

Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia

Efikasi Kendiri sebagai Moderator dalam hubungan Metakognitif terhadap Anggapan Stres dan Resilien dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling

Azuwani Binti Mohd Yusoff

Sarjana Sains
2023

Efikasi Kendiri sebagai Moderator dalam Hubungan Metakognitif terhadap Anggapan Stres dan Resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling

Azuwani Binti Mohd Yusoff

Tesis ini dikemukakan

Bagi memenuhi keperluan untuk Ijazah Sarjana Sains

(Kaunseling Organisasi)

Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia

UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK

2023

PERAKUAN

Saya mengaku bahawa kerja-kerja di dalam tesis ini telah diselaraskan dengan peraturan-peraturan Universiti Malaysia Sarawak, dan tesis ini adalah asli. Tesis ini tidak pernah diterima untuk sebarang ijazah dan tidak dikemukakan secara serentak bagi sebarang pencalonan ijazah lain.



……

Tandatangan

Nama: Azuwani Binti Mohd Yusoff

No. Matrik: 20020095

Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia

Universiti Malaysia Sarawak

Tarikh:

PENGHARGAAN

Alhamdulillah, syukur ke hadrat Ilahi kerana dengan izin dan limpah kurniaNya akhirnya dapat saya menyempurnakan tesis ini dengan jayanya. Selawat dan salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad S.A.W, para keluarga, para sahabat dan sekalian kaum Muslimin dan Muslimat. Alhamdulillah, perancangan Allah merupakan sebaik-baik perancangan. Pada kesempatan ini, saya ingin merakamkan jutaan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada Profesor Madya Dr Amalia Madihie selaku penyelia utama dan Dr Ida Juliana Hutasuhut selaku penyelia bersama atas kesabaran, sokongan, nasihat dan bimbingan yang diberikan dalam membantu kepada kejayaan dalam penghasilan tesis ini. Segala bantuan, semangat, strategi dan kebijaksanaan kedua-dua insan ini telah banyak mengajar erti dalam proses untuk menjadi seorang penyelidik dan pendidik serta kaunselor yang berwibawa. Begitu juga kepada mantan Dekan, Timbalan Dekan, barisan pensyarah dan staf Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia, UNIMAS yang sudi berkongsi pengalaman sepanjang tempoh pengajian ini. Penghargaan juga buat semua pihak yang terlibat di Institut Pengajian Siswazah UNIMAS. Segala pengalaman berharga yang dilalui ini pasti tidak dapat dilupakan buat selamanya. Selain itu, tidak dilupakan setinggi-tinggi ucapan penghargaan buat Kementerian Pendidikan Malaysia khususnya Bahagian Tajaan, Kementerian Pendidikan Malaysia kerana telah menganugerahkan biasiswa Hadiah Latihan Persekutuan kepada saya bagi melanjutkan pelajaran di peringkat ini.

Tidak lupa dititipkan, jutaan terima kasih buat ayahanda dan bonda, Mohd Yusoff bin Ismail dan Azizah Binti Mat Ail atas iringan doa yang telah dipanjatkan sepanjang hayat kalian buat bekalan anakmu yang dapat dirasakan sehingga kini. Seterusnya tiada ungkapan yang mampu diungkapkan bagi menterjemahkan perasaan ini buat suami tersayang, Mohamad Fareed Ghazali yang sentiasa menjadi tulang belakang buat saya selama ini meskipun dalam

apa jua situasi susah senang, rintangan dan cabaran, anda tetap berada di takhta yang teratas. Begitu juga buat permata hati, Nur Uzma Raissa yang sentiasa menjadi penghibur dan pengubat hati ibu dikala saat sukar dalam menyiapkan penulisan tesis ini. Sesungguhnya segala pengorbanan yang kalian telah korbankan selama ini amat disanjungi dan akan diingati sepanjang hayat ini. Akhir kata, ucapan terima kasih juga kepada rakan-rakan seperjuangan, bekas rakan-rakan sekerja warga SMK. Nambayan, Tambunan Sabah dan SMK Demak Baru, Kuching, Sarawak, Majlis Guru Kaunseling Negeri Sarawak serta semua yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam memberikan sumbangan cadangan idea, sokongan dan bantuan dalam menyiapkan tesis ini. Jasa kalian tetap akan dikenang sepanjang hayat. Apa yang diharapkan semoga penyelidikan ini dapat dijadikan katalis dan wadah ilmu yang berguna buat tatapan generasi inteligensia akan datang.

Sekian,

AZUWANI BINTI MOHD YUSOFF

Julai 2023

ABSTRAK

Ketidakjelasan peranan kaunselor di sekolah telah menyebabkan berlakuknya konfliks yang menuntut kaunselor untuk menjalankan pelbagai tugasan harian. Keadaan ini boleh menyebabkan berlakunya gejala stres, keletihan empati, emosi, dan sebagainya. Oleh yang demikian, ramai dalam kalangan kaunselor yang mula beralih atau keluar daripada profesion kaunseling. Stres yang dihadapi mampu diatasi jika kaunselor mempunyai tahap resilien yang baik. Walau bagaimanapun, kedua-dua elemen ini pada asasnya dipengaruhi oleh metakognitif dan efikasi kendiri individu. Sehubungan dengan itu, kajian ini bertujuan untuk meneroka kesan pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien serta kesan efikasi kendiri sebagai moderator dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Seramai 252 orang Guru Bimbingan dan Kaunseling telah dipilih melalui teknik *cluster sampling* dan menggunakan instrument *Metacognitions Questionnaire-30* (MCQ-30), *Perceived Stress Scale* (PSS-10), *Resilience Scale* (RS-25) dan *Sources of Counselling Self-Efficacy Scale-Malaysia* (SCSE-M). *Structural Equation Modelling* (SEM) telah digunakan untuk tujuan analisis data. Hasil kajian mendapati bahawa anggapan stres dan resilien dipengaruhi secara signifikan oleh metakognitif. Selain itu, hasil analisis *Multi-Group CFA*, juga mendapati bahawa efikasi kendiri berperanan sebagai moderator terhadap hubungan antara metakognitif, anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Secara keseluruhannya, keputusan ini telah menyokong pandangan Wells dan Matthews (1994, 1996) berdasarkan *The Self-Regulatory Executive Functioning Teory (S-REF).*

Kata kunci: Metakognitif, Anggapan Stres, Resilien, Efikasi Kendiri & Guru Bimbingan dan Kaunseling

Self-Efficacy As A Moderator in the Metacognitive Relationship on Perceived Stress And Resilience Among Guidance And Counselling Teachers

ABSTRACT

The lack of clarity regarding the role of school counselors has resulted in disputes that need counselors to do various daily tasks. This condition can result in tension, empathetic fatigue, emotions, and other symptoms. As a result, many counsellors are starting to relocate or abandon the counselling profession. The stress can be overcome if the school counselor has good resilience. Those elements are able relationship by these metacognitive beliefs and the self-efficacy of individuals. This study examined metacognitive relationship on perceived stress and resilience and the effect of the person's self-efficacy as a moderator in the circle of guidance and counselling teachers in Sarawak. A sample of 252 respondents participated in this study. Metacognition Questionnaire-30 (MCQ-30), Perceived Stress Scale (PSS-10), The Resilience Scale (RS-25), and Sources of Counselling Self-Efficacy Scale-Malaysia (SCSE-M) instruments were employed. The data was analysed using Structural Equational Modelling (SEM). The results showed that metacognitive significantly relationship on perceived stress and resilience and the CFA Multi-Group analysis also found that the efficacy of the person acts as a moderator of the relationship between metacognitive, perceived stress, and resilience among guidance and counselling teachers. Overall, these findings are consistent with the theories put forth by Wells and Matthews (1994, 1996) based on the Self-Regulatory Executive Functioning Theory (S-REF).

Keywords: *Metacognitive, Perceived Stress, Resilience, Self-Efficacy, Guidance and Counselling Teachers*

ISI KANDUNGAN

		Mukasurat
PERAKUAN		**i**
PENGHARGAAN		**ii**
ABSTRAK		**iv**
ABSTRACT		**v**
ISI KANDUNGAN		**vi**
SENARAI JADUAL		**xii**
SENARAI RAJAH		**xiv**
SENARAI SINGKATAN		**xv**
BAB 1	**PENGENALAN**	**1**
1.1	Pendahuluan	1
1.2	Latar Belakang Kajian	1
1.3	Pernyataan Masalah	8
1.4	Objektif Kajian	12
1.4.1	Objektif Umum	12
1.4.2	Objektif Khusus	12
1.5	Persoalan Kajian	13
1.6	Hipotesis Kajian	13
1.7	Definisi Konseptual dan Operasional	14

1.7.1 Anggapan Stres 15

1.7.2 Resilien 17

1.7.3 Metakognitif 18

1.7.4 Efikasi Kendiri 19

1.7.5 Guru Bimbingan dan Kaunseling 21

1.8 Kepentingan Kajian 22

1.8.1 Aspek Akademik 22

1.8.2 Aspek Praktikal 23

1.9 Skop Kajian 26

1.10 Batasan Kajian 26

1.11 Kesimpulan 27

BAB 2 SOROTAN LITERATUR 28

2.1 Pengenalan 28

2.2 Kerangka Teoritikal 28

2.2.1 Teori *Self- Regulatory Executive Function* (S-REF) 29

2.2.2 Teori Kognitif Sosial Bandura 38

2.3 Metakognitif dan Anggapan Stres 42

2.4 Metakognitif dan Resilien 51

2.5 Peranan Efikasi Kendiri sebagai Moderator 60

2.6 Peranan Metakognitif terhadap Efikasi Kendiri 72

2.7 Peranan Efikasi Kendiri terhadap Stres dan Resilien 78

2.8 Kerangka Konsep Kajian 85

2.9 Sorotan Metodologi Penyelidikan 86

2.10 Kesimpulan 91

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN 92

3.1 Pengenalan 92

3.2 Metodologi Kajian 92

3.3 Pendekatan Kuantitatif 93

3.4 Populasi dan Persampelan Kajian 94

3.4.1 Penentuan Saiz Sampel 96

3.4.2 Mengutip Data mengikut Saiz Sampel 99

3.5 Instrumen Kajian 99

3.5.1 Demografi Responden 100

3.5.2 *Metacognitive Questionnaire* (MCQ-30) 100

3.5.3 *Perceived Stress Scale* (PSS-10) 102

3.5.4 *Resilience Scale* (RS-25) 104

3.5.5 *Sources of Counseling Self-Efficacy Scale- Malaysia* (SCSE-M) 106

3.6 Analisis Statistik Hipotesis 108

3.7 *Analisis Structural Equation Modeling* (SEM) 108

3.8 Proses Analisis *Structural Equation Modeling* (SEM) 111

3.8.1 Saringan Data (Tahap 1) 113

3.8.2 Analisis Faktor Pengesahan (CFA) (Tahap 2) 115

3.8.3 Model Pengukuran (Tahap 3) 125

3.9.4 Model Struktural (Tahap 4) 127

3.9 Kajian Rintis 128

3.10 Etika Penyelidikan 131

3.11 Kesimpulan 134

BAB 4 ANALISIS DAN DAPATAN 135

4.1 Pengenalan 135

4.2 Perolehan Data Kajian 135

4.3 Analisis Data Awal 136

4.3.1 Ujian Kenormalan Data 137

4.4 Analisis Data Demografi 138

4.5 Analisis Faktor Pengesahan SEM 139

4.5.1 Model Pengukuran Gabungan Konstruk (*Pooled-CFA*) 140

4.6 Analisis Model Struktural 149

4.7 Analisis dan Dapatan 151

4.7.1 Analisis dan Dapatan Hubungan Langsung 151

4.7.2 Analisis Kepelbagaian Kumpulan (*Multi-Group CFA*) Moderator Efikasi Kendiri 154

4.8 Dapatan Keseluruhan Hasil Analisis 168

4.9 Kesimpulan 169

BAB 5 PERBINCANGAN, SUMBANGAN, DAN CADANGAN 170

5.1 Pengenalan 170

5.2 Perbincangan Kajian 170

5.2.1 Perbincangan Dapatan Hubungan Langsung 171

5.2.2 Perbincangan Dapatan Efikasi Kendiri sebagai Moderator dalam Hubungan Metakognitif terhadap Anggapan Stres dan Resilien 181

5.3 Sumbangan Kajian 187

5.3.1 Sumbangan kepada Teori 187

5.3.2 Sumbangan kepada Literatur 188

5.3.3 Sumbangan kepada Amalan 189

5.3.4 Sumbangan kepada Metodologi 190

5.4 Limitasi Kajian 191

5.5 Impikasi Kajian 193

5.6 Cadangan Kajian 196

5.6.1 Cadangan kepada Profesion 196

5.6.2 Cadangan kepada Organisasi 199

5.6.3 Cadangan kepada Penyelidikan Masa Hadapan 201

5.7 Penutup 203

RUJUKAN **205**

APENDIKS **273**

SENARAI JADUAL

Mukasurat

Jadual 3.1	Jumlah Populasi berdasarkan Persampelan Kelompok	95
Jadual 3.2	Jumlah Saiz Sampel mengikut Kelompok	98
Jadual 3.3	Taburan Item MCQ-30	102
Jadual 3.4	Skor Skala Likert *Perceived Stress Scale* (PSS-10)	103
Jadual 3.5	Taburan Item *Resilience Scale*	105
Jadual 3.6	Taburan item *Counseling Self-Efficacy Scale-Malaysia* (SCSE-M)	108
Jadual 3.7	Analisis Statistik Hipotesis	108
Jadual 3.8	Indeks Kesepadanan	120
Jadual 3.9	Hasil Analisis Demografi Responden Kajian Rintis	129
Jadual 3.10	Nilai *Cronbach Alpha* bagi Kajian Rintis	130
Jadual 4.1	Perolehan Data Mentah mengikut Bahagian	136
Jadual 4.2	Nilai *Skewness* dan *Kurtosis* bagi Semua Pemboleh Ubah (N= 251)	137
Jadual 4.3	Hasil Analisis Demografi Responden	138
Jadual 4.4	Kategori *Fitness Indeks* (Awang et al., 2018)	139
Jadual 4.5	Indeks Kesepadanan bagi Konstruk Gabungan *Pooled-CFA*	143
Jadual 4.6	Ringkasan Indeks Kesahan Diskriminan bagi Semua Konstruk	144
Jadual 4.7	Nilai *Composite Reliability* (CR) dan *Average variance Extracted* (AVE) Setiap Konstruk	146
Jadual 4.8	Taburan Normaliti bagi Konstruk Model Pengukuran Gabungan (*pooled-CFA*)	148
Jadual 4.9	Dapatan Nilai R^2 dan Penerangan	150
Jadual 4.10	Hasil Analisis Pengujian Hipotesis *Regression Path Coefficients.*	152
Jadual 4.11	Pengaruh Metakognitif terhadap Anggapan Stres	152
Jadual 4.12	Pengaruh Metakognitif terhadap Resilien	153

Jadual 4.13	Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Rendah	158
Jadual 4.14	Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Tinggi	161
Jadual 4.15	Kesan Metakognitif dan Stres Signifikan untuk Kumpulan Efikasi Kendiri Tahap Tinggi	162
Jadual 4.16	Kesan Metakognitif dan Anggapan Stres Singifikan untuk Kumpulan Efikasi Kendiri Tahap Rendah	162
Jadual 4.17	Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Rendah	165
Jadual 4.18	Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Tinggi	168
Jadual 4.19	Keputusan Ujian Hipotesis Hubungan Langsung	169
Jadual 4.20	Keputusan Ujian Hipotesis Moderator	169

SENARAI RAJAH

Mukasurat

Rajah 2.1	Model S-REF Wells dan Matthews (1994)	34
Rajah 2.2	Empat Sumber Kepercayaan Efikasi Kendiri	39
Rajah 2.3	Kerangka Konseptual Kajian Adapatasi Daripada Hayes (2013, 2018) Model 1	85
Rajah 2.4	Reka Bentuk "*Research Onion*" (Saunders et al., 2019)	90
Rajah 3.1	Ringkasan Kaedah Persampelan Kelompok	98
Rajah 3.2	Proses Analisis Kajian (Saringan Data Analisis SEM)	113
Rajah 4.1	Model Pengukuran Gabungan Konstruk (*Pooled-CFA*) asal	141
Rajah 4.2	Model Pengukuran Gabungan Konstruk (*Pooled-CFA*) Modifikasi (Buang item PSS10)	145
Rajah 4.3	Model Straktural – Dapatan Pekali Regrasi Piawai	150
Rajah 4.4	Dapatan Hasil daripada Prosedur SEM- Pekali Regrasi Antara Konstruk	151
Rajah 4.5	Diagram Skematik bagi Pemboleh ubah Moderator Dalam Model	155
Rajah 4.6	*Constrained Model* bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri	156
Rajah 4.7	*Unconstrained Model* bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri	157
Rajah 4.8	*Constrained Model* bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi	159
Rajah 4.9	*Unconstrained Model* bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi	160
Rajah 4.10	*Constrained Model* bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri	163
Rajah 4.11	*Unconstrained Model* bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri	164
Rajah 4.12	*Constrained Model* bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi	166
Rajah 4.13	*Unconstrained Model* bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi	167

SENARAI SINGKATAN

AMOS	*Analysis of Moment Structures*
AGFI	*Adjusted Goodness of Fit*
APA	*American Psychological Association*
ASV	*Average Shared Squared Variance*
AVE	*Average Variance Extracted*
CFA	*Confirmatory Factor Analysis*
CFI	*Comparative Fit Index*
CGS	*Centre For Graduate Studies*
CHI-SQUARE	*Discrepancy Chi Square*
CMB	*Common Method Biases*
CR	*Composite Reliability*
C.R	*Critical Ratio*
EFA	*Exploratory Factor Analysis*
EPRD	*Educational Planning and Policy Research Division*
GBK	Guru Bimbingan dan Kaunseling
JPNS	Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
MCQ-30	*Metacognition Questionnaire-30*

MI	*Modification Indeks*
MCT	*Metacognitive Therapy Theory*
MGKK	Majlis Guru Kaunseling Kebangsaan
MLE	*Maximum Likelihood Estimation*
ML	*Maximum Likelihood*
MSV	*Maximum Shared Squared Variance*
NTI	*Normed Fit Indeks*
OLS	*Ordinanry Least Squares*
PIBG	Persatuan Ibu Bapa dan Guru
PPD	Pejabat Pendidikan Daerah
PSS-10	*Perceived Stress Scale*
RMSEA	*Root Mean Square of Error Approximation*
RS-25	*Resilience Scale*
SCSS	*Sources of Counseling Self-Efficacy Scale*
SE	*Standard Error*
SEM	*Structural Equation Modelling*
SPSS	*Software Package for Social Sciences*
S-REF	*Self- Regulatory Executive Function*
TLI	*Tucker-Lewis Index*

TOT	*Training of Trainers*
UNIMAS	Universiti Malaysia Sarawak

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Bab ini akan membincangkan berkaitan dengan asas kajian iaitu meliputi latar belakang kajian, pernyataan masalah, objektif kajian, persoalan kajian serta hipotesis kajian yang dibentuk hasil daripada jurang penyelidikan yang terdapat dalam pernyataan masalah. Selain itu, bab ini juga turut membincangkan berkaitan dengan kepentingan kajian yang dijangka akan memberi manfaat kepada semua pihak yang berkepentingan, manakala skop dan limitasi kajian yang disertakan dengan justifikasi turut dibincangkan dalam bab ini.

