

**KESAN PROGRAM KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI
MENGUNAKAN KAEDAH BERMAIN KEPADA KANAK-KANAK
SEKOLAH RENDAH**

NORSAYYIDATINA BINTI CHE ROZUBI

**FAKULTI PENDIDIKAN
UNIVERSITI MALAYA
KUALA LUMPUR**

2017

KESAN PROGRAM KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI MENGGUNAKAN KAEDAH BERMAIN
KEPADA KANAK-KANAK SEKOLAH RENDAH

NORSAYYIDATINA BT CHE ROZUBI

TESIS DISERAHKAN SEBAGAI MEMENUHI KEPERLUAN BAGI IJAZAH
DOKTOR FALSAFAH

FAKUTI PENDIDIKAN
UNIVERSITI MALAYA
KUALA LUMPUR

2017

UNIVERSITI MALAYA
PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Nama: NORSAYYIDATINA BT CHE ROZUBI

No. Matrik: PHA110035

Nama Ijazah: Doktor Falsafah

Tajuk Kertas Projek/Laporan Penyelidikan/Disertasi/Tesis ("Hasil Kerja ini"):

Kesan Program Kesejahteraan Psikologi Menggunakan Kaedah Bermain Kepada Kanak- Kanak Sekolah Rendah

Bidang Penyelidikan:

Kaunseling

Saya dengan sesungguhnya dan sebenarnya mengaku bahawa:

- (1) Saya adalah satu-satunya pengarang/penulis Hasil Kerja ini;
- (2) Hasil Kerja ini adalah asli;
- (3) Apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hakcipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau kepada mana-mana hasil kerja yang mengandungi hakcipta telah dinyatakan dengan sejelasnya dan secukupnya dan satu pengiktirafan tajuk hasil kerja tersebut dan pengarang/penulisnya telah dilakukan di dalam Hasil Kerja ini;
- (4) Saya tidak mempunyai apa-apa pengetahuan sebenar atau patut semunasabahnya tahu bahawa penghasilan Hasil Kerja ini melanggar suatu hakcipta hasil kerja yang lain;
- (5) Saya dengan ini menyerahkan kesemua dan tiap-tiap hak yang terkandung di dalam hakcipta Hasil Kerja ini kepada Universiti Malaya ("UM") yang seterusnya mula dari sekarang adalah tuan punya kepada hakcipta di dalam Hasil Kerja ini dan apa-apa pengeluaran semula atau penggunaan dalam apa jua bentuk atau dengan apa juga cara sekalipun adalah dilarang tanpa terlebih dahulu mendapat kebenaran bertulis dari UM;
- (6) Saya sedar sepenuhnya sekiranya dalam masa penghasilan Hasil Kerja ini saya telah melanggar suatu hakcipta hasil kerja yang lain sama ada dengan niat atau sebaliknya, saya boleh dikenakan tindakan undang-undang atau apa-apa tindakan lain sebagaimana yang diputuskan oleh UM.

Tandatangan Calon

Tarikh:

Diperbuat dan sesungguhnya diakui di hadapan,

Tandatangan Saksi

Tarikh:

Nama:

Jawatan:

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti kesan intervensi Program Kesejahteraan Psikologi menggunakan kaedah bermain ke atas Kesejahteraan Psikologi kanak-kanak sekolah rendah. Subjek terdiri daripada murid-murid berumur 11 tahun ($N = 123$) di sebuah sekolah di negeri Selangor. Tujuan kajian ini adalah untuk mengenalpasti kesan program ke atas kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan kanak-kanak sekolah rendah serta menentukan perbezaan peningkatan berdasarkan jantina antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Selain itu, kajian ini juga dilaksanakan untuk melihat hubungan di antara kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Kajian juga dilaksanakan untuk memastikan hasil intervensi program untuk kumpulan rawatan dapat dikekalkan. Dengan menggunakan reka bentuk kajian eksperimen sebenar, pemilihan subjek kajian dilakukan secara rawak dibahagikan antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Instrumen Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri digunakan dalam kajian ini. Dapatan kajian dianalisis dengan menggunakan MANCOVA, Korelasi Pearson dan Pengukuran Berulang- MANOVA. Hasil kajian mendapati bahawa Intervensi Program Kesejahteraan Psikologi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah. Dari aspek kesan program, menunjukkan hasil yang sama antara kanak-kanak lelaki dan perempuan selepas program dilaksanakan. Kajian juga mendapati terdapat hubungan di antara kesejahteraan psikologi dengan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah. Selain itu, program ini berjaya mengekalkan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak untuk jangka masa panjang

THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING PROGRAM USING PLAY METHODS AMONG PRIMARY SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

This study was conducted to determine the effect of Psychological Well-Being Program intervention using play methods among primary school children. The subject was eleven year-old students ($N = 123$) from schools in Selangor. The aim of the study was to identify the impact of the program on psychological wellbeing, life satisfaction and self-esteem among the control and the treatment group of primary school children. The study also seek to determine gender differences between the treatment and the control groups. In addition, this study was also conducted to examine the relationship between psychological well-being, life satisfaction and self-esteem. This is to ensure that the intervention program for the treatment group could be sustained. By using true experimental study design, selection of study subjects was randomly divided between the treatment and the control groups. The Psychological Wellbeing Scale, Life Satisfaction Scale and Self-Appreciation Scale were used in this study. Findings were analyzed using MANCOVA, Pearson and Repeated-Measurement - MANOVA. The study found that the Psychological Wellbeing Program improved psychological well-being, life satisfaction and self-esteem of primary school children. From the aspect of program impact, it is showed that there were similar results between male and female children after the program was implemented. The study also found there is a relationship between self-esteem and psychological well-being of primary school children. In addition, the program managed to sustain the level of psychological well-being, life satisfaction and self-esteem of children for a longer period of time.

PENGHARGAAN

Dengan nama Allah yang maha pemurah dan maha mengasihani. Syukur ke hadrat Allah Taala kerana dengan limpah kurnianya dapatlah saya menyiapkan tesis ini dengan jayanya. Selawat dan salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad (saw).

Setinggi penghargaan kepada penyelia saya, Prof Madya Dr Mariani Mohd Nor dan Dr Lau Poh Li di atas komitmen, dorongan dan penambahbaikan sepanjang kajian ini. Ucapan penghargaan juga ditujukan kepada Prof Dr. Haslee Sharil Lim Abdullah mantan penyelia saya yang banyak memberi semangat untuk meneruskan kajian ini. Jutaan terima kasih ditujukan kepada Dr Melati, Dr Hamidah, Prof Madya Dr Sidek, Dr Zainal Madom, Dr Ku Suhaila, Prof Zuria yang banyak memberi panduan berguna khususnya peringkat awal kajian ini. Selain itu rakan seperjuangan yang sentiasa menyokong Dr Mashitah, Dr Nurul Hasyimah, Dr Dharatun nisa, becoming Dr Ame Husna dan rakan- rakan lain yang sentiasa memberi dorongan dan semangat. Tidak dilupa kepada Prof Ananda dan Dr Hutkemri yang banyak membantu saya khususnya menganalisis data kajian. Penghargaan juga kepada Ketua Jabatan saya di UPSI iaitu Prof Madya Dr Aziz Shah Mohd Arip dan mantan ketua jabatan Prof Madya Dr Aslina Ahmad yang sentiasa menyokong perjuangan ini.

Setinggi – tinggi penghargaan dituju kepada sahabat handai dan rakan seperjuangan yang saling menyokong dan memberi semangat bagi menyudahkan dan melengkapkan penulisan tesis ini. Setinggi kasih sayang kepada seluruh ahli keluarga khususnya abah saya Che Rozubi Kadir dan ibu saya Pauziah bt Md Yusof yang sentiasa mendoakan kejayaan saya. Penghargaan yang tidak terhingga kepada suami tercinta Dr Azad Athahiri Anuar kerana sentiasa bersama saya ketika suka dan duka untuk sama- sama menyiapkan ijazah Doktor Falsafah ini. Untuk anak- anak tersayang Annur Airis, Ammar Adam & Annas Ayub terima kasih kerana

menjadikan perjalanan Phd ini sesuatu yang manis dengan kehadiran kalian bertiga sepanjang menyiapkan kajian ini. Penghargaan tidak terhingga kepada UPSI dan KPT kerana sudi menaja saya sepanjang tempoh pengajian, tanpa tajaan ini mungkin kajian ini tidak dapat diselesaikan. Universiti Malaya akan sentiasa di hati saya. Terima kasih semua, hanya Allah yang mampu membalas semua kebaikan ini.

Harapan saya semoga kajian ini membuka lembaran baru dalam bidang pendidikan kaunseling yang memfokuskan mengenai kaunseling kanak-kanak menggunakan pendekatan bermain. Ini kerana bermain merupakan fitrah semulajadi kanak-kanak yang membantu kanak-kanak untuk berfungsi dan berkembang bagi mencapai kesejahteraan psikologi. Akhir kata, perjalanan PhD yang dimulai bermula 2012 dan berakhir pada 2017 telah mendidik saya untuk sentiasa menggali dan menimba ilmu. Ini kerana pengajian ini merupakan proses pembelajaran yang berterusan, ilmu itu sangat luas. Moga bermanfaat.

Jadual Kandungan

Perakuan Keaslian.....	iii
Abstrak	iv
Abstract	v
Penghargaan	vi
Kandungan	viii
Senarai Gambarajah.....	xi
Senarai Jadual.....	xiii
Senarai Singkatan.....	xvi

Bab 1 Pendahuluan

Pengenalan.....	1
Latar belakang Kajian.....	1
Pernyataan Masalah.....	9
Tujuan Kajian.....	15
Objektif Kajian.....	16
Soalan Kajian.....	16
Kerangka Teori Kajian.....	17
Kerangka Konseptual Kajian.....	20
Signifikan Kajian.....	23
Limitasi Kajian.....	26
Definasi Operasi.....	27
Program Kesejahteraan Psikologi.....	28
Kesejahteraan Psikologi.....	28
Kepuasan Hidup.....	29
Penghargaan Kendiri.....	29
Kanak- Kanak Sekolah Rendah.....	30
Kaedah bermain.....	30
Kelompok Bimbingan.....	31
Kumpulan Kawalan.....	31
Kumpulan Rawatan.....	31
Kesimpulan	32

Bab 2 Sorotan Literatur

Pengenalan	33
Kesejahteraan Psikologi.....	34
Perspektif Hedonic dan Eudaimonic.....	34
Teori- Teori Kesejahteraan Psikologi.....	36
Pemilihan Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989).....	45
Program Kesejahteraan Psikologi.....	47
Keperluan Perkhidmatan Kaunseling Kanak- Kanak Sekolah Rendah.....	53
Bermain dan Kanak- Kanak.....	55
Konsep Bermain dan Kanak- Kanak.....	56
Teori Bermain.....	58
Bermain dan kesejahteraan kanak- kanak.....	68
Isu –isu Bermain dan Kanak- kanak.....	70
Hubungan Kesejahteraan Psikologi dan Kepuasan Hidup.....	73

Hubungan Kesejahteraan Psikologi dan Penghargaan Kendiri.....	74
Kesimpulan.....	75

Bab 3 Metodologi Kajian

Pengenalan.....	77
Reka bentuk Kajian.....	77
Keesahan Dalaman.....	83
Keesahan Luaran.....	88
Isu dan Etika.....	88
Kaedah Persampelan.....	90
Lokasi Kajian.....	90
Subjek Kajian.....	91
Prosedur Persampelan.....	92
Instrumen Kajian.....	96
Skala Kesejahteraan Psikologi.....	96
Skala Kepuasan Hidup.....	99
Skala Penghargaan Kendiri.....	100
Kajian Rintis Instrumen.....	100
Kebolehpercayaan dan Keesahan Instrumen.....	102
Prosedur dan Seting.....	104
Tatacara Analisis Data.....	108
Analisis Deskriptif.....	109
Analisis Inferensi.....	111
Kesimpulan.....	114

Bab 4 Pembinaan Program

Pengenalan.....	115
Pengenalan Program Kesejahteraan Psikologi.....	115
Matlamat Program Kesejahteraan Psikologi.....	115
Objektif Program Kesejahteraan Psikologi.....	116
Kerangka Teoritikal Program.....	116
Rekabentuk Pembangunan Program.....	118
Keesahan Program.....	122
Kebolehpercayaan Program.....	127
Kajian Rintis Program.....	128
Prosedur Pembinaan Program.....	132
Pembentukan Kaedah Bermain Program	
Kesejahteraan Psikologi.....	141
Aktiviti- Aktiviti Program Kesejahteraan Psikologi.....	148
Kesimpulan.....	169

Bab 5 Data Analisis

Pengenalan.....	171
Profil Responden Kajian.....	172
Statistik Deskriptif.....	175
Statistik Deskriptif Analisis Skala	
Kesejahteraan Psikologi.....	175
Statistik Deskriptif Analisis Skala	
Penghargaan Kendiri.....	184
Statistik Deskriptif Analisis Skala	

Kepuasan Hidup.....	193
Hasil Analisis Berdasarkan Soalan Kajian.....	201
Perbezaan Peningkatan Kesejahteraan Psikologi antara Kumpulan Eksperimen dan Kumpulan Kawalan Selepas Rawatan PKP.....	202
Perbezaan Peningkatan Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup antara Kumpulan Eksperimen dan Kumpulan Kawalan Selepas Rawatan PKP.....	207
Perbezaan Jantina Kesejahteraan Psikologi, Penghargaan Kendiri Dan Kepuasan Hidup Selepas Rawatan PKP.....	216
Hubungan Kesejahteraan Psikologi, Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri.....	220
Perbezaan antara Ujian Pos dan Ujian Pos Lanjutan antara Kumpulan Eksperimen.....	221
Dapatan Data Dokumen Refleksi Kanak- Kanak.....	222
Kesimpulan.....	225
 Bab 6 Rumusan, Perbincangan dan Cadangan	
Pengenalan	226
Ringkasan Kajian	226
Rumusan Hasil Kajian.....	228
Perbincangan Dapatan Kajian.....	229
Kesan Terhadap Kesejahteraan Psikologi.....	229
Kesan Terhadap Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri.....	236
Kesan PKP terhadap jantina dari segi kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan kendiri	239
Hubungan Kesejahteraan Psikologi, Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri.....	242
Pengekalan perubahan kesejahteraan Psikologi.....	243
Implikasi Kajian.....	244
Implikasi Ilmu Pengetahuan.....	244
Implikasi Kepada Bidang Kaunseling.....	246
Implikasi Kepada Kanak- Kanak Sekolah Rendah.....	248
Implikasi Kepada Bidang Pendidikan.....	249
Sumbangan Kajian.....	251
Cadangan Kajian akan Datang.....	252
Kesimpulan	254
Rujukan.....	255
Lampiran	

Senarai Gambar Rajah

Rajah 1.1:	Kerangka konseptual kajian.....	22
Rajah 2.1:	Dimensi – Dimensi Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989)...	41
Rajah 2.2:	Jenis- Jenis Permainan Kognitif Piaget.....	66
Rajah 3.1:	Rekabentuk kajian.....	81
Rajah 3.2:	Pembahagian antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.....	82
Rajah 3.3:	Pembahagian kumpulan peserta kajian.....	95
Rajah 3.4:	Proses Pelaksanaan Kajian.....	107
Rajah 4.1:	Kerangka teoritikal program.....	117
Rajah 4.2:	Proses Pembinaan Draf Program Kesejahteraan Psikologi (PKP).....	119
Rajah 4.3:	Pengiraan Kesahan.....	125
Rajah 5.1:	Histogram Ujian Pra Skala Kesejahteraan Psikologi.....	177
Rajah 5.2:	Histogram Ujian Pra Skala Kesejahteraan Psikologi Bagi Kumpulan Eksperimen (N=61) dan Kumpulan Kawalan (N=62).....	179
Rajah 5.3:	Histogram Ujian Pos Skala Kesejahteraan Psikologi.....	180
Rajah 5.4:	Histogram Ujian Pos Skala Kesejahteraan Psikologi bagi Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N=62).....	181
Rajah 5.5:	Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi.....	182
Rajah 5.6:	Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi bagi Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62).....	184
Rajah 5.7:	Histogram Ujian Pra Skala Penghargaan Kendiri.....	186
Rajah 5.8:	Histogram Ujian Pra Skala Penghargaan Kendiri Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62).....	187

Rajah 5.9:	Histogram Ujian Pos Skala Penghargaan Kendiri.....	188
Rajah 5.10:	Histogram Ujian Pos Skala Penghargaan Kendiri Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62).....	190
Rajah 5.11:	Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Penghargaan Kendiri...	191
Rajah 5.12:	Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Penghargaan Kendiri Kumpulan Eksperimen(N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N=62).....	192
Rajah 5.13:	Histogram Ujian Pra Skala Kepuasan Hidup.....	194
Rajah 5.14:	Histogram Ujian Pra Skala Kepuasan Hidup Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62).....	196
Rajah 5.15:	Histogram Ujian Pos Skala Kepuasan Hidup.....	197
Rajah 5.16:	Histogram Ujian Pos Skala Kepuasan Hidup Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62).....	198
Rajah 5.17:	Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kepuasan Hidup.....	199
Rajah 5.18:	Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kepuasan Hidup Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N=62).....	201
Rajah 5.19:	Scarletterplot Hubungan Linear Antara Ujian Pos Penghargaan Kendiri dan Ujian Pos Kepuasan Hidup.....	211
Rajah 5.20:	Sum Ujian Pos Penghargaan Kendiri Antara Kumpulan Eksperimen Dan Kumpulan Kawalan.....	215
Rajah 5.21:	Sum Ujian Pos Kepuasan Hidup Antara Kumpulan Eksperimen dan Kumpulan Kawalan.....	216
Rajah 6.1:	Implikasi Pendekatan Kaedah Bermain Terhadap Kesejahteraan Psikologi.....	245

Senarai Jadual

Jadual 2.1:	Empat Tahap Perkembangan Kognitif Manusia.....	62
Jadual 3.1:	Bilangan Peserta Kajian.....	94
Jadual 3.2:	Konstruk dan Bilangan Item Skala Kesejahteraan Psikologi.....	97
Jadual 3.3:	Nilai Kebolehpercayaan Instrumen.....	103
Jadual 3.4:	Interpretasi Skor Min Tahap Kesejahteraan Psikologi, Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri.....	110
Jadual 3.5:	Soalan Kajian, Instrumen dan Kaedah Analisis.....	112
Jadual 4.1:	Senarai Panel Pakar dan Nilai Kesahan Program.....	126
Jadual 4.2:	Peserta Kajian Rintis dan Komposisi Peserta Mengikut Kumpulan.....	129
Jadual 4.3:	Perbandingan Min Kesejahteraan Psikologi, Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri Ujian Pra dan Pos Berdasarkan Kumpulan.....	131
Jadual 4.4:	Peserta Kajian Awal.....	134
Jadual 4.5:	Konsep dan Kaedah Bermain Program Kesejahteraan Psikologi (PKP).....	143
Jadual 5.1:	Profil demografi responden kajian (N = 123 orang).....	173
Jadual 5.2:	Statistik deskriptif analisis Skala Kesejahteraan Psikologi (N= 123).....	176
Jadual 5.3:	Statistik deskriptif ujian pra Skala Kesejahteraan Psikologi bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62).....	178
Jadual 5.4:	Statistik deskriptif ujian pos Skala Kesejahteraan Psikologi bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62).....	180
Jadual 5.5:	Statistik deskriptif ujian pos lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62).....	183
Jadual 5.6:	Statistik deskriptif analisis Skala Penghargaan Kendiri (N= 123).....	185

Jadual 5.7:	Statistik deskriptif ujian pra Skala Penghargaan Kendiri bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62).....	186
Jadual 5.8	Statistik deskriptif ujian pos Skala Penghargaan Kendiri bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62).....	189
Jadual 5.9:	Statistik deskriptif ujian pos lanjutan Skala Penghargaan Kendiri bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62).....	191
Jadual 5.10:	Statistik deskriptif analisis Skala Kepuasan Hidup (N= 123).....	193
Jadual 5.11:	Statistik Deskriptif Ujian Pra Skala Kepuasan Hidup bagi Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kawalan (N = 62).....	195
Jadual 5.12:	Statistik deskriptif ujian pos skala kepuasan hidup bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62).....	197
Jadual 5.13:	Statistik deskriptif ujian pos lanjutan skala kepuasan hidup bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62)..	200
Jadual 5.14:	Hasil analisis T tidak bersandar kesejahteraan psikologi kumpulan eksperimen dan kawalan pada ujian pra.....	204
Jadual 5.15:	Hasil analisis T bersandar kesejahteraan psikologi bagi kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan pada ujian pra dan pos.....	205
Jadual 5.16:	Hasil analisis T tidak bersandar kesejahteraan psikologi kumpulan eksperimen dan kawalan pada ujian pos.....	206
Jadual 5.17:	MANOVA perbandingan ujian pra Skala Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup antara kumpulan eksperimen dan kawalan (N = 123).....	209
Jadual 5.18:	Sum ujian pra dan ujian pos penghargaan sendiri dan kepuasan kerja antara kumpulan eksperimen dan kawalan (N = 123).....	212
Jadual 5.19:	MANCOVA perbandingan ujian pos Skala Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup dengan ujian pra sebagai kovariat antara kumpulan eksperimen dan kawalan (N = 123).....	213
Jadual 5.20:	MANCOVA perbandingan ujian pos Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup dengan ujian pra sebagai kovariat antara kumpulan	

	eksperimen dan kawalan dan jantina sebagai faktor moderator (N = 123).....	217
Jadual 5.21:	Korelasi pearson hubungan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak- kanak.....	220
Jadual 5.22:	MANOVA-pengukuran berulang perbandingan antara ujian pos dan ujian pos lanjutan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri bagi kumpulan eksperimen.....	221
Jadual 5.23:	Penilaian Kanak – Kanak Kumpulan Rawatan Terhadap PKP.....	223

University of Malaya

Senarai Simbol dan Singkatan

PKP : Program Kesejahteraan Psikologi

PLKN : Program Latihan Khidmat Negara

Anova : Analysis of Variance

Manova : Analisis Varians Multivariat

(repeated
measure) - : Pengulangan Analisis Varians Multivariat

Manova

Ancova : Analisis Covarian

Mancova : Analisis Varians Multicovariat

T-Test : Ujian T Bersandar

F : Nilai F

p : Kebarangkalian atau probabiliti

r : Pekali Korelasi Pearson

SPSS : *Statistical Package For Social Science*

< : Kurang Daripada

> : Lebih Daripada

SPM : Sijil Pelajaran Malaysia

WHO : World Health Organisation

UBK : Unit Bimbingan dan Kaunseling

Senarai Lampiran

- Lampiran A Surat Kelulusan Menjalankan Kajian Daripada BPPDP, KPM
- Lampiran B Modul Program Kesejahteraan Psikologi (PKP)
- Lampiran C Panel Penilai Instrumen
- Lampiran D Borang Penilaian Kesahan Modul Daripada Pakar 1
- Lampiran E Borang Penilaian Kesahan Modul Daripada Pakar 2
- Lampiran F Borang Penilaian Kesahan Modul Daripada Pakar 3
- Lampiran G Instrumen Skala Kesejahteraan Psikologi
- Lampiran H Instrumen Kepuasan Hidup
- Lampiran I Instrumen Penghargaan Kendiri
- Lampiran J Gambar Program
- Lampiran K Surat Kelulusan Seminar 1
- Lampiran L Surat Kelulusan Seminar

Bab 1: Pengenalan

Pendahuluan

Bab ini akan menerangkan mengenai latarbelakang kajian, pernyataan masalah, tujuan kajian, objektif kajian, soalan kajian, kerangka kajian, teori konseptual kajian, signifikan kajian dan definisi operasi secara menyeluruh mengenai kajian yang telah dilakukan iaitu mengenalpasti kesan Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) menggunakan kaedah bermain kepada kanak-kanak sekolah rendah.

Latar Belakang Kajian

Pertubuhan Kesihatan Sedunia atau World Health Organisation (WHO) telah mentakrifkan kesihatan sebagai “*a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease an infirmity*” (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2005). Definisi ini menjelaskan bahawa kesihatan adalah keadaan individu yang bukan sahaja tidak mempunyai sebarang penyakit, tetapi juga individu tersebut sejahtera dari sudut fizikal, mental dan sosial. Kesihatan bagi WHO bukan hanya diukur dan dinilai melalui kefungisian dan fungsi tubuh, malah merangkumi perasaan, nilai dan pemikiran. Di samping itu, kesihatan juga menyediakan sumber dalaman dan luaran untuk individu melibatkan diri serta membina pertumbuhan dan perkembangan kehidupan yang sempurna (Donatelle, 2000).

Berasaskan prinsip bahawa kesihatan penting kepada masyarakat dunia, WHO telah mengambil langkah untuk mempromosikan kesihatan melalui program Health for All in the 21st Century (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2005). Program ini dirangka untuk memenuhi dua objektif utama iaitu meningkatkan kualiti dan jangka hayat kehidupan serta menghapuskan ketidaksamaan kualiti kesihatan Powers berasaskan perbezaan gender, bangsa, agama, etnik dan

taraf pendidikan (Robbins, & Burgess, 2002). Lanjutan daripada program itu, WHO telah memperkenalkan konsep kesihatan holistik. Dalam konsep ini terma kesihatan dan kesejahteraan digunakan bersilih ganti untuk menunjukkan dinamik dan persamaan antara dua terma tersebut yang saling berhubungkait.

Kesihatan holistik atau kesejahteraan merangkumi dimensi psikologi, fizikal, sosial, intelektual, spiritual, pekerjaan dan persekitaran. Individu yang didefinisikan mencapai kesejahteraan adalah individu yang mencapai tahap optimum bagi keseluruhan dimensi di atas. Namun demikian, tidak dinafikan bahawa terdapat juga turun naik pada dimensi tersebut dalam proses mencapai kesejahteraan (Baker, 2003). Sebagaimana yang dijelaskan sebelum ini, kesejahteraan merangkumi tujuh dimensi iaitu kesejahteraan psikologi, sosial, intelektual, fizikal, spiritual, pekerjaan dan persekitaran (Stuart, Biddle, Kenneth & Stephen, 2000). Individu yang sihat, terhasil daripada individu yang sihat dan sejahtera dari segi mental (psikologi) dan fizikal. Kesihatan psikologi memerlukan individu untuk memiliki pandangan dan sikap yang positif dan proaktif terhadap diri sendiri dan orang lain serta dalam perhubungan, di samping memiliki sikap yang positif terhadap persekitaran. Keupayaan untuk bekerjasama dengan orang lain secara sihat dan mampu mengharungi sebarang cabaran kehidupan secara berhemah amat perlu demi kestabilan psikologi.

Kementerian Kesihatan Malaysia (2005) pula telah mendefinisikan kesejahteraan psikologi sebagai kemampuan individu untuk menangani stres, mengelakkan konflik, meningkatkan ketenangan, merangsang motivasi dan meningkatkan keyakinan diri dalam kehidupan. Oleh kerana kesejahteraan psikologi memberi pengaruh yang besar terhadap keseluruhan kehidupan individu maka kajian ini memfokuskan kepada kesejahteraan psikologi sebagaimana yang dinyatakan. Ini kerana kekurangan ilmu pengetahuan dan strategi

penyelesaian masalah yang betul menyebabkan individu mengambil pendekatan yang memberi kesan negatif dan memudaratkan diri. Psikologi yang terganggu memberi kesan yang buruk dan terbeban kepada semua aspek kehidupan khususnya kepada individu, keluarga, kerjaya, dan kesihatan secara keseluruhannya. Setiap individu mempunyai cara tersendiri bagi menyelesaikan masalah kehidupan yang dihadapi. Namun tidak semua individu tahu cara yang terbaik dan proaktif dalam menangani setiap kesulitan yang dihadapi. Kesihatan psikologi yang tidak diurus dengan baik memberi kesan sehingga menyebabkan kematian.

Kesejahteraan psikologi mempengaruhi keseluruhan besar setiap individu tidak kira orang dewasa mahupun kanak-kanak. Selain orang dewasa, kanak-kanak juga menghadapi isu melibatkan kesejahteraan psikologi. Kesejahteraan psikologi kanak-kanak merujuk kepada penilaian kanak-kanak mengenai pengalaman dalaman dan persepsi terhadap kehidupan secara menyeluruh. Komponen kognitif kesejahteraan psikologi adalah penilaian berdasarkan maklumat kehidupan kanak-kanak yang berkaitan dengan kepuasan terhadap kehidupannya. Kesejahteraan psikologi mempengaruhi kesejahteraan mental kanak-kanak untuk jangka masa panjang. Perkembangan kesejahteraan psikologi kanak-kanak itu penting kerana ia berpotensi membantu kanak-kanak dalam berfungsi dan menangani cabaran yang mendatang. Setiap kanak-kanak membina perspektif positif atau negatif hasil daripada dunia dan kehidupan yang dilalui. Kanak-kanak yang mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang baik akan membesar menjadi individu yang berpotensi untuk lebih berkeyakinan, positif, berkeperibadian seimbang, kemahiran sosial dan interaksi yang baik.

Kajian ini memfokuskan kepada kanak-kanak kerana golongan ini adalah sebahagian daripada masyarakat yang amat penting, menjadi aset negara dan penyambung nadi pembangunan negara pada masa hadapan. Akta Perlindungan Kanak-Kanak 1991 dan Akta

Kanak-Kanak 2001, dalam Seksyen 2(a) mentaksirkan kanak-kanak merupakan individu yang berumur di bawah 18 tahun. Pada tahun 2013, terdapat seramai 7,799 juta (26%) orang kanak-kanak yang berumur 0 hingga 14 tahun daripada 29,947.6 juta penduduk Malaysia (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2013). Dengan itu, pihak kerajaan Malaysia amat prihatin kepada kesejahteraan, kepentingan dan keperluan kanak-kanak. Ini kerana kepentingan golongan kanak-kanak jelas dibuktikan dalam pernyataan yang diwartakan dalam mencapai dasar Wawasan 2020 di mana institusi kekeluargaan dan kanak-kanak merupakan salah satu aspek yang diberi keutamaan dalam usaha negara mencapai status negara maju di samping melahirkan masyarakat yang seimbang, saksama dan penyayang.

Menyedari bahawa kanak-kanak merupakan harapan negara, maka kerajaan Malaysia telah merangka dasar-dasar untuk memastikan perkembangan kesejahteraan psikologi kanak-kanak pada tahap optimum. Antaranya Kementerian Pendidikan Malaysia sentiasa berhasrat membantu setiap kanak-kanak dalam mengenalpasti keistimewaan diri, memaksimumkan kebolehan yang ada dan memacu diri pada haluan yang betul bagi mencapai potensi tertinggi (Pelan Pembangunan Pendidikan 2013-2025). Langkah ini diberi keutamaan bagi menjamin setiap kanak-kanak mendapat peluang, ruang dan akses yang setara dalam bidang pendidikan tanpa mengira latar belakang serta belajar dalam persekitaran yang selamat dan kondusif. Ini kerana sekolah merupakan institusi yang lebih profesional dalam membentuk perkembangan murid-murid. Oleh itu sekolah merupakan lokasi terbaik dalam membina bakat, kebolehan, potensi, minat dan personaliti (Li, 2011).

Seiring dengan pembangunan dan perkembangan bidang pendidikan negara, kesejahteraan merupakan fokus utama dalam melahirkan individu yang seimbang. Mencapai kesejahteraan hidup menjadi matlamat setiap insan. Salah satu aspek kesejahteraan yang penting

dan perlu diberi perhatian ialah kesejahteraan psikologi. Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025 pula menggariskan 6 tunjang yang perlu dicapai di peringkat sekolah rendah iaitu komunikasi, kerohanian serta sikap & nilai, kemanusiaan, sains & teknologi, perkembangan fizikal & estestika dan perkembangan keterampilan diri. Fokus keterampilan diri meliputi kesejahteraan psikologi yang positif dan membina kemahiran sosial. (Akta Pendidikan, 1996).

Perkhidmatan Bimbingan dan kaunseling di Malaysia bermula sejak 1939 dan berkembang dengan pesatnya hari ini serta diiktiraf Perekayasaan Perkhidmatan Kaunseling di Sekolah (Kementerian Pelajaran Malaysia 2012) yang memberi fokus sepenuhnya kepada usaha pembangunan sahsiah serta membendung masalah disiplin dalam kalangan murid sekolah. Hal ini disebabkan guru bimbingan dan kaunseling merupakan guru yang telah dipertanggungjawabkan sepenuhnya dalam menangani permasalahan ini. Fokus Psikososial dan kesejahteraan mental murid dinyatakan dalam perkara 24 Perekayasaan Perkhidmatan Kaunseling di Sekolah (Kementerian Pelajaran Malaysia 2012) iaitu:

Membimbing murid supaya mampu mengekal dan mengurus kesejahteraan diri dan mental. Menerusi fokus ini, guru bimbingan dan kaunseling perlu;

24.1 membimbing murid dalam proses sosialisasi dan interaksi

24.2 membimbing murid dalam aspek pengurusan emosi

24.3 membantu murid mengembangkan kognitif yang positif

Bagi memenuhi hasrat kerajaan, unit bimbingan dan kaunseling sekolah telah dipertanggungjawabkan menyelaras aktiviti bimbingan dan kaunseling bertujuan untuk menggalakkan perkembangan kesejahteraan murid- murid secara menyeluruh. Kaunselor sekolah memainkan peranan besar dalam memastikan setiap dasar yang dirangka kerajaan dilaksanakan

seperti yang dirancang. Melalui unit perkhidmatan bimbingan dan kaunseling, kaunselor berfungsi menyusun aktiviti dan program bertujuan untuk menggalakkan perkembangan kanak-kanak terutamanya di sekolah rendah. Menurut Ee Ah Meng (2002) perkhidmatan kaunseling bukan sekadar menyediakan perkhidmatan kepada golongan murid- murid yang bermasalah namun kepada murid- murid yang tidak mempunyai masalah. Ini kerana perkhidmatan kaunseling di sekolah juga bertanggungjawab meningkatkan motivasi dan menggalakkan murid-murid mencapai perkembangan diri yang maksimum.

Menyahut seruan kerajaan, kajian ini dibina bertujuan untuk menggalakkan dan mempromosi kesejahteraan psikologi kanak- kanak sekolah rendah di Malaysia. Selaras dengan cadangan Waterman (2007) kesejahteraan dapat ditingkatkan sekiranya mereka menyedari matlamat diri bersesuaian dengan keperluan diri daripada peringkat awal. Oleh itu kesejahteraan psikologi merupakan fokus utama dalam memastikan kanak- kanak sekolah rendah mencapai tahap perkembangan yang digariskan. Ini kerana kesejahteraan psikologi merupakan cara hidup ke arah keseimbangan di antara fizikal, mental dan spiritual yang disepadukan untuk mencapai kehidupan yang optimun dan mampu dicapai oleh setiap individu (Myers & rakan- rakan, 2000).

Oleh itu kesejahteraan psikologi merupakan matlamat utama yang perlu dicapai oleh setiap individu untuk mencapai kejayaan dalam kehidupan. Ryff (1989) secara ekstensif menyatakan kesejahteraan psikologi sebagai persepsi berkaitan kebebasan dan tanggungjawab manusia dalam membentuk kehidupan sendiri dan mengalami kehidupan sepenuhnya. Beliau juga mengemukakan Model Kesejahteraan Psikologi yang mengandungi enam dimensi yang saling berkaitan dalam mencapai kesempurnaan sendiri iaitu autonomi, perkembangan sendiri, penguasaan alam sekitar, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan sendiri. Oleh itu setiap individu seharusnya mencapai tahap kesejahteraan psikologi yang

optimum, bukan sahaja orang dewasa malahan kanak-kanak. Ini kerana kesihatan mental berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi dan perlu dimulai seawal peringkat kanak-kanak.

Kajian terdahulu berkaitan kesejahteraan psikologi kanak-kanak membuktikan individu yang bermasalah dari segi mental dan tingkahlaku serta terlibat dengan pelbagai masalah sosial bermula daripada zaman kanak-kanak yang bermasalah (Schonert-Reichl & rakan-rakan, 2013). Ini seiring dengan Teori Psikososial yang dikemukakan oleh Eric Erikson yang melihat proses peralihan daripada kanak-kanak menuju alam remaja ini sebagai paling dinamik, kompleks dan sangat signifikan. Dari sudut psikologi, peralihan zaman kanak-kanak kepada remaja dikatakan penuh dengan cabaran dan kesukaran. Oleh itu kajian berkaitan dengan kesejahteraan psikologi kanak-kanak sangat diperlukan untuk menilai tahap sebenar kesejahteraan psikologi kanak-kanak di Malaysia. Umum mengetahui bahawa kanak-kanak dan bermain tidak dapat dipisahkan, dunia kanak-kanak adalah bermain. Sluss (2005) berpandangan bahawa bermain merupakan aktiviti, tindakan atau tingkahlaku yang senang dikenal pasti dan dihargai.

Dunia pendidikan dan perkembangan kanak-kanak meletakkan aktiviti bermain sebagai tonggak penting yang dapat membantu memaksimumkan proses pembelajaran dan perkembangan. Menurut Vickerius dan Sandberg (2006) kanak-kanak bekerja, bermain dan belajar merupakan satu komponen dalam pembinaan pendidikan kehidupan yang dilalui. Morrison (1998) pula melihat bahawa aktiviti bermain sebenarnya adalah refleksi proses permulaan kepada kanak-kanak untuk mula belajar. Pakar-pakar kajian pendidikan kanak-kanak menjelaskan bahawa aktiviti bermain dapat memangkin sumbangan kepada perkembangan kanak-kanak dari aspek sosial, pemikiran, emosi dan fizikal (Frost, Bowers & Wortham, 1990). Aktiviti bermain merupakan pendekatan yang bersesuaian dalam pembelajaran kanak-kanak seiring dengan tahap perkembangan mereka (Mastura, 2009).

Perkembangan dan tingkahlaku serta pembentukannya diri seorang kanak-kanak banyak dipengaruhi oleh aktiviti bermain (Fauziah & Mariani, 2008; Salma, 2004) Ini kerana kanak-kanak belajar menilai, memahami diri dan menyesuaikan sesuatu tingkah laku mereka melalui bermain (Elias & Berk, 2002). Kajian-kajian terdahulu telah menunjukkan bahawa bermain bukan sekadar berseronok malahan menyumbang kepada perkembangan kanak-kanak secara menyeluruh dari pelbagai aspek (Jeffrey Goldstein, 2011; Bergen et al, 2010; Fisher et al, 2011 & Gray, 2011). Kajian-kajian lepas juga membuktikan bahawa bermain mempunyai hubungan dengan kesejahteraan secara menyeluruh. Kaedah bermain di pilih kerana dalam pendidikan kanak-kanak, bermain menjadi penggalak yang dapat membantu memaksimumkan proses pembelajaran dan perkembangan.

Walaupun terdapat pelbagai teori dan kajian menunjukkan bermain sangat penting kepada kanak-kanak namun sistem pendidikan di negara kita tidak menggunakan aktiviti ini secara serius dalam proses pengajaran dan pembelajaran kecuali bagi pendidikan awal kanak-kanak sahaja (Mariani 2009). Sedangkan pendekatan belajar yang mengaplikasikan kaedah bermain dikatakan memberi pengalaman secara terus dengan objek dan menggalakkan kanak-kanak untuk membina perhubungan dengan individu dan objek di persekitaran mereka secara sepenuhnya (Guldberg, H, 2009; Bodrova & Leong, 2003; Zigler & Bishop-Josef, 2006 & Gray, P, 2011). Pemerhatian serta pengalaman yang dilalui dan diperolehi ketika bermain melatih kanak-kanak menggunakan fikiran dan menggalakkan perkembangan kognitif serta menyesuaikan dalam kehidupan sebenar. Oleh itu Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) menggunakan kaedah bermain perlu dilaksanakan dalam mengisi kelompong program perkembangan diri pelajar di sekolah sekaligus menggalak serta mempromosi kesejahteraan

psikologi yang berkait rapat dengan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri dalam kalangan kanak-kanak.

Pernyataan Masalah

Masyarakat secara umumnya mengandaikan dunia kanak-kanak merupakan sesuatu yang menyeronokkan kerana tidak dibebani dengan kesukaran mengenai sesuatu yang sulit dan hanya dipenuhi dengan keseronokkan sahaja (Vickerius & Sandberg, 2006). Namun realitinya seperti juga orang dewasa, kanak-kanak turut mengalami tekanan emosi, malahan bayi juga kini tidak terlepas menghadapi masalah yang sama. Lebih membimbangkan, jika masalah itu tidak ditangani lebih awal, golongan kanak-kanak mungkin mengalami pelbagai gangguan dalam perkembangan yang merangkumi masalah emosi, fizikal dan kognitif apabila dewasa kelak. Tekanan emosi boleh berlaku kepada sesiapa sahaja termasuk kanak-kanak, dan ciri-ciri yang ditunjukkan mungkin berbeza berbanding orang dewasa mengikut tahap perkembangannya.

Isu kesejahteraan psikologi kanak-kanak mula mendapat perhatian yang serius apabila WHO pada tahun 2005 melaporkan bahawa 4% hingga 6% kanak-kanak mengalami gangguan mental yang memerlukan rawatan secara khusus (World Health Organization [WHO], 2005). Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) juga meramalkan masalah melibatkan kemurungan, stress, kebimbangan, depresi dan tekanan menjadi antara punca utama masalah mental yang melonjak ke paras ke dua selepas penyakit jantung iskemia di seluruh dunia menjelang 2020. Di Malaysia pula hasil kajian dikeluarkan Kementerian Kesihatan pada tahun 2011 menunjukkan gejala gangguan mental kini mula dikenalpasti dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah.

Satu kajian dilakukan di enam sekolah itu mendapati 17.1 peratus gejala kebimbangan dan 5.2 peratus kemurungan yang teruk, manakala 4.8 peratus mengalami tekanan perasaan. Lebih membimbangkan kebanyakan individu yang mengalami masalah yang melibatkan mental

di negara kita tidak menyedari bahawa menghadapi penyakit itu sejak kecil dan keadaan menjadi lebih teruk apabila tidak dirawat. Situasi ini berlaku kerana kurangnya kesedaran masyarakat terhadap kesihatan dan kesejahteraan mental, sebaliknya hanya mencegah dan merawat apabila menjadi semakin parah (Laporan kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, 2006).

Selain itu, kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan ke-III pada 2006 juga menunjukkan kewujudan masalah kesihatan mental adalah 11.2 peratus di kalangan orang dewasa dan 20.3 peratus di kalangan kanak-kanak dan remaja. Ini bermakna, remaja dan kanak-kanak turut berisiko untuk terdedah kepada pelbagai masalah mental yang berpunca daripada faktor biokimia dalam otak termasuk akibat peristiwa hitam yang tragik dalam kehidupan, kehilangan orang tersayang, cabaran dan tekanan hidup terlalu sukar dan faktor sosioekonomi rendah (Laporan kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, 2006). Selain daripada masalah kesihatan mental, kanak-kanak dan remaja di negara kita juga terdedah kepada salahlaku yang turut melibatkan isu kesejahteraan psikologi. Berdasarkan statistik Salah Laku Remaja daripada Ibu Pejabat Kontinjen Polis Selangor pada tahun 2013, terdapat pelbagai kes salah laku seperti mencuri, memeras, keganasan dan sebagainya dilaporkan melibatkan golongan remaja. Laporan menunjukkan 402 orang terdiri daripada remaja Melayu, 54 orang remaja terdiri daripada bangsa Cina, 311 orang remaja daripada bangsa India dan 46 orang remaja lain-lain bangsa. Apa yang membimbangkan umur golongan remaja yang terlibat dalam kes salah laku semakin menurun seawal 8 tahun.

Di sekolah pula laporan Kementerian Pelajaran Malaysia pada tahun 2011 menunjukkan seramai 110,218 pelajar terbabit dengan salah laku disiplin sepanjang tahun 2011 dengan 72,873 daripadanya pelajar sekolah menengah manakala selebihnya pelajar sekolah rendah. Kes – kes disiplin yang dilaporkan termasuk kes berat seperti kelakuan berunsur kekerasan, biadab,

kelucuhan, ponteng sekolah serta kes disiplin ringan seperti kekemasan diri, tidak pentingkan masa dan kurang sopan. Laporan dan statistik membuktikan kesukaran sosioemosi pada peringkat kanak-kanak sering berlanjutan hingga usia remaja dalam bentuk masalah tingkah laku, kebimbangan dan tekanan perasaan (Schuber Center for Child Studies, 2009).

Terdapat kebimbangan tentang semakin ramai kanak-kanak yang menunjukkan tingkah laku bermasalah pada usia kanak-kanak (Squires & Brickers 2007). Keperluan untuk memahami kesejahteraan kanak-kanak di Malaysia adalah sangat kritikal. Saban tahun pihak media melaporkan pencapaian akademik kanak-kanak yang begitu membanggakan, namun tidak kurang juga berita berkaitan masalah sosial lebih kerap dan hampir setiap hari dilaporkan.

Kejadian jenayah, salah laku dan gejala sosial dalam kalangan remaja mendapat perhatian dan menimbulkan kebimbangan pelbagai pihak. Namun yang paling membimbangkan lagi ialah kumpulan umur mereka yang terlibat semakin menurun, sementara kesalahan-kesalahan yang dilakukan semakin serius (Ab Halim & Jaafary 2005; Amla 2004). Jenis masalah juga semakin berubah seiring perkembangan semasa, iaitu dari penyalahgunaan dadah, keputusan akademik yang rendah, pergaulan seks bebas dan bunuh diri pada tahun-tahun kebelakangan ini (Schuber Center for Child Studies, 2009). Di sekolah guru-guru terpaksa berhadapan dengan tingkahlaku pelajar yang pelbagai bukan lagi kenakalan biasa malahan menimbulkan situasi di mana guru sentiasa rasa tercabar dan dicabar (Hasimah, 2010). Situasi yang sama berlaku di rumah apabila terdapat sebilangan ibu bapa keliru dan buntu mencari jalan untuk mendisiplinkan anak-anak. Ibumama juga gagal menanam nilai adab dan sopan santun dalam kalangan anak-anak sehingga mewujudkan jurang yang luas antara ibu bapa dan anak-anak.

Fenomena yang berlaku mungkin berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi kanak-kanak. Perubahan yang berlaku secara mendadak dari aspek fizikal, mental, emosi dan sosial

diikuti dengan tugas perkembangan kehidupan yang semakin kompleks menyebabkan generasi muda terutamanya kanak-kanak tidak bersedia untuk berhadapan dengan kehidupan yang semakin mencabar (Hasimah, 2010). Terdapat segolongan kanak-kanak yang dapat menempuhi perubahan yang dihadapi tanpa memberi kesan terhadap psikologi. Manakala terdapat sebahagian lagi kanak-kanak yang mengalami perubahan pada struktur kesejahteraan psikologi sehingga memberi kesan ke atas perkembangan di peringkat remaja dan dewasa kelak.

Di negara kita, Unit Bimbingan dan Kaunseling di sekolah rendah melaksanakan pelbagai program untuk memberi perkhidmatan yang bersesuaian dengan keperluan pelajar. Antara perkhidmatan yang ditawarkan ialah inventori pelajar, penyebaran maklumat, sesi kaunseling individu dan kelompok, penempatan, pendidikan dan pencegahan, perundingan dan perkhidmatan rujukan, sesi perundingan dengan ibubapa, penyelarasan sumber dan menjalankan penilaian (Sidek & Jamaludin 2005). Terdapat empat objektif umum bimbingan dan perkhidmatan kaunseling di sekolah termasuklah perkhidmatan pengayaan, program pencegahan, perkhidmatan pemulihan dan krisis kaunseling (Suradi, 2004). Namun fungsi Unit Bimbingan dan Kaunseling masih belum jelas di negara kita walaupun bilangan kaunselor sepenuh masa semakin bertambah di sekolah-sekolah rendah di Malaysia.

Walaupun terdapat pengkhususan bidang tugas kaunselor di sekolah namun pelaksanaan setiap program bergantung kepada kaunselor itu sendiri (Menon, 1983). Kebanyakan kaunselor melaksanakan tanggungjawab tanpa bimbingan yang jelas hanya sekadar memenuhi prasyarat bidang tugas yang diberikan (Suradi, 1992). Disebabkan itu program-program yang melibatkan perkembangan pelajar dilaksanakan mengikut keperluan, permintaan dan kesesuaian masa sahaja (Sapora, 1998). Di sekolah rendah belum ada satu program yang khusus dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologi pelajar, program yang dilaksanakan lebih bersifat *one off* seperti ceramah dan pengedaran risalah kesejahteraan (Aziz Shah & rakan- rakan, 2013).

Selain itu juga, bidang kaunseling di Malaysia juga dikatakan masih kekurangan kajian saintifik yang membuktikan kesan sesuatu intervensi terhadap klien tertentu (Aslina Ahmad,2013; Norisham Ab. Ghani, 2010; Rafidah Aga Mohd Jaladin, 2008; Suradi Salim, 2005). Sehubungan dengan ini, kajian yang berkaitan kesejahteraan psikologi adalah penting bagi merealisasikan harapan masyarakat dan negara dalam bidang kaunseling, iaitu bidang yang dilihat dapat membantu menggalakkan perkembangan murid- murid ke arah kesejahteraan psikologi bermula di sekolah rendah.

Oleh itu kajian berkaitan penghasilan Program Kesejahteraan Psikologi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi menggunakan kaedah bermain perlu dilaksanakan dalam mempromosi dan menggalakkan kesejahteraan psikologi kanak- kanak sekolah rendah di Malaysia. Sejak berabad pelbagai mekanisme dikenalpasti untuk menangani gangguan mental bagi memastikan kesejahteraan psikologi dapat dicapai antaranya dengan melaksanakan pelbagai program untuk mempromosikan kesihatan (Li & rakan-rakan., 2012). Namun program yang dilaksanakan lebih bersifat jangka pendek dan berfokus kepada kanak- kanak yang mempunyai masalah yang kronik sahaja (Hancock, 2011:William & rakan-rakan., 2003,2010).

Kajian ini pula tidak hanya berfokus kepada kanak- kanak yang bermasalah namun program kesejahteraan psikologi ini dilaksanakan secara umum kepada kanak- kanak biasa agar objektif mencapai kesejahteraan psikologi dapat dicapai dengan menggunakan pendekatan bermain yang bersesuaian dengan fitrah kanak- kanak. Pendekatan ini disokong LeBlanc dan Ritchie (2001) bahawa bermain paling bersesuaian untuk diaplikasikan kepada golongan kanak- kanak dalam proses kaunseling kerana kaedah ini lebih sesuai dengan tahap perkembangan

kognitif dan fizikal kanak- kanak serta memberi lebih kebebasan kepada kanak- kanak dalam program kaunseling.

Kajian berkaitan kesejahteraan psikologi kanak- kanak masih terlalu kurang atau hampir tiada khususnya di negara kita (Zainal, 2012; Hasimah, 2010). Di negara kita kajian berkaitan kesejahteraan psikologi lebih berfokus kepada golongan remaja dan dewasa. Oleh itu, pengkaji berhasrat untuk menjalankan kajian bagi membina dan menilai Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) yang berfokus kepada mempromosi dan menggalakkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah di Malaysia. Kajian ini juga bertujuan untuk melihat tahap kesejahteraan psikologi kanak- kanak sekolah rendah di Malaysia dan hubungan dengan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Ini kerana belum ada kajian secara khusus mengukur tahap kesejahteraan psikologi kanak- kanak di Malaysia, oleh itu kajian ini bertujuan mengisi jurang tersebut.

Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) ini dibina berlandaskan Teori Kesejahteraan Psikologi (Ryff, 1989) yang memfokuskan kepada kesejahteraan psikologi kanak- kanak dari segi penerimaan sendiri, autonomi, perhubungan positif, menguasai persekitaran, tujuan hidup dan perkembangan sendiri. Di samping itu, terdapat beberapa soalan penting yang dijawab dalam kajian ini. Antaranya : adakah PKP yang menggunakan kaedah bermain menggalakkan peningkatan kesejahteraan psikologi kanak- kanak sekolah rendah? Adakah PKP menggunakan kaedah bermain menggalakkan peningkatan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak? Adakah terdapat perbezaan dalam peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri berdasarkan jantina ? Apakah hubungan di antara kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah? Adakah kesan peningkatan daripada PKP dapat dikekalkan? Jawapan kepada soalan- soalan ini adalah sangat penting. Ini untuk memastikan sejauhmana keberhasilan PKP dalam meningkatkan kesejahteraan

psikologi kanak- kanak sekolah rendah sekaligus membantu pelajar ini dalam proses perkembangan diri.

Tujuan Kajian

Kajian ini bertujuan membina dan menilai keberkesanan PKP kanak- kanak sekolah rendah menggunakan kaedah bermain dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak.

Objektif Kajian

Kerangka kajian ini dibina berasaskan Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) . Kajian ini ingin menghasilkan PKP bagi mengenal pasti kesan program ke atas kesejahteraan psikologi kanak- kanak. Secara khususnya objektif kajian ini ialah:

1. Mengenal pasti sama ada PKP yang dilaksanakan menggunakan kaedah bermain memberi kesan ke atas kesejahteraan psikologi kanak- kanak antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
2. Mengenal pasti sama ada PKP yang dilaksanakan menggunakan kaedah bermain memberi kesan ke atas kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak- kanak antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
3. Menentukan perbezaan dalam peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri berdasarkan jantina antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.
4. Mengenal pasti sama ada wujud hubungan antara kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak- kanak sekolah rendah.

5. Mengenal pasti sama ada tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak daripada kumpulan rawatan dapat dikekalkan.

Soalan Kajian

1. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan peningkatan kesejahteraan psikologi di antara kumpulan rawatan dan kawalan selepas PKP menggunakan kaedah bermain dijalankan ?

2. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan peningkatan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri di antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan selepas PKP menggunakan kaedah bermain dijalankan?

3. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri berdasarkan jantina antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan selepas PKP menggunakan kaedah bermain dijalankan?

4. Adakah terdapat hubungan yang signifikan di antara kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah?

5. Adakah terdapat pengekalan yang signifikan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak daripada kumpulan rawatan selepas PKP dijalankan?

Kerangka Teori Kajian

Kerangka teori kajian ini berlandaskan Teori Kesejahteraan Psikologi (Ryff, 1989). Ryff (1989) telah membina model kesejahteraan psikologi ini dengan mengintegrasikan komponen beberapa teori iaitu konsep kesempurnaan sendiri Maslow, konsep kefungsiannya oleh Rogers, konsep formulasi keindividuan Jung, konsep kematangan Allport, tahap psikososial

Erikson, konsep kecenderungan asas hidup Buhler, proses personaliti eksekutif Neugarten dan konsep kesihatan mental Jahoda (Ryff 1989a, 1989b, 1995; Ryff & Essex, 1992; Ryff & Keyes, 1995 dan Ryff & Singer 1996). Berdasarkan teori ini, Ryff (1989, 1995) mengkonsepkan kesejahteraan psikologi dalam enam komponen iaitu penerimaan sendiri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, autonomi, menguasai persekitaran dan perkembangan sendiri. Teori ini mengemukakan dimensi yang lengkap berkaitan kefungsiian positif yang saling berkaitan (Zainal, 2012).

Kesejahteraan psikologi membantu individu sebagai satu elemen kegembiraan yang efektif dan juga merupakan komponen kognitif yang menekankan kepada keluasan dalam kehidupan berdasarkan pandangan dan pegangan pelopor teori terdahulu seperti Abraham Maslow, Carl Jung, Carl Rogers dan Eric Erikson (Ryff & Singer 2006). Berdasarkan teori perkembangan yang dipelopori oleh Buhler, Erikson, Neugarten dan Jung perkembangan merupakan proses yang berterusan dan setiap orang akan berhadapan dengan cabaran- cabaran baru di setiap peringkat perkembangan dalam kehidupan masing- masing. (Ryff & Singer, 2006). Perkembangan diri merupakan satu proses untuk memiliki trait- trait peribadi seperti kesedaran sendiri, kesedaran terhadap orang lain, empati, dan lain- lain dan ia boleh dirancang, distruktur dan diarah untuk membentuk sesuatu trait yang dikehendaki (Souders, 2009)

Kesejahteraan psikologi merupakan satu fahaman kompleks yang berkaitan dengan pelbagai komponen yang menyumbang kepada kesejahteraan psikologi tersebut dan antara pelbagai komponen itu adalah penerimaan sendiri, autonomi, perkembangan sendiri, tujuan kehidupan, penguasaan persekitaran dan hubungan positif (Rathi & Rastogi, 2007 ; Ryff & Singer, 2006). Teori kesejahteraan psikologi Ryff berlandaskan perspektif *eudaimonic* yang menekankan perkembangan diri manusia yang selaras dengan matlamat kaunseling yang

memberi perhatian kepada pembangunan manusia secara menyeluruh. Teori ini bersesuaian dengan matlamat kaunseling yang memberi perhatian kepada pembangunan manusia secara menyeluruh.

Akta Kaunselor 1998 mendefinisikan kaunseling sebagai proses yang sistematik untuk membantu perhubungan berdasarkan prinsip- prinsip dan asas psikologi yang dilaksanakan oleh kaunselor berdaftar mengikut kod etika kaunseling untuk mencapai suatu perubahan, kemajuan dan penyesuaian yang holistik dan sukarela kepada klien supaya perubahan dapat dikekalkan. Keenam – enam dimensi yang dicadangkan dalam Model Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) menjadi tunjang utama dalam pembinaan PKP yang dibina khusus untuk kanak- kanak sekolah rendah. Program ini juga menggunakan kaedah bermain sebagai asas dalam pelaksanaan PKP yang bertujuan untuk memastikan program yang dijalankan bersesuaian dengan tahap perkembangan kanak- kanak.

Kaedah bermain menjadi sumber pengetahuan kepada kanak- kanak dalam meneroka dunia fizikal. Teori Perkembangan Kognitif Piaget (1896-1980) melihat aktiviti bermain menyumbang kepada perkembangan kognitif dan sosial kanak- kanak. Piaget berpandangan bahawa kanak- kanak memahami dunia persekitaran melalui proses penyerapan (*assimilation*), penyesuaian (*accomodation*) dan perseimbangan (*equilibrium*). Proses penyerapan (*assimilation*) ialah kebolehan kanak- kanak menyerap pengetahuan baharu kepada pengetahuan dan kemahiran sedia ada. Penyesuaian (*accomodation*) pula berlaku apabila kanak- kanak sedar bahawa sesuatu yang sedia ada perlu diubah supaya dapat disesuaikan dengan pengetahuan baru. Manakala perseimbangan (*equilibrium*) berlaku apabila kanak- kanak cuba menyeimbang sesuatu yang sedia ada dengan situasi yang baru. Semasa bermain, kanak- kanak melalui proses ini untuk

memahami perkara baru dalam situasi baru, melalui ketiga- tiga proses ini kanak- kanak lebih memahami sesuatu yang kompleks.

Menurut Piaget domain kognitif kanak- kanak berkembang melalui empat peringkat berurutan yang menggambarkan pemikiran kanak- kanak. Peringkat pertama ialah motor sensori, diikuti praoperasi seterusnya operasi konkrit dan peringkat keempat operasi formal. Setiap peringkat berkembang seiring dengan kemampuan, keupayaan dan kesediaan kanak- kanak mengikut peringkat tertentu (Sharifah Nor & Aliza, 2013). Kajian ini dilaksanakan dalam kalangan kanak- kanak yang berusia 11 tahun dimana pada peringkat ini kebanyakan kanak- kanak berada di peringkat akhir operasi konkrit dimana kebolehan berfikir secara abstrak dan mula memahami sesuatu secara logik dalam menyelesaikan masalah.

Oleh itu, selain teori kesejahteraan psikologi yang dipelopori oleh Ryff, kajian ini juga menggunakan kaedah bermain yang dicadangkan oleh Teori Perkembangan Kognitif Piaget untuk memastikan program PKP yang menggunakan kaedah bermain yang dibina oleh pengkaji memberi kesan terhadap kesejahteraan psikologi kanak- kanak sekolah rendah. Disamping itu juga, kajian ini bertujuan untuk melihat hubungan kesejahteraan psikologi dengan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak- kanak.

Kerangka Konseptual Kajian

Kajian ini bertujuan untuk melihat kesan PKP yang menggunakan kaedah bermain kepada kanak- kanak sekolah rendah. Rajah 1.1 menunjukkan gambarajah yang menerangkan mengenai kerangka konseptual kajian . Pembolehubah bebas dalam kajian ini ialah PKP manakala pembolehubah bersandar pula ialah kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan

penghargaan sendiri . Kajian ini merupakan kajian eksperimen dengan membahagikan peserta kajian kepada dua kumpulan iaitu kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

Kumpulan rawatan diberikan intervensi PKP untuk melihat keberkesanan program terhadap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak- kanak. Sementara itu kumpulan kawalan tidak diberikan sebarang rawatan hanya mengikuti aktiviti UBK yang disediakan pihak sekolah seperti biasa . Pengkaji selanjutnya memberikan kedua- dua kumpulan kajian instrumen untuk ujian pra dan ujian pasca iaitu Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989), Skala Kepuasan Hidup Huebner (1991) dan Skala Penghargaan Kendiri Rosenberg (1979) untuk melihat kesan terhadap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak- kanak. Bagi menguji ketekalan program yang dilaksanakan, selepas empat minggu ujian pasca diberikan kepada kedua- dua kumpulan, pengkaji sekali lagi memberi ujian pasca lanjutan kepada kedua- dua kumpulan namun khusus kepada kumpulan rawatan sahaja.

Pengkaji membangunkan intervensi PKP berdasarkan pendekatan Model Reka bentuk Instruksi Heinich, Molendo, Rusell dan Smaldino (2002) . Terdapat empat langkah dalam membangunkan modul merangkumi proses seperti berikut iaitu menganalisis keperluan kanak-kanak dan menyatakan objektif modul, reka bentuk kandungan modul, penilaian pakar dan pencapaian kesahan modul serta mencuba modul dan kebolehpercayaan modul. Kandungan PKP dibina berasaskan Teori Kesejahteraan Psikologi (Ryff, 1989) yang menekankan mengenai kesejahteraan psikologi dapat dipenuhi apabila keenam- enam konstruk kesejahteraan psikologi yang dikemukakan dapat dicapai iaitu iaitu penerimaan sendiri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, autonomi, menguasai persekitaran dan perkembangan sendiri. Selain itu untuk setiap aktiviti yang dicadangkan dalam program PKP menggunakan kaedah bermain kognitif yang dicadangkan oleh Jean Piaget (1962).

