

**LAPORAN PENYELIDIKAN IRPA**  
**PENGHASILAN DAN PENGUJIAN KEBERKESANAN**  
**MODUL RAWATAN KAUNSELING KELOMPOK**  
**DALAM PENGURUSAN STRES KERJA**  
**IRPA 07-02-10-0014-EA0014**

**DISEDIAKAN OLEH:**

**MOHAMMAD HAJI-YUSUF**  
**MD. SHUAIB CHE DIN**  
**SYED AZIZI Wafa SYED KHALID Wafa**  
**ABDUL HALIM OTHMAN**  
**ROSELINA AHMAD SAUFI**  
**CHUA BEE SEOK**  
**SAPORA SIPON**  
**AHMAD ROZELAN YUNUS**  
**LUA PEI LIN**

**UNIT PENYELIDIKAN PSIKOLOGI DAN KESIHATAN SOSIAL**  
**UNIVERSITI MALAYSIA SABAH**

**2005**



**UMS**  
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

## PENGHASILAN DAN PENGUJIAN KEBERKESANAN MODUL RAWATAN KAUNSELING KELOMPOK DALAM PENGURUSAN STRES KERJA

### ABSTRAK

Kajian yang menggunakan kaedah eksperimen ini bertujuan untuk melihat kesan rawatan intervensi kaunseling kelompok ke atas tahap masalah kesihatan mental yang merangkumi stres, depresi dan kebimbangan di kalangan pekerja. Subjek dalam kajian ini merupakan pekerja-pekerja kilang Perusahaan Pakaian KOSAN, Tuaran yang mewakili Sektor Perkilangan dan juga pekerja-pekerja yang mengambil Program Pendidikan Luar Kampus (PPLK) di Universiti Malaysia Sabah, Kota Kinabalu bagi mewakili Sektor Perkhidmatan Awam. Pemilihan subjek yang dilakukan secara persampelan bertujuan ini terdiri daripada kelompok yang telah dikenalpasti mengalami masalah kesihatan mental yang tinggi kemudian diagihkan secara rawak kepada empat kumpulan iaitu kumpulan rawatan yang terdiri daripada Kumpulan Kaunseling Kelompok Terapi Kognitif, Kumpulan Kaunseling Kelompok Terapi Tingkah Laku, Kumpulan Kaunseling Kelompok Terapi Kognitif – Tingkah Laku dan juga Kumpulan Kawalan (kumpulan yang tidak menerima apa-apa rawatan). Dalam kajian ini, alat kajian yang digunakan adalah soal selidik *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) yang telah direka oleh Lovibond dan Lovibond (1996). Data yang telah dikumpul kemudian dianalisis menggunakan program *SPPS for Windows 10.05* menggunakan analisis varians sehala dan ujian-t. Secara keseluruhannya, hasil kajian menunjukkan rawatan intervensi berupaya mengurangkan tahap masalah kesihatan mental subjek-subjek yang terlibat dalam eksperimen kajian dan secara spesifiknya, tahap stres dan depresi subjek selepas rawatan intervensi didapati telah berkurangan secara signifikan menunjukkan bahawa rawatan intervensi ini berkesan bagi mengatasi masalah kesihatan mental pekerja.

