaian berdasarkan kaedah Russell (1974) menghasilkan nilai kesahan kandungan keseluruhan sebanyak .87, dengan nilai bagi setiap item berada antara .86 hingga .90. Analisis kebolehpercayaan Modul DATIS pula menghasilkan nilai Cronbach's alpha sebanyak .955, menunjukkan tahap konsistensi dalaman yang sangat

tinggi. Dapatan ini menyokong kesesuaian Modul DATIS untuk digunakan sebagai intervensi dalam kajian ini.

Prosedur Intervensi

Intervensi dilaksanakan menggunakan Modul DATIS melalui pendekatan Kelompok Kaunseling Besar Modul DATIS (KKBMD). Kumpulan rawatan mengikuti intervensi selama enam minggu, manakala kumpulan kawalan meneruskan aktiviti dan program sekolah seperti biasa tanpa menerima intervensi Modul DATIS. Modul ini merangkumi 10-unit aktiviti yang dilaksanakan secara berstruktur dan berasaskan prinsip Terapi Kognitif Tingkah Laku. Kandungan intervensi memberi penekanan kepada kemahiran mengenal pasti pemikiran negatif, penstrukturan semula kognitif, pengurusan emosi, penyelesaian masalah, latihan relaksasi dan pembentukan tingkah laku yang lebih adaptif. Ujian pra dilaksanakan sebelum intervensi dimulakan, manakala ujian pasca dilaksanakan selepas keseluruhan intervensi selesai bagi menilai perubahan tahap stres antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 27.0. Statistik deskriptif digunakan untuk menghuraikan ciri peserta dan skor stres melalui kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai. Sebelum analisis inferensi dijalankan, taburan data diperiksa bagi menentukan kesesuaian penggunaan analisis parametrik. Analisis ANOVA digunakan untuk menilai perbezaan tahap stres antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan serta perubahan antara ujian pra dan ujian pasca. MANCOVA digunakan dalam kajian asal bagi menilai kesan intervensi dengan mengambil kira perbezaan asas serta faktor demografi, termasuk tahap pendapatan keluarga dan bangsa. Semua analisis inferensi ditentukan pada aras signifikan $p < .05$.

Dapatan Kajian

Perubahan Skor Min Stres Mengikut Kelompok Rawatan dan Kawalan

Jadual 1: Skor Min Stres Ujian Pra dan Ujian Pos Mengikut Kelompok

Pembolehan	Kelompok	Min		Keterangan
		Ujian Pra	Ujian Pos	
Stres	Kelompok rawatan	2.7587	2.4784	Menurun
	Kelompok kawalan	2.6369	2.5521	Menurun

Berdasarkan Jadual 1, skor min stres kumpulan rawatan menurun daripada 2.7587 pada ujian pra kepada 2.4784 pada ujian pasca, iaitu pengurangan sebanyak 0.2803. Kumpulan kawalan turut menunjukkan penurunan skor min stres, tetapi pada kadar yang lebih kecil, daripada 2.6369 pada ujian pra kepada 2.5521 pada ujian pasca, iaitu pengurangan sebanyak 0.0848. Secara deskriptif, pengurangan skor min stres yang lebih besar dalam kumpulan rawatan menunjukkan perubahan yang lebih ketara selepas pelaksanaan Modul DATIS berbanding

kumpulan kawalan. Walau bagaimanapun, kepentingan statistik perbezaan perubahan tersebut ditentukan melalui analisis inferensi yang dilaporkan dalam Jadual 2.

Hipotesis Null 2

Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam perubahan skor min stres antara ujian pra dan ujian pos bagi kumpulan rawatan yang menerima intervensi KKBMD berbanding kumpulan kawalan.