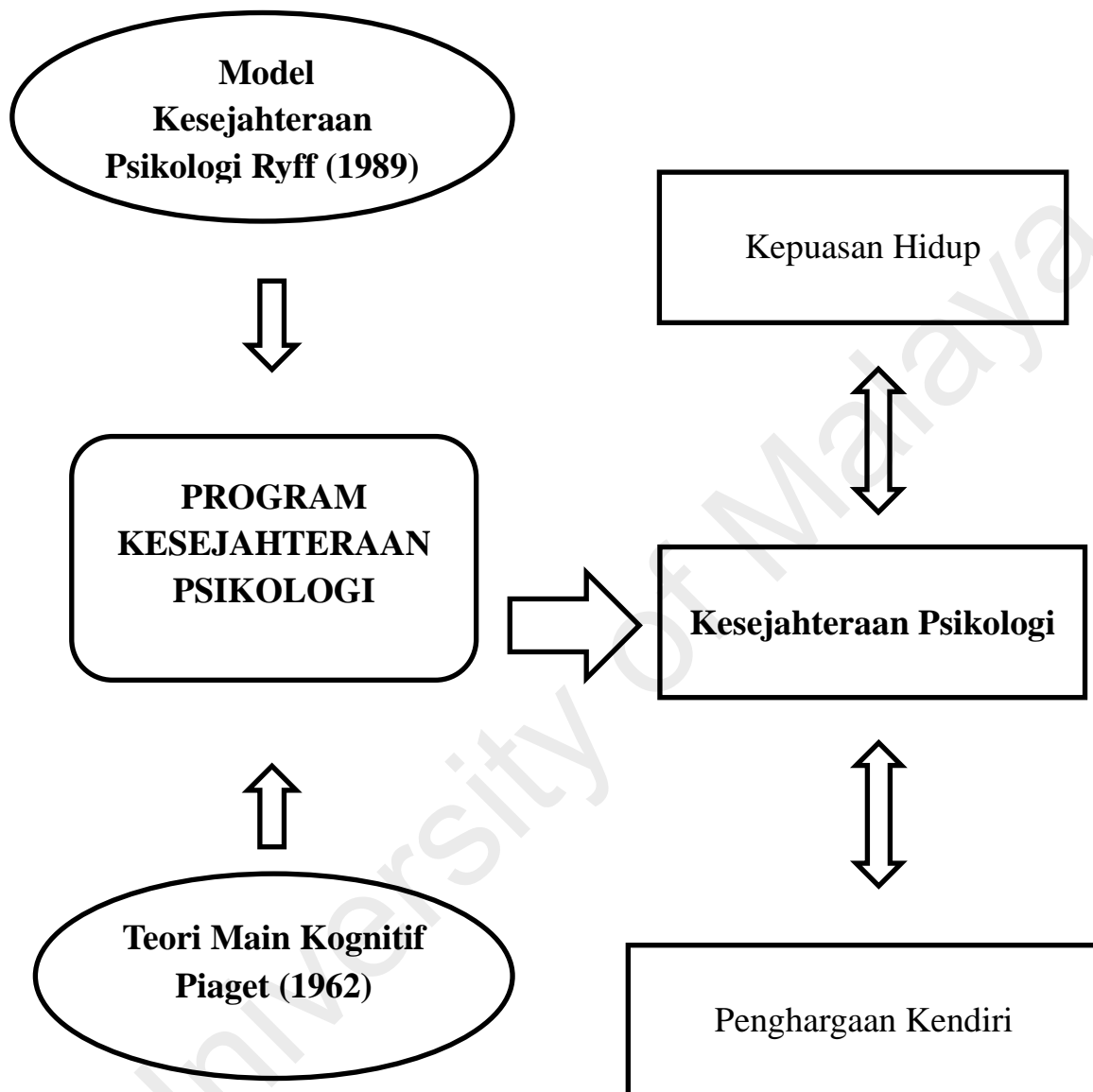
Berikut merupakan 8 sesi bimbingan kelompok PKP menggunakan kaedah bermain yang merangkumi sesi pengenalan dan penutup serta aktiviti yang dilaksanakan. Aktiviti dalam setiap sesi kelompok bimbingan PKP adalah seperti berikut:

- Aktiviti Perkenalan : Salam Perkenalan & Taklimat Umum Program
- Aktiviti 1 :Shh... Ini Rahsia(Penerimaan Kendiri)
- Aktiviti 2 :Doktor Muda (Autonomi)
- Aktiviti 3 :Teman tapi Mesra
(Perhubungan positif dengan orang lain)
- Aktiviti 4 :Dunia Impian (Menguasai Persekitaran)
- Aktiviti 5 :Jom Cuti (Tujuan Hidup)
- Aktiviti 6 :Seindah Biasa (Perkembangan Kendiri)
- Aktiviti Penamatan : Pengalamanku & Penutup (Penilaian)

PKP yang dibina oleh pengkaji sebagai alat yang digunakan dalam kajian eksperimen ini telah dirujuk dan disahkan oleh tiga orang pakar dalam bidang kaunseling dan psikologi di Malaysia. PKP menggunakan kaedah bermain memberi peluang kepada kanak-kanak mendapat pengetahuan atau pengalaman baru dengan bimbingan kaunselor serta kanak-kanak lain hasil daripada mensintesiskan pengetahuan menerusi aktiviti- aktiviti yang disediakan dalam program ini bagi mencapai kesejahteraan psikologi.

Bagi mengukur tahap kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah pengkaji menggunakan instrumen Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Malaysia. Pembolehubah bersandar kedua iaitu kepuasan hidup diukur menggunakan Skala Kepuasan Hidup Huebner (1991). Manakala pembolehubah bersandar

ketiga iaitu penghargaan sendiri pula diukur menggunakan Skala Penghargaan Kendiri Rosenberg (1979).



Rajah 1.1. Kerangka konseptual dan teoritikal kajian

Signifikan Kajian

Terdapat pelbagai signifikan kajian ini dilaksanakan. Matlamat utamanya adalah untuk mempromosikan dan menggalakkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah.

Kajian berkaitan kesejahteraan psikologi adalah penting untuk memberi kesedaran kepada kanak-kanak itu sendiri, kaunselor, pihak sekolah, ibubapa, Kementerian Pelajaran Malaysia serta pusat latihan dan pemulihan mengenai tahap sebenar kesejahteraan psikologi pelajar-pelajar di Malaysia (Hasimah, 2010). Berdasarkan maklumat yang diperolehi pelbagai perancangan dan program dapat dilaksanakan bagi meningkatkan perkembangan positif kanak-kanak.

Di Malaysia perkhidmatan unit bimbingan dan kaunseling di sekolah masih di tahap yang rendah dan dipertikaian keberkesanannya walaupun wujud seawal tahun 1960an (Sapora, 1998 & Suradi, 2004). Matlamat awal perkhidmatan adalah memberi khidmat bimbingan kerjaya pada awalnya dan berubah kepada pertumbuhan dan pelaksanaan program bimbingan dan kaunseling yang lebih komprehensif seiring dengan peredaran masa (Galassi & Akos, 2004). Merujuk kepada pekeliling Kementerian Pelajaran bertarikh 16 April 2012, perkhidmatan bimbingan dan kaunseling yang disediakan adalah bertujuan untuk memberi tumpuan kepada pembangunan personaliti pelajar dan disiplin pelajar.

Oleh itu, matlamat program ini selari dengan hasrat Kementerian Pelajaran Malaysia untuk memberi keutamaan kepada pembangunan personaliti pelajar. Kajian ini bertujuan mempromosi dan menggalakkan kesejahteraan psikologi dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah. Para pelajar diberi pendedahan awal berkaitan kesejahteraan psikologi untuk menggalakkan cara hidup yang sihat serta tidak mudah terjebak dengan aktiviti yang merosakkan diri. PKP juga dapat membantu pelajar lebih mengenali diri dengan mengetahui tahap kesejahteraan psikologi mereka. Situasi ini membantu pelajar merancang kehidupan mereka dari usia yang awal serta belajar kaedah dan cara menangani masalah secara sihat. Disamping itu, pelaksanaan program oleh Unit Bimbingan dan Kaunseling sekolah mendekatkan pelajar dengan

kaunselor. Pelajar lebih jelas mengenai fungsi dan peranan kaunselor di sekolah, sekaligus memastikan tugas kaunselor masih relevan di sekolah.

Program ini juga sangat bermanfaat kepada kaunselor sekolah, program ini memberi garis panduan kepada kaunselor sekolah rendah mempraktikkan kaedah bermain sebagai method dalam perkhidmatan terutamanya membantu mempertingkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah. Menghasilkan PKP berasaskan teori yang kukuh, sistematik serta aktiviti bersesuaian dengan umur kanak-kanak untuk diimplementasikan dengan matlamat bagi memenuhi keperluan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling kanak-kanak sekolah rendah. Ini kerana program yang dibina boleh dilaksanakan oleh kaunselor sepanjang tahun sebagai program tahunan unit bimbingan dan kaunseling sekaligus mempromosikan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah rendah. Selain itu, data daripada instrumen yang mengukur mengenai tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri boleh membantu kaunselor mendapatkan maklumat klien dalam menjalankan sesi kaunseling.

Kajian ini juga menjurus ke arah menyediakan maklumat dan kesedaran kepada ibu bapa bagi membolehkan mereka untuk membimbing anak-anak mereka dalam mencapai kesejahteraan dari segi emosi, rohani, intelek, jasmani dan spiritual. Persatuan Ibu Bapa Guru (PIBG) dijangka memainkan peranan utama dalam menyebarkan maklumat dan pengetahuan mengenai keperluan tahap kesejahteraan yang seimbang kepada golongan kanak-kanak. Hasil kajian ini dijangka membantu golongan kanak-kanak untuk lebih memahami diri dan juga bersedia menghadapi cabaran sepanjang proses perkembangan diri menuju ke alam remaja dan dewasa kelak.

Agensi kerajaan dan agensi bukan kerajaan (NGO) yang dipertanggungjawabkan mengendalikan program bengkel, kursus, seminar atau persidangan melibatkan sekolah rendah pula boleh membuat pertimbangan untuk memperluaskan penggunaan kaedah bermain secara

sistematik sebagai method dalam program yang dirancang untuk kanak-kanak sekolah rendah. Hasil kajian ini dapat digunakan oleh Kementerian Pelajaran Malaysia, terutamanya Bahagian Perkembangan Kurikulum Kementerian Pelajaran Malaysia, Kementerian Belia dan Sukan dan Kementerian Pembangunan Wanita dan Masyarakat dalam usaha merangka rancangan-rancangan pelaksanaan program perkembangan diri untuk kanak-kanak. Sekiranya dapatan kajian ini mendapati bahawa kaedah bermain sebagai method berkesan dalam mempertingkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak maka dapatan-dapatan kajian ini boleh dijadikan garis panduan dan penanda aras dalam proses merangka aktiviti bimbingan dan kaunseling khususnya untuk sekolah rendah.

Adalah diharapkan bahawa kajian awal berkaitan kesejahteraan psikologi kanak-kanak yang menggunakan kaedah bermain ini menggalakkan lebih banyak penyelidik untuk menjalankan penyelidikan menggunakan reka bentuk eksperimen. Ini kerana tidak terdapat lagi kajian berkaitan kesejahteraan psikologi dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah di negara ini. Penyelidikan daripada kajian sebelum ini berkaitan kesejahteraan psikologi di negara kita lebih berfokus kepada golongan remaja seperti kajian Haslee dan Zainal (2006), Zainal (2010, 2012), Hasimah (2010) dan Norsayyidatina (2011) yang melibatkan kajian tinjauan dan kajian korelasi. Kajian ini, yang menggunakan kaedah eksperimen merupakan usaha awal dalam bidang bimbingan dan kaunseling kanak-kanak di Malaysia. Kajian ini mempunyai teori dan model aplikasi, dan ia menyumbang kepada teori dan amalan dalam kaunseling kanak-kanak di sekolah rendah.

Kesimpulannya, PKP merupakan kajian yang meletakkan penyelidikan dan teori ke dalam amalan dengan menyediakan perkhidmatan kepada masyarakat. Dengan menyediakan perkhidmatan seperti ini, adalah lebih mudah untuk menentukan penyelidikan lain perlu

dijalankan dan apa program perlu dibangunkan bersesuaian dengan masyarakat kita. Selain itu, kajian ini membantu untuk membentuk jaringan yang lebih kukuh antara pihak sekolah rendah dan universiti dalam memperkasakan perkhidmatan kaunseling di sekolah rendah. Di samping itu, kajian ini membantu untuk membuka pintu dan peluang latihan tambahan untuk pengkaji mendapat manfaat sepanjang kajian dilakukan. Di samping itu, kajian ini adalah penting bagi menambah ilmu dalam bidang kaunseling dan psikologi. Sekaligus, kaunselor sekolah rendah perlu disiapkan dengan kemahiran untuk membantu pelajar meningkatkan kesejahteraan psikologi dengan teknik dan kaedah yang pelbagai namun bersesuaian.

Limitasi Kajian

Sebelum perbincangan dibuat, peringatan yang penting ialah segala dapatan adalah terhadap pada limitasi yang telah disenaraikan dan skop kajian yang dilaksanakan. Pertama, kajian ini hanya terbatas kepada 123 kanak-kanak sekolah rendah, iaitu 61 kanak-kanak lelaki dan 62 kanak-kanak perempuan dari sebuah sekolah menengah harian di Selangor yang dipilih secara bertujuan. Oleh itu, hasil kajian tidak boleh digeneralisasikan kepada semua kanak-kanak sekolah rendah di Malaysia. Sebaliknya, hasil dapatan hanya terbatas pada lingkungan subjek yang terlibat dalam kajian ini.

Model Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) yang mengandungi 6 domain sub kesejahteraan telah digunakan dalam kajian ini. Namun Model Kesejahteraan Psikologi Ryff lebih berfokus kepada golongan remaja dan dewasa. Kesesuaian kepada kanak-kanak belum pernah diuji sebelum ini, walaubagaimana pun kajian ini menggunakan model ini memandangkan tiada model khusus yang membincangkan mengenai kesejahteraan psikologi

kanak- kanak. Selain itu, Instrumen yang dipilih telah banyak digunakan dalam kajian- kajian tempatan dan luar negara namun berfokus kepada golongan remaja dan dewasa. Namun kajian ini menggunakan instrumen ini kepada golongan kanak- kanak setelah mengambil kira kesesuaian instrumen hasil rujukan kepada pakar kaunseling dan psikologi untuk meyakinkan setiap item soal selidik. Disamping itu, pengujian kebolehpercayaan instrumen melalui ujian rintis dilakukan kepada kanak- kanak untuk memastikan instrumen yang digunakan bersesuaian dengan subjek kelak. Namun begitu, langkah-langkah untuk memperoleh kesahan dan kebolehpercayaan instrumen telah diambil terlebih dahulu untuk memastikan kajian sesuai digunakan kepada kanak- kanak.

Selain itu, tempoh untuk melihat perubahan tingkah laku subjek bagi kajian ini adalah singkat, iaitu hanya lebih kurang tiga bulan. Walaupun tempoh yang lebih lama akan memberikan dapatan yang lebih baik, namun memandangkan kekangan masa untuk melaksanakan kajian pada peringkat kedoktoran, tempoh yang lebih lama tidak dapat diperuntukkan. Batasan- batasan ini menyebabkan limitasi kepada kajian ini yang perlu dinyatakan dengan jelas.

Definisi Operasi

Terdapat beberapa istilah utama digunakan dalam kajian ini, iaitu Program Kesejahteraan Psikologi, kesejahteraan psikologi, penghargaan sendiri, kepuasan hidup, kaedah bermain, kanak- kanak dan bimbingan kelompok. Istilah yang digunakan dalam kajian ini dijelaskan pengertiannya dari segi istilah (definisi konsep) mahupun dalam konteks kajian (definisi operasional).

Program kesejahteraan psikologi. Program Kesejahteraan Psikologi dibina untuk mempromosikan kesejahteraan psikologi di kalangan kanak-kanak sekolah rendah. Berdasarkan kajian ini PKP dibina berdasarkan Model Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) yang menekankan mengenai kesejahteraan psikologi dalam mencapai kesejahteraan secara menyeluruh. Menurut kajian meta-analisis yang di jalankan oleh Neil (2003), program melibatkan kesejahteraan yang dilaksanakan dalam kalangan populasi yang berbeza bertujuan untuk melihat kesan perubahan daripada enam aspek iaitu (i) kepimpinan, (ii) konsep sendiri, (iii) akademik, (iv) personaliti, (v) interpersonal dan (vi) pengembaraan atau cabaran. Dalam konteks kajian ini PKP merupakan intervensi yang mengandungi enam konstruk yang perlu dipenuhi dalam mencapai kesejahteraan psikologi iaitu penerimaan sendiri, autonomi, perhubungan positif, menguasai persekitaran, tujuan hidup dan perkembangan sendiri (Ryff, 1989). Tujuan utama program ini dilaksanakan adalah untuk mempromosi dan menggalakkan kesejahteraan psikologi dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah.

Kesejahteraan psikologi. Mengikut Kamus Dewan Edisi Empat, kesejahteraan membawa maksud keselamatan, kesenangan hidup, kesentosaan dan ketenteraman. Manakala psikologi bermaksud pola pemikiran dan perlakuan seseorang. Model Kesejahteraan Psikologi yang dikemukakan oleh Ryff (1989) mengkonsepsikan kesejahteraan psikologi dalam enam komponen iaitu penerimaan sendiri, hubungan positif dengan orang lain, menguasai persekitaran, autonomi, tujuan hidup dan perkembangan sendiri. Kesejahteraan psikologi juga dapat didefinisikan sebagai perasaan optimis individu di mana mereka akan mengalami hasil yang positif kesan daripada peristiwa dan pengalaman dalam kehidupan, saling berkait dengan beberapa aspek dalam kesejahteraan emosi (Roscoe, 2009). Berdasarkan konteks kajian ini, kesejahteraan psikologi dikonsepsikan dengan enam model kesejahteraan psikologi Ryff (1989)

iaitu enam komponen iaitu penerimaan sendiri, hubungan positif dengan orang lain, menguasai persekitaran, autonomi, tujuan hidup dan perkembangan sendiri.

Kepuasan hidup. Kepuasan hidup didefinisikan sebagai penilaian seseorang terhadap kehidupannya secara keseluruhan atau yang holistik. Ia merupakan penilaian terhadap kualiti hidup seseorang individu berdasarkan kepada kriteria yang dipilih oleh individu itu sendiri (Diener, 1984). Sousa dan Lyubomirsky (2001) menyatakan kepuasan hidup seseorang merujuk kepada penerimaan individu terhadap situasi kehidupannya serta sejauh manakah seseorang itu dapat mencapai apa yang dikehendakinya secara menyeluruh. Menurut Lent (2004) pula kepuasan hidup adalah darjah kebahagiaan seseorang terhadap diri dan kehidupan mereka. Secara umumnya kepuasan hidup merujuk kepada sejauhmana seseorang itu berpuas hati dengan apa yang telah dilalui dan diperolehi dalam kehidupannya. Berdasarkan konteks kajian ini kepuasan hidup diukur bertujuan untuk melihat hubungannya dengan kesejahteraan psikologi kanak-kanak.

Penghargaan sendiri. Menurut Rosenberg (1979), penghargaan sendiri ialah penilaian individu terhadap diri sendiri sama ada dari aspek positif atau negatif. Individu yang mempunyai penghargaan sendiri yang tinggi lebih menghormati diri sendiri dan menganggap diri sebagai berguna manakala individu yang rendah penghargaan sendiri merasakan diri tidak berguna serta serba kekurangan. Deborah (2001) menyatakan penghargaan sendiri ialah satu bentuk penghargaan seseorang pada dirinya. Malhi (2000) pula berpandangan penghargaan sendiri ialah pandangan seseorang terhadap diri sendiri. Persepsi sendiri ini akan menunjukkan keyakinan sendiri yang ada pada seseorang individu yang akan memainkan peranan dalam menentukan kejayaan atau kegagalan hidup. Berdasarkan konteks kajian ini penghargaan sendiri diukur bertujuan untuk melihat hubungannya dengan kesejahteraan psikologi kanak-kanak.

Kanak- kanak sekolah rendah. Menurut WHO kanak- kanak dikategorikan individu yang berumur dalam lingkungan di bawah 18 tahun. Dalam konteks pendidikan di Malaysia, kanak- kanak sekolah rendah pula ialah individu berumur di antara 7 hingga 12 tahun yang menempatkan pelajar dari darjah satu hingga darjah enam. Berdasarkan konteks kajian ini, kanak- kanak ialah individu yang berumur 11 tahun dan sedang mengikuti darjah 5 di sekolah rendah kerajaan di Malaysia bagi sesi persekolahan 2014.

Kaedah bermain. Bermain adalah keperluan dalam kehidupan kanak-kanak dan merupakan aksi, tindakan atau kelakuan yang boleh dihargai, dikenalpasti dengan mudah (Sluss, 2005). Dalam pendidikan dunia awal kanak-kanak, bermain menjadi utama yang dapat membantu memaksimumkan proses pembelajaran dan perkembangan. Bermain, bekerja dan belajar adalah satu unit dalam pendidikan dan perkembangan kanak-kanak (Vickerius & Sandberg ,2006). Selain itu, bermain adalah kenderaan yang menjadi penggerak bagi kanak-kanak untuk membina interaksi sosial dan jaringan dalam proses pembelajaran dan perkembangan.

Bermain juga memberi ruang dan peluang kepada kanak- kanak untuk meningkatkan kepercayaan diri dan penguasaan dalam pelbagai aspek. Walaupun kanak- kanak bermain secara tidak formal kanak-kanak sebenarnya berbincang dan berkongsi tujuan bermain yang sama bukan sekadar untuk keseronokkan semata- mata. Pendekatan belajar sambil bermain dikatakan satu strategi yang memberi pengalaman secara terus dengan objek dan menggalakkan kanak-kanak membina perhubungan dengan individu dan objek di persekitarannya secara menyeluruh dan maksimum. Berdasarkan konteks kajian ini, bermain merupakan kaedah yang dipilih sebagai method dalam Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) yang merangkumi aktiviti- aktiviti bermain kognitif seperti yang dicadangkan oleh Jean Piaget (1962).

Kelompok bimbingan. Kelompok bimbingan atau kelompok *psychoeducational* ditakrifkan sebagai aktiviti kumpulan yang memfokuskan kepada menyelia dan menyebarkan maklumat melalui aktiviti kumpulan yang terancang (Zuraidah, 2010). Matlamat kelompok bimbingan boleh berbentuk pendidikan, vokasional, peribadi atau kerjaya dengan tujuan memberi maklumat yang tepat supaya ahli dapat membuat perancangan dan keputusan yang wajar. Kelompok jenis ini biasanya melibatkan ahli yang besar. Bimbingan secara kelompok mempunyai banyak kelebihan seperti menjimatkan masa, banyak alternatif dan idea diperolehi, mewujudkan kerjasama, keperluan perkongsian maklumat dan membincangkan isu- isu semasa (Jamaludin, 2008). Berdasarkan konteks kajian ini, kelompok bimbingan merupakan kumpulan peserta yang terdiri daripada kanak-kanak sekolah rendah yang mengikuti PKP. Peserta-peserta ini akan dipecahkan kepada kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan .

Kumpulan kawalan. Kumpulan kawalan dalam kajian ini merupakan kumpulan pelajar yang tidak diberikan intervensi Program Kesejahteraan Psikologi (PKP). Kumpulan kawalan terdiri daripada peserta lelaki dan perempuan yang dipecahkan kepada dua kumpulan. Kumpulan kawalan mengikuti aktiviti UBK yang disediakan pihak sekolah seperti biasa.

Kumpulan rawatan. Kumpulan rawatan dalam kajian ini merupakan kumpulan pelajar yang menerima rawatan atau intervensi iaitu Program Kesejahteraan Psikologi PKP. Kumpulan rawatan terdiri daripada peserta lelaki dan perempuan yang dipecahkan kepada dua kumpulan.

Kesimpulan

Berdasarkan kajian- kajian lepas, isu kesejahteraan psikologi dalam kalangan kanak-kanak tidak diberi perhatian khusus oleh masyarakat Malaysia. Disebabkan itu PKP perlu dilaksanakan dalam kalangan kanak –kanak sekolah rendah memandangkan sekolah merupakan

akses dan lokasi terbaik kepada kaunselor melaksanakan aktiviti dan program yang berbentuk perkembangan diri. Matlamat program ini adalah menggalak serta mempromosi kesejahteraan psikologi kepada masyarakat bermula daripada peringkat awal lagi. Bak kata pepatah “melentur buloh biarlah daripada rebung”. Ini kerana kajian menunjukkan individu yang bermasalah serta mempunyai isu berkaitan kesejahteraan pada peringkat dewasa dan remaja bermula daripada kegagalan untuk berkembang pada peringkat kanak-kanak.

Kesimpulannya PKP menggunakan kaedah bermain merupakan kajian awal berkaitan kesejahteraan psikologi di peringkat kanak-kanak sekolah rendah. Diharap kajian berkaitan kesejahteraan psikologi diperluaskan dengan pelbagai kaedah yang mampu menarik minat serta memberi manfaaat kepada masyarakat dalam mencapai kesejahteraan secara optimum. Pengkaji juga amat berharap kajian ini membantu para kaunselor khususnya di sekolah rendah untuk mengenalpasti pelajar yang bermasalah dan mempunyai isu berkaitan kesejahteraan melalui profil kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri yang digunakan dalam kajian ini. Profil ini boleh membantu kaunselor melaksanakan intervensi secara khusus kepada pelajar-pelajar yang memerlukan. Program ini diharap dapat membantu menggalakkan serta mempromosikan kesejahteraan psikologi menggunakan kaedah bermain yang bersesuaian dengan tahap perkembangan diri mereka.

Bab 2 : Sorotan Literatur

Pengenalan

Matlamat kajian eksperimen ini adalah melaksanakan dan menguji keberkesanan PKP dalam menggalakkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah di Selangor. Objektif utama adalah untuk melihat kesan program PKP menggunakan kaedah bermain ke atas kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah. Di samping itu, kajian ini bertujuan untuk melihat perbezaan antara jantina kesan PKP kepada kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan kanak-kanak. Selain itu, kajian ini juga ingin melihat hubungan di antara kesejahteraan psikologi dengan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Bab kajian literatur ini dibahagikan kepada lima bahagian utama.

Bahagian pertama bab ini membincangkan mengenai sejarah dan latar belakang perkembangan kajian mengenai kesejahteraan psikologi. Manakala bahagian kedua kajian literatur pula membincangkan mengenai teori-teori kesejahteraan psikologi termasuklah dimensi kesejahteraan psikologi dan juga kajian-kajian lepas mengenai kesejahteraan psikologi kanak-kanak. Seterusnya bahagian ketiga pengkaji membincangkan mengenai perancangan sistematik pembinaan PKP berasaskan Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff. Bahagian keempat pula menerangkan mengenai aktiviti bermain dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologi kanak-kanak serta isu-isu yang muncul daripada aktiviti bermain. Bahagian terakhir iaitu kelima pula membincangkan mengenai kepuasan hidup dan penghargaan sendiri, kajian-kajian lepas mengenai kepuasan hidup dan penghargaan sendiri serta hubungannya dengan kesejahteraan psikologi.

Kesejahteraan Psikologi

Kajian empirikal mengenai kesejahteraan bermula di Amerika Syarikat seawal tahun 60an berdasarkan minat dalam menjelaskan kualiti hidup (Ryff, Singer & Love, 2004). Sejarah kajian psikologi lebih cenderung memberi tumpuan kepada ketidakfungsian psikologi atau penyakit berkaitan psikologi seperti kesakitan atau penderitaan psikologi (Ryff & Singer 1996; Diener & Seligman, 2002). Terdapat pelbagai konsep yang digunakan bagi menjelaskan mengenai kesejahteraan psikologi seperti kesejahteraan, kebahagiaan (Bradburn, 1969) kepuasan hidup (Wood, Wylie, & Sheator, 1969), kualiti hidup, kesihatan mental atau emosi dan kesejahteraan subjektif (Kozma, Stones & McNeil 1991). Bermula dari itu, kajian secara saintifik berkaitan kesejahteraan semakin berkembang pesat, disiplin gunaan seperti kaunseling dan psikologi klinikal mula memberi fokus kepada kesejahteraan secara serius (Lent, 2004).

Realitinya tiada definisi kesejahteraan secara universal, prinsip ini hanya memfokuskan kepada dua perspektif iaitu kesejahteraan *hedonic* dan *eudaimonic* (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002 ; Ryan & Deci, 2001). *Hedonic* atau kesejahteraan subjektif berfokus kepada kebahagiaan, kepuasan hidup, kesan positif dan ketiadaan kesan negatif (Lent 2004). Manakala Ryff (1989) pula mencadangkan prinsip penting kesejahteraan psikologi iaitu *eudaimonic* yang menekankan mengenai kesempurnaan sendiri, makna kehidupan, perkembangan dan ekspresif diri (Hauser, Springer & Pudrovskaja 2005; Lent et al.2005).

Perspektif hedonic dan eudaimonic. Konsep *hedonic* telah dibincangkan sejak zaman Greek, ahli falsafah seperti Hobbers, De Sade dan Bentham berpandangan bahawa kesejahteraan ialah matlamat hidup untuk mencapai keseronokkan (Ryan & Deci, 2001). Peringkat awal perbincangan lebih bertumpu kepada keseronokkan tubuh badan dan semakin berkembang kepada makanan dan juga minat. Ahli psikologi telah mengadaptasikan kesejahteraan kepada

konsep yang lebih luas seperti keseronokkan minda dan kesejahteraan subjektif (Diener & Lucas, 1999). Perspektif *hedonic* menekankan kepada pengalaman yang menyeronokkan, pengalaman yang menyedihkan serta memfokus kepada penilaian baik dan buruk mengenai kehidupan. Tujuan utamanya untuk memaksimumkan kebahagiaan (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999).

Kebanyakan ahli falsafah menolak takrifan kebahagiaan dan keseronokkan sebagai kriteria utama kesejahteraan. Aristotle antaranya berpandangan bahawa aliran *hedonic* yang meletakkan keseronokkan sebagai kebahagiaan merupakan penghinaan kepada manusia kerana dilihat terlalu mengikut kehendak diri (Ryan & Deci, 2001). Beliau lebih bersetuju bahawa istilah *eudaimonia* lebih bertepatan merujuk kepada kesejahteraan.

Waterman (1993) telah mentakrifkan *eudaimonic* sebagai *Personal Expressiveness (PE)* dan membuktikan terdapat hubungan korelasi yang kuat di antara PE dan *hedonic*. Perbezaan yang paling jelas di antara kedua-duanya ialah PE berkaitan kepada kehidupan ke arah pembangunan sendiri dan berani berhadapan dengan cabaran manakala *hedonic* pula memfokus kepada kehidupan yang santai, melarikan diri dari masalah dan sentiasa mahu gembira.

Kedua-dua perspektif ini berbeza mengenai sifat semulajadi manusia dan bagaimana proses perkembangan diri dan persekitaran sosial berhubungkait dengan kesejahteraan. Perbezaan perspektif ini memberi pendefiniasian yang lebih spesifik berkaitan kesejahteraan iaitu dari perspektif *hedonic* (kesejahteraan subjektif) dan *eudaimonic* (kesejahteraan psikologi). Kesejahteraan psikologi membantu individu sebagai satu elemen kegembiraan yang efektif dan juga merupakan komponen kognitif yang menekankan kepada keluasan dalam kehidupan berdasarkan pandangan dan pegangan pelopor teori terdahulu seperti Abraham Maslow, Carl Jung, Carl Rogers dan Eric Erikson (Ryff & Singer 2008). Berdasarkan teori perkembangan yang dipelopori oleh Buhler, Erikson, Neugarten dan Jung perkembangan merupakan proses yang

berterusan dan setiap orang akan berhadapan dengan cabaran- cabaran baru di setiap peringkat perkembangan dalam kehidupan masing- masing. (Ryff & Singer, 2008).

Perkembangan diri merupakan satu proses untuk memiliki trait- trait peribadi seperti kesedaran sendiri, kesedaran terhadap orang lain, empati, dan lain- lain dan boleh dirancang, distruktur dan diarah untuk membentuk sesuatu trait yang dikehendaki. Kesejahteraan psikologi merupakan satu fahaman kompleks yang berkaitan dengan pelbagai komponen yang menyumbang kepada kesejahteraan psikologi tersebut dan antara pelbagai komponen itu adalah penerimaan sendiri, autonomi, perkembangan sendiri, tujuan kehidupan, penguasaan persekitaran dan hubungan positif (Rathi & Rastogi, 2007 ; Ryff & Singer, 2006). Kesejahteraan psikologi juga dapat didefinisikan sebagai perasaan optimis individu di mana mereka akan mengalami hasil yang positif kesan daripada peristiwa dan pengalaman dalam kehidupan juga boleh saling berkait dengan beberapa aspek dalam kesejahteraan emosi (Roscoe 2009).

Teori- teori kesejahteraan psikologi. Terdapat 3 teori berkaitan kesejahteraan psikologi yang diperkenalkan oleh tiga tokoh psikologi yang terkemuka iaitu teori kesejahteraan psikologi Bradburn (1969), teori kesejahteraan psikologi Ryff (1989) dan teori determinisme diri Ryan dan Deci (2000).

Teori kesejahteraan psikologi Bradburn. Teori ini telah meletakkan kesejahteraan psikologi sebagai pembolehubah bersandar yang terhasil daripada pembolehubah tidak bersandar iaitu afek negatif dan afek positif. Kedua- dua afek ini tidak bersandar antara satu sama lain tetapi saling berkaitan dalam menilai kesejahteraan psikologi secara keseluruhan. Kesejahteraan psikologi yang tinggi ialah tahap afek positif yang lebih tinggi daripada afek negatif, dan keadaan sebaliknya bagi tahap kesejahteraan psikologi yang rendah. Bradburn (1969) juga telah membentuk Skala Keseimbangan Afek berasaskan perbezaan skor afek positif dan afek negatif.

Beliau berpandangan skala ini adalah petunjuk yang baik untuk mengukur kesejahteraan psikologi manusia. Menurut beliau lagi, kesejahteraan psikologi adalah matlamat yang ingin dicapai oleh setiap manusia.

Bagi membuktikan teori yang dikemukakan, Bradburn (1969) telah menjalankan kajian untuk melihat sejauhmana kesan perubahan sosial di peringkat makro seperti perubahan tahap pendidikan, pekerjaan, perbandaran dan politik mempengaruhi situasi hidup individu terutamanya berkaitan kesejahteraan psikologi. Dapatan kajian beliau mendapati pendapatan berkorelasi lemah dengan kesejahteraan psikologi. Faktor sosioekonomi pula mempunyai kaitan yang lebih kuat pada afek positif daripada afek negatif. Afek negatif mempunyai kaitan dengan petunjuk psikosomatik, bimbang dan ketegangan perhubungan tetapi tiada kaitan dengan afek positif. Afek positif mempunyai hubungan dengan penglibatan sosial dan mencari pengalaman baru terutama sekali dalam kalangan individu struktur sosial yang tinggi. Dapatan juga menunjukkan keselarian afek positif dengan kepuasan rumah tangga dan ketegangan rumah tangga dengan afek negatif. Dari segi pekerjaan juga terdapat perbezaan afek positif dan negatif. Data kajian perubahan afek dari segi masa menunjukkan untuk jangka masa pendek dan berguna untuk mengkaji perubahan afek dalam jangka masa panjang.

Bradburn (1969) telah memberi sumbangan melalui dapatannya berkaitan domain afek positif dan afek negatif, satu pengalaman yang dialami seharian. Sungguhpun begitu, teori yang dikemukakan ini didapati lemah dan tidak berasaskan sokongan teori yang kukuh. Ini kerana hipotesis yang dibentuk berasaskan logik mudah dan bersandarkan kepada model tekanan oleh Dohrenwend. Teori beliau juga lebih menumpukan kepada pembentukan pengukuran skala pengukuran afek dan tidak menjejaskan struktur asas kesejahteraan psikologi.

Teori kesejahteraan psikologi Ryff. Ryff (1989) telah menyanggah teori Bradburn yang menyatakan *eudaimonia* adalah kebahagiaan dan berpandangan bahawa makna yang diberikan tidak betul. Ini kerana Ryff(1989) melihat *eudaimonia* lebih tepat untuk didefinisikan sebagai pelahiran potensi sebenar manusia dan bukan kebahagiaan. Ryff (1989) juga berpandangan teori kesejahteraan psikologi Bradburn tidak disokong dengan panduan teori yang kukuh. Alat ukur yang dibangunkan adalah untuk tujuan yang lain dan ini menimbulkan halangan kepada mendefinisikan kesejahteraan psikologi. Pendapat ini disokong oleh Ryan dan Deci (2001) yang menyatakan andaian Bradburn tentang kebahagiaan sebenarnya termasuk dalam perspektif *hedonic* dan dalam kumpulan kajian kesejahteraan subjektif dan bukan kesejahteraan psikologi.

Ryff (1989) telah mengemukakan secara teoritikal berasaskan pandangan ahli falsafah kefungsiian positif dan membuktikan hipotesisnya melalui kajian yang ekstensif. Teori ini mengisi kekosongan kajian saintifik kesejahteraan subjektif dan menawarkan kerangka konseptual alternatif yang luas dan berbeza daripada kefungsiian negatif yang sering dibincangkan dalam kajian kesihatan mental. Ryff (1989) telah menjelaskan makna dan mengukur kesejahteraan psikologi merentas hidup individu. Beliau juga mengaitkan faktor pengalaman serta sikap dalam menghuraikan kesejahteraan psikologi. Bagi mendefinisikan kesejahteraan psikologi Ryff (1989, 1995) telah merujuk tiga pendekatan teori untuk memahami makna kesejahteraan psikologi secara lebih menyeluruh.

Panduan yang pertama ialah pendekatan psikologi perkembangan khususnya berkaitan perkembangan kitaran hidup. Pendekatan ini menjelaskan kesejahteraan adalah proses pertumbuhan dan perkembangan merentas kitaran hidup. Perspektif ini merangkumi model perkembangan psikososial oleh Erikson, kecenderungan asas kehidupan oleh Buhler dan deskripsi perubahan personaliti oleh Neugarten. Kedua, pendekatan psikologi klinikal yang

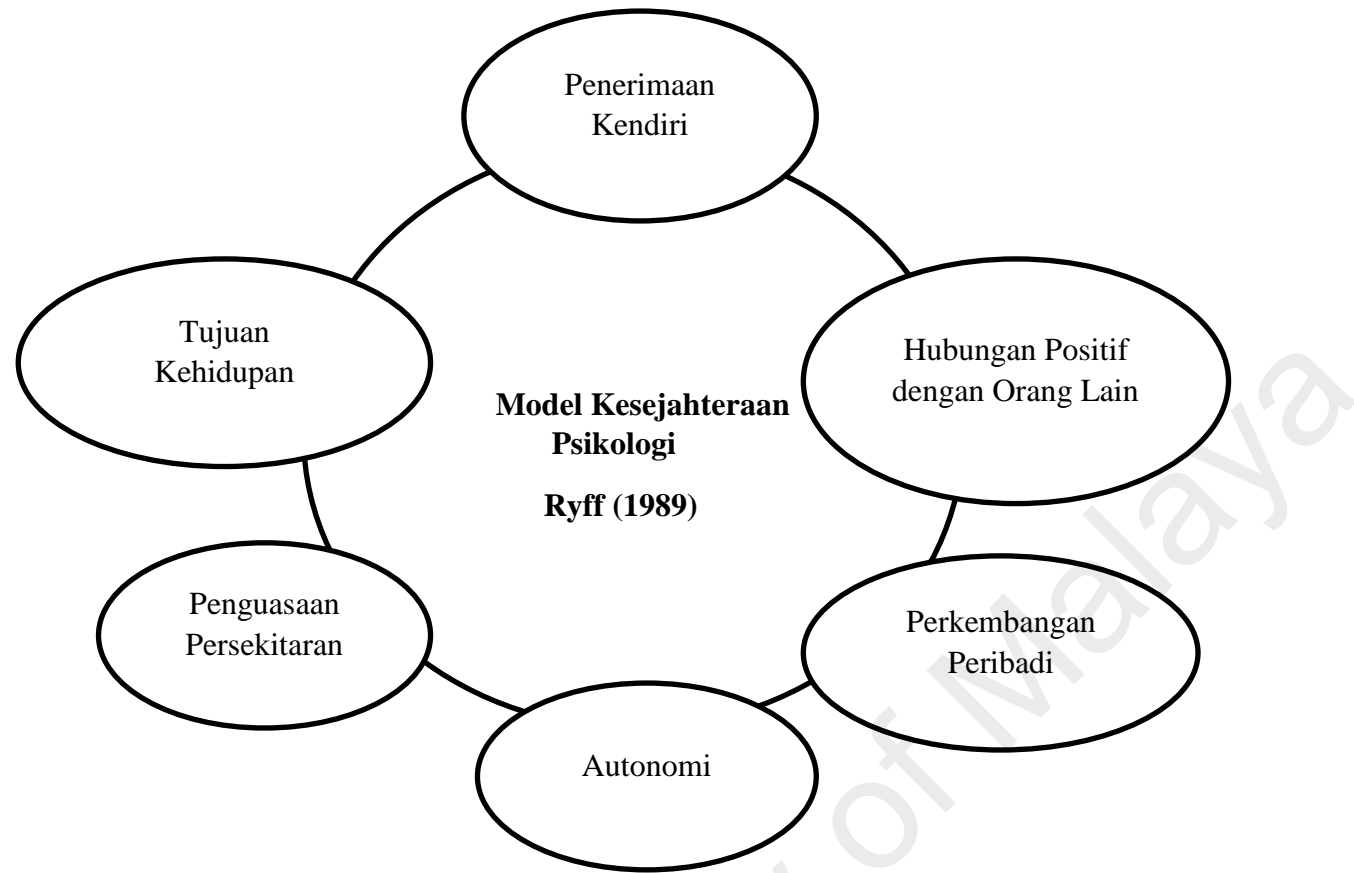
menerangkan pelbagai formula berkaitan kesejahteraan. Ia termasuklah konsep penyempurnaan sendiri oleh Maslow dan Rogers yang memberikan pandangan tentang kefungisian penuh individu, formula oleh Jung berkaitan keindividuan dan konsep kematangan oleh Allport. Manakala yang ketiga adalah pendekatan yang berkaitan kesihatan mental yang positif seperti yang dikemukakan oleh Jahoda dan konsep kefungisian positif oleh Birren.

Ketiga- tiga pendekatan ini walaupun digabungkan masih memberikan kesan yang sedikit ke atas kajian empirikal berkaitan kesejahteraan psikologi. Ini kerana tiadanya definisi yang jelas, tiada alat pengukuran serta ciri- ciri kesejahteraan yang pelbagai. Oleh itu Ryff (1989) telah bergerak daripada sorotan lepas kepada kajian empirikal melalui analisis yang lebih mendalam. Kajian beliau mendapati terdapat pertindihan di antara ketiga- tiga pendekatan ini dalam menjelaskan kriteria kesejahteraan psikologi manusia. Formulasi ini telah menemukan enam dimensi kesejahteraan psikologi iaitu penerimaan sendiri, perhubungan positif dengan orang lain, menguasai persekitaran, autonomi, tujuan hidup dan perkembangan sendiri.

Bagi mengenalpasti faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi Ryff dan rakan-rakan telah menjalankan satu kajian yang mendalam . Kajian deskriptif yang dilakukan telah membentuk profil berasaskan umur, jantina, budaya, etnik dan status sosial ekonomi (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff, Lee & Na, 1995; Ryff & Singer, 2002; Ryff, Keyes & Hughes, 2003). Ryff (1995) berpandangan untuk memahami kesejahteraan psikologi individu memerlukan penilaian mendalam berkaitan pengalaman hidup sebenar, ini kerana pengalaman hidup menginterpretasikan faktor kesejahteraan psikologi individu (Ryff, Singer & Seltzer, 2002). Ini disokong oleh kajian Ryff dan Heidrich (1997) yang mengaitkan pengalaman hidup yang biasa (*normative*) dan pengalaman luar biasa (bukan *normative*) adalah peramal yang signifikan terhadap kesejahteraan masa kini dan masa hadapan.

Genetik bukanlah faktor yang menentukan kesejahteraan sebagaimana yang dicadangkan oleh Ryff dan Singer (2002). Ini kerana kesejahteraan psikologi bukan seperti trait tetapi lebih tepat dengan ciri dinamik, iaitu individu menunjukkan perubahan merentasi masa apabila melalui transisi tertentu dalam kehidupan. Kajian Kwan, Love, Ryff dan Essex (2003) dan Ryff; Singer dan Love (2004) membuktikan bahawa kesejahteraan psikologi adalah dinamik. Kedinamikan ini membolehkan strategi intervensi dapat dilaksanakan bagi mengembangkan serta memulihkan kesejahteraan psikologi seseorang. Selain itu dalam beberapa siri kajian yang dilaksanakan oleh Ryff mendapati kesihatan seseorang individu dipengaruhi tahap kesejahteraan psikologi (Ryff, Singer & Love, 2004). Ini menunjukkan kesejahteraan psikologi menghasilkan kesan positif ke atas kesihatan manusia.

Terdapat 6 dimensi kesejahteraan psikologi yang menjadikan individu sihat, sejahtera dan berfungsi secara keseluruhannya dengan baik. Di sekitar enam dimensi kesejahteraan psikologi ni terdapat teori- teori asas yang menjadi kekuatan kepada konsep kesejahteraan psikologi. Teori- teori ini dipelopori oleh Rogers, Maslow, Jung, Jahoda, Frankl, Erikson, Buhler, Neugarten dan Allport. Rajah 2.1 menunjukkan dimensi- dimensi kesejahteraan psikologi yang membentuk kesejahteraan psikologi individu seperti yang dicadangkan oleh Ryff.



Rajah 2.1. Dimensi – Dimensi Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989)

Dimensi- Dimensi Kesejahteraan Psikologi (Ryff 1989)

1. Penerimaan Kendiri

Penerimaan sendiri menekankan sesuatu yang lebih kepada keperluan penerimaan sendiri secara positif. Hal tersebut didefinisikan ciri- ciri utama kesihatan mental oleh Jahoda, ciri- ciri pencapaian sendiri oleh Maslow, individu yang berfungsi secara optima oleh Rogers dan kematangan seseorang oleh Allport. Teori perkembangan kehidupan oleh yang dipelopori oleh Erikson dan Neugarten juga menekankan tentang kepentingan menerima diri sendiri yang

turut merangkumi kehidupan masa lalu seseorang. Jung pula menekankan tentang keindividuan dan bersama Erikson merupakan satu evolusi sendiri yang panjang dan melibatkan kesedaran, menerima kekuatan dan kelemahan peribadi seseorang.

2. *Hubungan Positif dengan Orang Lain*

Mempunyai hubungan positif dengan orang lain merupakan petanda bahawa seseorang itu adalah seseorang yang bukan sahaja boleh menerima dirinya sendiri bahkan menerima orang lain dalam dirinya. Menurut Ryff dan Singer (2008) berdasarkan Jahoda, kebolehan untuk menyayangi adalah komponen utama dalam kesihatan mental manakala berdasarkan Maslow pula, seseorang yang mempunyai pencapaian sendiri bersifat empati yang kuat, kasih sayang sesama manusia dan keupayaan kasih sayang yang hebat, persahabatan yang mendalam dan hubungan yang rapat dengan orang lain. Mempunyai hubungan baik dengan orang lain juga merupakan kriteria kematangan berdasarkan Allport. Erikson pula berpandangan tahap perkembangan seseorang dewasa menekankan tentang kejayaan hubungan yang rapat dengan orang lain dan ia adalah sebagai panduan dan petunjuk sesama mereka.

3. *Perkembangan Peribadi*

Perkembangan peribadi seseorang merupakan sesuatu yang dinamik yang melibatkan proses perkembangan potensi seseorang secara berterusan (Ryff & Singer 2008). Pencapaian sendiri yang diperkenalkan oleh Maslow mengambil berat tentang kesedaran potensi peribadi sama seperti yang dinyatakan oleh Jahoda tentang konsep positif dalam kesihatan mental. Begitu juga dengan pandangan Rogers di mana seseorang yang berfungsi secara keseluruhan mempunyai keterbukaan alam merasai pengalaman di mana mereka secara berterusan berkembang dari masa ke semasa. Teori perkembangan yang dipelopori oleh Buhler, Erikson, Neugarten dan Jung juga menekankan bahawa perkembangan merupakan proses yang berterusan

dan setiap orang akan berhadapan dengan cabaran- cabaran baru di setiap peringkat perkembangan dalam kehidupan.

4. *Tujuan Kehidupan*

Menurut Ryff dan Singer (2008), dimensi ini lebih kepada perspektif Existential terutamanya bagi Frankl yang mencari makna dalam kesusahan. Frankl menekankan tentang membantu seseorang mencari makna dan tujuan dalam setiap penderitaan dan kesusahan yang dialami. Dari segi kesihatan mental pula, Jahoda menekankan tentang kepentingan kepercayaan yang memberi seseorang merasai tujuan dan makna dalam kehidupan manakala Allport pula menjadikan definisi kematangan merangkumi pemahaman yang jelas tentang tujuan kehidupan. Bagi teori perkembangan, perubahan tujuan hidup dan matlamat berlaku dalam setiap peringkat kehidupan dan ia berbeza dari satu peringkat ke peringkat yang lain.

5. *Penguasaan Persekitaran*

Bagi Jahoda, kebolehan seseorang individu untuk memilih atau mencipta persekitaran bersesuaian dengan keadaan psikik dan ia sebagai kunci utama kesihatan mental. Teori perkembangan pula menekankan tentang kepentingan untuk bersedia memanipulasi dan mengawal persekitaran yang kompleks terutamanya pada peringkat pertengahan kehidupan. Kriteria kematangan yang dikemukakan oleh Allport termasuklah kapasiti untuk bersedia menguasai persekitaran melebihi kemampuan seseorang itu. Perspektif ini adalah ramuan yang sangat penting dalam membentuk fungsi – fungsi psikologi yang positif.

6. *Autonomi*

Menurut Ryff dan Singer (2008), seseorang yang mempunyai pencapaian sendiri dikenali sebagai seseorang yang menunjukkan fungsi- fungsi autonomi. Seseorang yang berfungsi secara keseluruhan mengikut Rogers mempunyai lokus evolusi dalaman di mana mereka tidak melihat

orang lain dalam sesuatu perkara tetapi bergantung pada diri sendiri. Konsep keindividuan yang ditekankan oleh Jung pula sememangnya sangat menekankan sifat autonomi kerana sifat ini bebas daripada kepercayaan masyarakat. Bagi teori perkembangan pula, melihat secara mendalam tentang kehidupan lalu sangat penting dan diperlukan untuk memperoleh kebebasan pada kehidupan seharian.

Teori determinisme diri. Teori determinisme diri oleh Ryan dan Deci (2000) telah mentakrifkan kesejahteraan sebagai proses mencari dan mencapai penyempurnaan sendiri. Teori ini mencadangkan tiga keperluan asas psikologi iaitu kecekapan, merasa diri dimiliki dan autonomi. Memenuhi keperluan ini adalah penting untuk perkembangan psikologi (motivasi dalaman), integriti, (integriti dan asimilasi budaya), kesejahteraan (kepuasan hidup dan kesihatan psikologi) dan mencapai pengalaman hidup yang kongruen. Memenuhi ketiga-tiga keperluan asas adalah syarat perkembangan dan penyuburan psikologi yang sihat. Kegagalan dalam memenuhi keperluan ini memberi kesan negatif. Oleh itu keperluan asas ini mestilah dipuaskan sepanjang proses perkembangan hidup untuk mencapai kesejahteraan atau *eudaimonia*.

Kajian yang dilakukan oleh Ryan dan Frederick (1997) menunjukkan terdapat perkaitan antara kepuasan ketiga-tiga keperluan asas dengan pengalaman kesejahteraan yang menjadi ramuan penting kepada perkembangan individu. Kajian juga menunjukkan individu tidak akan mencapai kesejahteraan yang sempurna walaupun persekitaran sosial yang mendorong namun tidak rasa dimiliki dan gagal dalam membentuk hubungan dengan orang lain. Selain itu kajian Reis, Sheldon, Gable, Roscoe dan Ryan (2000) menunjukkan keperluan psikologi determinisme diri yang dipenuhi mempunyai hubungan dengan afektif. Teori ini mempunyai kesamaan dengan teori yang dicadangkan oleh Ryff berkaitan konsep kefungisian penuh namun teori determinisme hanya menjelaskan dimensi sebagai faktor mengukuh dan memperkembangkan kesejahteraan

manakala teori Ryff pula menggunakan dimensi untuk menjelaskan mengenai kesejahteraan psikologi.

Pemilihan teori kesejahteraan psikologi Ryff (1989). Berdasarkan teori- teori kesejahteraan psikologi yang dikemukakan, kajian ini telah menggunakan teori kesejahteraan psikologi Ryff (1989, 1995) sebagai kerangka teori. Ini kerana teori Ryff lebih lengkap kerana berasaskan latar belakang falsafah dan panduan teori yang kukuh termasuk teori- teori kaunseling seperti Maslow, Rogers dan Erikson. Teori ini juga membincangkan kesejahteraan psikologi secara dimensi yang memfokus kepada ciri- ciri yang saling berkait dan bertindan di antara keenam- enam dimensi yang dicadangkan. Teori ini disokong dengan kajian ekstensif yang mengemukakan perbezaan profil berasaskan demografi sosial dan pengaruh faktor personal ke atas kesejahteraan psikologi. Oleh itu, kajian Ryff bersesuaian dengan tujuan kajian dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak- kanak melalui pelaksanaan Program Kesejahteraan Psikologi yang dibina oleh pengkaji.

Ryff dan Heidrich (1997) menegaskan mengenai pengaruh pengalaman hidup sebagai faktor penting ke atas kesejahteraan psikologi seseorang termasuklah kanak- kanak. Teori ini bersesuaian dengan kanak- kanak memandangkan kanak- kanak menempuh pelbagai pengalaman hidup daripada kecil khususnya bersama ibu bapa, keluarga dan rakan- rakan sebaya. Kajian berkaitan kesejahteraan psikologi oleh Waterman (2007) menghujahkan bahawa individu akan mengalami peningkatan kesejahteraan sekiranya mereka menyedari matlamat diri bersesuaian dengan keperluan diri mereka. Kajian yang dijalankan ke atas pelajar Amerika mendapati golongan kanak- kanak yang menghampiri usia remaja yang aktif mencari identiti diri mereka biasanya membina identiti yang tinggi, optimis, tinggi penghargaan sendiri, kurang rasa tidak berguna dan kurang tingkahlaku delikuen (Philips & Pittman 2007).

Kajian- kajian lain mengenai kesejahteraan psikologi mendapati individu yang menganggap tugas- tugas persekolahan relevan dengan diri mereka dapat meningkatkan motivasi akademik serta berpotensi ke arah peningkatan dalam pendidikan (Appleton, Christenson & Furlong 2008; Fredericks, Bluemenfeld & Paris 2004). Terdapat satu kajian eksperimental yang menyokong bahawa peranan yang dianggap relevan dengan identiti sendiri adalah merupakan motivasi yang intrinsik (Deci & Ryan, 2008). Terdapat juga kajian- kajian lepas yang meneroka hubungan di antara kesejahteraan psikologi dengan spiritual. Kajian mendapati semakin tinggi pegangan spiritual seseorang individu menyumbang kepada tahap kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi malahan distress yang dialami juga berkurangan (Ellison, Boardman, Williams & Jackson 2001).

Selain daripada faktor- faktor yang dibincangkan, kajian Buchanan dan Bowen (2008) mendapati pengaruh sokongan rakan sebaya dan ibubapa menjadi faktor kesejahteraan psikologi individu. Sokongan daripada rakan sebaya, ibu bapa, keluarga, jiran dan orang dewasa akan dapat membantu kanak- kanak membuat penyesuaian diri dengan lebih cepat (Greene & Way 2005; Nickerson & Nagle 2005). Sokongan daripada guru juga amat penting terutamanya memberi pengaruh di sekolah dalam mengurangkan masalah tingkahlaku dan meningkatkan pencapaian akademik (Brewster & Bowen 2004). Komuniti juga merupakan sumber sokongan yang terpenting dalam mempengaruhi kesejahteraan dan pencapaian akademik (Scales et al.2006; Smith et al 2002).

Di Malaysia kajian yang mengukur kesejahteraan psikologi telah dijalankan oleh Haslee dan Zainal (2006), namun fokus kajian adalah kepada golongan remaja yang berumur 18 yang sedang mengikuti Program Latihan Khidmat Negara (PLKN) menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) . Kajian Norsayyidatina (2011) juga memfokus kepada peranan

keibubapaan dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan remaja cemerlang akademik di Maktab Rendah Sains MARA. Begitu juga kajian oleh Zainal (2012) dan Hasimah (2010) yang menjalankan kajian yang berfokus kepada kesejahteraan psikologi yang melibatkan tanggungjawab dan komunikasi dalam keluarga. Berdasarkan sumber kajian – kajian lepas mengenai kesejahteraan psikologi mendapati kajian kanak-kanak masih belum dilaksanakan di negara kita.

Program Kesejahteraan Psikologi

Menurut Alavi dan rakan-rakan (2012) generasi hari ini sedang berhadapan dengan satu persoalan tentang kemelut tahap kelangsungan hidup. Beliau mendedahkan pada tahun 2002 sahaja, Unit Psikiatri Kanak-Kanak dan Remaja (HUKM) menerima sebanyak 1,550 pesakit yang mengalami pelbagai masalah dan gangguan emosi, tingkah laku dan mental. Kanak-kanak seawal 10 tahun hingga 16 tahun ini mengalami pelbagai bentuk masalah seperti kemurungan, psikosis, autisme, enggan ke sekolah, tingkah laku yang buruk, hiperaktif atau sentiasa berada dalam kebimbangan. Kajian kesihatan mental kanak-kanak di Malaysia mendapati bahawa perubahan tingkah laku yang dihadapi kini hasil daripada pengaruh cara gaya keibubapaan, hubungan interpersonal ibubapa dan kanak-kanak, konflik antara ibubapa dan kesihatan mental ibubapa sehingga keadaan ini membentuk pengalaman dalam hidup kanak-kanak itu kelak (Teoh dan Rose, 2001).

Keruntuhan sistem kekeluargaan, modenisasi dan urbanisasi telah menyumbang kepada masalah emosi dan tingkahlaku dalam kalangan kanak-kanak yang masih dibangku sekolah. Oleh itu kanak-kanak terutamanya diperingkat sekolah rendah perlu diberi pendedahan awal agar tahap kesejahteraan psikologi mereka dibentuk secara positif pada tahap yang optimum. Ini

di sokong kajian Li dan rakan- rakan (2012) mendapati kajian berkaitan program mempromosi kesejahteraan psikologi secara eksperimental di kalangan kanak- kanak biasa menurunkan tahap stress, kebimbangan dan kemurungan di kalangan kanak- kanak yang menyertai program itu.

Selain daripada itu, pemilihan sampel dalam kalangan kanak- kanak biasa disebabkan interaksi peserta kajian di antara satu sama lain. Ini kerana kajian terdahulu membuktikan bahawa kanak- kanak belajar daripada peniruan dan hubungan dengan persekitaran. Kajian Lorie (2011) menggunakan kaedah eksperimen mengenai kesan program kaunseling terhadap konsep sendiri dan kesejahteraan psikologi mendapati tahap kerisauan, tekanan dan gangguan tingkahlaku dalam kalangan kanak- kanak dapat dikurangkan setelah mengikuti kelompok bimbingan. Ini kerana kanak- kanak belajar untuk melaksanakan sesuatu dengan lebih baik hasil daripada interaksi dan peniruan daripada peserta kanak- kanak lain. Begitu juga kajian yang dilakukan oleh Gennaro (2012) melalui *Program Achilles Kids* secara eksperimental kajian kes selama 8 minggu melalui bimbingan kelompok menunjukkan responden (7 daripada 9 peserta) menunjukkan hasil peningkatan kesihatan dan peningkatan konsep sendiri selepas program tamat.

Kajian Cavanaugh (2010) yang menjalankan kajian kuasi eksperimen melalui program perkhemahan bersama kanak- kanak, ibu bapa dan sukarela bertemakan “ *Learning Through Sun Sand and Surf*” mendapati peningkatan secara signifikan tahap persaingan sosial, tanggungjawab, asertif dan komitmen di kalangan peserta. Kajian –kajian lepas membuktikan program yang berfokus kepada kesejahteraan psikologi kanak- kanak yang dilakukan secara bimbingan kelompok mampu meningkatkan tahap kesejahteraan secara keseluruhannya. Oleh itu pengkaji berhasrat untuk membina sebuah program yang khusus kepada golongan kanak- kanak

sekolah rendah di Malaysia secara bimbingan kelompok bagi mempromosi dan meningkatkan tahap kesejahteraan psikologi secara keseluruhan.

Pengkaji membangunkan PKP berdasarkan pendekatan Model Reka bentuk Instruksi Heinich, Molendo, Rusell dan Smaldino (2002) . Empat langkah pembangunan program merangkumi (i) menganalisis keperluan kanak- kanak dan menyatakan objektif program, (ii) reka bentuk kandungan program, (iii) penilaian pakar dan pencapaian kesahan program serta (iv) mencuba program dan kebolehpercayaan program.

Kandungan PKP dibina berasaskan Teori Kesejahteraan Psikologi (Ryff, 1989). Teori ini menekankan mengenai kesejahteraan psikologi akan dapat dipenuhi apabila keenam- enam dimensi kesejahteraan psikologi yang dikemukakan dapat dicapai iaitu penerimaan sendiri, autonomi, perhubungan positif dengan orang lain, menguasai persekitaran, tujuan hidup dan perkembangan sendiri. Berikut merupakan justifikasi mengenai Program Kesejahteraan Psikologi yang akan dilaksanakan dari segi pemilihan sampel kajian, pembentukan kelompok bimbingan, saiz kelompok, tempoh dan jangkamasa pelaksanaan program.

Perkembangan biologi setiap manusia akan melalui tiga peringkat iaitu tahap kanak-kanak, remaja dan dewasa, setiap peringkat ini mempunyai ciri-ciri perkembangan psikologi tersendiri (Havighust,1967). Bagi kanak-kanak, proses perkembangan merupakan suatu bentuk pengenalan kepada hidup dan persekitaran. Pada peringkat remaja seseorang individu mengalami beberapa perubahan yang memerlukan penyesuaian di antara diri dan orang disekeliling. Pada peringkat dewasa pula sering dikaitkan dengan kebolehan memikul tanggungjawab dan berdikari. Namun realitinya zaman kanak- kanak yang tidak melalui proses perkembangan yang sempurna memberi kesan negatif di peringkat remaja dan dewasa jika tidak ditangani dari peringkat awal.

Proses pemikiran bukan sahaja berlaku kepada orang dewasa , tetapi turut berlaku kepada kanak- kanak. Sehubungan itu, dalam perkembangan kanak- kanak satu suasana yang membina adalah penting khususnya dari aspek kognitif (Jasem Al Meraisi, 2008). Suasana yang menyokong membantu kanak- kanak merasakan bahawa diri dan perasaan mereka terpelihara, dihargai dan dihormati sebagai individu, menerusi persekitaran termasuklah daripada orang yang berkepentingan kepada mereka. Situasi sokongan emosi dan sosial membentuk satu skema dalam pemikiran kanak- kanak yang mana membantu menyokong mereka untuk terus berfungsi dan menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan. Sehubungan dengan kemampuan kognitif serta sokongan emosi dan sosial terhadap kanak- kanak, kaedah pelaksanaan aktiviti yang mengambil kira perkembangan mereka dilihat sesuai digunakan untuk membangunkan potensi kanak- kanak secara maksimum.

Kelompok bimbingan disebut sebagai kelompok psiko- pendidikan (Gladding, 1999; 2003). Kelompok psiko- pendidikan ini memberi fokus untuk mendidik, mencegah dan membangunkan potensi diri ahli kelompok (Chaturvedi, 2007). Menurut Capuzziet et al (2006) antara ciri- ciri kelompok psiko- pendidikan ialah kelompok yang lebih berstruktur, topik yang lebih berfokus dan pemimpin yang memainkan peranan. Satu fakta yang menarik adalah kanak-kanak banyak belajar daripada hubungan dengan orang lain, oleh itu pengalaman inilah yang membantu membentuk diri kanak- kanak (De Souza, 2010). Kelompok dapat menyediakan satu situasi untuk kanak- kanak (a) berhubung dengan rakan (b) memberi reaksi kepada sebarang peraturan, (c) belajar bekerjasama dan bertolak ansur, (d) belajar mewujudkan kejelekitan hubungan, dan (e) belajar mempercayai sesama ahli kelompok.

Kelompok psiko- pendidikan merupakan alternatif dalam proses menolong selain daripada perkhidmatan sesi kaunseling kepada kanak- kanak. Sebelum kelompok dilaksanakan beberapa

perkara perlu diberi perhatian agar perkhidmatan bimbingan dan kaunseling yang logik dan bersesuaian dengan kanak-kanak sekolah rendah. (Capuzzi et al, 2006). Beliau juga yakin bahawa kelompok dapat membantu kanak-kanak khususnya menerusi latihan atau rawatan yang diberikan secara berkelompok. Pelbagai aktiviti dapat dilaksanakan melalui kelompok. . Kanak-kanak yang menyertai kelompok memperoleh sokongan daripada ahli kelompok yang lain dalam masa yang sama menyediakan ruang yang konstruktif menerusi ahli kelompok yang lain (Posthuma,2002).

Saiz kelompok mempengaruhi keberkesanan program yang dilaksanakan (Benson, 2010; Amla, 2009; Jamaluddin, 2008; Posthuma, 2002). Saiz kelompok antara 5 hingga 50 orang ahli kelompok adalah mencukupi bagi kelompok psiko-pendidikan. Jumlah yang terlalu besar harus dikecilkan bagi meningkatkan keberkesanan kelompok. Kelompok yang lebih kecil dapat membina kemesraan, kejelekitan dan keterlibatan antara ahli kelompok (Capuzzi, 2006). Bagi kajian ini, bilangan ahli kelompok masing-masing adalah 60 orang bagi kumpulan kawalan dan rawatan. Namun untuk memastikan keberkesanan program yang dilaksanakan pengkaji telah memecahkan peserta kepada dua kumpulan kecil, menjadi 30 ahli bagi setiap kumpulan. Ini selaras dengan cadangan Benson (2010) dan Capuzzi (2006) mengenai saiz kelompok yang sesuai untuk kanak-kanak.

Masa pelaksanaan perjumpaan kelompok bergantung kepada kedudukan dan natural kelompok (Chen & Rybak, 2004). Masa sesi kelompok dicadangkan agar tidak terlalu singkat dan terlalu panjang. Ini kerana kelompok yang terlalu pendek tidak dapat dimanfaatkan sepenuhnya oleh ahli kelompok, manakala kelompok yang terlalu panjang menyebabkan tumpuan ahli kelompok hilang. Walaubagaimanapun masa pelaksanaan bergantung kepada keperluan, matlamat dan aktiviti program serta topik yang dibincangkan (Benson, 2010). Begitu juga dari

segi tempoh kekerapan perjumpaan, perlu diberi perhatian dan fokus yang serius (Capuzzi et al, 2006). Capuzzi dan rakan- rakan (2006) menyarankan bahawa kelompok bimbingan psiko pendidikan biasanya mengambil masa 4 minggu hingga 12 minggu. Beliau juga percaya bahawa golongan kanak- kanak mendapat manfaat yang lebih melalui perjumpaan dengan tempoh yang singkat namun kerap.