1.2 Latar Belakang Kajian

Peranan kaunselor di sekolah telah berkembang sejak sekian lama di Malaysia mahupun di negara barat (Ooi et al., 2018; Wilde et al., 2013). Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) dilatih bagi memenuhi keperluan perkhidmatan kaunseling di sekolah yang meliputi aspek akademik, kerjaya, emosi dan sahsiah dalam persekitaran sekolah (*American School Counselor Association* (ASCA), 2014; Fye et al., 2018). Begitu juga di Malaysia, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah menggariskan empat fokus utama kaunselor di sekolah iaitu meliputi pembangunan dan perkembangan sahsiah diri murid, peningkatan disiplin murid, pengurusan kerjaya murid serta psikososial dan kesejahteraan mental murid (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2012).

Walau bagaimanapun, sejak kebelakangan ini peranan kaunselor dilihat semakin mencabar bagi melahirkan pelajar yang berketerampilan mulia dari segi sahsiah, tingkah laku, berilmu dan berkemahiran tinggi (Johari & Amat, 2019). Peningkatan isu sosial yang

melibatkan remaja seperti cubaan membunuh diri, buli siber, penyalahgunaan dadah serta pergaulan bebas telah menjadikan profesion kaunseling lebih mencabar (Bali-Mohamad et al., 2022). Tambahan pula, situasi penularan pendamik COVID-19 yang telah dialami juga turut memberi kesan kepada peranan kaunselor di sekolah akibat daripada peningkatan bilangan kes yang melibatkan isu kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar telah berlaku (Majumdar et al., 2020). Namun begitu, dalam masa yang sama, kaunselor di sekolah juga turut menjalankan tugas yang bukan hakiki, seperti pengkeranian, pentadbiran, guru pengiring, guru ganti dan sebagainya. Keadaan ini boleh menyebabkan berlakunya konfliks peranan dalam kalangan kaunselor di sekolah (Chandler et al., 2018; Culbreth et al., 2005; Kim & Lambie, 2018; Maor & Hemi, 2021). Situasi ini memberi kesan secara tidak langsung kepada psikologi dan kesihatan mental dalam kalangan kaunselor di sekolah termasuklah stres yang boleh menjejaskan kualiti perkhidmatan kaunseling yang ditawarkan dan berkemungkinan akan mendatangkan kemudaratan kepada klien (Figley, 2002; Lawson, 2007; Litam et al., 2021).

American Counseling Association telah menggariskan kod etika, bahawa setiap kaunselor perlu mengekalkan kesejahteraan peribadi dan ia merupakan sebahagian daripada tanggungjawab profesion mereka (*American Counseling Association*, 2014). Kepentingan menjaga kesejahteraan peribadi ini adalah bertujuan untuk menjaga kebajikan diri kaunselor di samping memberi perkhidmatan kaunseling yang berkesan dan teraputik kepada klien (Callender & Lenz, 2018). Kaunselor sekolah mungkin dilihat sebagai pakar dalam membantu klien untuk menyelesaikan permasalahan, walau bagaimanapun mereka jarang menterjemahkan kemahiran yang ada kepada diri sendiri (Thomas & Morris, 2017). Ini kerana kaunselor juga adalah manusia biasa yang tidak akan terlepas daripada menghadapi situasi yang meletihkan, stres, kurang resilien dan emosi yang negatif (Roxas et al., 2019).

Stres yang dialami dalam kalangan kaunselor mungkin akan menghalang mereka daripada mencapai matlamat diri dan seterusnya menyebabkan gangguan psikologi dalam diri mereka (Litam et al., 2021). Bebanan tugas harian yang berlebihan dan semakin mencabar telah menjadikan kerjaya kaunselor sekolah sebagai salah satu profesion yang dilihat sering mengalami stres (Falls & Nichter, 2007; Fye et al., 2018; Sears & Navin, 1983) dan ramai dalam kalangan kaunselor sekolah berada dalam keletihan dan kelesuan (Wilkerson & Bellini, 2006).

Selain itu, keupayaan kaunselor dalam menghadapi cabaran dan isu-isu yang melibatkan perkhidmatan kaunseling di sekolah turut dipengaruhi oleh tahap resilien. Ini kerana resilien dianggap sebagai salah satu elemen peribadi yang menjadi kekuatan kepada kaunselor untuk berhadapan dan mengawal situasi yang sukar (Urcos et al., 2020). Situasi yang mencabar dan sukar bagi menyediakan perkhidmatan kaunseling di sekolah akan menyebabkan stres dan keletihan kepada kaunselor (Guler & Ceyhan, 2020). Namun begitu, tahap resilien yang dimiliki oleh kaunselor dapat membantu mereka untuk menyesuaikan diri dengan keadaan semasa (Luthar et al., 2000; Masten, 2007), menghadapi kesukaran dan perubahan besar (Cormier & Hackney, 2013), serta terus kekal kuat bagi menyediakan perkhidmatan yang berkesan kepada klien (Karaırmak, 2006). Dalam erti kata lain, kewujudan dan tahap resilien dalam kalangan kaunselor boleh dinilai berdasarkan dua elemen iaitu faktor risiko yang wujud seperti cabaran dan perubahan yang besar serta cara mereka menyesuaikan diri dengan baik bagi menghadapi perubahan dan cabaran berkenaan (Guler & Ceyhan, 2020).

Oleh itu, guru atau Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) yang mempunyai tahap resilien yang baik akan mampu mengawal keadaan atau situasi bagi meneruskan

perkhidmatan profesionalisme berteraskan etika keguruan. Sebaliknya jika resilien berada pada tahap yang rendah, maka ianya boleh menyebabkan banyak kesan negatif lain yang akan timbul seperti tekanan emosi dan kemurungan yang akhirnya akan menyebabkan berlakunya gejala '*burnout* (Osman et al., 2015). Oleh yang demikian, adalah penting bagi seorang kaunselor untuk menjaga kesejahteraan dan keperluan diri bagi menyediakan perkhidmatan yang berkualiti kepada semua warga sekolah (Bali-Mohamad et al., 2022). Ini kerana kaunselor yang mempunyai masalah dari segi kesejahteraan peribadi tidak mampu memberi perkhidmatan yang terbaik kepada klien (Arnout & Almoied, 2021).

Jika diteliti dengan lebih mendalam, stres dan resilien pada asasnya boleh dipengaruhi oleh faktor peribadi dalaman dan kajian-kajian lepas telah banyak membicarakan berkaitan dengan ciri-ciri personaliti (Garrosa et al., 2008), mementingkan kesempurnaan, (Childs & Stoeber, 2010, 2012; Moate et al., 2016; Schwenke et al., 2014; Stoeber & Rennert, 2008), *perfectionism* (Fye et al., 2018), kesedaran kendiri dan emosi (Osman et al., 2015) dan sebagainya. Malangnya, sehingga kini belum ditemui atau sukar untuk mencari kajian yang berbentuk empirikal berkaitan dengan bagaimana metakognitif mempengaruhi anggapan stres dan resilien dalam kalangan kaunselor di sekolah.

Istilah metakognitif telah diasaskan oleh Flavell sekitar tahun 1970. Konsep metakognitif ini sebenarnya telah mendapat perhatian daripada pengkaji lebih daripada 100 tahun yang lalu namun ia baru bermula dengan wujudnya Teori Metakognitif Flavell 1970 dan hasil daripada perkembangan penyelidikan maka wujudnya model-model metakognitif yang lain seperti model metakognitif Brown (1980), model metakognitif Schraw dan Denilson (1994), *Self- Regulatory Executive Function theory* (S-REF) (Wells & Matthews, 1994, 1996). Konsep atau istilah ‘metakognitif’ boleh diperjelaskan lagi sebagai satu proses

kognitif berkenaan dengan "*thinking about thinking*" atau berfikir tentang berfikir (Entoh & Abdullah, 2019). Metakognitif boleh ditakrifkan sebagai pengetahuan atau kepercayaan yang stabil berkaitan dengan sistem kognitif individu, dan pengetahuan berkaitan dengan faktor-faktor yang boleh mempengaruhi fungsi-sistem iaitu peraturan, kesedaran tentang kognitif semasa serta kepentingan terhadap penilian pemikiran dan ingatan (Wells, 1995).

Kajian berkenaan dengan proses metakognitif telah memberi tumpuan utama yang dikaitkan dengan teori *self-regulatory executive function* (S-REF; Wells & Matthews, 1994, 1996). Teori ini telah menerangkan secara terperinci bagaimana faktor metakognitif terlibat dalam gangguan psikologi (Spada et al., 2008). Menurut Teori S-REF, pengetahuan metakognitif boleh membangunkan corak tindak balas kendiri yang positif kepada pemikiran dan peristiwa dalaman yang dicirikan dengan sindrom pemerhatian kognitif atau lebih dikenali sebagai *Cognitive Attentional Syndrome* (CAS) iaitu pengulangan corak pemikiran, pengelakkan dan penindasan terhadap pemikiran serta pemantauan terhadap ancaman. Oleh yang demikian, metakognitif dipercayai memainkan peranan asas dalam mempengaruhi pemilihan strategi daya tindak maladaptif (Wells & Matthews, 1994, 1996). Gangguan emosi juga boleh dikaitkan dengan kepercayaan yang tidak berfungsi iaitu melibatkan aspek kebimbangan serta kerisauan yang boleh mencetuskan rantaian pemikiran negatif. Situasi ini dikenali sebagai sindrom pemerhatian kognitif (CAS) kerana individu akan memberi penumpuan yang khusus terhadap pemikiran secara berlebihan terhadap ancaman, peristiwa negatif dan halangan-halangan yang mungkin wujud dan boleh menyebabkan gangguan emosi (Toffalini et al., 2015).

Individu yang berisiko mengalami stres adalah bergantung kepada cara mereka mengendalikan pemikiran dan pengaruh negatif dalam kehidupan (Matthews et al., 2019).

Ini kerana pemikiran negatif dalam proses metakognitif akan bertindak balas terhadap pemikiran dan menyebabkan gangguan emosi. Individu yang menghadapi tahap stres yang tinggi lebih perlu mengawal tahap pemikiran mereka kerana sesuatu yang lebih buruk akan berlaku jika pemikiran negatif tidak dapat diatasi (Palmier-Claus et al., 2011). Kemampuan seseorang mengawal emosi mereka dilihat mampu menjadi faktor penting dalam pembinaan resilien individu (Troy & Mauss, 2011; Nejati et al., 2019). Kepercayaan metakognitif akan berperanan sebagai perangkap kepada kawalan minda individu yang merangkumi kepercayaan seseorang terhadap dirinya termasuklah berkaitan dengan pengalaman metakognitif dan strategi metakognitif (Wells, 2011).

Faktor pembentukan resilien boleh dikaitkan dengan kepercayaan metakognitif dan kesedaran kognitif yang akan memberi kesan yang ketara terhadap resilien individu (Hutauruk et al., 2019). Kepercayaan metakognitif positif atau negatif dianggap sebagai asas mekanisme yang terlibat dalam membangunkan dan mengekalkan gangguan rasa kebimbangan dalam diri individu. Kepercayaan metakognitif yang positif akan dapat mengatasi masalah kebimbangan, pemerhatian terhadap ancaman, serta dapat meningkatkan keyakinan diri namun sebaliknya, kepercayaan metakognitif yang negatif pula menyebabkan individu tidak mampu mengawal proses kognitif dan seterusnya mengakibatkan berlaku kecelaruan pemikiran, kebimbangan yang melampau terhadap ancaman yang wujud (Baniani & Davoodi, 2020; Jalili et al., 2018).

Selain daripada elemen metakognitif, kajian ini juga telah melihat peranan elemen efikasi kendiri sebagai penyederhana sama ada menguatkan atau mengurangkan kesan peranan metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien. Efikasi kendiri merupakan tahap keyakinan dan tingkah laku yang hadir secara individu untuk melaksanakan tugas-tugas

tertentu dengan berkesan. Maka kepercayaan seseorang adalah berdasarkan kemampuan untuk melakukan tindakan yang diperlukan (Bandura, 1995). Malah, efikasi kendiri dalam bentuk kemampuan diri yang mempengaruhi akan tingkah laku bagi mencapai matlamat yang diinginkan (Johari et. al., 2009). Berdasarkan Teori Metakognitif (MCT), efikasi kendiri dan metakognitif dilihat saling berkaitan dengan proses peraturan kendiri (Zimmermaan & Cleary, 2006). Kawalan kendiri merupakan konsep asas kepada metakognitif iaitu pengetahuan tentang sistem kognitif peribadi. Teori metakognitif secara amnya dibezakan melalui fungsi kognitif dan mekanisme penilaian dan pemantauan proses kognitif (Akturk & Sahin, 2011; Cera et al., 2013). Hubungan yang wujud antara efikasi kendiri dan metakognitif akan membentuk motivasi yang tinggi dan pemikiran yang positif bagi mengatasi cabaran atau kesukaran serta mencapai sesuatu matlamat yang diinginkan (Armum & Chellappan, 2015; Commodari et al., 2021).

Efikasi kendiri juga turut dilihat mampu mempengaruhi kesejahteraan individu melalui motivasi, proses kognitif dan afektif yang akan mengubah sikap dan tingkah laku dan akan meningkatkan tahap kesejahteraan mental dan fizikal (Bandura, 1995; Djourova et al., 2020). Jika dilihat dari sudut motivasi, individu yang mempunyai efikasi kendiri yang baik akan lebih cekap dalam membentuk jangkaan positif tentang masa depan dan seterusnya boleh dikaitkan dengan pembinaan resilien dalam diri (Djourova et al., 2020). Manakala dari sudut kognitif pula, kepercayaan efikasi kendiri mampu membantu individu bagi merangka atau menyesuaikan semula situasi yang negatif atau tertekan dengan cara yang lebih positif yang akan membawa kepada pengurangan tahap stres yang dihadapi (Djourova et al., 2020; Sumer et al., 2005; Wu et al., 2004).

Efikasi kendiri juga berperanan untuk mengukuhkan emosi dan membolehkan individu untuk mengawal pemikiran, perasaan dan tingkah laku yang akan memberi kesan kepada kesihatan dan kesejahteraan psikologi yang lebih baik (Diehl et al., 2006). Individu yang mempunyai efikasi kendiri yang baik akan dapat mengawal keadaan yang sukar serta melihat ia sebagai satu cabaran yang perlu dihadapi dan bukannya suatu ancaman yang perlu dielakkan (Rorlina et al., 2017). Sebaliknya jika individu yang mempunyai efikasi kendiri yang lemah mereka akan melihat cabaran atau tugasan yang mencabar sebagai ancaman kepada diri (Betz, 2000). Hal ini kerana mereka lebih melihat kepada halangan yang wujud dan bukannya cara mengatasi situasi berkenaan. Situasi ini akan mewujudkan sikap putus asa dan akan mengakibatkan stres dalam kalangan individu (Rorlina et al., 2017).

Perbincangan ini telah dilihat boleh memberi gambaran secara tidak langsung ke atas peranan konstruk efikasi kendiri sebagai penyederhana dalam kajian ini. Jelaslah bahawa, konstruk yang ingin dikaji dalam kajian ini harus diberi perhatian dan penumpuan agar dapat menghasilkan sumbangan yang memberi impikasi yang baik kepada semua pihak terutamanya dalam meningkatkan profesion Guru Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia.

1.3 Pernyataan Masalah

Kajian yang dijalankan ini dianggap sebagai satu keperluan yang harus dilaksanakan kerana penyelidik melihat daripada sumber carian kajian lepas terdapat jurang kajian yang sangat luas terutamanya berkaitan dengan konstruk metakognitif. Hal ini kerana, penyelidik masih sukar untuk menemui mana-mana kajian yang mengaitkan pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling khasnya sama ada di dalam mahupun di luar negara sedangkan Teori S-REF menerangkan secara jelas metakognitif boleh mempengaruhi kesihatan mental termasuklah stres dan

pembentukan harga diri serta resilien dalam kalangan individu (Karami & Entesar-Fomani, 2017; Capobianco et al., 2017).

Stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah sudah lama dibincangkan dan ia telah menjadi salah satu masalah dalam kalangan GBK di sekolah (Salas, et al., 1996; Mullen & Gutierrez, 2016). Malah sehingga kini, ramai penyelidik dari luar negara masih mengkaji masalah stres dalam kalangan guru kaunseling di sekolah. Ini terbukti apabila terdapatnya kajian-kajian terkini yang dijalankan oleh penyelidik seperti Mullen et al. (2021), Mullen et al. (2017), Maor dan Hemi (2021), Fye et al. (2018) dan Moate et al. (2016). Namun begitu, sejak berlakunya pendamik COVID-19, perubahan sistem pembelajaran secara atas talian secara drastik dan bebanan kerja yang bukan tugas hakiki telah menyebabkan berlakunya tekanan dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling (Kosir et al., 2020). Pendamik COVID-19 telah memberi kesan secara psikologi terhadap semua individu dan masyarakat termasuklah para guru yang menghadapi tekanan yang tinggi berkaitan dengan pekerjaan mereka (Collie, 2021). Oleh itu, kajian ini melihat bahawa terdapat jurang yang luas yang harus diisi bagi melihat stres dalam kalangan GBK terhadap tugasan mereka semasa Pendamik COVID-19 oleh kerana kajian-kajian sebelum kebanyakkannya dilaksanakan sebelum berlakunya Pendamik COVID-19.

Kajian ini juga melihat terdapat jurang yang cukup besar terhadap penggunaan Teori *Self-Regulatory Executive Function* (S-REF) terutamanya dalam lingkungan kajian di Malaysia. Hal ini kerana, kebanyakan kajian di Malaysia lebih suka membahaskan berkenaan metakognitif berdasarkan Teori Kognitif Brown (1987) serta Model Metakognitif Schraw dan Denilson (1994) seperti dalam kajian yang dilaksanakan oleh Entoh dan Abdullah (2019), Sanip dan Che (2014), Palantis et al. (2018) serta Chong dan Sungap

(2021) yang lebih menumpukan kepada konsep pembelajaran. Namun ia dilihat cukup berbeza dengan kajian luar negara kerana konstruk metakognitif telah dikaji secara meluas sebagai elemen psikologi kognitif dan kesihatan mental. Selain itu, Teori *Self-Regulatory Executive Function* (S-REF) telah banyak digunakan sebagai teori utama untuk dibahaskan oleh penyelidik luar negara seperti Suominen (2020), Zahidi et al. (2021), Moyano et al. (2020) dan Nejati et al. (2019). Sehubungan dengan itu, pengkaji melihat terdapat keperluan dalam menutup jurang yang sedia ada dengan menjadikan Teori *Self-Regulatory Executive Function* (S-REF) sebagai teori utama untuk dibahaskan dalam kajian ini.