Jadual 2: Ringkasan Analisis Ujian Antara Kesan Subjek Bagi Skala Stres Mengikut Kelompok Ujian

Sumber	Pemboleh ubah Bersandar	Jumlah Kuasa Dua Jenis III	Df	Min Kuasa Dua	F	p
Kelompok * Ujian	Stres	4.296	1	4.296	15.321	<.001

Berdasarkan Jadual 2, terdapat kesan interaksi yang signifikan antara kumpulan dan masa pengukuran terhadap tahap stres, $F(1, 135) = 15.321$, $p < .001$. Keputusan ini menunjukkan bahawa perubahan skor stres daripada ujian pra kepada ujian pasca adalah berbeza secara signifikan antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Berdasarkan perubahan skor min yang ditunjukkan dalam Jadual 1, kumpulan rawatan menunjukkan pengurangan skor stres yang lebih besar berbanding kumpulan kawalan selepas intervensi. Oleh itu, Hipotesis Null 2 ditolak. Dapatan ini menyokong keberkesanan intervensi KKBMD berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku dalam mengurangkan tahap stres peserta berbanding kumpulan kawalan.

Hipotesis Null 3

Tidak terdapat kesan yang signifikan bagi tahap pendapatan keluarga atau interaksi antara rawatan dengan tahap pendapatan keluarga terhadap tahap stres dalam kalangan pelajar.

Jadual 3: Ringkasan Analisis MANCOVA Melihat Kesan Interaksi Faktor Rawatan dan Faktor Tahap Pendapatan Keluarga Terhadap Min Ujian Pra dan Ujian Pos Pemboleh Ubah Terikat Stres Subjek Keseluruhan.

Pemboleh ubah Terikat	Sumber Variasi	Jumlah Kuasa Dua Jenis III	Df	Min Kuasa Dua	F	p
Stres	Rawatan	.919	1	.919	2.159	.144
	Tahap Pendapatan	.779	3	.260	.610	.610
	Interaksi Rawatan*Tahap pendapatan	2.427	3	.809	1.901	.133

$p < .05$ (signifikan pada aras 95%)

Berdasarkan Jadual 3, analisis MANCOVA menunjukkan bahawa kesan rawatan terhadap stres tidak signifikan apabila tahap pendapatan keluarga dimasukkan dalam model, $F(1, 139) =$

2.159, $p = .144$. Kesan utama tahap pendapatan keluarga terhadap stres juga tidak signifikan, $F(3, 139) = 0.610$, $p = .610$. Selain itu, interaksi antara rawatan dan tahap pendapatan keluarga tidak signifikan, $F(3, 139) = 1.901$, $p = .133$. Oleh itu, tiada bukti statistik bahawa kesan intervensi terhadap stres berbeza mengikut tahap pendapatan keluarga. Berdasarkan keputusan tersebut, Hipotesis Null 3 gagal ditolak.

Hipotesis Null 4

Tidak terdapat kesan yang signifikan bagi faktor bangsa atau interaksi antara rawatan dengan bangsa terhadap tahap stres dalam kalangan pelajar.

Jadual 4: Ringkasan Analisis MANCOVA Melihat Kesan Faktor Rawatan, Bangsa dan Interaksi Antara Bangsa Terhadap Min Ujian Pra dan Ujian Pos Pemboleh Ubah Terikat Stres Subjek Keseluruhan.

Pemboleh ubah Terikat	Sumber Variasi	Jumlah Kuasa Dua Jenis III	Df	Min Kuasa Dua	F	<i>p</i>
Stres	Rawatan	4.227	1	4.227	10.671	.001
	Bangsa	5.057	2	2.529	6.383	.002
	Interaksi	1.249	2	.624	1.576	.221
	Rawatan*Bangsa					

$p < .05$ (signifikan pada aras 95%)

Berdasarkan Jadual 4, keputusan analisis MANCOVA menunjukkan bahawa faktor rawatan mempunyai kesan yang signifikan terhadap tahap stres, $F(1, 139) = 10.671$, $p = .001$. Faktor bangsa juga menunjukkan kesan utama yang signifikan terhadap tahap stres, $F(2, 139) = 6.383$, $p = .002$, yang menunjukkan bahawa terdapat perbezaan tahap stres antara kumpulan bangsa yang dikaji. Walau bagaimanapun, kesan interaksi antara rawatan dan bangsa tidak signifikan, $F(2, 139) = 1.576$, $p = .221$. Oleh itu, keputusan Hipotesis Null 4 perlu ditafsirkan mengikut kesan yang diuji. Kesan utama bangsa terhadap stres adalah signifikan, manakala interaksi antara rawatan dan bangsa adalah tidak signifikan. Dapatan ini menunjukkan bahawa walaupun terdapat perbezaan tahap stres berdasarkan faktor bangsa, tiada bukti statistik bahawa keberkesanan Modul DATIS dalam mengurangkan stres berbeza mengikut bangsa. Dengan demikian, kesan intervensi Modul DATIS terhadap stres adalah tidak bergantung secara signifikan kepada faktor bangsa dalam sampel kajian ini.