Jangka masa telah merujuk kepada tempoh pelaksanaan Kaunseling Kelompok Choice Therapy dan Reality Therapy (Jazimin et al, 2010) selama 10 minggu yang mana perjumpaan setiap minggu dan mengambil masa sejam sehingga 2 jam untuk satu sesi pertemuan. Program yang dilaksanakan juga merujuk kepada jangka masa Program Kerjaya ke atas perkembangan kerjaya pelajar (Abdul Hanid, 2010) yang mengambil masa 20 jam hingga 24 jam. Merujuk kepada kajian ini, subjek kajian adalah terdiri dalam kalangan kanak- kanak sekolah rendah yang berumur 11 tahun. Maka masa pertemuan adalah sekali seminggu selama 8 minggu. Hal yang demikian bersesuaian dengan cadangan Capuzzi (2006). Dengan menimbang cadangan, jumlah jam dan tempoh masa rawatan menerusi kajian lepas, pengkaji telah menetapkan bahawa tempoh rawatan adalah selama 8 minggu. Dari segi jumlah jam pelaksanaan pula sebanyak 20 jam dengan kekerapan pertemuan sekali seminggu selama 2 jam 30 minit untuk setiap sesi.

Sehingga kajian ini dilaksanakan tinjauan daripada kajian- kajian lepas di Malaysia mendapati belum terdapat lagi kajian mengenai kesejahteraan psikologi khusus kepada golongan kanak- kanak dilaksanakan. Ini disokong oleh kajian Mohammad Aziz Shah dan rakan- rakan (2013) yang mendapati di Malaysia terdapat kepelbagaian modul dan program yang dibina oleh individu yang terlibat dalam bidang psikologi namun program yang melibatkan perkembangan diri pelajar yang berasaskan teori psikologi dan diuji kesahan dan kebolehpercayaan hampir

tiada. Oleh itu kajian ini merupakan kajian awal yang khusus kepada kanak-kanak sekolah rendah menggunakan asas teori psikologi dan prosedur pembinaan program yang sistematik.

Keperluan Perkhidmatan Kaunseling Kanak- Kanak Sekolah Rendah

Peringkat pertengahan dan akhir kanak-kanak merupakan peringkat di mana kanak-kanak belajar mengenai kemahiran fizikal untuk permainan biasa, membina attitude yang positif, menyesuaikan diri dengan rakan sebaya, belajar mengenai tugas jantina yang bersesuaian, belajar membaca, menulis dan mengira, membina moral mengikut lunas masyarakat, mencapai kebebasan diri dan membentuk sikap positif terhadap kumpulan sosial (Havighust, 1967). Kanak-kanak pada peringkat ini harus dibesarkan dalam suasana yang sihat, tenteram dan ibubapa serta guru-guru perlu memberi perlindungan dari aspek keselamatan dan kesejahteraan yang sepenuhnya. Inilah realiti kehidupan yang dilalui oleh kanak-kanak dalam era modenisasi di mana membesar dalam dua tangan iaitu separuh hari bersama ibubapa di rumah dan separuh hari lagi bersama guru-guru atau kakitangan sekolah. Jika persekitaran rumah atau keluarga kanak-kanak tidak lagi selamat, maka guru dan kakitangan sekolah adalah tempat anak-anak mengadu dan berlindung. Oleh itu, pihak sekolah terutamanya kaunselor merupakan pihak yang amat penting dalam membantu menangani isu melibatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak (Alavi & rakan-rakan 2012)

Kerajaan Malaysia melalui Dasar Kanak- Kanak Negara 2008 telah mewartakan mengenai keperluan kanak-kanak untuk dilindungi demi memelihara kesejahteraan golongan kanak-kanak agar terus terpelihara. Objektif utama Dasar Kanak-Kanak Negara ialah untuk memastikan:

1. setiap kanak-kanak mempunyai hak untuk hidup dengan diberi jagaan, pemeliharaan, kasih sayang, perkhidmatan kesihatan, sokongan dan bantuan sosial;
2. setiap kanak-kanak termasuk kanak-kanak kurang upaya mempunyai hak untuk dilindungi daripada sebarang bentuk pengabaian, penderaan, keganasan dan eksploitasi; dan seterusnya diberi habilitasi, rehabilitasi dan diintegrasikan ke dalam keluarga dan masyarakat;
3. setiap kanak-kanak mempunyai hak untuk perkembangan holistik dari segi fizikal, kognitif, bahasa, sosio-emosi, sahsiah dan kerohanian;
4. setiap kanak-kanak mempunyai hak untuk bersuara, menyertai dan melibatkan diri mengikut tahap keupayaan dalam perkara-perkara yang berkaitan dengan kepentingan terbaik dan kesejahteraan mereka;
5. kanak-kanak, ibu bapa, penjaga, komuniti dan masyarakat sedar akan hak kanak-kanak untuk kelangsungan hidup, perlindungan, perkembangan dan penyertaan; dan
6. penyelidikan dan pembangunan mengenai kelangsungan hidup, perlindungan, perkembangan dan penyertaan kanak-kanak dilaksanakan dari semasa ke semasa.

Oleh itu, peranan kaunselor sekolah amat penting dalam membantu perkembangan psikologi pelajar secara sihat dan peranan kaunselor sekolah sememangnya tidak dapat disangkal. Hari ini setiap sekolah rendah telah pun mempunyai guru kaunseling atau kaunselor sekolah. Guru kaunseling dipertanggungjawabkan untuk membantu dan membimbing pelajar menangani isu dan permasalahan yang dihadapi sama ada isu akademik mahupun isu yang bersifat peribadi. Sungguhpun begitu, peranan kaunselor sekolah mungkin terbatas kepada beberapa limitasi peranan dan tugas yang diamanahkan kepada mereka (Suradi, 2004).

Kaunselor sekolah lebih bertanggungjawab membantu pelajar secara amalan bimbingan dan kaunseling, terikat dengan etika sebagai seorang kaunselor dan kod amalan yang agak terhad kepada peranan di bilik kanseling dan sekolah. Contohnya apabila melibatkan aspek kerahsiaan yang menjadi tanggungjawab profesional kaunselor, kebiasaannya wujud konflik apabila melibatkan pelajar, ibubapa atau pihak sekolah sendiri (Alavi & rakan- rakan, 2012).

Kaunselor sekolah berperanan dan diyakini untuk membantu pelajar secara lebih berkesan melalui jaringan kerjasama dan hubungan yang efektif dengan pentadbir sekolah, keluarga pelajar, pihak berkuasa dan badan-badan kerajaan dan NGO yang berfungsi dalam melindungi kanak-kanak. Oleh itu, kaunselor berperanan dalam memastikan kanak-kanak di sekolah khususnya bagi membantu menangani isu- isu kesejahteraan kanak-kanak secara lebih sistematik dan terancang dalam kapasiti sebagai guru bimbingan yang terlatih. Ini kerana isu melibatkan kesejahteraan memberi kesan terhadap penderitaan emosi serta masalah kesihatan mental. Masalah yang tidak ditangani dari awal akan berkembang secara sedikit- sedikit dan membentuk tingkahlaku yang tidak tersuai dikenali sebagai delinkuen juvenil (*juvenile delinquency*). Tingkahlaku ini adalah hasil daripada keadaan sekeliling masyarakat dan keluarga yang penuh dengan pelbagai krisis pergolakan sosial dalam era globalisasi (Alavi & rakan-rakan, 2012).

Bermain dan Kanak- Kanak

Bermain adalah perlu dalam kehidupan kanak-kanak (Landreth, Baggelly & Tyndall, 1999). Peller (1996) membincangkan tentang faedah yang boleh diperoleh daripada teori bermain termasuk teori lebihan tenaga, teori rekreasi dan teori praktik dalam pedagogi kanak-kanak. Faedah bermain merangkumi pelbagai aspek seperti bermain menggalakkan

perkembangan tubuh kanak-kanak, bermain mempromosikan kemahiran sosial kanak-kanak, bermain mencungkil kemahiran kognitif dan bahasa kanak-kanak, bermain membantu kefahaman tentang konsep masa dan nombor, bermain mempromosikan kefahaman ruang, bermain membantu seseorang bertindak segera, berfikir tentang sebab akibat dan taakulan terhadap sesuatu, bermain sosio drama tika menerangkan dunia olok-olok lawan dengan realiti kepada kanak-kanak, bermain memperkayakan sensori dan apresiasi estetik kanak-kanak, bermain dapat menarik tumpuan, melatih ketabahan dan kehandalan seseorang, kanak-kanak meluahkan perasaan menerusi aktiviti bermain dan kanak-kanak memperoleh ketenangan dan kegembiraan yang mendalam menerusi aktiviti bermain (Hoing, 2006).

Konsep bermain dan kanak-kanak. Bermain dapat menyumbang kepada perkembangan kanak-kanak dari aspek sosial, kognitif, emosi dan motor. Kajian – kajian lepas yang menerangkan tentang kepentingan bermain dalam kehidupan kanak-kanak menunjukkan kesesuaiannya sebagai pendekatan utama dalam perkembangan dan pembelajaran kanak-kanak (Mastura, 2009). Selain itu, ramai pengasas pendidikan kanak-kanak melihat aktiviti bermain merupakan pembelajaran yang paling bermakna . Selain itu bermain dilihat sebagai pekerjaan utama pada tahap perkembangan di usia kanak-kanak.

Penjelasan Froebel (1889) dalam bukunya yang bertajuk ‘*The Education of Man*’ terhadap kepentingan bermain kepada kehidupan kanak-kanak adalah seperti berikut;

“bermain adalah perkembangan yang tertinggi di zaman kanak-kanak. Melalui bermain kanak-kanak dapat belajar meluahkan apa yang terkandung dalam jiwa mereka dengan rela. Peluang bermain yang diberikan sangat penting dan bermakna kepada kanak-kanak.”

Kepentingan penggunaan konsep bermain pada peringkat kanak-kanak telah disokong dan diakui oleh penyelidik-penyelidik dari pelbagai disiplin termasuklah psikologi, pendidikan,

falsafah, sosiologi dan juga kesihatan. Malah Persatuan Bangsa-bangsa Bersatu (PBB) telah mengisytiharkan pada 20 November 1959 bahawa kanak-kanak mempunyai hak untuk bermain yang harus diarahkan untuk tujuan yang sama khususnya dalam bidang pendidikan (Duncan & Lockwood, 2008). Hal ini kerana, mereka percaya dalam kehidupan kanak-kanak, bermain merupakan faktor penting dalam membantu proses pembelajaran dan perkembangan (Bredenkamp, 1987). Apabila kanak-kanak diberi peluang untuk membuat pilihan sendiri, mereka lebih cenderung untuk menghasilkan sesuatu yang istimewa dan bermakna.

Seperti yang dijelaskan oleh Morrison (1995), bermain adalah kehidupan bagi kanak-kanak dan merupakan tahap tertinggi dalam membantu proses perkembangan mereka. Froebel menyarankan semua kerja yang dilakukan oleh kanak-kanak perlu mempunyai ciri-ciri bermain. Dengan bermain kanak-kanak dapat melahirkan dan mendedahkan keunikan yang dimilikinya. Oleh yang demikian, aktiviti bermain perlu diaplikasikan oleh guru prasekolah dengan cara terbaik dalam memperkenalkan perkara-perkara asas mengikut standard kandungan yang telah ditetapkan dalam setiap tunjang prasekolah. Menurut kajian Rohani, Nani dan Mohd. Sharani (2007), pendekatan bermain yang berasaskan Teori Piaget menitik beratkan beberapa perkara, iaitu;

- i. Persekitaran kanak-kanak perlu dilengkapi dengan bahan dan aktiviti yang membenarkan mereka berinteraksi dengan persekitaran mereka. Contohnya, aktiviti melukis, membina, berlakon, bermain olok-olok atau bermain dengan pasir dan air.
- ii. Pengalaman belajar kanak-kanak adalah berasaskan aktiviti penerokaan dan penemuan. Misalnya, selepas berpengalaman bermain dengan air, kanak-kanak akan berkebolehan membuat jangkaan sama ada sesuatu benda akan terapung atau tenggelam apabila diletakkan di atas permukaan air.

- iii. Guru berperanan dengan menggalakkan penerokaan persekitaran dan membimbing dalam proses pembinaan pengetahuan.
- iv. Kurikulum dan pengalaman pembelajaran kanak-kanak disusun berasaskan minat yang boleh mewujudkan perasaan ingin tahu kanak-kanak.

Sehubungan itu, Jerome Bruner (2001) menyarankan bahawa ciri-ciri utama bermain bukan sahaja terletak pada isi kandungan tetapi bentuk permainan. Pendekatan bermain ini wujud dalam konteks yang berterusan dari pelbagai jenis permainan yang ditentukan oleh kanak-kanak seterusnya orang dewasa atau guru sekolah. Aktiviti bermain bermula dari main secara bebas (*free-flow play*) yang mana aktiviti bermain adalah atas pilihan sendiri dan sepenuhnya diurus oleh diri kanak-kanak. Kemudian aktiviti bermain menuju ke arah permainan yang lebih berstruktur dan tersusun (*structured play*), seterusnya permainan berpandu (*guided play*) dan diakhiri dengan pembelajaran yang menyeronokkan (*playful teaching*). Aktiviti pembelajaran yang menyeronokkan ini perlu kepada inisiatif guru yang bijak merangka agenda supaya aktiviti yang dijalankan dapat meningkatkan motivasi kanak-kanak, tidak bosan dan sentiasa aktif.

Teori bermain. Secara umumnya teori- teori bermain boleh di kategorikan kepada dua iaitu Teori Klasik (abad ke 19 hingga perang Dunia 1) dan Teori Moden (selepas perang Dunia 1). Teori Klasik merangkumi 1) Teori Kelebihan Energi (Herbert Spencer), 2) Teori Relaksasi (Schaller dan Lazarus) dan 3) Teori Insting (Karl Groos). Teori Kelebihan Energi yang diperkenalkan oleh Herbert Spencer menekankan bahawa setiap manusia mempunyai tenaga untuk disalurkan kepada bermain. Teori Klasik Relaksasi yang diutarakan oleh Schaller dan Lazarus pula menekankan bahawa aktiviti bermain mengembalikan tenaga yang diguna pakai ketika bekerja. Manakala teori klasik Teori Insting yang dipelopori oleh Karl Groos

mencadangkan bahawa bermain mempersiapkan individu terutamanya kanak-kanak untuk berhadapan dengan masa depan.

Teori Bermain Modern pula dipelopori oleh tokoh-tokoh psikologi seperti Sigmund Freud dan Eric Erikson yang merintis teori Psikoanalisis, Jean Piaget yang memperjuangkan Teori Perkembangan Kognitif dan Teori bermain yang diperkenalkan oleh Vygotsky. Teori Psikoanalisis melihat aktiviti bermain sebagai alat yang penting bagi kanak-kanak melepaskan emosi serta mengembangkan rasa harga diri ketika kanak-kanak itu mula belajar mengenal kehidupan. Teori bermain yang dibawa oleh Jean Piaget pula melihat kanak-kanak mencipta pengetahuan secara semulajadi hasil interaksi antara bermain dan dunia sebenar. Berbeza dengan Teori Vygotsky yang menekankan pemusatan hubungan sosial sebagai hal yang penting dalam membentuk perkembangan kognitif.

Di antara teori-teori bermain yang dikemukakan, teori yang dicadangkan oleh Jean Piaget menghubungkan aktiviti bermain dengan perkembangan kognitif. Jean Piaget percaya bahawa aktiviti bermain memberi kesan terhadap sosial emosi dan kognitif kanak-kanak. Beliau percaya bahawa individu mempunyai kaitan di antara setiap tahap perkembangan. Oleh itu setiap tahap perkembangan perlu seiring dengan rangsangan pendidikan dari segi pengetahuan dan pemahaman yang mendalam selaras dengan tahap perkembangan kognitif pada peringkat itu. Teori Perkembangan Kognitif Piaget (1970), menyenaraikan lima konsep asas teori yang dikenalpasti iaitu skema, adaptasi, keseimbangan, asimilasi dan akomodasi yang melibatkan pembelajaran kognitif individu.

1. Skema (Scema)

Skema merupakan model tingkah laku asas individu yang ditonjolkan semasa proses pengubasaian diri dalam persekitaran. Ia adalah dirujuk sebagai kebolehan atau

pengalaman individu yang dipelajari dan diperolehi berdasarkan syarat-syarat yang diwarisi. Oleh itu, *skema* yang ditonjolkan, misalnya aksi, bahasa, pemikiran, pandangan ataupun idea yang boleh mewakili ciri tingkah laku, adalah disebut sebagai skema individu. Maka, skema individu merupakan tingkah laku yang sering berubah mengikut pembelajaran. Peringkat-peringkat perkembangan kanak-kanak skema tingkah laku mereka sentiasa berubah dari semasa ke semasa, biasanya dari mudah kepada lebih kompleks. Contohnya, kanak-kanak belajar berjalan dengan berdiri dan melangkah, maka skema berjalan akan terbentuk. Ini menyebabkan teknik berjalan semakin baik beransur-ansur sehingga sempurna. Apabila berlaku perubahan skema kanak-kanak ini sebenarnya mewakili hasil yang diperolehi daripada pembelajaran yang telah dialami secara berperingkat.

2. *Adaptasi (adaptation) dan Keseimbangan (equilibration)*

Adaptasi dan keseimbangan adalah saling berkait dan mempengaruhi satu sama lain. Sekiranya individu itu skemanya (bentuk tingkah laku) dalam persekitaran yang sedia ada telah memadai digunakan untuk memuaskan keperluan semasa proses pengubahsuaian diri, maka individu tidak perlu lagi memperolehi pengalaman baru, dan pembelajaran baru tidak akan berlaku lagi. Di dalam situasi ini bermakna *skema* belum berubah, bentuk *adaptasi* juga belum berubah, oleh itu perhubungan dalaman dan luaran individu adalah dikatakan sedang di bawah keadaan *keseimbangan*. Sebaliknya, jika seseorang individu tidak dapat menggunakan skema yang sedia ada untuk mengadaptasikan keperluan persekitaran, keadaan keseimbangan di antara individu itu dengan persekitaran akan hilang dan lenyap. Di dalam proses ini, keseimbangan adalah sama dengan sesuatu kuasa penggerak dalaman, iaitu di bawah konteks psikologi adalah dikatakan sebagai motivasi pembelajaran. Adalah ditegaskan disini, Piaget menghuraikan

perkembangan sebagai motivasi individu yang mengambil inisiatif sendiri untuk mengubahsuai diri dalam persekitaran dan bukan seperti teori rangsangan.

3. Asimilasi (*assimilation*) dan Akomodasi (*accommodation*)

Pengekalan keseimbangan, iaitu memperolehi pula kepuasan kerana motivasi, individu terpaksa mengubahsuai diri melalui proses adaptasi. Di dalam proses adaptasi ini, skema individu beransur-ansur berubah hingga perubahan tingkahlaku menjadi semakin kompleks. Dengan huraian ini, adalah didapati bahawa akomodasi merupakan sesuatu proses psikologikal yang berlaku semasa seseorang individu berusaha atas inisiatif sendiri melalui perubahan struktur kognitif dengan tujuan mengadaptasi keperluan situasi pembelajaran yang dihadapinya.

Ringkas kata, mengikut Piaget, murid belajar melalui proses adaptasi, mengorganisasi ilmu atau maklumat baru dan dengan proses asimilasi, mentransform dalam struktur kognitif (skema) dengan ilmu dan maklumat yang sedia ada dapat diperkukuh serta ditambah. Bagi ilmu atau maklumat yang tidak seimbang dengan skema, mereka menggunakan proses akomodasi untuk cara reorganisasi dan menyesuaikan dalam struktur kognitif dan dengan proses yang sedemikian, ilmu pengetahuan murid dapat diperkembangkan dan dipertingkat kepada tahap yang lebih tinggi.

Fokus penyesuaian (adaptasi) adalah berdasarkan perkembangan kognitif yang dilihat bersama-sama dengan respon kompleks yang dialami terhadap persekitaran. Dengan meningkatkannya pembelajaran dan kematangan kanak-kanak, kedua-dua kecerdasan dan manifestasinya menjadi berbeza-beza. Piaget percaya perkembangan berlaku dalam tahap-tahap yang mengalami perubahan melalui *equilibration* (penyeimbangan) keadaan yang menyebabkan kanak-kanak mencari suatu keseimbangan di antara apa yang dialami dalam persekitaran dengan proses dan struktur kognitif yang dihadapi. *Equilibration* melibatkan tiga proses iaitu proses

pertama, dalam situasi-situasi tertentu, skema dan tahap pemikiran kanak-kanak adalah cukup untuk menyesuaikan atau mengadaptasikan cabaran-cabaran persekitaran. Maka, kanak-kanak tersebut adalah dalam keadaan *equilibrium* (keseimbangan). Proses kedua kanak-kanak juga diberi informasi yang tidak sesuai dengan skema kanak-kanak kurang menghadapi cabaran-cabaran baru. Mengikut Jean Piaget setiap kanak-kanak akan melalui proses perkembangan kognitif yang berterusan merangkumi empat tahap selaras dengan pertambahan usia seperti Jadual 2.1.

Jadual 2.1

Empat Tahap Perkembangan Kognitif Manusia

Tahap	Tempoh
Sensori Motor	Sejak lahir hingga 2 tahun
Praoperasi	2 hingga 7 tahun
Operasi Konkrit	7 hingga 12 tahun
Operasi Formal	11 tahun hingga zaman remaja

Peringkat Deria Motor (0-2 Tahun)

Dalam peringkat ini, kanak-kanak mula menggunakan deria motor untuk memahami dan berinteraksi dengan persekitaran. Selepas dilahir selama dua bulan, seorang bayi sudah boleh membezakan objek-objek di dalam persekitarannya. Antara 4 hingga 8 bulan, bayi itu kelihatan telah mempunyai daya koordinasi di antara penglihatan dan sentuhan. Apabila berusia satu tahun, dia mula menyedari objek-objek lain di dalam persekitarannya. Diantara 1 hingga 2 tahun, kanak-kanak cuba menggunakan berbagai-bagai *skema* (struktur menyelesaikan masalah yang

dihadapi). Pada akhir dua tahun, kanak-kanak kelihatan mula boleh belajar bahasa dan simbol yang mudah.

Dari kelahiran hingga umur 2 tahun, kanak-kanak cuba belajar koordinasi di antara deria motor dengan gerakan serta cuba mengaitkan perkataan-perkataan dengan objek-objek yang dapat dilihat dalam persekitarannya. Contohnya, bayi berumur sebelum sembilan bulan tidak akan mencari objek yang tidak kelihatan setelah diperhatikan objek tersebut. Pada tahap ini, bayi melihat kepada hubungan antara badan dengan persekitaran. Kebolehan deria motor berkembang dari semasa ke semasa. Bayi mempelajari tentang diri dengan melihat, menyentuh, dan mendengar di sekeliling kemudian meniru. Kebolehan untuk meniru tingkah laku dikenali sebagai pembelajaran melalui pemerhatian (Mussen dan Kagan, 1974).

Peringkat Pra Operasi (2 hingga 7 Tahun)

Dalam peringkat ini, kanak-kanak boleh menggunakan bahasa serta simbol untuk menggambarkan sesuatu konsep. Apabila mencapai umur 4 tahun kanak-kanak telah boleh bertutur dengan fasih dan melalui bahasa yang dikuasai, perkembangan kognitif kian menjadi pesat. Pemikiran kanak-kanak dalam peringkat ini adalah egosentrik. Mereka menganggap pengalaman dan pandangan orang lain adalah serupa. Mereka percaya semua objek mempunyai jiwa, oleh itu mereka tidak boleh membezakan angan-angan dengan kenyataan. Mereka hanya boleh memikir secara transdaktif, iaitu daripada contoh khusus kepada contoh khusus sahaja. Namun demikian, mereka tidak boleh memikir secara deduktif (daripada umum kepada contoh khusus) dan secara induktif (daripada contoh khusus kepada umum).

Pada akhir peringkat ini, kanak-kanak mula berupaya memberi sebab untuk menyokong kepercayaan mereka, boleh mengelaskan objek mengikut ciri-ciri tertentu dan memahami konsep pengabdian bilangan. Selain itu, mereka juga tidak mempunyai konsep pengabdian (Ahmad

Subki, Syed Ismail, 2011) iaitu merujuk kepada idea bahawa sesuatu kuantiti adalah sama walaupun telah berubah iaitu jisim, nombor, panjang, cecair, luas. Penggunaan bahasa mereka juga semakin matang. Suppiah dan rakan-rakan (2012) menyatakan kanak-kanak mula menggunakan bahasa dan memikir secara simbolik, tetapi kekal intuitif dan egosentrisme. Egosentrisme ialah ketidakupayaan untuk membezakan antara perspektif seseorang dengan orang lain. Pemikiran mereka adalah berdasarkan kepada gerak hati dan tidak sepenuhnya logik.

Peringkat Operasi Konkrit (7 hingga 12 Tahun)

Tahap ini bermula pada umur tujuh tahun atau lapan tahun hingga 11 atau 12 tahun. Kanak-kanak dapat memanipulasikan dan membentuk representasi mental secara dalaman. Mereka mempunyai pelbagai pemikiran dan memori tentang objek-objek yang konkrit seperti komputer, perabot dan benda-benda bersifat fizikal. Dalam eksperimen konservasi kuantiti yang dilakukan oleh Piaget, kanak-kanak dapat mengabadikan (*conserve*) dalam minda kuantiti dan memerhatikan perubahan dalam bentuk luaran objek atau benda-benda. Pada mulanya, kanak-kanak bergantung pada persepsi segera seperti rupa bentuk objek secara luaran. Dengan perlahan-lahan mereka membentuk peraturan dan skema dalaman tentang apa dan bagaimana sesuatu perkara berlaku.

Seterusnya, menggunakan skema dalaman untuk memberi panduan tentang penaakulan daripada bentuk luaran sahaja. Kanak-kanak di tahap operasi konkrit ini dapat memanipulasi representasi dalaman objek-objek yang konkrit ini dapat memanipulasi representasi dalaman objek-objek yang konkrit untuk mengenal pasti kuantiti-kuantiti yang terkandung di dalamnya. Seterusnya, implikasi logikal dapat menyedarkan kanak-kanak tentang objek-objek yang disentuh. Menurut Piaget, tahap terakhir dalam perkembangan kognitif adalah meneliti dan mengaplikasi prinsip-prinsip yang sama kepada konsep-konsep abstrak.

Peringkat Operasi Formal (selepas 12 Tahun)

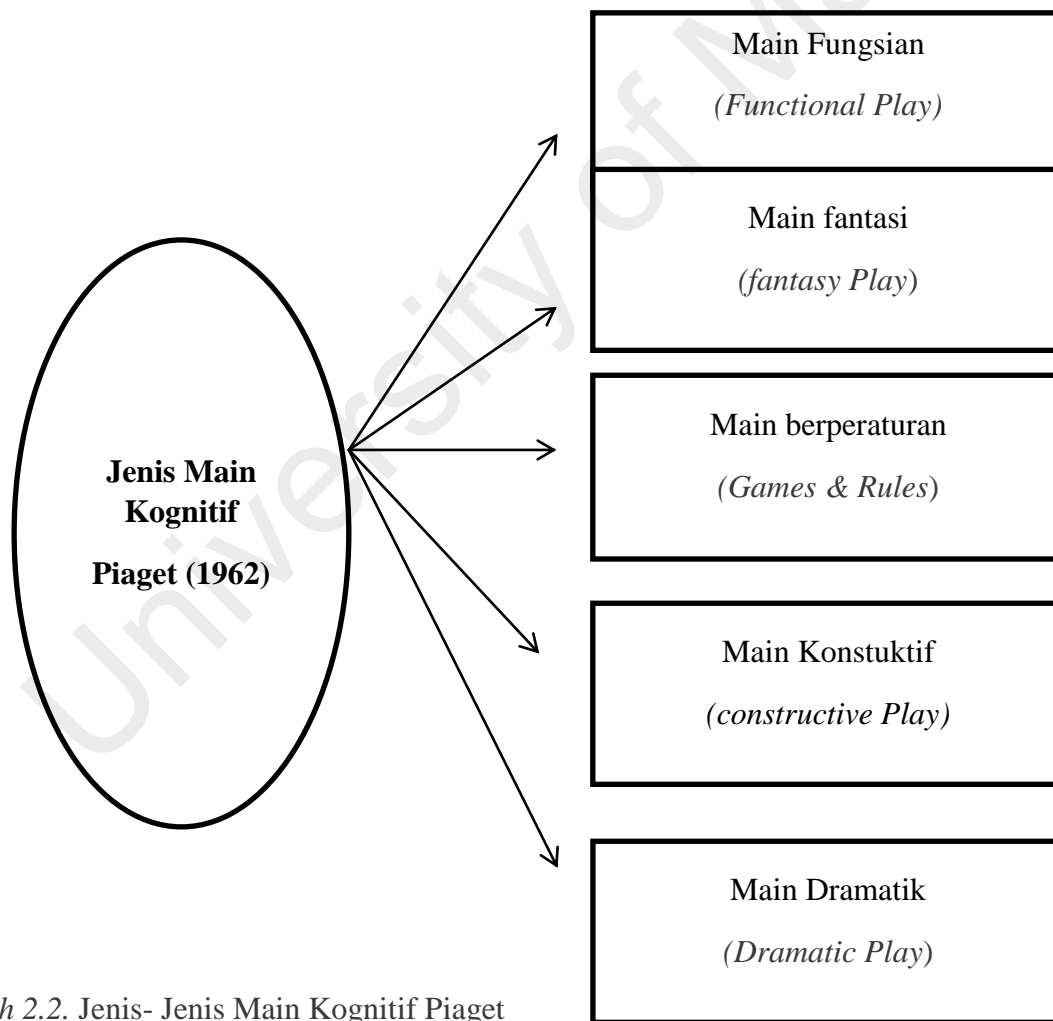
Tahap operasi formal bermula umur 11 atau 12 tahun dan seterusnya melibatkan operasi mental pada yang abstrak dan simbol yang mungkin tidak mempunyai bentuk fizikal dan konkrit. Dalam pada itu, kanak-kanak mula memahami perkara-perkara yang mungkin mereka tidak terlibat dan alami secara langsung. Lebih daripada itu, mereka dapat membentuk dan mencari untuk mewujudkan representasi mental pada situasi yang dihadapinya dengan logik. Justeru, teori perkembangan kognitif adalah berasaskan tahap demi tahap. Bagi Piaget, tahap-tahap ini berlaku pada usia yang sama bagi kanak-kanak.

Setiap tahap memasuki tahap baru, kanak-kanak memikirkan cara-cara dan ciri-ciri yang dikenal pasti dalam tahap berkenaan dengan nyata dan berkesan. Dalam peringkat, kanak-kanak telah boleh memikir secara abstrak dan boleh menyelesaikan masalah yang lebih kompleks. Mereka juga boleh berfikir secara deduktif atau induktif dan menggunakannya untuk membuktikan teori atau hukum matematik. Kanak-kanak dalam tahap ini juga boleh berfikir tentang pemikiran mereka dan menjadi kurang egosentrik. Keupayaan intelek dewasa (bentuk pemikiran kognitif yang berbeza-beza) adalah merupakan misi utama dalam operasi formal ini. Inilah titik utama teori perkembangan kognitif Jean Piaget.

Piaget (1962) telah mengemukakan 3 peringkat dan kategori dalam bermain iaitu bermain latihan (*practice play*), bermain simbolik (*symbolic play*) dan bermain peraturan. Bermain latihan sesuai diaplikasikan dalam kalangan bayi sehingga 2 tahun kerana melibatkan deria motor dan penerokaan berasaskan aktiviti fizikal. Bermain simbolik pula sesuai dilaksanakan dalam kalangan kanak-kanak yang berumur 2 tahun hingga 6 tahun kerana melibatkan fantasi, sosiodrama, dan permainan olok-olok yang melibatkan perwakilan kepada mental. Manakala bermain peraturan sesuai diaplikasikan bersama kanak-kanak yang berumur 7 tahun ke atas

kerana pada peringkat ini kanak-kanak sudah mula memahami arahan dan boleh mengikut peraturan yang ditetapkan dalam permainan.

Bagi kanak-kanak yang berumur 7 tahun ke atas bermain kognitif merupakan pendekatan pengajaran dan pembelajaran yang paling berkesan dalam proses belajar. Piaget (1962) telah mengklasifikasikan bermain kognitif kepada lima jenis aktiviti bermain iaitu main fungsian (*functional play*), main fantasi (*fantasy play*), main berperaturan (*games & rules*), main konstruktif (*construtive play*) dan main dramatik (*dramatic play*). Rajah 2.2 menunjukkan jenis-jenis permainan kognitif yang dicadangkan oleh Piaget :



Rajah 2.2. Jenis- Jenis Main Kognitif Piaget

1. *Bermain Fungsian*

Bermain Fungsian melibatkan aktiviti bermain yang memerlukan kanak-kanak menggunakan otot dan sensorimotor. Aktiviti ini mempunyai ciri-ciri pengulangan, manipulasi dan peniruan. Kanak-kanak akan melakukan aktiviti hasil daripada pemerhatian dan akan diaplikasi sebagai satu penerokaan. Contohnya kanak-kanak berlari, melompat atau memanipulasi objek agar dapat belajar mengenai dunia sekeliling. Mereka mengulang perlakuan mereka tetapi hanya untuk memperoleh keseronokan. Bermain fungsian membantu kanak-kanak berlatih secara fizikal semasa meneroka persekitaran.

2. *Bermain Fantasi*

Bermain fantasi memerlukan kanak-kanak menggunakan imaginasi dan main peranan untuk mencipta aktiviti-aktiviti baru di luar dunia ini berasaskan imaginasi dan daya kreativiti mereka. Aktiviti ini memerlukan kanak-kanak untuk menggunakan keupayaan kognitif untuk bermain. Contoh aktiviti bermain fantasi ialah kanak-kanak menggunakan kotak mewakili kereta dan menggunakan pasir dalam bermain masak-masak. Dari segi kognitif permainan ini merangsang kanak-kanak untuk berfikir secara abstrak, kreatif dan kritis dengan mengaitkan persekitaran logik bagi mewakili watak yang diinginkan.

3. *Bermain Berperaturan*

Bermain berperaturan melibatkan aktiviti bermain yang lebih formal dan teratur. Permainan ini memerlukan kanak-kanak mematuhi peraturan yang telah ditetapkan atau peraturan yang dibina sendiri oleh kumpulan kanak-kanak itu. Contohnya permainan seperti dam ular, catur, sahibba, domino, monopoli dan sebagainya. Dari segi kognitif, permainan berperaturan ini membantu perkembangan kanak-kanak seperti kemahiran berfikir, menyelesaikan masalah, mencari alternatif, membuat andaian dan merancang strategi. Dari

segi sosial dan emosi, main jenis ini membuatkan kanak-kanak mematuhi peraturan, mengambil giliran, menghormati rakan sepasukan dan pasukan lawan,berkomunikasi, berkompromi, bertolak,ansur serta menghormati kemenangan dan menerima kegagalan.

4. *Bermain Konstruktif*

Bermain konstruktif melibatkan aktiviti bermain untuk membina pengetahuan dan mengenali dunia. Kanak-kanak menggunakan pelbagai bahan untuk menghasilkan ciptaan mengikut daya kreativiti yang diinginkan. Contoh permainan konstruktif ialah permainan mencipta istana pasir, membuat binaan menggunakan lego, bermain masak- masak, pasir, bongkah dan sebagainya. Dari segi kognitif bermain konstruktif membantu kanak- kanak untuk mengembangkan lagi kreativiti dan kemahiran yang sedia ada.

5. *Bermain Dramatik*

Bermain dramatik melibatkan interaksi verbal di antara kanak- kanak untuk melakonkan watak- watak dalam aktiviti ini. Aktiviti ini biasanya dilakukan secara berkumpulan dan melibatkan dua kategori iaitu bermain melibatkan peristiwa harian yang benar dan realistik dan sosiodrama fantasi dan imaginasi kanak- kanak. Interaksi yang wujud semasa lakonan membantu kanak- kanak menjalinkan hubungan sosial dan belajar berkomunikasi secara efektif. Kanak- kanak memperolehi faedah dari segi perkembangan fizikal, bahasa, intelek, emosi dan sosial. Contohnya kanak- kanak belajar mempamerkan emosi dan memahami emosi orang lain melalui mimik muka.

Bermain dan kesejahteraan kanak- kanak .Hubungan antara memenuhi keperluan dengan pembelajaran kanak- kanak yang bermakna merupakan aspek elemen penting dalam pendekatan belajar sambil bermain. Kesejahteraan merupakan elemen penting dalam proses pembelajaran kanak-kanak. Menurut Kanfer (1994), kesejahteraan merupakan mekanisme

psikologi yang mampu mengawal arahan, intensiti dan tingkah laku yang berterusan. Manakala Bomia dan rakan- rakan (1997) menjelaskan kesejahteraan adalah kesediaan pelajar, keperluan, keinginan, dan paksaan untuk mengambil bahagian dalam sesuatu perkara serta berjaya dalam proses pembelajaran. Skinner dan Belmont (1991) menjelaskan bahawa pelajar-pelajar yang mempunyai kesejahteraan yang tinggi akan melibatkan diri dalam aktiviti sekolah seperti memilih tugas-tugas mengikut kemampuan kecekapan, bertindak apabila diberi peluang, mengerahkan usaha yang gigih serta memberi tumpuan dalam pelaksanaan tugas pembelajaran, menunjukkan emosi yang positif seperti bersemangat, optimis, rasa ingin tahu, dan minat.

Froebel (1912) telah meneroka dan membina satu sistem pendidikan berkonsepkan bermain sambil belajar kepada kanak- kanak. Beliau berpandangan bermain memberi keseronokan, kebebasan, kepuasan, kerehatan dalaman dan luaran serta kedamaian di dalam dunia kanak-kanak. Menurut beliau lagi, bermain merupakan ekspresi tertinggi perkembangan manusia pada peringkat kanak-kanak, merupakan ekspresi bebas yang terkandung dalam roh seseorang kanak-kanak. Froebel juga berpandangan bahawa bermain merupakan peniruan setiap peringkat kehidupan manusia (Smith, 2005). Bermain selain dapat membantu perkembangan kanak-kanak, ia juga dapat membantu kanak-kanak memahami diri sendiri.

Froebel (1912) juga mencadangkan tiga kategori main iaitu (i) imitasi daripada hidup sebenar, (ii) aplikasi secara spontan apa yang belajar daripada sekolah dan (iii) manifestasi apa yang ada pada mental. Menurut beliau, aktiviti bermain yang sesuai dapat membantu kanak-kanak dalam memikirkan perhubungan antara (i) aktiviti sendiri dan soal hidup, (ii) perbuatan dan pemikiran, (iii) perwakilan dan pengetahuan serta (iv) pemahaman dengan kebolehan. Kesejahteraan merupakan motivasi yang menjadi pendorong ke arah kejayaan.

Isu –isu bermain dan kanak-kanak. Walaupun telah banyak bukti kajian terdahulu yang menunjukkan bahawa aktiviti bermain memberikan impak positif terhadap perkembangan dan pembelajaran kanak-kanak namun situasi yang berlaku adalah berbeza. Di Malaysia aktiviti bermain hanya difokuskan kepada kurikulum prasekolah sahaja namun pelaksanaannya juga tidak menyeluruh. Laporan oleh Miller dan Almon (2009) menunjukkan aktiviti bermain telah diketepikan dalam pendidikan prasekolah di Amerika sejak dua dekad yang lalu kerana dianggap tidak relevan dengan kurikulum prasekolah yang bersifat akademik dan berorientasikan peperiksaan. Kurikulum ini telah menafikan naluri semula jadi kanak-kanak kerana terlalu mementingkan gred dan prestasi individu.

Menurut Miller dan Almon (2009) lagi, banyak masa kanak-kanak diperuntukkan untuk belajar dan mereka sering diuji dalam kemahiran literasi dan matematik berbanding menggunakan pendekatan belajar melalui bermain. Pendekatan belajar melalui bermain dikatakan tidak mendatangkan faedah dan tidak bernilai (Cleave & Brown, 1989), boleh merendahkan tahap intelek kanak-kanak (Hall & Abbott, 1991) dan dilihat sebagai musuh pada peringkat pendidikan asas oleh sesetengah pihak. Akibatnya bilangan guru yang mengikut perubahan kurikulum baru juga semakin bertambah (Nicolopoulou, 2010). Guru terpaksa menurut perubahan kurikulum (Nicolopoulou, 2010) dengan memilih dan menggunakan pendekatan langsung supaya kanak-kanak menguasai kemahiran literasi dan matematik dengan cepat mengikut masa dan standard akademik yang telah ditentukan dalam kurikulum (Miller & Almon, 2009).

Kajian awal yang dilakukan oleh Jemaah Nazir Sekolah pada tahun 2005 setelah diperkenalkan pendekatan belajar melalui bermain pada tahun 2003 di Malaysia menunjukkan bahawa kesemua prasekolah yang dilawati telah menggunakan Kurikulum Prasekolah

Kebangsaan (2003) sebagai panduan dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Malangnya kurikulum yang menjadi garis panduan untuk proses pengajaran dan pembelajaran tidak ketara penggunaannya di prasekolah yang wujud di Malaysia kecuali prasekolah di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia (Mariani, 2009). Kajian mendapati sebanyak 79.5 peratus guru telah melaporkan penggunaan pendekatan belajar melalui bermain dalam pengajaran mereka, 83.6 peratus menggunakan pendekatan bertema dan 78 peratus menggunakan pendekatan bersepadu. Dapatan kajian ini jelas menunjukkan bahawa pendekatan belajar melalui bermain adalah pendekatan yang kerap digunakan dalam proses pengajaran meskipun dianggap sebagai aktiviti yang banyak membuang masa kanak-kanak oleh sesetengah pihak.

Walau bagaimanapun, apabila pemerhatian dilakukan sekali lagi dalam kajian yang lain terhadap 20 buah sekolah oleh pegawai prasekolah dari Bahagian Pendidikan Negeri Selangor, dapatan menunjukkan hampir semua kelas tidak melaksanakan pendekatan belajar melalui bermain (Pusat Perkembangan Kurikulum, 2007). Rumusan awal yang dibuat ialah guru mempunyai pandangan positif terhadap pendekatan belajar melalui bermain yang disarankan oleh kurikulum prasekolah tetapi sukar untuk melaksanakannya di dalam kelas kerana kurang pengetahuan dan kemahiran serta tiada panduan yang khusus untuk melaksanakan pendekatan tersebut. Antara sebab dikenalpasti guru masih tidak mengamalkan pendekatan bermain walaupun mereka sedar kepentingan ini adalah kerana guru kurang pengetahuan tentang teori pembelajaran yang dicadangkan oleh kementerian. Akibatnya banyak prasekolah telah mengurangkan pendekatan bermain dan ada sesetengahnya yang menolak terus pendekatan tersebut dari proses pengajaran dan pembelajaran (Bodrova & Leong, 2003; Brandon, 2002 dalam Zigler & Bishop-Josef, 2006).

Pada asasnya, sifat dan sikap kanak-kanak untuk belajar tentang sesuatu yang belum diketahui sangat tinggi ketika bermain. Namun, orang dewasa sering melihat aktiviti bermain dari sudut yang sempit. Dari penglihatan mata kasar, kanak-kanak bermain hanya untuk menikmati keseronokan sahaja tanpa matlamat yang jelas. Mereka bimbang anak-anak lalai dan hilang fokus dalam pelajaran seterusnya tidak dapat menguasai bidang akademik dengan cemerlang. Tetapi Morrison (1998) menjelaskan bahawa aktiviti bermain sebenarnya adalah satu proses permulaan bagi kanak-kanak untuk belajar. Ahli pendidikan awal kanak-kanak menjelaskan bahawa aktiviti bermain dapat menyumbang kepada perkembangan kanak-kanak dari aspek sosial, kognitif, afektif dan motor (Frost, Bowers & Wortham, 1990).

Peluang bermain yang disediakan dalam proses pengajaran dan pembelajaran dikatakan mampu merangsang motivasi dan minda kanak-kanak ke tahap optimum melalui penerokaan, inkuiri, pembinaan dan penemuan secara semula jadi. Apabila keperluan bermain kanak-kanak dipenuhi, secara tidak langsung minatnya terhadap pembelajaran akan bertambah, dan motivasinya juga akan meningkat. Selain itu, tekanan juga dapat dielakkan apabila bermotivasi ketika belajar kerana tanpa disedari kanak-kanak, tugas atau pembelajarannya diserapkan dalam aktiviti bermain. Penglibatan kanak-kanak dalam proses pengajaran dan pembelajaran juga semakin meningkat kerana mereka berasa seronok dengan pengajaran yang melibatkan pengalaman, penggunaan objek-objek konkrit dan juga berpusatkan kanak-kanak. Kajian lepas mendapati apabila pendekatan pengajaran yang digunakan bersesuaian dengan gaya pembelajaran pelajar atau kanak-kanak, pengetahuan yang disampaikan dapat disimpan dengan lebih lama dan kanak-kanak mempunyai sikap yang positif terhadap pembelajaran tersebut (Sloan, 2004; Nor Azan, 2005).

Kajian terdahulu menunjukkan bahawa kesejahteraan mempunyai pengaruh yang kuat dengan motivasi individu (Middleton dan Spanias, 1999) dalam Aida Suraya dan Wan Zah, 2009). Motivasi yang hadir ketika pendekatan belajar melalui bermain diaplikasikan dijadikan perangsang untuk membangkitkan keseronokan dan minat seseorang kanak-kanak terhadap aktiviti pembelajaran mereka. Atas alasan ini, pemahaman terhadap konsep bermain kanak-kanak adalah perlu khususnya dalam kalangan guru dan kaunselor supaya keperluan semula jadi kanak-kanak dipenuhi sekaligus meningkatkan kesejahteraan mereka dalam menuntut ilmu. Hal ini kerana bermain bukan sahaja dapat mengasah kemahiran dan pengetahuan kanak-kanak malah ia merupakan satu medium yang mampu meningkatkan motivasi kanak-kanak secara semula jadi.

Hubungan Kesejahteraan Psikologi dan Kepuasan Hidup

Kajian- kajian lepas menunjukkan terdapat hubungan di antara kesejahteraan psikologi dan kepuasan hidup. Individu yang berpuas hati dengan kehidupan mereka akan lebih sejahtera. Kajian Huebner dan Dew (1996) ke atas 266 remaja bagi menentukan kaitan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan mendapati terdapat hubungan positif yang signifikan di antara kedua pembolehubah tersebut. Remaja yang menunjukkan kepuasan hidup yang tinggi menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi yang tinggi. Dapatan yang sama daripada kajian Yanez (2004) yang mengkaji peramal kepada kesejahteraan psikologi remaja mendapati terdapat hubungan yang positif di antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologi remaja.

Kajian- kajian lain seperti McChullough, Huebner dan Laughlin (2000) juga menunjukkan kepuasan hidup mempunyai hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologi. Dapatan kajian Rathi dan Rastogi (2007) ke atas 104 pelajar sekolah menengah

menggunakan instrumen Profil Makna Kehidupan dan Skala Manifestasi Kesejahteraan mendapati wujud hubungan positif yang signifikan antara pembolehubah makna kehidupan dan kesejahteraan psikologi. Chow (2010) daripada dapatan kajian beliau bersama pelajar universiti di Kanada menunjukkan kepuasan hidup berhubung secara positif dengan kesejahteraan psikologi. Di Malaysia kajian Zainal (2010) yang mengkaji mengenai faktor kesejahteraan psikologi remaja di Malaysia mendapati kepuasan hidup mempunyai hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologi remaja di mana semakin tinggi kepuasan hidup semakin tinggi tahap kesejahteraan psikologi yang dimiliki.

Kajian- kajian terdahulu membuktikan terdapat hubungan yang positif di antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologi. Individu yang berpuas hati dengan kehidupan mereka didapati lebih sejahtera. Oleh itu pengkaji melihat kepuasan hidup sebagai peramal kepada kesejahteraan psikologi individu berdasarkan kajian- kajian lepas. Pengkaji ingin mendapatkan kepastian adakah melalui Program Kesejahteraan Psikologi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak- kanak dapat masa yang sama dapat meningkatkan kepuasan hidup dalam kalangan kanak- kanak di Malaysia.

Hubungan Kesejahteraan Psikologi dan Penghargaan Kendiri

Penghargaan sendiri berkait rapat dengan kefungsiannya seseorang dalam setiap aspek kehidupan mereka. Penghargaan sendiri yang tinggi membolehkan seseorang memperoleh manfaat daripada perhubungan dengan orang lain dan perkembangan sendiri yang positif (Ryan & Deci, 2000). Vacek, Coyle dan Vera (2010) telah menjalankan kajian bagi mengukur kesejahteraan subjektif bersama 137 remaja mendapati pembolehubah penghargaan sendiri, sikap

optimis dan harapan adalah peramal yang signifikan ke atas kesejahteraan subjektif remaja. Manakala pembolehubah tekanan didapati menjadi peramal bagi pembolehubah afek negatif.

Penghargaan sendiri dilihat sangat penting bagi masyarakat Barat yang mementingkan individualisme berbanding masyarakat Timur yang mengamalkan kolektivisme. Namun kajian Huajian, Qiuping dan Brown (2009) terhadap remaja China mendapati penghargaan sendiri berhubung secara positif dengan kesejahteraan. Kajian ini mendapati remaja yang mempunyai penghargaan sendiri yang rendah turut menonjolkan ciri- ciri kemurungan, kebimbangan serta kesejahteraan pada tahap yang rendah. Dapatan ini membuktikan bahawa penghargaan sendiri adalah penting bukan sahaja kepada masyarakat Barat namun merentasi seluruh masyarakat dunia.

Kajian Joshanloo dan Afshari (2011) berkaitan trait personaliti big five, penghargaan sendiri dan kepuasan hidup mendapati penghargaan sendiri secara signifikan menjadi peramal ke atas kesejahteraan. Ini selaras dengan kajian Campbell (1981) yang mendapati penghargaan sendiri adalah peramal utama kesejahteraan diri, beliau juga percaya sukar untuk membayangkan individu yang rendah penghargaan sendiri mempunyai kesejahteraan diri yang baik. Namun begitu berbeza dengan kajian Diener dan Suh (2000) memperlihatkan bahawa penghargaan sendiri bukanlah sentiasa berhubung secara positif dengan kesejahteraan. Ini kerana dapatan kajian beliau menunjukkan hubungan yang lemah di antara kesejahteraan dan penghargaan sendiri. Oleh itu pengkaji melaksanakan kajian ini untuk melihat adakah benar terdapat hubungan di antara kesejahteraan psikologi dan penghargaan sendiri dalam kalangan kanak-kanak di Malaysia selepas mengikuti PKP.

Kesimpulan

Bab ini telah menerangkan berkaitan dengan kesejahteraan psikologi dan pelbagai faktor yang mempengaruhinya seperti kesejahteraan psikologi dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah. Pengetahuan dan kemahiran adalah amat penting kepada kaunselor dan guru bimbingan dalam memahami aspek perkembangan kanak-kanak secara mendalam dan melaksanakan perkhidmatan dan program yang bersesuaian dengan tahap dan keperluan perkembangan kanak-kanak. Ini kerana pengalaman positif dan menyeronokkan menyertai program yang disediakan oleh Unit Bimbingan dan Kaunseling Sekolah memberi impak besar terhadap kanak-kanak dalam menggalakkan serta mempromosi kesejahteraan psikologi pada peringkat sekolah rendah lagi.

Bab 3 : Metodologi Kajian

Pengenalan

Bab ini membincangkan dengan jelas metodologi kajian secara keseluruhan. Metodologi menjelaskan secara terperinci proses kajian serta cara setiap objektif dan tujuan kajian dapat dicapai. Bagi mencapai tujuan tersebut, bab ini menghuraikan secara terperinci mengenai rekabentuk kajian, lokasi kajian, pemilihan subjek kajian, kaedah rawatan, instrumen kajian, kajian rintis, proses pengumpulan data dan penganalisan data kajian. Selain itu, keesahan dan kebolehpercayaan instrumen yang digunakan turut dibincangkan dalam bab ini.

Reka Bentuk Kajian

Singleton dan Straits (2005) menyatakan bahawa reka bentuk kajian sebagai strategi awal dalam menjalankan kajian. Ini berasaskan pandangan bahawa dengan pernyataan dan permasalahan kajian yang jelas, perlu juga melibatkan perancangan untuk mengumpul, menginterpretasi dan menganalisis data untuk menyelesaikan permasalahan yang dimaksudkan.

Chua (2006) juga berpandangan dalam dunia penyelidikan hasil kajian ditentukan oleh kaedah kajian dan reka bentuk kajian. Reka bentuk kajian pula ditentukan oleh tujuan kajian. Satu kajian boleh dilakukan dengan menggunakan beberapa reka bentuk kajian yang berbeza namun tidak ada satu reka bentuk kajian yang boleh digunakan dalam semua kajian. Oleh itu pengkaji seharusnya merancang kajian dengan reka bentuk yang sesuai berpandukan tujuan kajiannya. Jika reka bentuk yang tidak sesuai digunakan ia memberi kesan terhadap hasil kajian serta mendatangkan kesan negatif kepada pengkaji lain yang membuat rujukan kelak.

Keseluruhannya, pakar- pakar penyelidikan melihat metodologi kajian sebagai salah satu elemen yang sangat penting bagi sesuatu kajian terutamanya dalam memastikan matlamat kajian tercapai dengan sempurna. Penyelidikan ini menggunakan kaedah kuantitatif dalam mendapatkan data kajian. Kajian ini memilih reka bentuk kajian eksperimen. Kajian reka bentuk eksperimen ini bertujuan menyiasat kesan rawatan dengan mendedahkan kumpulan- kumpulan percubaan kepada rawatan yang diberikan (Campbell & Stainley, 1963) Pengkaji memilih reka bentuk ini kerana kesesuaian dalam melihat kesan Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) yang menggunakan Teori Kesejahteraan Psikologi (Ryff, 1989) yang telah dibangunkan. Program ini adalah untuk melihat sama ada terdapat peningkatan terhadap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri di kalangan kanak- kanak sekolah rendah yang telah menerima intervensi PKP menggunakan kaedah bermain. Pengkaji kemudian membandingkan keputusan rawatan dengan kumpulan yang tidak menerima sebarang rawatan.

Pengkaji membangunkan intervensi PKP berdasarkan pendekatan Model Reka bentuk Instruksi Heinich, Molendo, Rusell dan Smaldino (2002) . Empat langkah pembangunan modul merangkumi (i) menganalisis keperluan kanak- kanak dan menyatakan objektif modul, (ii) reka bentuk kandungan modul, (iii) penilaian pakar dan pencapaian kesahan modul serta (iv) mencuba modul dan kebolehpercayaan modul. Data kuantitatif dikumpulkan menggunakan instrumen Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri.

Menurut Sidek Mohd Noah (2005), kajian berbentuk eksperimen bertujuan untuk menyiasat hubungan sebab dan kesan dengan mendedahkan satu atau lebih kumpulan percubaan kepada satu atau lebih rawatan dan membandingkan keputusan kepada satu atau lebih kumpulan kawalan yang tidak menerima sebarang rawatan. Creswell (2008), reka bentuk eksperimen merupakan satu kaedah tradisional dalam menjalankan kajian kuantitatif. Kaedah eksperimen ini

adalah untuk menguji sesuatu idea seperti melihat adakah ia memberi kesan kepada keputusan kajian atau pembolehubah bersandar. Kaedah eksperimen ini dijalankan untuk melihat kesan dan punca di antara pembolehubah bersandar dan tidak bersandar. Shaughnessy, Zechmeister dan Zechmeister (2006), menyatakan kekuatan kajian eksperimen ialah kaedah ini sangat berkesan dalam menunjukkan hubungan sebab dan akibat (*Cause and Effect*). Kaedah eksperimen juga membolehkan pengkaji membuat keputusan samada intervensi atau rawatan yang diberikan dapat mengubah sesuatu tingkahlaku yang dikaji.

Chua (2006) menyatakan reka bentuk kajian eksperimen direka untuk menilai keberkesanan sesuatu program dengan menekankan perbandingan antara dua atau lebih set data-data. Reka bentuk eksperimen memberi keyakinan kepada pengkaji bahawa hasil pemerhatian dalam kajian adalah akibat pengaruh program yang dilaksanakan. Dengan itu reka bentuk eksperimen ini sesuai dalam mengkaji intervensi Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) yang diberikan kepada kanak-kanak sekolah rendah. Kajian ini mengkaji pembolehubah-pembolehubah yang telah ditentukan (kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri) dan kesannya setelah intervensi diberikan oleh pengkaji kepada responden-responden kajian.

Penyelidikan dalam bidang kaunseling dikatakan berdepan dengan pelbagai kekangan untuk mendapatkan persampelan secara rawak (Heppner, Wampold & Kivlighan, 2008). Oleh kerana itu kajian ini digolongkan dalam kajian eksperimen kuasi, memandangkan pemilihan subjek dibuat secara persampelan bertujuan. Kajian eksperimen kuasi merupakan kajian yang dijalankan apabila pengkaji tidak dapat mengawal keseluruhan pemboleh ubah *extraneous*. Kajian ini merupakan kajian eksperimen kuasi pra ujian dan pasca ujian dengan kumpulan kawalan. Reka bentuk kajian ini telah banyak digunakan oleh pengkaji tempatan (Aslina Ahmad,

2013; Mohd Nasir Bistamam, 2006; Sapora Sipon, 2017) dan pengkaji luar negara yang bertujuan untuk melihat kesan intervensi dari program yang dilaksanakan di sekolah (Heppner et al., 2008; Johnson et al., 2006).

Kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan yang terlibat dalam kajian ini diberikan ujian pra (C1) dan ujian pasca (C2) iaitu Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri. Ujian Pra diberikan kepada kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan sebelum Program Kesejahteraan Psikologi yang berfungsi sebagai intervensi dilaksanakan. Kawalan ujian pra bertujuan untuk kesaksamaan di antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan terhadap pembolehubah bersandar iaitu kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri.

Seterusnya kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan perlu menduduki ujian pasca selepas intervensi Program Kesejahteraan Psikologi dilaksanakan. Ini bertujuan untuk melihat kesan selepas program tamat. Di samping itu, bagi memastikan kesan daripada Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) berkekalan pengkaji melaksanakan ujian pasca lanjutan (C3). Hal ini selaras dengan cadangan Cohen dan rakan- rakan. (2011) bahawa ujian pasca perlu dilakukan lebih daripada sekali untuk mendapatkan hasil yang lebih tepat. Dapat dirumuskan bahawa kajian yang dijalankan merupakan kajian eksperimen kuasi pra ujian dan pasca ujian dengan kumpulan kawalan dan reka bentuk ini merupakan reka bentuk terbaik untuk melihat kesan intervensi terhadap subjek kajian.

Kumpulan rawatan menerima intervensi (X) iaitu Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) merupakan pembolehubah bebas yang mempunyai kepentingan dalam kajian ini. Kumpulan kawalan dalam kajian ini pula tidak diberikan intervensi walau bagaimanapun sampel dalam kumpulan ini juga diberikan intervensi setelah proses pengumpulan data selama 8 minggu

selesai sebagai tanda penghargaan di atas penyertaan sampel di dalam kajian ini. Namun sebelum intervensi diberikan kepada kumpulan kawalan, ujian pasca (C2) kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri diedarkan terlebih dahulu kepada kumpulan rawatan dan kawalan. Rekabentuk kajian adalah seperti Rajah 3.1 berikut:

Kumpulan	Ujian Pra	Pembolehkan Bebas (Rawatan)	Ujian Pasca	Ujian Pasca Lanjutan
E1	C1	X	C2	C3
E2	C1	X	C2	C3
K1	C1	-	C2	C3
K2	C1	-	C2	C3

E : Kumpulan Rawatan

K : Kumpulan Kawalan

X : Rawatan (Program Kesejahteraan Psikologi)

C1 : Ujian Pra

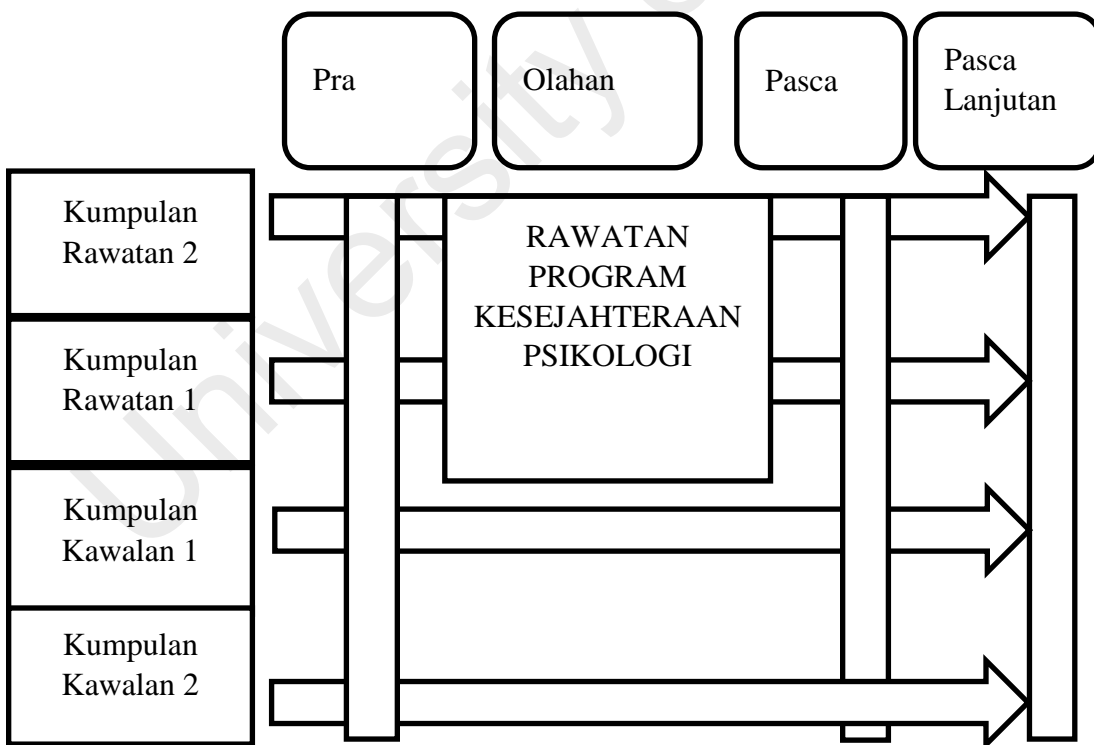
C2 : Ujian Pasca

C3 : Ujian Pasca Lanjutan

Sumber : Mohd Majid Konting (2004)

Rajah 3.1. Rekabentuk kajian

Kumpulan rawatan dalam kajian ini menjalani Program Kesejahteraan Psikologi(PKP) menggunakan kaedah bermain. Kumpulan kawalan bagi kajian ini pula ialah kumpulan yang menjalani program mengikut pelaksanaan tugas guru bimbingan dan kaunseling (Modul Perkhidmatan Bimbingan & Kaunseling Sekolah Rendah, 2009). Ini bertujuan untuk memastikan sama ada intervensi Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) menghasilkan perubahan yang lebih besar daripada keadaan kawalan. Selain itu, dalam situasi kajian skor peningkatan dianalisis dan skor ujian pra boleh digunakan sebagai kawalan statistik (Wiersma, 1995). Zimmerman dan Williams (1982) juga percaya bahawa skor peningkatan adalah berguna dalam kajian eksperimental. Kajian ini bertujuan melihat kesan PKP ke atas kumpulan rawatan yang terdiri daripada kanak-kanak sekolah rendah. Pembahagian kumpulan adalah seperti Rajah 3.2 berikut :



Rajah 3.2. Pembahagian antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan

Keesahan dalaman. Rekabentuk kajian eksperimen mempunyai potensi untuk berhadapan dengan ancaman terhadap kesahan dalaman dan kesahan luaran. Kesahan dalaman merujuk sejauh mana pembolehubah ekstranus dapat dikawal oleh pengkaji supaya kesan sebenar kajian adalah semata-mata daripada pembolehubah rawatan. (Gall et 2003). Pernyataan ini turut di sokong oleh Mertens (2005) yang percaya bahawa pembolehubah ekstranus jika tidak dikawal akan memberi kesan kepada hasil kajian. Menurut Fraenkel dan Wallen (2006) pemboleh ubah ekstranus dalam kajian eksperimental yang berpotensi memberi kesan kepada kesahan dalaman dalam hasil kajian ini ialah kematangan, peristiwa, pereputan alat (sebahagian daripada alat) kehilangan subjek, ujian, pemilihan, regresi dan *extraneous*. Pengkaji cuba untuk mengawal dan mengurangkan ancaman yang dinyatakan dengan mengambil langkah seperti berikut:

1. Ancaman kematangan

Kematangan merujuk kepada proses perubahan yang berlaku kepada subjek dalam eksperimen (Tuckman 1994). Dalam kajian ini kemungkinan berlaku ancaman kematangan yang disebabkan oleh kesan peredaran masa, faktor biologi dan psikologi. Mertens (2005) menjelaskan kematangan dari segi biologi dan psikologi mungkin berlaku kepada subjek semasa menyertai kajian. Beliau mencadangkan penggunaan kumpulan kawalan dalam kajian eksperimental untuk mengawal kematangan. Oleh kerana kajian ini mempunyai kumpulan kawalan yang setara dari segi kematangan dan pengalaman dengan kumpulan rawatan maka ancaman dapat dikurangkan. Selain itu subjek kajian terdiri dari umur kronologi yang sama iaitu 11 tahun serta latar belakang sekolah yang hampir sama iaitu sekolah kerajaan harian biasa di negeri Selangor.