Selain itu, terdapat kajian yang telah dijalankan berkaitan dengan efikasi kendiri dalam kalangan GBK di dalam mahupun di luar negara sebelum ini sebagai contoh kajian yang dijalankan oleh Rorlina et al. (2017), Ooi et al. (2018), Aida et al. (2018), Parikh et al. (2020) dan Springer et al. (2017). Namun kajian sebelum ini, kebanyakannya melihat efikasi kendiri secara umum dan juga berdasarkan kepada psikologi kaunselor yang melibatkan elemen kecekapan klinikal, pembelajaran dan reflektif praktikal serta penyeliaan klinikal (Ooi et al., 2020; Watt et al., 2019) dan bukannya kepada sumber yang membentuk efikasi kendiri Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Kajian berkaitan dengan sumber yang membentuk efikasi kendiri yang melibatkan penguasaan pengalaman (*mastery experience*), pembelajaran perwakilan (*vicarious experience*), pemujukan sosial (*social persuasion*), serta keadaan psikologi dan afektif (*physiological and affective states*) dianggap penting. Hal ini kerana, menurut Bandura (1997), setiap sumber efikasi kendiri akan berfungsi pada tahap yang paling baik pada peringkat-peringkat tertentu. Sehubungan dengan itu, maka penyelidik melihat bahawa terdapat keperluan untuk mengkaji efikasi kendiri berdasarkan kepada empat dimensi

sumber yang dikemukakan oleh Bandura (1997) dalam kalangan GBK. Kajian ini juga berbeza dengan kajian lepas kerana konstruk efikasi kendiri dijadikan sebagai moderator dalam hubungan antara metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien.

Selain itu juga, kajian ini turut melihat beberapa jurang metodologi yang harus diisi berdasarkan kajian lepas seperti responden kajian dan instrumen kajian. Kebanyakan kajian yang melibatkan konstruk metakognitif biasanya melibatkan pelajar-pelajar sebagai responden kajian contohnya kajian yang dijalankan oleh Abdi et al. (2012), Noghabaee (2016) dan Aydın (2016). Malahan sehingga kini pengkaji sukar menemui mana-mana kajian lepas dalam negara yang memfokuskan kepada konstruk metakognitif dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah.

Penggunaan instrumen *Sources of Counseling Self-Efficacy Scale -Malaysia* (SCSE-M) dianggap berbeza dengan kajian lepas kerana kebanyakan konstruk efikasi kendiri guru Bimbingan dan Kaunseling diukur dengan menggunakan *General Self-Eficacy Scale, Counselors' Self-Efficacy* dan *Psychologist and Counselor Self-Efficacy Scale (PCES)*. Ia dilihat cukup berbeza dengan instrumen ini kerana, SCSE-M dinilai menggunakan empat sumber yang membentuk efikasi kendiri Guru Bimbingan dan Kaunseling seperti yang dikemukakan oleh Bandura (1986). Secara keseluruhannya jelaslah bahawa terdapat keperluan untuk menjalankan kajian ini bagi mengukur pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri sebagai moderator dalam kalangan GBK serta menutup jurang yang ada pada kajian lepas.

1.4 Objektif Kajian

1.4.1 Objektif Umum

Objektif kajian secara umum adalah untuk meneroka impak pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Selain itu juga, kajian ini bertujuan untuk mengkaji kesan efikasi kendiri sebagai moderator antara metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien.

1.4.2 Objektif Khusus

Berdasarkan objektif kajian umum di atas maka objektif kajian khusus adalah bertujuan untuk: -

1. Mengukur pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

2. Mengukur pengaruh metakognitif terhadap resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

3. Mengukur peranan efikasi kendiri sebagai moderator terhadap hubungan antara metakognitif dan anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

4. Mengukur peranan efikasi kendiri sebagai moderator terhadap hubungan antara metakognitif dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

1.5 Persoalan Kajian

Kajian ini dilaksanakan adalah untuk menjawab persoalan-persoalan berikut: -

1. Adakah metakognitif mempengaruhi anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.
2. Adakah metakognitif mempengaruhi resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.
3. Sejauhmana efikasi kendiri bertindak sebagai moderator terhadap hubungan di antara metakognitif dan anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.
4. Sejauhmana efikasi kendiri bertindak sebagai moderator terhadap hubungan di antara metakognitif dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

1.6 Hipotesis Kajian

Berdasarkan objektif dan persoalan kajian di atas, senarai hipotesis berikut telah dibentuk:

Berdasarkan Objektif Kajian 1 dan Persoalan Kajian 1, maka hipotesis yang telah dicadangkan adalah seperti berikut:

Ha1: Metakognitif mempunyai kesan yang signifikan terhadap anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji.

Berdasarkan Objektif Kajian 2 dan Persoalan Kajian 2, maka hipotesis yang telah dicadangkan adalah seperti berikut:

Ha2: Metakognitif mempunyai kesan yang signifikan terhadap resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji.

Berdasarkan Objektif Kajian 3 dan Persoalan Kajian 3, maka hipotesis yang telah dicadangkan adalah seperti berikut:

Ha3: Efikasi kendiri mempunyai kesan penyederhana (*moderation effects*) dalam hubungan antara metakognitif dan anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji.

Berdasarkan Objektif Kajian 4 dan Persoalan Kajian 4, maka hipotesis yang telah dicadangkan adalah seperti berikut:

Ha4: Efikasi kendiri mempunyai kesan penyederhana (*moderation effects*) dalam hubungan antara metakognitif dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji.

1.7 Definisi Konseptual dan Operasional

Dalam penyelidikan, definisi konseptual atau istilah dan operasional diperlukan apabila terdapat perbezaan maksud atau ketidakjelasan makna jika istilah tidak diberikan. Definisi istilah ialah penjelasan berkaitan istilah-istilah yang digunakan dalam penyelidikan supaya terdapat persamaan dari sudut penafsiran dan bagi mengelakkan salah faham terhadap tafsiran istilah (Merry & Rahmat, 2016). Menurut Rosli (2018), definisi istilah ini akan menperjelaskan lagi istilah-istilah yang penting yang terdapat dalam kajian. Manakala definisi operasional pula ialah definisi yang berbeza daripada definisi istilah yang mana definisi operasional ini hanya istilahnya terbatas di dalam penyelidikan ini sahaja dan ia berkaitan dengan pemboleh ubah yang terkandung dalam sesuatu kajian (Mohd Norazmi,

2018). Ia perlu dijelaskan agar pembaca lebih memahami dengan jelas kajian yang dilaksanakan.

1.7.1 Anggapan Stres

1.7.1.1 Definisi Konseptual

Anggapan stres boleh dikonseptualisasikan sebagai tahap situasi yang dianggap tertekan atau stres dalam kehidupan individu (Cohen et al., 1983) dan ia dilihat sebagai hasil daripada penilaian primer dan skunder (Lazarus, 1999). Dengan kata lain, anggapan stres adalah keadaan hasil daripada penilaian keseluruhan individu terhadap kepentingan dan kesukaran bagi mengatasi masalah peribadi atau persekitaran yang mencabar (Spada et al., 2018).

Anggapan stres juga bermaksud perasaan atau pemikiran yang ada pada individu berkenaan dengan berapa banyak stres yang mereka alami pada masa tertentu atau dalam tempoh masa yang tertentu. Anggapan stres terjadi hasil daripada gabungan perasaan individu terhadap kehidupan yang tidak terkawal atau tidak dapat diramalkan dan berapa banyak perubahan yang berlaku dalam kehidupan mereka serta keyakinan terhadap keupayaan individu dalam mengatasi masalah berkenaan (Anna, 2015).

Individu mungkin mengalami peristiwa negatif yang sama tetapi cara menilai kesan atau keterukan adalah berbeza disebabkan daripada faktor personaliti, sumber resilien dan sokongan. Sehubungan dengan itu, anggapan stres dianggap sebagai cermin interaksi individu dengan persekitaran yang dianggap sebagai ancaman yang boleh menjejaskan kesejahteraan mental mereka (Anna, 2015; Lazarus & Folkman, 1984; Schmaltz, 2017). Anggapan stres biasanya diukur melalui kekerapan perasaan melalui soal selidik *Perceived Stress Scale* (PSS) (Cohen et al., 1983).

Anggapan stres juga adalah sinonim kepada stres ini berlaku apabila persekitaran menuntut sesuatu yang diluar kemampuan individu. Selain itu, stres juga boleh didefinisikan sebagai suatu perubahan yang berlaku kepada individu sama ada dari segi fizikal atau mental yang disebabkan oleh tekanan atau paksaan. (Nur Izzati & Siti Mistima, 2020; Zawawi et al., 2019). Konsep stres telah dinilai dari tiga perspektif utama iaitu pertama persekitaran, yang memberi tumpuan kepada tekanan atau peristiwa, manakala yang kedua ialah kehidupan psikologi, yang menilai penilaian tekanan subjektif dan reaksi afektif dan yang ketiga iaitu biologi, yang menilai pengaktifan sistem fisiologi yang terlibat dengan tindak balas tekanan (Cohen et al., 1997; Kopp et al., 2010).

1.7.1.2 Definisi Operasional

Definisi anggapan stres secara operasional dalam kajian ini ialah ramalan kepada perasaan atau pemikiran yang ada pada Guru Bimbingan dan Kaunseling berkenaan dengan seberapa banyak stres yang mereka alami pada masa tertentu dan dalam tempoh masa yang tertentu yang disebabkan oleh proses dan kepercayaan metakognitif yang terhasil daripada interaksi persekitaran, peribadi, sumber daya dan kognitif. Anggaan stres dalam kajian ini telah dinilai secara umum iaitu stres yang dihadapi oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling yang disebabkan oleh kepercayaan metakognitif dalam diri mereka. Pemboleh ubah anggapan stres dalam kajian ini dijadikan sebagai pemboleh ubah bersandar yang telah dinilai terhadap Guru Bimbingan dan Kaunseling. Bagi mengukur konstruk anggapan stres dalam kalangan GBK instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Melayu oleh Al-Dubai et al. (2012) telah digunakan.

1.7.2 Resilien

1.7.2.1 Definisi Konseptual

Istilah resilien mempunyai banyak definisi, walau bagaimanapun makna asalnya ialah "tindakan melantun atau melonjak kembali" (*bounce back*") (Zuatra at al., 2010; Capobianco, 2016), yang mempunyai kaitan jelas dengan konsep pulih dari tindak balas tekanan. Selain itu, secara amnya resilien boleh didefinisikan sebagai keupayaan individu untuk bangkit semula (*bounce back*) selepas menghadapi rintangan, tekanan atau trauma dan dapat menyesuaikan diri dengan persekitraan semasa (Osman et al., 2015; Glantz & Johnson, 1999).

Walau bagaimanapun, Wagnild dan Young (1993), telah mendefinisikan resilien sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan diri atau mengadaptasikan diri dengan kesulitan yang dialami dalam kehidupannya (Nadia & Faridah, 2021). Resilien juga boleh dikaitkan dengan bagaimana individu yang menghadapi kesusahan dan kesulitan dapat mengatasi segala bentuk cabaran, kekangan serta risiko dengan lebih tabah dan yakin sehingga menjadikannya lebih kompeten dan berdaya juang dalam kehidupan serta menjadikan individu lebih baik dari sebelumnya (Norasmah, 2017). Manakala menurut Amalia et al. (2013), resilien adalah satu kebolehan individu untuk bangkit semula daripada situasi yang sukar dan mampu untuk bergerak ke hadapan.

1.7.2.2 Definisi Operasional

Istilah operasional resilien dalam kajian ini ialah keupayaan Guru Bimbingan dan Kaunseling untuk bangkit dari tekanan yang dihadapi secara dalaman mahupun luaran dan terus begerak ke hadapan. Resilien dalam kajian ini juga telah diukur melalui lima dimensi utama yang terkandung dalam model Wagnild dan Young (1993) bagi menilai resilien yang terkandung dalam diri GBK dengan menggunakan *The Resilience Scale* (RS-25) yang telah

diterjemahkan ke dalam Bahasa Melayu oleh Amalia et al. (2011). Selain itu, resilien dalam kajian ini akan dilihat sebagai pemboleh ubah terikat yang akan diuji terhadap Guru Bimbingan dan Kaunseling.

1.7.3 Metakognitif

1.7.3.1 Definisi Konseptual

Metakognitif boleh ditakrifkan sebagai kesedaran pengetahuan seseorang berkaitan dengan proses pemikirannya. Ia boleh dijelaskan lagi sebagai suatu proses kognitif iaitu "*thinking about thinking*" atau "berfikir tentang berfikir" yang memberi penekanan kepada proses pemantauan kemahiran berfikir atau kemahiran kognitif (Flavell, 1976; Suhairun & Maizatul, 2020). Manakala menurut Well (1995), metakognitif merujuk kepada pengetahuan atau kepercayaan yang stabil tentang sistem kognitif diri sendiri dan mengetahui faktor yang mempengaruhi fungsi sistem kognitif diri serta mempunyai kesedaran terhadap keadaan kognitif semasa termasuklah dalam membuat penilaian berkaitan dengan kepentingan ingatan.

Dari perspektif psikologi, metakognitif didefinisikan sebagai "struktur psikologi, pengetahuan, peristiwa, dan proses yang terlibat dalam pengendalian, pengubahsuaian, dan penafsiran pemikiran kognitif diri sendiri" (Wells & Cartwright-Hatton, 2004; Sarican, 2015). Metakognitif ini mempunyai struktur atau peranan yang positif dan juga negatif (Sarıcam & Akın, 2015).

1.7.3.2 Definisi Operasional

Metakognitif secara operasional merujuk kepada kepada pengetahuan, proses atau kepercayaan serta kesedaran Guru Bimbingan dan Kaunseling mengenai sistem kognitif diri serta mempunyai pengetahuan mengenai faktor yang akan mempengaruhi kepercayaan

metakognitif. Selain itu juga, aspek metakognitif dalam kajian ini merangkumi pengetahuan dan kepercayaan tersurat Guru Bimbingan dan Kaunseling yang tersimpan, merangkumi metakognitif positif dan negatif mengenai pemikiran dan proses kognitif serta kemampuan mereka dalam mengawalatur pemikiran. Metakognitif dalam kajian ini telah diukur berdasarkan lima elemen yang terkandung dalam kepercayaan metakognitif iaitu keyakinan kognitif, kepercayaan positif tentang kerisauan, kesedaran diri kognitif, keyakinan negatif tentang pemikiran yang tidak terkawal dan bahaya serta keperluan mengawal pemikiran. Selain itu, metakognitif dalam kajian ini juga bertujuan untuk melihat bagaimana proses metakognitif terhadap pemikiran dan kepercayaan sebagai peramal bebas serta kesannya kepada anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Bagi mengukur konstruk bebas metakognitif dalam kajian ini instrumen *Metacognitive Questionnaire* (MCQ-30) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasan Melayu oleh Firdaus et al. (2018) telah digunakan.

1.7.4 Efikasi Kendiri

1.7.4.1 Definisi Konseptual

Hal ini kerana efikasi kendiri merupakan kepercayaan, kebolehan atau keupayaan diri dalam mengatasi sesuatu masalah melalui komitmen, kesungguhan dan sikap guru dalam pengajarannya (Bandura, 1977; Nurulakma et al., 2018). Menurut Bandura (1997), individu membentuk kepercayaan efikasi kendiri dengan mentafsirkan maklumat mengenai kemampuan mereka berdasarkan kepada empat sumber iaitu, penguasaan pengalaman, pembelajaran perwakilan, pujukan sosial dan keadaan psikologi dan afektif individu (Pfitzner-Eden, 2016). Menurut Bandura (1997), cara paling berkesan untuk membina efikasi kendiri adalah dengan menguasai pengalaman lepas terutamanya melibatkan aspek kejayaan peribadi. Secara amnya, kajayaan yang telah diperolehi akan meningkatkan

keyakinan efikasi kendiri sementara pengalaman kegagalan akan menurunkan tahap efikasi kendiri.

Selain itu juga, faktor pembelajaran perwakilan iaitu pembelajaran melalui pengalaman individu lain juga menjadi sumber untuk mempengaruhi efikasi kendiri seseorang. Sumber ini menganggap bahawa jika mereka melihat individu lain berada dalam situasi yang hampir sama dengan mereka dan telah berjaya menghadapi situasi yang sukar, ianya secara tidak langsung boleh mendorong individu berkenaan untuk mempercayai bahawa mereka juga mempunyai kebolehan untuk berjaya seperti individu tersebut. Walau bagaimanapun sebaliknya, jika mereka melihat individu tersebut gagal maka ianya boleh menimbulkan keraguan terhadap kebolehan dan kemampuan peribadi untuk berjaya (Bandura, 1997).

Pujukan sosial oleh "orang lain yang penting" (Bandura, 1997) dapat meyakinkan individu tentang kemampuan mereka, terutamanya jika pujukan tersebut datangnya daripada sumber yang diyakini. Pujukan sosial merangkumi bentuk pertimbangan, maklum balas dan penilaian secara lisan dan tidak lisan dari orang lain (Britner & Pajares, 2006) dan juga diri sendiri iaitu melalui pujukan positif dalam bentuk perbincangan diri (Ooi et al., 2018; Warner et al., 2014). Pujukan ini diperlukan untuk memperkuatkan kepercayaan individu ketika berhadapan dengan pelbagai situasi (Goddard et al., 2004).

Sumber keempat ialah keadaan fisiologi dan afektif individu yang merangkumi kegelisahan, stres, keghairahan dan emosi (Britner & Pajares, 2006). Keadaan ini bergantung kepada keadaan fisiologi individu untuk membuat penilaian terhadap kemampuan mereka (Lunenburg, 2011). Individu yang mempunyai emosi yang positif cederung untuk lebih berjaya. Manakala kesakitan, keletihan, stres serta rangsangan negatif akan menghalang

kejayaan individu dan seterusnya membentuk ransangan yang negatif dan boleh memberi kesan kepada efikasi kendiri (Lorenz, 2009; Ooi et al., 2018).