Perbincangan

Dapatan kajian menunjukkan bahawa Modul DATIS berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku (TKT) berkesan dalam mengurangkan tahap stres dalam kalangan remaja sekolah menengah. Secara deskriptif, skor min stres kumpulan rawatan menurun daripada 2.7587 pada ujian pra kepada 2.4784 pada ujian pos, berbanding penurunan yang lebih kecil dalam kumpulan kawalan daripada 2.6369 kepada 2.5521. Analisis inferensi turut menunjukkan kesan interaksi yang signifikan antara kumpulan dan masa pengukuran terhadap stres, $F(1, 135) = 15.321$, $p < .001$. Keputusan ini menunjukkan bahawa perubahan tahap stres daripada ujian pra kepada ujian pos adalah berbeza secara signifikan antara kedua-dua kumpulan, dengan kumpulan yang menerima intervensi menunjukkan pengurangan skor stres yang lebih besar. Oleh itu,

perubahan yang diperhatikan bukan sekadar penurunan skor secara deskriptif, tetapi disokong oleh perbezaan statistik antara pola perubahan kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

Keberkesanan Modul DATIS boleh dijelaskan melalui asas TKT yang menekankan hubungan antara pemikiran, emosi dan tingkah laku. Menurut Beck (2021), cara individu mentafsir sesuatu pengalaman mempengaruhi respons emosi dan tingkah laku yang terbentuk. Dalam Modul DATIS, peserta didedahkan kepada aktiviti seperti mengenal pasti pemikiran negatif, mencabar pemikiran yang tidak rasional, melakukan penstrukturan semula kognitif, mengurus emosi, menyelesaikan masalah dan menggunakan teknik relaksasi. Oleh itu, pengurangan stres selepas intervensi boleh dijelaskan melalui mekanisme perubahan kognitif dan tingkah laku yang membantu peserta menilai situasi tekanan secara lebih adaptif. Penjelasan ini lebih bermakna daripada sekadar mengaitkan penurunan stres dengan penyertaan dalam modul kerana kandungan intervensi menyediakan kemahiran khusus yang boleh digunakan oleh remaja ketika menghadapi tekanan dalam kehidupan harian.

Dapatan ini juga boleh ditafsirkan berdasarkan Model Transaksional Stres dan Daya Tindak oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahawa stres bukan hanya ditentukan oleh kewujudan sesuatu tekanan, tetapi turut dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai tuntutan sesuatu situasi dan sumber yang dimiliki untuk menghadapinya. Dalam konteks kajian ini, Modul DATIS tidak menghapuskan sumber tekanan yang mungkin dihadapi oleh pelajar, seperti tuntutan akademik atau cabaran interpersonal, tetapi berpotensi mengubah cara peserta mentafsir dan bertindak balas terhadap tekanan tersebut. Aktiviti penstrukturan kognitif, penyelesaian masalah, pengurusan emosi dan relaksasi yang terkandung dalam modul berkemungkinan meningkatkan keupayaan peserta untuk menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Interpretasi ini konsisten dengan pandangan bahawa proses penilaian kognitif dan strategi daya tindak memainkan peranan penting dalam penyesuaian psikologi remaja.

Penemuan kajian turut memberikan sokongan kepada penggunaan intervensi berasaskan TKT dalam persekitaran sekolah. Werner-Seidler et al. (2021) menunjukkan bahawa program pencegahan berasaskan sekolah, termasuk pendekatan kognitif tingkah laku, mempunyai potensi dalam mengurangkan masalah psikologi dalam kalangan golongan muda. Walau bagaimanapun, keberkesanan intervensi berasaskan sekolah boleh berbeza mengikut kandungan program, intensiti intervensi, ciri peserta dan konteks pelaksanaannya. Oleh itu, dapatan kajian ini tidak seharusnya ditafsirkan sebagai bukti bahawa semua intervensi TKT akan menghasilkan kesan yang sama. Sebaliknya, dapatan menunjukkan bahawa Modul DATIS, apabila dilaksanakan secara berstruktur dalam konteks kajian ini, dikaitkan dengan pengurangan stres yang lebih besar dalam kumpulan rawatan berbanding kumpulan kawalan. Penemuan tersebut memberikan sokongan awal terhadap kesesuaian Modul DATIS sebagai intervensi psikopendidikan berasaskan sekolah.