Faktor- faktor seperti kematangan, keletihan atau kebosanan juga akan memberi kesan kepada sample dalam kedua-dua kumpulan juga adalah dikawal. Neuman (2006) menyatakan bahawa kematangan adalah lebih kerap berlaku dalam eksperimen yang berlangsung selama jangka masa yang lama. Oleh itu Program Kesejahteraan Psikologi akan dilaksanakan dalam tempoh 8 minggu sahaja. Tempoh bagi setiap sesi adalah berdasarkan Model Myrick (1987) yang mencadangkan perjumpaan untuk kumpulan perlu dijalankan sekali atau dua kali seminggu. Tempoh program adalah berdasarkan kepada kajian yang dilakukan oleh D' Achiardi (2005), Jurgen (2000), dan Mohamad Hashim (2003) yang menunjukkan bahawa tempoh yang singkat campur tangan kumpulan boleh memberikan hasil yang berkesan. Justeru itu ancaman kematangan bukanlah sesuatu yang ketara dalam kajian ini.

2.Ancaman Peristiwa

Peristiwa merujuk kepada kejadian yang tidak diduga dan tidak terkawal yang mungkin berlaku antara ujian pra dan ujian pasca yang memberi kesan kepada subjek kajian semasa kajian sedang berlangsung (Fraenkel & Wallen 1998; Neuman 2006). Kemungkinan berlaku ancaman peristiwa memandangkan kajian ini mengambil masa selama 8 minggu. Oleh itu, pengkaji telah mengambil langkah awal sebagai persediaan untuk mengawal kesan peristiwa kepada subjek kajian. Pengkaji mendapatkan kerjasama sepenuhnya daripada pihak sekolah terutamanya kaunselor untuk mengecualikan subjek kajian daripada aktiviti- aktiviti yang melibatkan bimbingan dan kaunseling seperti ceramah dan bengkel berkaitan kesejahteraan yang akan mempengaruhi hasil kajian. Namun jika peristiwa tidak diduga berlaku dalam persekitaran sekolah maka kedua- dua kumpulan kajian mendapat kesan yang hampir sama. Oleh itu kesan peristiwa dalam kajian ini boleh dikawal.

3.Ancaman Penyebaran Maklumat Eksperimen

Penyebaran maklumat eksperimen mungkin ancaman terbesar kepada kesahihan dalaman dalam kajian ini. Penyebaran maklumat eksperimen merupakan situasi di mana peserta kumpulan eksperimen A menyebarkan maklumat kepada peserta kumpulan eksperimen B dan kumpulan kawalan sehingga mempengaruhi kesan rawatan (Mertens, 2005). Oleh itu, untuk mengelakkan peserta kajian daripada kumpulan yang berbeza daripada berinteraksi, penyelidik menjalankan rawatan untuk kumpulan eksperimen (Kumpulan A dan Kumpulan B) pada hari yang sama. Selain itu, peserta dalam kumpulan eksperimen juga dinasihatkan supaya tidak memberitahu peserta dalam kumpulan yang lain (kumpulan eksperimen B dan kumpulan kawalan) tentang kandungan program untuk mengelakkan kebosanan apabila kumpulan eksperimen B menjalani program. Selain itu penyebaran maklumat kepada kumpulan kawalan juga perlu dikawal kerana kumpulan ini akan mengalami program yang sama kemudian (selepas ditangguhkan apabila kajian tamat).

4. Ancaman Instrumentasi

Instrumentasi merupakan ancaman yang mungkin berpotensi melemahkan kesahihan dalaman kajian penyelidikan ini, oleh itu instrumen yang sama telah digunakan untuk ujian pra dan ujian pasca. Mertens (2005) menerangkan instrumen sebagai ancaman kepada kesahihan kerana peserta menjadi biasa dengan ujian kerana mereka mengambil ujian yang sama untuk pra dan pasca. Walau bagaimanapun, kerana semua peserta telah terlibat dalam ujian pra, ujian pasca dan ujian pasca lanjutan maka situasi ini mengimbangi kesan terhadap hasil kajian (Mertens, 2005). Selain itu, tempoh masa di antara ujian pra dan ujian pasca dalam kajian ini adalah 8 minggu (2 bulan) sekaligus ini boleh meminimumkan ancaman kesan instrumen. Selain itu, item soalselidik dalam kedua-dua instrumen telah disusun semula untuk ujian pra, ujian pasca, dan ujian pasca lanjutan.

Selain itu, item soalselidik yang banyak serta tempoh masa yang singkat dalam menjawab instrumen boleh menjejaskan subjek. Namun, pengkaji memberikan rehat kira-kira 15 minit kepada peserta selepas menjawab instrumen Skala Kesejahteraan Psikologi yang mengandungi 30 item kepada subjek kajian. Selepas waktu rehat pengkaji kemudiannya mengedarkan pula instrumen Skala Kepuasan Hidup yang mengandungi 7 item serentak dengan Skala Penghargaan Kendiri yang mengandungi 10 item.

Satu lagi isu yang mungkin timbul akibat daripada aktiviti dalam kumpulan eksperimen dengan menggunakan pelbagai teknik, strategi dan latihan secara tidak langsung memberi kesan kepada hasil kajian. Bagaimanapun, menurut Kurtzberg dan Reale (1999), ini bergantung kepada sama ada kita melihat ujian sebagai satu strategi latihan atau kandungan. Dalam kajian ini, aktiviti Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) telah diberikan kepada subjek dalam kumpulan eksperimen untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi bagi menyediakan mereka untuk pasca ujian. Namun kandungan Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) adalah berbeza daripada ujian pra dan ujian pasca ujian. Oleh itu, kesan instrumen tidak akan menjadi ancaman kepada kesahan dalaman.

5. Ancaman Kehilangan Subjek

Kehilangan subjek berlaku apabila peserta tidak hadir atau menarik diri dalam tempoh kajian sedang dilaksanakan (Mertens, 2005; Neuman, 2006). Kesahan dalaman kajian boleh terjejas oleh kehilangan subjek (semasa aktiviti dan ujian). Untuk mengatasi masalah ini, pengkaji telah berbincang dan meminta kerjasama dengan pihak sekolah agar kehadiran subjek kajian menjadi keutamaan agar tidak menjejaskan kesahan kajian. Subjek juga telah diberi taklimat mengenai kepentingan dan kehadiran penyertaan mereka. Mertens (2005) menyatakan bahawa penggunaan ujian pra boleh mengurangkan ancaman ini dengan menggunakan data ujian

pra untuk menentukan jika subjek yang tercacir adalah secara sistematik yang berbeza dari subjek aktif. Selain itu juga, pengkaji menggunakan size sample yang agak besar (N=123) untuk memastikan kehilangan subjek tidak memberi kesan yang besar kepada kajian. Pandangan ini turut disokong Wiersma (1995) bahawa saiz sampel yang besar boleh mengimbangi kesan apabila berlakunya kehilangan subjek dalam kajian eksperimental.

6. Ancaman Bias

Ancaman bias kepada kesahan dalaman juga boleh berlaku kerana pemilihan peserta bagi kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan tidak dilakukan dengan betul sehingga berpotensi mencemarkan hubungan sebab dan kesan. Oleh itu, pemilihan peserta yang tidak dilakukan secara rawak memberi kesan kepada kajian. Tetapi dalam kajian ini, subjek dipilih secara rawak sama ada kumpulan eksperimen atau kumpulan kawalan. Ini bagi memastikan asas yang kukuh untuk dapatan ujian yang lebih signifikan dan kaedah statistik. Selain itu, pemilihan peserta secara rawak juga boleh mengimbangi kesan faktor seperti status sosio-ekonomi, persekitaran rumah, pengaruh ibu bapa, tahap kognitif, gaya pembelajaran dan motivasi yang tidak disiasat dalam kajian ini.

7. Ancaman Regresi Secara Statistik

Kemungkinan berlakunya ancaman regresi secara statistik mungkin berlaku apabila kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan dipilih berdasarkan skor sesuatu pembolehubah yang ekstrim wujud dalam kajian ini (Tuckman 1994). Fenomena regresi statistik boleh menjejaskan kesahan dalaman. Walau bagaimanapun, dalam kajian ini, masalah regresi statistik bukanlah ancaman, ini kerana subjek yang menyertai dalam kajian ini telah dipilih secara rawak ke dalam kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Menyedari situasi ini pengkaji mengambil langkah memilih peserta kumpulan – kumpulan yang dibentuk adalah dari kalangan

kanak- kanak pada tahap pencapaian yang hampir sama hingga kesan sebenar eksperimen dapat dibuktikan. Oleh itu, masalah regresi statistik yang melibatkan eksperimen akan terkawal.

8. *Kajian eksperimen turut terdedah kepada ancaman pembolehubah extraneous.*

Bagi mengawal ancaman ini, pengkaji memilih sampel daripada sekolah yang sama dengan umur yang sebaya iaitu 11 tahun. Kajian ini juga menggunakan *homogeneous sampling* iaitu kanak- kanak terdiri daripada bangsa Melayu kerana fasilitator juga berbangsa Melayu. Oleh itu, unsur heterogeneous yang mengancam dapatan kajian dapat dikawal.

Walaupun jelas bahawa terdapat beberapa ancaman yang berpotensi untuk mengganggu kesahan dalaman kajian ini, diakui bahawa langkah-langkah yang munasabah telah diambil untuk mengurangkan ancaman-ancaman ini. Dengan menggunakan kumpulan kawalan, pensampelan bertujuan dan pengukuran data dari kedua-dua kumpulan melalui ujian pra dan ujian pasca , ancaman kesahan dalaman dapat dikurangkan.

Kesahan luaran. Gall dan rakan- rakan (1996) mentakrifkan kesahan luaran sebagai “sejauhmana dapatan kajian boleh digunakan terhadap individu- individu dan persekitaran selain dari yang dikaji”. Dalam kajian ini, pengkaji hanya menggunakan sampel yang mewakili kanak-kanak sekolah rendah yang berumur 11 tahun bagi sesi persekolahan 2015. Di samping itu, rawatan berbentuk Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) dilakukan kepada salah satu kumpulan yang dipilih. Ini dilakukan untuk melihat kesan program terhadap kesejahteraan psikologi kanak- kanak sekolah rendah. Oleh yang demikian, generalisasi kajian ini adalah tertakluk kepada kanak- kanak sekolah rendah yang berumur 11 tahun di daerah Gombak sahaja.

Isu dan Etika

Etika dan moral merupakan perkara yang dititik beratkan dalam kajian penyelidikan ini. Menjalankan kajian melibatkan kanak-kanak di bawah umur memerlukan pertimbangan etika yang sangat ditekankan ini kerana kanak-kanak perlu dilindungi sepanjang kajian dilaksanakan (Neuman 2006). Bagi memulakan kajian ini, pengkaji telah meminta kebenaran secara rasmi dan bertulis kepada ibu bapa peserta memandangkan para peserta masih di bawah 18 tahun. Memandangkan para peserta masih di bawah tanggungjawab dan pengawasan ibu bapa maka persetujuan daripada ibu bapa atau penjaga sebelum penyertaan mereka dalam kajian ini (Leedy & Ormrod, 2005). Ibu bapa atau penjaga dimaklumkan mengenai tujuan Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) dan aktiviti yang akan disertai oleh para peserta sepanjang proses penyelidikan dilaksanakan.

Selain kebenaran daripada ibu bapa, isu dan etika mengenai kerahsiaan turut diberi pertimbangan yang serius. Ini kerana menjadi tanggungjawab pengkaji untuk memastikan segala maklumat peribadi dan dapatan kajian tidak didedahkan secara umum. Dalam memelihara kerahsiaan, pengkaji telah memaklumkan kepada semua peserta kajian untuk belajar menghormati privasi rakan-rakan mereka dan hanya membincangkan apa yang dikatakan di dalam program sahaja dan bukan di luar program. Namun pengkaji tidak dapat mengawal sekiranya peserta sendiri membincangkan maklumat sepanjang penyelidikan kepada orang lain seperti ibubapa dan rakan-rakan lain.

Dalam memastikan maklumat peribadi para peserta dilindungi, peserta diberi pilihan untuk menulis nama atau tidak dibahagikan butir-butir peribadi dalam borang soalselidik yang diedarkan untuk memastikan para peserta rasa lebih yakin, selamat, tidak dihakimi dan terancam

sepanjang program berlangsung. Isu berkaitan etika merupakan integriti kepada penyelidik dan memerlukan pertimbangan yang berterusan sepanjang penyelidikan dilakukan (Neuman 2006).

Kaedah Persampelan

Sekolah rendah harian biasa kerajaan telah dipilih sebagai subjek yang terlibat dalam kajian eksperimental ini yang melibatkan kanak-kanak sekolah rendah yang berumur 11 tahun dijelaskan seperti di bawah.

Lokasi kajian. Kajian ini dilaksanakan di sekolah rendah harian biasa kerajaan di negeri Selangor. Pemilihan Selangor sebagai lokasi kajian kerana Selangor merupakan negeri yang mempunyai bilangan sekolah yang banyak serta bilangan pelajar yang ramai. Selain itu juga dapatan kajian kelak boleh digeneralisasikan kepada populasi yang besar. Pemilihan sekolah di Selangor berpandukan maklumat data bahawa terdapat lebih banyak bilangan sekolah rendah yang mempunyai jumlah murid yang ramai dalam negeri Selangor (Unit Data EPRD KPM, 2013). Kaedah pemilihan lokasi ini melibatkan pertimbangan individu untuk memilih sampel, berdasarkan pengetahuan dan tujuan khusus pengkaji seperti yang dicadangkan Mertens (2009) dan Happenner (2008). Pada tahun 2013 data menunjukkan terdapat 651 buah sekolah rendah di negeri Selangor. 261 daripada sekolah tersebut dikategorikan sebagai sekolah gred A. Pengkaji telah menyenaraikan 10 sekolah mewakili 10 buah daerah yang terdapat di negeri Selangor yang memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh pengkaji.

Kriteria itu seperti dicadangkan oleh Jackson (2006) dan Meredith dan rakan-rakan (2003) merangkumi kebolehlaluan (*accessibility*) pentadbiran sekolah yang memberi kerjasama, kemudahan pengurusan (*manageability*), pengalaman dalam bidang dan pengetahuan guru bimbingan, pertimbangan pihak sekolah dan jadual waktu persekolahan. Lokasi sekolah adalah

di pinggir bandar. Kajian- kajian lepas menamakan kawasan pinggir bandar sebagai 'poor urban' yang bermaksud tegar miskin di bandar turut mendapati bahawa kes- kes jenayah, gejala sosial, dan salah laku banyak melibatkan murid sekolah daripada pinggir bandar (Curto, Paula, do Nascimento, Murray, & Bordin, 2011; Milam, Furr- Holden, & Leaf, 2010). Oleh itu pengkaji memilih Sekolah Rendah Sri Prima Selayang di daerah Gombak sebagai lokasi kajian kerana memenuhi kriteria yang dikehendaki dalam kajian ini. Kriteria khusus yang dikehendaki oleh pengkaji mengenai lokasi kajian adalah seperti berikut:

- a. Sekolah rendah harian kerajaan gred A
- b. Mempunyai bilangan pelajar darjah lima melebihi 100 orang
- c. Mempunyai kaunselor sepenuh masa yang terlatih
- d. Sekolah boleh memberi kerjasama sepanjang kajian dilaksanakan

Secara umumnya, sekolah ini dipilih kerana menepati semua kriteria yang diperlukan dalam kajian ini. Selain itu juga kebanyakan murid- murid sekolah ini tinggal di flat/ apartmen. Selain itu, latar belakang kebanyakan murid- murid daripada ibubapa berpendapatan sederhana dan rendah. Dari segi fasiliti, sekolah ini mempunyai ruang dan bilik kaunseling yang sesuai untuk pelaksanaan kajian. Pemilihan lokasi yang bersesuaian amat penting untuk memastikan kajian yang dilaksanakan berjalan lancar.

Subjek kajian. Populasi didefinisikan sebagai satu set ciri yang menunjukkan cerapan atau ukuran tertentu ke atas sekumpulan individu atau objek (Mohd Majid, 2005). Populasi juga diertikan semua individu mempunyai ciri yang khusus atau beberapa ciri yang khusus (Noraini, 2010). Populasi yang menjadi minat pengkaji untuk membuat generalisasi dikenali sebagai populasi sasaran manakala populasi yang dipilih oleh pengkaji dinamakan populasi capaian (Noraini, 2010). Dalam kajian ini, populasi sasaran ialah kanak- kanak sekolah rendah yang

berumur 11 tahun di Malaysia manakala populasi capaian ialah kanak- kanak sekolah rendah yang berumur 11 tahun di daerah Gombak, Selangor.

Oleh itu sampel kajian terdiri daripada 123 kanak- kanak sekolah rendah yang berumur 11 tahun yang sedang mengikuti sesi persekolahan darjah lima bagi tahun 2014 di daerah Gombak, Selangor. Pemilihan kanak- kanak yang berumur 11 tahun dilakukan memandangkan pada peringkat usia ini menurut Teori Perkembangan Kognitif Piaget kanak- kanak sudah mencapai peringkat operasi konkrit yang menghampiri peringkat operasi formal. Pada tahap ini kanak- kanak sudah dapat berfikir secara abstrak, pemikiran mereka menjadi semakin fleksibel, logikal dan tersusun. Mereka juga dapat menerima pendapat orang lain yang mungkin berbeza dengan mereka (Rohani, 2001).

Teori ini turut disokong oleh teori perkembangan konsep sendiri Eric Erikson (1968) di mana beliau berpandangan bahawa usia kanak- kanak pada peringkat umur 11 tahun adalah tahap ketekunan yang tinggi untuk menjayakan sesuatu aktiviti di rumah dan sekolah. Sekiranya pada peringkat ini mereka mampu menguasai sesuatu kemahiran dan diberi sokongan situasi ini akan meningkatkan penghargaan sendiri mereka. Kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri saling berkait rapat berdasarkan kajian- kajian lepas. Oleh itu pemilihan kanak- kanak yang berumur 11 tahun adalah paling bersesuaian untuk dijadikan sampel bagi kajian ini kerana potensi kognitif dan tahap perkembangan yang hampir mencapai peringkat umur matang.

Prosedur persampelan. Kaedah pemilihan subjek melibatkan pertimbangan individu untuk memilih sampel berdasarkan pengetahuan dan tujuan khusus kajian di samping kesediaan responden itu sendiri (Jackson, 2006). Selain daripada kesediaan responden saiz responden juga penting dalam pemilihan sample kajian. Penentuan jumlah subjek dalam kajian eksperimen

berbeza daripada kajian lain, ini kerana penentuan subjek bergantung kepada pembolehubah eksperimen. Menurut Wiersma dan G. Jurs (2009) bilangan subjek bagi kajian eksperimen seramai 30 peserta dalam setiap kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan sudah memadai. Oleh itu pengkaji memastikan setiap kumpulan mengandungi minimum 30 peserta.

Kajian eksperimen kuasi ini menggunakan kaedah pemilihan sampel bertujuan dengan mengkhususkan semua murid- murid darjah 5 yang berusia 11 tahun terlibat dalam kajian ini. Pada awal kajian, sebanyak 150 orang murid telah disenaraikan untuk terlibat dalam kajian iaitu kesemua pelajar darjah 5 di sekolah terlibat dalam pemilihan sampel kajian ini. Namun begitu pada akhir kajian 123 sahaja murid yang hadir sepenuhnya untuk ujian pra, intervensi, ujian pasca dan ujian pasca lanjutan. Pengkaji membahagikan peserta kajian kepada kumpulan kawalan dan kumpulan eksperimen secara rawak. Menurut Fraenkel dan Wallen (2006) untuk kajian berbentuk eksperimen 15 orang untuk satu kumpulan sudah memadai. Ini untuk memudahkan pengkaji mengawal kumpulan dengan saiz yang bersesuaian serta memastikan keberkesanan intervensi yang dilaksanakan.

Oleh kerana kajian ini hanya menghadkan minimum 30 peserta untuk setiap kumpulan maka pengkaji perlu membahagikan peserta kepada dua kumpulan eksperimen dan dua kumpulan kawalan untuk memastikan sampel kajian mencukupi seperti yang dicadangkan oleh Burney dan White (2007). Pembahagian kepada dua kumpulan bertujuan untuk meningkatkan keberkesanan kelompok. Dengan bantuan kaunselor sekolah, pengkaji memperolehi senarai nama pelajar darjah lima sekolah yang terlibat.

Seterusnya kaunselor sekolah memilih peserta kajian berdasarkan tiga angka terakhir nombor giliran pelajar dengan memilih 61 peserta lelaki dan 62 peserta perempuan. Pengkaji seterusnya membahagikan secara rawak kesemua peserta yang terlibat kepada dua kumpulan

iaitu kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Kaedah cabutan nombor giliran telah digunakan untuk memastikan pembahagian kumpulan dilakukan secara adil dan seimbang. Pemilihan sampel secara rawak untuk pembentukan kumpulan bertujuan untuk mengawal kumpulan-kumpulan ini daripada pembolehubah luaran yang mungkin mengganggu. Akhirnya, kumpulan eksperimen (n=61) dan kumpulan kawalan (n=62) dengan bilangan sampel lelaki dan perempuan adalah hampir setara seperti Jadual 3.1 berikut:

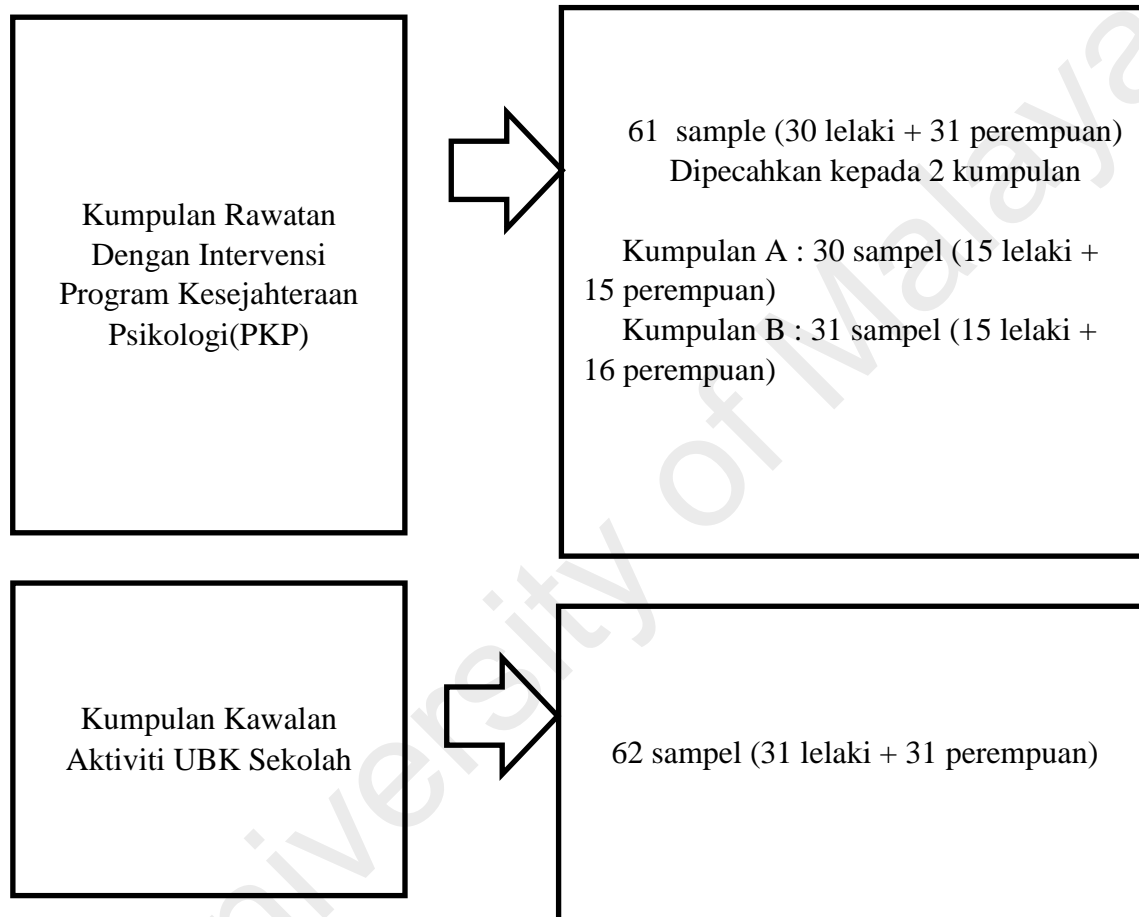
Jadual 3.1

Bilangan Peserta Kajian

Darjah	Kumpulan	Bilangan Peserta
5	Rawatan	(lelaki =30)
		+
		(perempuan=31)
5	Kawalan	(lelaki =31)
		+
		(perempuan = 31)
		Jumlah (N= 123)

Kaedah cabutan tanpa melihat (*blind draw*) digunakan dalam membahagikan peserta kajian secara rawak kepada dua kumpulan iaitu kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan (Schloss & Smith, 1999). Seramai 123 peserta yang terpilih daripada senarai keseluruhan 150 pelajar

darjah lima seterusnya diasingkan dengan proses cabutan dengan memilih 30 peserta lelaki dan 31 peserta perempuan untuk kumpulan eksperimen diikuti dengan 31 peserta lelaki dan 31 peserta perempuan untuk kumpulan kawalan. Peserta dibahagikan kepada kumpulan A dan kumpulan B seperti Rajah 3.3 berikut :



Rajah 3.3. Pembahagian Kumpulan Peserta Kajian

Pembahagian peserta kepada dua kumpulan bertujuan untuk meningkatkan keberkesanan kelompok agar Program Kesejahteraan Psikologi yang dilaksanakan mencapai objektif yang dikehendaki. Oleh itu, pengkaji membahagikan kumpulan rawatan kepada dua kumpulan yang

dibimbing oleh Ketua Kelompok secara berasingan dan dilaksanakan pada masa yang sama. Setiap kumpulan dibimbing oleh fasilitator yang berpengalaman, merupakan kaunselor berdaftar dan telah mengikuti latihan secara profesional bersama pengkaji untuk menjalankan program. Fasilitator juga dibekalkan *hand book* untuk rujukan sepanjang program berlangsung. Maklumat terperinci mengenai fasilitator ada disertakan dibahagian lampiran. Bagi memastikan tidak berlaku ancaman dalaman dari segi kesahan di antara kumpulan- kumpulan pengkaji memastikan setiap aktiviti dirakam menggunakan videocam. Selain itu pengkaji sendiri turut serta berada di lokasi kajian untuk memantau sepanjang program berlangsung.

Instrumen Kajian

Instrumen kajian adalah penting bagi mencapai objektif sesuatu kajian dan merupakan alat ukur untuk mengukur pembolehubah- pembolehubah yang dikaji, di samping itu mengukur dengan tepat pembolehubah yang hendak diukur (Mohd Majid Konting 2005). Instrumen kajian dapat membantu pengkaji untuk mendapatkan maklumat yang diperlukan bagi menjawab soalan kajian yang dikemukakan. Bagi memenuhi tujuan tersebut, alat kajian yang digunakan bergantung kepada keperluan kajian. Sehubungan dengan itu, ia boleh dibina sendiri, menggunakan instrumen kajian sedia ada atau mengubahsuai kajian yang sedia ada (Cresswell ; Leedy & Ormrod 2005). Kajian ini menggunakan instrumen yang khusus untuk mengukur kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak- kanak sekolah rendah. Alat kajian yang sama digunakan untuk ujian pra, ujian pasca dan ujian pasca lanjutan. Instrumen kajian utama yang digunakan dalam kajian ini adalah :

Skala kesejahteraan psikologi. Kesejahteraan psikologi diukur menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologi yang dibina oleh Ryff (1989). Skala ini telah digunakan oleh pengkaji-

pengkaji luar Negara untuk mengukur kesejahteraan psikologi serta hubungannya dengan pembolehubah lain antaranya kajian Campbell, Converse dan Rodger (1976), Braun (1977), Betton (2001), Aunola dan Nurmi (2007), Gebhardt dan Garnefski (2008) . Di Malaysia kajian yang menggunakan skala ini ialah kajian yang dilakukan oleh Haslee Sharil Lim Abdullah dan Zainal Madom (2006), Zainal Madom (2012) dan Hasimah Ibrahim (2010) ke semuanya ke atas remaja di Malaysia. Skala ini telah dialih bahasa kepada lebih 20 bahasa yang berbeza di seluruh dunia (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Skala 30 item ini mengandungi enam dimensi kesejahteraan psikologi iaitu penerimaan sendiri, perhubungan positif dengan orang lain, autonomi, menguasai persekitaran, tujuan hidup dan perkembangan sendiri.

Responden diminta mengukur diri masing- masing bagi berasaskan skala enam mata daripada 1= Sangat Tidak Setuju, 2= Tidak Setuju, 3=Sedikit Tidak Setuju, 4= Sedikit Setuju, 5= Setuju dan 6= Sangat Setuju (Ryff, 1989). Nilai pekali kebolehpercayaan Alpha Cronbach bagi skala ini ialah .75. Skala ini mengandungi campuran item positif dan negatif yang mewakili setiap dimensi ditunjukkan dalam Jadual 3.2

Jadual 3.2

Konstruk dan Bilangan Item Skala Kesejahteraan Psikologi

Dimensi	Contoh Pernyataan	No. item	
		Positif	Negatif
Penerimaan kendiri	Saya suka sebahagian besar personaliti saya	1,2	5,25,28

Perhubungan Positif	Bagi saya mengekalkan hubungan yang akrab adalah sesuatu yang sukar dan mengecewakan	13	6,16,20,22
Menguasai Persekitaran	Secara umum, saya dapat mengawal situasi hidup saya	8,9	4,23,27
Autonomi	Saya mudah dipengaruhi oleh mereka yang mempunyai pandangan yang meyakinkan	17,18,21,26	15
Tujuan Hidup	Sesetengah orang tiada haluan hidup tapi saya bukan seorang daripadanya.	3,24,30	7,10
Perkembangan Kendiri	Pada saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan dan perkembangan berterusan.	11,12	14,19,29

Kajian- kajian terdahulu menunjukkan Instrumen Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff dalam kajian yang mengukur mengenai tahap kesejahteraan psikologi golongan remaja dan dewasa. Oleh itu pengkaji telah menghubungi Ryff sendiri untuk mendapatkan pandangan mengenai kesesuaian instrumen ini untuk digunakan kepada kanak- kanak yang berumur 11

tahun (rujuk Lampiran). Ryff mencadangkan pengkaji menjalankan satu kajian rintis ke atas kanak-kanak yang berumur 11 tahun untuk menguji kebolehpercayaan instrumen sebelum kajian sebenar dilakukan. Selain itu, pengkaji juga meminta kebenaran secara terus daripada pihak Ryff untuk mendapatkan salinan asal instrumen dan juga kebenaran secara bertulis untuk menggunakan instrumen ini di Malaysia (rujuk Lampiran). Oleh kerana instrumen ini telah diterjemah oleh Hasimah (2010) ke versi bahasa Melayu, maka pengkaji hanya menyemak semula versi asal dengan versi terjemahan dengan bantuan dua orang pakar dalam bidang bahasa yang juga berkemahiran dalam bidang kaunseling dan psikologi.

Menerima cadangan yang dikemukakan oleh Ryff, pengkaji telah melakukan satu kajian rintis untuk menguji kebolehpercayaan instrumen ini memandangkan instrumen ini dibina untuk menguji tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan remaja dan dewasa. Kajian rintis dilakukan bersama 30 kanak-kanak darjah lima yang berumur 11 tahun di sebuah sekolah di daerah Kuala Selangor yang menghampiri kriteria subjek kajian sebenar untuk mendapati nilai kebolehpercayaan skala kesejahteraan psikologi ialah .704 Ini sekaligus membuktikan instrumen ini sesuai untuk digunakan oleh kanak-kanak yang berumur 11 tahun.

Skala kepuasan hidup. Alat ukuran ini mengandungi tujuh item pengukuran sendiri yang sesuai digunakan oleh kanak-kanak yang berumur 8 hingga 18 tahun (Huebner, 1991). Tujuan skala ialah untuk menentukan tahap kepuasan hidup pelajar secara umum. Responden akan diminta memberi respon berdasarkan skala 6 mata iaitu 1= sangat tidak setuju, 2= sederhana tidak setuju, 3= sedikit tidak setuju, 4=sedikit setuju, 5= sederhana setuju dan 6= sangat setuju. Kebolehpercayaan skala ini yang telah dijalankan dalam kalangan pelajar gred 4 hingga 8 di Midwestern, Amerika Syarikat adalah nilai alpha . 82. Instrumen ini telah diterjemah ke bahasa Melayu oleh Zainal Madom (2012).

Oleh itu pengkaji perlu melaksanakan kajian rintis bersama 30 kanak-kanak darjah lima yang berumur 11 tahun untuk menguji kebolehpercayaan instrumen Skala Kepuasan hidup dengan sampel responden kanak-kanak di Malaysia. Dapatan daripada kajian rintis mendapati nilai pekali kebolehpercayaan Alfa Cronbach Skala Kepuasan Hidup versi terjemahan Bahasa Malaysia ialah .605. Menurut Kerlinger dan Lee (2000), nilai kebolehpercayaan yang boleh diterima ialah nilai alpha melebihi .6. Oleh itu, instrumen yang telah diterjemahkan ini didapati mempunyai kebolehpercayaan yang diterima. Walaupun pada tahap sederhana dapatan nilai kebolehpercayaan masih boleh diguna pakai (Lim, 2007) tambahan pula pakar yang dilantik untuk menyemak instrumen ini mengesahkan bahawa instrumen ini juga sesuai digunakan oleh kanak-kanak di Malaysia.

Skala penghargaan sendiri. Skala ini telah dibina oleh Rosenberg (1979) bagi mengukur tahap penghargaan sendiri individu. Instrumen ini telah diterjemah oleh Zainal Madom (2012) ke versi bahasa Melayu. Oleh itu pengkaji telah melaksanakan kajian rintis untuk menguji nilai kebolehpercayaan untuk digunakan kepada kanak-kanak. Instrumen ini mengandungi 10 item yang perlu dijawab berdasarkan skala 4 mata iaitu 1=sangat setuju, 2=setuju, 3=tidak setuju dan 4=sangat tidak setuju. Contoh item positif ialah “saya bersikap positif dengan diri saya” dan contoh item negatif “kadang-kadang saya rasa tidak berguna langsung”. Kebolehpercayaan instrumen ini ialah nilai alpha .92. Dapatan daripada kajian rintis yang dilakukan oleh pengkaji bersama 30 kanak-kanak sekolah yang berumur 11 tahun mendapati nilai bacaan kebolehpercayaan Skala Penghargaan Kendiri ialah .66 Ini menunjukkan instrumen ini mempunyai kebolehpercayaan pada tahap sederhana dan sesuai untuk digunakan oleh kanak-kanak hasil daripada nasihat pakar yang telah menyemak setiap item soalan. Skala ini juga telah digunakan sebagai alat mengukur penghargaan sendiri individu secara meluas di seluruh dunia.

Kajian Rintis Instrumen

Kajian rintis perlu dilakukan sebelum menjalankan kajian sebenar. Kajian rintis bertujuan untuk menentukan kesahan dan kebolehpercayaan alat- alat kajian yang digunakan dalam kajian dan juga untuk mengatasi masalah- masalah dalam menjalankan kajian. Walaupun kesahan dan kebolehpercayaan alat- alat kajian ini telah ditentukan dalam beberapa siri perbincangan kumpulan penyelidik sebelum ini, namun ianya perlu dilihat semula dalam konteks sosial masyarakat Malaysia. Malahan beberapa pengubahsuaian dari segi ayat, tempat, suasana dan subjek kajian boleh mengubah dimensi, kesahan dan kebolehpercayaan alat kajian.

Selain itu, menurut Syed Mohamad (2010) kajian rintis ini juga bagi memastikan pengkaji bersedia untuk menjalankan kajian sebenar. Perkara- perkara penting yang perlu diambil perhatian sebelum kajian sebenar ialah kesesuaian masa dalam menjawab keseluruhan soal selidik. Di samping itu, kajian rintis juga bertujuan untuk mengenalpasti soalan- soalan yang boleh menimbulkan kekeliruan, keraguan dan kesesuaian dengan objektif kajian tersebut. Ini sejajar dengan pandangan pengkaji bukan sahaja ingin melihat jawapan peserta namun untuk mengenalpasti sejauhmana pemahaman dan kejelasan soalselidik kepada peserta kajian.

Pengkaji telah melaksanakan kajian rintis terhadap instrumen pada bulan Julai 2014 iaitu di sekolah rendah di daerah Kuala Selangor, Selangor untuk memastikan kebolehpercayaan dan kesahan instrumen- instrumen yang digunakan. Sekolah ini dipilih dalam kajian rintis kerana kriteria peserta kajian adalah hampir sama dengan subjek kajian sebenar iaitu sekolah dalam daerah Selangor, subjek kajian berumur 11 tahun dan sedang mengikuti sesi persekolahan kerajaan bagi tahun 2014. Seramai 30 orang pelajar darjah 5 sesi persekolahan 2014 sekolah

tersebut terlibat dalam kajian rintis. Pengkaji mendapat kerjasama yang baik daripada pihak sekolah dan kaunselor sekolah untuk kajian ini.

Kebolehpercayaan dan Kesahan Instrumen

Kajian rintis bertujuan mengukur kebolehpercayaan instrumen yang digunakan dalam kajian ini iaitu Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989), Skala Kepuasan Hidup Huebner (1991) dan Skala Penghargaan Kendiri Rosenberg (1979) yang diterjemahkan ke versi bahasa Malaysia. Pengukuran kebolehpercayaan menggunakan statistik deskriptif menggunakan SPSS versi 20. Bacaan Alfa Cronbach telah digunakan untuk mendapatkan tahap kebolehpercayaan Skala Kesejahteraan Psikologi ini daripada kajian rintis ialah .704. Nilai ini menunjukkan bahawa instrumen ini boleh diterima untuk tujuan penyelidikan kerana nilainya menghampiri 1.0. Nilai kebolehpercayaan Alfa Cronbach kurang daripada 0.60 adalah dianggap rendah dan tidak diterima, nilai antara 0.60 hingga 0.80 adalah diterima, manakala nilai Alfa melebihi 0.8 adalah baik (Sekaran, 1992). Jadual berikut menunjukkan nilai kebolehpercayaan daripada kajian rintis.

Sementara itu, Alfa Cronbach juga digunakan untuk menentukan kebolehpercayaan Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri dalam konteks kanak-kanak tempatan. Nilai alfa Cronbach daripada kajian rintis yang dilaksanakan memperoleh .605 untuk Skala Kepuasan Hidup versi bahasa Malaysia manakala nilai alfa .662 untuk Skala Penghargaan Kendiri, oleh itu instrumen ini boleh digunakan untuk tujuan penyelidikan (Fraenkel & Wallen, 2006). Jadual 3.3 menunjukkan nilai kebolehpercayaan instrumen yang digunakan dalam kajian ini.

Jadual 3.3

Nilai Kebolehpercayaan Instrumen

Instrumen	Bil soalan	Nilai kebolehpercayaan (Cronbach Alpha)	Nilai kebolehpercayaan Cronbach Alpha) Kajian Rintis
Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989)	30	0.75	0.704
Skala Kepuasan Hidup Huebner (1991)	7	0.82	0.605
Skala Penghargaan Kendiri Rosenberg (1979)	10	0.92	0.662

Selain daripada melaksanakan kajian rintis untuk menguji instrumen yang digunakan, pengkaji juga melaksanakan kajian rintis terhadap PKP yang dibina. Ini kerana PKP merupakan intervensi dalam kajian ini. Keterangan terperinci mengenai kajian rintis untuk mengukur PKP boleh dirujuk di bab 4.

Bahasa Malaysia digunakan sepenuhnya dalam kajian ini memandangkan bahasa Malaysia merupakan bahasa penghantar bagi sekolah- sekolah harian kerajaan di Malaysia. Ketiga- tiga instrumen yang digunakan dalam kajian ini merupakan instrumen yang telah diterjemah oleh pengkaji- pengkaji di Malaysia sebelum ini. Namun untuk memastikan kesahan instrumen yang digunakan pengkaji telah melantik dua orang pakar dalam bidang kaunseling dan psikologi dan seorang pakar bahasa yang mempunyai kemahiran bahasa Inggeris dan Bahasa Malaysia yang baik telah di pilih untuk menyemak instrumen . Walaupun menggunakan instrumen yang telah diterjemah ke bahasa melayu namun pengkaji ingin memastikan instrumen ini benar- benar sesuai untuk digunakan oleh kanak- kanak dalam kajian ini.

Pemilihan dua orang pakar dalam bidang kaunseling dan psikologi bertujuan untuk memastikan istilah- istilah yang digunakan dalam instrumen asal apabila diterjemah ke bahasa Malaysia kekal dengan maksud yang sama. Manakala pemilihan pakar bahasa pula bertujuan untuk memastikan patah perkataan dan penggunaan ayat bertepatan dengan maksud yang ingin di sampaikan. Instrumen – instrumen yang telah diterjemahkan ke bahasa melayu juga telah dirujuk kepada pakar- pakar kaunseling dan psikologi untuk memastikan kesahan kandungan setiap item bersesuaian dengan kanak- kanak (rujuk lampiran). Instrumen ini mengambil masa 15-20 minit untuk ditadbirkan. Kajian rintis telah dijalankan untuk mewujudkan kebolehpercayaan dan kesahan soal selidik dengan sampel kajian di Malaysia.

Prosedur dan Seting

Sebelum pengumpulan data dilakukan, pengkaji telah membentangkan cadangan penyelidikan kepada Fakulti Pendidikan dalam Seminar 1 (rujuk lampiran) untuk mendapat kelulusan daripada fakulti sebelum menjalankan kajian. Apabila kelulusan daripada pihak fakulti diperolehi pengkaji perlu memohon kebenaran menjalankan penyelidikan daripada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Pendidikan (BPPDP), Kementerian Pelajaran Malaysia memandangkan kajian ini dilakukan di sekolah. Apabila kelulusan BPPDP diperolehi (rujuk lampiran), pengkaji perlu memohon secara rasmi pula dengan Jabatan Pelajaran Negeri Selangor untuk mendapat kebenaran dan kelulusan menjalankan kajian di sekolah yang telah di pilih. Pengkaji telah menyenaraikan beberapa buah sekolah di negeri Selangor yang mempunyai bilangan pelajar darjah 5 antara 150 ke 200 pelajar.

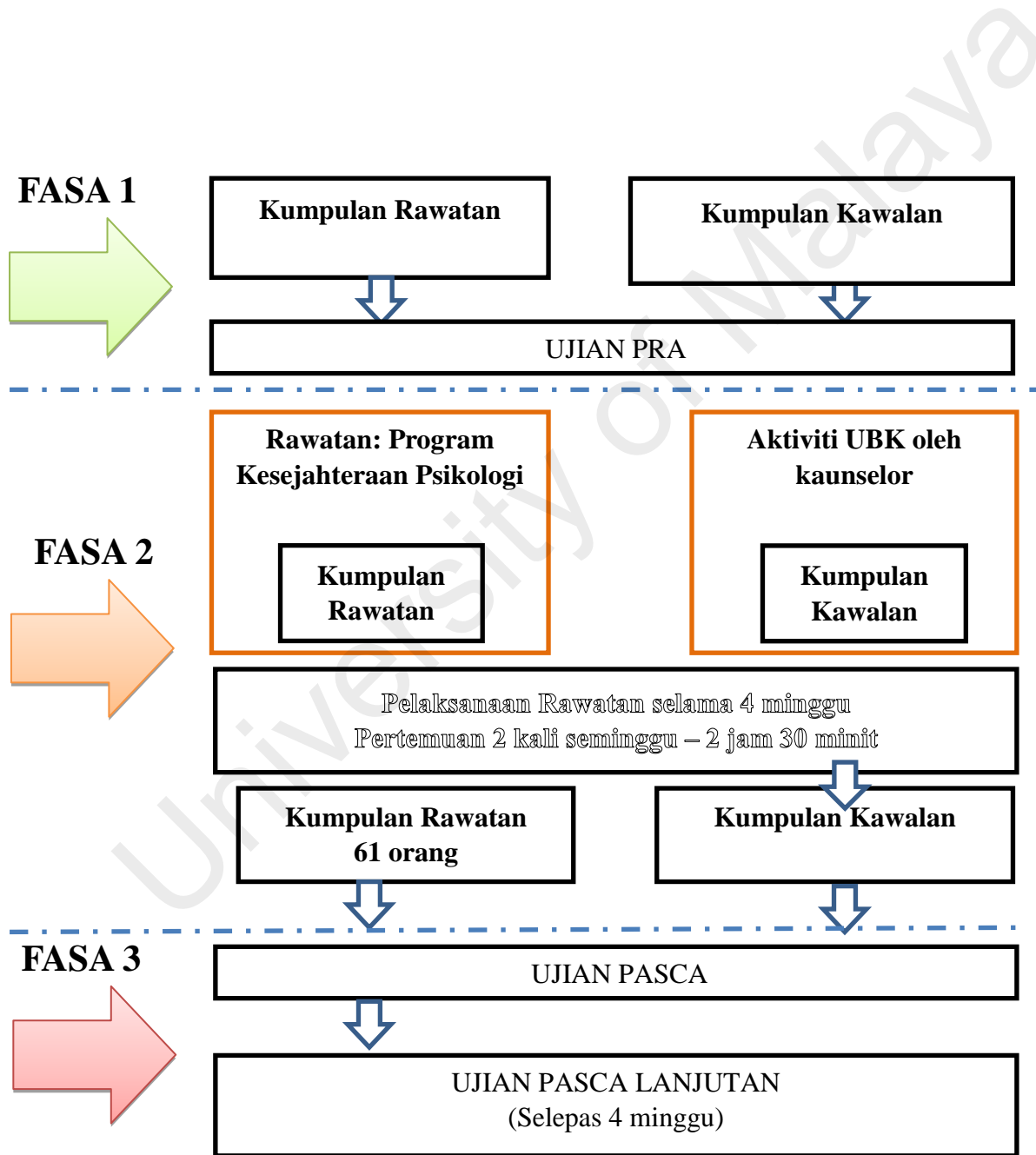
Pengkaji telah memohon secara rasmi kepada pihak pentadbiran sekolah yang terpilih dengan menyertakan salinan surat kelulusan daripada Kementerian Pelajaran Malaysia dan Jabatan Pelajaran Selangor. Selain itu pengkaji juga perlu memaklumkan secara telus mengenai tujuan dan prosedur sepanjang kajian diadakan. Pengkaji bercadang untuk melaksanakan kajian selepas waktu persekolahan bagi mengelak gangguan kepada sesi akademik para peserta kajian. Setelah beberapa siri perbincangan bersama kaunselor sekolah, pihak sekolah akhirnya bersetuju untuk melaksanakan kajian ini selepas peperiksaan akhir tahun tamat. Oleh itu, kajian ini dilakukan sewaktu sesi akademik namun tidak mengganggu pembelajaran kerana peperiksaan telah tamat. Pihak sekolah sangat berbesar hati kerana kajian ini telah membantu pihak sekolah menyediakan aktiviti yang bersesuaian kepada pelajar darjah 5 selepas tamatnya periksaan akhir tahun.

Kajian dilaksanakan bermula pertengahan bulan Oktober 2014 selepas tamatnya peperiksaan akhir tahun. Kajian dilaksanakan setiap hari Isnin dan Khamis antara jam 9 pagi hingga 12.00 tengahari selama 4 minggu (1 bulan). Bagi memulakan kajian satu slot khas yang disediakan oleh pihak sekolah kepada pengkaji untuk memberi taklimat umum kepada semua peserta kajian mengenai objektif program diadakan serta meminta kerjasama daripada peserta untuk mendapat kebenaran bertulis daripada ibu bapa masing-masing untuk menyertai Program Kesejahteraan Psikologi (PKP). Kebenaran bertulis daripada ibu bapa atau penjaga diperlukan memandangkan peserta kajian terdiri daripada golongan kanak-kanak di bawah umur.

Apabila kebenaran bertulis daripada ibu bapa diperolehi, kajian dimulakan dengan meminta semua peserta mengambil ujian pra Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri. Maka bermulalah PKP dilaksanakan bersama kumpulan rawatan manakala kumpulan kawalan mengikuti rutin aktiviti yang telah disediakan oleh unit bimbingan sekolah seperti sedia biasa. Apabila kumpulan rawatan selesai menjalani PKP, kesemua peserta kajian daripada kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan diminta untuk mengambil ujian pasca Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri untuk menilai tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah.

Empat minggu selepas rawatan PKP berakhir, ujian pasca lanjutan diberikan kepada para peserta yang terdiri daripada kumpulan rawatan sahaja. Selepas selesai ujian pasca lanjutan bersama kumpulan rawatan, kumpulan kawalan pula diberikan Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) sebagai penghargaan kerana terlibat dalam kajian ini. Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) bersama kumpulan kawalan pula dilaksanakan bermula pada bulan pertengahan Januari 2015 (selepas ujian pasca lanjutan) dan berakhir pada pertengahan Februari 2015. Sepanjang

kajian dilaksanakan pengkaji mendapat kerjasama sepenuhnya daripada fasilitator, pihak sekolah dan pelajar. Sebagai penghargaan, pengkaji menyampaikan cenderamata kepada semua peserta kajian, wakil pihak sekolah serta fasilitator kerana terlibat dalam kajian ini. Kerjasama mereka telah melancarkan segala gerak kerja kajian yang telah dirancang. Rajah 3.4 menunjukkan proses pelaksanaan kajian yang dilaksanakan.



Rajah 3.4 . Proses Pelaksanaan Kajian

Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) dilaksanakan di dewan kecil tertutup sekolah. 8 sesi diperuntukkan untuk melengkapkan aktiviti sepanjang Program Kesejahteraan Psikologi berlangsung. Setiap sesi adalah sekitar 2 jam 30 minit dan mengambil masa selama 4 minggu. Tajuk- tajuk aktiviti Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) adalah seperti :

Minggu 1 : Salam Perkenalan & Taklimat Umum

Minggu 2 : Shh..Ini Rahsia

Minggu 3 : Doktor Muda

Minggu 4 : Teman tapi Mesra

Minggu 5: Dunia Impian

Minggu 6 : Jom Cuti

Minggu 7 : Seindah Biasa

Minggu 8 : Pengalamanku & Penutup.

Kaedah Pembinaan Program Kesejahteraan Psikologi dan kandungan bagi setiap aktiviti dibincangkan dalam bab 4.

Tatacara Analisis Data

Tiga instrumen ujian telah digunakan dalam kajian ini iaitu Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989), Skala Kepuasan Hidup (1991) dan Skala Penghargaan Kendiri (1979). Kedua-dua instrumen ini telah digunakan untuk ujian pra, ujian pasca dan ujian pasca lanjutan. Instrumen ini telah disusun semula untuk ujian pra, ujian pasca dan ujian pasca lanjutan. Pemarkahan kedua-dua instrumen dilakukan menggunakan analisis statistik Pakej Statistik untuk Sains Sosial (SPSS) versi 20.

Dua jenis statistik digunakan dalam kajian ini untuk mencapai objektif kajian iaitu Statistik Deskriptif dan Statistik Inferensi. Statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan profil kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup, penghargaan sendiri, demografi dari segi jantina, pendapatan ibubapa dan susunan kelahiran dalam keluarga kanak-kanak sekolah rendah di Malaysia. Statistik deskriptif bertujuan mendapat nilai kekerapan, pengiraan, peratusan, min, sisihan piawai, median, minimum, maksimum, kepencongan, kurtosis, dan ujian Khi-kuasa dua bagi instrumen kajian. Selain statistik deskriptif, data juga akan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik inferensi bagi menguji hipotesis kajian iaitu menggunakan kaedah berparameter (Ary et al, 1972; Coakes, 2005) seperti Analisis Varians Multicovariat (MANCOVA), Pekali Korelasi Pearson dan Pengulangan Analisis Varians Multivariat (repeated measure) – MANOVA.

Analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan bagi menghuraikan secara menyeluruh tentang subjek kajian seperti jantina, pendapatan ibu bapa dan kedudukan kelahiran dalam keluarga pelajar. Analisis deskriptif digunakan untuk membina profil kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah di Malaysia berdasarkan jantina, pendapatan ibu bapa dan kedudukan kelahiran dalam keluarga pelajar. Statistik yang digunakan ialah frekuensi, peratusan, min dan sisihan piawai. Berikut merupakan interpretasi skor min tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri seperti dalam Jadual 3.4.

Jadual 3.4

Interpretasi Skor Min Tahap Kesejahteraan Psikologi, Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri

Skor Min	Interpretasi Skor Min
1.00 hingga 2.00	Rendah
2.01 hingga 3.00	Sederhana Rendah
3.01 hingga 4.00	Sederhana Tinggi
4.01 hingga 5.00	Tinggi
5.01 hingga 6.00	Sangat Tinggi

Sumber : Jamil 2001

Jadual 3.4 menunjukkan interpretasi skor min bagi menentukan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah di Malaysia. Skor 1.00 hingga 2.00 menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak pada tahap yang rendah. Skor min 2.01 hingga 3.00 menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak pada tahap sederhana rendah. Skor 3.01 hingga 4.00 menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak pada tahap sederhana tinggi. Manakala skor min 4.01 hingga 5.00 menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak pada tahap tinggi. Manakala 5.01 hingga 6.00 pada tahap sangat tinggi.

Analisis inferensi. Analisis statistik inferensi digunakan untuk melihat perkaitan yang wujud antara dua jenis pembolehubah yang dikaji iaitu pembolehubah bebas dan pembolehubah bersandar. Pembolehubah bebas dalam kajian ini Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) dan faktor demografi iaitu jantina, tahap pendapatan ibu bapa dan kedudukan kelahiran dalam keluarga. Ujian T Bersandar digunakan untuk mengukur tahap kesejahteraan psikologi. Manakala pembolehubah bersandar - kepuasan hidup dan penghargaan sendiri menggunakan analisis seperti Analisis Varians Multicovariat (MANCOVA), Pekali Korelasi Pearson dan Pengulangan Analisis Varians Multivariat (repeated measure) - MANOVA. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan Program SPSS- Window versi 20 (*Statistical Package For Social Science 20*)

Analisis Varians Multicovariat (MANCOVA) merupakan lanjutan daripada analisis covarian (ANCOVA) yang melibatkan pelbagai pembolehubah bersandar yang saling tidak berkait antara satu sama lain. yang lebih daripada satu. MANCOVA berfungsi untuk melihat perbandingan ujian pra bagi kesejahteraan Psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri

kanak- kanak sebelum rawatan Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) diberikan. Sebelum Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) diberikan kepada kumpulan rawatan, min ujian pra bagi Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri dikira untuk melihat perbandingan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Seterusnya selepas intervensi Program Kesejahteraan Psikologi diberikan, min ujian pasca Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri Kanak- Kanak dikira untuk melihat skor samada perbezaan yang signifikan peningkatan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Keputusan dapatan membuktikan jawapan untuk soalan kajian satu, dua dan tiga .

Korelasi Pearson pula digunakan untuk melihat hubungan di antara ketiga- tiga pemboleh ubah bersandar iaitu kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri bagi menjawab soalan kajian yang keempat. Bagi mengenalpasti sama ada kumpulan rawatan mengekalkan perubahan yang signifikan daripada ujian pra ke ujian pasca terhadap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri, pengkaji sekali lagi memberi ujian pasca lanjutan selepas 4 minggu program tamat kepada peserta kajian. Ujian pasca lanjutan menggunakan kaedah pengukuran pengulangan MANOVA (*repeated measures- Analisis Varian Multivariat*) bagi menjawab soalan kajian kelima.

Jadual 3.5

Soalan Kajian, Instrumen dan Kaedah Analisis

Soalan Kajian	Instrumen	Kaedah Analisis
---------------	-----------	-----------------

<p>1. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan peningkatan kesejahteraan psikologi di antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan selepas Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) menggunakan kaedah bermain dijalankan ?</p>	<p>Skala Kesejahteraan Psikologi</p>	<p>Statistik Inferensi Ujian T Bersandar</p>
<p>2. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan peningkatan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri di antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan selepas Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) menggunakan kaedah bermain dijalankan?</p>	<p>Skala Kepuasan Hidup Skala Penghargaan Kendiri</p>	<p>Statistik Inferensi MANCOVA</p>
<p>3. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri berdasarkan jantina di antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan selepas Program Kesejahteraan Psikologi menggunakan kaedah bermain dijalankan?</p>	<p>-Skala Kesejahteraan Psikologi -Skala Kepuasan Hidup -Skala Penghargaan Kendiri</p>	<p>Statistik Inferensi MANCOVA</p>
<p>4. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri dalam</p>	<p>-Skala Kesejahteraan Psikologi</p>	<p>Statistik Inferensi</p>

kalangan kanak- kanak sekolah rendah?	-Skala Kepuasan Hidup -Skala Penghargaan Kendiri	Korelasi Pearson
5. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri selepas program dan pengulangan ujian bagi kumpulan rawatan?	-Skala Kesejahteraan Psikologi -Skala Kepuasan Hidup -Skala Penghargaan Kendiri	Statistik Inferensi Repeated – measures (MANOVA)

Kesimpulan

Setiap bahagian yang dibincangkan di dalam bab ini adalah merupakan langkah kajian utama dalam penyelidikan ini. Setiap langkah dalam prosedur kajian dapat membantu pengkaji memahami bagaimana kajian eksperimen dilakukan dalam masa yang sama memastikan pengkaji dapat mengawal dan mengurus ancaman- ancaman kesahan dengan jayanya sepanjang kajian dilaksanakan.

Bab 4: Pembinaan Program

Pengenalan

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji kesan Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) menggunakan kaedah bermain dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah. Bab ini membincangkan secara terperinci mengenai pembinaan Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) yang meliputi kerangka teori program, objektif program, rekabentuk pembinaan program, kesahan dan kebolehpercayaan program, kajian rintis, prosedur pembinaan program dan draf lengkap Program Kesejahteraan Psikologi (PKP).

Pengenalan Program Kesejahteraan Psikologi

Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) dijalankan sebanyak 8 sesi termasuk sesi perkenalan dan penamatan dengan setiap minggu dua sesi akan dilaksanakan. Tempoh masa keseluruhan program ialah 20 jam dengan setiap sesi adalah 2 jam 30 minit bergantung kepada aktiviti yang dilaksanakan. Program ini mampu menampung jumlah peserta kira-kira 20-30 orang pelajar sekolah rendah. Program ini dilaksanakan secara bimbingan kelompok di dewan tertutup sekolah.

Matlamat Program Kesejahteraan Psikologi

Matlamat PKP adalah untuk memberi peluang kepada pelajar – pelajar sekolah rendah yang terdiri daripada kanak-kanak untuk meningkatkan tahap kesejahteraan dari aspek psikologi yang merangkumi kognitif, emosi dan tingkahlaku serta peningkatan kepuasan hidup dan

penghargaan sendiri melalui kaedah bermain yang berstruktur bagi menjana kemahiran dan pengetahuan melalui program yang disertai.

Objektif Program Kesejahteraan Psikologi

Objektif Program adalah bertujuan untuk membantu kanak-kanak :

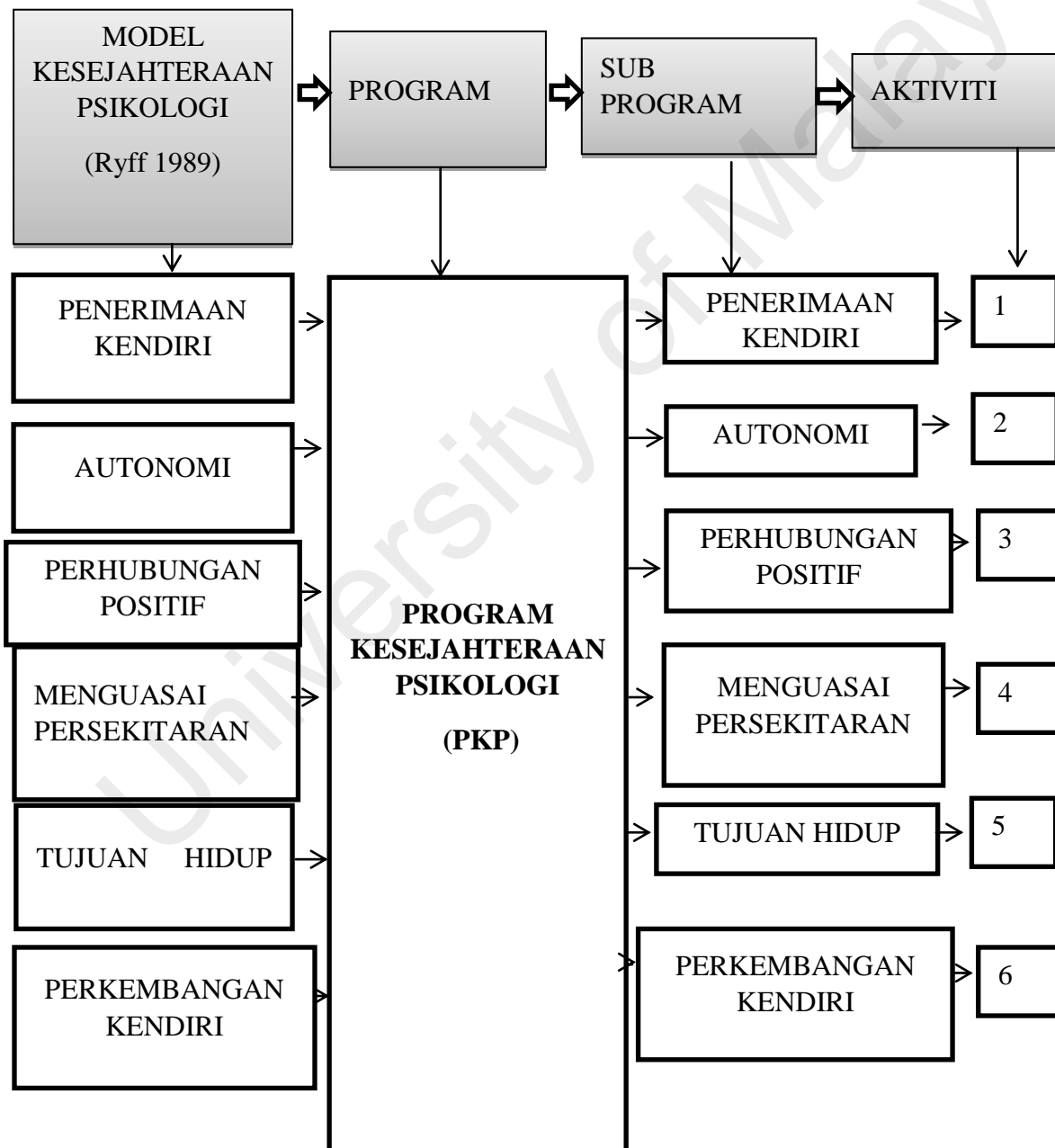
- Mencapai kesejahteraan psikologi melalui penerimaan sendiri
- Mencapai kesejahteraan psikologi melalui autonomi
- Mencapai kesejahteraan psikologi melalui perhubungan positif dengan orang lain
- Mencapai kesejahteraan psikologi melalui menguasai persekitaran
- Mencapai kesejahteraan psikologi melalui tujuan hidup
- Mencapai kesejahteraan psikologi melalui perkembangan sendiri

Kerangka Teoritik Program

Kajian ini berlandaskan kepada teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) yang mengandungi enam dimensi kesejahteraan psikologi dalam kehidupan iaitu penerimaan sendiri, autonomi, perhubungan positif, menguasai persekitaran, tujuan hidup dan perkembangan sendiri merupakan objektif yang ingin dicapai dalam PKP. Dimensi – dimensi ini saling berkait dan berinteraksi dalam mencapai kesejahteraan holistik kepada kanak-kanak. Hasil gabungan dimensi- dimensi ini maka terbentuklah draf PKP untuk mengukur kesejahteraan psikologi kanak-kanak. PKP yang dibina dibahagikan kepada enam sub program iaitu penerimaan sendiri, autonomi, perhubungan positif, menguasai persekitaran, tujuan hidup dan perkembangan sendiri.