1.7.4.2 Definisi Operasional

Istilah efikasi kendiri secara operasional yang dimaksudkan ialah keupayaan, kepercayaan dan kebolehan Guru Bimbingan dan Kaunseling untuk bangkit kembali daripada masalah dan mencapai sesuatu matlamat yang lebih baik berdasarkan empat sumber efikasi kendiri iaitu penguasaan pengalaman lalu, pembelajaran perwakilan, pujukan sosial dan keadaan psikologi dan afektif. Keempat-empat sumber efikasi kendiri telah diukur menggunakan *Sources of Counseling Self-Efficacy Scale -Malaysia* (SCSE-M) atau skala sumber efikasi kendiri kaunseling- Malaysia yang telah diubahsuai oleh Ooi et al. (2020). Skala ini boleh mengukur konstruk efikasi kendiri secara menyeluruh dalam kalangan GBK. Setiap sumber efikasi kendiri ini akan ditafsirkan secara individu untuk menggambarkan efikasi kendiri kaunseling secara keseluruhannya dengan menggabungkan keseluruhan skor subdomain dengan sewajarnya.

1.7.5 Guru Bimbingan dan Kaunseling

1.7.5.1 Definisi Konseptual

Kaunselor ditakrifkan sebagai seseorang yang akan menjalankan sesuatu tugas yang telah diamanahkan bagi memenuhi keperluan menolong dan mempunyai kecekapan serta pengetahuan berkenaan dengan proses menolong, teknik-teknik kaunseling, teori-teori kaunseling dan sebagainya (Florence, 2007). Manakala, menurut Britannica (2015), Guru Bimbingan dan Kaunseling adalah individu yang berkerja di sekolah dan berfungsi untuk memberi nasihat mengenai masalah berkaitan peribadi, membantu pelajar yang bermasalah serta menolong pelajar dalam membuat perancangan berkenaan dengan kerjaya serta akademik. Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), melalui Pekeliling KP5209/35(4),

telah melaksanakan dasar pelantikan Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah bagi memainkan peranan penting sebagai ejen perubahan dalam aspek pembangunan modal insan bagi memacu agenda pembangunan negara (Aida et al., 2018).

1.7.5.2 Definisi Operasional

Istilah Guru Bimbingan dan Kaunseling secara operasional dalam kajian ini ialah Guru Bimbingan dan Kaunseling yang berkhidmat di sekolah sekitar negeri Sarawak dan berperanan serta bertanggungjawab dalam proses membantu klien terutamanya pelajar dan semua warga sekolah bagai mencapai matlamat pembangunan modal insan yang seimbang untuk memenuhi aspirasi pendidikan negara. Guru Bimbingan dan Kaunseling ini juga merujuk kepada sampel kajian yang berkhidmat di bawah Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak pada tahun 2022.

1.8 Kepentingan Kajian

Bahagian ini akan menerangkan kepentingan yang terdapat dalam kajian ini dan sumbangan yang bermanfaat hasil daripada dapatan kajian yang dijalankan secara akademik dan praktikal. Kepentingan penyelidikan ini telah dibahagikan kepada dua aspek iaitu aspek akademik dan juga aspek praktikal.

1.8.1 Aspek Akademik

Kepentingan dari aspek akademik, penyelidik menyenaraikan dua kepentingan dalam kajian ini iaitu:

Kajian ini dilihat sebagai penting dari sudut penglibatan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Penglibatan mereka akan menambahkan lagi sumber rujukan bagi kumpulan berfokus atau tersasar kerana kebanyakan kajian yang dilaksanakan lebih menumpukan

kepada guru biasa di aliran perdana. Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah sering menjadi kumpulan minoriti atau terlepas pandang dengan beranggapan bawa mereka ini dapat mengatasi segala permasalahan yang wujud dalam konteks lingkungan kerja termasuklah stres yang dihadapi. Maka tidak banyak kajian yang dilaksanakan oleh pihak yang berkepentingan mahupun penyelidik yang berfokus terus kepada Guru Bimbingan dan Kaunseling terutamanya dalam negara khususnya melibatkan konstruk yang ingin dikaji terutamanya konstruk metakognitif. Maka hasil kajian ini diharapkan boleh mengurangkan dan mengisi jurang kajian yang wujud dalam negara terutama dalam konteks sistem pendidikan di Malaysia.

Selain itu juga, kajian ini menjadi sumber rujukan ilmiah kepada pengkaji yang akan datang. Hasil penyelidikan ini dijangka menjadi pembuka ruang rujukan yang lebih dinamik dan terkini dan boleh dijadikan pencetus kepada penyelidikan akan datang. Jurang ilmu dalam penyelidikan yang wujud dalam kajian ini akan diisi serta dapat menambahkan sumber koleksi ilmu yang berguna dalam kepada dunia penyelidikan ilmiah amnya dan bidang kaunseling khususnya. Perkongsian ilmu berkaitan dengan metakognitif, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri dalam kalangan GBK dapat dijalankan secara berterusan bagi meningkatkan lagi profesion Guru Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia.

1.8.2 Aspek Praktikal

Kepentingan dalam aspek praktikal pula, hasil penyelidikan ini dapat memberi manfaat kepada beberapa pihak yang berkepentingan iaitu:

Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) boleh menjadikan hasil kajian ini sebagai rujukan dan panduan untuk membuat penambahbaikan dan penelitian berkenaan dengan dasar-dasar yang terkandung dalam surat pekeliling dan pematuhan dasar tugas-tugas

kaunselor di sekolah yang telah dikeluarkan setiap tahun oleh pihak Kementerian Pendidikan Malaysia. Hasil kajian ini akan membuka ruang kepada pihak Pihak Kementerian Pendidikan untuk membuat penilaian tangungjawab atau tugas yang diberikan kepada Guru Bimbingan dan Kaunseling. Ini selaras dengan sasaran pihak Kementerian Pendidikan Malaysia melalui Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013-2025 Anjakan keempat iaitu tranformasi keguruan sebagai profesion pilihan bagi meningkatkan tahap dan daya kompetensi melalui laluan kerjaya guru berdasarkan penilaian tahap kompetensi.

Hasil penyelidikan ini boleh dijadikan teras kepada bahagian penilaian dan kompetensi di Kementerian Pendidikan Malaysia bagi menilai kembali modul-modul yang telah diguna pakai dalam memperkasakan profesion Guru Bimbingan dan Kaunseling. Ia boleh diselaraskan dengan dapatan yang diperolehi dalam kajian yang dilaksanakan ini. Modul atau program yang dihasilkan oleh bahagian kompetensi seharusnya juga lebih menekankan kepada kesihatan mental selaras dengan tekanan atau stres, resilien dan kesedaran metakognitif serta tahap efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Ini bertujuan untuk mewujudkan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang lebih kompeten dalam melaksanakan tugas dengan lebih berkesan.

Hasil penyelidikan ini juga memberi kepentingan kepada Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak, melalui unit Psikologi dan Kaunseling. Ini kerana hasil kajian ini boleh dijadikan sebagai sumber rujukan dalam merangka program-program yang bersesuaian untuk meningkatkan lagi tahap kesihatan mental dalam kalangan guru kaunseling dan seterusnya dapat menguruskan emosi dengan lebih baik terutamanya dalam menjalankan tugas dan tanggungjawab yang diamanahkan. Ini kerana penilaian kesejahteraan mental kaunselor di sekolah akan membolehkan kaunselor menangani perasaan negatif. Usaha yang dilakukan

adalah untuk mencegah gejala stres dan membina resilien, efikasi kendiri serta kepercayaan metakognitif dalam kalangan guru kaunseling. Aktiviti seperti ini akan memberi kesan langsung kepada guru kaunseling dan perkhidmatan bimbingan dan kaunseing di sekolah.

Hasil penyelidikan ini juga, turut memberi kepentingan kepada pihak pengetua dan pentadbir sekolah dalam memahami cabaran dan tugas sebenar Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah terutamanya. Ini kerana beban tugas dan stres yang dihadapi di sekolah juga mungkin akan memberi kesan kepada resilien dan corak pemikiran seseorang guru kaunseling dalam menjalankan amanah yang diberikan dengan lebih berkesan kepada semua warga sekolah dan komuniti setempat. Sehubungan itu, para pentadbir sekolah perlu memainkan peranan yang baik bagi menjaga dan mengawal persekitaran kerja supaya mampu memberi persekitaran yang baik kepada emosi, pemikiran dan tingkah laku warga sekolah. Pihak pengetua juga harus memberi peluang kepada kaunselor sekolah untuk mempelajari cara-cara bagi menilai kesejahteraan dan kesihatan mental mereka bertujuan untuk mengembangkan tingkah laku bagi mengekalkan momentum kerja dan mencegah daripada berlakunya stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Hasil kajian ini juga turut memberi sumbangan dan kepentingan kepada profesion Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah. Ini kerana, guru kaunseling di sekolah harus mengambil langkah untuk meningkatkan kesedaran tentang kesejahteraan mental mereka, termasuk gejala keletihan, dan mencari sokongan untuk mengatasi masalah ketika berada di situasi yang tidak diinginkan. Selain itu, guru kaunseling sekolah juga harus memantau kesihatan fizikal dan emosi mereka serta sedar akan pemikiran mereka bagi memastikan keberkesanan dalam perkhidmatan bimbingan dan kaunseling. Isu-isu yang berlaku seperti stres, ketidakupayaan, pemikiran yang negatif, emosi yang tidak stabil akan memberi kesan

yang negatif dan harus ditangani dengan segera. Ini semua bertujuan untuk mengelakkan berlakunya *burnout* dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

1.9 Skop Kajian

Kajian ini hanya memfokuskan kepada tiga pemboleh ubah iaitu pemboleh ubah bersandar iaitu anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling, pemboleh ubah tidak bersandar pula ialah kepercayaan metakognitif yang akan menjadi konstruk peramal dalam kajian ini dan yang terakhir ialah pemboleh ubah moderator adalah efikasi kendiri. Kajian ini juga hanya melibatkan Guru Bimbingan dan Kaunseling di negeri Sarawak sahaja dan hanya melibatkan soal selidik yang akan diedarkan. Skop dalam kajian, hanya melibatkan empat konstruk utama yang dinilai iaitu anggapan stres, resilien, metakognitif dan efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

1.10 Batasan Kajian

Kajian ini hanya telah melibatkan responden Guru Bimbingan dan Kaunseling sekolah menengah di negeri Sarawak. Selain itu juga kajian ini telah memfokuskan kepada tiga pemboleh ubah iaitu metakognitif (pemboleh ubah tidak bersandar), anggapan stres dan resilien (pemboleh ubah bersandar) dan efikasi kendiri (pemboleh ubah moderator) sahaja. Semua responden yang terlibat memberi maklum balas dengan mengisi borang soal selidik secara atas talian yang berbentuk *Google forms* dan diedarkan melalui emel peribadi yang dikeluarkan oleh Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak. Ini kerana negara masih lagi berada dalam fasa akhir perintah kawalan pergerakan. Oleh yang demikian, hasil daripada dapatan soal selidik dan kajian ini tidak boleh digeneralisasikan kepada semua Guru Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Pendapat dan presepsi sampel hanya memcerminkan pendirian mereka dan tidak mewakili organisasi lain yang lebih besar seperti Kementerian Pendidikan

Malaysia, Bahagian Psikologi dan Kaunseling, Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak (JPNS), ataupun Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) masing-masing.

1.11 Kesimpulan

Secara keseluruhannya bab ini telah membincangkan tentang rangkuman mengenai kajian yang dilaksanakan seperti latar belakang kajian, pernyataan masalah, objektif kajian, persoalan kajian dan hipotesis kajian yang dikaji. Selain itu juga, bab ini turut menjelaskan beberapa definisi konseptual dan operasional dengan tujuan untuk memberi gambaran yang lebih jelas tentang istilah-istilah yang wujud dalam kajian yang dijalankan. Kepentingan kajian, skop kajian dan limitasi kajian juga turut dibincangkan dalam bab ini bertujuan untuk memberi gambaran yang menyeluruh tentang kajian yang telah dijalankan. Hasil daripada perbincangan di bab ini secara tidak langsung akan memberi gambaran berkaitan dengan konstruk yang ingin dikaji seperti metakognitif, anggapan stres, resilien serta efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Justeru itu, bagi melihat dari sudut yang berbeza konstruk metakognitif telah dijadikan sebagai peramal bebas dan efikasi kendiri sebagai moderator dalam kajian ini dengan tujuan untuk melihat pengaruhnya ke atas anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Dalam bab yang seterusnya penyelidik akan menjelaskan berkaitan dengan teori yang telah dipilih bagi memandu kajian ini. Selain itu, bab seterusnya juga akan membincangkan tentang sorotan literatur bagi menyokong kajian serta perbincangan berkaitan dengan kerangka konseptual kajian.

BAB 2

SOROTAN LITERATUR

2.1 Pengenalan

Fink (2014), menyatakan sorotan kajian adalah merangkumi buku, artikel ilmiah, jurnal, kajian serta sumber lain yang berkaitan dengan bidang penyelidikan bertujuan untuk memberi gambaran secara ringkas serta membuat penilaian kritikal terhadap sumber rujukan tersebut dengan isu yang sedang dikaji. Manakala Amanda (2018), pula menyatakan sorotan kajian ini bertujuan untuk memberi gambaran secara keseluruhan terhadap sumber yang telah diteliti dan membuat justifikasinya terhadap penyelidikan yang dibuat. Dalam bab ini, penyelidik telah membuat tinjauan terhadap sorotan kajian-kajian lepas yang berkaitan dengan konstruk yang ingin dikaji iaitu metakognitif, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

2.2 Kerangka Teoritikal

Menurut Nik Azis (2003), kerangka teori merupakan satu bentuk penjelasan yang umum berkenaan dengan saling hubungan di antara konsep-konsep yang menjadi fokus dalam sesuatu kajian. Dalam kajian ini, pengkaji telah membuat penelitian terhadap teori yang berkaitan dengan pemboleh ubah- pemboleh ubah yang ingin dikaji agar dapat membantu membina kerangka teoritikal kajian yang hendak dijalankan. Penelitian meliputi konstruk metakognitif, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri.

Hasil penelitian tersebut, teori utama yang telah dipilih untuk dibahaskan bagi melihat pengaruh antara metakognitif, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri dalam kalangan GBK ialah Teori *Self –Regulatory Executive Funcition* (S-REF) (Wells &

Matthews, 1994, 1996) dan Teori Kognitif Sosial yang dibangunkan oleh Bandura (1977, 1997,1993) juga telah dipilih untuk dijadikan asas bagi melihat peranan efikasi kendiri sebagai pemboleh ubah moderator dalam kajian ini.

2.2.1 Teori *Self- Regulatory Executive Function* (S-REF)

Teori S-REF (Wells & Matthews, 1994, 1996; Wells, 2000) telah dijadikan sebagai tunjang utama bagi mendasari kajian yang akan dijalankan ini. Teori S-REF ini menerangkan dan mengaitkan secara jelas faktor kognitif dan metakognitif yang terlibat dalam kawalan atau pemulihan gangguan emosi diri dari permulaan hingga ke akhirnya. Teori ini juga telah banyak digunakan oleh pengkaji yang terdahulu bagi menerangkan hubungan antara metakognitif dengan psikologi seseorang sama ada dari sudut kepercayaan diri, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri. Karami dan Entesar-Fomani (2017) menyimpulkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan metakognitif dan kesihatan mental. Antara penyelidik lain yang telah menggunakan Teori S-REF dalam penyelidikan mereka ialah Spada et al. (2008), Palmier-Claus et al. (2011), Sarican, (2015), Hagen et al. (2020), Ramos-Cejudo dan Salguero, (2017), Stephan et al. (2016) dan Capobianco et al. (2017).

Teori S-REF berasal dari kerangka teori yang digariskan oleh Wells dan Matthews (1994), teori ini dikenali sebagai *Self-Regulatory Executive Function* (S-REF). S-REF dibina berdasarkan kepada pemprosesan interaktif maklumat berkaitan diri, dalam seni bina kognitif yang melibatkan tiga peringkat iaitu pemprosesan automatik atau refleksi (peringkat rendah), pemprosesan penilaian dan pengawalseliaan tingkah laku secara sedar, serta pengetahuan dan kepercayaan diri yang bersifat metakognitif yang tersimpan dalam ingatan jangka panjang. Tahap pemprosesan pertama adalah tahap rendah yang mana ia berlaku

secara automatik atau refleksi yang mana ia hanya memerlukan sumber yang sedikit untuk dikembangkan. Pada tahap kedua pula, berlakunya proses penilaian dan kawalan tingkah laku. Di sini, proses seperti pemantauan dan kawalan alam sedar akan berlaku manakala pada tahap ketiga pula adalah meliputi tahap pengetahuan dan kepercayaan diri metakognitif yang telah terbina sebelum ini (Wells & Matthews, 1994).

Teori S-REF menekankan kepada peranan pengetahuan metakognitif dalam menentukan sifat pemprosesan. Pemprosesan maklumat ini didorong oleh kepercayaan diri seseorang yang dapat dibahagikan kepada dua jenis iaitu kepercayaan deklaratif dan pengurusan kepercayaan. Contoh kepercayaan deklaratif boleh dilihat dengan lebih jelas apabila proses kepercayaan kognitif individu boleh berfungsi dengan lebih baik seperti, "*Jika saya bimbang, saya akan bersedia"*. Pengurusan kepercayaan memainkan peranan sebagai fungsi metakognitif yang penting dan akan bertindak sebagai perancang untuk membimbing kognitif (Wells & Matthews, 1994). Proses perancangan tersebut dapat mengekalkan dan mengelakkan aktiviti pemprosesan yang tidak dapat berfungsi dengan baik untuk memilih strategi bagi mengawal tahap kebimbangan dan kerisauan yang wujud bagi mengelakkan berlakunya proses kognitif yang negatif.

Tunjang kepada S-REF adalah sindrom pemerhatian kognitif atau *Cognitive Attention Syndrome* (CAS), iaitu melibatkan gaya berfikir transdiagnostik yang menyumbang kepada tekanan emosi. CAS dicirikan dengan elemen pemerhatian dan fokus yang tinggi terhadap diri, pemikiran yang gigih (kebimbangan dan kerisauan) dan pemantauan ancaman. Bagi kebanyakan orang, tempoh emosi dan penilaian negatif seperti kesedihan, kegelisahan, kemarahan, tidak berharga adalah terpencil dan sementara. Walau

bagaimanapun, CAS berperanan untuk mengunci pemikiran individu dan akan mengakibatkan gangguan berpanjangan atau berulang.