Bagi tahap pendapatan keluarga, analisis MANCOVA menunjukkan bahawa kesan utama tahap pendapatan terhadap stres tidak signifikan, $F(3, 139) = 0.610$, $p = .610$, dan interaksi antara rawatan dengan tahap pendapatan keluarga juga tidak signifikan, $F(3, 139) = 1.901$, $p = .133$. Dapatan ini menunjukkan bahawa dalam sampel kajian ini, tiada bukti statistik bahawa perubahan kesan intervensi terhadap stres berbeza mengikut tahap pendapatan keluarga. Walau bagaimanapun, keputusan tidak signifikan tidak seharusnya ditafsirkan sebagai bukti bahawa faktor sosioekonomi tidak mempunyai sebarang hubungan dengan stres remaja. Sebaliknya, keputusan ini hanya menunjukkan bahawa kajian semasa tidak mengesan perbezaan keberkesanan intervensi berdasarkan kategori pendapatan yang dikaji. Saiz sampel yang terhad

dan taburan peserta dalam setiap kategori pendapatan juga perlu dipertimbangkan ketika mentafsir dapatan tersebut.

Bagi faktor bangsa, analisis MANCOVA menghasilkan pola dapatan yang berbeza. Kesan utama bangsa terhadap stres adalah signifikan, $F(2, 139) = 6.383$, $p = .002$, menunjukkan bahawa terdapat perbezaan tahap stres antara kumpulan bangsa dalam sampel kajian. Walau bagaimanapun, interaksi antara rawatan dan bangsa tidak signifikan, $F(2, 139) = 1.576$, $p = .221$. Kedua-dua keputusan ini perlu dibezakan dalam interpretasi. Kesan utama bangsa menunjukkan bahawa tahap stres mungkin berbeza antara kumpulan bangsa, tetapi keputusan tersebut sahaja tidak menentukan kumpulan mana yang mempunyai tahap stres lebih tinggi atau lebih rendah tanpa analisis perbandingan lanjut. Sebaliknya, interaksi yang tidak signifikan menunjukkan bahawa tiada bukti statistik bahawa kesan Modul DATIS terhadap stres berbeza mengikut bangsa. Oleh itu, dapatan kajian menyokong kesimpulan bahawa faktor bangsa berkaitan dengan perbezaan tahap stres dalam sampel kajian, tetapi tidak menunjukkan bahawa keberkesanan intervensi bergantung secara signifikan kepada bangsa peserta.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian memberikan sokongan empirikal terhadap penggunaan Modul DATIS sebagai intervensi berasaskan TKT untuk membantu mengurangkan stres dalam kalangan remaja sekolah menengah. Kekuatan utama dapatan ialah perubahan stres dinilai melalui perbandingan kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan serta pengukuran sebelum dan selepas intervensi. Walau bagaimanapun, interpretasi keberkesanan perlu dibuat dalam lingkungan reka bentuk kuasi eksperimen dan karakteristik sampel kajian. Oleh itu, dapatan ini lebih sesuai dianggap sebagai bukti empirikal yang menyokong keberkesanan Modul DATIS dalam konteks sampel dan persekitaran kajian ini, dan bukannya bukti muktamad bahawa kesan yang sama akan berlaku kepada semua populasi remaja.