Setiap sub program mewakili satu aktiviti yang mewakili setiap objektif yang ingin dicapai. Terdapat enam aktiviti yang dilaksanakan iaitu Aktiviti 1 : Shh..Ini Rahsia (Penerimaan

Kendiri), Aktiviti 2 : Doktor Muda (Autonomi), Aktiviti 3 : Teman Tapi Mesra (Perhubungan Positif), Aktiviti 4 : Dunia Impian (Menguasai Persekitaran), Aktiviti 5 : Jom Cuti (Tujuan Hidup) dan Aktiviti 6 : Seindah Biasa (Perkembangan Kendiri). Secara keseluruhan teori kesejahteraan psikologi Ryff (1989) menjadi asas kepada pembinaan draf PKP. Rajah 4.1 menunjukkan kerangka teoritikal program:



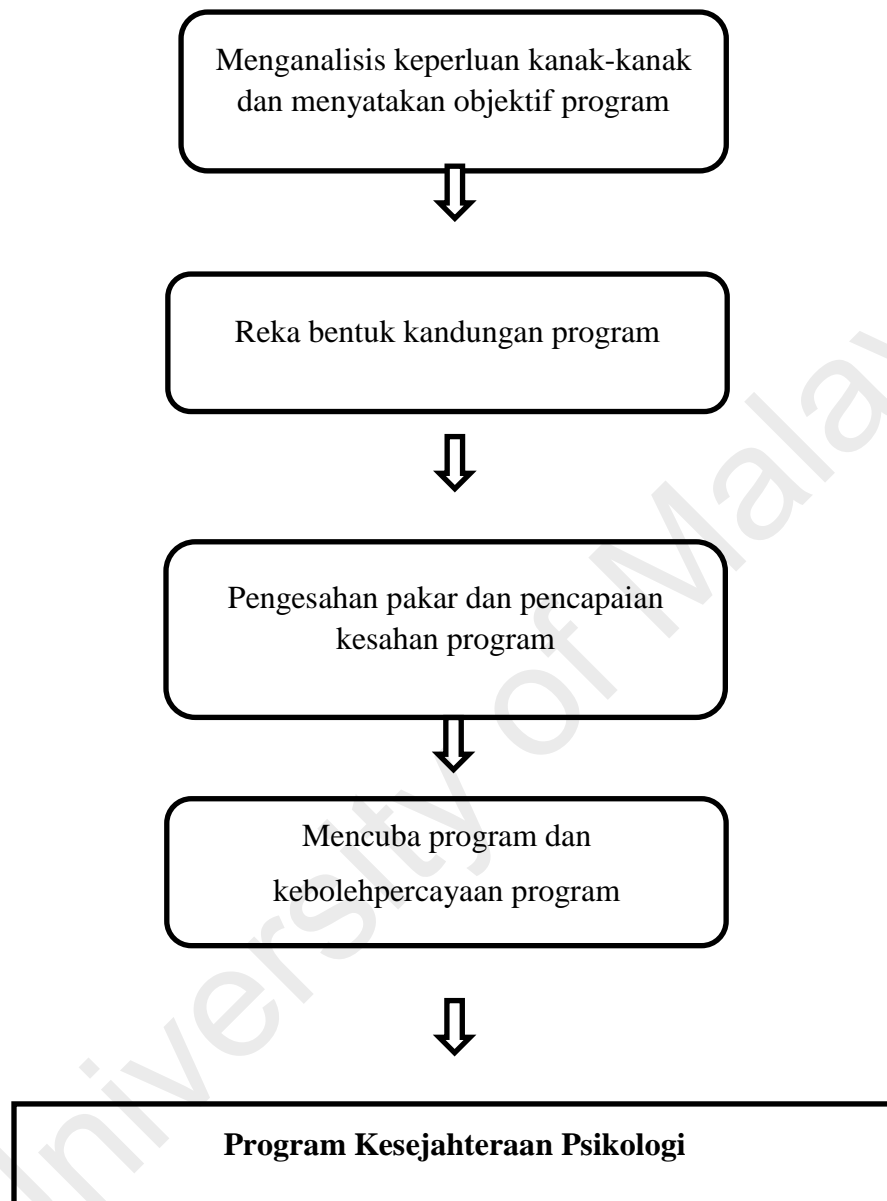
Rajah 4.1. Kerangka teoritikal program

Rekabentuk Pembangunan Program

Kajian ini telah menggunakan kaedah pembinaan program yang dicadangkan oleh Model Reka bentuk Instruksi Heinich, Molenda, Russell dan Smaldino (2002). Menurut Rusell (1974) sebuah program yang baik seharusnya dibangunkan mengikut garis panduan tertentu agar matlamat pembinaan sesuatu program dapat dicapai. PKP dibina khas untuk golongan kanak-kanak dengan memberi peluang kepada peserta untuk menunjukkan pencapaian, keupayaan dan kebolehan sepanjang program berlangsung. Selain itu juga program ini telah dibangunkan dengan sistematik dan teliti dari semua aspek seperti jangkamasa, kandungan aktiviti, peralatan dan kesesuaian dengan peringkat perkembangan kanak-kanak.

Seterusnya, Rusell (1974) menyebutkan bahawa program perlu melalui pandangan dan penilaian daripada pakar-pakar bidang yang menentukan kesahan sesebuah program yang dibangunkan. Pengkaji juga telah melakukan kajian rintis untuk menguji kebolehpercayaan program serta menyemak dan mendapatkan banyak maklumat berkaitan kesilapan dalam ejaan, pembentukan ayat yang lemah, pelarasan masa, pemahaman aktiviti yang berterusan, kesesuaian aktiviti, kesesuaian peralatan yang digunakan dan lain-lain. Maklumat yang diperolehi daripada kajian rintis dijadikan panduan kepada pengkaji dalam kajian sebenar untuk kebaikan dan peningkatan mutu program. Rajah 4.2 merupakan proses pembinaan draf PKP.

Model Reka bentuk Instruksi Heinich, Molenda, Russell dan Smaldino (2002)



Rajah 4.2. Proses Pembinaan Draf Program Kesejahteraan Psikologi (PKP)

Pembangunan PKP dalam kajian ini adalah berdasarkan Model Reka bentuk Instruksi Heinich, Molenda, Russell dan Smaldino (2002). Pengkaji membangunkan PKP dengan berdasarkan empat langkah yang merangkumi (i) menganalisis keperluan kanak-kanak dan

menyatakan objektif program, (ii) reka bentuk kandungan program, (iii) pengesahan pakar dan pencapaian kesahan program dan (iv) mencuba program dan kebolehpercayaan program.

(i) Menganalisis keperluan kanak-kanak dan menyatakan objektif program

Ciri-ciri umum yang ada pada kanak-kanak sekolah Kementerian Pelajaran Malaysia daripada segi umur, jantina, taraf sosioekonomi dan gaya pembelajaran mereka dianalisis supaya draf PKP yang dibangunkan memenuhi keperluan kanak-kanak peringkat sekolah rendah. Pembinaan program juga mestilah dicipta mengikut keperluan pelajar yang bersesuaian dengan kategori pelajar serta mengambil kira kebolehan, kecerdasan dan kemampuan pelajar (Sidek & Jamaludin, 2005). Oleh itu pengkaji memastikan bahawa kanak-kanak itu bersedia menerima modul, mempunyai tahap kecerdasan dari aspek kebolehan membaca, menulis dan mengira agar bersesuaian dengan semua kategori pelajar dan mudah diikuti. Menyatakan objektif pembinaan PKP iaitu menggalakkan dan mempromosi kesejahteraan psikologi dalam kalangan kanak-kanak. program yang baik juga sebaik-baiknya mempunyai tiga atau empat objektif yang ingin dicapai.

(ii) Reka bentuk kandungan program

Pembina program perlu menyenaraikan, memilih dan menyaring isi kandungan yang ingin dimuatkan ke dalam program supaya bertepatan dan bersesuaian dengan objektif atau tujuan program. Isi kandungan mestilah mengambil kira faktor kumpulan sasaran bagi program yang dihasilkan (Sidek & Jamaluddin, 2005). Pengkaji telah membentuk kandungan program ini mengandungi lapan aktiviti termasuklah sesi pengenalan dan penamatan iaitu (i) aktiviti pengenalan, (ii) aktiviti penerimaan sendiri, (iii) aktiviti autonomi, (iv) aktiviti perhubungan positif, (v) aktiviti menguasai persekitaran, (vi) aktiviti tujuan hidup, (vii) aktiviti perkembangan sendiri dan (viii) aktiviti penamatan berdasarkan Teori Kesejahteraan Psikologi (Ryff, 1989).

Setiap aktiviti dalam Program Kesejahteraan Psikologi menggunakan kaedah bermain sebagai kaedah pelaksanaan setiap sub program. Bagi kanak-kanak yang berumur 7 tahun ke atas bermain kognitif merupakan pendekatan pengajaran dan pembelajaran yang paling berkesan dalam proses belajar. Piaget (1962) telah mengklasifikasikan bermain kognitif kepada lima jenis aktiviti bermain iaitu main fungsian (*functional play*), main fantasi (*fantasy play*), main berperaturan (*games & rules*), main konstruktif (*construtive play*) dan main dramatik (*dramatic play*). Oleh itu Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) yang dibina menggunakan teori kesejahteraan psikologi Ryff (1989) menggunakan kaedah bermain kognitif seperti yang dicadangkan oleh Piaget (1962) untuk memastikan kandungan program ini berkesan kepada kanak-kanak sekolah rendah.

(iii) *Pengesahan pakar dan pencapaian kesahan program*

Kesahan merupakan usaha untuk menentukan alat ukuran yang dibina dapat mengukur dengan tepat apa yang sepatutnya diukur. Menurut Nunnally (1978) menyatakan bahawa alat ukuran mempunyai kesahan apabila alat ukuran tersebut dapat digunakan secara saintifik iaitu sesuai dengan konsep dan berkaitan dengan aturan yang berlaku pada aspek lain. Mohd Majid Konting (1998) pula menyarankan bagi meningkatkan kesahan kandungan, program yang dibina perlu melalui proses penilaian pakar luar yang mewakili bidang yang dikaji. Penilaian pakar juga bertujuan untuk menilai kesesuaian butiran yang digunakan bagi mengukur domain yang dipilih. PKP yang dibangunkan ini telah dinilai dan disahkan oleh tiga orang pakar dalam bidang kaunseling dan psikologi. Pakar-pakar yang dipilih mempunyai kemahiran dalam pembinaan modul dan program, kaunseling kanak-kanak, aspek kesejahteraan psikologi dan aktiviti bermain untuk mengesahkan program supaya pencapaian kesahan diperolehi.

(iv) *Mencuba program dan kebolehpercayaan program*

Draf program yang telah tersedia perlu melalui kajian rintis yang bertujuan untuk mendapat maklumat berkaitan mutu program dari segi kesesuaian kandungan, aktiviti- aktiviti, kesesuaian bahasa dan kesesuaian masa (Sidek & Jamaludin 2005). Kebolehpercayaan pula bermakna program itu adalah konsisten iaitu berupaya memberi hasil yang konsisten. Kebolehpercayaan program yang tinggi apabila program yang dilalui individu yang sama, program yang sama pada masa yang berbeza namun hasil yang konsisten. Draf PKP yang dibangunkan ini telah dijalankan kajian rintis di sebuah sekolah rendah di daerah Kuala Selangor, Selangor pada bulan Julai 2014. Tindak balas kanak-kanak adalah sangat memberangsangkan sepanjang tempoh pengkaji melaksanakan program tersebut. Kebolehpercayaan modul diperoleh menerusi soal selidik yang diberikan kepada peserta kajian mengenai penilaian program yang telah disertai. Soal selidik itu dibina berdasarkan objektif setiap aktiviti yang ingin dicapai dalam program yang dilaksanakan berdasarkan cadangan Sidek dan Jamaludin (2005).

Kesahan Program

Program yang dibina oleh pengkaji merupakan sesuatu yang bersifat abstrak. Oleh itu penentuan kesahan sesuatu program bukanlah sesuatu yang mudah ini kerana ia tidak dapat diukur secara langsung dan hanya ditentukan secara tidak langsung (Sidek & Jamaludin, 2005). Kaedah terbaik dalam menentukan kesahan sesuatu alat ukuran atau program ialah meminta pandangan daripada pakar (Mohd Majid, 1998). Penilaian dan kritikan daripada panel pakar telah digunakan oleh Russell (1974) dan juga pengkaji-pengkaji tempatan untuk mendapatkan kesahan bagi modul yang diuji (Jamaludin Ahmad et al., 2001, 2009, 2011; Lau Poh Li, 2010; Mohammad Nasir Bistamam, 2006; Muhammad Aziz Shah Mohamed Arip et al., 2011;

Aslina,2013). Menurut Mohd Majid (1998) menyatakan kesahan kandungan merujuk kepada sejauhmanakah program dapat mengumpulkan data yang merangkumi kandungan sesuatu bidang yang dikaji. Program yang mempunyai kesahan kandungan yang tinggi ialah program yang mengukur semua isi serta kandungan bidang yang dikaji dengan berkesan. Objektif utama kesahan kandungan untuk memastikan kandungan program tersebut mewakili bidang yang sepatutnya diukur (Sidek & Jamaludin, 2005).

Rusell (1974) menjelaskan bahawa sesuatu program itu mempunyai kesahan apabila memenuhi lima syarat kesahan seperti berikut:

1. Menepati Sasaran Populasi

Program yang telah dibina seharusnya mengambil kira faktor tingkahlaku dan perwatakan peserta kajian. Kriteria responden kajian seperti bilangan peserta, umur, sosioekonomi, kesediaan menerima modul, tahap kecerdasan dari aspek kebolehan membaca, menulis dan mengira perlu diberi perhatian dalam membina sesuatu program. Ini kerana kebolehan setiap peserta adalah berbeza, maka program yang dicipta perlulah bersesuaian dengan peserta yang terlibat.

2. Situasi Pengajaran dan Kaedah Pelaksanaan Program Adalah Memuaskan

Program yang dibina seharusnya dikendalikan dalam keadaan yang baik dan memuaskan. Peserta kajian boleh memahami cara- cara mengendalikan program dengan mudah, arahan yang jelas, peserta mendapat maklum balas yang tepat, seting yang terpuatik, peralatan yang mencukupi dan pengendali program yang berkemahiran dan cekap.

3. Tempoh masa bersesuaian dan mencukupi

Program yang dibina seharusnya memperuntukkan anggaran masa yang mencukupi bagi memberi ruang kepada peserta kajian menyelesaikan setiap aktiviti yang dilaksanakan. Masa

seharusnya fleksibel dan tidak terlalu ketat bagi memberi keselesaan kepada setiap peserta, ini kerana setiap peserta mempunyai kebolehan dan keupayaan yang berbeza-beza dari pelbagai aspek.

4. *Berkesan Meningkatkan prestasi pencapaian peserta*

Program yang baik mampu mendatangkan impak yang baik kepada peserta dalam meningkatkan prestasi pencapaian peserta dalam pelbagai aspek sama ada akademik, sahsiah, tingkah laku, minat dan sebagainya. Paling jelas ialah mengadakan kajian eksperimen melalui kaedah ujian pra dan ujian pasca bagi melihat perubahan skor min yang diperolehi melalui perbandingan skor min antara ujian pra dengan ujian pasca yang diperolehi peserta.

5. *Berjaya mengubah sikap peserta ke arah lebih cemerlang*

Program yang dibina seharusnya berjaya mengubah sikap peserta menjadi lebih baik. Selepas tamat mengikuti sesuatu program peserta menonjolkan perubahan daripada sikap negatif kepada sikap yang lebih positif. Perubahan sikap boleh dikesan oleh guru, moderator, fasilitator dan ibubapa. Contohnya program kesejahteraan psikologi boleh meningkatkan kesejahteraan peserta menjadi lebih sejahtera dan positif dari segi kognitif, emosi dan tingkahlaku.

Berdasarkan cadangan yang dikemukakan oleh Rusell (1974) pengkaji telah memilih untuk menggunakan satu soal selidik untuk menguji kesahan kandungan program yang dibina. Soal selidik yang digunakan oleh pengkaji dicipta oleh Jamaludin (2002) berasaskan pandangan yang dikemukakan oleh Rusell (1974). Soal selidik itu diberikan kepada pakar untuk diberi penilaian bersama satu set draf Program Kesejahteraan Psikologi yang telah dibina oleh pengkaji. Pakar yang dirujuk telah membaca, meneliti isi kandungan program dan mengkaji program yang dibina oleh pengkaji, seterusnya memberi penilaian terhadap program yang dibina. Pakar juga dikehendaki memberi komen, cadangan, kritikan dan maklum balas pada ruangan yang

disediakan. Tujuan ruangan pandangan pakar adalah membolehkan pakar memberi komen secara bertulis terhadap keseluruhan isi kandungan modul tersebut. Pandangan ini menjadi bahan penting atau idea pengukuhan dalam memantapkan sesuatu program yang telah dinilai oleh pakar- pakar (Sidek & Jamaludin, 2005).

Pengkaji telah memilih tiga panel pakar berdasarkan kepakaran dalam bidang kaunseling kanak- kanak, kesejahteraan psikologi dan pembinaan program (rujuk lampiran). Pemilihan pakar adalah hasil perbincangan bersama penyelia untuk memastikan draf PKP yang dibina mencapai nilai kesahan yang tinggi. Tuckman dan Waheed (1981) menyatakan bahawa aras penguasaan atau pencapaian 70 peratus ke atas dianggap telah mencapai tahap pencapaian yang tinggi. Rajah 4.3 adalah formula yang dicadangkan oleh Sidek dan Jamaludin (2005) dalam menentukan jumlah skor kesahan modul atau program yang telah dibina.

$$\frac{\text{Jumlah Skor Pakar (x)}}{\text{Skor Maksimum (25)}} \times 100\% = \text{Pencapaian Kesahan Kandungan}$$

Rajah 4.3. Pengiraan Kesahan

Jadual 4.1 menunjukkan tiga panel pakar yang telah dipilih mengikut pengkhususan kepakaran serta skor penilaian markah yang diberikan oleh pakar. Jumlah skor yang diberikan pakar melalui skala likert dijumlahkan dan dibahagi dengan skor maksimum skala likert dan didarab dengan 100 untuk mendapatkan peratus skor yang diperolehi. Peratusan yang melebihi 70% dikategorikan modul yang mempunyai kesahan kandungan yang baik, manakala kurang daripada

70% modul itu tidak mempunyai kesahan kandungan yang baik (Tuckman & Waheed, 1981; Abu Bakar, 1995). Peratusan ini kemudiaannya diubah dalam bentuk perpuluhan dengan 100 peratus sebagai 1.00 dan 0 peratus sebagai 0.00, menyerupai nilai pekali korelasi. Draf PKP yang dibina pengkaji memperoleh jumlah skor keseluruhan 86% hasil daripada penilaian oleh tiga pakar yang dilantik. Jumlah skor peratusan ditukar dalam bentuk perpuluhan bernilai 0.86 pekali kesahan. Secara keseluruhannya, draf PKP mempunyai nilai kesahan kandungan yang tinggi dan sesuai untuk digunakan oleh pengkaji untuk menjalankan penyelidikan.

Jadual 4.1

Senarai Panel Pakar dan Nilai Kesahan Program

Bil	Panel Pakar	Pengkhususan	Skor Pakar
1.	Pakar 1 Jabatan Pendidikan Kaunselor & Psikologi Kaunseling Fakulti Pengajian Pendidikan Universiti Putra Malaysia	Prosedur Pembinaan Modul	0.84
2.	Pakar 2 Jabatan Pembangunan Manusia & Pengajian Keluarga Fakulti Ekologi Manusia	Kesejahteraan Psikologi	0.84

Universiti Putra Malaysia					
3.	Pakar 3	Kaunseling	Kanak-	0.92	Kebol ehper cayaa n Progr am
	Jabatan Psikologi Kaunseling	kanak			
	Fakulti Pendidikan	&			
	Universiti Kebangsaan Malaysia	Aktiviti Bermain			
Pekali Kesahan Kandungan Program				0.86	

Selain kesahan, kebolehppercayaan juga merupakan faktor yang penting dalam membina program yang bermutu serta mencapai objektif yang telah dinyatakan (Sidek & Jamaludin, 2005). Murphy dan Davidshover (1998) menyatakan bahawa kebolehppercayaan adalah konsistensi pengukuran. Program yang baik bukan sahaja memberi kesan perubahan bersifat sementara namun perubahan pada diri peserta kajian dapat dikekalkan secara berterusan. Oleh itu program yang dibina seharusnya mempunyai kebolehppercayaan yang tinggi agar boleh diterima pakai untuk jangka masa yang panjang. Rusell (1974) menyatakan bahawa untuk menguji kebolehppercayaan sesuatu program, perlu melihat sejauhmana pelajar dapat mengikuti langkah-langkah di dalam program dengan jayanya. Hal ini kerana setiap langkah yang tersebut menentukan bahawa pelajar telah menguasai objektif program tersebut. Oleh yang demikian, penentuan nilai pekali kebolehppercayaan boleh dilakukan berdasarkan item- item soalan yang dibina mengikut langkah demi langkah aktiviti yang dilaksanakan (Jamaludin, 2008).

Pengujian kebolehppercayaan program menggunakan item soal selidik yang dibina turut ini disokong Sidek dan Jamaludin (2005) yang mencadangkan pembinaan item soal selidik untuk menguji kebolehppercayaan berdasarkan langkah- langkah aktiviti atau objektif program. Oleh itu

pengkaji telah mengedarkan soal selidik kepada peserta kajian selepas kajian rintis dilaksanakan untuk menguji nilai kebolehpercayaan PKP. Soal selidik ini dibina berasaskan objektif untuk setiap aktiviti yang di cadangkan. Soal selidik untuk menguji kebolehpercayaan program disertakan di bahagian lampiran.

Dapatan daripada Soal selidik yang diberikan kepada peserta menunjukkan draf PKP yang dibina mempunyai nilai kebolehpercayaan yang baik iaitu .82. Menurut Mohd Majid (2004) dan Borg, Gall dan Gall (1993) nilai pekali kebolehpercayaan yang diterima sekurang-kurangnya .60. Manakala Hopkins (1998) pula meletakkan nilai kebolehpercayaan pada aras yang lebih tinggi dengan .90 untuk menerima sesebuah program. Pengkaji bersetuju dengan pandangan Othman (2000) dan Syaharom (1990) yang menyatakan nilai pekali kebolehpercayaan alat ukuran atau program yang boleh diterima ialah antara .65 hingga .85. Ini kerana adalah amat sukar untuk menentukan nilai kebolehpercayaan program yang dianggap standard, paling utama kaedah pembentukan dan pembinaan borang soal selidik yang betul dan sistematik untuk memastikan dapatan yang tepat (Sidek & Jamaluddin, 2005). Secara keseluruhannya draf PKP yang dibina oleh pengkaji mempunyai aras kebolehepercayaan yang tinggi dan boleh digunakan dalam kajian sebenar.

Kajian Rintis Program

Satu kajian rintis telah dilaksanakan bertujuan untuk menguji kesan PKP ke atas kesejahteraan psikologi kanak-kanak di sekolah rendah. Pada masa yang sama juga kajian rintis dilaksanakan untuk mengukur nilai kebolehpercayaan draf PKP. Kajian rintis program telah dilakukan ke atas 53 orang kanak-kanak sekolah rendah yang berumur 11 tahun di Sekolah

Rendah (A) Kuala Selangor, Selangor Darul Ehsan. Kajian ini telah dilaksanakan pada bulan Julai 2014. Responden yang terlibat dalam kajian rintis ini tidak terlibat dalam kajian sebenar. Kebenaran daripada ibubapa pelajar secara bertulis telah diperolehi dengan kerjasama daripada kaunselor sekolah yang terlibat. Responden kajian rintis terdiri daripada 25 kanak-kanak lelaki dan 28 kanak-kanak perempuan. Peserta kajian rintis dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan. Jadual 4.2 menunjukkan bilangan peserta kajian rintis dan komposisi peserta mengikut kumpulan.

Jadual 4.2

Peserta Kajian Rintis dan Komposisi Peserta Mengikut Kumpulan

Kanak- Kanak	Bilangan (N)	Peratus (%)
Lelaki	25	47.2
Perempuan	28	52.8
Jumlah	53	100%

Darjah	Kumpulan	Bilangan Peserta
5	Rawatan	(lelaki =12)+(perempuan = 13)
5	Kawalan	(lelaki =13)+(perempuan = 15)
		Jumlah (N= 53)

Semua responden yang terlibat dikumpulkan dalam satu dewan kecil untuk diberi taklimat program. Sesi dimulakan dengan pengkaji memperkenalkan diri dan menjelaskan secara ringkas tujuan kajian. Kajian dimulakan dengan pengkaji mengedarkan soal selidik Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri kepada semua peserta kajian. Pengkaji memberi peluang kepada peserta kajian untuk bertanya sekiranya terdapat kekeliruan dalam setiap pernyataan soal selidik, pengkaji memberi penjelasan pernyataan tersebut. Semua maklum balas yang dinyatakan responden dicatat oleh pengkaji untuk tujuan penambahbaikan.

Setelah tamat menjawab soal selidik peserta kajian dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan oleh kaunselor sekolah. Peserta daripada kumpulan kawalan dibenarkan untuk kembali ke kelas mengikuti pembelajaran seperti biasa manakala kumpulan rawatan pula diberi taklimat berkaitan program seperti objektif, peraturan, tempoh masa dan aktiviti yang akan disertai. Kajian rintis mengambil masa selama sebulan untuk dilaksanakan. Pengkaji hanya dibenarkan melaksanakan program selepas waktu persekolahan iaitu pada sebelah petang pada waktu perjumpaan kokurikulum (KO-K) dan waktu latihan sukan sekolah. Sepanjang program berlangsung, pengkaji mengenalpasti segala masalah dan isu yang timbul seperti tempoh masa, penggunaan peralatan, kaedah menyampaikan maklumat dengan lebih jelas dan sebagainya untuk penambahbaikan dalam kajian sebenar kelak.

Ujian pasca Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri diberikan kepada semua peserta kajian termasuk kumpulan kawalan setelah PKP tamat. Dapatan daripada ujian pasca adalah sangat penting untuk menunjukkan kesan PKP yang telah dilaksanakan. Berikut merupakan min Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri untuk ujian pra dan ujian pasca peserta kajian.

Dapatan daripada kajian rintis PKP seperti dalam Jadual 4.3 menunjukkan min ujian pra dan ujian pasca bagi Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri peserta kajian rintis. Manakala kumpulan kawalan yang tidak menerima rawatan menunjukkan peningkatan min untuk Kesejahteraan Psikologi dan Skala Kepuasan Hidup namun penurunan untuk min Skala Penghargaan Kendiri. Dapatan deskriptif perbandingan antara kumpulan kawalan dan rawatan ujian pra dan pos menunjukkan terdapat perbezaan skor min yang jelas. Secara keseluruhannya dapat di rumuskan bahawa PKP memberi kesan perubahan peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kepada peserta kajian dan sesuai untuk diaplikasikan dalam kajian sebenar.

Jadual 4.3

Perbandingan Min Kesejahteraan Psikologi, Kepuasan Hidup dan Penghargaan Kendiri Ujian Pra dan Pos Berdasarkan Kumpulan

	N	Min	
		Pra	Pos
Kesejahteraan Psikologi			
Kawalan	28	119.90	120.10
Rawatan	25	118.20	125.32
Kepuasan Hidup			
Kawalan	28	29.89	30.52
Rawatan	25	30.01	34.98
Penghargaan Kendiri			
Kawalan	28	30.97	29.06
Rawatan	25	31.76	36.77

Prosedur Pembinaan Program

Sesuatu program yang hendak dibina perlu mengambil kira pelbagai peraturan dan prosedur yang harus diikuti agar program yang dihasilkan benar-benar menghasilkan kesan yang terbaik. Kesan yang terbaik bermakna peserta kajian dapat mengikuti sesuatu program dan berjaya menguasai objektif yang ingin dicapai (Sidek & Jamaluddin, 2005). Oleh itu pengkaji sentiasa memastikan prosedur-prosedur sepanjang proses pembinaan program diikuti untuk memastikan PKP yang terhasil berkualiti. Terdapat pelbagai model dan proses yang berbeza dalam pembinaan modul dan program yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh terkemuka dalam dan luar negara, namun matlamat akhir adalah untuk menghasilkan program yang bermutu tinggi.

Pada bahagian ini pengkaji akan menjelaskan prosedur-prosedur yang dilakukan secara terperinci sepanjang proses membina Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) sebagai intervensi dalam kajian ini yang menggunakan proses berdasarkan Model Reka bentuk Instruksi Heinich, Molenda, Russell dan Smaldino (2002). Pengkaji membangunkan PKP dengan berdasarkan empat langkah yang merangkumi (i) menganalisis keperluan kanak-kanak dan menyatakan objektif program, (ii) reka bentuk kandungan program, (iii) pengesahan pakar dan pencapaian kesahan program dan (iv) mencuba program dan kebolehpercayaan program.

Pengkaji memulakan kajian dengan membina draf program dengan menentukan secara umum tujuan pembinaan program yang dihasilkan. Pembinaan matlamat ini bertujuan menentukan secara umum kandungan program dan kumpulan sasaran. Menurut Sidek dan Jamaludin (2005) proses ini agak mudah kerana ia melibatkan minat dan nilai pembina program itu sendiri. Sesuatu program memerlukan teori yang mendasari program yang dibina, ini kerana teori adalah tunjang kekuatan sesebuah program. Hasil daripada pembacaan dan rujukan daripada kajian-kajian lepas pengkaji membina draf PKP berasaskan Teori Kesejahteraan

Psikologi Ryff (1989). Teori ini mengemukakan model kesejahteraan psikologi yang merangkumi enam dimensi iaitu penerimaan sendiri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, autonomi, menguasai persekitaran dan perkembangan sendiri. Model kesejahteraan psikologi seterusnya menjadi asas kepada pembinaan program khususnya dari segi kandungan, susunan dan urutan aktiviti.

Pengkaji seterusnya menjelaskan rasional keperluan dan kehendak dengan lebih spesifik bagi program yang ingin dihasilkan selain falsafah yang berkaitan dengan kebaikan penggunaan program yang dibina. Konsep program juga ditentukan dengan memberi fokus kepada aktiviti bermain. Aktiviti bermain dipilih kerana aktiviti ini bersesuaian dengan fitrah perkembangan kanak-kanak. Pandangan ini sejajar dengan cadangan Fontichiaro (2006) menyatakan bahawa bermain dapat memotivasikan kanak-kanak untuk belajar. Kumpulan sasaran juga dikenalpasti secara khusus supaya perjalanan program bersesuaian dan tepat (Sidek & Jamaludin, 2005). Kumpulan sasaran dalam kajian ini ialah kanak-kanak sekolah rendah yang berumur 11 tahun. Pengkaji menetapkan tempoh masa agar bersesuaian dengan aktiviti yang dijalankan dan mampu mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Kajian awal dilakukan oleh pengkaji selepas penetapan teori, rasional, falsafah, konsep, sasaran dan tempoh masa program. Bagi melaksanakan kajian awal, pengkaji membuat kajian bersama pihak yang berkepentingan dan berkaitan dengan kumpulan sasaran yang akan menggunakan program ini kelak. Maklumat yang diperolehi daripada kajian awal akan menentukan keperluan kajian ini untuk meneruskan proses pembinaan PKP. Pengkaji telah memilih 15 peserta dari seluruh Malaysia terlibat dalam kajian awal secara soalselidik dan temubual bagi memantapkan lagi program yang akan dibina. Kajian awal yang dilakukan mengambil masa lebih kurang sebulan untuk dilaksanakan bergantung kepada kelapangan masa

peserta kajian yang terlibat. Jadual 4.4 berikut menunjukkan senarai peserta yang terlibat dalam kajian awal berkaitan program yang dibina. Soal selidik kajian keperluan ada disertakan dibahagian lampiran.

Jadual 4.4

Peserta Kajian Awal

Bil	Nama Peserta	Jawatan
1.	Dr Amin Al Hadi b Shafiee	Pensyarah Kaunseling Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
2.	En. Irwan b Abdullah	Pensyarah Kaunseling Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)
3.	Pn Norlina bt Abdul Razak	Pensyarah Kaunseling Institut Pendidikan Guru (IPG)
4.	Pn Maznah Azis	Kaunselor Pelajar Universiti Malaya (UM)
5.	En Hakimie Abdul Halim	Kaunselor Pelajar

- Pusat Permata Pintar Negara (UKM)
6. Pn Nafizah Othman
Kaunselor Pelajar
MRSM Tumpat, Kelantan
 7. Pn Suria Syahara Sulaiman
Kaunselor Pelajar
MRSM Kota Putra, Terengganu
 8. Pn Husnita Mat Hussien
Guru Bimbingan & Kaunseling
Sekolah Rendah (Sabah)
 9. Pn Juraina Hafilda Samsudin
Guru Bimbingan & Kaunseling
Sekolah Rendah (Selangor)
 10. En Rizal Samad
Guru Bimbingan & Kaunseling
Sekolah Rendah (Selangor)
 11. Pn. Mashitah Zahari
Pegawai Psikologi Jabatan Kebajikan
Masyarakat (Perak)
 12. Cik Amelia Abdullah
Kaunselor Berdaftar
Motivator (Persendirian)
 13. Pn. Nor Hayatie Selamat
Kaunselor
Sekolah Tunas Bakti Seremban
 14. En. Chia Han Yee
Guru

		Sekolah Rendah (Sarawak)
15	Pn. Rathana a/p Sisigrat	Guru Bimbingan & Kaunseling
		Sekolah Rendah (Pulau Pinang)

Hasil daripada kajian awal mendapati program ini perlu dilaksanakan memandangkan kurangnya penghasilan program yang khusus kepada golongan kanak-kanak. Selain itu juga, peserta kajian awal menyatakan kebanyakan program yang terdapat di sekolah hanya berfokus kepada bidang akademik sahaja. Program-program melibatkan perkembangan diri yang dianjurkan oleh unit bimbingan dan kaunseling sekolah rendah juga tidak khusus kepada kesejahteraan psikologi, tapi lebih bersifat umum. Selain itu juga, penyerapan aktiviti bermain dalam setiap aktiviti amat digalakkan memandangkan bersesuaian dengan perkembangan kanak-kanak dan memberi keseronokan dalam program yang dilaksanakan kelak. Oleh itu penghasilan program ini memenuhi keperluan perkhidmatan kaunseling kanak-kanak di sekolah rendah.

Setelah kajian awal dilaksanakan, pengkaji meneruskan kajian dengan membina objektif kajian atau tujuan spesifik program dengan lebih terperinci. Objektif program mestilah bersifat tingkahlaku iaitu yang boleh dilihat dan diukur. Sidek dan Jamaluddin (2005) melihat penentuan objektif program adalah apa yang akan dicapai setelah program selesai dilaksanakan merangkumi isi kandungan sesuatu program serta aktiviti-aktiviti yang terkandung dalam program. Pengkaji telah menetapkan enam objektif utama yang ingin dicapai dalam penghasilan PKP. Enam objektif pembinaan PKP adalah untuk membantu kanak-kanak 1. Mencapai kesejahteraan psikologi melalui penerimaan sendiri, 2. Mencapai kesejahteraan psikologi melalui

autonomi, 3. Mencapai kesejahteraan psikologi melalui perhubungan positif dengan orang lain, 4. Mencapai kesejahteraan psikologi melalui menguasai persekitaran, 5. Mencapai kesejahteraan psikologi melalui tujuan hidup dan 6. Mencapai kesejahteraan psikologi melalui perkembangan sendiri.

Penetapan objektif amat penting bagi pengkaji agar proses pembinaan isi kandungan program menepati objektif kajian yang dilaksanakan. Pengkaji seterusnya menyenarai, memilih dan menyaring isi kandungan yang ingin dimuatkan di dalam program agar bersesuaian dengan objektif pembinaan program. Pengkaji amat menitik beratkan isi kandungan program agar selaras dengan perkembangan kanak-kanak yang menjadi kumpulan sasaran kajian ini. Menurut Sidek dan Jamaludin (2005), isi kandungan program yang baik mestilah mengambil kira faktor kumpulan sasaran bagi program yang dihasilkan. Oleh kerana program ini dibina menggunakan kaedah bermain pelbagai method kaedah bermain yang diaplikasikan dalam program ini yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan psikologi kanak-kanak. Kaedah bermain secara kognitif telah dipilih untuk diserapkan dalam setiap aktiviti ialah melukis, persembahan individu dan kumpulan, debat, permainan soal jawab dan pembinaan kolaj.

Pengkaji seterusnya menumpukan perhatian kepada strategi dan langkah-langkah ke arah kelancaran pelaksanaan program yang dihasilkan. Selain itu pengkaji juga menyenaraikan segala bahan-bahan dan peralatan yang diperlukan sepanjang program dilaksanakan seperti kertas, pen, surat khabar, gunting, gam dan sebagainya lagi. Ini bertujuan untuk memudahcarakan perjalanan program serta lebih sistematik dalam mengendalikan program. Selain itu juga pengkaji menetapkan tempoh masa pelaksanaan program untuk setiap aktiviti yang dirancang. Setelah peringkat penentuan objektif, isi kandungan, aktiviti, pemilihan strategi diselesaikan, langkah

seterusnya pengkaji perlu menyatukan draf program sebelum ke peringkat pengesahan pakar dan pencapaian kesahan program yang dibina.

Peringkat seterusnya lebih kritikal dalam pembinaan program iaitu menentukan kesahan dan kebolehpercayaan program yang dibina. Kesahan sesuatu program menggambarkan sejauhmana program tersebut menghasilkan apa yang sepatutnya program tersebut hasilkan. Sesuatu program mempunyai kesahan yang tinggi apabila dapat mencapai objektif program yang ditetapkan. Pada peringkat penentuan kesahan, pengkaji telah berbincang dengan penyelia dalam melantik pakar- pakar dalam bidang kaunseling dan psikologi untuk menilai PKP yang dibina. Hasil persetujuan bersama penyelia, pengkaji telah melantik tiga pakar dalam menilai program yang dibina bagi menentukan kesahan program. Ketiga- tiga pakar ini mempunyai kepakaran dan kemahiran dalam bidang masing- masing merangkumi kesejahteraan psikologi, prosedur pembinaan modul, kaunseling kanak- kanak dan kaedah bermain. Temujanji bersama panel pakar di atur oleh pengkaji setelah menghantar surat pelantikan rasmi yang ditandatangani oleh penyelia. Pertemuan bersama pakar bergantung kepada kelapangan dan masa pertemuan ditentukan oleh pakar- pakar itu sendiri. Pengkaji mengambil masa selama empat bulan merujuk kepada pakar- pakar dalam memastikan program yang dibina mempunyai nilai kesahan yang tinggi.

Pakar pertama iaitu seorang profesor madya di Universiti Putra Malaysia (UPM) bertanggungjawab menilai kandungan program mengenai proses dan prosedur pembinaan program serta teori yang digunakan oleh pengkaji. Pengkaji mengadakan dua kali pertemuan bersama beliau memandangkan beliau tidak berpuas hati dengan draf awal PKP yang dibina oleh pengkaji. Beliau mencadangkan penambahbaikan dari segi teori yang menjadi asas pembinaan program serta prosedur pembinaan yang lebih sistematik. Pengkaji mengambil cadangan yang

diberikan oleh pakar dan membuat pembaikan untuk memastikan kandungan program yang lebih mantap dari segi teori dan prosedur yang lebih jelas. Pakar kedua yang ditemui oleh pengkaji ialah Pensyarah kanan di Universiti Putra Malaysia (UPM), beliau bertanggungjawab menilai kandungan program dari aspek kesejahteraan psikologi. Pada pertemuan pertama bersama pakar kedua, beliau mencadangkan penambahbaikan kandungan program dari segi tempoh masa dan keperluan teori asas kesejahteraan psikologi yang digunakan dalam membina program. Manakala pakar ketiga yang ditemui oleh pengkaji ialah pensyarah kanan di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), beliau bertanggungjawab menilai kandungan program dari aspek kesesuaian aktiviti dengan kanak-kanak dan pemilihan kaedah bermain sebagai method dalam kajian ini.

Pengkaji menerima segala cadangan dan pembaikan yang dikemukakan oleh ketiga-tiga pakar untuk memastikan kandungan program mempunyai kesahan kandungan yang tinggi. Setelah melakukan perubahan pada program seperti yang dicadangkan oleh pakar-pakar, pengkaji sekali lagi menemui ketiga-tiga pakar untuk menyerahkan borang penilaian program yang dibina. Pada pertemuan kedua, ketiga-tiga pakar memberikan maklum balas yang positif terhadap draf program yang dibina oleh pengkaji. Hasil daripada borang penilaian markah yang diberikan oleh pakar, draf PKP mempunyai nilai kesahan 0.86. Dapatan ini membuktikan bahawa draf PKP mempunyai nilai kesahan yang tinggi serta boleh diaplikasikan di dalam kajian ini.

Peringkat terakhir dalam prosedur pembinaan program yang dicadangkan oleh Rusell (1974) ialah kajian rintis. Peringkat ini memerlukan pengkaji melaksanakan kajian rintis untuk mendapatkan maklumat tentang mutu program secara umum khususnya dari segi kesesuaian kandungan, aktiviti-aktiviti, kesesuaian bahasa dan tempoh masa. Pengkaji telah menjalankan kajian rintis program di sebuah sekolah rendah di daerah Kuala Selangor. Pada masa yang sama

juga kajian rintis dilaksanakan untuk mengukur nilai kebolehpercayaan draf PKP. Kajian rintis program telah dilakukan ke atas 53 orang kanak-kanak sekolah rendah yang berumur 11 tahun. Kajian ini telah dilaksanakan pada bulan Julai 2014. Responden yang terlibat dalam kajian rintis ini tidak terlibat dalam kajian sebenar. Kebenaran daripada ibubapa pelajar secara bertulis telah diperolehi dengan kerjasama daripada kaunselor sekolah yang terlibat. Responden kajian rintis terdiri daripada 25 kanak-kanak lelaki dan 28 kanak-kanak perempuan. Peserta kajian rintis dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan.

Kajian rintis dimulakan dengan memberi taklimat program kepada semua peserta kajian. Seterusnya peserta kajian diberikan ujian pra iaitu Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri. Peserta kajian kemudiannya dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan secara rawak. Sebelum pembahagian kumpulan dilakukan, pengkaji mengasingkan peserta kepada jantina terlebih dahulu. Seterusnya pengkaji membuat cabutan dengan memanggil nama peserta secara bergilir-gilir dengan meletakkan peserta kepada kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Peserta daripada kumpulan rawatan diberikan intervensi PKP manakala kumpulan kawalan mengikuti aktiviti unit bimbingan dan kaunseling yang disediakan oleh kaunselor sekolah seperti biasa. Selepas program tamat, kesemua peserta kajian rintis diberikan ujian pasca bagi Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri. Dapatan daripada kajian rintis menunjukkan terdapat peningkatan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri dalam kalangan kanak-kanak yang terdiri daripada kumpulan rawatan.

Pengkaji melakukan sedikit pengubahsuaian dari segi tempoh masa aktiviti-aktiviti dilaksanakan serta meningkatkan lagi mutu taklimat untuk setiap aktiviti hasil daripada

pemerhatian kajian rintis yang dilaksanakan. Selain itu, hasil daripada kajian rintis juga, pengkaji membahagikan kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dalam kajian sebenar kepada dua kumpulan kecil untuk memastikan keberkesanan Program Kesejahteraan Psikologi. Dua fasilitator yang memenuhi kriteria yang ditetapkan seperti mempunyai kelayakan akademik dalam bidang kaunseling dan psikologi, merupakan kaunselor berdaftar, berkemahiran sebagai fasilitator serta mengikuti kursus latihan Program Kesejahteraan Psikologi bersama pengkaji sebelum kajian sebenar dilaksanakan. Pengkaji memastikan fasilitator melaksanakan intervensi selaras dengan matlamat yang ingin dicapai melalui pemantauan secara langsung oleh pengkaji, handbook program yang terperinci, rakaman secara audio dan visual serta laporan daripada kaunselor sekolah yang terlibat. Ini untuk memastikan program yang dilaksanakan mencapai objektif yang diinginkan serta tidak berlaku bias.

Kesimpulannya, pembinaan PKP telah mematuhi proses dan kaedah pembinaan sesuatu program. Pengkaji memilih proses yang dikemukakan Model Reka bentuk Instruksi Heinich, Molenda, Russell dan Smaldino (2002) kerana proses yang dicadangkan lebih jelas dan mudah difahami. Program yang baik ialah program yang boleh diikuti dengan baik dan mampu memberi hasil terbaik kepada pengguna (Sidek & Jamaludin, 2005). Oleh itu draf PKP telah siap tersedia dan boleh digunakan dalam kajian sebenar pengkaji.

Pembentukan Kaedah Bermain Program Kesejahteraan Psikologi

Pengkaji telah membina Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) sebagai intervensi dalam kajian ini yang menggunakan proses berdasarkan Model Reka bentuk Instruksi Heinich, Molenda, Russell dan Smaldino (2002) . Pengkaji membangunkan PKP dengan berdasarkan empat langkah yang merangkumi (i) menganalisis keperluan kanak-kanak dan menyatakan

objektif program, (ii) reka bentuk kandungan program, (iii) pengesahan pakar dan pencapaian kesahan program dan (iv) mencuba program dan kebolehpercayaan program. Bagi membentuk setiap aktiviti pengkaji memilih Model Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) sebagai asas utama program memandangkan model ini mengandungi 6 konstruk utama kesejahteraan psikologi iaitu penerimaan sendiri, autonomi, perhubungan positif, menguasai persekitaran, tujuan hidup dan perkembangan sendiri.

Kaedah bermain dibangunkan berasaskan kepada teori Perkembangan Kognitif oleh Piaget (1962). Berdasarkan teori Perkembangan Kognitif oleh Piaget aktiviti bermain yang disediakan dalam modul PKP adalah aktiviti bermain kognitif yang dilaksanakan secara koperatif. Ini bermakna setiap aktiviti belajar melalui bermain perlu dijalankan dalam bentuk koperatif atau kumpulan. Teori yang dibangunkan oleh Piaget ini percaya bahawa perkembangan kognitif dan pengetahuan kanak-kanak adalah hasil daripada interaksi secara berterusan dan juga faktor persekitaran (Zakiah & Rakan-rakan 2013). Persekitaran bukan sahaja meliputi aspek fizikal tetapi termasuk aspek perhubungan sosial dan budaya disekelilingnya (Fosnot, 1996). Apabila seseorang kanak-kanak berinteraksi dengan dunia di sekitarnya secara aktif, pengetahuan akan terbina dengan sendiri. Kanak-kanak bukan hanya menerima maklumat secara pasif melalui proses pengajaran dan pembelajaran tetapi membina pengetahuan hasil interaksi dengan persekitaran.

Secara ringkasnya, unsur kognitif sangat berkait dengan fizikal, emosi dan sosial dalam interaksi kanak-kanak dengan persekitarannya. Jadual 4.5 menunjukkan aktiviti, konsep dan kaedah bermain yang digunakan dalam menghasilkan draf lengkap Program Kesejahteraan Psikologi (PKP).

Jadual 4.5

Konsep dan Kaedah Bermain Program Kesejahteraan Psikologi (PKP)

Ryff Model (1989)	Aktiviti	Konsep	Kaedah Bermain
-	Aktiviti Perkenalan (<i>Hai, Apa Khabar</i>)	Main Dengan Peraturan	Melukis
Penerimaan Kendiri	Aktiviti 1 (<i>Shh ... Ini Rahsia</i>)	Main Peraturan	Kad Berlabel
Autonomi	Aktiviti 2 (<i>Doktor Muda</i>)	Main Dramatika	Debat
Perhubungan positif	Aktiviti 3 (<i>Teman Tapi Mesra</i>)	Main Peraturan	Lakaran Peta
Menguasai Persekitaran	Aktiviti 4 (<i>Dunia Impian</i>)	Main Konstruktif	Kolaj
Tujuan Hidup	Aktiviti 5 (<i>Jom Cuti</i>)	Main Fantasi	Imaginasi
Perkembangan Kendiri	Aktiviti 6 (<i>Seindah Biasa</i>)	Main Berfungsi	Main Peranan
-	Aktiviti Penamatan (<i>Pengalamanku</i>)	Main Berfungsi	Menulis Surat

Pengkaji membentuk aktiviti PKP berlandaskan beberapa konsep bermain kognitif yang dicadangkan oleh Piaget (1962) merangkumi lima jenis aktiviti bermain iaitu main berfungsi, main konstruktif, main dramatika, main fantasi dan main dengan peraturan. Kelima- lima jenis permainan kognitif perlu dilaksanakan dengan main koperatif bertujuan untuk meningkatkan perkembangan kognitif dan juga sosial kanak-kanak secara serentak dan menyeluruh. Konsep-konsep ini di pilih kerana bersesuaian dengan peringkat umur kanak-kanak yang bermain

merupakan rangka kerja yang penting dalam membentuk kurikulum dan persekitaran pembelajaran kanak-kanak (Aswati, 2009 ; Nor Hashimah & Yahya. 2003). Ini disokong kajian Mariani dan Siti Hawa (2009) bahawa aktiviti bermain berperanan dalam membantu perkembangan kanak-kanak bukan sahaja dari aspek 3M (membaca, menulis dan mengira) tetapi juga dari aspek sahsiah dan tingkah laku kanak-kanak. Oleh itu setiap aktiviti bermain yang dilaksanakan mempunyai konsep permainan tersendiri yang bersesuaian dengan tahap perkembangan kanak-kanak.

Pengkaji memulakan aktiviti dengan Aktiviti Perkenalan dengan tajuk aktiviti 'Hai Apa Khabar'. Aktiviti perkenalan menggunakan konsep main dengan peraturan yang menggunakan kaedah melukis sebagai method untuk bermain. Konsep main dengan peraturan di pilih kerana kaedah ini memberi ruang kepada kanak-kanak meluahkan serta melahirkan perasaan semasa bermain dengan melukis mengikut tema yang ditetapkan oleh pengkaji (Stevens,2003; Johnson,1999). Melukis pula merupakan antara kaedah bermain yang digemari oleh kanak-kanak. Ini kerana melukis merupakan kaedah komunikasi non verbal yang digunakan oleh kanak-kanak dalam menyatakan sesuatu. Kaedah melukis juga telah digunakan oleh ramai penyelidik sebagai intervensi kanak-kanak antaranya kajian I Ju dan rakan-rakan (2010) yang menggunakan lukisan sebagai intervensi untuk mengenalpasti tingkahlaku kanak-kanak.

Aktiviti 1 dengan tajuk Shh..Ini Rahsia merupakan aktiviti bertujuan mencapai kesejahteraan psikologi melalui penerimaan sendiri. Pengkaji telah memilih konsep aktiviti berteraskan konsep main dengan peraturan. Aktiviti kad berlabel melalui peluahan pengalaman adalah langkah berkesan untuk merangsang kesedaran dan boleh digunakan untuk membantu individu berhadapan dan mengatasi berat sebelah (Pedersen, 2000). Aktiviti ini memerlukan penyertaan kanak-kanak untuk menyatakan sesuatu berdasarkan pengalaman yang sedia ada

dalam diri mereka mengikut garis panduan main peraturan yang ditetapkan. Bermain menggunakan kaedah cabutan kad telah dipilih dalam aktiviti ini kerana memberi peluang kepada setiap peserta untuk berkongsi mengenai diri mereka secara adil serta saling menerima kelebihan dan kekurangan setiap individu. Selain itu setiap peserta belajar untuk menerima kekuatan, kelemahan dan potensi diri yang merupakan objektif pertama PKP dibina.

Aktiviti 2 dengan tajuk aktiviti Doktor Muda bertujuan untuk mencapai kesejahteraan psikologi kanak-kanak melalui peningkatan autonomi. Aktiviti ini menggunakan konsep main dramatika. Berasaskan imaginasi kanak-kanak sahaja, permainan ini dilakukan secara spontan dengan menggunakan peralatan ataupun tanpa peralatan (Sharifah & Aliza 2011). Kaedah bermain menggunakan imaginasi dan bahasa untuk menyatakan idea, konsep dan keinginan sekaligus berupaya mengubah idea menjadi fantasi secara kreatif. Bermain dengan berdebat merupakan kaedah yang dipilih untuk memberi kesempatan kepada kanak-kanak membina autonomi dalam diri untuk mencapai kesejahteraan psikologi yang juga merupakan objektif kedua PKP. Debat membantu kanak-kanak untuk lebih yakin, menghormati diri sendiri dan orang lain, serta lebih spontan dan terbuka.

Aktiviti 3 dengan tajuk aktiviti Teman Tapi Mesra bertujuan untuk mencapai kesejahteraan psikologi kanak-kanak melalui peningkatan perhubungan positif. Aktiviti ini menggunakan konsep main dengan berperaturan yang memerlukan kerjasama daripada ahli pasukan. Sebenarnya tanpa disedari, kanak-kanak belajar mematuhi peraturan melalui bermain. Melalui permainan berperaturan, kanak-kanak mempelajari cara-cara mematuhi peraturan, menyesuaikan diri dan menyelesaikan masalah (Syarifah & Aliza 2011). Bermain secara berkumpulan pula mengaktifkan individu dan merangsang perbincangan antara satu sama lain (Jordan et al., 2008). Kaedah bermain melalui lakaran peta bertujuan mewujudkan kerja

berpasukan yang positif dalam menyelesaikan sesuatu masalah secara berhemah. Matlamat PKP yang ketiga ialah mencapai kesejahteraan psikologi melalui perhubungan positif oleh itu aktiviti melibatkan kumpulan adalah paling bersesuaian dalam mencapai objektif tersebut.

Aktiviti 4 dengan tajuk aktiviti Dunia Impian bertujuan untuk mencapai kesejahteraan psikologi kanak-kanak melalui penguasaan persekitaran. Aktiviti ini menggunakan konsep main konstruktif menggunakan kolaj sebagai method untuk bermain. Kemahiran manipulatif diperlukan oleh kanak-kanak apabila bermain konstruktif ini kerana kanak-kanak berupaya memanipulasi idea, konsep dan pendapat dalam aktiviti ini (Syarifah & Aliza 2011). Triada dan rakan-rakan (2012) menyatakan kolaj merupakan kaedah terbaik dalam menggalakkan kreativiti, berfikir secara kritikal serta komunikasi yang berkesan dalam kalangan kanak-kanak. Aktiviti ini menggalakkan kanak-kanak menyatakan impian mereka secara bentuk fizikal melalui pembinaan kolaj menggunakan surat khabar dan bahan-bahan terbuang. Oleh itu objektif keempat PKP kesejahteraan psikologi melalui penguasaan persekitaran adalah bersesuaian untuk merangsang kemahiran dan kreativiti yang sedia ada dalam kalangan kanak-kanak.

Aktiviti 5 dengan tajuk Jom Cuti bertujuan untuk menggalakkan kanak-kanak mencapai kesejahteraan psikologi melalui tujuan hidup. Konsep bermain secara fantasi telah dipilih dengan menggunakan aktiviti bermain secara imaginatif. Permainan fantasi memberi peluang kanak-kanak menggunakan imaginasi dan main peranan untuk mencipta aktiviti-aktiviti baru di luar dunia ini berasaskan imaginasi dan daya kreativiti mereka. Kajian dari aspek kognitif membuktikan permainan ini merangsang kanak-kanak untuk mengembangkan pemikiran secara abstrak, kreatif dan kritis dengan mengaitkan persekitaran logik bagi mewakili watak yang diinginkan. Permainan ini memerlukan penggunaan simbol mewakili objek sebenar samada objek atau material yang menggalakkan perkembangan kreativiti, tahap kecerdasan dan

kemahiran bersosial kanak- kanak serta penguasaan terhadap bahasa (Marjanovic-Umek & Lesnik- Musek, 2001). Aktiviti ini membantu kanak- kanak untuk lebih fokus dalam mencapai tujuan hidup yang ingin dicapai dengan pendekatan yang lebih santai sebagaimana objektif kelima program PKP.

Aktiviti 6 dengan tajuk Seindah Biasa bertujuan menggalakkan kanak- kanak mencapai kesejahteraan psikologi melalui perkembangan sendiri. Konsep main berfungsi telah dipilih kerana menurut Morrison (2000) main peranan merupakan aktiviti bermain antara yang paling digemari oleh kanak-kanak. Ini kerana mereka dapat melahirkan perasaan, bertingkhilaku dan berfungsi seperti orang dewasa ketika bermain. Di samping itu, aktiviti main fungsian mudah untuk dilaksanakan oleh guru di dalam kelas dan kanak-kanak merasakan seperti di rumah sendiri. Oleh itu aktiviti ini membantu kanak- kanak bermain dengan pengalaman yang diperhatikan di sekeliling mereka. Kanak- kanak akan melakukan aktiviti hasil daripada pemerhatian dan akan diaplikasi sebagai satu penerokaan. Ini seiring dengan objektif keenam PKP iaitu pencapaian kesejahteraan psikologi melalui perkembangan sendiri.

Aktiviti terakhir iaitu Penamatan dengan tajuk Pengalamanku bertujuan menggalakkan kanak- kanak mencapai kesejahteraan psikologi secara menyeluruh. Bagi aktiviti penamatan pengkaji menggunakan konsep main berfungsi untuk memantau perubahan emosi dalaman dan meningkatkan kefungsian menguruskan emosi kanak- kanak (Chiung & Yu, 2012). Kajian Chiung dan Yu (2012) juga telah menggunakan kaedah peluahan sebagai pembinaan psikologi positif pelajar di Taiwan. Aktiviti bermain dengan cara menulis surat membantu kanak- kanak membuat peluahan secara terus dan jujur hasil emosi, pemikiran dan tingkhilaku yang dirasakan. Sekaligus merupakan penilaian secara keseluruhan aktiviti yang telah disertai. Aktiviti ini paling

sesuai dilaksanakan diakhir sesi program untuk mengenalpasti sejauhmana penyertaan di dalam PKP memberi kesan terhadap kanak- kanak secara keseluruhannya.

Aktiviti- Aktiviti Program Kesejahteraan Psikologi

Program ini berlandaskan kepada teori Kesejahteraan Psikologi (Ryff 1989) yang menekankan mengenai hubungan di antara penerimaan sendiri, autonomi, perhubungan positif dengan orang lain, menguasai persekitaran, tujuan hidup dan perkembangan sendiri dalam mencapai kesejahteraan psikologi dalam Program Kesejahteraan Psikologi. Dimensi – dimensi ini saling berkait dan berinteraksi dalam mencapai kesejahteraan psikologi secara holistik kepada kanak- kanak.

Berikut adalah aktiviti dalam setiap sesi kelompok bimbingan Program Kesejahteraan Psikologi:

Aktiviti Perkenalan : Salam Perkenalan & Taklimat Umum Program

Aktiviti 1 :Shh... Ini Rahsia(Penerimaan Kendiri)

Aktiviti 2 :Doktor Muda (Autonomi)

Aktiviti 3 :Teman tapi Mesra
(Perhubungan positif dengan orang lain)

Aktiviti 4 :Dunia Impian (Menguasai Persekitaran)

Aktiviti 5 :Jom Cuti (Tujuan Hidup)

Aktiviti 6 :Seindah Biasa (Perkembangan Kendiri)

Aktiviti Penamatan : Pengalamanku & Penutup (Penilaian)

AKTIVITI PERKENALAN

Nama Aktiviti : Salam Perkenalan & Taklimat Umum Program

Tempoh Masa : 2 jam 30minit

Kaedah Penyampaian : Melukis dan Persembahan Individu

Matlamat Aktiviti :

Memberi peluang kepada peserta untuk saling berkenalan dengan lebih mesra dan mendapat gambaran yang lebih jelas mengenai program yang akan disertai.

Falsafah :

Mewujudkan rasa percaya, yakin dan diterima sepanjang program berlangsung.

Objektif tingkah laku aktiviti perkenalan:

Pada akhir aktiviti ini, pelajar akan dapat :

- Mengenal peserta lain dengan lebih dekat
- Mendapat gambaran yang lebih jelas mengenai aktiviti yang akan disertai
- Memahami matlamat penyertaan dalam program yang disertai.

Peralatan yang diperlukan untuk aktiviti perkenalan :

- Kertas A4
- Pensil

Agenda aktiviti perkenalan

1. Kaunselor memperkenalkan diri serta memberi taklimat umum mengenai aktiviti yang akan dijalankan merangkumi objektif, aktiviti, peraturan dan tempoh masa setiap program. (30 minit)
2. Aktiviti dimulakan dengan kaunselor meminta pelajar untuk membuat sebuah bulatan besar. Seterusnya setiap peserta diberikan kertas A4 untuk melukis sesuatu yang menarik mengenai diri mereka. (30 minit)
3. Sesi perkenalan dimulakan dengan setiap peserta perlu memperkenalkan mengenai diri masing-masing dengan panggilan yang mudah diingati serta menerangkan secara ringkas mengenai lukisan yang telah di lukis . (60 minit)
4. Peserta seterusnya perlu mengulang semula mengenai diri kawan mereka serta keistimewaan yang dimiliki secara bergilir – gilir.
5. Peserta terakhir perlu mengingati setiap nama dan keistimewaan yang dimiliki oleh semua peserta.
6. Peserta dibenarkan untuk mencatat setiap maklumat yang diperolehi semasa peserta lain sedang memperkenalkan diri.
7. Di akhir sesi berkenalan kaunselor memberi penghargaan di atas keberanian, komitmen dan perhatian kepada semua peserta . Sebelum tamat, kaunselor meminta beberapa peserta memberi moral daripada aktiviti yang disertai. (30 minit)

AKTIVITI 1

Nama Aktiviti : Shhh..Ini Rahsia (Penerimaan Kendiri)

Tempoh Masa : 2 jam 30minit

Kaedah Penyampaian : Penggunaan Kad Berlabel

Matlamat Aktiviti :

Mencapai kesejahteraan psikologi melalui penerimaan sendiri

Falsafah :

Melahirkan pelajar yang bersedia dan berani menghadapi kenyataan dan realiti kehidupan kelak.

Objektif tingkah laku aktiviti pertama:

Pada akhir aktiviti ini, pelajar akan dapat :

- Berkenalan dengan peserta lain dengan lebih dekat dan mesra
- Menanam sikap bekerjasama
- Membina sifat yakin diri dan penerimaan dalam kumpulan
- Melatih kemahiran berinteraksi secara intrapersonal dalam kumpulan

Peralatan yang diperlukan untuk aktiviti pertama :

- 1 Kotak
- Kad Tugasan
- Radio

Agenda aktiviti pertama

1. Kaunselor memperkenalkan diri dan mengingatkan kembali mengenai sesi perkenalan yang telah disertai serta memberi taklimat umum mengenai aktiviti yang akan dijalankan pada kali ini. (20minit)
2. Aktiviti dimulakan dengan kaunselor menerangkan mengenai aktiviti yang akan dilaksanakan pada kali ini iaitu rahsia saya di mana peserta perlu berkongsi secara jujur mengenai diri masing-masing mengikut cabutan kad yang diperolehi. (20minit)
3. Kaunselor meminta peserta membuat satu bulatan besar. (20minit)
4. Sebuah kotak yang mengandungi pelbagai kad akan dicabut oleh peserta apabila muzik yang sedang berkumandang berhenti.
5. Peserta yang mendapat kotak itu perlu mencabut 1 kad dan melaksanakan tugas yang diberikan. Contohnya menceritakan mengenai: (60 minit)
 - Saya rasa dihargai apabila..
 - Saya akan ketawa apabila..
 - Saya yakin apabila...
 - Saya sangat suka makanan yang...
 - Saya suka bermain....
 - Apabila tidak sihat saya...
 - Saya bangga menjadi lelaki/perempuan kerana..

- Keluarga Saya....
- Keluarga mengajar saya....
- Saya Gembira Apabila....
- Saya tidak gembira apabila...
- Kawan Baik Saya....
- Saya suka berkawan dengan...
- Pada hari minggu saya....
- Saya suka berkongsi rahsia dengan...
- Cikgu Kesayangan saya...
- Cita- Cita saya....
- Hobi saya...
- Impian saya....
- Sepuluh tahun lagi saya merupakan....
- Sifat baik pada diri saya....
- Sifat kurang baik pada diri saya...
- Saya tidak menyukai ...
- Saya akan menangis apabila..
- Hadiah yang saya harapkan..

-Hari jadi saya...

-Saya sabar apabila...

- Saya suka bekerjasama dengan rakan yang...