CAS terdiri daripada kaedah gaya berfikir yang kuat dan berbentuk kebimbangan atau khayalan, perhatian yang terfokus pada ancaman, dan tingkah laku yang tidak terkawal dan mendatangkan keburukan. Gaya pemikiran ini akan memberi kesan kepada pemuliharaan emosi dan pengukuhan idea-idea negatif. Secara umumnya, CAS akan mengekalkan rasa keterancaman kepada seseorang. Sebagai contoh, kesan akibat CAS dapat dilihat semasa berlakunya serangan panik. Serangan panik spontan adalah perkara biasa dan ramai dalam kalangan individu yang mengalami serangan berkenaan sepanjang kehidupan mereka. Walau bagaimanapun, kebimbangan tentang serangan berikutnya (bahagian CAS) memanjangkan kegelisahan, dan pemantauan deria badan (bahagian CAS) meningkatkan keadaan pencetus (pencerobohan deria badan) agar serangan berikutnya berlaku. Oleh itu, individu yang cenderung mengaktifkan gaya tindak balas kognitif ini lebih cenderung menunjukkan ketabahan yang berterusan dan mengalami serangan panik berulang. Gaya ini akan menyokong pembinaan kepercayaan mengenai akibat kegelisahan yang tidak terkawal dan berbahaya.

CAS lahir daripada dari pengetahuan dan kepercayaan, tetapi metakognitif adalah bersifat semula jadi dan bukannya berasaskan kepada domain kognitif biasa yang berasaskan kepercayaan diri dan dunia. Dua jenis kepercayaan utama yang terlibat dalam proses CAS ialah kepercayaan positif mengenai pemikiran dan kepercayaan negatif mengenai pemikiran yang tidak terkawal dan bahaya (Wells, 2009).

Pemantauan ancaman juga merupakan strategi umum yang berkait dengan pengaktifan CAS dan merujuk kepada peningkatan tumpuan untuk bertindak balas terhadap ancaman dan ia berfungsi melalui kepercayaan atau pengetahuan seseorang. Sebagai contoh, seseorang kaunselor tidak dapat menguruskan bebanan tugas dengan baik dan teratur maka mereka lebih terdedah dengan stres atau serangan panik dan keadaan ini akan menyebabkan wujudnya kebimbangan dan kerisauan melampau. Kepercayaan inilah yang membawa kepada satu sifat pemantauan terhadap simptom yang berterusan jika berhadapan dengan tuntutan tugas yang banyak.

Self –Regulatory Executive Funcition (S-REF) (Wells & Matthews, 1996) juga menyatakan bahawa kepercayaan metakognitif penting apabila psikologi seseorang tidak dapat berfungsi dengan baik kerana ia mendorong kepada proses pemerhatian yang rumit dan berfokus kepada diri seterusnya menyebabkan kebimbangan dan pentaksiran sesuatu peristiwa berlaku. Kepercayaan metakognitif secara negatif akan menyebabkan kegelisahan dan kesukaran kepada individu (Palmier-Claus, 2011). Teori S-REF telah menerangkan bagaimana proses maklumat yang bermasalah diterima dan akhirnya boleh menyebabkan gangguan emosi.

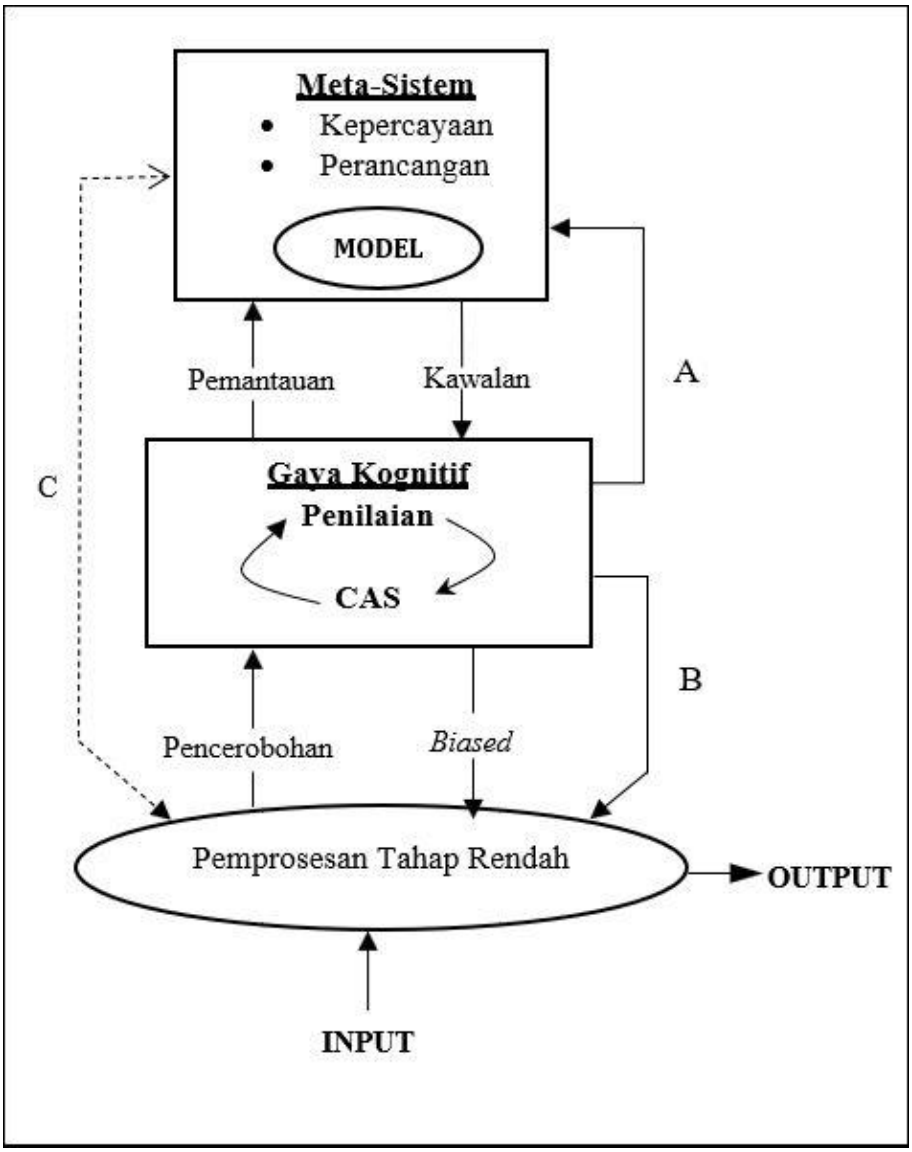
Teori S-REF melihat bahawa, gangguan psikologi yang berterusan berlaku adalah disebabkan oleh keadaan pemikiran atau sindrom pemerhatian kognitif (CAS) terhadap pengalaman dan pengetahuan emosi. CAS akan berfungsi untuk mengekalkan perasaan dan persepsi ancaman diri yang negatif melalui cara-cara tertentu. Hal ini kerana CAS dikaitkan dengan fungsi kepercayaan metakognitif yang negatif dan positif. Namun pemisahan tahap kepercayaan metakognitif dengan tahap kognitif biasa adalah berdasarkan kepada peristiwa dalaman yang dilalui oleh seseorang seperti pemikiran, kepercayaan dan emosi dalam.

Dalam model proses kognitif berlaku di tiga tahap yang melibatkan pemprosesan automatik dan refleksi (pemprosesan peringkat rendah), pemprosesan pemikiran dan tingkah laku secara sedar (gaya kognitif berlabel), dan memori pengetahuan atau kepercayaan yang bersifat metakognitif yang tersimpan dalam memori jangka panjang. Berdasarkan Rajah 2.1, meta-sistem dilihat hanya berbeza dengan sistem kognitif semasa pada tahap pemprosesan maklumat. Meta-sistem adalah berasaskan kepada model atau perwakilan pemprosesan kognitif biasa semasa dan berfungsi untuk membimbing kognitif untuk mencapai matlamat dan tujuan yang dirancang.

Menurut Teori S-REF, terdapat beberapa kesan sebab dan akibat CAS yang membawa kepada gangguan psikologi yang dialami oleh individu. Kesan negatif bagi kawalan kendiri individu digambarkan pada aliran anak panah yang berlabel A dan B pada Rajah 2.1. Aliran anak panah A menggambarkan kesan penilaian dan tingkah laku telah melebihi kepercayaan yang wujud dalam diri individu. Sebagai contoh, individu ini akan menumpukan perhatian kepada elemen pengukuhan kepercayaan berkaitan dengan ancaman dan bahaya yang bakal dihadapi. Keadaan ini akan menyebabkan individu tersebut cuba untuk mengelak untuk berhadapan dengan situasi yang boleh menyebabkan kebimbangan dan seterusnya sukar untuk mengawal emosi yang dialami oleh diri sendiri.

Manakala aliran anak panah B pada Rajah 2.1 menandakan wujudnya kesan gaya pemikiran dan mengatasi pada tahap pemprosesan automatik serta pemprosesan emosi tahap rendah. Sebagai contoh, kebimbangan sebenarnya boleh mengekalkan pengaktifan rangkaian kebimbangan serta dapat mengalihkan perhatian daripada memproses maklumat yang menggangu dan menyekat pemprosesan emosi negatif. Walau bagaimanapun, terdapat juga kemungkinan secara langsung yang boleh dikatkan di antara pengetahuan meta-sistem

dengan pemprosesan emosi tahap rendah yang berlaku pada tahap pemprosesan automatik. Hal ini mungkin disebabkan oleh kelebihan pengetahuan serta perancangan yang dimiliki oleh individu untuk membimbing aktiviti pemprosesan kognitif seterusnya tanpa menghadapi CAS seperti yang digambarkan oleh aliran anak panah yang berlabel C.



Rajah 2.1: Model S-REF Wells dan Matthews (1994)

Teori ini telah menerangkan secara konseptualisasi yang terperinci bagaimana faktor metakognitif terlibat dalam perkembangan dan kecekalan psikologi. Mengikut S-REF (Wells & Matthews, 1994, 1996; Spada et al., 2008), CAS akan menjadi pusat kepada corak

tindak balas terhadap pemikiran dan peristiwa dalam untuk menghindar, memantau ancaman atau mengulang semula proses pemikiran berkenaan. Dengan kata lain, CAS yang berperanan dalam proses metakognitif inilah dipercayai memainkan peranan secara terus dalam mempengaruhi pilihan strategi dalam mengawal dan mengatasi stres dalam diri individu.

Wells dan Cartwright-Hatton (2004) juga telah menerangkan bahawa metakognitif terdiri daripada lima sub dimensi yang mempunyai hubungan tetapi berbeza secara konseptual iaitu pertama kepercayaan positif mengenai kebimbangan, yang menilai sejauh mana seseorang percaya bahawa pemikiran boleh digunakan, kedua, kepercayaan negatif mengenai kebimbangan yang tidak terkawal dan bahaya, yang mengukur sejauh mana seseorang berfikir bahawa pemikiran rumit adalah berbahaya dan tidak terkawal manakala yang sub dimensi yang ketiga pula ialah kekurangan keyakinan kognitif iaitu menilai keyakinan terhadap perhatian dan ingatan, keempat ialah kepercayaan bahawa pemikiran perlu dikawal manakala kelima adalah kesedaran kognitif kendiri yang mengukur kecenderungan untuk memantau pemikiran sendiri dan membuat penilaian ke atas pemikiran tersebut.

Namun begitu, dalam teori ini juga muncul dimensi utama untuk menilai faktor generik metakognitif terhadap gangguan secara psikologi (Wells & Matthews, 1994, 1996). Proses dalam metakognitif dikaitkan dengan dua elemen yang wujud iaitu pertama metakognitif dikaitkan dengan stres yang dirasakan dan yang kedua ialah metakognitif dilihat menyumbang kepada hubungan di antara tekanan dan emosi yang negatif yang dirasakan. Sehubungan dengan itu, S-REF (Wells & Matthews, 1994, 1996) telah menyifatkan bahawa stres dapat dikonseptualisasikan dengan hasil keadaan yang dinilai oleh

sifat pengetahuan metakognitif. Pengetahuan metakognitif bersifat membimbing penafsiran psikologi dalaman, seperti anggapan stres dan pilihan serta tingkahlaku yang kurang sesuai serta memberi kesan kepada ancaman yang boleh meningkatkan emosi negatif dalam diri.

Tiga aspek metakogitif yang dilihat secara konsisten terlibat dalam ketidakfungsian psikologi yang paling dominan ialah kepercayaan negatif tentang kebimbangan iaitu ketidak aturan dan bahaya, keyakinan kognitif dan kepercayaan tentang perlunya mengendalikan pemikiran. Ketiga-tiga dimensi ini cenderung sebagai peranan penting dalam mewujudkan emosi atau tekanan yang dirasakan secara negatif. Secara khusus, kepercayaan negatif tentang kebimbangan mengenai pemikiran yang tidak terkawal dan bahaya serta kepercayaan mengenai keperluan untuk mengawal pemikiran, cenderung menyumbang kepada salah faham dalam tafsiran yang negatif mengenai pengalaman sehingga wujudnya stres atau tekanan yang akan menghasilkan emosi negatif yang lebih kuat.

Begitu juga, keyakinan kognitif (iaitu keyakinan ingatan yang lemah) yang juga cenderung menyebabkan kesan tekanan atau stres dan kemungkinan membataskan pemilihan terhadap kaedah atau strategi bagi masalah masalah. Metakognitif dilihat mempunyai kolerasi dengan stres, kegelisahan, pemikiran yang tidak berkaitan dengan ujian gejala fizikan dan ujian kecemasan (Abdi et al., 2012; Matthews et al., 2019) terutamanya melibatkan tiga komponen metakognitif kesedaran kognitif diri, kepercayaan positif tentang kebimbangan dan kepercayaan negatif mengenai pemikiran yang tidak terkawal. Dari sudut pandang S-REF ini, metakognitif, stres dapat difahami sebagai hasil dari pemikiran yang tidak bersesuaian, apabila seseorang bertindak balas terhadap pemikiran negatif tentang diri sendiri dengan merenung kekurangan (Hagen et al., 2020).

Namun begitu, resilien bukan secara eksplisit sebahagian daripada teori S-REF (Wells & Matthews, 1994, 1996; Hagen et al., 2020), walau bagaimanapun, faktor-faktor resilien dianggap mewakili kesan pelindung dan penyederhanaan terhadap sumber daya manusia dalam pendedahan kepada situasi yang mencabar dalam kehidupan. Oleh itu, resilien dapat dilihat sebagai sumber positif individu. Sehubungan dengan itu, kemampuan seseorang dalam mengatur dan menguruskan emosi serta kognitif mereka mungkin menjadi faktor penting dalam menentukan ketahanan mereka. Pengurusan kognitif merangkumi menggunakan strategi tingkah laku kognitif untuk mengubah dan mengurangkan tekanan kepada emosi (Nejati et al., 2019; Troy & Mauss, 2011). Kajian menunjukkan pentingnya tahap resilien seseorang dalam menangani masalah yang dihadapi untuk terus berkembangan, terutamanya dari segi pandangan positif mengenai masa depan, keyakinan terhadap kemampuan menyelesaikan masalah sendiri, mempunyai harapan yang realistik, dan menerima peristiwa yang tidak terkawal. Teori S-REF ini boleh bertindak sebagai penyanggah mengenai kebimbangan individu (Hagen et al., 2020).

Jelaslah Teori *Self –Regulatory Executive Funcition* (S-REF) (Wells & Matthews, 1996) telah membuktikan bahawa kepercayaan metakognitif penting apabila fungsi kognitif seseorang tidak dapat berfungsi dengan baik seperti tidak dapat mengawal situasi tertekan kerana ia mendorong kepada proses pemerhatian yang rumit dan berfokus kepada diri seterusnya menyebabkan kebimbangan dan salah faham terhadap pentaksiran peristiwa berlaku. Kepercayaan metakognitif yang negatif akan mendatangkan kegelisahan dan kesusahan kepada individu (Morrison, 2002). Walau bagaimanapun, Teori S-REF juga telah melihat kesan metakognitif ini bukan sahaja dalam bentuk negatif malahan ia turut memberi kesan kepada motivasi diri untuk berusaha mengawal proses kognitif dengan membuat

pemilihan strategi kognitif, tindak balas dan mengelak daripada ancaman terhadap proses kognitif mereka (Matthews et al., 2019).

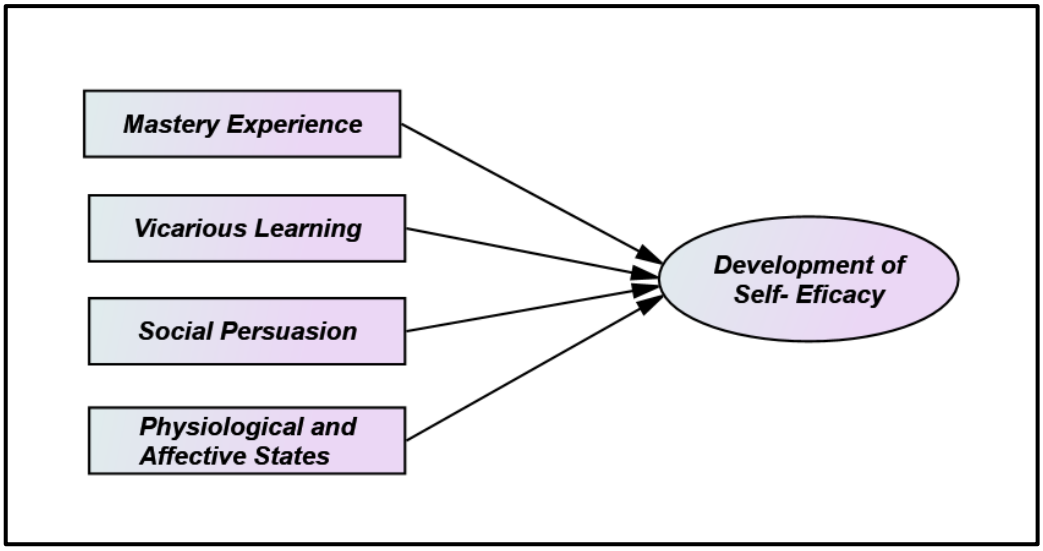
Sehubungan dengan itu, Teori S-REF dilihat lebih baik berbanding model kognitif sebelumnya kerana model ini membolehkan kognitif berfungsi dan berinteraksi dalam pelbagai tahap tertentu. Selain itu, berdasarkan Teori S-REF, proses pemikiran adalah bermula dari asas kognitif sehingga pengetahuan serta kepercayaan yang tersimpan dan seterusnya akan mempengaruhi tahap dan aktiviti permprosesan yang lebih dinamik dan berterusan. Secara keseluruhannya Teori S-REF ini dilihat sebagai asas perbincangan untuk menerangkan pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Ia juga turut disokong oleh dapatan-dapatan kajian yang lepas yang menggunakan Teori S-REF ini untuk mengkaji konstruk stres dan resilien secara psikologinya seperti Suominen (2020), Zahidi et al. (2021), Moyano et al. (2020), Nejati et al. (2019) serta Baniani dan Davoodi (2020).