Limitasi Kajian

Beberapa limitasi perlu dipertimbangkan dalam mentafsir dapatan kajian ini. Pertama, kajian hanya melibatkan 70 orang pelajar Tingkatan Empat daripada dua buah sekolah menengah harian di Ipoh, Perak. Oleh itu, dapatan kajian mungkin tidak dapat digeneralisasikan secara langsung kepada keseluruhan populasi remaja sekolah menengah yang mempunyai latar belakang, umur, lokasi dan karakteristik yang berbeza. Kedua, kajian menggunakan reka bentuk kuasi eksperimen kerana penugasan peserta secara rawak sepenuhnya tidak dapat dilaksanakan dalam persekitaran sekolah. Walaupun kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan digunakan untuk membandingkan perubahan sebelum dan selepas intervensi, kemungkinan pengaruh pemboleh ubah luar yang tidak dapat dikawal sepenuhnya masih perlu dipertimbangkan. Ketiga, tahap stres diukur menggunakan instrumen laporan sendiri PSS-10, dan respons peserta mungkin dipengaruhi oleh persepsi individu serta kecenderungan memberikan jawapan yang dianggap lebih diterima secara sosial. Keempat, kajian tidak melibatkan pengukuran susulan selepas intervensi tamat. Oleh itu, dapatan kajian hanya menunjukkan perubahan yang berlaku dalam tempoh kajian dan tidak dapat menentukan sama ada pengurangan stres dapat dikekalkan dalam jangka masa yang lebih panjang. Selain itu, saiz sampel yang relatif kecil perlu dipertimbangkan ketika mentafsir analisis berdasarkan subkumpulan demografi seperti tahap pendapatan keluarga dan bangsa kerana bilangan peserta yang lebih kecil dalam setiap kategori boleh mengurangkan keupayaan analisis untuk mengesan kesan interaksi.

Implikasi Kajian

Dapatan kajian mempunyai beberapa implikasi terhadap bidang pendidikan, bimbingan dan kaunseling serta kesejahteraan psikologi remaja. Dari perspektif teori, pengurangan tahap stres dalam kumpulan rawatan memberikan sokongan empirikal terhadap penggunaan prinsip Terapi Kognitif Tingkah Laku dan Model Transaksional Stres dan Daya Tindak dalam memahami serta menangani stres remaja. Dari perspektif amalan, Modul DATIS menyediakan satu pendekatan psikopendidikan yang berstruktur dengan memberi penekanan kepada kemahiran mengenal pasti pemikiran negatif, penstrukturan semula kognitif, pengurusan emosi, penyelesaian masalah dan tingkah laku adaptif. Oleh itu, modul ini berpotensi dipertimbangkan sebagai salah satu sumber intervensi oleh guru bimbingan dan kaunseling serta pengamal psikologi pendidikan dalam program pengurusan stres di sekolah. Walau bagaimanapun, pelaksanaan pada skala yang lebih luas perlu disokong oleh kajian lanjutan yang melibatkan sampel dan lokasi yang lebih pelbagai serta penilaian susulan bagi menentukan keberkesanan intervensi dalam jangka masa panjang.

Sumbangan Kajian

Dari aspek teori, kajian ini memberikan sokongan empirikal terhadap penggunaan prinsip Terapi Kognitif Tingkah Laku dalam intervensi pengurusan stres bagi remaja sekolah menengah. Pengurangan tahap stres yang lebih besar dalam kumpulan rawatan berbanding kumpulan kawalan menunjukkan bahawa pendekatan yang memberi tumpuan kepada pengenalanpastian pemikiran negatif, penstrukturan semula kognitif, pengurusan emosi dan pembentukan tingkah laku adaptif berpotensi membantu remaja mengurus tekanan dengan lebih berkesan. Dapatan ini turut menyokong aplikasi Model Transaksional Stres dan Daya Tindak dalam memahami bahawa respons terhadap stres berkait dengan proses penilaian kognitif dan keupayaan individu mengurus tuntutan yang dihadapi.

Dari aspek pembangunan intervensi, kajian ini menyumbang melalui pembangunan dan penilaian Modul DATIS sebagai intervensi psikopendidikan yang berstruktur untuk digunakan dalam konteks remaja sekolah. Modul DATIS memperoleh nilai kesahan kandungan keseluruhan sebanyak .87 berdasarkan penilaian tujuh orang pakar, manakala analisis kebolehpercayaan menghasilkan nilai Cronbach's alpha sebanyak .955. Dapatan tersebut memberikan sokongan terhadap kesahan kandungan dan konsistensi dalaman modul dalam konteks kajian ini. Walau bagaimanapun, ciri psikometrik tersebut perlu ditafsirkan bersama-sama dengan bukti keberkesanan intervensi dan batasan reka bentuk kajian, dan bukan sebagai bukti tunggal bahawa modul sesuai digunakan dalam semua populasi remaja.