6. Peserta yang gagal melaksanakan tugas boleh meminta bantuan daripada peserta lain yang ingin membantu.

7. Di akhir aktiviti kaunselor memberi penghargaan di atas kerjasama dan keberanian semua peserta. Sebelum tamat, kaunselor membuat rumusan secara keseluruhan program yang telah dilaksanakan dan meminta beberapa peserta memberi moral daripada aktiviti yang disertai. (30 minit)

University of Malaysia

AKTIVITI 2

Nama Aktiviti : Doktor Muda (Autonomi)

Tempoh Masa : 2 jam 30 minit

Kaedah Penyampaian : Perbincangan dan Debat Kumpulan

Matlamat Aktiviti :

Mencapai kesejahteraan psikologi melalui autonomi

Falsafah :

Membentuk sifat menghargai dan menyayangi diri sendiri

Objektif tingkah laku aktiviti kedua:

Pada akhir aktiviti ini, pelajar akan dapat :

- Membina sifat lebih menghargai diri dan menyayangi diri sendiri
- Menggalakkan kemahiran berfikir secara spontan dan kreatif
- Mengawal diri untuk belajar bertenang, sabar, realistik dan positif dalam kehidupan.
-

Peralatan yang diperlukan untuk aktiviti kedua :

- 30 keping Kertas A4
- 6 batang Pensel

Agenda aktiviti kedua

1. Kaunselor memulakan aktiviti dengan mengulangi dan mengingatkan kembali peserta mengenai aktiviti 1 yang telah dilakukan sebelum ini iaitu Shh..Rahsia saya. (20minit)
2. Aktiviti dimulakan dengan kaunselor memberi taklimat umum mengenai aktiviti yang akan dilaksanakan pada kali ini iaitu pertandingan debat spontan doktor muda dengan membahagikan peserta kepada 2 kumpulan. Dengan satu kumpulan doktor muda sebagai pencadang manakala satu kumpulan doktor muda lagi sebagai pembangkang. Serta menerangkan peraturan dan adab pertandingan (20minit)
3. Kaunselor memecahkan peserta kepada 2 kumpulan mengikut bulan kelahiran. Kumpulan pertama peserta yang lahir pada bulan Januari, Mac, Mei, Julai, September dan November manakala kumpulan kedua peserta yang lahir pada bulan Febuari ,April, Jun, Ogos, Oktober dan Disember. (20minit)
4. Setiap kumpulan diberi masa untuk berbincang dan perlu menyediakan 5 peserta yang berbeza untuk mewakili kumpulan masing- masing dengan menyokong atau membangkang tajuk- tajuk berikut : (15minit)
 - belajar berkumpulan lebih baik daripada belajar individu
 - bercuti dalam negara lebih baik dari bercuti luar negara
 - naik kenderaan awam lebih baik dari naik kenderaan sendiri
5. Kaunselor memilih seorang pengacara majlis dan pencatat masa dikalangan peserta.

6. Debat dimulakan dengan kumpulan doktor muda pencadang seterusnya kumpulan doktor muda pembangkang memberi idea masing- masing secara bergilir- gilir. Pada akhir pertandingan setiap kumpulan perlu membuat rumusan mengenai pendirian mereka. (60 minit)

8. Sebelum aktiviti tamat, kaunselor meminta beberapa pelajar memberi moral mengenai aktiviti yang dijalankan. Seterusnya kaunselor mengumumkan kumpulan dan peserta terbaik serta merumuskan secara umum mengenai matlamat aktiviti yang dijalankan (15minit)

University of Malaya

AKTIVITI 3

Nama Aktiviti : Teman tapi Mesra (Perhubungan Positif)

Tempoh Masa : 2 jam 30 minit

Kaedah Penyampaian : Permainan Lakaran Peta

Matlamat Aktiviti :

Mencapai kesejahteraan psikologi melalui perhubungan positif

Falsafah :

Melahirkan pelajar yang dapat bergaul dan berhubung secara berhemah serta saling menghormati di antara satu sama lain.

Objektif tingkah laku aktiviti ketiga:

Pada akhir aktiviti ini, pelajar akan dapat :

- Mewujudkan hubungan positif dengan orang lain
- Melatih sifat kepekaan dan tanggungjawab di antara ahli kumpulan
- Membina semangat setia kawan dan bekerjasama di antara ahli kumpulan
- Belajar untuk menerima kesilapan diri secara positif

Peralatan yang diperlukan untuk aktiviti ketiga :

- 1 keping Peta
- 6 batang Marker Pen berbeza warna
- 5 keping Kertas manjung
- 5 Taq nama

- Pelekat Bewarna
- 1 Cenderamata

Agenda aktiviti ketiga

1. Kaunselor memulakan aktiviti dengan mengulangi dan mengingatkan kembali mengenai aktiviti 2 yang telah dilakukan sebelum ini iaitu pertandingan debat doktor muda. (20 minit)
2. Aktiviti dimulakan dengan kaunselor memberi taklimat umum mengenai aktiviti yang akan dilaksanakan pada kali ini iaitu melukis dan menyiapkan sebuah lakaran peta harta karun yang ditampal di 5 buah meja yang berbeza. Setiap ahli kumpulan dibenarkan melihat peta yang di tampal pada meja dan melukis kembali di atas kertas manjung yang disediakan di dalam kumpulan secara bergilir- gilir . Peserta perlu memakai tag nama yang disediakan sahaja dibenarkan melihat peta harta karun tersebut. (20 minit)
3. Kaunselor membahagikan peserta kepada 5 kumpulan, peserta di minta untuk membuat bulatan besar dan perlu mencabut 1 daripada 6 marker pen yang disediakan di dalam kotak dalam menentukan kumpulan. Warna marker pen yang sama mewakili kumpulan yang sama. (20minit)
4. Di dalam kumpulan peserta diberi 6 warna marker pen yang berbeza warna bertujuan untuk mengenalpasti kesalahan semasa menyiapkan lakaran peta harta karun, kumpulan yang mendapati terdapat kesalahan dalam lukisan peta mereka perlu menanda kesalahan itu dengan pelekat yang disediakan. Peta yang telah lengkap boleh diserahkan pada kaunselor untuk dinilai. (30 minit)

5. Setiap kumpulan perlu membentangkan peta harta karun yang telah di lukis serta menyatakan kesalahan yang dilakukan oleh peserta kumpulan mereka dalam menyiapkan peta itu serta pembetulan kesalahan yang telah dilakukan. (30 minit)

6. Di akhir aktiviti kaunselor membuat rumusan bahawa matlamat aktiviti ini adalah untuk saling bekerjasama dan membina perhubungan positif melalui sifat kepekaan. Sebelum aktiviti tamat, kaunselor meminta beberapa pelajar memberi moral dan pengajaran mengenai aktiviti yang dijalankan.(30 minit)

University of Malaya

AKTIVITI 4

Nama Aktiviti : Dunia Impian (Menguasai Persekitaran)

Tempoh Masa : 2 jam 30 minit

Kaedah Penyampaian : Membina Kolaj Secara Berkumpulan

Matlamat Aktiviti :

Mencapai kesejahteraan psikologi melalui menguasai persekitaran

Falsafah :

Mendidik pelajar untuk menyedari dan peka terhadap persekitaran dalam memastikan kesejahteraan masyarakat.

Objektif tingkah laku aktiviti keempat:

Pada akhir aktiviti ini, pelajar akan dapat :

- Mengetahui tanggungjawab sebagai individu terhadap persekitaran
- Membentuk kesedaran untuk saling bekerjasama dan peka terhadap persekitaran
- Membina kerjasama dalam mencapai objektif dan matlamat bersama
- Merancang kehidupan ke arah kejayaan dengan impian yang jelas

Peralatan yang diperlukan untuk aktiviti keempat :

- Surat khabar/Majalah
- 5 keping Kertas Manjung
- 10 Gunting

- 10 Gam
- 10 Pensel
- 10 set Pensel warna

Agenda aktiviti keempat

1. Kaunselor memulakan aktiviti dengan mengulangi dan mengingatkan kembali mengenai aktiviti 3 yang telah dilakukan iaitu aktiviti lukisan saya. (20 minit)
2. Aktiviti dimulakan dengan taklimat kepada peserta untuk menyediakan sebuah kolaj secara berkumpulan mengenai dunia impian yang diimpikan oleh setiap kumpulan untuk hidup secara sejahteraan menggunakan surat khabar/ majalah yang disediakan. (20 minit)
3. Kaunselor meminta setiap peserta memilih ahli untuk kumpulan lain secara bergilir- gilir dalam membentuk 5 buah kumpulan dalam menyiapkan kolaj pada kali ini. (20 minit)
4. Setiap kumpulan dibekalkan dengan surat khabar, kertas manjung dan peralatan untuk digunakan bagi membina kolaj dunia impian masing- masing. Peserta menyiapkan kolaj sambil diiringi lagu yang mendamaikan.(30 minit)
5. Seterusnya, kaunselor meminta setiap kumpulan membentangkan mengenai kolaj dunia impian yang telah disiapkan kepada peserta lain. (30 minit)
6. Di akhir aktiviti kaunselor meminta peserta membuat refleksi mengenai aktiviti yang dilakukan. Kaunselor membuat rumusan mengenai tanggungjawab penjagaan alam sekitar serta memuji kesungguhan setiap kumpulan menyiapkan kolaj dan berharap impian peserta akan tercapai. (30 minit).

AKTIVITI 5

Nama Aktiviti : Jom Cuti (Tujuan Hidup)

Tempoh Masa : 2 jam 30 minit

Kaedah Penyampaian : Perbincangan dan Imajinasi

Matlamat Aktiviti :

Mencapai kesejahteraan psikologi melalui tujuan hidup

Falsafah :

Menggalakkan pelajar untuk menggunakan segala peluang dan potensi diri untuk mencapai matlamat yang diinginkan.

Objektif tingkah laku aktiviti kelima:

Pada akhir aktiviti ini, pelajar akan dapat :

- Membina kemahiran untuk fokus dalam mencapai tujuan yang diinginkan
- Melatih untuk berfikir secara lebih kreatif dan kritis dalam setiap tindakan yang diambil
- Belajar untuk membuat keputusan dengan cepat dan betul
- Merancang baik dan buruk dalam setiap tindakan yang diambil

Peralatan yang diperlukan untuk aktiviti kelima :

- 5 helai Kertas Manjung
- 5 batang Marker Pen
- 5 keping Baucer RM50

- 1 Cenderamata

Agenda aktiviti kelima

1. Kaunselor memulakan aktiviti dengan mengulangi dan mengingatkan kembali mengenai aktiviti 4 yang telah dilakukan sebelum ini iaitu menyiapkan kolaj untuk membina dunia impian. (20minit)

2. Kaunselor memberi taklimat mengenai aktiviti yang akan dilakukan pada kali ini iaitu bertemakan cuti sekolah dengan setiap peserta akan dipecahkan kepada 5 kumpulan kecil terdiri daripada 6 peserta untuk setiap kumpulan. (20 minit)

3. Kaunselor akan membahagikan peserta kepada 5 kumpulan dengan meminta peserta membuat satu bulatan besar tanpa mengeluarkan sebarang bunyi. Kaunselor seterusnya menampal 5 jenis warna yang berbeza dibelakang peserta dan meminta peserta berkumpul dalam kumpulan mengikut warna yang tertampal di belakang tanpa mengeluarkan sebarang suara. (20minit)

4. Apabila berada dalam kumpulan peserta akan diberikan baucar RM50, kertas manjung dan marker pen untuk merancang percutian ke tempat yang disukai oleh kumpulan masing- masing. Peserta perlu menggunakan baucar sebaik mungkin untuk merancang percutian yang melibatkan perkara- perkara berikut : (30 minit)

-pengangkutan

-penginapan

-makanan

-aktiviti

-cenderamata

5. Seterusnya kaunselor menjemput setiap kumpulan membentangkan hasil perbincangan tempat percutian pilihan masing- masing. (30 minit)

6. Kaunselor mengadakan pakej percutian yang terbaik berdasarkan kumpulan yang menggunakan baucar sebaik mungkin, aktiviti yang menarik, kreatif dan logik. (10 minit)

7. Di akhir aktiviti kaunselor meminta beberapa peserta membuat refleksi, seterusnya kaunselor menyampaikan cenderamata kumpulan terbaik serta membuat rumusan dan memberi galakan di atas sikap kerjasama, kesungguhan dan kreatif yang ditonjolkan peserta. (20minit)

University of Malaya

AKTIVITI 6

Nama Aktiviti : Seindah Biasa (Perkembangan Kendiri)

Tempoh Masa : 2 jam 30 minit

Kaedah Penyampaian : Main Peranan

Matlamat Aktiviti :

Mencapai kesejahteraan psikologi melalui perkembangan sendiri

Falsafah

Melahirkan pelajar yang mempunyai perkembangan sendiri yang positif dengan menggunakan segala kekuatan, menangani kelemahan dan mengembang potensi dalam diri mereka.

Objektif tingkah laku aktiviti keenam:

Pada akhir aktiviti ini, pelajar akan dapat :

- Melatih pelajar untuk meneroka dan meluahkan pemikiran, perasaan dan tingkahlaku secara sejahtera
- Memupuk nilai- nilai budaya, moral dan agama dalam kehidupan
- Mewujudkan kesedaran dalam diri mengenai nilai- nilai baik yang menjadi amalan seharian
- Belajar mendengar dan menghormati kepelbagaian dalam setiap individu.

Peralatan yang diperlukan untuk aktiviti keenam :

- 30 keping Kertas A4
- 30 batang Pensel

Agenda aktiviti keenam

1. Kaunselor memulakan aktiviti dengan mengulangi dan mengingatkan kembali mengenai aktiviti 5 yang telah dilakukan sebelum ini iaitu menyiapkan kolaj mengenai dunia impian. (20 minit)
2. Aktiviti dimulakan dengan meminta peserta duduk dalam satu bulatan besar dan kaunselor memberi arahan untuk peserta membuat senarai mengenai diri bertemakan “Nilai baik yang saya amalkan” dan “Nilai baik yang saya ingin lakukan” (20minit)
3. Kaunselor mengedarkan kertas dan meminta peserta untuk menyenaraikan nilai- nilai baik yang diamalkan dan nilai baik yang ingin dilakukan hasil daripada pengalaman, didikan keluarga, panduan agama, pemerhatian dan sebagainya . (20minit)
4. Peserta diberi masa untuk menyenaraikan nilai- nilai tersebut sambil diiringi lagu yang mendamaikan.
5. Seterusnya setiap peserta perlu menceritakan mengenai nilai- nilai baik yang telah disenaraikan secara bergilir- gilir. (60 minit)
6. Peserta digalakkan untuk bertanyakan soalan secara berhemah kepada peserta lain sekiranya ingin meminta penjelasan mengenai nilai- nilai baik yang diceritakan sekiranya ingin penjelasan lanjut.

7. Di akhir aktiviti, kaunselor meminta beberapa peserta memberi refleksi daripada aktiviti yang dilakukan. Kaunselor perlu meneguhkan peserta dengan membuat rumusan dan memberi galakan di atas keberanian, kerjasama dan komitmen yang ditunjukkan oleh peserta. (30minit)

AKTIVITI PENAMATAN

Nama Aktiviti : Pengalamanku & Penutup (Penilaian)

Tempoh Masa : 2 jam 30 minit

Kaedah Penyampaian : Menulis surat

Matlamat Aktiviti :

Melatih pelajar untuk melalui kehidupan secara sejahtera dengan belajar meluahkan pemikiran, perasaan dan tingkahlaku dengan cara yang berkesan dan diterima oleh masyarakat.

Falsafah :

Membentuk pelajar yang sejahtera terhadap setiap tindakan yang dilakukan.

Objektif tingkah laku aktiviti penamatan :

Pada akhir aktiviti ini, pelajar akan dapat :

- Mencapai tahap kesejahteraan psikologi daripada program yang dilaksanakan
- Memahami secara menyeluruh tujuan dan matlamat program yang telah dilaksanakan.
- Membuat penilaian secara peribadi mengenai program yang telah disertai.

Peralatan yang diperlukan untuk aktiviti penamatan :

- 30 keping kertas A4

- 30 batang Pensel
- 1 Kotak
- 30 cenderahati

Agenda aktiviti penamatan

1. Kaunselor memulakan aktiviti dengan meminta pelajar membuat satu bulatan besar.(20 minit)
2. Seterusnya kaunselor meminta beberapa peserta untuk membuat rumusan aktiviti- aktiviti yang telah disertai. (20 minit)
3. Setiap peserta seterusnya diberikan sekeping kertas untuk menulis coretan pahit manis sepanjang program berlangsung. Kaunselor meminta setiap peserta memasukkan surat yang telah ditulis ke dalam kotak yang telah disediakan. (20 minit)
4. Kaunselor meminta setiap peserta untuk mengambil surat secara rawak di dalam kotak dan membaca isi kandungan surat secara bergilir- gilir secara lantang kepada semua peserta. (60 minit)
5. Di akhir aktiviti kaunselor membuat rumusan keseluruhan program serta penyampaian cenderahati kepada semua peserta yang terlibat sebagai penghargaan. (30 minit)

Kesimpulan

Program Kesejahteraan Psikologi direka oleh pengkaji berasaskan Model Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) khusus untuk kajian ini. PKP di bina mengikut prosedur berdasarkan Model Reka bentuk Instruksi Heinich, Molenda, Russell dan Smaldino (2002). Pengkaji

membangunkan PKP berdasarkan empat langkah yang merangkumi (i) menganalisis keperluan kanak-kanak dan menyatakan objektif program, (ii) reka bentuk kandungan program, (iii) pengesahan pakar dan pencapaian kesahan program dan (iv) mencuba program dan kebolehpercayaan program. Program ini mengandungi 8 aktiviti termasuk 2 aktiviti pengenalan dan penamatan.

Setiap aktiviti mengandungi 6 objektif utama yang ingin dicapai selaras dengan enam model kesejahteraan psikologi yang dicadangkan oleh Ryff (1989) iaitu penerimaan sendiri, autonomi, perhubungan positif dengan orang lain, menguasai persekitaran, tujuan hidup dan perkembangan sendiri. Setiap aktiviti PKP menggunakan pelbagai kaedah bermain seperti persembahan individu, persembahan kumpulan, melukis, membina kolaj dan permainan kad. Kaedah bermain kognitif dipilih dalam kajian ini bagi memastikan kesesuaian dengan tahap perkembangan kanak-kanak. Secara keseluruhannya, Program Kesejahteraan Psikologi memperkenalkan dan mempromosi kesejahteraan psikologi dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah di Malaysia.

Bab 5 : Data Analisis

Pengenalan

Bab ini membentangkan data dan hasil analisis data kajian. Kajian eksperimen ini mempunyai lima objektif utama yang ingin dicapai. Objektif pertama adalah untuk mengenal pasti sama ada PKP yang dilaksanakan menggunakan kaedah bermain memberi kesan ke atas kesejahteraan psikologi kanak-kanak. Objektif kedua untuk mengenal pasti sama ada PKP yang dilaksanakan menggunakan kaedah bermain memberi kesan ke atas kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan penghargaan sendiri (*self esteem*) kanak-kanak. Objektif ketiga ialah menentukan perbezaan dalam peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri berdasarkan jantina. Objektif keempat ialah untuk menentukan hubungan antara kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah. Objektif kelima adalah untuk menentukan sama ada tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri selepas rawatan PKP dapat dikekalkan oleh subjek kajian dalam kumpulan eksperimen selepas tempoh 4 minggu rawatan diberikan.

Tiga instrumen telah digunakan dalam kajian ini. Instrumen yang pertama iaitu Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989). Instrumen kedua ialah Skala Kepuasan Hidup, manakala Instrumen Skala Penghargaan Kendiri adalah instrumen ketiga dalam kajian ini. Ketiga-tiga instrumen ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Malaysia. Dalam kajian ini, pembolehubah bebas adalah PKP. Manakala kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri yang diukur menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri merupakan pembolehubah bersandar. Pembolehubah moderator dalam kajian ini ialah jantina.

Data dianalisis menggunakan Pakej Statistik untuk Sains Sosial (SPSS) versi 20.0. Dua jenis statistik iaitu statistik deskriptif dan inferensi telah dijalankan untuk menjelaskan hasil kajian. Statistik deskriptif yang digunakan iaitu berupa frekuensi, peratusan, min, sisihan piawai, median, minimum, maksimum, skewness, kurtosis, dan ujian khi-kuasa dua. Manakala statistik inferensi yang digunakan iaitu berupa ujian T bersandar, Analisis Multivariat Varians (MANOVA), Analisis Multivariat Kovarians (MANCOVA), Analisis MANOVA untuk pengukuran berulang dan korelasi Pearson.

Profil Responden Kajian

Pada mulanya 145 responden telah dipilih secara rawak untuk kajian ini. Walau bagaimanapun, kajian hanya melibatkan 123 responden (84.82%) sahaja. Ini kerana 22 responden tidak menghadiri satu atau lebih sesi program, tidak hadir semasa ujian pra, pos dan pos lanjutan serta tidak menjawab instrumen dengan lengkap. Responden yang terlibat berasal dari pelbagai latar belakang seperti jantina, adik beradik, pekerjaan ibu dan bapa. Profil responden kajian secara terperinci dipaparkan dalam Jadual 5.1 berikut.

Jadual 5.1

Profil demografi responden kajian (N = 123 orang)

Demografi	Kumpulan Eksperimen (N = 61 orang)	Kumpulan Kawalan (N = 62 orang)
	Kekerapan (%)	Kekerapan (%)
Jantina		
Lelaki	30 (49.2%)	31 (50%)
Perempuan	31 (50.8%)	31 (50%)
Adik Beradik		
Anak sulung	7(11.5%)	17 (27.4%)
Anak tengah	30(49.2%)	21 (33.9%)
Anak bongsu	22 (36.1%)	23 (37.1%)
Anak tunggal	2(3.3%)	1 (1.6%)
Pekerjaan Bapa		
Profesional	4 (6.6%)	14 (22.6%)
Kerajaan	19 (31.1%)	25 (40.3%)
Sendiri/Berniaga	27 (44.3%)	19 (30.6%)
Tidak bekerja/buruh	11 (18.0%)	4 (6.5%)
Pekerjaan Ibu		
Profesional	4 (6.6%)	10 (16.1%)
Kerajaan	10 (16.4%)	25 (40.3%)
Sendiri/Berniaga	9 (14.8%)	3 (4.8%)
Tidak bekerja/buruh	38 (62.3%)	24 (38.7%)

Jadual 5.1 menunjukkan bahawa berdasarkan jantina, daripada 61 orang kumpulan eksperimen terdapat seramai 30 orang (49.2%) murid lelaki dan 31 orang (50.8%) murid perempuan. Manakala daripada 62 orang kumpulan kawalan, terdapat bilangan murid lelaki dan perempuan sama ramai iaitu 31 orang. Jantina merupakan pembolehubah moderator dalam kajian ini, maka ujian Khi-kuasa dua dijalankan untuk menentuka perbezaan dan hubungan antara kumpulan dan jantina. Hasil analisis menunjukkan bahawa tidak terdapat hubungan antara kumpulan (eksperimen dan kawalan) dan jantina (lelaki dan perempuan) dalam sampel kajian ($\chi^2 = 0.008$, $p = 0.928$, $p > 0.05$). Oleh itu, tidak ada perbezaan yang signifikan antara empat kumpulan. Daripada data juga boleh dilihat bahawa setiap bilangan kumpulan dalam jantina adalah minimum 30 orang. Saiz sampel yang sedemikian adalah bersesuaian dan mencukupi untuk kajian penyelidikan dan dijalankan ujian inferensi (Sekaran, 2003).

Kemudian dari aspek adik beradik, daripada 61 orang kumpulan eksperimen terdapat 7 orang anak sulung (11.5%), 30 orang anak tengah (49.2%), 22 orang anak bongsu (36.1%) dan 2 orang anak tunggal (3.3%). Ini bermakna bahawa dalam kalangan kumpulan eksperimen kebanyakan adalah anak tengah dan anak bongsu. Begitu juga dengan kumpulan kawalan yang melibatkan 21 orang anak tengah (33.9%) dan 23 orang (37.1%) daripada 66 orang. Hasil deskriptif ini menunjukkan bahawa kecenderungan psikologi kedua-dua kumpulan kebanyakan hampir sama iaitu sebagai anak tengah dan bongsu.

Ditinjau dari aspek pekerjaan bapa, kebanyakan bapa responden bekerja sendiri/berniaga dan pegawai kerajaan. Daripada 61 orang kumpulan eksperimen, 19 orang (31.1%) memiliki bapa yang bekerja sendiri/berniaga dan 27 orang (44.2%) bapa seorang pegawai kerajaan. Begitu juga dengan kumpulan kawalan. Antara 62 orang responden, 25 orang (40.3%) memiliki bapa

yang bekerja sebagai pegawai kerajaan dn 19 orang (30.6%) memiliki bapa yang bekerja sendiri/berniaga.

Profil yang terakhir adalah berdasarkan pekerjaan ibu. Kebanyakan ibu kepada responden kumpulan eksperimen tidak bekerja/buruh. Antara 61 orang responden kumpulan ekseperimen, terdapat 38 orang (62.3%) ibu kepada responden tidak bekerja/buruh. Manakala dalam kumpulan kawalan, kebanyakan responden memiiki ibu yang bekerja sebagai pegawai kerajaan iaitu 25 orang (40.3%) daripada 62 orang responden.

Statistik Deskriptif

Sebelum analisis data, ujian kenormalan telah dijalankan. Ujian ini dijalankan bagi mendapatkan normaliti data sama ada bertabur normal atau tidak bertabur normal. Normaliti ditentukan melalui dua kaedah iaitu kaedah statistik dan kaedah bentuk graf. Kaedah statistik yang dipilih adalah skewness dan kurtosis yang menggunakan skor Z-skewness dan Z-kurtosis. Skor Z-skewness dan Z-kurtosis diperolehi dengan cara membahagikan nilai skewness dan nilai kurtosis dengan ralat piawainya. Data dikatakan bertabur normal atau normaliti memenuhi syarat apabila skor skewness dan kurtosis mempunyai nilai-nilai antara -1.0 dan +1.0 serta skor Z-skewness dan Z-kurtosis berada pada julat -1.96 dan +1.96 atau $-1.96 < Z\text{-skor} < 1.96$ (Hair et al., 1998). Manakala kaedah bentuk graf yang digunakan adalah histogram. Data kajian bertabur normal apabila bentuk graf serupa lonceng atau bentuk taburam yang tinggi di bahagian tengah dan kedua-dua belah kiri dan kanan rendah (Chua, 2006).

Statistik deskriptif analisis skala kesejahteraan psikologi. Skala Kesejahteraan Psikologi telah digunakan sebagai ukuran kesejahteraan psikologi kanak-kanak. Skala Kesejahteraan Psikologi mempunyai pelbagai skor 1 hingga 180. Keputusan statistik deskriptif adalah sum, min, sisihan piawai, median, nilai minimum, nilai maksimum, skewness, Z-skewness, kurtosis dan Z-kurtosis. Keputusan statistik dipaparkan dalam Jadual 5.2 bagi ujian pra, ujian pos dan ujian pos lanjutan.

Jadual 5.2

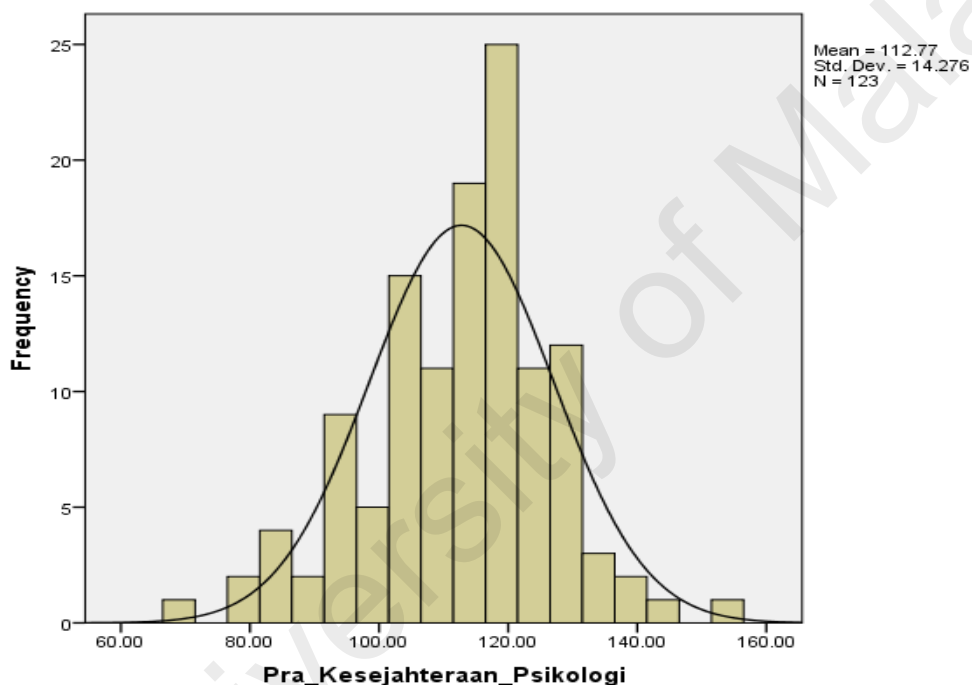
Statistik deskriptif analisis Skala Kesejahteraan Psikologi (N= 123)

Pemboleh ubah	Sum	SD	min	Med	N Min	N Max	Skew	Z Skew	Kurt	Z kurt
Ujian Pra	112.77	14.27	3.75	114	69	156	-0.28	-1.29	0.51	1.18
Ujian pos	131.88	20.89	4.52	139	84	173	-0.39	-1.80	-0.80	-1.85
Ujian Pos lanjutan	137.94	20.28	4.59	141	90	169	-0.37	-1.70	-0.83	-1.93

SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness, Zskew-Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis.

Daripada data yang ditunjukkan dalam Jadual 5.2, dapat dilihat skor skewness dan kurtosis Skala Kesejahteraan Psikologi bagi ujian pra (-0.28, 0.51), ujian pos (-0.39, -0.80) dan ujian pos lanjutan (-0.37, -0.83) masih berada pada julat -1.0 dan +1.0. Begitu juga dengan skor Zskewness dan Zkurtosis bagi ujian pra (-1.29, 1.18), ujian pos (-1.80, -1.85) dan ujian pos lanjutan (-1.70, -1.93) masih berada pada julat -1.96 dan +1.96. Oleh itu, mengikut garis panduan ini, ujian pra, ujian pos dan ujian pos lanjutan Kesejahteraan Psikologi memenuhi kriteria normaliti.

Statistik deskriptif analisis ujian pra skala kesejahteraan psikologi. Hasil analisis ujian pra Skala Kesejahteraan Psikologi pada Jadual 5.2 menunjukkan para responden (N = 123) memperoleh sum 112.77 (SD = 14.27) dan min 3.75. Median, nilai minimum dan nilai maksimum masing-masing iaitu 114. 69 dan 156. Rajah 5.1 memaparkan taburan data bagi ujian pra Skala Kesejahteraan Psikologi. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian (N = 123) bertabur secara normal dengan sum 112.77 (SD = 14.27).



Rajah 5.1. Histogram Ujian Pra Skala Kesejahteraan Psikologi

Normaliti taburan data dalam setiap kumpulan iaitu kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62) ditunjukkan dalam keputusan statistik yang dipaparkan dalam Jadual 5.3 bagi ujian pra Skala Kesejahteraan Psikologi.

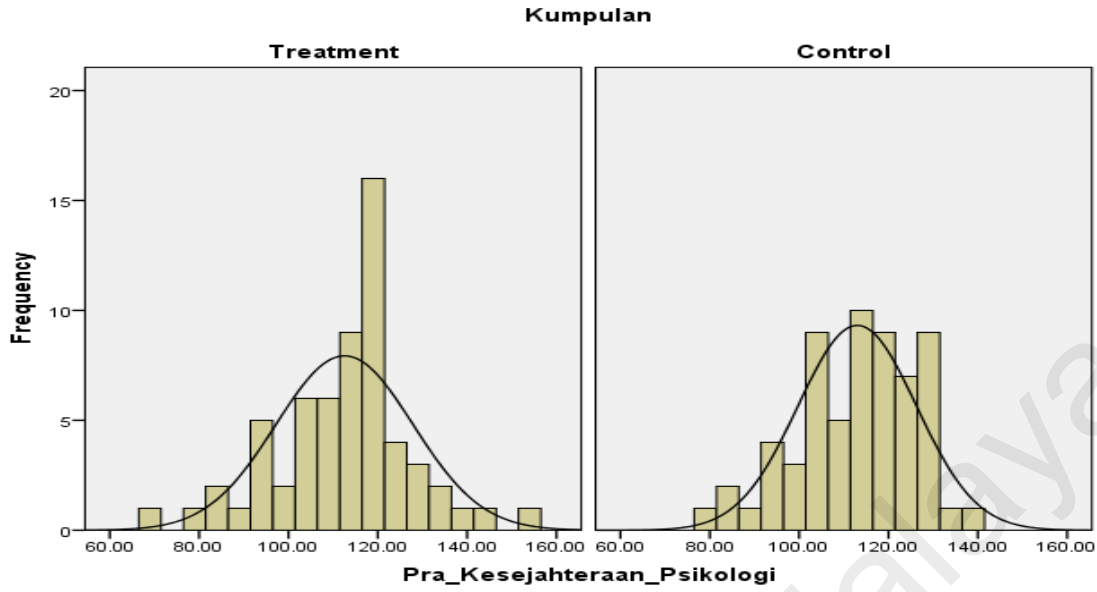
Jadual 5.3

Statistik deskriptif ujian pra Skala Kesejahteraan Psikologi bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62)

Kumpulan	Sum	SD	Min	Med	N	N	Skew	Z	Kurt	Z
					Min	Max		Skew		kurt
Eksperimen	112.5 4	15.33	3.75	114	69	156	-0.23	-0.75	1.05	1.75
Kawalan	113	13.27	3.76	113.5	81	138	-0.34	-1.13	-0.45	-0.75

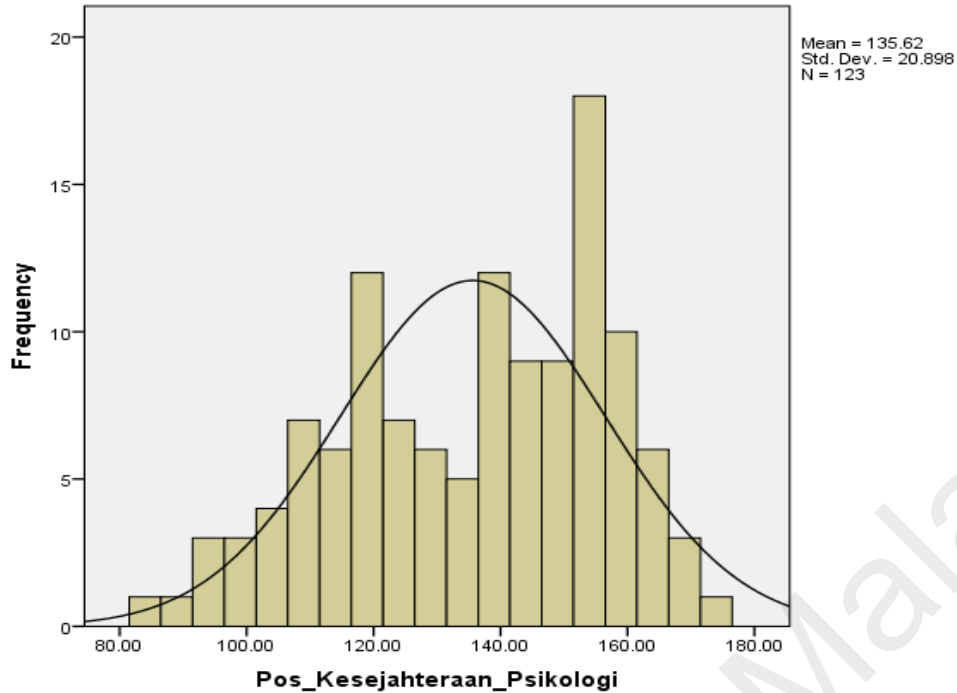
SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness, Zskew-Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis.

Daripada data yang ditunjukkan dalam Jadual 5.3, dapat dilihat skor skewness dan kurtosis Skala Kesejahteraan Psikologi bagi ujian pra kumpulan eksperimen (-0.23, -0.34) dan kumpulan kawalan (1.05, -0.45) masih berada pada julat -1.0 dan +1.0. Begitu juga dengan skor Zskewness dan Zkurtosis bagi kumpulan eksperimen (-0.75, 1.75) dan kumpulan kawalan (-1.13, -0.75) masih berada pada julat -1.96 dan +1.96. Oleh itu, mengikut garis panduan ini, ujian pra Skala Kesejahteraan Psikologi bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan memenuhi kriteria normaliti. Rajah 5.3 memaparkan taburan data bagi ujian pra Skala Kesejahteraan Psikologi bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian kumpulan eksperimen (N = 61) dan kumpulan kawalan (N = 62) bertabur secara normal.



Rajah 5.2. Histogram Ujian Pra Skala Kesejahteraan Psikologi Bagi Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62)

Statistik deskriptif analisis ujian pos skala kesejahteraan psikologi. Hasil analisis data ujian pos Skala Kesejahteraan Psikologi menunjukkan bahawa para responden (N = 123) memperoleh sum dan min (sum = 131.88, SD = 20.89, min = 4.52) lebih tinggi berbanding sum dan min ujian pra (sum = 112.77, SD = 14.27, min = 3.75). Begitu juga dengan perolehan median (Med = 139), minimum (NMin = 84), maksimum (NMax = 173) yang turut lebih tinggi berbanding dengan ujian pra (Med = 114, NMin = 69, NMax = 156). Rajah 5.3 memaparkan taburan data bagi ujian pos Skala Kesejahteraan Psikologi. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian (N = 123) bertabur secara normal dengan sum 131.88 (SD = 20.89).



Rajah 5.3. Histogram Ujian Pos Skala Kesejahteraan Psikologi

Normaliti taburan data dalam setiap kumpulan iaitu kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kawalan ($N = 62$) ditunjukkan dalam keputusan statistik yang dipaparkan dalam Jadual 5.4 bagi ujian pos Skala Kesejahteraan Psikologi.

Jadual 5.4

Statistik deskriptif ujian pos Skala Kesejahteraan Psikologi bagi kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kawalan ($N = 62$)

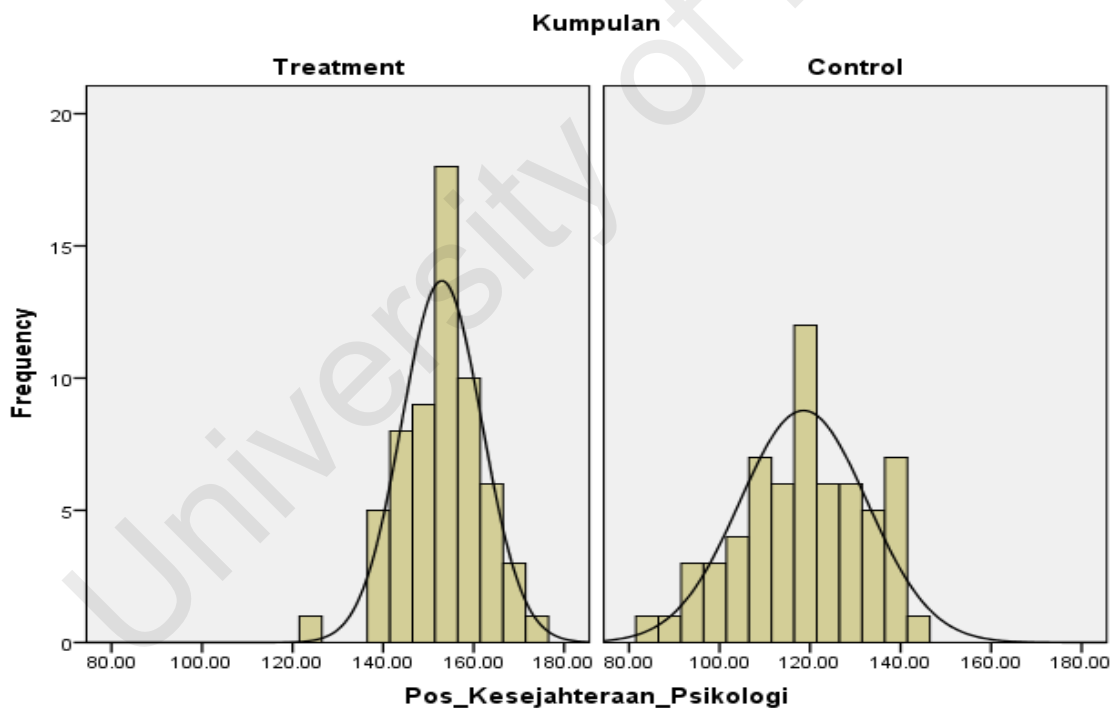
Kumpulan	Sum	SD	Min	Med	N	N	Skew	Z	Kurt	Z
					Min	Max		Skew		kurt
Eksperimen	152.96	8.89	5.09	153	124	173	-0.35	-1.16	0.83	1.38
Kawalan	114.97	14.09	3.95	118.	84	143	-0.31	-1.04	-0.45	-0.75

5

SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness, Zskew-Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis.

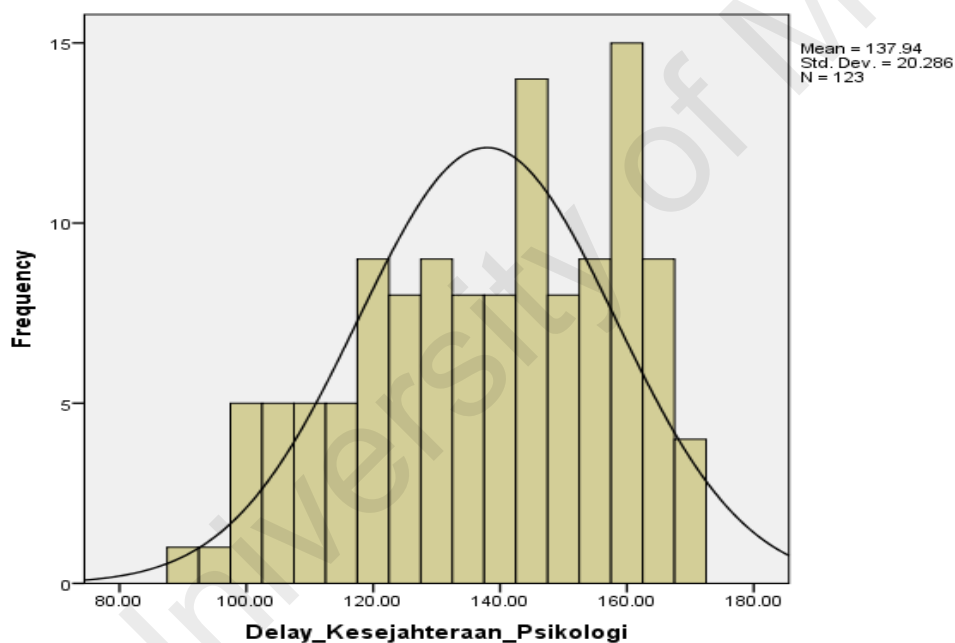
Daripada data yang ditunjukkan dalam Jadual 5.4, dapat dilihat skor skewness dan kurtosis Skala Kesejahteraan Psikologi bagi ujian pos kumpulan eksperimen (-0.35, 0.83) dan kumpulan kawalan (-0.31, -0.45) masih berada pada julat -1.0 dan +1.0. Begitu juga dengan skor Zskewness dan Zkurtosis bagi kumpulan eksperimen (-1.16, 1.38) dan kumpulan kawalan (-1.04, -0.75) masih berada pada julat -1.96 dan +1.96. Oleh itu, mengikut garis panduan ini, ujian pos Skala Kesejahteraan Psikologi bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan memenuhi kriteria normaliti.

Rajah 5.4 memaparkan taburan data bagi ujian pos Skala Kesejahteraan Psikologi bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian kumpulan eksperimen (N = 61) dan kumpulan kawalan (N = 62) bertabur secara normal.



Rajah 5.4. Histogram Ujian Pos Skala Kesejahteraan Psikologi bagi Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62)

Statistik deskriptif analisis ujian pos lanjutan skala kesejahteraan psikologi. Bagi ujian pos lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi pula, hasil analisis data menunjukkan bahawa para responden (N = 123) dalam kumpulan eksperimen dan kawalan mencapai sum 137.94 (SD = 20.28) dan min 4.59. Median, minimum dan maksimum masing-masing iaitu 141, 90 dan 169. Hasil kajian dalam Jadual 5.2 juga menunjukkan bahawa sum yang diperoleh pada ujian pos lanjutan adalah lebih tinggi berbanding sum pada ujian pra dan ujian pos. Rajah 5.5 memaparkan taburan data bagi ujian pos lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian (N = 123) bertabur secara normal dengan sum 137.94 (SD = 20.28).



Rajah 5.5. Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi

Normaliti taburan data dalam setiap kumpulan iaitu kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62) ditunjukkan dalam keputusan statistik yang dipaparkan dalam Jadual 5.5 bagi ujian pos lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi.

Jadual 5.5

Statistik deskriptif ujian pos lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi bagi kumpulan eksperimen

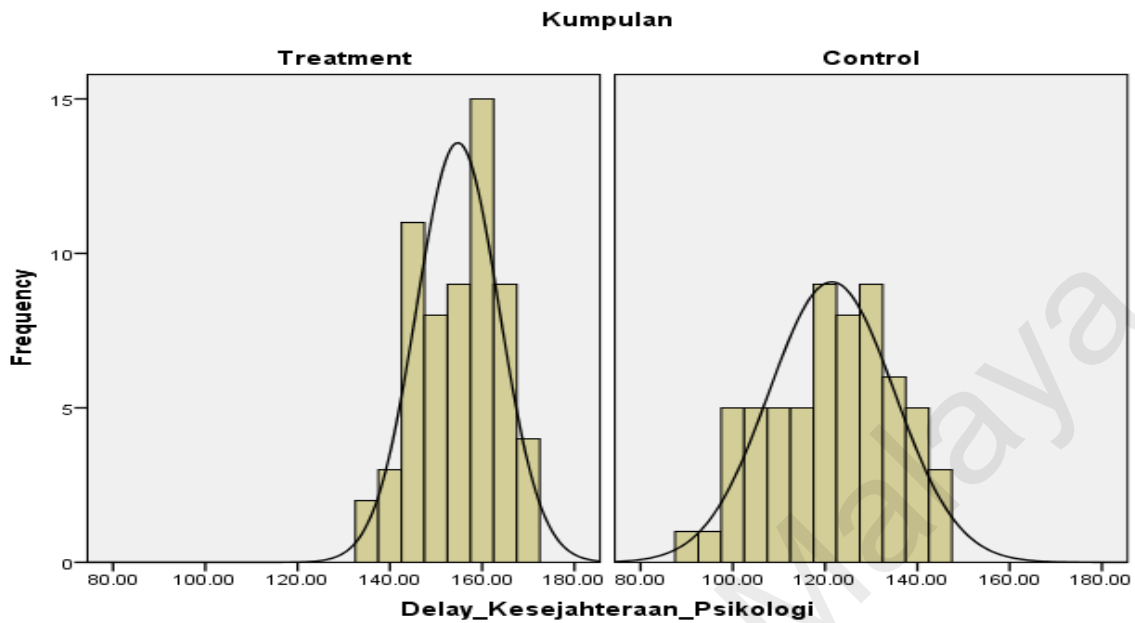
(N = 61) dan kawalan (N = 62)

Kumpulan	Sum	SD	Min	Med	N	N	S	Z	Kurt	Z
					Min	Max	kew	Skew		kurt
Eksperimen	154.7	8.95	5.15	155	133	169	-0.30	-0.99	-0.76	-1.27
	2									
Kawalan	121.4	13.62	4.04	122.5	90	143	-0.34	-1.12	-0.75	-1.26
	3									

SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness, Zskew-Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis

Daripada data yang ditunjukkan dalam Jadual 5.5, dapat dilihat skor skewness dan kurtosis Skala Kesejahteraan Psikologi bagi ujian pos lanjutan kumpulan eksperimen (-0.30, -0.76) dan kumpulan kawalan (-0.34, -0.75) masih berada pada julat -1.0 dan +1.0. Begitu juga dengan skor Zskewness dan Zkurtosis bagi kumpulan eksperimen (-0.99, -1.27) dan kumpulan kawalan (-1.12, -1.26) masih berada pada julat -1.96 dan +1.96. Oleh itu, mengikut garis panduan ini, ujian pos lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan memenuhi kriteria normaliti.

Rajah 5.6 memaparkan taburan data bagi ujian pos lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian kumpulan eksperimen (N = 61) dan kumpulan kawalan (N = 62) bertabur secara normal.



Rajah 5.6. Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kesejahteraan Psikologi bagi Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62)

Statistik deskriptif analisis skala penghargaan sendiri. Skala Penghargaan Kendiri merupakan instrumen untuk menentukan sejauhmana penghargaan sendiri kanak-kanak. Pada kajian ini, skor berjulat antara 1 hingga 40. Hasil analisis statistik deskriptif iaitu meliputi sum, min, sisihan piawai, median, nilai minimum, nilai maksimum, skewness, Z-skewness, kurtosis dan Z-kurtosis. Keputusan statistik Skala Penghargaan Kendiri dipaparkan dalam Jadual 5.6 bagi ujian pra, ujian pos dan ujian pos lanjutan.

Jadual 5.6

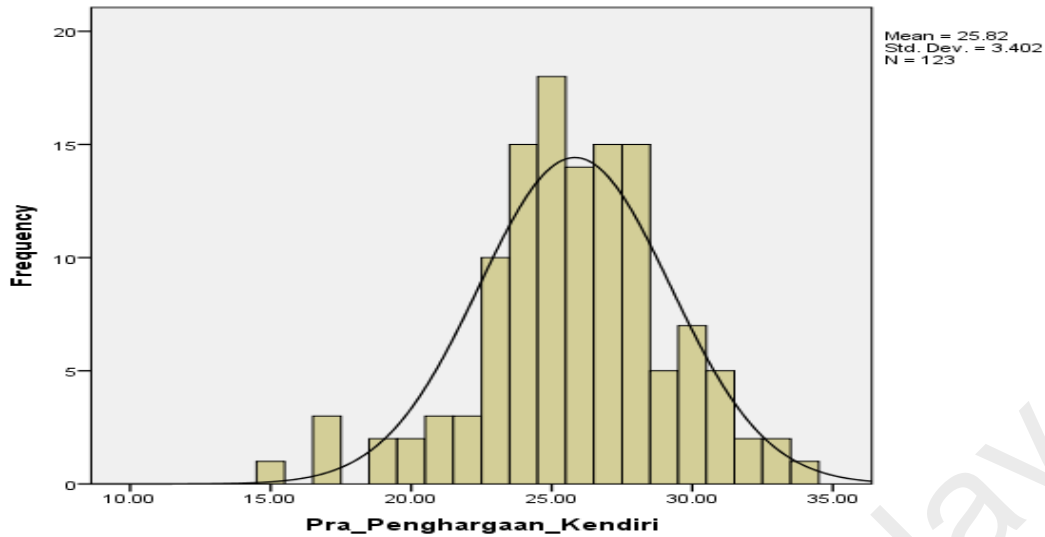
Statistik deskriptif analisis Skala Penghargaan Kendiri (N= 123)

Pemboleh ubah	Sum	SD	min	Med	N Min	N Max	S kew	Z Skew	Kurt	Z kurt
Ujian Pra	25.82	3.40	2.58	26	15	34	-0.39	-1.82	0.83	1.93
Ujian pos	28.80	4.61	2.88	29	16	36	-0.42	-1.92	-0.65	-1.51
Ujian Pos lanjutan	30.41	5.31	3.04	31	16	40	-0.32	-1.46	-0.71	-1.64

SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness, Zskew-Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis

Daripada hasil analisis data pada Jadual 5.6, ia boleh dilihat bahawa skor skewness dan kurtosis bagi ujian pra (-0.39, 0.83), ujian pos (-0.42, -0.65) dan ujian pos lanjutan (-0.32, -0.71) tidak melebihi nilai kritikal bagi kepencongan taburan data dan bentuk lengkungan (-1 dan +1). Begitu juga dengan Zskewness dan Zkurtosis masing-masing ujian pra (-1.82, 1.93), ujian pos (-1.92, -1.51) serta ujian pos lanjutan (-1.46, -1.64) yang tidak melebihi nilai ambang -1.96 dan +1.96. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka taburan data pada instrumen Skala Penghargaan Kendiri memenuhi kriteria normaliti.

Statistik deskriptif analisis ujian pra skala penghargaan kendiri. Hasil analisis ujian pra Skala Penghargaan Kendiri pada Jadual 5.5 menunjukkan responden (N = 123) dalam kumpulan eksperimen dan kawalan memperoleh sum 25.82 (SD = 3.40) dan min 2.58. Median, nilai minimum dan nilai maksimum masing-masing iaitu 26, 15 dan 34. Rajah 5.7 memaparkan taburan data bagi ujian pra Skala Penghargaan Kendiri yang menunjukkan bahawa taburan data kajian (N = 123) adalah normal dengan sum 25.82 (SD = 3.40).



Rajah 5.7. Histogram Ujian Pra Skala Penghargaan Kendiri

Normaliti taburan data dalam setiap kumpulan iaitu kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kawalan ($N = 62$) ditunjukkan dalam keputusan statistik yang dipaparkan dalam Jadual 5.7 bagi ujian pra Skala Penghargaan Kendiri.

Jadual 5.7

Statistik deskriptif ujian pra Skala Penghargaan Kendiri bagi kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kawalan ($N = 62$)

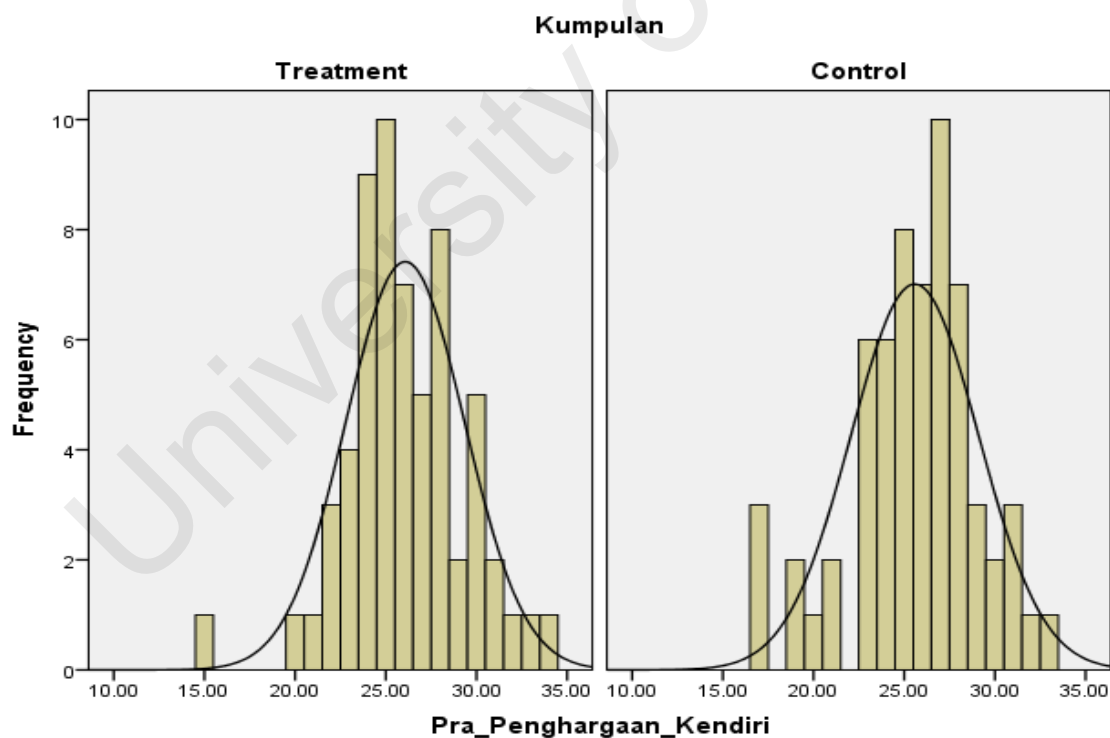
Kumpulan	Sum	SD	Min	Med	N	N	S	Z	Kurt	Z
					Min	Max	kew	Skew		kurt
Eksperimen	26.0	3.28	2.60	26	15	34	-0.20	-0.66	0.37	0.62
	6									
Kawalan	25.5	3.52	2.55	26	17	33	-0.53	-1.76	0.46	0.77
	8									

SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness,

Zskew-Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis.

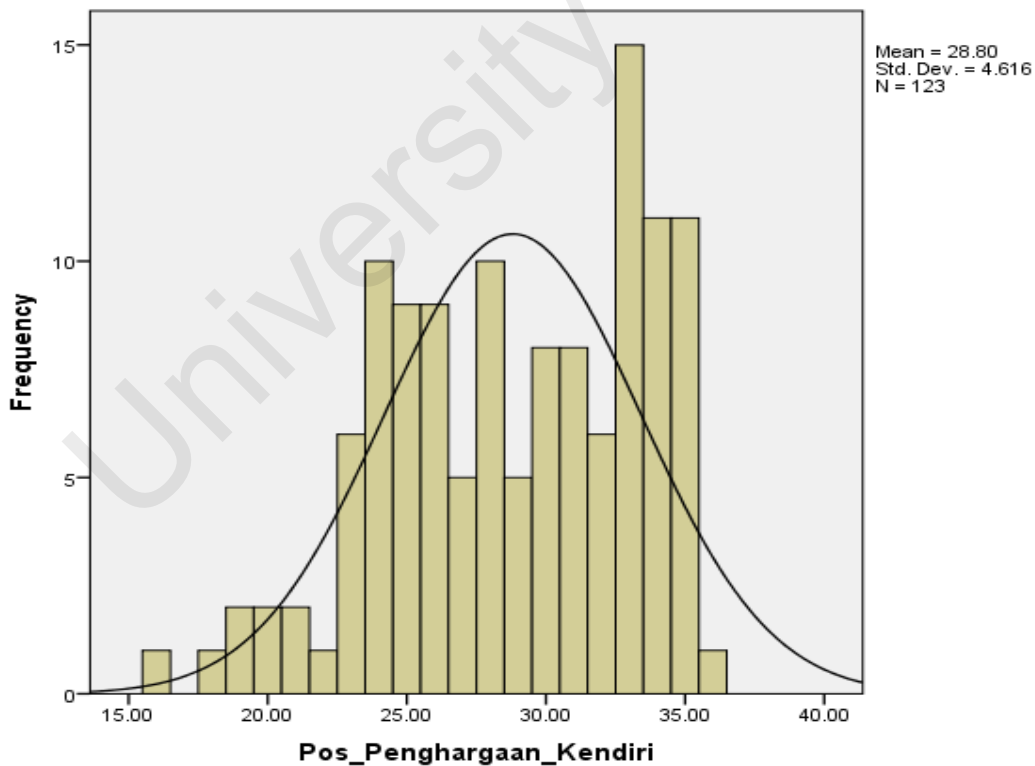
Daripada data yang ditunjukkan dalam Jadual 5.7, dapat dilihat skor skewness dan kurtosis Skala Penghargaan Kendiri bagi ujian pra kumpulan eksperimen (-0.20, 0.37) dan kumpulan kawalan (-0.53, 0.46) masih berada pada julat -1.0 dan +1.0. Begitu juga dengan skor Zskewness dan Zkurtosis bagi kumpulan eksperimen (-0.66, 0.62) dan kumpulan kawalan (-1.76, 0.77) masih berada pada julat -1.96 dan +1.96. Oleh itu, mengikut garis panduan ini, ujian pra Skala Penghargaan Kendiri bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan memenuhi kriteria normaliti.

Rajah 5.8 memaparkan taburan data bagi ujian pra Skala Penghargaan Kendiri bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian kumpulan eksperimen (N = 61) dan kumpulan kawalan (N = 62) bertabur secara normal.



Rajah 5.8. Histogram Ujian Pra Skala Penghargaan Kendiri Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62)

Statistik deskriptif analisis ujian pos skala penghargaan kendiri. Bagi ujian pos Skala Penghargaan Kendiri, hasil analisis data pada Jadual 5.5 menunjukkan bahawa para responden (N = 123) memperoleh sum dan min (sum = 28.80, SD = 4.61, min = 2.88) lebih tinggi berbanding sum dan min ujian pra (sum = 25.82, SD = 3.40, min = 2.58). Begitu juga dengan perolehan median (Med = 29), minimum (NMin = 16), maksimum (NMax = 36) yang turut lebih tinggi berbanding dengan ujian pra (Med = 26, NMin = 15, NMax = 34). Untuk melihat taburan data pada ujian pos Skala Penghargaan Kendiri ditunjukkan pada Rajah 5.9. Bentuk taburan menyamai loceng sehingga pengagihan data adalah normal.



Rajah 5.9. Histogram Ujian Pos Skala Penghargaan Kendiri

Normaliti taburan data dalam setiap kumpulan iaitu kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kawalan ($N = 62$) ditunjukkan dalam keputusan statistik yang dipaparkan dalam Jadual 5.8 bagi ujian pos Skala Penghargaan Kendiri.

Jadual 5.8

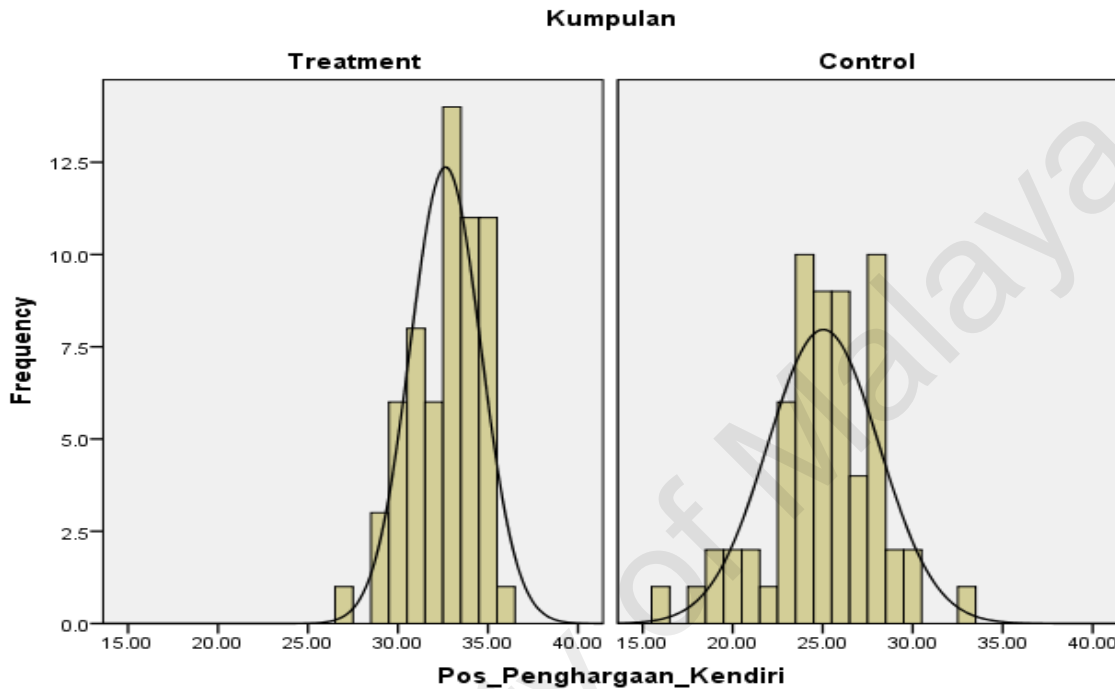
Statistik deskriptif ujian pos Skala Penghargaan Kendiri bagi kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kawalan ($N = 62$)

Kumpulan	Sum	SD	Min	Med	N	N	S	Z	Kurt	Z
					Min	Max	kew	Skew		kurt
Eksperimen	32.63	1.96	3.26	33	27	36	-0.59	-1.92	-0.20	-0.34
Kawalan	25.03	3.1	2.50	25	16	33	-0.46	-1.53	0.80	1.34

SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness, Zskew-Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis.

Daripada data yang ditunjukkan dalam Jadual 5.8, dapat dilihat skor skewness dan kurtosis Skala Penghargaan Kendiri bagi ujian pos kumpulan eksperimen (-0.59, -0.20) dan kumpulan kawalan (-0.46, 0.80) masih berada pada julat -1.0 dan +1.0. Begitu juga dengan skor Zskewness dan Zkurtosis bagi kumpulan eksperimen (-1.92,-0.34) dan kumpulan kawalan (-1.53, 1.34) masih berada pada julat -1.96 dan +1.96. Oleh itu, mengikut garis panduan ini, ujian pos Skala Penghargaan Kendiri bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan memenuhi kriteria normaliti.