2.2.2 Teori Kognitif Sosial Bandura

Teori Kognitif Sosial (SCT) (Bandura, 1977) adalah teori yang menerangkan konsep asas berkenaan dengan pembelajaran individu adalah mekanisme kepada pembentukan perkembangan kognitif yang terbentuk hasil daripada proses interaksi yang dialami oleh individu dengan persekitaran. Bandura (1982) juga turut menyatakan bahawa efikasi kendiri merupakan elemen penting dalam membuat penilaian terhadap sejauhmana individu dapat melaksanakan tugas yang diberikan kepadanya dengan mengawal tindakan yang boleh berlaku.

Menurut Bandura (1997), individu membentuk kepercayaan efikasi kendiri dengan mentafsirkan maklumat mengenai kemampuan mereka berdasarkan kepada empat sumber

iaitu, penguasaan pengalaman, pembelajaran perwakilan, pujukan sosial dan keadaan psikologi dan afektif individu (Pfitzner-Eden, 2016).



Rajah 2.2: Empat Sumber Kepercayaan Efikasi Kendiri

Penguasaan pengalaman merujuk kepada pengalaman yang diperoleh oleh individu dalam pekerjaan dan sumber ini telah dipercayai menjadi peramal yang paling kuat terhadap efikasi kendiri (Loo & Choy, 2013). Faktor ini juga dilihat sebagai sumber yang paling berpengaruh (Bandura, 1986, 1997; Palmer, 2011). Pengalaman masa lalu menyumbang kepada kepercayaan efikasi (Martins et al., 2014) dan kemampuan individu untuk mencapai matlamat yang diinginkan (Bandura, 1997). Berdasarkan kepada teori, penguasaan pengalaman GBK seperti pengalaman dalam mengendalikan klien yang terlibat dengan penyalahgunaan dadah pada masa lalu. Jika seseorang kaunselor tersebut dapat mengendalikan klien berkenaan dengan baik, maka pengalaman ini secara langsung telah menambahkan kekuatan efikasi kendiri mereka. Ini bermakna jika mereka berhadapan dengan jenis klien yang sama pada masa akan datang maka kemampuan mereka dalam mengendalikan klien berkenaan akan lebih baik hasil daripada penguasaan pengalaman lepas. Ini selari dengan pendapat yang dikemukakan oleh Bandura (1997) iaitu cara paling

berkesan untuk membina efikasi kendiri adalah dengan melibatkan diri dalam penguasaan pengalaman terhadap kejayaan peribadi. Secara amnya, pengalaman yang berjaya akan meningkatkan keyakinan efikasi kendiri sementara pengalaman kegagalan akan menurunkan tahap efikasi kendiri.

Pembelajaran perwakilan pula merujuk kepada pembelajaran melalui pemerhatian terhadap orang lain juga dilihat mampu mempengaruhi efikasi kendiri individu. pembelajaran perwakilan ini dilihat berfungsi apabila seseorang itu tidak mempunyai pengalaman atau mempunyai sebahagian pengetahuan (Usher & Pajares, 2009). Pemerhatian terhadap kejayaan dan kegagalan orang lain boleh mempengaruhi efikasi kendiri seseorang jika mereka melihat individu tersebut berada dalam situasi yang hampir sama dengan mereka dan telah berjaya menghadapi situasi berkenaan. Situasi ini secara langsung akan mendorong seseorang individu untuk membina kepercayaan bahawa mereka juga mempunyai kemampuan dan kebolehan untuk berjaya seperti individu lain.

Bagi GBK pembentukan efikasi kendiri melalui pemerhatian ini biasanya akan berlaku apabila berhadapan masalah yang melibatkan stres atau tekanan kerja dan sebagainya (Ooi et al., 2020). Hal ini kerana, jika kaunselor berhadapan konflik peranan yang mana pentadbir sekolah tidak memahami peranan sebenar dan tidak menghargai kerja yang dilakukan oleh GBK di sekolah ianya boleh menyebabkan stres dalam kalangan GBK dan mungkin boleh mencetuskan perasaan putus asa dalam pekerjaan mereka (Holman et al., 2019). Namun sebaliknya, jika individu atau GBK melihat situasi yang dihadapi secara positif berdasarkan kepada pemerhatian terhadap guru yang menghadapi situasi yang hampir sama dengannya maka mereka boleh mengubah situasi berkenaan menjadi positif dengan mengadaptasikan pengalaman individu lain untuk membina keyakinan diri serta menjadi

asas kepada penguasaan pengalaman dalam diri GBK berkenaan (Jensen, 2012; Ooi et al., 2020).

Pujukan sosial oleh "orang lain yang penting" (Bandura, 1997) dapat menyakinkan individu tentang kemampuan mereka, terutamanya jika pujukan tersebut datangnya daripada sumber yang diyakini. Pujukan sosial merangkumi bentuk pertimbangan, maklum balas dan penilaian secara lisan dan tidak lisan dari orang lain (Britner & Pajares, 2006) dan juga diri sendiri iaitu melalui pujukan positif dalam bentuk perbincangan diri (Ooi et al., 2018; Warner et al., 2014). Pujukan ini diperlukan untuk memperkuatkan kepercayaan individu ketika berhadapan dengan pelbagai situasi (Goddard et al., 2004). Dalam situasi GBK di sekolah, biasanya pujukan sosial akan melibatkan penghargaan dan sokongan yang berbentuk positif ditunjukkan oleh pihak sekolah terhadap tugas-tugas yang telah dilaksanakan oleh GBK. Suasana ini boleh meningkatkan semangat dan membina kekuatan dalaman diri GBK untuk terus menyediakan perkhidmatan kaunseling yang terbaik bagi semua warga sekolah. Ini secara langsung akan meningkatkan motivasi intrisik seperti efikasi kendiri dalam kalangan GBK di sekolah.

Sumber yang terakhir dalam menentukan tahap efikasi kendiri individu ialah keadaan fisiologi dan afektif individu yang merangkumi kegelisahan, tekanan, keghairahan dan emosi (Britner & Pajares, 2006). Situasi ini bergantung kepada keadaan fisiologi individu untuk membuat penilaian terhadap kemampuan mereka (Lunenburg, 2011). Individu yang mempunyai emosi yang positif cederung untuk lebih berjaya. Manakala kesakitan, keletihan, tekanan serta rangsangan negatif boleh menghalang kejayaan individu dan seterusnya ransangan negatif ini akan memberi kesan kepada efikasi diri (Lorenz, 2009; Ooi et al., 2018). Dalam hal ini, GBK yang berhadapan dengan tekanan, keletihan dan keadaan emosi

yang tidak stabil semasa menjalankan tugas dilihat akan memberi kesan kepada efikasi kendiri. Namun sebaliknya jika GBK mampu membuat penilaian yang terbaik terhadap keadaan dirinya apabila berhadapan dengan keletihan, bebanan tugas dan sebagainya ia dilihat mempunyai efikasi kendiri yang baik.

Bandura (1997), juga memberi penekanan yang penting terhadap proses kognitif berperingkat kerana maklumat yang diperolehi daripada setiap sumber akan diproses dan ditafsirkan secara bersepadu dan penekanan yang berbeza diberikan berdasarkan sumber yang berbeza. Selain itu, sumber penguasaan pengalaman secara umumnya dilihat sebagai sumber yang paling kuat memberi impak kepada pembangunan efikasi kendiri kerana ia dijadikan sebagai penanda yang paling kuat untuk menentukan keupayaan kendiri individu berbanding dengan sumber-sumber yang lain (Bandura, 1997). Jelaslah bahawa, keempat-empat sumber ini perlu dijadikan asas kepada pembentukan efikasi kendiri dalam diri seseorang Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah, malah ia juga dilihat memainkan peranan yang penting dalam menentukan kekuatan hubungan antara metakognitif, anggapan stres dan resilien dalam kalangan GBK di sekolah.

2.3 Metakognitif dan Anggapan Stres

Secara umumnya setakat ini, tidak ditemui secara jelas kajian yang melibatkan pemboleh ubah peramal metakognitif terhadap anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling khasnya dalam negara kerana kebanyakan kajian yang dijalankan dalam negara lebih banyak memberi tumpuan kepada kesedaran, kemahiran, dan strategi metakognitif dengan pencapaian akademik pelajar. Ini kerana konstruk metakognitif dilihat sebagai kaedah yang terbaik untuk meningkatkan kemahiran berfikir secara kreatif dan motivasi pelajar dalam proses pembelajaran serta dapat memahami dan mengiktiraf

proses pembelajaran dalam kehidupan seharian pelajar (Hargrove, 2012; Bauernschmidt, 2013; Sanip & Che, 2014).

Namun begitu, penggunaan konstruk metakognitif ini sebenarnya tidak terhad kepada model pembelajaran sahaja. Hal ini kerana, kewujudan Teori *Self- Regulatory Executive Function Model* (S-REF) yang diasaskan oleh Wells dan Matthews (1996) telah membicarakan berkenaan dengan kepercayaan individu merupakan faktor yang mendorong kepada pembentukan gaya pemikiran yang boleh dikaitkan dengan proses gangguan psikologi seperti kegelisahan, kemurungan dan *posttraumatic stress disorder* (PTSD). Kedua-dua kepercayaan metakognitif sama ada positif mahupun negatif dianggap boleh mempengaruhi tahap stres yang dialami oleh individu (Matthews et al., 2019; Roussis & Wells, 2006; Spada et al., 2008).

Kajian luar negara lebih terbuka untuk menggunakan konstruk metakognitif ini dengan lebih luas. Ini terbukti apabila terdapat kajian yang melibatkan elemen metakognitif dan stres. Capobianco et al. (2017) telah menjalankan kajian berkaitan dengan kesan kepentingan berfikir terhadap tindak balas stres berdasarkan teori metakognitif. Dalam kajian yang dijalankan ini pengkaji melihat bahawa kepercayaan metakognitif yang negatif boleh mempengaruhi tahap stres yang dihadapi. Kajian ini telah dijalankan terhadap 75 orang graduan universiti yang didedahkan dengan kepercayaan metakognitif yang telah dimanipulasi dan kepercayaan metakognitif yang tidak dimanipulasi. Hasil kajian ini mendapati bahawa ianya selaras dengan Teori Metakognitif (S-REF). Kepercayaan positif mahupun negatif metakognitif akan mempengaruhi tempoh masa seseorang untuk pulih daripada stres yang dihadapi.

Dengan menggunakan Teori S-REF (Capobianco et al., 2017; Wells, 2009; Wells & Matthews, 1996), kepercayaan metakognitif individu boleh memberi kesan terhadap tindak balas pemikiran serta memberi kesan kepada emosi. Secara khususnya, individu yang mempunyai kepercayaan bahawa pemikiran yang positif adalah faktor yang memberi kekuatan bagi mengawal atau mencegah pemikiran yang negatif dan lebih cenderung atau tahu dalam menggunakan strategi pengaturan mental yang baik untuk mengelak dari memikirkan perkara yang berkaitan dengan tekanan atau stres. Manakala, kepercayaan metakognitif yang negatif boleh mempengaruhi reaksi emosi terhadap tekanan dengan cepat dan hasilnya emosi negatif akan berpanjangan. Secara keseluruhanya, kepercayaan metakognitif mempunyai hubungkait dengan tindak balas terhadap stres dan dapatan ini dilihat selai dengan Teori S-REF (Capobianco et al., 2017). Hasil kajian ini selaras dengan dapatan kajian yang telah dijalankan oleh Palmier-Claus et al. (2011).

Selain itu, kajian yang dijalankan oleh Palmier-Claus et al. (2011), yang menyatakan individu yang berisiko mengalami stres atau tekanan adalah bergantung kepada cara mereka mengendalikan pemikiran dan pengaruh negatif dalam kehidupan. Ini kerana pengaruh negatif dalam proses metakognitif akan bertindak balas terhadap stres yang dialami. Individu yang mempunyai tahap stres yang tinggi lebih perlu mengawal tahap pemikiran mereka kerana sesuatu yang lebih buruk akan berlaku jika pemikiran ini tidak dapat diatasi. Metakognitif juga turut memainkan peranan yang penting bukan setakat kebolehan mengendalikan stres tetapi juga boleh mempengaruhi efikasi kendiri seseorang. Ini selaras dapatan kajian yang dijalankan oleh Wells dan Matthews, (1996) bahawa metakognitif turut memainkan yang penting dalam mempengaruhi ingatan seseorang untuk memproses maklumat terhadap pengalaman dan peristiwa yang dihadapi dalam mempengaruhi tekanan atau stres.

Kajian yang dijalankan oleh Sarican (2015) juga telah mendapati bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara tahap metakognitif dan tahap stres. Hasil daripada kajian yang dijalankan ini mendapati bahawa tahap metakognitif akan meningkatkan stres yang dihadapi oleh individu. Ini membuktikan bahawa metakognitif yang negatif akan membentuk pemikiran yang negatif dalam diri seseorang individu (Kacar & Sarıcam, 2015). Namun begitu mengikut teori metakognitif, kepercayaan sebenarnya tidak memberi kesan kepada pemikiran tetapi penjagaan dan peningkatan gangguan psikologi dalam diri sebenarnya yang memberi kesan kepada metakognitif individu (Wells, 2000; Wells & Mathews, 1994).

Ini selaras dengan Teori Terapi Metakognitif (MCT) Wells (2009) yang banyak memberi penekanan kepada dimensi pemikiran kognitif dan metakognitif yang turut mempunyai kesan langsung terhadap tekanan dan memberi kesan tidak langsung terhadap kesejahteraan hidup (Roussis & Wells, 2006; Spada et al., 2008). Dalam erti kata lain jika metakognitif tidak dapat berfungsi secara baik ia akan menyebabkan gangguan psikologi seperti kegelisahan, kemurungan, stres, dan lain-lain, keadaan ini mempengaruhi kehidupan secara tidak langsung. Secara keseluruhannya hasil kajian mendapati bahawa metakognitif ini boleh memberi kesan kepada peningkatan tahap stres dalam kalangan individu yang mempunyai rasa ketidakpuasan hati. Individu yang mempunyai tahap metakognitif yang rendah lebih cenderung untuk mengalami stres dan tidak dapat menikmati kebahagiaan dalam kehidupannya (Sarican, 2015). Dapatan kajian ini selaras dengan penemuan beberapa orang pengkaji sebelum ini (Mohammadkhani, 2013; Matthews & Wells, 2004; Papageorgiou & Wells, 2003; Wells, 2009, 2000).

Capobianco (2016), dalam kajiannya mendapati bahawa metakognitif memainkan peranan yang penting terhadap stres dan proses pemulihannya terhadap seseorang individu. Ini selaras dengan Teori S-REF bahawa hasil daripada kepercayaan metakognitif individu yang akan memainkan peranan terhadap perhatian individu, gaya mengatasi, dan gaya berfikir terhadap kebimbangan serta kerisauan (Wells & Matthews, 1994; Wells, 2009). Sejajar dengan itu, proses metakognitif (kepercayaan dan strategi metakognitif) boleh memberi kesan kepada proses pemulihan akibat daripada stres. Di samping itu, kajian ini juga membuktikan bahawa peningkatan kepercayaan metakognitif negatif boleh dikaitkan dengan penurunan resilien secara psikologi (kemampuan untuk bangkit dari tekanan) dan peningkatan tekanan psikologi (kegelisahan dan kemurungan). Terdapat kajian terdahulu juga telah menunjukkan hubungan antara peningkatan kepercayaan metakognitif negatif dengan kegelisahan dan kemurungan (Halvorsen, et al., 2015; Huntley & Fisher, 2016; Yilmaz et al., 2011) dan kajian lanjutan telah menyatakan terdapat hubungan antara metakognitif (strategi dan kepercayaan) dengan tekanan psikologi.

Sebagai contoh, Cartwright-Hatton dan Wells (1997) mendapati bahawa kepercayaan metakognitif negatif dikaitkan dengan kegelisahan, kebimbangan, dan gejala obsesif-kompulsif. Ini jelas menunjukkan bahawa metakognitif akan memberi kesan kepada stres dalam kehidupan mahupun stres dalam pekerjaan. Hasil ini disokong oleh Sica et al. (2007) yang juga mendapati bahawa kepercayaan metakognitif negatif dikaitkan dengan kebimbangan dan kepercayaan metakognitif positif juga dikaitkan dengan strategi pencegahan. Hasil dapatan kajian ini dilihat lebih menarik apabila pengkaji mendapati bahawa metakognitif boleh dikaitkan dengan proses pemulihan akibat stres dan kesannya terhadap dimensi fisiologi dan psikologi.

Suominen (2020), juga telah membuat penelitian atau perbincangan yang berbentuk konseptualisasi secara bersepadu bagi konstruk metakognitif dan impikasinya terhadap stres serta resilien. Beliau melihat bahawa metakognitif mempunyai komponen yang berbeza dan kawal oleh faktor berbeza berbanding dengan proses kognitif biasa. Proses pengawalseliaan metakognitif akan mengawal pelbagai fungsi kognitif pada peringkat tinggi dan membuat pemantauan terhadap kecekapan dalam proses kognitif. Peraturan dan pemantauan metakognitif diselia dengan ketat yang akan berfungsi untuk menyelia maklumat membentuk pengetahuan berulang metakognitif. Elemen-elemen yang terkandung dalam metakognitif dilihat saling berkaitan dan boleh mempengaruhi pembentukan resilien, manakala kemerosotan fungsi metakognitif cenderung untuk menjadi punca kepada gangguan yang berkaitan dengan stres (Suominen, 2020).

Kepercayaan metakognitif yang negatif juga dikaitkan dengan pemerhatian kognitif berpusat atau CAS yang memainkan peranan yang besar dalam mempengaruhi punca kepada stres yang dialami oleh individu (Kowalski & Dragan, 2019; Suominen, 2020; Trouillet et al., 2016). Selain itu juga, penyelidik juga menyatakan bahawa interkasi metakognitif dan stres adalah bersifat timbal balik. Manakala kepercayaan metakognitif yang baik berfungsi sebagai salah satu mekanisme resilien yang boleh mengurangkan kesan akibat daripada stres. Stres yang teruk boleh melumpuhkan proses serta pertimbangan metakognitif dan akan memesongkan cara proses pengetahuan kognitif (Suominen, 2020). Jelaslah bahawa komponen yang terkandung dalam metakognitif saling berkaitan dengan stres dan penilaian metakognitif di peringkat kedua dilihat mampu mengesan stres yang dialami oleh individu. Kertas konseptual ini, boleh dijadikan sebagai gambaran kepada pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji.