Dari aspek amalan, Modul DATIS menyediakan satu pendekatan intervensi yang tersusun untuk membantu remaja mengurus stres dalam persekitaran sekolah. Struktur aktiviti yang memberi tumpuan kepada pemikiran, emosi, penyelesaian masalah, relaksasi dan tingkah laku adaptif membolehkan modul ini dipertimbangkan dalam program bimbingan, kaunseling dan kesejahteraan psikologi pelajar. Walau bagaimanapun, sebelum pelaksanaan secara lebih meluas, penilaian lanjut melibatkan populasi, lokasi dan tempoh susulan yang lebih pelbagai diperlukan bagi menentukan kebolehlaksanaan dan keberkesanan Modul DATIS dalam konteks pendidikan yang berbeza.

Saranan Kajian

Berdasarkan limitasi kajian, beberapa cadangan dikemukakan untuk penyelidikan akan datang. Pertama, kajian lanjutan disarankan melibatkan saiz sampel yang lebih besar serta pelajar daripada sekolah dan lokasi geografi yang lebih pelbagai bagi meningkatkan kebolehumuman dapatan. Kedua, penggunaan reka bentuk eksperimen dengan pengagihan rawak, sekiranya praktikal dan sesuai dari aspek etika serta pentadbiran sekolah, boleh dipertimbangkan untuk meningkatkan kawalan terhadap pemboleh ubah luar. Ketiga, pengukuran susulan selepas tiga bulan, enam bulan atau tempoh yang lebih panjang disarankan bagi menentukan sama ada pengurangan stres selepas intervensi dapat dikekalkan. Keempat, kajian akan datang boleh menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk meneroka bukan sahaja perubahan skor stres, tetapi juga pengalaman peserta, penerimaan terhadap modul dan mekanisme yang mungkin menyumbang kepada perubahan tersebut. Akhir sekali, kajian dengan saiz sampel yang mencukupi bagi setiap subkumpulan diperlukan untuk menilai dengan lebih kukuh sama ada faktor demografi seperti tahap pendapatan keluarga dan bangsa memoderasi keberkesanan Modul DATIS.

Kesimpulan

Kajian ini menunjukkan bahawa Modul DATIS berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku berpotensi sebagai intervensi psikopendidikan untuk membantu mengurangkan stres dalam kalangan remaja sekolah menengah. Kumpulan rawatan menunjukkan pengurangan skor stres yang lebih besar daripada ujian pra kepada ujian pasca berbanding kumpulan kawalan, dan analisis inferensi menunjukkan kesan interaksi yang signifikan antara kumpulan dan masa pengukuran. Bagi faktor demografi, tiada bukti statistik bahawa kesan intervensi terhadap stres berbeza mengikut tahap pendapatan keluarga. Walaupun terdapat kesan utama bangsa yang signifikan terhadap tahap stres, interaksi antara rawatan dan bangsa tidak signifikan, menunjukkan bahawa kajian ini tidak menemui bukti bahawa keberkesanan intervensi berbeza mengikut bangsa. Secara keseluruhannya, dapatan memberikan sokongan empirikal terhadap penggunaan prinsip Terapi Kognitif Tingkah Laku melalui Modul DATIS dalam pengurusan stres remaja. Walau bagaimanapun, kajian lanjutan yang melibatkan sampel lebih besar, lokasi yang lebih pelbagai dan pengukuran susulan diperlukan sebelum keberkesanan dan kebolehumuman modul dapat ditentukan dengan lebih kukuh.