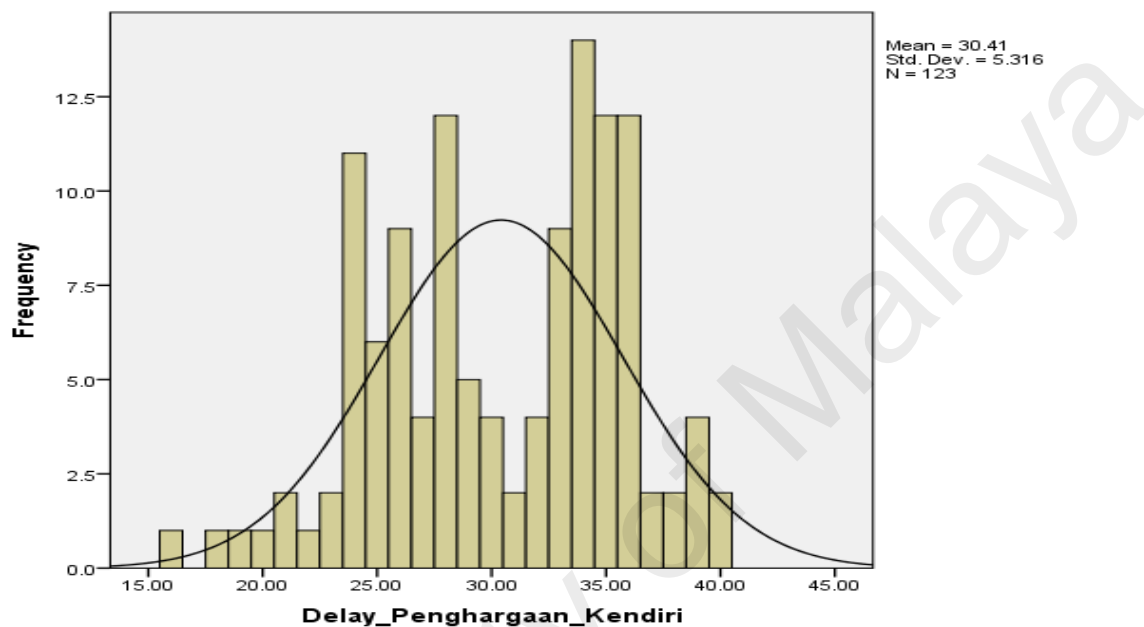
Rajah 5.10 memaparkan taburan data bagi ujian pos Skala Penghargaan Kendiri bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kumpulan kawalan ($N = 62$) bertabur secara normal.



Rajah 5.10. Histogram Ujian Pos Skala Penghargaan Kendiri Kumpulan Eksperimen ($N = 61$) dan Kumpulan Kawalan ($N = 62$)

Statistik deskriptif analisis ujian pos lanjutan skala penghargaan kendiri. Bagi ujian pos lanjutan Skala Penghargaan Kendiri, hasil analisis data menunjukkan bahawa para responden ($N = 123$) dalam kumpulan eksperimen dan kawalan mencapai sum 30.41($SD = 5.31$) dan min 3.04. Median, minimum dan maksimum masing-masing iaitu 31, 16 dan 40. Hasil kajian dalam Jadual 5.6 juga menunjukkan bahawa sum dan min yang diperoleh pada ujian pos lanjutan adalah lebih tinggi berbanding sum dan min pada ujian pra dan ujian pos. Rajah 5.11

memaparkan taburan data bagi ujian pos lanjutan Skala Penghargaan Kendiri. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian (N = 123) bertabur secara normal dengan sum 30.41 (SD = 5.31).



Rajah 5.11. Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Penghargaan Kendiri

Normaliti taburan data dalam setiap kumpulan iaitu kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62) ditunjukkan dalam keputusan statistik yang dipaparkan dalam Jadual 5.9 bagi ujian pos lanjutan Skala Penghargaan Kendiri.

Jadual 5.9

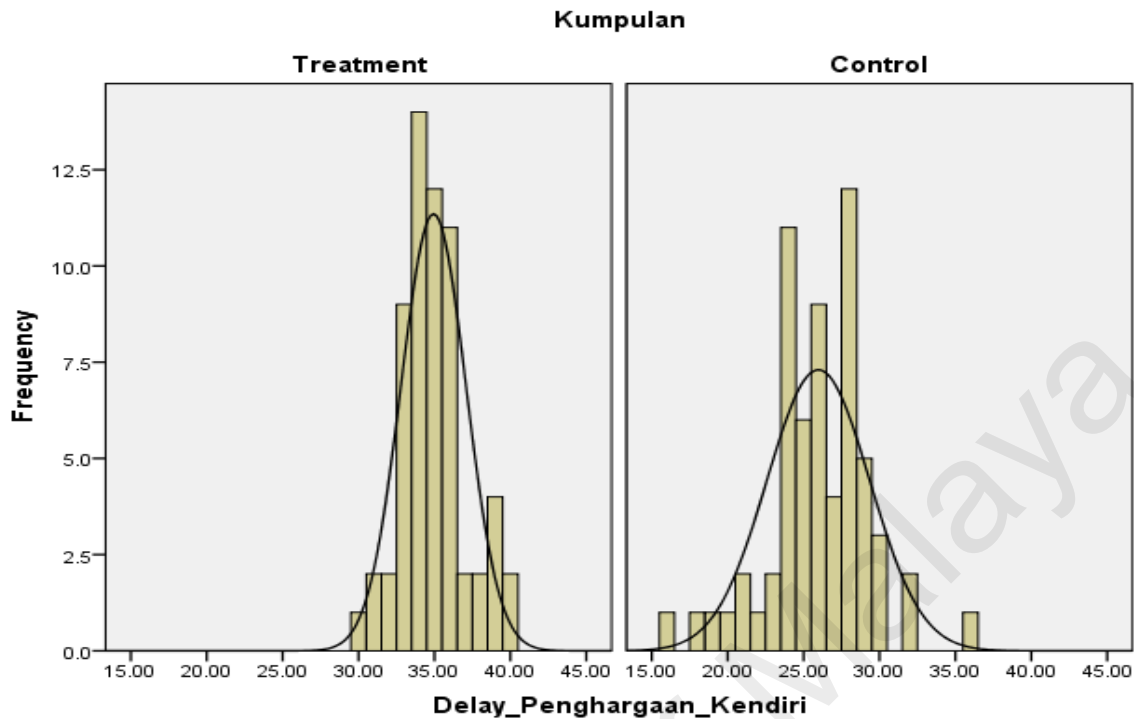
Statistik deskriptif ujian pos lanjutan Skala Penghargaan Kendiri bagi kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62)

Kumpulan	Sum	SD	Min	Med	N Min	N Max	S kew	Z Skew	Kurt	Z kurt
Eksperimen	34.93	2.14 3	3.49	35	30	40	0.43	1.41	0.327	0.54
Kawalan	25.10	3.38 7	2.59	26	16	36	-0.26	-0.86	0.452	0.75

SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness, Zskew-Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis.

Daripada data yang ditunjukkan dalam Jadual 5.9, dapat dilihat skor skewness dan kurtosis Skala Penghargaan Kendiri bagi ujian pos lanjutan kumpulan eksperimen (0.43, 0.32) dan kumpulan kawalan (-0.26, 0.45) masih berada pada julat -1.0 dan +1.0. Begitu juga dengan skor Zskewness dan Zkurtosis bagi kumpulan eksperimen (1.41, 0.54) dan kumpulan kawalan (-0.86, 0.75) masih berada pada julat -1.96 dan +1.96. Oleh itu, mengikut garis panduan ini, ujian pos lanjutan Skala Penghargaan Kendiri bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan memenuhi kriteria normaliti.

Rajah 5.12 memaparkan taburan data bagi ujian pos lanjutan Skala Penghargaan Kendiri bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian kumpulan eksperimen (N = 61) dan kumpulan kawalan (N = 62) bertabur secara normal.



Rajah 5.12. Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Penghargaan Kendiri Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62)

Statistik deskriptif analisis skala kepuasan hidup. Skala Kepuasan Hidup merupakan instrumen untuk menentukan sejauhmana kepuasan hidup kanak-kanak. Pada kajian ini, skor berjulat antara 1 hingga 42. Hasil analisis statistik deskriptif dipaparkan dalam bentuk skor min, sisihan piawai, median, nilai minimum, nilai maksimum, skewness, Z-skewness, kurtosis dan Z-kurtosis. Keputusan statistik Skala Kepuasan Hidup ditunjukkan dalam Jadual 5.10 bagi ujian pra, ujian pos dan ujian pos lanjutan.

Jadual 5.10

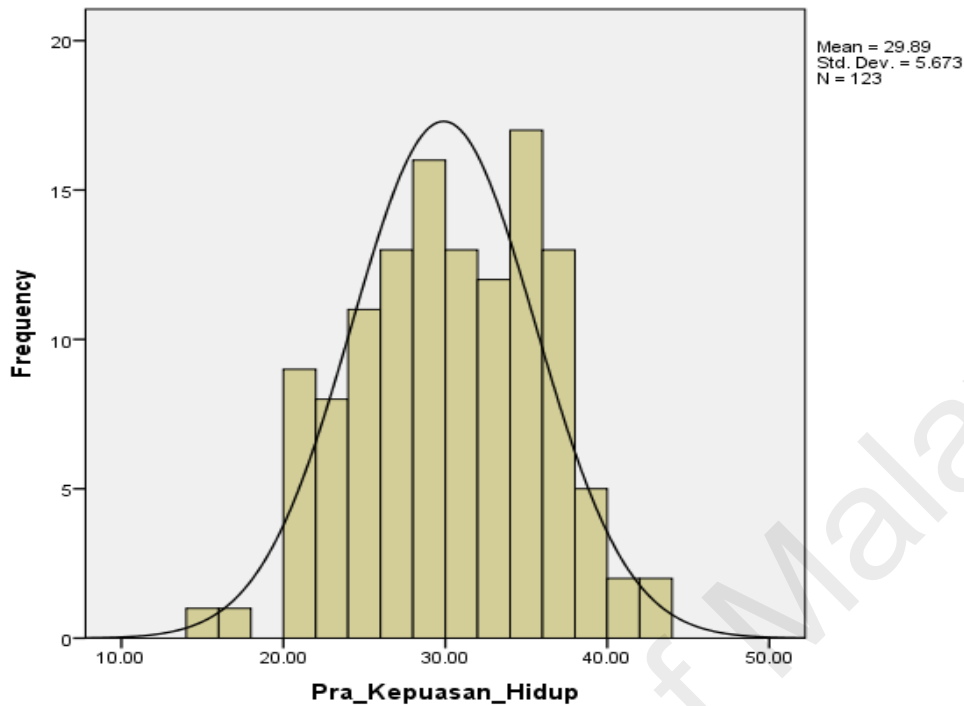
Statistik deskriptif analisis Skala Kepuasan Hidup (N= 123)

Pemboleh ubah	Sum	SD	min	Med	N Min	N Max	Skew	Z Skew	Kurt	Z kurt
Ujian Pra	29.89	5.67	4.27	30	15	42	-0.16	-0.73	-0.56	-1.30
Ujian pos	31.38	5.07	4.48	31	15	42	-0.30	-1.39	0.18	0.43
Ujian Pos lanjutan	31.41	5.12	4.61	33	20	42	-0.40	-1.86	-0.53	-1.23

SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness, Zskew-Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis.

Daripada hasil analisis data pada Jadual 5.10, boleh dilihat bahawa skor skewness dan kurtosis bagi ujian pra (-0.16, -0.56), ujian pos -0.30, 0.18) dan ujian pos lanjutan (-0.40, -0.53) tidak melebihi nilai kritikal bagi kepencongan taburan data dan bentuk lengkungan (-1 dan +1). Begitu juga dengan Zskewness dan Zkurtosis masing-masing ujian pra (-0.73, -1.30), ujian pos (-1.39, 0.43) serta ujian pos lanjutan (-1.86, -1.23) yang tidak melebihi nilai ambang -1.96 dan +1.96. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka taburan data pada instrumen Skala Kepuasan Hidup memenuhi kriteria normaliti.

Statistik deskriptif analisis ujian pra skala kepuasan hidup. Hasil analisis ujian pra Skala Kepuasan Hidup pada Jadual 5.9 menunjukkan para responden (N = 123) dalam kumpulan eksperimen dan kawalan memperoleh sum 29.89 (SD = 5.67) dan min 4.27. Median, nilai minimum dan nilai maksimum masing-masing iaitu 30, 15 dan 42. Rajah 5.13 memaparkan taburan data bagi ujian pra Skala Kepuasan Hidup yang menunjukkan bahawa taburan data kajian (N = 123) adalah normal dengan sum 29.89 (SD = 5.67).



Rajah 5.13. Histogram Ujian Pra Skala Kepuasan Hidup

Normaliti taburan data dalam setiap kumpulan iaitu kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kawalan ($N = 62$) ditunjukkan dalam keputusan statistik yang dipaparkan dalam Jadual 5.11 bagi ujian pra Skala Kepuasan Hidup.

Jadual 5.11

Statistik Deskriptif Ujian Pra Skala Kepuasan Hidup bagi Kumpulan Eksperimen ($N = 61$) dan Kawalan ($N = 62$)

Kumpulan	Sum	SD	Min	Med	N	N	Skew	Z	Kurt	Z
					Min	Max		Skew		kurt
Eksperimen	29.93	5.56	4.27	30	17	42	-0.27	-0.89	-0.56	-0.93

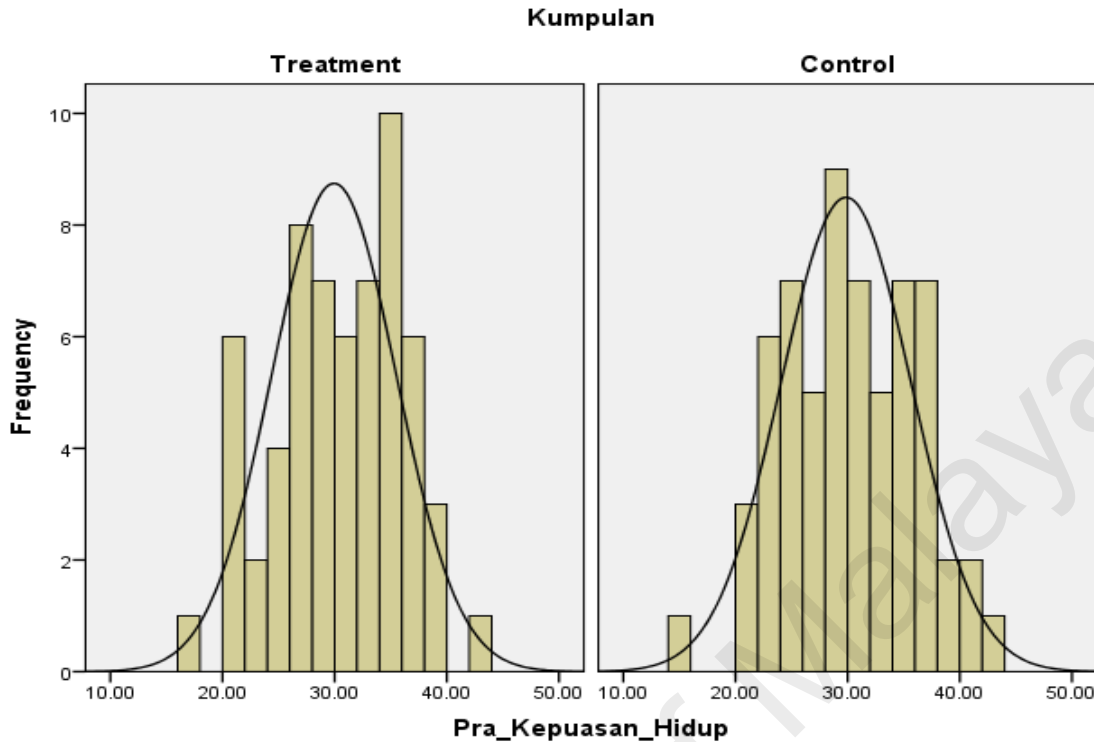
Kawalan	28.37	5.82	4.26	29.5	15	42	-0.06	-0.21	-0.51	-0.86
---------	-------	------	------	------	----	----	-------	-------	-------	-------

SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness,

Zskew Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis

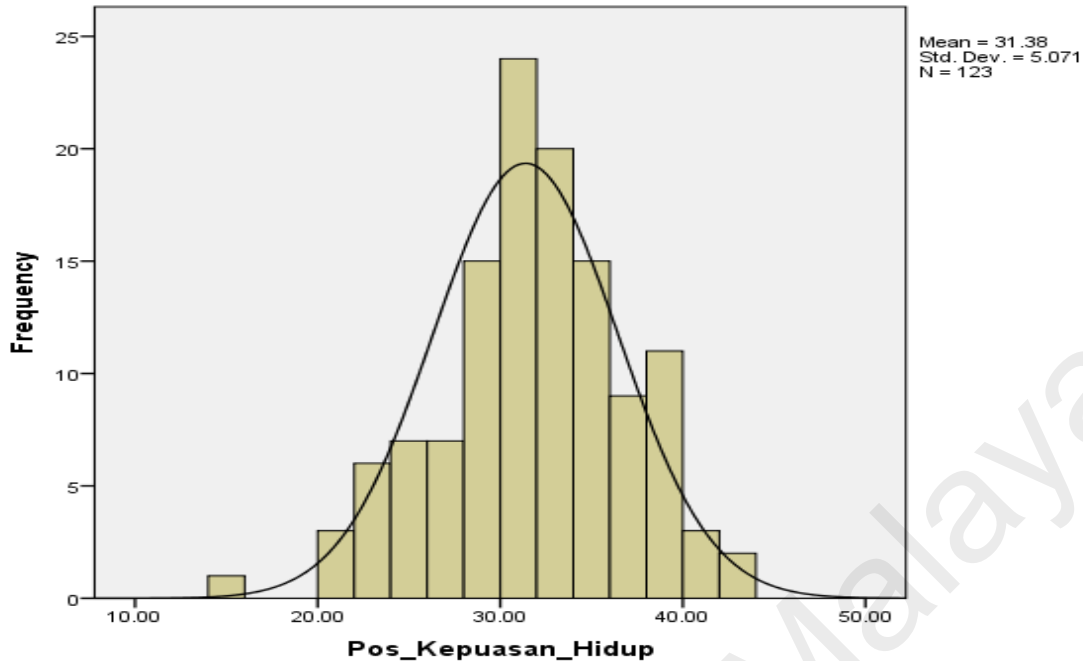
Daripada data yang ditunjukkan dalam Jadual 5.11, dapat dilihat skor skewness dan kurtosis Skala Kepuasan Hidup bagi ujian pra kumpulan eksperimen (-0.27, -0.56) dan kumpulan kawalan (-0.06, -0.51) masih berada pada julat -1.0 dan +1.0. Begitu juga dengan skor Zskewness dan Zkurtosis bagi kumpulan eksperimen (-0.89, -0.93) dan kumpulan kawalan (-0.21, -0.86) masih berada pada julat -1.96 dan +1.96. Oleh itu, mengikut garis panduan ini, ujian pra Skala Kepuasan Hidup bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan memenuhi kriteria normaliti.

Rajah 5.14 memaparkan taburan data bagi ujian pra Skala Kepuasan Hidup bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian kumpulan eksperimen (N = 61) dan kumpulan kawalan (N = 62) bertabur secara normal.



Rajah 5.14. Histogram Ujian Pra Skala Kepuasan Hidup Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62)

Statistik deskriptif analisis ujian pos skala kepuasan hidup. Bagi ujian pos Skala Kepuasan Hidup, hasil analisis data pada Jadual 5.9 menunjukkan bahawa para responden (N = 123) memperoleh sum dan min (sum = 31.38, SD = 5.07, min = 4.48) lebih tinggi berbanding sum dan min ujian pra (sum = 29.89, SD = 5.67, min = 4.27). Begitu juga dengan perolehan median (Med = 30) yang turut lebih tinggi berbanding dengan ujian pra (Med = 30). Untuk melihat taburan data pada ujian pos Skala Kepuasan Hidup ditunjukkan pada Rajah 5.15. Bentuk taburan berbentuk loceng sehingga pengagihan data adalah normal.



Rajah 5.15. Histogram Ujian Pos Skala Kepuasan Hidup

Normaliti taburan data dalam setiap kumpulan iaitu kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kawalan ($N = 62$) ditunjukkan dalam keputusan statistik yang dipaparkan dalam Jadual 5.12 bagi ujian pos Skala Kepuasan Hidup.

Jadual 5.12

Statistik deskriptif ujian pos skala kepuasan hidup bagi kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kawalan ($N = 62$)

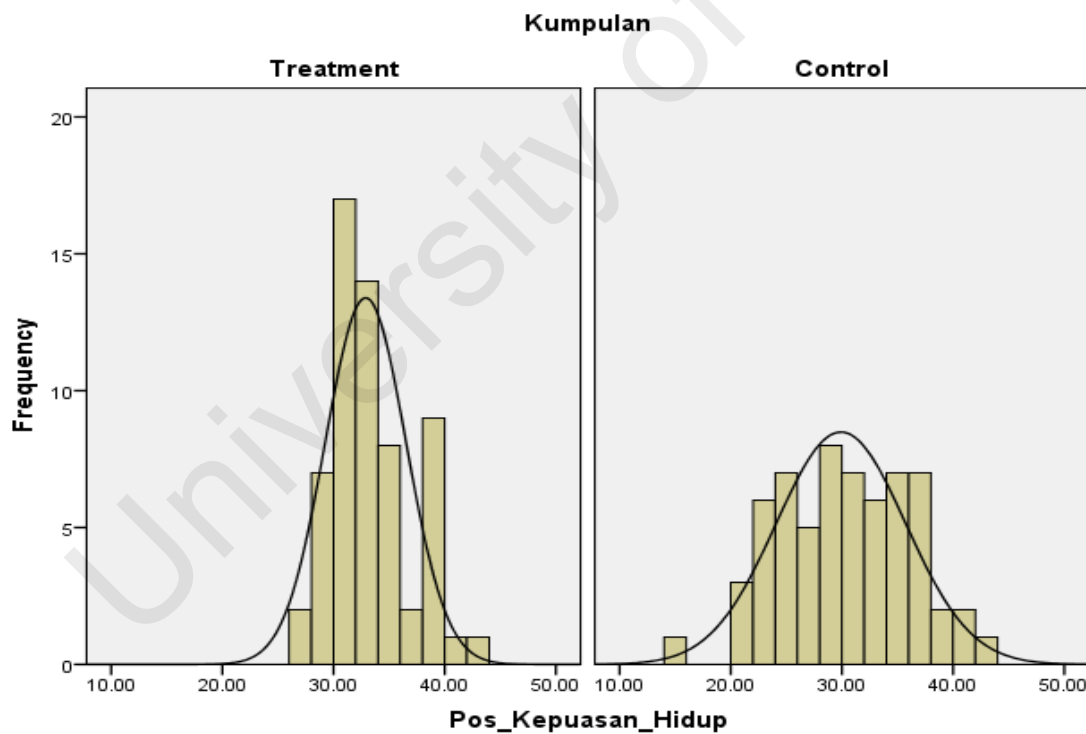
Kumpulan	Sum	SD	Min	Med	N	N	Skew	Z	Kurt	Z
					Min	Max		Skew		kurt
Eksperimen	32.88	3.63	4.69	32	26	42	0.07	0.24	-0.29	-0.49
Kawalan	29.90	5.82	4.27	30	15	42	-0.08	-0.28	-0.52	-0.87

SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness,

Zskew-Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis

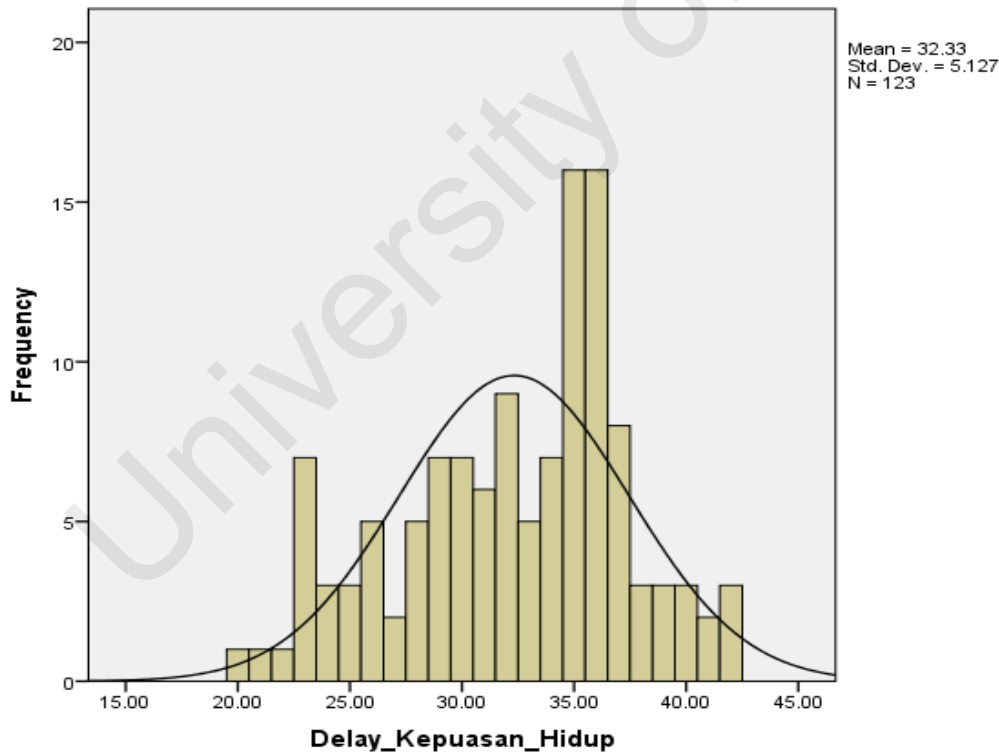
Daripada data yang ditunjukkan dalam Jadual 5.12, dapat dilihat skor skewness dan kurtosis Skala Kepuasan Hidup bagi ujian pos kumpulan eksperimen (0.07, -0.29) dan kumpulan kawalan (-0.08, -0.52) masih berada pada julat -1.0 dan +1.0. Begitu juga dengan skor Zskewness dan Zkurtosis bagi kumpulan eksperimen (0.24, -0.49) dan kumpulan kawalan (-0.28, -0.87) masih berada pada julat -1.96 dan +1.96. Oleh itu, mengikut garis panduan ini, ujian pos Skala Kepuasan Hidup bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan memenuhi kriteria normaliti.

Rajah 5.16 memaparkan taburan data bagi ujian pos Skala Kepuasan Hidup bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian kumpulan eksperimen (N = 61) dan kumpulan kawalan (N = 62) bertabur secara normal.



Rajah 5.16. Histogram Ujian Pos Skala Kepuasan Hidup Kumpulan Eksperimen (N = 61) dan Kumpulan Kawalan (N = 62)

Statistik deskriptif analisis ujian pos lanjutan skala kepuasan hidup. Bagi ujian pos lanjutan Skala Kepuasan Hidup, hasil analisis data menunjukkan bahawa para responden (N = 123) dalam kumpulan eksperimen dan kawalan mencapai sum 31.41 (SD = 55.12) dan min 4.61. Median, minimum dan maksimum masing-masing iaitu 33, 20 dan 42. Hasil kajian dalam Jadual 5.10 juga menunjukkan bahawa sum dan min yang diperoleh pada ujian pos lanjutan adalah lebih tinggi berbanding sum dan min pada ujian pra dan ujian pos. Rajah 5.17 memaparkan taburan data bagi ujian pos lanjutan Skala Kepuasan Hidup. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian (N = 123) bertabur secara normal dengan sum 31.41 (SD = 55.12).



Rajah 5.17. Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kepuasan Hidup

Normaliti taburan data dalam setiap kumpulan iaitu kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kawalan ($N = 62$) ditunjukkan dalam keputusan statistik yang dipaparkan dalam Jadual 5.13 bagi ujian pos lanjutan Skala Kepuasan Hidup.

Jadual 5.13

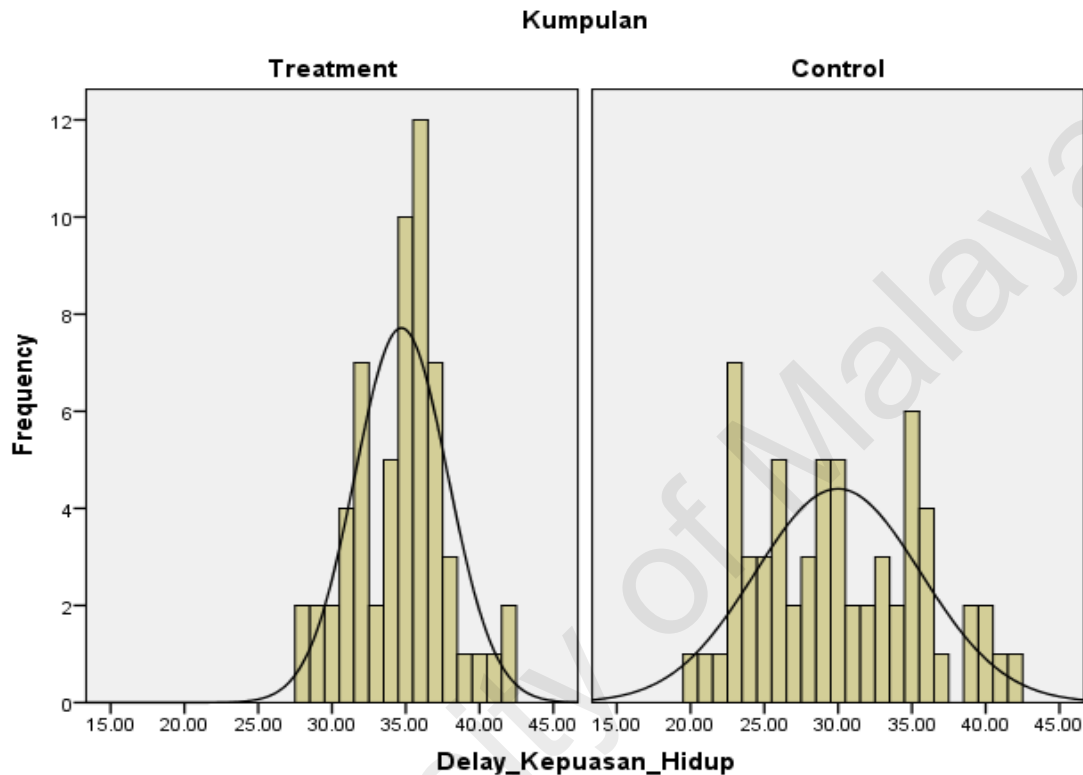
Statistik deskriptif ujian pos lanjutan skala kepuasan hidup bagi kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kawalan ($N = 62$)

Kumpulan	Sum	SD	Min	Med	N Min	N Max	Skew	Z Skw	Kurt	Z kurt
Eksperimen	34.70	3.15	4.95	35	28	42	-0.03	-0.11	0.05	0.08
Kawalan	29.93	5.61	4.28	29.5	20	42	0.26	0.85	-0.87	-1.45

SD-sisihan piawai, Med- Median, NMin- Minimum, NMax- Maksimum, Skew-Skewness, Zskew-Zskewness, Kurt-kurtosis, Zkurt-Zkurtosis

Daripada data yang ditunjukkan dalam Jadual 5.13, dapat dilihat skor skewness dan kurtosis Skala Kepuasan Hidup bagi ujian pos lanjutan kumpulan eksperimen (-0.03, 0.05) dan kumpulan kawalan (0.26, -0.87) masih berada pada julat -1.0 dan +1.0. Begitu juga dengan skor Zskewness dan Zkurtosis bagi kumpulan eksperimen (-0.11, 0.08) dan kumpulan kawalan (0.85, -1.45) masih berada pada julat -1.96 dan +1.96. Oleh itu, mengikut garis panduan ini, ujian pos lanjutan Skala Kepuasan Hidup bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan memenuhi kriteria normaliti.

Rajah 5.18 memaparkan taburan data bagi ujian pos lanjutan Skala Kepuasan Hidup bagi setiap kumpulan eksperimen dan kawalan. Rajah tersebut menunjukkan bahawa data kajian kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kumpulan kawalan ($N = 62$) bertabur secara normal.



Rajah 5.18. Histogram Ujian Pos Lanjutan Skala Kepuasan Hidup Kumpulan Eksperimen ($N = 61$) dan Kumpulan Kawalan ($N = 62$)

Hasil Analisis Berdasarkan Soalan Kajian

Dalam kajian ini, statistik inferensi yang digunakan adalah Ujian T tidak bersandar, ujian T bersandar, Analisis Multivariat Varians (MANOVA), Korelasi Pearson, Analisis Multivariat kovarians (MANCOVA) dan Analisis MANOVA untuk pengukuran berulang. Tahap signifikan telah ditetapkan iaitu pada aras $p < 0.05$ untuk semua analisis statistik inferensi. Ujian

T tidak bersandar dan ujian T bersandar digunakan untuk menentukan perbezaan peningkatan kesejahteraan psikologi. Manakala untuk mengurangkan peluang berlakunya ralat Jenis 1, Analisis Multivariat Varians (MANOVA) digunakan untuk menentukan perbezaan peningkatan penghargaan sendiri dan kepuasan hidup antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan sebelum rawatan PKP diberikan. Manakala analisis multivariat kovarians (MANCOVA) telah digunakan untuk menjawab soalan-soalan kajian tertumpu pada peningkatan skor min responden dalam kesejahteraan psikologi, penghargaan sendiri dan kepuasan hidup antara kumpulan eksperimen dan kawalan dengan faktor rawatan, jantina, dan interaksi antara rawatan dan jantina.

Ini kerana menurut Wiersma (1995) bahawa MANCOVA adalah suatu statistik yang boleh mengawal pembolehubah kawalan (kovariat). Selain itu, MANCOVA juga sesuai kerana penyelidik mengesyaki bahawa pembolehubah bersandar dalam kajian ini (kesejahteraan psikologi, penghargaan sendiri dan kepuasan hidup) saling berkait. Oleh itu, MANCOVA digunakan untuk mengurangkan peluang ralat Jenis 1 kerana kepelbagaian ANCOVA. Untuk menentukan responden dalam kumpulan eksperimen mengalami perubahan yang signifikan antara ujian pos dan pos lanjutan, maka dijalankan ujian MANOVA-pengukuran berulang. Ujian ini juga digunakan untuk menjawab soalan kajian kelima yang memberi tumpuan kepada perbezaan antara ujian pos dan ujian pos lanjutan. MANOVA dengan pengukuran berulang juga dilakukan untuk mengelakkan risiko ralat jenis I.

Perbezaan peningkatan kesejahteraan psikologi antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan selepas rawatan PKP. Bahagian ini akan menjawab soalan kajian pertama iaitu “Adakah terdapat perbezaan yang signifikan peningkatan kesejahteraan psikologi antara kumpulan rawatan dan kawalan menggunakan kaedah bermain selepas Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) dijalankan?”. Soalan kajian tertumpu kepada menentukan peningkatan antara

kumpulan eksperimen ($N = 61$) dan kumpulan kawalan ($N = 62$) dengan menggunakan pengukuran Skala Kesejahteraan Psikologi selepas PKP dilaksanakan. Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti sama ada PKP yang dilaksanakan memberi kesan ke atas peningkatan kesejahteraan psikologi kumpulan eksperimen yang diberikan rawatan PKP berbanding kumpulan kawalan yang tidak diberikan rawatan PKP.

Sebelum menjawab soalan kajian pertama maka ditentukan perbandingan kesejahteraan psikologi antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan sebelum rawatan diberikan. Dengan perkataan lain bahawa sebelum menjawab soalan kajian pertama, maka dijalankan terlebih dahulu ujian pra antara kumpulan eksperimen dan kawalan bagi memastikan bahawa responden dalam kedua-dua kumpulan memiliki kesejahteraan psikologi yang sama sebelum rawatan diberikan. Oleh itu, dijalankan ujian T tidak bersandar.

Bagaimanapun, sebelum ujian T dijalankan perlu dipenuhi andaian normaliti. Normaliti ditentukan melalui statistik (skewness dan kurtosis) dan bentuk graf (histogram). Z-skor untuk skewness (kepencongan) dan kurtosis diperolehi dengan membahagikan nilai dengan masing-masing ralat piawai. Analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan menunjukkan bahawa taburan data kajian secara keseluruhan instrumen kesejahteraan psikologi pada ujian pra sama ada secara keseluruhan mahupun dalam kumpulan eksperimen dan kawalan tidak melebihi nilai ambang -1.96 dan $+1.96$. Selain itu, saiz sampel bagi setiap kumpulan minimal 30. Oleh itu, dalam kajian ini andaian normaliti sudah dipenuhi. Hasil analisis T tidak bersandar seperti Jadual 5.14 berikut:

Jadual 5.14

Hasil analisis T tidak bersandar kesejahteraan psikologi kumpulan eksperimen dan kawalan pada ujian pra

Kumpulan	Sum	SD	min	Nilai-t	df	Sig. (p)
Eksperimen (N =61)	112.54	15.33	3.75	-0.178	121	0.85
Kawalan (N = 62)	113	13.27	3.76			

SD-sisihan piawai

Jadual 5.14 menunjukkan sum ujian pra yang diperoleh bagi kumpulan eksperimen ialah 112.54 (SD = 15.33) dan min 3.75. Manakala sum bagi kumpulan kawalan ialah 113 (SD = 13.27) dan min = 3.76. Terdapat sedikit perbezaan dalam sum dan min yang diperoleh bagi kedua-dua kumpulan. Sum dan min bagi kumpulan eksperimen sedikit lebih rendah berbanding kumpulan kawalan. Namun, untuk mengenalpasti sama ada perbezaan tersebut signifikan atau tidak signifikan, maka dapat dilihat pada nilai signifikan (p).

Jadual 5.13 menunjukkan nilai signifikan (p) yang diperoleh iaitu $p = 0.85$. Ini bermakna bahawa aras signifikan yang diperolehi dalam kajian adalah jauh lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$). Ini bermakna bahawa kesejahteraan psikologi bagi kumpulan eksperimen dan kawalan tidak berbeza signifikan atau lebih kurang sama sebelum menjalani PKP dan dengan itu boleh dianggap tahap kesejahteraan adalah setara.

Ujian T bersandar turut dijalankan bagi menentukan perbezaan kesejahteraan psikologi bagi kumpulan eksperimen yang diberikan rawatan PKP berbanding kumpulan kawalan yang tidak diberi rawatan PKP. Hasil analisis seperti Jadual 5.15.

Jadual 5.15

Hasil analisis T bersandar kesejahteraan psikologi bagi kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan pada ujian pra dan pos

Kumpulan	Ujian	Sum	SD	min	Nilai-t	df	Sig. (p)
Eksperimen (N = 61)	Pra	112.54	15.33	3.75	-17.48	60	0.00
	Pos	152.96	8.891	5.09			
Kawalan (N = 62)	Pra	113	13.27	3.76	-2.18	61	0.03
	Pos	118.54	14.09	3.95			

SD-sisihan piawai

Jadual 5.15 menunjukkan bahawa kumpulan eksperimen mengalami peningkatan kesejahteraan psikologi dari sum 112.54 dan min 3.75 (pada ujian pra) kepada sum 152.96 dan min 5.09 (pada ujian pos). Begitu juga dengan kumpulan kawalan mengalami peningkatan kesejahteraan psikologi dari sum 113 dan min 3.76 (pada ujian pra) kepada sum 118.54 dan min 3.95 (pada ujian pos). Keputusan dalam Jadual 5.15 turut menunjukkan bahawa peningkatan kesejahteraan psikologi yang dicapai oleh kumpulan eksperimen adalah signifikan [$t = -17.48$, $p < 0.05$]. Ini bermakna bahawa rawatan PKP memberikan kesan yang signifikan ke atas

peningkatan kesejahteraan psikologi kumpulan eksperimen. Begitu juga dengan kumpulan kawalan yang mengalami peningkatan kesejahteraan psikologi secara signifikan [$t = -2.18, p < 0.05$].

Bagaimanapun, peningkatan kesejahteraan kumpulan eksperimen jauh lebih signifikan berbanding kumpulan kawalan. Ini boleh dibuktikan dengan ujian T tidak bersandar perbezaan kesejahteraan kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan pada ujian pos. Hasil analisis seperti Jadual 5.16.

Jadual 5.16

Hasil analisis T tidak bersandar kesejahteraan psikologi kumpulan eksperimen dan kawalan pada ujian pos

Kumpulan	Sum	SD	min	Nilai-t	df	Sig. (p)
Eksperimen (N =61)	152.96	8.89	5.09	16.17	121	0.00
Kawalan (N = 62)	118.54	14.09	3.95			

SD-sisihan piawai

Jadual 5.16 menunjukkan nilai signifikan (p) yang diperoleh iaitu $p = 0.00$. Ini bermakna bahawa kesejahteraan psikologi bagi kumpulan eksperimen dan kawalan berbeza signifikan selepas menjalani PKP. Kesejahteraan psikologi kumpulan eksperimen jauh lebih tinggi (sum = 152.96, SD = 8.89, min = 5.09) berbanding kumpulan kawalan (sum = 118.54, SD = 14.09, min

= 3.95). Ini menunjukkan bahawa rawatan PKP memberikan kesan yang lebih signifikan ke atas peningkatan kesejahteraan psikologi kanak-kanak.

Perbezaan peningkatan penghargaan sendiri dan kepuasan hidup antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan selepas rawatan PKP. Bahagian ini menjawab soalan kajian kedua. Soalan kedua iaitu “ Adakah terdapat perbezaan yang signifikan peningkatan kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan penghargaan sendiri (*self esteem*) di antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan selepas Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) menggunakan kaedah bermain dijalankan?”. Soalan kajian tertumpu kepada menentukan peningkatan antara kumpulan eksperimen (N = 61) dan kumpulan kawalan (N = 62) dengan menggunakan pengukuran Skala Penghargaan Kendiri dan Skala Kepuasan Hidup selepas PKP dilaksanakan. Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti sama ada PKP yang dilaksanakan memberi kesan ke atas kumpulan eksperimen yang diberikan rawatan PKP berbanding kumpulan kawalan yang tidak diberikan rawatan PKP.

Sebelum menjawab soalan kajian, maka ditentukan perbandingan penghargaan sendiri dan kepuasan hidup antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan sebelum rawatan diberikan. Dengan perkataan lain bahawa sebelum menjawab soalan kajian, maka dijalankan terlebih dahulu ujian pra antara kumpulan eksperimen dan kawalan bagi memastikan bahawa responden dalam kedua-dua kumpulan memiliki penghargaan sendiri dan kepuasan hidup yang sama sebelum rawatan diberikan. Ujian MANOVA ini diberikan bagi mengurangkan peluang berlakunya ralat jenis 1 antara kumpulan eksperimen dan kawalan. Bagaimanapun, sebelum ujian MANOVA dijalankan perlu dipenuhi pelbagai andaian yang meliputi normaliti dan andaian kehomogenan varian.

1. Normaliti

Normaliti ditentukan melalui statistik (skewness dan kurtosis) dan bentuk graf (histogram). Z-skor untuk skewness (kepencongan) dan kurtosis diperolehi dengan membahagikan nilai dengan masing-masing ralat piawai. Analisis statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahawa taburan data kajian secara keseluruhan instrumen penghargaan sendiri dan kepuasan hidup pada ujian pra tidak melebihi nilai ambang -1.96 dan $+1.96$. Selain itu, saiz sampel bagi setiap kumpulan minimal 30. Oleh itu, dalam kajian ini andaian normaliti sudah dipenuhi.

2. Andaian kehomogenan varian.

Ujian Levene mengenai kehomogenan varian menunjukkan bahawa $p = 0.64$ (ujian pra Skala Penghargaan Kendiri) dan $p = 0.73$ (ujian pra Skala Kepuasan Hidup) melebihi aras 0.05 ($p > 0.05$). Oleh itu hasil analisis ujian Levene mengesahkan bahawa matrik varian-kovarian adalah homogen antara kumpulan eksperimen dan kumpulan rawatan. Selain itu, ujian Box M juga menunjukkan nilai signifikan 0.555 ($p > 0.05$). Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara varian. Ini bermakna bahawa matrik kovarian adalah sama. Andaian kehomogenan varians antara kumpulan eksperimen dan kawalan dipenuhi. Oleh itu, MANOVA dapat dilakukan untuk menguji perbezaan antara kumpulan eksperimen dan kawalan dalam ujian pra penghargaan sendiri dan kepuasan hidup sebelum rawatan PKP.

Hasil analisis ujian pra Skala Penghargaan Kendiri menunjukkan bahawa responden dalam kumpulan eksperimen mempunyai sum 26.06 ($SD = 3.28$) dan responden dalam kumpulan kawalan mempunyai sum 25.58 ($SD = 3.52$). Manakala hasil analisis ujian pra Skala Kepuasan Hidup menunjukkan bahawa responden dalam kumpulan eksperimen mempunyai sum 29.93 ($SD = 5.56$) dan responden dalam kumpulan kawalan mempunyai sum 29.85 ($SD = 5.822$).

Berdasarkan min dan sisihan piawai pada ujian pra Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Kerja, ujian-F telah digunakan untuk menguji perbezaan signifikan antara kumpulan eksperimen dan kawalan pada $p < 0.05$. Pemboleh ubah bersandar ialah ujian pra Skala Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup. Ujian Multivariat Trace Pillai menunjukkan tidak terdapat signifikan kesan multivariat kepada kumpulan pada kedua-dua pemboleh ubah bersandar [$F(1,121) = 0.31, p = 0.73 (p > 0.05)$]. Jadual 5.17 menunjukkan F-ratio dan signifikan analisis varians Skala Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup.

Jadual 5.17

MANOVA perbandingan ujian pra Skala Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup antara kumpulan eksperimen dan kawalan (N = 123)

	Pemboleh ubah	Sum of Square	Df	Mean Square	F-value	Sig.
Corrected Model	Penghargaan Kendiri	7.23	1	7.23	0.62	0.43
	Kepuasan Hidup	0.19	1	0.19	0.00	0.93
Intercept	Penghargaan Kendiri	82015.03	1	82015.03	7064.04	0.00
	Kepuasan Hidup	109916.48	1	109916.48	3388.13	0.00
Exp-Con	Penghargaan Kendiri	7.23	1	7.23	0.62	0.43
	Kepuasan Hidup	0.19	1	0.19	0.01	0.93
Error	Penghargaan Kendiri	1404.83	121	11.61		
	Kepuasan Hidup	3925.43	121	32.44		
Total	Penghargaan Kendiri	83420.00	123			
	Kepuasan Hidup	113847.00	123			
Corrected Total	Penghargaan Kendiri	1412.06	122			
	Kepuasan Hidup	3925.62	122			

Dikira dengan $\alpha = 0.05$, sig = signifikan, Exp-Con = (Eksperimen, n = 61, -control, n = 62)

Keputusan pada Jadual 5.17 menunjukkan tidak ada perbezaan yang signifikan antara kumpulan eksperimen dan kawalan dalam ujian pra Penghargaan Kendiri [$F(1,121) = 0.62, p = 0.432 (p > 0.05)$] dan ujian pra Kepuasan Hidup [$F(1, 121) = 0.01, p = 0.93 (p > 0.05)$]. Keputusan seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 5.17 menunjukkan bahawa Skala Penghargaan Kendiri dan Skala Kepuasan Hidup responden dalam kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan lebih kurang sama sebelum menjalani PKP dan dengan itu boleh dianggap tahap penghargaan sendiri dan kepuasan hidup adalah setara.

Ujian seperti MANOVA tidak dapat menjawab soalan kajian yang melibatkan perbezaan peningkatan pemboleh ubah bersandar selepas diberi rawatan. Oleh itu, untuk menjawab soalan kajian yang memberi tumpuan kepada peningkatan penghargaan sendiri dan kepuasan hidup maka dijalankan ujian Analisis Multivariat Kovarians (MANCOVA). Tahap signifikan yang digunakan adalah aras 0.05 dengan kovariat iaitu ujian pra dan ujian pos penghargaan sendiri dan kepuasan hidup. Rawatan dan jantina telah ditetapkan sebagai faktor. Dengan mengurangkan ralat varians, kesimpulan dan inferensi boleh dibuat kepada generalisasi populasi. Andaian MANCOVA juga harus dipenuhi sebelum ujian MANCOVA dijalankan untuk menguji perbezaan kumpulan eksperimen dan kawalan sebelum PKP.

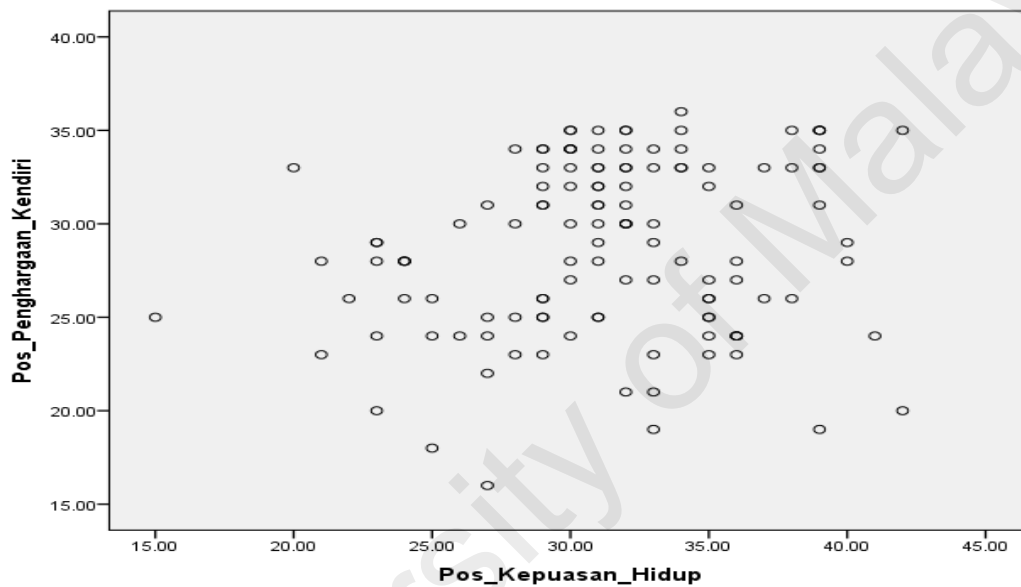
1. Normaliti

Normaliti ditentukan melalui statistik (skewness dan kurtosis) dan bentuk graf (histogram). Z-skor untuk skewness (kepencongan) dan kurtosis diperolehi dengan membahagikan nilai dengan masing-masing ralat piawai. Analisis statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahawa taburan data kajian secara keseluruhan instrumen penghargaan sendiri dan kepuasan hidup pada ujian pra tidak melebihi nilai ambang -1.96 dan +1.96. Selain itu, saiz

sampel bagi setiap kumpulan minima 30. Oleh itu, dalam kajian ini andaian normaliti sudah dipenuhi.

2. Lineariti antara Pemboleh ubah Bersandar

Andaian hubungan lineariti antara kedua-dua pemboleh ubah bersandar telah diuji. Rajah 5.19 menunjukkan bahawa terdapat hubungan linear antara dua pemboleh ubah bersandar iaitu ujian pos penghargaan sendiri dan ujian pos kepuasan hidup.



Rajah 5.19. Scatterplot Hubungan Linear Antara Ujian Pos Penghargaan Kendiri dan Ujian Pos Kepuasan Hidup

Hasil analisis bivariat korelasi Pearson mengesahkan bahawa scatterplot menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara ujian pos penghargaan sendiri dan ujian pos kepuasan hidup ($r = 0.18$, $p = 0.03$ ($p < 0.05$))

3. Andaian kehomogenan varian.

Ujian Levene mengenai kehomogenan varian menunjukkan bahawa $p = 0.64$ (ujian pra Skala Penghargaan Kendiri) dan $p = 0.73$ (ujian pra Skala Kepuasan Hidup) melebihi aras 0.05 ($p > 0.05$). Oleh itu hasil analisis ujian Levene mengesahkan bahawa matrik varian-kovarian adalah homogen antara kumpulan eksperimen dan kumpulan rawatan. Selain itu, ujian Box M juga menunjukkan nilai signifikan 0.55 ($p > 0.05$). Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara varian. Ini bermakna bahawa matrik kovarian adalah sama. Andaian kehomogenan varians antara kumpulan eksperimen dan kawalan dipenuhi. Oleh itu, MANCOVA dapat dilakukan untuk menguji kesan rawatan dengan sum ujian pra sebagai kovariat. MANCOVA juga memaparkan sum ujian pos penghargaan sendiri dan kepuasan hidup bagi kumpulan eksperimen dan kawalan. Hasil analisis sum ujian pra dan ujian pos antara kumpulan eksperimen dan kumpulan rawatan ditunjukkan dalam Jadual 5.18.

Jadual 5.18

Sum ujian pra dan ujian pos penghargaan sendiri dan kepuasan kerja antara kumpulan eksperimen dan kawalan (N = 123)

Kumpulan		Penghargaan Kendiri		Kepuasan Hidup	
		Pra	Pos	Pra	Pos
Eksperimen (N=61)	Sum	26.06	32.63	29.93	32.88
	Sisihan piawai	3.28	1.96	5.564	3.633
Kawalan (N=62)	Sum	25.58	25.03	29.85	29.90
	Sisihan piawai	3.52	3.10	5.82	5.82

Jadual 5.18 menunjukkan bahawa kumpulan eksperimen mengalami peningkatan sum penghargaan sendiri dari 26.06 (pada ujian pra) kepada sum 32.63 (pada ujian pos). Manakala kumpulan kawalan juga mengalami sedikit penurunan penghargaan sendiri dari skor min 25.58 (pada ujian pra) kepada skor min 25.03 (pada ujian pos) tanpa rawatan PKP. Jadual 5.18 juga menunjukkan kepuasan hidup kumpulan eksperimen mengalami peningkatan skor min 29.93 (pada ujian pra) kepada skor min 32.88 (pada ujian pos). Manakala kumpulan kawalan juga mengalami sedikit peningkatan kepuasan hidup dari skor min 29.85 (pada ujian pra) kepada skor min 29.90 (pada ujian pos) tanpa rawatan PKP. Bagaimanapun, untuk menentukan apakah peningkatan skor min tersebut adalah signifikan pada aras 0.05. Maka dijalankan ujian MANCOVA

Jadual 5.19

MANCOVA perbandingan ujian pos Skala Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup dengan ujian pra sebagai kovariat antara kumpulan eksperimen dan kawalan (N = 123)

Source	Pembolehubah bersandar	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Penghargaan Kendiri	1790.97	3	596.99	87.88	0.00
	Kepuasan Hidup	1266.75	3	422.25	26.86	0.00
Intercept	Penghargaan Kendiri	1569.15	1	1569.15	231.00	0.00
	Kepuasan Hidup	549.94	1	549.94	34.99	0.00
Pra Penghargaan Kendiri	Penghargaan Kendiri	2.44	1	2.44	.36	0.54
	Kepuasan Hidup	11.02	1	11.02	.70	0.40

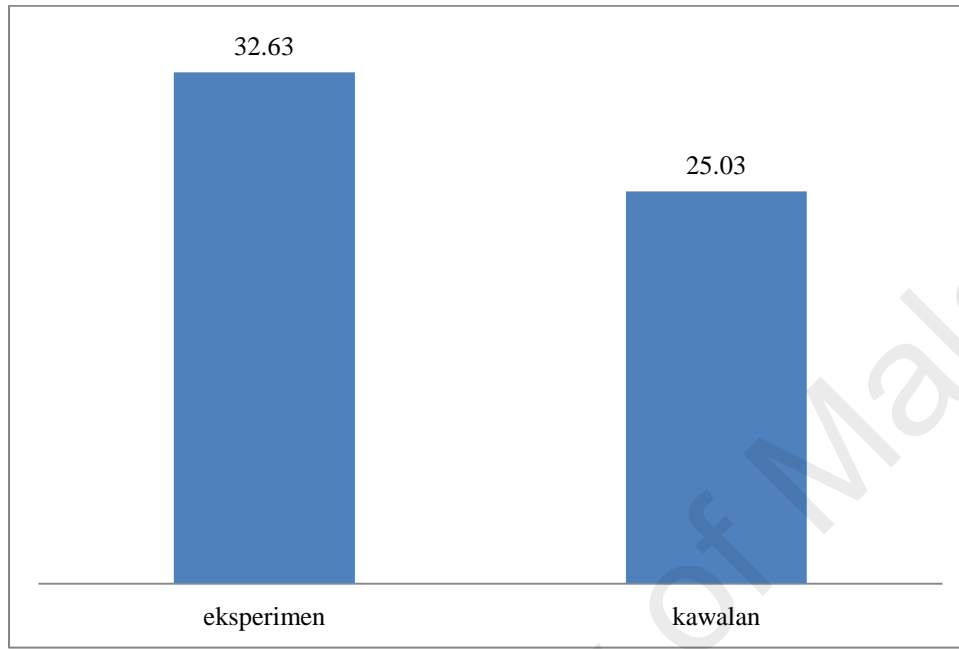
Pra	Kepuasan	Penghargaan Kendiri	7.57	1	7.57	1.11	0.29
Hidup		Kepuasan Hidup	990.68	1	990.68	63.03	0.00
Rawatan		Penghargaan Kendiri	1781.37	1	1781.37	262.24	0.00
		Kepuasan Hidup	272.56	1	272.56	17.3	0.00
Error		Penghargaan Kendiri	808.34	119	6.79		
		Kepuasan Hidup	1870.28	119	15.71		
Total		Penghargaan Kendiri	104655.00	123			
		Kepuasan Hidup	124272.00	123			
Corrected Total		Penghargaan Kendiri	2599.31	122			
		Kepuasan Hidup	3137.04	122			

Dikira dengan alpha = 0.05, sig = signifikan, Exp-Con = (Eksperimen, n = 61,-control, n = 62)

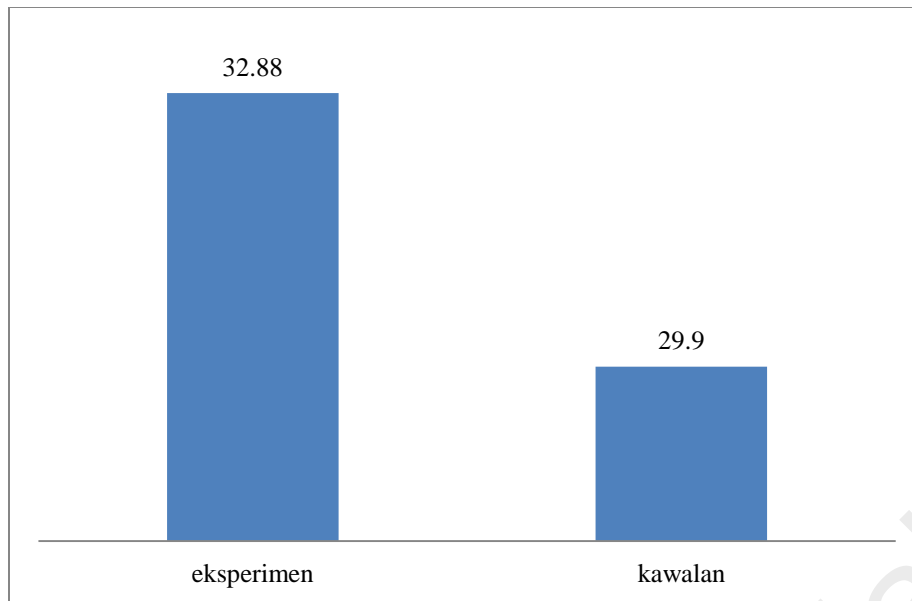
Ujian Multivariat Trace Pillai menunjukkan terdapat kesan signifikan multivariat terhadap rawatan [$F(2, 118) = 142.98, p < 0.05$] terhadap kedua-dua pembolehubah bersandar. Keputusan dalam Jadual 5.19 menunjukkan bahawa terdapat perbezaan signifikan antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan bagi ujian pos penghargaan sendiri [$F(1, 119) = 262.24, p < 0.05$] dan kepuasan hidup [$F(1, 119) = 17.34, p < 0.05$].

Hasil analisis ujian MANCOVA juga telah menunjukkan sum ujian pos penghargaan sendiri dan kepuasan hidup antara kumpulan eksperimen dan kawalan. Kumpulan eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan terhadap skala penghargaan sendiri kerana rawatan PKP berbanding dengan kumpulan kawalan pada ujian pos (sum: eksperimen = 32.63, kawalan = 25.03). Begitu juga dengan kepuasan hidup yang turut mengalami peningkatan yang signifikan kerana rawatan PKP berbanding dengan kumpulan kawalan pada ujian pos (sum: eksperimen =

32.88, kawalan = 29.90). Peningkatan kedua-dua skala tersebut dipaparkan dalam Rajah 5.20 dan Rajah 5.21.



Rajah 5.20. Sum Ujian Pos Penghargaan Kendiri Antara Kumpulan Eksperimen Dan Kumpulan Kawalan



Rajah 5.21. Sum Ujian Pos Kepuasan Hidup Antara Kumpulan Eksperimen dan Kumpulan Kawalan

Hasil analisis menunjukkan pembolehubah bebas (rawatan PKP) memberi sumbangan 0.68 atau 68.9% terhadap peningkatan penghargaan sendiri dan 0.40 atau 40.4% terhadap kepuasan hidup. Pada kajian ini, sum ujian pos penghargaan sendiri dan kepuasan hidup menunjukkan bahawa responden dalam kumpulan eksperimental mengalami peningkatan signifikan kerana kesan rawatan PKP berbanding dengan responden dalam kumpulan kawalan. Ini juga menunjukkan bahawa rawatan PKP berkesan dalam meningkatkan penghargaan sendiri dan kepuasan hidup murid kanak-kanak.

Perbezaan jantung kesejahteraan psikologi, penghargaan sendiri dan kepuasan hidup selepas rawatan PKP. Soalan kajian selanjutnya adalah adakah terdapat perbezaan dalam peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri berdasarkan jantung antara kumpulan rawatan dan kawalan. Soalan kajian tertumpu kepada penentuan

peningkatan antara kumpulan eksperimen (N = 61) dan kawalan (N = 62) dalam peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri dengan faktor moderator jantina.

MANCOVA digunakan untuk menganalisis sum ujian pos kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri dengan ujian pra sebagai kovariat. Jantina berperanan sebagai faktor. Berdasarkan sum dan sisihan piawai dari pengukuran kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri, ujian F digunakan untuk menguji perbezaan signifikan antara lelaki dan perempuan pada aras $p < 0.05$. Pembolehubah bersandar iaitu ujian pos kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri dan kovariat adalah ujian pra kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Jadual 5.20 menunjukkan F-rasio dan signifikan hasil analisis kovarian ujian pos kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri.

Jadual 5.20

MANCOVA perbandingan ujian pos Skala Kesejahteraan Psikologi, Skala Penghargaan Kendiri dan Kepuasan Hidup dengan ujian pra sebagai kovariat antara kumpulan eksperimen dan kawalan dan jantina sebagai faktor moderator (N = 123)

Source	Pembolehubah bersandar	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Kesejahteraan Psikologi	408.22	4	102.05	0.22	0.92
	Penghargaan Kendiri	20.34	4	5.08	0.23	0.91
	Kepuasan Hidup	1008.27	4	252.06	13.97	0.00

Intercept	Kesejahteraan Psikologi	23141.71	1	23141.71	51.64	0.00
	Penghargaan Kendiri	884.04	1	884.04	40.44	0.00
	Kepuasan Hidup	321.74	1	321.74	17.83	0.00
Pra Kesejahteraan Psikologi	Kesejahteraan Psikologi	62.36	1	62.3	0.13	0.71
	Penghargaan Kendiri	0.68	1	0.68	0.03	0.86
	Kepuasan Hidup	0.36	1	0.36	0.02	0.88
Pra Penghargaan Kendiri	Kesejahteraan Psikologi	46.69	1	46.69	0.10	0.74
	Penghargaan Kendiri	2.47	1	2.47	0.11	0.73
	Kepuasan Hidup	4.98	1	4.98	0.27	0.60
Pra Kepuasan Hidup	Kesejahteraan Psikologi	167.30	1	167.30	0.37	0.54
	Penghargaan Kendiri	9.18	1	9.18	0.42	0.51
	Kepuasan Hidup	977.42	1	977.42	54.18	0.00
Jantina	Kesejahteraan Psikologi	68.45	1	68.45	0.15	0.69
	Penghargaan Kendiri	10.28	1	10.28	0.47	0.49
	Kepuasan Hidup	13.48	1	13.48	0.74	0.38
Error	Kesejahteraan Psikologi	52872.81	118	448.07		
	Penghargaan Kendiri	2578.96	118	21.85		
	Kepuasan Hidup	2128.76	118	18.04		
Total	Kesejahteraan Psikologi	2315523.0	123			
	Penghargaan Kendiri	104655.00	123			
	Kepuasan Hidup	124272.00	123			

Corrected	Kesejahteraan Psikologi	53281.04	122
Total	Penghargaan Kendiri	2599.31	122
	Kepuasan Hidup	3137.04	122

Ujian Multivariat Trace Pillai menunjukkan tidak terdapat signifikan kesan multivariat terhadap jantina pada ujian pos kesejahteraan psikologi [$F(1, 118) = 0.15, p < 0.05$]. Begitu juga terhadap ujian pos penghargaan sendiri yang tidak mengalami perbezaan [$F(1, 118) = 0.47, p < 0.05$]. Ujian Multivariat Trace Pillai turut menunjukkan tidak terdapat signifikan kesan multivariat terhadap jantina pada ujian pos kepuasan hidup [$F(1, 118) = 0.74, p < 0.05$].