Selain itu, Spada et al. (2008) juga telah menjalankan kajian yang bertujuan untuk meneroka hubungan antara metakognitif, anggapan stres dan emosi negatif. Dalam kajian ini penyelidik telah memberi anggapan awal bahawa metakognitif boleh dikaitkan dengan anggapan stres. Selain itu, mereka juga menganggap metakognitif boleh menjadi penyederhana antara anggapan stres dan emosi negatif. Hal ini kerana, berdasarkan Teori S-REF (Wells & Matthews, 1994, 1996), tiga sub dimensi metakognitif telah terbukti secara konsisten terlibat dalam gangguan psikologi seperti kebimbangan melampau, keresahan, dan kecelaruan iaitu kepercayaan negatif tentang pemikiran yang tidak terkawal dan bahaya, keyakinan kognitif serta keperluan mengawal pemikiran.

Dimensi ini cenderung memainkan peranan penting terhadap hubungan antara metakognitif dan anggapan stres secara negatif. Secara khusus, kepercayaan negatif tentang kebimbangan yang tidak terkawal dan bahaya serta kepercayaan mengenai keperluan untuk mengawal pemikiran akan cenderung menyumbang kepada kegigihan dan tafsiran negatif mengenai pengalaman sehingga menyebabkan stres yang membawa kepada pembentukan emosi negatif yang lebih teruk. Begitu juga, keyakinan kognitif (iaitu keyakinan ingatan yang lemah) juga cenderung memberi kesan kepada stres dan menghadkan strategi bagi mengatasi masalah.

Hasil daripada kajian ini mendapati bahawa terdapat hubungan yang signifikan atau positif antara metakognitif terhadap anggapan stres dan emosi yang negatif. Penemuan ini, selaras dengan kajian lepas bagi mengaitkan hubungan metakognitif dengan gangguan psikologi berdasarkan Teori S-REF (Wells & Matthews, 1994, 1996). Teori ini dianggap relevan untuk mengaitkan hubungan antara metakognitif, anggapan stres dan emosi yang negatif (Spada et al., 2008).

Walau bagaimanapun, penelitian dan pencarian terhadap kajian lepas berkaitan dengan pengujian konstruk metakognitif khusus dalam kalangan GBK di sekolah, penyelidik sukar untuk menemuai kajian yang khusus dilaksanakan terhadap kaunselor berkaitan dengan elemen metakognitif. Oleh yang demikian, kajian ini dianggap harus dilaksanakan bagi menutup jurang yang wujud berkaitan dengan peranan metakognitif. Namun begitu, terdapat kajian-kajian lepas yang telah dilaksanakan bagi meneliti aspek anggapan stres atau stres dalam kalangan kaunselor sekolah contoh kajian yang dilaksanakan oleh Mullen et al. (2021), Mullen et al. (2017), Maor dan Hemi (2021), Fye et al. (2018) dan Moate et al. (2016).

Mullen et al. (2018), telah menjalankan kajian berkenaan dengan anggapan stres dalam kalangan kaunselor di sekolah. Jangkaan dan ketidak konsistenan terhadap pekerjaan akibat daripada konflik peranan dan kepelbagaian tugasan yang wujud di sekolah akan menyebabkan guru kaunseling mengalami stres dan boleh mempengaruhi tahap kepuasan kerja (Bardhoshi et al., 2014; Mathews, 2012; Young & Lambie, 2007). Tuntutan tugas yang berlebihan akan membawa kepada gejala tekanan, keletihan emosi dan menyebabkan kurang keberkesanan dalam memberi perkhidmatan kepada klien. Keadaan ini boleh menyebabkan peningkatan kepada keinginan kaunselor untuk keluar daripada profesion kaunseling atau meletakkan jawatan semakin tinggi (Mullen & Crowe, 2017). Kajian yang dilaksanakan Mullen et al. (2018) ini jelas menunjukkan bahawa betapa pentingnya untuk meneroka elemen yang boleh dikaitkan dengan anggapan stres dalam kalangan GBK. Ini kerana GBK juga sebenarnya tidak terlepas daripada mengalami stres dalam pekerjaan mereka terutamanya selepas berlakunya wabak COVID-19.

Selain itu, Maor dan Hemi (2021), turut mengkaji faktor yang menyebabkan stres dalam kalangan kaunselor di sekolah. Fokus kajian yang dilaksanakan oleh mereka adalah melibatkan dua faktor utama yang boleh menyebabkan stres dalam kalangan kaunselor di sekolah iaitu faktor yang melibatkan tugasan hakiki kaunselor dan faktor yang bukan tugasan hakiki kaunselor di sekolah. Penyelidik juga berpendapat bahawa pendedahan secara berterusan kepada stres dalam jangka masa yang panjang boleh memberi kesan psikologi dan fisiologi kepada individu terutamanya dalam profesion penjagaan kesihatan dan kesihatan mental, seperti jururawat, doktor, ahli psikologi dan kaunselor sekolah kerana profesion ini dikenali sebagai salah satu pekerjaan yang sukar dan tertekan (Dixit & Ghosh, 2019, Holman et al., 2019). Jika diterokai dengan lebih mendalam, kaunselor di sekolah dilihat mempunyai pelbagai tanggungjawab utama seperti menjalankan sesi kaunseling individu, kaunseling kelompok, program pencegahan, konsultasi ibu bapa dan guru, pendidikan kerjaya murid, sosial emosi dan sebagainya (American School Counselor Association [ASCA], 2012; Fan et al., 2019; Hacker & Hayes, 2017; Mullen & Lambie, 2016).

Namun begitu, tanggunjawab ini semakin bertambah disebabkan wujudnya persepsi yang salah akibat daripada ketidakjelasan peranan kaunselor sebenar di sekolah oleh warga sekolah. Keadaan ini menyebabkan GBK terpaksa menjalankan tugas bukan kaunseling seperti tugas mengiring pelajar, tugas pentadbiran dan sebagainya (Chandler et al., 2018; Culbreth et al., 2005; Kim & Lambie, 2018). Keadaan ini secara tidak langsung telah menyebabkan kaunselor di sekolah mengalami stres (McCarthy et al., 2010; Mullen & Crowe, 2018). Ini jelas dibuktikan apabila dapatan kajian yang dijalankan mendapati bahawa tugasan bukan hakiki kaunselor di sekolah yang menyebabkan mereka lebih stres dan tertekan (Maor & Hemi, 2021). Jelaslah bahawa, kajian yang melibatkan anggapan stres

dalam kalangan kaunselor di sekolah perlu dikaji dengan lebih mendalam dari pelbagai sudut pandangan agar kita semua dapat melihat dan meneroka intervensi yang terbaik bagi membantu para kaunselor di sekolah.

Berdasarkan penelitian dan pembacaan daripada kajian-kajian lepas didapati terdapat rasionalnya untuk mengaitkan elemen pemboleh ubah peramal metakognitif terhadap anggapan stres walaupun tidak didapati secara khusus kajian yang mengaitkan metakognitif dengan anggapan stres dalam negara. Namun bukti- bukti hasil daripada sorotan kajian lepas mendapati terdapat hubung kait antara metakognitif dan stres atau tekanan dalam kehidupan. Hujah ini menguatkan lagi keperluan bagi kajian dilaksanakan.

2.4 Metakognitif dan Resilien

Jika disoroti kajian-kajian lepas hubungan antara konstruk metakognitif dan resilien dapat dinilai berdasarkan strategi metakognitif dan kepercayaan metakognitif. Pelbagai strategi metakognitif sebelum ini telah dikaji dan dinilai berdasarkan cara individu untuk mengendalikan pemikiran yang tidak diinginkan atau tidak menyenangkan dan termasuklah penilaian, gangguan, hukuman, kawalan sosial, dan kebimbangan (Wells & Davies, 1994). Namun begitu, setelah disoroti dan dibuat penelitian serta pembacaan sukar untuk menemui kajian yang melibatkan elemen metakognitif dan resilien di dalam negara. Malahan di luar negara juga kurang kajian yang mengkaji elemen-elemen ini. Namun begitu, dari aspek konstruk resilien sahaja terdapat kajian yang telah dijalankan dalam kalangan guru dan khususnya Guru Bimbingan dan Kaunseling di dalam mahupun di luar negara.

Kajian yang dijalankan oleh Zahedi et al. (2021), kajian yang dijalankan bertujuan untuk mengkaji keberkesanan terapi metakognitif terhadap kemurungan dan resilien dalam kalangan pesakit barah. Pengkaji melihat bahawa kemurungan dalam kalangan pesakit

adalah bergantung kepada tahap resilien yang dimiliki oleh individu. Resilien adalah salah satu elemen psikologi positif yang paling penting apabila berada dalam situasi atau keadaan yang bahaya dan mencabar. Masalah kemurungan dianggap sangat bahaya dan ia memerlukan bantuan yang khusus kepada individu yang mengalaminya. Individu yang mengalami masalah ini dilihat sebagai lemah dan akan terlepas peluang atau saat yang lebih baik dalam kehidupan mereka. Oleh itu, faktor resilien dilihat mempengaruhi tahap kemurungan dalam diri. Resilien dianggap sebagai salah satu faktor positif yang paling ketara dari sudut psikologi yang berfungsi sebagai satu proses yang dinamik dalam membentuk penyesuaian diri terhadap ancaman bahaya yang dihadapi (Bolton, 2013). Kajian yang telah dijalankan ini adalah berbentuk separa eksperimental. Dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang ketara di antara kumpulan intervensi dan kumpulan kawalan terhadap kemurungan dan resilien selepas melalui terapi metakognitif. Hasil dapatan kajian ini menunjukkan bahawa terapi metakognitif mempunyai kesan atau hubungan terhadap kemurungan dan resilien dalam kalangan pesakit (Zahedi et al., 2021).

Selain itu juga, Nejati et al. (2019) telah melaksanakan kajian berkaitan dengan perbandingan resilien, pengurusan emosi kognitif dan kepercayaan metakognitif dalam kalangan wanita. Kajian ini bertujuan untuk melihat sejauhmana faktor aktif peranan metakognitif dan resilien dalam kalangan sampel yang dikaji iaitu wanita yang baru bersalin. Kajian ini menjelaskan dua jenis faktor kawalan minda yang terdiri daripada aktiviti kognitif dan strategi metakognitif (menyesuai dan menilai aktiviti metakognitif). Proses dan strategi kognitif dilihat berperanan dalam mengawal emosi kognitif terhadap pengalaman yang negatif (Ochsner & Gross, 2005; Nejati et al., 2019). Kemampuan seseorang mengawal emosi mereka dilihat mampu menjadi faktor penting dalam pembinaan resilien individu (Troy & Mauss, 2011; Nejati et al., 2019). Dengan menggunakan strategi metakognitif atau

kognitif tingkah laku secara tidak langsung boleh mengubah pengalaman emosi yang telah dialami oleh individu. Kepercayaan metakognitif akan berperanan sebagai perangka kepada kawalan minda individu yang merangkumi kepercayaan seseorang terhadap dirinya termasuklah berkaitan dengan pengalaman metakognitif dan strategi metakognitif (Wells, 2011). Secara keseluruhannya, kepercayaan metakognitif yang rendah boleh menyebabkan kurangnya kawalan kendiri dan boleh mengakibatkan rasa kebimbangan dan kemurungan yang berpanjangan. Keadaan ini boleh memberi kesan kepada pembentukan resilien dalam diri individu secara tidak langsung. Oleh yang demikian, berdasarkan perbincangan sorotan kajian ini, dapat dilihat bagaimana kepercayaan metakognitif individu berfungsi dalam mempengaruhi resilien dalam diri individu. Walau bagaimanapun, kajian ini dilihat berbeza dengan kajian yang dilaksanakan oleh penyelidik, namun hasil kajian dan perbincangan kajian lepas secara tidak langsung mungkin boleh menjadi asas kepada rujukan kajian ini.

Menurut Capobianco (2016), menyatakan bahawa metakognitif tidak akan mempengaruhi resilien secara langsung jika dilihat hasil daripada kajian sebelum ini. Ini kerana pengkaji lepas melihat resilien dikaitkan dengan faktor lain seperti keperibadian dan pengaruh, gangguan psikologi, dan strategi mengatasi (Hjemdal et al., 2013). Namun hasil kajian yang dijalankan oleh beliau memberikan implikasi kepada teori metakognitif yang membuktikan bahawa dua faktor metakognitif iaitu kepercayaan dan keterasingan metakognitif negatif boleh dikaitkan dengan proses resilien. Hasil penemuan ini telah dapat memudahkan pemahaman lebih lanjut mengenai proses adaptasi refleksif (RAP) yang merupakan ciri teori trauma metakognitif (Wells, 2009). Hasil dapatan kajian ini boleh dijadikan gambaran terhadap metakognitif yang negatif dalam diri individu khususnya Guru Bimbingan dan Kaunseling akan memberi kesan langsung kepada terhadap resilien guru

berkenaan. Namun begitu kajian ini, tidak memberi tumpuan yang khusus kepada kelompok Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Selain itu, kajian yang telah dilaksanakan oleh Baniani dan Davoodi (2020), turut meneroka elemen resilien berdasarkan kepercayaan metakognitif dan pencapaian. Resilien dilihat sebagai elemen yang penting dalam menghadapi cabaran dan halangan. Salah satu sumber yang dipercayai boleh meningkatkan resilien dalam kalangan individu ialah kepercayaan metakognitif yang boleh dikaitkan dengan kepercayaan seseorang tentang pengalaman kognitif dan emosi (Haseth et al., 2019; Baniani & Davoodi, 2020). Perubahan resilien boleh disebabkan oleh kepercayaan metakognitif dan kesedaran kognitif yang boleh memberi kesan yang ketara terhadap resilien individu (Hutauruk et al., 2019). Dapatan kajian ini telah membuktikan bahawa kepercayaan metakognitif boleh mempengaruhi resilien dalam kalangan individu (Baniani & Davoodi, 2020) dan ia dilihat selaras dengan kajian yang dijalankan oleh Moyano et al. (2020) dan Hutauruk et al. (2019). Kepercayaan metakognitif positif atau negatif dianggap sebagai asas mekanisme yang terlibat dalam membangunkan dan mengekalkan gangguan rasa kebimbangan dalam diri individu. Hal ini kerana kepercayaan metakognitif yang positif akan dapat mengatasi masalah kebimbangan, pemerhatian terhadap ancaman. Manakala metakognitif negatif pula memberi kesan atau dikaitkan dengan kepercayaan yang tidak terkawal terhadap peristiwa kognitif dalaman seperti pemikiran dan kepercayaan yang negatif (Baniani & Davoodi, 2020; Jalili et al., 2018).

Manakala menurut Moyano et al. (2020), kepercayaan metakognitif sebenarnya boleh menjadi peramal kepada resilien. Pengaruh metakognitif terhadap resilien dinilai berdasarkan kepada lima dimensi yang terkandung dalam metakognitif iaitu kepercayaan

positif tentang kerisauan, kesedaran kendiri kognitif, keyakinan kognitif, kepercayaan negatif tentang pemikiran yang tidak terkawal dan bahaya serta keperluan mengawal pemikiran. Kelima-lima elemen ini dilihat saling berkaitan dalam mempengaruhi resilien dalam diri individu (Moyano et al., 2020). Selain itu, Hutauruk et al. (2019), juga telah meneroka hubungan antara kepercayaan metakognitif dan resilien dan keputusan yang diperolehi menunjukkan bahawa kepercayaan metakognitif mampu mempengaruhi resilien dalam diri individu.

Kepercayaan metakognitif akan mengaktifkan CAS dan akan mengganggu proses penyesuaian diri. Proses gangguan ini akan menyebabkan salah faham terhadap peristiwa yang dialami (Wells, 2011). Oleh yang demikian, CAS akan wujud diperingkat kedua dalam pemprosesan pemikiran dan menyebabkan individu memberi tumpuan kepada diri serta subjek mentalnya. Pemerhatian yang berat sebelah boleh mewujudkan salah faham kepada situasi yang berlaku. Namun begitu proses semakan akan diaktifkan, penilaian semula terhadap kognitif dilakukan. Kepercayaan metakognitif akan mengawal proses kawalan untuk mengatasi situasi yang tidak diinginkan atau mengelakkan mekanisme yang tidak serasi yang boleh menjejaskan resilien dalam diri individu (Baniani & Davoodi, 2020; Wells et al., 2010).

Kepercayaan dan kesedaran metakognitif yang negatif berlaku apabila individu dilihat terlalu memikirkan tentang pemikiran serta menyimpan pemikiran di bawah kawalan secara berterusan secara tidak langung akan menyebabkan kurangnya resilien dalam diri individu (Baniani & Davoodi, 2020). Selain itu, elemen kepercayaan positif tentang kerisauan juga dikatakan memainkan peranan dalam mengurangkan resilien dalam diri inidvidu. Dengan erti kata lain individu yang risau dengan masalah yang dihadapi akan cuba

memperbetulkan prespesi yang wujud dengan mencari jalan penyelesaian. Kepercayaan kognitif digunakan dalam melihat masalah yang wujud secara positif secara tidak langsung dan memberi kesan kepada resilien individu (Aghamohammadian et al., 2015; Hakimi at al., 2019; Baniani & Davoodi, 2020)

Selain itu, kajian yang melibatkan metakognitif dan resilien serta harga diri juga telah dijalankan oleh Hagen et al. (2020). Mereka berpendapat bahawa kepercayaan metakognitif yang rendah boleh membawa kepada kemerosotan harga diri individu. Namun begitu, faktor pelindung seperti resilien dilihat mampu memainkan peranan yang penting dalam membentuk harga diri. Resilien dianggap sebagai faktor penghalang yang akan berfungsi terhadap kesan negatif akibat daripada peristiwa yang buruk dalam diri (Hagen et al., 2020; Hjemdal et al., 2007). Resilien juga, boleh berperanan sebagai faktor kepada kemurungan dan kebimbangan. Oleh itu, resilien, dilihat akan memanfaatkan segala sumber yang akan berperanan untuk meningkatkan harga diri dan memberi perlindungan kepada masalah kesihatan mental (Benetti & Kamboropoulos, 2006).

Proses metakognitif yang berlaku berdasarkan Teori S-REF ini dilihat mampu menjadi penyanggah kepada kebimbangan individu dan harga diri seterusnya membentuk resilien dalam diri seseorang individu (Hagen et al., 2020). Dapatan kajian ini juga melihat bahawa peranan yang dimainkan oleh resilien adalah sangat penting walaupun resilien dianggap bukanlah sebahagian daripada Teori S-REF (Wells & Matthews, 1994, 1996), namun faktor-faktor resilien ini sebenarnya berperanan sebagai faktor pelindung dan berfungsi untuk mengimbangkan kesan dan akibat pendedahan kepada situasi yang mencabar dalam kehidupan (Hagen et al., 2020). Oleh itu, jelaslah bahawa resilien boleh

dianggap sebagai sumber dalaman yang positif dan berfungsi sebagai penampan untuk mengawal masalah kebimbangan dan juga membina harga diri individu.