Penghargaan:	Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Prof. Madya Dr. Fauziah Mohd Sa'ad atas bimbingan, tunjuk ajar, sokongan dan nasihat yang diberikan sepanjang pelaksanaan dan penyiapan kajian ini. Penghargaan turut dirakamkan kepada Somwang Jem dan keluarga atas segala dorongan, sokongan dan pengorbanan yang diberikan sepanjang perjalanan penyelidikan ini. Penulis juga merakamkan penghargaan kepada Pusat Penyelidikan Perkembangan Kanak-Kanak Negara (NCDRC), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), atas bantuan dan kerjasama yang diberikan sepanjang tempoh pengajian dan pelaksanaan kajian. Ucapan terima kasih turut ditujukan kepada semua responden, pihak sekolah, guru-guru dan individu yang telah memberikan kerjasama sama ada secara langsung atau tidak langsung dalam menjayakan penyelidikan ini.
Penyataan Pembiayaan:	Kajian ini tidak menerima sebarang pembiayaan khusus daripada mana-mana agensi pembiayaan awam, komersial atau organisasi bukan berasaskan keuntungan.
Pernyataan 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 Counselling (IJEPC)
Pernyataan Etika:	Kajian ini telah dijalankan selaras dengan piawaian etika penyelidikan. Semua prosedur yang melibatkan responden manusia telah disemak dan diluluskan oleh <i>Human Research Ethics Committee Sultan Idris Education University</i> , dengan nombor kelulusan 2023-0193-01. Persetujuan bermaklumat telah diperolehi daripada semua responden sebelum pengumpulan data dijalankan. Penyertaan adalah secara sukarela, dan responden telah dijamin kerahsiaan serta anonimitas. Data yang dikumpulkan digunakan semata-mata bagi tujuan akademik.
Pernyataan Sumbangan Penulis:	Semua penulis telah menyumbang secara signifikan terhadap pembangunan manuskrip ini. Duangta Shet bertanggungjawab terhadap pengkonsepan kajian, pembangunan Modul DATIS, reka bentuk penyelidikan, pengumpulan data, analisis data, interpretasi dapatan dan penulisan manuskrip. Fauziah Mohd Sa'ad bertanggungjawab terhadap penyeliaan kajian, pembangunan kerangka teori, semakan metodologi, pengesahan dapatan, penyuntingan kritikal manuskrip dan semakan akhir. Semua penulis telah membaca dan meluluskan versi akhir manuskrip sebelum penyerahan.

Rujukan

- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Gopalan, M., Rosinger, K., & Ahn, J. B. (2020). Use of quasi-experimental research designs in education research: Growth, promise, and challenges. *Review of Research in Education*, 44(1), 218–243. <https://doi.org/10.3102/0091732X20903302>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Institute for Public Health. (2023). *National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2022: Adolescent health survey 2022*. Ministry of Health Malaysia.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Russell, J. D. (1974). *Modular instruction: A guide to the design, selection, utilization and evaluation of modular materials*. Publishing Company.
- Sahril, N., Ahmad, N. A., Idris, I. B., Sooryanarayana, R., Abd Razak, M. A., Omar, M. A., Ibrahim, N., & Aris, T. (2021). Mental health status among Malaysian adolescents during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11120. <https://doi.org/10.3390/ijerph18211120>
- Schleider, J. L., Dobias, M. L., Sung, J. Y., Mullarkey, M. C., & Wolff, J. C. (2022). Single-session interventions for adolescent mental health: Current status and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 41, 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.005>
- Stallard, P. (2019). *Think good–feel good: A cognitive behaviour therapy workbook for children and young people* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- UNICEF Malaysia, & Ministry of Health Malaysia. (2022). *Strengthening mental health and psychosocial support systems and services for children and adolescents in the East Asia and Pacific region: Malaysia country report*. UNICEF.
- Werner-Seidler, A., Spanos, S., Calear, A. L., Perry, Y., Torok, M., O’Dea, B., Christensen, H., & Newby, J. M. (2021). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 89, 102079. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102079>
- World Health Organization. (2024). *Adolescent mental health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yu, R., Perera, C., Sharma, M., Ipince, A., Bakrania, S., Shokraneh, F., Mosquera Sepulveda, J. S., & Anthony, D. (2023). Child and adolescent mental health and psychosocial support interventions: An evidence and gap map of low- and middle-income countries. *Campbell Systematic Reviews*, 19(3), e1349. <https://doi.org/10.1002/cl2.1349>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Scott, R. A., Ryan, K. M., Hawes, T., Gardner, A. A., & Duffy, A. L. (2023). Parental support and adolescents’ coping with academic

stressors: A longitudinal study of parents' influence beyond academic pressure and achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 2464–2479. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01864-w>