Bagi ujian pos kesejahteraan psikologi, responden lelaki memperoleh skor min 136.33 berbanding responden perempuan iaitu 135.01. Manakala bagi ujian pos penghargaan sendiri, responden lelaki memperoleh skor min 29.06 dan responden perempuan memperoleh skor min 28.54. Pada ujian pos kepuasan hidup, responden lelaki memperoleh skor min 31.31 dan responden perempuan memperoleh skor min 31.45. Hasil analisis ini turut menunjukkan bahawa tidak ada perbezaan yang signifikan kerana jantina dalam peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Tidak terdapat perbezaan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri antara responden lelaki dan jantina selepas rawatan PKP.

Hubungan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri.

Bahagian ini untuk menentukan hubungan ketiga-tiga pembolehubah bersandar iaitu kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Oleh itu, analisis korelasi Pearson dijalankan bagi mengenal pasti hubungan antara kesejahteraan psikologi, kepuasan

hidup dan penghargaan sendiri. Hasil analisis korelasi Pearson tersebut seperti Jadual 5.21 berikut.

Jadual 5.21

Korelasi pearson hubungan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak- kanak

Hubungan		r	Sig.	Kekuatan hubungan
Kesejahteraan Psikologi	Penghargaan Kendiri	0.74	0.00	Positif kuat
	Kepuasan Hidup	0.15	0.08	-
Penghargaan Kendiri	Kepuasan Hidup	0.18	0.03	Positif lemah

Jadual 5.20 menunjukkan terdapat hubungan positif kuat yang signifikan antara kesejahteraan psikologi dan penghargaan sendiri ($r = 0.74$ dan $\text{sig} = 0.00$, $p < 0.05$). Ini bermakna bahawa semakin tinggi kesejahteraan psikologi kanak-kanak, maka semakin tinggi juga penghargaan sendiri mereka. Keputusan korelasi pearson juga menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan namun lemah antara penghargaan sendiri dan kepuasan hidup ($r = 0.18$ dan $\text{sig} = 0.03$, $p < 0.05$). Ini bermakna bahawa semakin tinggi penghargaan sendiri maka semakin tinggi juga kepuasan hidup kanak-kanak. Namun hubungan antara penghargaan sendiri dan kepuasan hidup signifikan namun kekuatan hubungan adalah lemah. Manakala keputusan analisis korelasi pearson juga menunjukkan antara kesejahteraan psikologi dan kepuasan hidup tidak terdapat hubungan yang signifikan ($r = 0.15$ dan $\text{sig} = 0.08$, $p > 0.05$). Ini bermakna bahawa

semakin tinggi kesejahteraan psikologi belum tentu dapat menaikkan kepuasan hidup kanak-kanak.

Perbezaan antara ujian pos dan ujian pos lanjutan antara kumpulan eksperimen.

Bahagian ini akan menghuraikan hasil analisis berdasarkan soalan kajian, Adakah perbezaan signifikan antara ujian pos dan ujian pos lanjutan dalam kumpulan eksperimen. Soalan ini tertumpu pada penentuan sama ada tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri selepas rawatan PKP dapat dikekalkan oleh responden dalam kumpulan eksperimen selepas tempoh 4 minggu rawatan diberikan.

Jadual 5.22

MANOVA-pengukuran berulang perbandingan antara ujian pos dan ujian pos lanjutan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri bagi kumpulan eksperimen

Source	Pembolehubah bersandar	Prepos	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prepos	Kesejahteraan Psikologi	Level 1 Vs level 2	187.68	1	187.68	1.43	0.23
	Penghargaan Kendiri	Level 1 Vs level 2	321.31	1	321.31	46.71	0.00
	Kepuasan Hidup	Level 1 Vs level 2	201.98	1	201.98	8.61	0.01
ralat	Kesejahteraan Psikologi	Level 1 Vs level 2	7843.31	60	130.722		
	Penghargaan Kendiri	Level 1 Vs level 2	412.68	60	6.87		
	Kepuasan Hidup	Level 1 Vs level 2	1407.01	60	23.45		

Jadual 5.22 menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan peningkatan kesejahteraan psikologi antara ujian pos dan ujian pos lanjutan dalam kumpulan eksperimen [$F(1, 60) = 1.43, p > 0.05$]. Namun terdapat perbezaan yang signifikan peningkatan penghargaan sendiri pada ujian pos dan ujian pos lanjutan [$F(1, 60) = 46.71, p < 0.05$]. Perbezaan yang signifikan juga berlaku pada peningkatan kepuasan hidup pada ujian pos dan pos lanjutan [$F(1, 60) = 8.61, p > 0.05$]. Hasil kajian ini turut menunjukkan bahawa peningkatan kesejahteraan psikologi tidak berbeza signifikan selepas 4 minggu rawatan. Namun penghargaan sendiri dan kepuasan hidup mengalami peningkatan yang signifikan.

Dapatan Data Dokumen Refleksi Kanak- Kanak

Oleh kerana kajian ini dilaksanakan sepenuhnya dalam kuantitatif, pengkaji telah meminta kanak- kanak yang menyertai program ini memberi penilaian melalui refleksi selepas mengikuti PKP. Penilaian dan refleksi telah dilakukan bersama 20 responden yang terdiri daripada kumpulan rawatan bertujuan untuk menyokong dapatan data kuantitatif yang diperolehi.. Berikut merupakan dapatan daripada penilaian kanak- kanak selepas menyertai PKP.

Jadual 5.23

Penilaian Kanak – Kanak Kumpulan Rawatan Terhadap PKP

Bil	Pernyataan	Peratusan Bersetuju
1	Saya lebih memahami mengenai kesejahteraan psikologi selepas menyertai program	85%
2	Saya gembira untuk bekerjasama dengan rakan-rakan sepanjang program	80%
3	Saya rasa dihargai dan dihormati sepanjang program	78%

4	Saya lebih yakin terhadap kemampuan diri saya	82%
5	Saya ingin kehidupan yang sihat dan sejahtera secara keseluruhan	90%

Dapatan daripada jadual 5.23 iaitu penilaian yang dilakukan oleh peserta kajian selepas menyertai PKP mendapati kanak-kanak daripada kumpulan rawatan menunjukkan 17 responden (85%) memberi jawapan bersetuju bahawa PKP membantu kanak-kanak lebih memahami mengenai kesejahteraan psikologi selepas menyertai PKP. Seramai 16 responden (80%) juga bersetuju bahawa mereka gembira bekerjasama dengan rakan sebaya sepanjang program berlangsung. 15 responden (78%) bersetuju bahawa rasa diri lebih dihargai dan dihormati sepanjang program berlangsung. Selain itu, 16 responden (82%) bersetuju bahawa mereka lebih yakin terhadap kemampuan diri. Secara umumnya 18 responden (90%) ingin kehidupan yang sihat dan sejahtera secara keseluruhannya.

Selain daripada penilaian yang dilakukan, kanak-kanak yang menyertai program ini turut membuat refleksi hasil daripada penyertaan di dalam PKP. Berikut merupakan ulasan, komen dan cadangan yang diberikan oleh kanak-kanak terhadap PKP yang telah disertai.

Kanak- Kanak 1

“Saya sangat gembira sepanjang program kerana semua aktiviti best terutamanya Pakej Percutian.”

Kanak- Kanak 2

“ Program ni tak stress langsung dan tak boring, saya juga dapat lebih mengenali kawan- kawan daripada kelas lain”

Kanak- Kanak 3

“ Saya lebih faham apa yang dimaksudkan kesejahteraan psikologi, ini pengalaman pertama saya, sebelum ni program yang saya sertai biasanya motivasi dan kem kepimpinan”.

Kanak- Kanak 4

“ Semoga cikgu kaunseling sentiasa menganjurkan program sebegini di sekolah kami”.

Kanak- Kanak 5

“ Diharap terdapat pengkhususan dalam jadual waktu untuk program- program sebegini”.

Secara keseluruhannya, penilaian dan refleksi secara temubual yang diberikan oleh peserta PKP sangat memberangsangkan. Cadangan, ulasan, komen dan kritikal yang diberikan sangat membantu pengkaji dalam menyediakan program yang lebih bermutu kelak. Walaupun menjalankan kajian sepenuhnya kuantitatif namun dapatan daripada penilaian dan refleksi temubual digunakan untuk menyokong analisis yang telah dilakukan terhadap keberkesanan PKP.

Kesimpulan

Kajian ini berjaya membuktikan Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) mempunyai kesan terhadap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak- kanak sekolah rendah. Hasil kajian menunjukkan kanak- kanak yang menyertai program PKP yang menggunakan kaedah bermain menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri yang lebih tinggi berbanding kanak- kanak sekolah rendah yang tidak menyertai program ini.

Bab 6 : Rumusan, Perbincangan dan Cadangan

Pengenalan

Bahagian ini menghuraikan tentang rumusan dapatan kajian. Seterusnya dapatan kajian di bincangkan dengan lebih mendalam berserta dengan implikasi kajian. Lanjutan daripada kajian ini, beberapa cadangan dikemukakan dan diakhiri dengan rumusan keseluruhan untuk kajian ini.

Ringkasan Kajian

Program Kesejahteraan Psikologi (PKP) merupakan program yang dibina menggunakan kaedah bermain bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah. Program ini dibina berasaskan teori kesejahteraan psikologi Ryff (1989) yang mengemukakan dimensi yang lengkap berkaitan kefungsihan positif yang saling berkaitan (Zainal, 2012). Setiap sub program PKP pula menggunakan kaedah bermain kognitif yang dicadangkan oleh Piaget (1962). Program ini dilaksanakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak yang merangkumi enam dimensi utama iaitu penerimaan sendiri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, autonomi, menguasai persekitaran dan perkembangan sendiri. Berikut merupakan objektif kajian ini.

Objektif Satu : Mengenalpasti sama ada PKP yang dilaksanakan menggunakan kaedah bermain memberi kesan ke atas kesejahteraan psikologi kanak-kanak antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

Objektif Dua : Mengenalpasti sama ada PKP yang dilaksanakan menggunakan kaedah bermain memberi kesan ke atas kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

Objektif Ketiga: Menentukan perbezaan dalam peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri berdasarkan jantina antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan.

Objektif Keempat : Mengenal pasti sama ada wujud hubungan antara kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah.

Objektif Kelima : Mengenal pasti sama ada tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak daripada kumpulan rawatan dapat dikekalkan.

Kajian dijalankan secara eksperimental ke atas 123 subjek dalam kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan. Kajian ini menggunakan instrumen Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff, Skala Kepuasan Hidup dan Skala Penghargaan Kendiri. Hasil analisis SPSS ini telah dapat menjawab soalan kajian satu hingga lima.

Pembolehubah bersandar dalam kajian ini ialah kesejahteraan psikologi, yang diukur menggunakan instrumen yang telah dipilih. Peningkatan kesejahteraan psikologi direkodkan berdasarkan nilai skor keseluruhan skor ujian pra dan ujian pasca. Selain daripada melihat peningkatan kesejahteraan psikologi, kajian ini bertujuan mengenalpasti peningkatan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri menerusi instrumen yang telah ditetapkan serta melihat perbezaan peningkatan di antara jantina. Menerusi kajian ini juga, pengkaji dapat mengenalpasti hubungan antara kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah. Di samping itu, kajian ini turut mengenal pasti pengekalannya peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri dalam tempoh tertentu setelah tamat rawatan.

Rumusan Hasil Kajian

Berikut adalah rumusan bagi dapatan kajian berdasarkan objektif kajian:

Objektif Satu. Dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan kesejahteraan psikologi kumpulan rawatan (PKP) menggunakan kaedah bermain adalah lebih tinggi daripada kumpulan kawalan selepas rawatan PKP. Ini menunjukkan rawatan PKP menggunakan kaedah bermain berkesan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak.

Objektif Dua . Dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kumpulan rawatan (PKP) menggunakan kaedah bermain adalah lebih tinggi daripada kumpulan kawalan selepas rawatan PKP. Ini bermakna rawatan PKP menggunakan kaedah bermain berkesan dalam meningkatkan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak.

Objektif Tiga. Dapatan menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan responden lelaki dan perempuan dalam peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri selepas rawatan PKP menggunakan kaedah bermain . Ini bermaksud peningkatan kanak-kanak lelaki dan perempuan dalam ujian pasca adalah sama.

Objektif Empat. Dapatan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologi dan penghargaan sendiri, namun tidak terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologi dan kepuasan hidup kanak-kanak sekolah rendah. Ini bermakna terdapat hubungan positif di antara kesejahteraan psikologi dan penghargaan sendiri sahaja.

Objektif Lima : dapatan menunjukkan rawatan PKP menggunakan kaedah bermain berkesan secara signifikan meningkatkan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak daripada kumpulan rawatan dapat dikekalkan dalam tempoh yang panjang. Ini bermaksud PKP menggunakan kaedah bermain berjaya mengekalkan tahap

kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak untuk tempoh yang lebih lama.

Perbincangan Dapatan Kajian

Bagaimana individu mengenali diri sendiri dan melihat kemampuan diri bukanlah topik yang baru kerana telah diperdebatkan oleh cendekiawan psikologi berabad lamanya. Malahan psikologi pendidikan juga menegaskan aspek kesejahteraan psikologi sebagai sesuatu yang penting dalam mempengaruhi perkembangan individu termasuk kanak-kanak. Kajian sebelum ini ada melibatkan berkenaan kesejahteraan psikologi khususnya pendekatan atau kaedah meningkatkan kesejahteraan psikologi yang berfokus kepada dewasa dan remaja. Kajian ini memberi tumpuan kepada cara meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah menggunakan kaedah bermain.

Kesan terhadap kesejahteraan psikologi. Secara keseluruhannya kajian ini mendapati rawatan PKP telah memberi kesan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah. Dalam kajian ini, pada peringkat awal kajian ujian pra menunjukkan kanak-kanak sekolah rendah mempunyai tahap kesejahteraan psikologi pada tahap kurang sejahtera. Namun selepas PKP dilaksanakan kanak-kanak daripada kumpulan rawatan menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologi pada tahap sejahtera berbanding kumpulan kawalan pada tahap kurang sejahtera. Hal ini menunjukkan bahawa Program Kesejahteraan Psikologi telah meningkatkan tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah. Apabila dibuat perbandingan antara kumpulan yang telah menjalani program dengan kumpulan yang belum menjalani Program PKP didapati intervensi ini boleh meningkatkan tahap kesejahteraan psikologi kanak-kanak. Oleh itu dapat dinyatakan bahawa program yang tersedia

di sekolah tidak memberikan kesan sebagaimana yang diperoleh oleh kumpulan yang menerima intervensi Program Kesejahteraan Psikologi.

Dapatan ini selari dengan kajian yang menunjukkan kesan rawatan yang bersesuaian mampu meningkatkan kesejahteraan psikologi bukan sahaja kepada golongan dewasa malahan kanak-kanak (Li et al. 2011; J Howard et al. 2012). Kajian meta analisis tentang keberkesanan rawatan turut mendapati bahawa intervensi yang diberikan di sekolah dapat membantu perkembangan ke arah kesejahteraan murid- murid yang lebih positif serta dapat mengurangkan masalah disiplin dalam kalangan murid sekolah (Durlak et al., 2011; Whiston et al., 2011). Dapatan ini bertepatan dengan cadangan ahli- ahli psikologi yang menegaskan kepentingan intervensi yang bersesuaian kepada pelajar dalam meningkatkan kesejahteraan serta mengurangkan tingkahlaku bermasalah di sekolah (Rooney, 2009). Kesan rawatan ini berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor seperti penerapan kaedah bermain dalam setiap aktiviti, pelaksanaan bimbingan secara kelompok dan aktiviti yang dirancang bersesuaian dengan perkembangan kanak-kanak.

Penerapan kaedah bermain dalam setiap aktiviti menyumbang kepada keberkesanan utama PKP yang dilaksanakan. Ini kerana pendekatan kaedah bermain bersesuaian dan memberi faedah kepada kanak-kanak menerusi program yang telah diperakui kandungannya. Pengkaji membentuk aktiviti PKP berlandaskan beberapa konsep bermain kognitif yang dicadangkan oleh Piaget (1962) merangkumi bermain fungsian, bermain fantasi, bermain berperaturan, bermain konstruktif dan bermain dramatik. Setiap aktiviti bermain ini melibatkan aktiviti seperti melukis, permainan kad berlabel, berdebat, lakaran peta, kolaj dan permainan imaginasi. Konsep- konsep ini di pilih kerana bersesuaian dengan peringkat umur kanak-kanak yang bermain merupakan rangka kerja yang penting dalam pembentukan kurikulum dan persekitaran pembelajaran

kanak-kanak (Aswati, 2009 ; Nor Hashimah & Yahya.2003). Ini selaras dengan kajian terdahulu bahawa adalah sukar untuk memisahkan kanak-kanak dengan bermain, pembelajaran dan perkembangan kerana ianya seiringan (NCCA, 2009; Schousboe, 2013).

Penerapan kaedah bermain merupakan strategi untuk meningkatkan keberkesanan program yang dirangka. Ini selaras dengan kajian Loy (2011) yang menerapkan kaedah bermain menggunakan boneka berkesan untuk mempertingkatkan intrapersonal dan interpersonal kanak-kanak. Dapatan ini selaras dengan kajian-kajian yang menyatakan bahawa kaedah bermain dapat mempertingkatkan intrapersonal dan interpersonal kanak-kanak. Daripada segi intrapersonal, kajian Loy (2007), Koster (2005) Nolen (2003), dan Boulifard (2003) yang masing-masing menyatakan bahawa aktiviti bermain dapat mempertingkatkan intrapersonal kanak-kanak. Pendekatan bermain merupakan pilihan terbaik yang sering digunakan apabila menyatakan mengenai aktiviti bersama kanak-kanak.

Bermain merupakan refleksi menyeronokkan dan memenuhi keperluan asas, menyumbang kepada perkembangan fizikal, sosial, emosi dan kesejahteraan psikologi kanak-kanak (Goldstein, 2012). Kajian-kajian terdahulu membuktikan pendekatan bermain banyak menyumbang kepada perkembangan dan kesejahteraan psikologi kanak-kanak antaranya kajian Sanja dan Vesna (2015) mendapati kaedah bermain secara berstruktur memberi kesan positif terhadap pembelajaran dan kesejahteraan kanak-kanak pra sekolah. Ini membuktikan kaedah bermain merupakan pendekatan yang paling sesuai digunakan kepada kanak-kanak kerana ia memenuhi keperluan perkembangan mereka.

Aktiviti bermain dilihat sebagai terapi penyembuhan bukan sahaja kepada kanak-kanak biasa malahan kepada kanak-kanak dalam kategori bermasalah atau mempunyai isu seperti sakit. Ini telah dibuktikan dalam kajian eksperimental Li et al (2011) yang menggunakan kaedah

bermain terhadap kanak- kanak pesakit kanser mendapati kesejahteraan psikologi kanak- kanak ini meningkat selepas menyertai aktiviti bermain. Begitu juga kajian Mark D (2009) dan J.Howard (2009) yang mendapati aktiviti bermain meningkatkan kesejahteraan psikologi dalam kalangan kanak- kanak berbanding aktiviti yang tidak melibatkan bermain. Oleh itu terbukti PKP merupakan sebuah program yang dibina berasaskan kaedah bermain mampu meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak- kanak sekolah rendah di Selangor dan relevan untuk diaplikasikan di seting sekolah rendah di Malaysia.

Pelaksanaan PKP secara bimbingan kelompok yang dikendalikan oleh kaunselor yang bertauliah berkemungkinan menjadi faktor penyumbang kepada pembentukan semula pemikiran dan meningkatkan kesejahteraan terhadap diri untuk lebih positif. Mungkin terdapat segelintir yang mempertikai pelaksanaan kelompok bimbingan di kalangan kanak- kanak dengan mengambil kira aras pemikiran mereka, namun aktiviti bimbingan yang bersesuaian dengan tahap perkembangan umur kanak- kanak banyak membantu dalam menjayakan program ini. Ini selaras dengan cadangan Choi; Mayton, Kenneth dan Danger (2006) bahawa bimbingan kelompok dapat membentuk perubahan dalam diri. Kajian King dan rakan- rakan (2002) juga mendapati bimbingan kelompok memberi kesan terhadap penghargaan sendiri, ikatan hubungan serta mengurangkan kemurungan di kalangan remaja.

Program PKP telah dikendalikan oleh dua orang kaunselor berdaftar yang berpengalaman dan telah menerima latihan secara asertif untuk mengendalikan program melibatkan kanak-kanak. Kedua- dua kaunselor yang bertindak sebagai fasilitator sepanjang program ini dilaksanakan telah memainkan peranan yang besar dalam memastikan keberkesanan program. Fasilitator yang dilantik mempunyai pengetahuan dan kemahiran yang tinggi dalam mengendalikan program berlandaskan prinsip kemahiran kaunseling seiring dengan tahap

perkembangan kanak-kanak. Oleh itu, kemahiran kaunseling telah diaplikasikan sepenuhnya sepanjang program berlangsung bagi memastikan program yang dilaksanakan mencapai matlamat yang diinginkan. Terbukti caragaya kaunselor berkomunikasi dan mempraktikkan kemahiran asas kaunseling dengan suasana yang selesa dan kondusif berjaya menjadikan perjalanan program berjalan lancar dan lebih berkesan.

Kajian lepas turut membuktikan bahawa kaedah pengendalian atau corak interaksi seseorang guru dalam berhadapan dengan murid mampu mengubah tingkahlaku dan personaliti seseorang murid di sekolah (Savicki, 2007; Zuria Mahmud & Salleh Amat, 1998, 2002). Dengan pemberian maklumat, pengendalian dengan cara yang bersesuaian, serta aktiviti yang bersesuaian dengan tahap perkembangan telah dapat mengubah cara pemikiran, emosi dan tingkahlaku kanak-kanak. Dapatan ini selaras dengan dapatan kajian yang menunjukkan bahawa pemberian maklumat seharusnya bertepatan dan bersesuaian agar murid-murid dapat menilai dan membuat refleksi terhadap diri mereka (Evers et al., 2007; Fontaine et al., 2008; Kiracofe & Wells, 2007; McNamara, 2002). Kajian-kajian lepas turut membuktikan bahawa intervensi awal yang diberikan secara individu mahupun kelompok dapat menghentikan tingkahlaku disruptif pelajar seperti terlibat dalam salah laku dan mengurangkan masalah psikologi (Cuijpers et al., 2008; Driessen et al., 2010; Ramsay et al., 2007).

Pelaksanaan program secara bimbingan kelompok oleh kaunselor memberi ruang dan peluang kepada interaksi di antara murid-murid dengan ahli kelompok yang lain. Strategi program yang melibatkan kanak-kanak dengan kumpulan-kumpulan kecil untuk saling bekerjasama mengikut aktiviti yang diberikan oleh fasilitator memberi banyak kebaikan sepanjang program berlangsung. Antaranya kanak-kanak belajar perkara baru bukan sahaja untuk diri mereka malahan belajar dari pihak rakan kumpulan yang lain. Strategi ini dapat

meningkatkan sikap positif murid dan berkesan untuk meningkatkan pencapaian murid dalam proses pedagogi dan aktiviti yang dilaksanakan (Kamps et al., 1994; Gillies & Ashman, 2000). Tingkah laku kanak-kanak dalam isu pembelajaran kolaboratif telah dibuktikan oleh Vaughn (1993), Erikson (1963) dan Piaget (1926). Semasa aktiviti pedagogi kolaboratif berjalan, interaksi berlaku di antara kanak dengan bahan pengajaran, kanak-kanak dengan kawan dan kanak-kanak dengan guru.

Piaget (1926) menjelaskan pemikiran tersendiri kanak-kanak akan berubah apabila mereka melibatkan diri dalam pembelajaran kolaboratif. Erikson (1963) menjelaskan dalam pembelajaran kolaboratif, interaksi psikologikal-sosial mempunyai pengaruh untuk mengubah sifat seseorang kanak-kanak. Vaghn (1993) menyatakan interaksi sosial kanak-kanak dapat dipertingkatkan apabila mereka terlibat dalam proses pembelajaran kolaboratif yang memerlukan interaksi dengan rakan-rakan lain untuk membina pengetahuan yang lebih bermakna dan secara tidak langsung kemahiran komunikasi kanak-kanak dipertingkatkan. Oleh itu, pembelajaran kolaboratif atau secara bimbingan kelompok dengan kumpulan- kumpulan kecil dapat membantu meningkatkan proses sosialisasi dan maklum balas interpersonal daripada kawan-kawan dalam kumpulan yang sama untuk menjayakan sesuatu tugas yang diberi oleh guru/fasilitator (Johnson & Johnson, 1993; Jordan & Le Matais, 1997).

Dalam kajian ini kanak-kanak menggunakan kaedah bermain secara bimbingan kelompok dan sasaran kajian ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah. Berdasarkan kenyataan-kenyataan di atas, maka dapat dirumuskan bahawa dalam program PKP kanak-kanak belajar mensintesis pengetahuan atau pengalaman baru melalui bermain berdasarkan pengetahuan yang sedia ada. Mereka tidak akan menerima segala pengetahuan yang disampaikan oleh

fasilitator. Kanak-kanak akan menginterpretasikan apa yang ditemui dan menerangkan sesuatu maklumat baru dengan lebih baik. Mereka akan membentuk pengetahuan baru dalam minda masing-masing dengan bantuan interaksi sosial bersama fasilitator dan juga kanak-kanak yang lain. Aktiviti bermain bukan sahaja menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan psikologi malahan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak.

Oleh itu, keberkesanan rawatan program PKP ialah aktiviti yang dilaksanakan bersesuaian dengan tahap perkembangan kanak-kanak sekolah rendah yang berumur 11 tahun. Aktiviti kelompok yang menggunakan kaedah bermain dilihat sebagai method terbaik kepada kanak-kanak untuk belajar dengan lebih cepat dan efisien, ini kerana kesetaraan dari segi umur. Ini di sokong oleh Capuzzi (2006) kanak-kanak yang telah bersekolah mula belajar untuk bersosial dan mempelajari kemahiran untuk bergaul. PKP menuntut kanak-kanak untuk saling berinteraksi dan berbincang untuk melaksanakan setiap tugas yang diberikan. Pengalaman ahli kelompok secara tidak langsung mewujudkan kerjasama dan keyakinan diri kepada kanak-kanak walaupun aktiviti yang diberikan agak mencabar dan memerlukan main peranan semua pihak. Disebabkan itu, setiap aktiviti bermatlamat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak dapat dicapai.

Kesan terhadap kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Program PKP bukan sahaja bertujuan untuk melihat tahap kesejahteraan psikologi malahan untuk melihat tahap kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah yang merasakan hidup mereka berjalan dengan baik, merasa kehidupan sempurna, dan merasakan kehidupan yang dilalui lebih baik berbanding orang lain (Madom, 2012). Kepuasan hidup secara umumnya merupakan salah satu cabang kesejahteraan psikologi (Santrok, 2002) Hurlock (1997) berpandangan kepuasan hidup melambangkan individu yang sejahtera dan berpuas hati apabila harapan atau matlamat

yang diinginkan tercapai. Terdapat pelbagai faktor yang boleh menyumbang kepada kepuasan hidup antaranya sikap penerimaan diri sendiri dan orang lain, kasih sayang, serta prestasi serta pencapaian dalam hidup. Kepuasan hidup setiap individu berubah seiring dengan pertambahan usia serta berhubungan dengan faktor-faktor seperti umur, jantina, status, pekerjaan, pendidikan dan status perkahwinan. Wood, Rhodes dan Whelan (1989) telah menjalankan kajian mengenai perbezaan jantina dan kesejahteraan hidup mendapati bahawa remaja perempuan lebih puas dengan kehidupan berbanding dengan remaja lelaki.

Kajian- kajian terdahulu lebih memfokuskan mengenai kepuasan hidup dalam kalangan orang dewasa atau remaja sahaja. Apabila membincangkan mengenai kanak- kanak, ramai berpandangan remeh mengenai isu kepuasan hidup di kalangan golongan ini. Realitinya golongan kanak- kanak turut mengalami isu melibatkan kepuasan hidup sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologi mereka. Kajian ini telah membuktikan bahawa kesejahteraan psikologi turut memberi kesan terhadap kepuasan hidup. Pada peringkat awal kajian, ujian pra menunjukkan kanak- kanak sekolah rendah mempunyai tahap kepuasan hidup pada tahap tinggi . Selepas PKP dilaksanakan kanak- kanak daripada kumpulan rawatan menunjukkan peningkatan kepuasan hidup pada tahap lebih tinggi berbanding kumpulan kawalan.

Ini bermakna PKP bukan sahaja menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan psikologi kanak- kanak malahan kepuasan hidup turut meningkat. Oleh itu dapat dirumuskan bahawa kesejahteraan psikologi turut menjadi penggalak kepada kepuasan hidup kanak- kanak. Dapatan ini seiring dengan kajian Johari dan rakan- rakan (2013) yang menunjukkan kesejahteraan psikologi menjadi penyumbang kepada kepuasan hidup. Begitu juga dengan kajian yang melihat kesejahteraan psikologi dan kepuasan hidup di kalangan pelajar perempuan universiti oleh Tariq dan Mariam (2014) menunjukkan dapatan yang sama. Faktor- faktor seperti

kesesuaian program yang menepati tahap perkembangan kanak-kanak, penerapan aktiviti bermain dan pengendalian program oleh kaunselor yang menerapkan aplikasi kaunseling menjadi penyumbang terbesar kepada peningkatan kepuasan hidup kanak-kanak seiring dengan peningkatan kesejahteraan psikologi.

Kajian-kajian terdahulu membuktikan kesejahteraan psikologi mempunyai hubungan yang positif dengan kepuasan hidup. Kesejahteraan psikologi dicirikan sebagai individu yang positif, yakin, mempunyai kepuasan hidup yang tinggi dan gembira (Huppert, 2009). Menurut Huppert (2009) lagi, kesejahteraan psikologi turut dikaitkan dengan faktor genetik yang mempengaruhi cara seseorang individu itu melihat kehidupan dan menyelesaikan setiap masalah yang dihadapi. Oleh itu, kajian ini membuktikan bahawa individu yang mempunyai kesejahteraan psikologi turut menyumbang kepada kepuasan hidup. Faktor-faktor seperti demografi, peringkat umur, gender, status sosial ekonomi, budaya, kesihatan fizikal, penghargaan sendiri dan kepuasan hidup mempengaruhi kesejahteraan psikologi seseorang individu (Ryff & Singer 1996).

Selain kepuasan hidup, penghargaan sendiri juga dikaitkan dengan kesejahteraan psikologi. Penghargaan sendiri yang positif berkaitan dengan kefungisian seseorang dalam kebanyakan bidang kehidupan. Ianya turut dikaitkan dengan kurangnya terlibat dengan kegiatan delikuen, pengawalan marah yang baik, hubungan yang baik dengan orang lain, produktif dan kreatif (Hoyle, Kernis, Leary & Baldwin, 1999). Kegembiraan yang paling besar dalam jiwa seseorang individu memiliki pandangan yang tinggi terhadap diri sendiri (Rosenbrg, 1979). Terdapat pelbagai faktor yang mendorong kepada penghargaan sendiri seseorang individu antaranya yang paling dominan ialah diri dan keluarga. Menurut kajian Azizi dan rakan-rakan (2004) faktor keluarga menjadi pendorong utama penghargaan sendiri dalam diri kanak-kanak

dan remaja. Ini kerana individu yang tinggi penghargaan sendiri lebih menghormati diri dan menganggap diri sebagai individu yang berguna hasil pembentukan keluarga daripada kecil . Manakala individu yang rendah penghargaan sendiri pula merasa diri tidak berguna dan serba kekurangan.

Penghargaan sendiri yang tinggi sering dikaitkan dengan kesejahteraan psikologi yang positif, tahap stress yang rendah, kepuasan sendiri, kesihatan fizikal yang baik serta cepat sembuh apabila ditimpa kesakitan (Bandura, 1997; Bisschop et al, 2004; Kuijer & de Ridder, 2003). Manakala Penghargaan sendiri yang rendah dikaitkan dengan kebimbangan tekanan dan kesejahteraan psikologi yang rendah (Faure &Loxton, 2003; Kashdan & Robert, 2004; Barlow, 2002). Kajian terdahulu membuktikan bahawa kesejahteraan psikologi sering dikaitkan dengan penghargaan sendiri antaranya kajian Shamsul Siddiqui (2015) yang melihat kesan penghargaan sendiri terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar di universiti. Dapatan kajian itu mendapati bahawa penghargaan sendiri memberi kesan terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar lelaki dan perempuan.

Kajian ini juga membuktikan PKP berkesan dalam meningkatkan penghargaan sendiri kanak- kanak. Pada peringkat awal kajian ujian pra menunjukkan kanak- kanak sekolah rendah mempunyai penghargaan sendiri pada tahap sederhana. Selepas PKP dilaksanakan kanak- kanak daripada kumpulan rawatan menunjukkan peningkatan kepuasan hidup pada tahap tinggi berbanding kumpulan kawalan. Peningkatan penghargaan sendiri membolehkan kanak- kanak mendapat manfaat sama ada hubungan dengan orang lain malahan ke arah perkembangan sendiri yang positif (Ryan & Deci, 2000). Oleh itu dapat dirumuskan bahawa program PKP yang dilaksanakan bukan sahaja menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan psikologi kanak-kanak malah turut menyumbang kepada peningkatan penghargaan sendiri mereka.

Pengkaji menyedari bahawa PKP dibina berasaskan teori kesejahteraan psikologi Ryff (1989) yang menerapkan kaedah bermain tanpa melibatkan teori penghargaan sendiri dan teori kepuasan hidup namun keberkesanan telah terbukti. Hasilnya kanak-kanak sekolah rendah bukan sahaja mencapai kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi malahan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri turut meningkat selepas program dilaksanakan. Penerapan kaedah bermain banyak membantu dalam keberkesanan program yang dilaksanakan. Ini kerana bermain bukan sahaja memberi keseronakkan kepada kanak-kanak malahan menggalakkan kanak-kanak membina hubungan sosial dengan orang lain, motivasi, keyakinan diri, penghargaan diri serta meneroka ilmu pengetahuan baru (Mariani & Siti Hawa, 2009 ;Francis Whardle, 2007). Ini menunjukkan program PKP sesuai untuk dilaksanakan di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi disamping penghargaan sendiri dan kepuasan hidup kanak-kanak.

Kesan PKP terhadap jantina dari segi kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Jantina memainkan faktor penting dalam perkembangan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri seseorang individu. Dapatan menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan responden lelaki dan perempuan dalam peningkatan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri selepas rawatan PKP. Ini bermaksud peningkatan kanak-kanak lelaki dan perempuan dalam ujian pasca adalah sama. Daripada analisis mendapati Intervensi PKP dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak lelaki dan perempuan. Ini disokong kajian Johari dan rakan-rakan (2012) yang mendapati kesejahteraan psikologi dan konsep sendiri tidak terdapat perbezaan yang signifikan. Begitu juga kajian Poh Li (2012) dan Aslina (2013) yang melaksanakan program untuk pelajar sekolah mendapati tidak terdapat perbezaan disebabkan faktor gender.

Kajian sebelum ini membuktikan bahawa perempuan biasanya mempunyai kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi berbanding lelaki (Ryff, 1995). Ini kerana perempuan dikaitkan dengan sikap yang lebih terbuka dalam mempamerkan emosi serta lebih mudah membina hubungan dengan orang lain. Berbeza dengan lelaki yang di stereotaipkan dengan sukar berkongsi, agresif, dan jarang mempamerkan emosi seperti menangis (Hidalgo, 2010). Namun hasil kajian ini membuktikan bahawa kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri tidak mempunyai perbezaan di antara gender. Oleh itu dapat disimpulkan bahawa melalui kajian menunjukkan lelaki ataupun perempuan mempunyai tahap peningkatan yang sama yang tidak dipengaruhi oleh faktor gender.

Namun apabila diteliti secara lebih terperinci, walaupun tidak terdapat perbezaan peningkatan antara subjek lelaki dan perempuan, dapatan menunjukkan kanak-kanak lelaki menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi berbanding kanak-kanak perempuan dari aspek kesejahteraan psikologi dan penghargaan sendiri. Manakala kanak-kanak perempuan menunjukkan peningkatan lebih sedikit berbanding kanak-kanak lelaki dari aspek kepuasan hidup. Dapatan ini berbeza dengan kajian-kajian sebelum ini yang menunjukkan subjek perempuan biasanya menunjukkan perubahan yang lebih besar berbanding lelaki. Contoh dapatan kajian lepas mendapati bahawa murid perempuan lebih bersedia untuk mendapatkan bantuan berbanding dengan murid lelaki (Crick & Zahn-Waxler, 2003; Farrand et al., 2007; Fox & Butler, 2007; See Ching Mey & Tan Sin Keat, 2005).

Pengkaji berpandangan bahawa peningkatan yang lebih sedikit di kalangan subjek lelaki berbanding subjek perempuan berpunca daripada kesesuaian program yang lebih bersifat praktikal dan *hands on*. Ini kerana setiap aktiviti yang dilaksanakan dalam program PKP menggunakan kaedah bermain yang merangkumi aktiviti yang melibatkan pergerakan fizikal,

kognitif dan emosi yang seiring. Selain itu juga, pelaksanaan program PKP secara bimbingan kelompok lebih menarik minat subjek lelaki untuk turut serta berbanding program atau aktiviti bersifat individu.

Dapatan ini menunjukkan bahawa subjek murid lelaki lebih suka berjumpa dengan Guru Bimbingan dan Kaunseling perempuan bersama-sama rakan yang lain, iaitu dalam kelompok berbanding dengan secara individu. Hasil dapatan ini selaras dengan saranan yang diperoleh daripada subjek murid lelaki yang mengkehendaki Guru Bimbingan dan Kaunseling mengadakan pertemuan secara kelompok terlebih dahulu, dan juga hasil dapatan daripada pengkaji yang lepas (Zamzan Omar, 2005). Tambahan pula, perbincangan secara berkumpulan adalah lebih sesuai untuk golongan awal remaja kerana golongan ini lebih banyak dipengaruhi oleh rakan sebaya, berasa lebih selesa, dan merasakan bahawa mereka tidak keseorangan dalam pertemuan dengan GBK (Siti Rozaina Kamsani, 2009; Zamzan Omar, 2005).

Tanpa sebarang intervensi dan rawatan yang bersesuaian, kanak-kanak sekolah rendah mudah terdedah kepada anasir-anasir yang tidak sihat yang memberi kesan terhadap kesejahteraan psikologi mereka. Hal ini selaras dengan dapatan dan penulisan yang menunjukkan bahawa murid lelaki lebih cenderung untuk menyatakan rasa tidak puas hati melalui tindakan dan perlakuan, manakala murid perempuan lebih cenderung untuk mengalami masalah tingkah laku internal seperti sedih serta murung yang boleh menyebabkan mereka mengambil tindakan yang tidak menguntungkan seperti ponteng sekolah (Bongers et al., 2004). Kajian Khoo Bee Lee (2009) turut mendapati bahawa murid perempuan adalah lebih ekspresif dan lebih suka meluahkan perasaan.

Tanpa ruangan untuk membuat peluahan boleh menyebabkan murid perempuan berada dalam keadaan emosi yang tidak sihat dan boleh menyebabkan dia mengambil tindakan yang

tidak rasional (Murphy & Duncan, 1997; Osborn, 1999). Melalui intervensi, murid perempuan memperoleh ruang untuk dibantu dan kajian lepas mendapati bahawa murid perempuan merupakan golongan yang mudah menerima bantuan daripada orang lain (Crick et al., 2003; Farrand et al., 2007; Fox & Butler, 2007). Oleh itu dengan memberikan program PKP khususnya kepada kanak-kanak sekolah rendah, membantu mengekalkan tahap kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri daripada peringkat awal lagi.

Hubungan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan positif kesejahteraan psikologi dengan penghargaan sendiri. Dapatan ini menyokong kajian-kajian terdahulu yang menunjukkan penghargaan sendiri adalah pembolehubah penting dalam meningkatkan kefungasian, kesejahteraan dan pencapaian manusia. Kajian oleh Chia-Chih dan Carrie (2008); Eryilmaz dan Atak (2011) dan Madom (2012) mendapati penghargaan sendiri adalah faktor penting dalam perkembangan emosi dan kesejahteraan psikologi remaja. Walaupun kajian ini memfokus kepada kanak-kanak namun dapatan menunjukkan penghargaan sendiri mempunyai hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikologi. Oleh itu kajian telah membuktikan bahawa apabila kesejahteraan psikologi meningkat, penghargaan sendiri juga turut meningkat.

Dapatan kajian untuk melihat hubungan di antara kesejahteraan psikologi dan kepuasan hidup mendapati tidak terdapat hubungan di antara kedua-dua pembolehubah tersebut. Kajian-kajian terdahulu menunjukkan bahawa kepuasan hidup merupakan faktor kepada kesejahteraan psikologi. Contohnya kajian Chow (2010) bagi menentukan peramal bagi kejayaan akademik dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar di Kanada. Dapatan kajian itu mendapati tahap kepuasan hidup mempunyai hubungan yang positif dengan tahap kesejahteraan psikologi. Begitu juga kajian yang dilaksanakan oleh Rathi dan Rastogi (2007) mendapati wujud hubungan

positif yang signifikan antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologi. Walaupun kajian ini mendapati tidak terdapat sebarang hubungan di antara kepuasan hidup dan kesejahteraan namun hasil program ini tetap membuktikan PKP berjaya meningkatkan kepuasan hidup kanak-kanak sekolah rendah. Dapatan ini hanya merujuk kepada golongan kanak-kanak, maka boleh dirumuskan bahawa kesejahteraan psikologi tidak mempunyai hubungan dengan penghargaan sendiri manakala kesejahteraan psikologi mempunyai hubungan yang positif dengan kepuasan hidup seperti yang dibuktikan dalam kajian-kajian terdahulu.

Pengekalan perubahan kesejahteraan psikologi. Hasil kajian mendapati PKP tidak sekadar memberi kesan jangka pendek, malah kajian ini membuktikan bahawa PKP memberi kesan dalam tempoh lanjutan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi bagi kumpulan rawatan. Pengukuran dalam ujian pasca lanjutan menunjukkan bahawa skor kesejahteraan psikologi selepas 4 minggu masih dapat dikekalkan. Hasil analisis yang dilaksanakan mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan skor ujian pasca dan ujian pasca lanjutan bagi kumpulan rawatan. Ujian pasca kesejahteraan psikologi menunjukkan min pada tahap sejahtera. Manakala ujian pasca lanjutan pula menunjukkan min juga pada tahap sejahtera. Ini membuktikan pekekalan dalam tempoh jangka panjang tahap kesejahteraan psikologi kanak-kanak kesan daripada PKP yang telah dilaksanakan. Di samping itu, masih wujud perbezaan yang signifikan perbandingan skor kesejahteraan psikologi antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan selepas ujian pasca lanjutan dilakukan.

Dapatan ini selaras dengan kajian Folkman & Greers (2000) yang menyokong bahawa program kesejahteraan psikologi yang baik mampu meninggalkan kesan jangka panjang kepada subjek kajian. Oleh itu program yang dibina seharusnya dibina dengan prosedur yang sistematik, memenuhi keperluan subjek kajian dan menepati objektif yang ingin dicapai agar tujuan yang

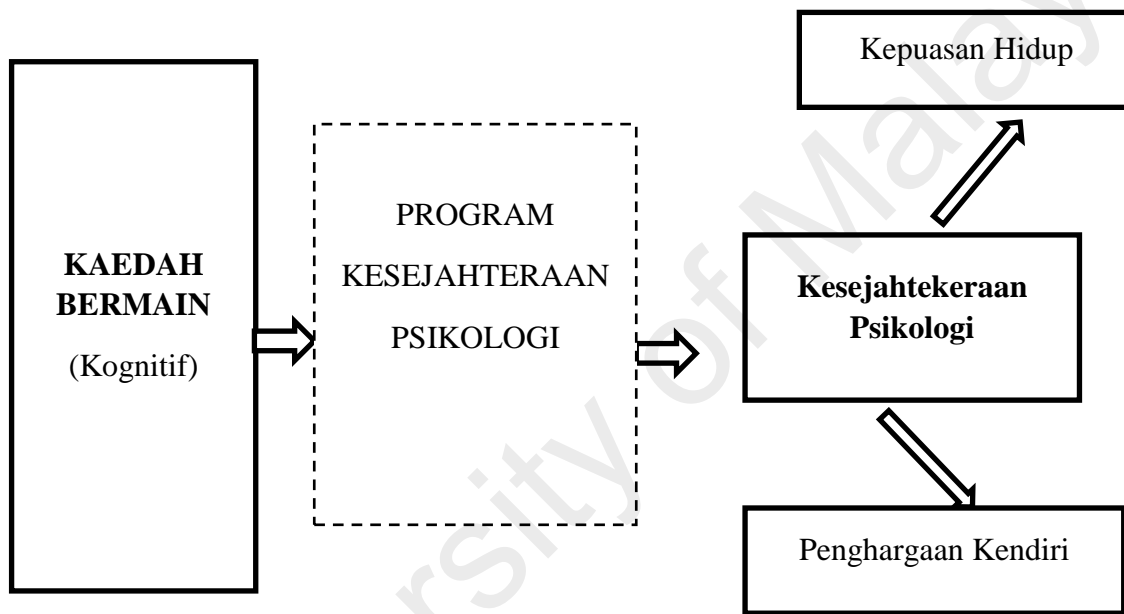
diingini dapat dicapai. Kesimpulannya PKP memenuhi syarat- syarat pembinaan program yang dibina berasaskan teori kesejahteraan psikologi menggunakan kaedah bermain yang bersesuaian dengan perkembangan kanak- kanak melalui aplikasi kaunseling dalam kelompok bimbingan. Oleh itu pengekalan kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup dan penghargaan sendiri selepas 4 minggu program dilaksanakan membuktikan PKP sesuai dilaksanakan untuk keberhasilan program untuk jangka masa yang lebih panjang dalam kalangan kanak- kanak.

Implikasi Kajian

Implikasi ilmu pengetahuan. Implikasi ilmu pengetahuan dan teori berdasarkan dapatan kajian adalah penghasilan model cadangan penerapan kaedah bermain dalam bimbingan kelompok kesejahteraan psikologi. Hasil dapatan menunjukkan penerapan kaedah bermain dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak- kanak sekolah rendah. Kaedah bermain kognitif yang merangkumi aktiviti melukis, permainan kad berlabel, berdebat, lakaran peta, kolaj dan permainan imaginasi menyumbang kepada keberkesanan PKP. Malah hasil kajian mendapati bahawa penerapan kaedah bermain dapat memberi kesan peningkatan yang kekal dalam tempoh yang lanjutan. Menerusi penelitian terhadap penggunaan teori, pendekatan bermain mencadangkan aktiviti yang pelbagai untuk memberi khidmat yang terbaik kepada klien mengikut kesesuaian.

Hasil kajian yang telah dibincangkan menyokong kepada keberkesanan kaedah bermain. Kepelbagaian teknik yang wujud dalam PKP memberi peluang kepada pengamal kaunseling khususnya dan pakar terapi yang terlibat dengan golongan kanak- kanak untuk membantu klien mengikut kesesuaian umur mereka. Hasil kajian ini membuktikan bahawa pendekatan bermain berjaya membawa peningkatan kesejahteraan psikologi kanak- kanak sekolah rendah. Hasil data

kuantitatif dan refleksi peserta sepanjang kajian dilaksanakan menunjukkan berlaku perubahan kepada kesejahteraan psikologi mereka. Perubahan ini telah mencapai matlamat PKP untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi disamping kesan positif kepada kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Kesan PKP dalam kajian ini, dapat dilakar menerusi rajah 6.1 berikut:



Rajah 6.1. Implikasi Pendekatan Kaedah Bermain Terhadap Kesejahteraan Psikologi

Hasil kajian mendapati program ini berkesan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi dalam tempoh yang singkat dan tempoh jangka masa yang lebih panjang. Hal ini secara tidak langsung, membantu perkembangan psikososial kanak-kanak sekolah rendah yang di peringkat 'industri lawan rendah diri' mengikut teori perkembangan Erickson. Teori perkembangan ini menyokong bahawa pada tahap ini kanak-kanak mencari kekuatan dalam diri,

belajar menerima kelebihan dan kekurangan diri serta bersyukur dengan apa yang dimiliki. Penguatan pada diri kanak-kanak menerusi gaya hidup yang positif mendorong mereka untuk mencipta kehidupan yang lebih sejahtera pada masa hadapan. Secara keseluruhannya, hasil kajian ini menyumbang pengetahuan baru dan menyokong penerapan kaedah bermain dan aplikasi Model Kesejahteraan Psikologi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak menerusi aktiviti bimbingan kelompok.

Implikasi kepada bidang kaunseling. Dapatan kajian ini memberi implikasi yang besar kepada guru bimbingan dan kaunselor khususnya yang berkhidmat secara sepenuh masa di sekolah. Hasil kajian menunjukkan PKP berkesan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak di samping meningkatkan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri. Secara umumnya, program ini dapat membantu memenuhi salah satu bidang tugas guru bimbingan di sekolah yang dinyatakan dalam Surat Siaran KPM bertarikh 16 April 2012. Oleh itu program ini membantu kaunselor sekolah dalam menyediakan program berkualiti di sekolah.

Program ini boleh dijadikan rujukan dalam melaksanakan program yang melibatkan kesejahteraan psikologi di sekolah, segala kaedah dan pelaksanaan telah dinyatakan dengan jelas dalam program ini. Ini amat membantu tugas-tugas guru bimbingan dalam memberikan khidmat yang terbaik dan pelbagai kepada murid-murid di sekolah. Menurut Isenberg dan Jalongo (2003), sebagai langkah awal untuk memastikan aktiviti bermain dapat digunakan dengan berkesan, guru bimbingan dan kaunselor perlu menyediakan diri untuk berhadapan dengan realiti kanak-kanak yang mempunyai sikap yang pelbagai.

Hasil kajian mendapati pendekatan kaedah bermain dapat menyumbang kepada kepelbagaian aktiviti kelompok. di samping itu, guru bimbingan boleh meningkatkan kemahiran untuk mengendalikan aktiviti bermain. Aktiviti bermain melibatkan bimbingan kelompok

menyumbang kepada perubahan tingkahlaku, emosi dan pemikiran kanak-kanak hasil refleksi yang dinyatakan. . Bermain dikatakan dapat memberi kanak-kanak pengalaman yang kaya untuk meningkatkan kemahiran bersosial, mempunyai sensitiviti nilai dan keperluan orang lain, mengawal emosi, belajar mengawal diri sendiri dan berkongsi kuasa (Mariani & Siti Hawa 2009). Kemahiran yang dimiliki oleh guru bimbingan dalam mengendalikan kelompok dengan penerapan kaedah bermain memberi impak yang lebih berkesan

PKP menyediakan aktiviti yang bukan sekadar bermain tanpa membawa makna, namun aktiviti yang dilaksanakan membantu kanak-kanak untuk lebih fokus, berkeyakinan dan menjalinkan hubungan baik dengan rakan sebaya. Kecekapan ketua kelompok mampu membantu ahli kelompok mencapai matlamat program yang dilaksanakan. Kaunselor berperanan penting dalam menjayakan sesuatu program bimbingan dan kaunseling di sekolah. Beberapa peranan kaunselor adalah seperti mencipta persekitaran dan merangsang serta memperkembangkan daya berfikir kanak-kanak, terutamanya bagi kanak-kanak bermasalah pembelajaran (Morison, 1995). Menurut Isenberg dan Jalongo (2003), sebagai langkah awal untuk memastikan aktiviti bermain dapat digunakan dengan berkesan, guru-guru perlu menyediakan diri untuk berhadapan dengan realiti kanak-kanak yang mempunyai sikap yang pelbagai.

Mereka turut menggariskan beberapa panduan untuk membantu kaunselor membuat persediaan awal. Pertama, kaunselor harus menyedari bahawa mereka dikelilingi oleh murid mempunyai pelbagai isu, budaya yang rencam dan kemahuan yang berbeza. Kedua, kaunselor perlu mengetahui bahawa mengurus program bimbingan dan kaunseling memerlukan keupayaan untuk melakukan pelbagai perkara serentak terutama dalam membuat keputusan memilih program yang sesuai untuk menghadapi kanak-kanak, membuat pelbagai keputusan semerta

setiap hari, dan berupaya menyesuaikan diri secara insitu serta anjal kepada sebarang perubahan. Ketiga, kaunselor perlu memahami bahawa mereka perlu bijak mensentisis pengalaman tidak langsung supaya berguna, bermakna dan menyeronokkan kanak-kanak terutama mereka yang mempunyai latar belakang pendidikan yang agak rendah dan kurang memenuhi keperluan asas.

Keempat, kaunselor perlu sentiasa beringat bahawa guru yang terbaik adalah yang paling cepat belajar. Oleh itu, mereka perlu menjadi kaunselor yang 'belajar sepanjang hayat, dan sentiasa mengambil berat terhadap kemajuan serta perkembangan profesionalisme supaya menjadi model contoh (*role model*) kepada murid. Pelaksanaan program PKP memberi peluang kepada kaunselor dan guru bimbingan untuk meningkatkan lagi kecekapan dan kemahiran dalam mengendalikan kelompok, sekaligus membantu kanak-kanak sekolah rendah mendapat manfaat yang maksimum daripada sesi kaunseling kelompok bimbingan.

Implikasi kepada kanak-kanak sekolah rendah . Hasil kajian mendapati PKP memberi implikasi kepada kanak-kanak sekolah rendah. PKP berkesan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi di samping meningkatkan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri dalam tempoh masa lebih lama. Daripada pemerhatian ketua kelompok dan refleksi peserta, PKP membantu perubahan diri kanak-kanak sekolah rendah daripada pelbagai aspek melibatkan tingkahlaku, pemikiran dan emosi. Para peserta yang mengikuti program menjadi lebih positif, belajar untuk menjadi lebih fokus, menghormati orang lain, belajar menerima kelebihan dan kelemahan diri dan selesa untuk bekerjasama dengan rakan sebaya. Ini bermakna program ini memberi impak yang besar kepada kanak-kanak dan sesuai dijadikan program tahunan yang melibatkan kesejahteraan psikologi. Ini kerana kesejahteraan psikologi turut memberi kesan kepada keseluruhan perkembangan kanak-kanak.

Di samping peningkatan kesejahteraan psikologi, hasil kajian mendapati terdapat peningkatan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak sekolah rendah selepas program tamat. Kajian-kajian lepas mendapati peningkatan penghargaan sendiri adalah pembolehubah penting dalam meningkatkan kefungisian diri, kesejahteraan dan pencapaian manusia (Rice & Dolgin, 2008). Pembolehubah kepuasan hidup juga menunjukkan hubungan yang signifikan ke atas kesejahteraan kanak-kanak. Dapatan ini selaras dengan kajian Chow (2010); Mc Cullough, Huebner dan Laughlin (2000) yang mendapati terhadap hubungan positif antara kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologi. Tahap kepuasan hidup yang tinggi membantu kanak-kanak berjalan dengan lebih baik, merasa hidup lebih sempurna dan merasa kehidupan lebih baik berbanding orang lain. Kanak-kanak yang mempunyai kepuasan hidup dan penghargaan sendiri yang tinggi semestinya mempunyai kesejahteraan psikologi yang positif. Bukti empirikal juga menunjukkan penglibatan kanak-kanak dalam program sebegini membawa kesan yang positif dan impak yang signifikan kepada keperluan dan keupayaan diri kanak-kanak.

Implikasi kepada bidang pendidikan. Dapatan kajian ini juga memberi indikator bahawa PKP dapat diterima dan memberi manfaat kepada kanak-kanak di sekolah rendah. Penerimaan program ini bermakna program ini sesuai untuk di aplikasikan dalam perkhidmatan kaunseling kelompok di sekolah rendah. Hasil kajian ini adalah bertepatan dengan beberapa dokumen KPM yang menggalakkan pembentukan diri yang positif dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah. KSSR yang diperkenalkan pada tahun 2010 bermatlamat melahirkan individu yang berketrampilan dan berkeyakinan tinggi. Ketrampilan dan keyakinan diri dapat dicapai apabila kesejahteraan psikologi pada tahap yang positif. Oleh itu pembentukkan kesejahteraan

psikologi perlu dibentuk seawal usia kanak-kanak agar mencapai kestabilan perkembangan di peringkat remaja dan dewasa kelak.

Umumnya dapatan yang diperolehi boleh diaplikasi terus oleh Kementerian Pendidikan Malaysia dan agensi-agensi di bawahnya seperti Jabatan Pelajaran Negeri dan Pejabat Pendidikan Daerah termasuk pihak sekolah dengan mengenalpasti dan memberi tumpuan kepada kanak-kanak sekolah rendah yang menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi yang rendah. Pengesanan tahap kesejahteraan psikologi perlu dilakukan pada peringkat kanak-kanak lagi secara sistematik dan terancang. Seumpama penyaringan penyalahgunaan dadah dilakukan secara berkala di sekolah. Kaedah yang sama perlu dilakukan dengan proses penyaringan dan pengesanan mengenai tahap kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah. Penentuan tahap kesejahteraan psikologi seawal sekolah rendah memberi lebih peluang kepada pihak sekolah, kaunselor dan ibubapa berganding bahu membentuk strategi bagi membantu kanak-kanak mencapai kesejahteraan psikologi pada tahap yang optimum.

Selain itu, PKP merupakan antara program yang bersesuaian untuk dilaksanakan di sekolah rendah selain program-program perkembangan diri yang lain. Program pembangunan diri yang tersusun dapat membantu mencegah ketidakfungsian disebabkan terjejasnya kesejahteraan psikologi (Hermon & Hazler, 1999). Bagi kanak-kanak yang dikenalpasti mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang rendah, terdapat program khusus yang boleh dilaksanakan. Kajian Fava dan rakan-rakan (2005) telah menggunakan model enam dimensi kesejahteraan psikologi Ryff (1995) ke atas pesakit yang mengalami kecelaruan afektif. Kajian beliau membuktikan terapi kognitif yang dibina berdasarkan model Ryff sesuai untuk digunakan kepada pesakit dalam mencegah kecelaruan psikologi (Zainal, 2012).

Jika ditinjau dalam konteks Malaysia, tiada kurikulum khas dalam membentuk kesejahteraan psikologi kanak-kanak. Sungguhpun begitu, elemen pembentukan nilai dan pembinaan diri dilaksanakan melalui penerapan kurikulum dan kokurikulum di sekolah secara tidak langsung (Zainal, 2012). Terdapat program-program yang dianjurkan oleh kerajaan dan badan-badan bukan kerajaan (NGO) seperti kursus bina insan, PLKN dan sebagainya dilaksanakan bagi melahirkan warga negara yang bersahsiah. Ini selaras dengan kajian Kort-Butler dan Hageven (2010) yang mendapati program kokurikulum yang terancang dapat meningkatkan penghargaan sendiri pelajar. Namun program yang dilaksanakan lebih berfokus kepada golongan remaja. Oleh itu, kajian ini merupakan program yang sesuai untuk diaplikasikan di sekolah rendah kepada kanak-kanak secara proaktif, bagi meneruskan kelangsungan kesejahteraan psikologi kanak-kanak di Malaysia.

Secara umumnya, dapatan kajian memberi impak yang positif kepada perkhidmatan kaunseling di sekolah rendah, perkembangan psikologi kanak-kanak dan bidang pendidikan negara.

Sumbangan Kajian

Hasil kajian menunjukkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah meningkat selepas PKP dilaksanakan. Ini bermakna rawatan yang diberikan terbukti berkesan dalam membantu kanak-kanak ke arah kesejahteraan psikologi yang positif. PKP dilihat mampu membantu dalam membentuk dan meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak melalui aktiviti-aktiviti yang dirancang secara saintifik dan sistematik. Sehubungan dengan itu, KPM turut berhasrat melahirkan para pelajar yang mencapai kesejahteraan melalui perkembangan psikologi yang positif, yang menjadi tanggungjawab guru bimbingan di sekolah. Maka kajian ini

telah menyumbang sebuah program yang sesuai untuk dijadikan rujukan khususnya berkenaan kesejahteraan psikologi. Pihak- pihak yang berkenaan seharusnya mengambil peluang dengan meneliti dan menggunakan PKP sebagai rujukan dan panduan dalam pelaksanaan program yang melibatkan kanak – kanak. Hal ini selaras dengan matlamat kerajaan Malaysia untuk melahirkan generasi muda yang sihat dan sejahtera dari pelbagai aspek.

Cadangan Kajian Akan Datang

Bahagian ini mencadangkan penyelidikan pada masa hadapan daripada beberapa aspek tertentu. Walaupun kajian PKP ini dilihat berkesan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi, namun kajian ini menggunakan pendekatan kaedah bermain. Kajian akan datang disaran menggunakan pendekatan lain yang khusus masih belum diterokai dalam usaha meningkatkan kesejahteraan psikologi. Contohnya pendekatan menulis refleksi, melukis, bercerita dan sebagainya yang bersesuaian dengan perkembangan kanak- kanak.

Kajian ini adalah berbentuk kuantitatif. Seperti mana kajian kuantitatif yang lain, ia hanya mampu menjelaskan secara makro tentang fenomena yang dikaji. Dapatan hanya menjelaskan secara keseluruhan tentang kesejahteraan psikologi untuk melihat sebab dan kesan menerusi rawatan yang diberikan. Adalah dicadangkan supaya kajian masa hadapan menggunakan reka bentuk kajian yang berbeza untuk melihat kesejahteraan psikologi, seperti kajian kualitatif atau kajian longitudinal. Maka hasil kajian akan datang akan dapat menyumbang pengetahuan baru dalam bidang kaunseling dan psikologi.

Selain daripada itu, kajian melibatkan 123 responden yang dibahagikan antara kumpulan rawatan dan kawalan. Kajian akan datang disaran melibatkan lebih ramai responden agar kesahan hasil kajian kesan daripada rawatan yang lebih tinggi. Selain itu dicadangkan kajian

dilaksanakan kepada kumpulan sasaran yang berfokus, contohnya dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah yang mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang rendah melalui ujian saringan atau kumpulan kanak-kanak yang mempunyai tahap pencapaian akademik yang kurang memuaskan. Ini bertujuan memperkayakan lagi bidang ilmu kaunseling berkaitan kesejahteraan psikologi. Ia juga membolehkan perancangan strategi tertentu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak dan membentuk generasi yang berkualiti.

Pengkaji juga menyarankan agar kajian masa depan membabitkan responden daripada kumpulan yang berlainan. Responden yang berlainan dengan pendekatan dan kaedah yang berbeza akan memberi input yang tidak sama. Pengujian program boleh diperbaiki dan diuji ke atas kumpulan kanak-kanak yang lain. Adakah program ini juga sesuai untuk kanak-kanak di luar bandar, kanak-kanak jalanan, kanak-kanak berisiko, kanak-kanak tidak bersekolah dan sebagainya. Pengujian ini akan dapat memantapkan lagi program ini seterusnya memberi gambaran yang jelas tentang kesejahteraan psikologi kanak-kanak di Malaysia.

Selain itu, kajian akan datang juga dicadangkan menggunakan teori kesejahteraan psikologi Ryff dengan melihat kesan rawatan ke atas setiap domain kesejahteraan psikologi. Ini kerana kajian ini hanya melihat tahap kesejahteraan psikologi secara umum. Kajian-kajian masa depan juga boleh mencuba teori-teori kesejahteraan psikologi lain yang dicadangkan oleh pakar-pakar lain seperti teori keseimbangan dinamik kesejahteraan Headey dan Wearing (1989), model homeostasis Cummins (2010) dan model jangka hayat pembangunan Hendry dan Kloep (2002). Namun pemilihan teori kesejahteraan psikologi mestilah bersesuaian dengan tahap perkembangan kanak-kanak. Kepelbagaian kesan rawatan juga dapat diperhati dengan menambah pembolehubah bersandar seperti pencapaian akademik, hubungan kekeluargaan,

konsep sendiri dan sebagainya. Ini akan menyumbang kepada perkembangan ilmu pengetahuan khususnya berhubung dengan kesejahteraan psikologi kanak-kanak.

Kesimpulan

Bab ini telah menjelaskan secara ringkas mengenai hasil kajian, perbincangan dan implikasi kajian secara jelas. Limitasi dan cadangan untuk kajian masa depan turut dibincangkan. Secara keseluruhannya dapat disimpulkan bimbingan kelompok menggunakan Model Kesejahteraan Psikologi Ryff melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi kanak-kanak sekolah rendah. Selain kesejahteraan psikologi, kajian ini membuktikan program ini juga berjaya meningkatkan kepuasan hidup dan penghargaan sendiri kanak-kanak. Dapatan kajian mencadangkan bahawa kesejahteraan psikologi kanak-kanak dapat ditingkatkan melalui perancangan aktiviti bermatlamat, jelas dan berstruktur. Penggunaan Program Kesejahteraan Psikologi disarankan untuk digunakan di sekolah-sekolah rendah sebagai panduan dan rujukan. Ini kerana program ini terbukti berkesan ke atas kesejahteraan psikologi kanak-kanak dalam tempoh yang lebih panjang.