Oleh kerana sumber sorotan kajian berkaitan dengan metakognitif dengan resilien agak terhad penyelidik juga telah membuat sorotan kajian berkenaan dengan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Sebagai contoh kajian yang dijalankan oleh Haslee (2003), yang menfokuskan kepada resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Kajian yang dijalankan oleh beliau lebih memberi tumpuan kepada tujuh komponen resilien yang berdasarkan teori resilien Wolin dan Wolin (1993), iaitu melibatkan dimensi kreativiti, moral, insiatif, hubungan, kebebasan, humor dan celik akal. Selain itu, pengkaji juga melihat kepada faktor persekitaran sekolah dalam kajiannya dan mendapati tidak terdapat hubungan faktor persekitaran sekolah dengan resilien Guru Bimbingan dan Kaunseling. Namun begitu, hasil kajian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tahap pendidikan Guru Bimbingan dan Kaunseling dengan resilien dan efikasi kendiri Guru Bimbingan dan Kaunseling juga turut mempunyai hubungan yang signifikan dengan resilien. Walau bagaimanapun, kajian yang dilakukan ini tidak melihat secara langsung berkenaan pengaruh metakognitif terhadap resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Kajian penyelidikan oleh Osman et al. (2015) turut membincangkan peranan resilien guru pada abad ke-21. Kajian ini berdasarkan Model Daya Tahan Kumpfer (1999), yang menonjolkan faktor-faktor yang mempengaruhi resilien dalam kalangan pendidik iaitu faktor persekitaran. Walau bagaimanapun, kajian yang dijalankan menekankan faktor intrinsik individu seperti kognitif, emosi, rohani, sosial atau tingkah laku dan fizikal. Penyelidikan ini turut disokong oleh Reivich dan Shatte (2002), yang mengetengahkan tujuh

faktor utama yang membentuk resilien, iaitu pengawalan emosi, keyakinan, empati, analisis sebab (*causal analysis*), dan efikasi kendiri. Bagaimanapun, kajian yang dijalankan dianggap berbeza dan hanya membincangkan tiga faktor dalaman utama yang menyumbang kepada resilien guru iaitu kecerdasan emosi, kecerdasan sosial, dan kecerdasan spiritual.

Guru yang kurang resilien dikatakan tidak dapat melaksanakan tugas dengan baik sehingga menjejaskan komitmen terhadap tugas. Selain itu, kesan resilien yang rendah juga boleh menyebabkan tekanan kerja dan "*burnout*" dalam kalangan guru. Hasil kajian ini mendapati tiga faktor utama yang dikaji iaitu kecerdasan emosi, kecerdasan mental dan kecerdasan fizikal mempunyai korelasi positif dengan resilien guru. Hasil kajian ini selaras dengan dapatan kajian yang dijalankan oleh Hamid et al. (2012), yang menunjukkan kecerdasan mental merupakan peramal penting bagi resilien diri. Kajian yang dijalankan oleh Dhamodharan dan Ravikumar (2014) juga menyokong hubungan positif antara kecerdasan spiritual dan resilien.

Selain itu, kajian yang telah dijalankan oleh Guler dan Ceyhan (2020) berkaitan dengan resilien dalam kalangan kaunselor di sekolah dan mereka berpendapat bahawa resilien merupakan salah satu ciri peribadi yang penting dalam diri GBK di sekolah bagi melindungi dan menjaga kesejahteraan mereka akibat daripada faktor kesan tekanan pekerjaan di sekolah. Oleh itu, kajian yang dijalankan ini bertujuan untuk mengkaji resilien dalam kalangan kaunselor di sekolah. Kajian ini dilakukan dengan menggunakan kaedah penyelidikan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dapatan menunjukkan pelbagai faktor negatif mahupun positif yang berkaitan dengan resilien guru kaunseling merangkumi, tiga elemen yang saling berkaitan iaitu tekanan pekerjaan, faktor peribadi dan keberhasilan atau kepuasan yang bersifat negatif mahupun positif. Hasil kajian mendapati ketiga-tiga

elemen ini saling berkait rapat sebagai komponen resilien dalam kalangan guru kaunseling di sekolah. Dapatan kajian ini selaras dengan kajian yang dijalankan oleh Wallace et al. (2010), mendapati bahawa ciri peribadi menjadi penentu kepada resilien dan memberi kesan kepada stres dan *burnout.*

Kajian yang dijalankan oleh Skovholt (2012), turut membincangkan tentang resilien dalam kalangan kaunselor. Pengkaji melihat bahawa kaunseling adalah proses interpersonal antara kaunselor dan klien dan memerlukan seseorang kaunselor untuk membantu klien sebaik mungkin bagi menyelesaikan masalah. Namun begitu, seseorang kaunselor yang berhadapan dengan klien tidak terlepas daripada mempunyai emosi yang sensitif, kepercayaan diri, ketidakyakinan diri dan sebagainya. Bagi mengekalkan hubungan profesional ini, pengkaji melihat seseorang kaunselor perlu melibatkan diri dalam aktiviti yang menghasilkan tenaga yang positif bagi mengekalkan dan mengembangkan resilien dalam diri untuk meningkatkan kecekapan kaunselor dalam jangka masa panjang. Ini jelas menunjukkan bahawa resilien perlu ditingkatkan serta dikembangkan bagi memenuhi keperluan dalam perkhidmatan sebagai seorang kaunselor. Ia selaras dengan kajian yang dijalankan oleh Frankel (2006) yang mendapati bahawa, resilien individu dapat dikekalkan hasil daripada tenaga dan pemikiran yang positif serta dapat mengatasi tekanan yang wujud dalam persekitaran. Namun begitu, kajian ini tidak membincangkan konstruk metakognitif dalam mengembangkan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Oleh yang demikian, berdasarkan penelitian dan pembacaan daripada kajian-kajian lepas didapati terdapat rasionalnya untuk mengaitkan elemen pemboleh ubah peramal metakognitif terhadap resilien walaupun tidak didapati secara khusus kajian yang mengaitkan metakognitif dengan resilien. Bagi mengisi jurang kajian, maka perlulah kedua-

dua elemen ini dikaji secara imprikal bagi membuktikan pengaruh yang wujud di antara metakognitf dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

2.5 Peranan Efikasi Kendiri sebagai Moderator

Pemboleh ubah moderator (efikasi kendiri) adalah berperanan untuk mempengaruhi hubungan antara konstruk pemboleh ubah bebas (metakognitif) dan konstruk pemboleh ubah bersandar (anggapan stres dan resilien) tanpa perlu dikaitkan dengan salah satu daripada pemboleh ubah berkenaan (Blum & Naylor, 1968; Talip & Tiop, 2020). Hasil perbincangan terhadap keputusan kajian dianggap kurang bermakna sekiranya penyelidik tidak mempertimbangkan untuk melihat kesan moderator dalam kajian yang dilaksanakan (Dardas & Ahmad, 2015). Oleh sebab itu, efikasi kendiri dipilih sebagai pemboleh ubah moderator dan dianggap sebagai konstruk yang mampu memberi pengaruh dan menjelaskan lagi hubungan antara metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien. Individu yang mempunyai kepercayaan metakognitif dan emosi yang dialami dilihat akan mampu mengawal stres dan membina resilien (Nejati et al., 2019). Walau bagaimanapun, dalam proses ini individu perlu mempunyai tahap motivasi dalaman yang kuat seperti efikasi kendiri kerana efikasi kendiri yang kuat akan meningkatkan keyakinan individu untuk mengharungi cabaran yang dihadapi (Salleh & Noor, 2018).

Efikasi kendiri dianggap mampu mempengaruhi tingkah laku, kepercayaan dan keyakinan dalam menjalankan tugas bagi mencapai matlamat yang diinginkan (Bandura, 1977, 1994, 1999; Haley et al., 2015). Namun, jika keyakinan dan kepercayaan terhadap keupayaan peribadi berkurangan ia boleh menyebabkan wujudnya halangan dalam menyelesaikan tugasan atau matlamat yang diinginkan (Parikh et al., 2020). Dengan kata lain, tahap efikasi kendiri yang tinggi akan meningkatkan usaha dan keupayaan seseorang

untuk mencapai matlamat yang diiginkan (Bandura, 1977, 1994). Walau bagaimanapun dalam elemen keperibadian, pembentukan efikasi kendiri boleh dikaitkan dengan proses kognitif yang dipengaruhi oleh empat sumber peribadi iaitu penguasaan pengalaman, pembelajaran perwakilan, pemujukan sosial serta keadaan psikologi dan afektif (Bandura, 1977, 1994; Ooi et al., 2018).

Kajian lepas juga telah melihat bahawa efikasi kendiri bukan membincangkan hubungan antara kepercayaan diri dengan aspek pembelajaran sahaja (Parikh et al., 2020). Malahan efikasi kendiri mampu berperanan mempengaruhi tahap keyakinan dan kejayaan individu dalam menyelesaikan tugas dan memperbaiki tingkah laku walaupun ketika menghadapi tekanan sosial atau persekitaran (Bandura, 1977, 1994, 1999; Gunduz, 2012; Holden et al., 2017; Mullen & Lambie, 2016). Malahan efikasi kendiri juga banyak dikaji dalam bidang penyelidikan yang berbeza seperti psikologi kesihatan, personaliti, psikologi sosial serta psikologi kerja (Makara-Studzińska et al., 2019). Peranan efikasi kendiri berperanan secara positif terhadap kesihatan mental individu dalam menghadapi ancaman dan stres yang dialami (Bakker & Demerouti, 2008). Efikasi kendiri juga dianggap sebagai komponen yang penting bagi diri untuk menyokong segala tindakan yang memerlukan usaha yang lebih bagi mengatasi kerumitan dan kesukaran yang dihadapi (Makara-Studzińska et al., 2019).

Berdasarkan pernyataan di atas, maka peranan efikasi kendiri sebagai moderator telah dianggap sebagai ciri psikologi individu yang telah dikaji dari pelbagai bidang kajian termasuklah bidang berkaitan dengan psikologi dan kesihatan mental (Makara-Studzińska et al., 2019; Stetz et al., 2006) walaupun konstruk yang digunakan oleh mereka adalah berbeza dengan kajian ini. Namun begitu, hasil kajian tersebut telah membuktikan bahawa konstruk

efikasi kendiri mempunyai peranan dalam mempengaruhi hubungan antara pemboleh ubah bebas dan pemboleh ubah bersandar.

Menurut Romero-Moreno et al. (2011) berpendapat bahawa, efikasi kendiri berperanan sebagai elemen yang penting dalam individu yang sedang menghadapi tekanan akibat tuntutan tugas. Kajian yang dilaksanakan oleh mereka bertujuan untuk melihat kesan efikasi kendiri sebagai moderator antara kekerapan masalah tingkah laku dengan bebanan kerja serta kesan efikasi kendiri sebagai moderator antara kawalan pemikiran, bebanan kerja dan stres (kemurungan dan kebimbangan). Hasil kajian mendapati tidak terdapat kesan efikasi kendiri sebagai moderator antara hubungan kekerapan masalah tingkah laku dan bebanan kerja. Namun begitu, efikasi kendiri berfungsi sebagai moderator dalam hubungan antara kawalan pemikiran, bebanan kerja dan tekanan (kemurungan dan kebimbangan) dalam kalangan perawat. Efikasi kendiri memainkan peranan sebagai faktor pelindung bagi mengawal pemikiran yang negatif dan seterusnya dapat mengurangkan kesan bebanan dan tekanan yang dihadapi.

Individu yang mempunyai bebanan kerja yang berat dan tahap efikasi kendiri yang tinggi dilihat mampu mengawal pemikiran yang negatif yang boleh mengelakkan berlakunya kemurungan dan kebimbangan berbanding dengan individu yang mempunyai bebanan kerja yang banyak dan tahap efikasi kendiri yang rendah (Romero-Moreno et al., 2011). Efikasi kendiri yang mengawal pemikiran yang negatif ini dikaitkan dengan salah satu sumber pembentukan efikasi kendiri iaitu keadaan psikologi dan afektif individu yang membawa kepada kawalan emosi dan tingkah laku yang berkesan (Bandura, 1997). Persepsi terhadap efikasi kendiri dalam mengawal pemikiran negatif mungkin terhasil daripada strategi kawalan kendiri yang baik oleh individu dan menyebabkan mereka dapat menguruskan serta

mengelakkan pemikiran yang tidak rasional yang memberi kesan ke atas kesejahteraan emosi individu (Romero-Moreno et al., 2011).

Kajian yang dilaksanakan oleh Makara-Stadzinska et al. (2019) juga telah melihat kesan moderator efikasi kendiri antara stres dan *bournout* dalam kalangan anggota bomba. Efikasi kendiri dilihat sebagai sumber peribadi yang akan mempengaruhi tingkah laku individu dan telah diuji dalam pelbagai bidang seperti kesihatan psikologi. Kajian ini telah memilih moderator yang berbentuk konstruk psikologi untuk melihat hubungan antara stres dan *bournout* kepada sampel yang mengalami trauma ditempat kerja. Oleh sebab itu, kajian yang dilaksanakan ini memberi penekanan kepada efikasi kendiri kerana ia menjadi sumber peribadi dalam komponen struktur diri. Efikasi kendiri adalah pemboleh ubah psikologi yang diyakini sebagai indikator yang penting untuk berfungsi dan bertindak terhadap tingkah laku yang berkesan untuk mencapai kejayaan (Makara-Studzińska et al., 2019). Selain itu efikasi kendiri juga dianggap sebagai mekanisme penting dalam pengaturan diri tingkah laku manusia, membezakan individu berdasarkan kognitif dan motivasi mereka yang berfungsi dan mempengaruhi tingkah laku pekerja dalam persekitaran organisasi (Shoji et al., 2016). Ia juga dianggap menyokong kesejahteraan mental pekerja dan secara positif dapat mengatasi tekanan.

Hasil kajian menunjukkan bahawa efikasi kendiri adalah moderator yang signifikan yang mengubah arah dan kekuatan hubungan anggapan stres dan keletihan psikofizikal, rasa ketidakcekapan profesional, dan kekecewaan. Walau bagaimanapun, efikasi kendiri dilihat tidak bertindak sebagai moderator hubungan antara stres dan kekurangan penglibatan dalam hubungan (kemerosotan hubungan). Kesimpulannya, efikasi kendiri adalah komponen penting dalam diri yang dapat bertindak sebagai faktor yang mengubah hubungan saling

bergantungan di antara stres yang dan keletihan dalam kalangan individu (Makara-Stadzinska et al., 2019). Dapatan ini telah memberi gambaran yang jelas bahawa, efikasi kendiri boleh menjadi moderator terhadap stres, walaupun kajian ini tidak memberi tumpuan yang khusus kepada sampel kajian yang sama.

Moksnes et al. (2018) juga turut melihat peranan efikasi kendiri sebagai moderator dalam kajian yang telah dijalankan oleh mereka berkaitan dengan tahap kepuasan kehidupan dan pengalaman stres dalam kalangan remaja. Berdasarkan Teori Sosial Kognitif, efikasi kendiri merupakan satu konsep teras yang merujuk kepada keseluruhan kepercayaan individu terhadap kebolehan mengatasi yang dikaitkan dengan pengalaman, kecekapan dan motivasi dalam konsteks yang berbeza pada tahap situasi kehidupan yang berbeza (Bandura, 1997) dan efikasi kendiri dianggap sebagai sumber daya yang penting dalam menghadapi stres atau tekanan yang berbeza yang mampu mempengaruhi proses emosi dan kognitif serta tindakan yang bakal dilaksanakan (Moksnes et al., 2019).

Efikasi kendiri yang dimiliki oleh individu mampu berperanan untuk mengurangkan kesan tekanan negatif (stres, kebimbangan, kemurungan) terhadap kesihatan mental dan kesejahteraan diri individu (Bandura, 1997; Moksnes et al., 2018). Jika diteliti dengan lebih mendalam kajian yang melibatkan efikasi kendiri dalam kalangan orang dewasa dan remaja telah membuktikan bahawa efikasi kendiri boleh dikaitkan secara negatif dengan masalah kesihatan mental seperti stres, kemurungan, kebimbangan dan ketidakupayaan (Tsang et al., 2012; Luszczynska et al., 2005) dan dikaitkan juga secara positif dengan kualiti dan kepuasan kehidupan (Caroli & Sagone, 2014; Kvarme et al., 2009; Marcionetti & Rossier, 2016).

Hasil kajian telah mendapati bahawa efikasi kendiri telah menjadi moderator antara hubungan stres interpersonal dan tahap kepuasan kehidupan dalam kalangan remaja. kesan interaksi penyederhana yang wujudnya ini telah membuktikan bahawa efikasi kendiri menjadi penghalang kepada stres yang memberi kesan kepada tahap kepuasan kehidupan. Dapatan ini dilihat sejajar dengan Teori Efikasi Kendiri yang menyatakan bahawa tahap efikasi kendiri yang tinggi dianggap realisitik dan positif dalam membuat penilaian dan menjadi pencetus kepada tindakan yang bakal dilakukan oleh individu (Moksnes et al., 2019).

Selain itu, peranan efikasi kendiri sebagai moderator juga turut dikaji oleh Peltier et al. (2021). Kajian yang dijalankan oleh mereka adalah bertujuan untuk melihat kebimbangan pelajar, persediaan dan rangka kerja pembelajaran bagi menghadapi krisis luaran serta melihat peranan efikasi kendiri sebagai moderator dalam kajian berkenaan. Dapat dirumuskan bahawa hasil kajian mendapati cara krisis pembelajaran sewaktu pendemik COVID-19 diuruskan telah memberi kesan buruk kepada kebimbangan dan stres terhadap perubahan sistem pembelajaran. Faktor kebimbangan yang wujud banyak dipengaruhi oleh persekitaran, niat dalam melaksanakan aktiviti pembelajaran, dan kepuasan semasa berada di dalam kelas secara atas talian. Namun begitu, hasil efikasi kendiri sebagai moderator dalam kajian ini, didapati bahawa efikasi kendiri telah memoderatorkan kesan jangkaan hubungan anara faktor penyediaan kelas dan persekitaran terhadap tahap kebimbangan dan stres yang dihadapi oleh pelajar.

Efikasi kendiri dianggap sebagai sebahagian daripada *self-system* yang membantu individu dan dinilai berdasarkan prestasi tingkah laku, emosi dan kognitif individu. ini bermakna individu yang mempunyai keyakinan dan kepercayaan yang lebih akan dapat

mencapai matlamat yang diinginkan berbanding dengan individu yang tidak mempunyai keyakinan dan kepercayaan dalam diri (Heaperman & Sudweeks, 2001). Oleh yang demikian, individu yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi lebih cenderung untuk mengawal keadaan dipersekitaran mereka (Bandura, 1997).

Perubahan kaedah pembelajaran semasa pendamik COVID-19 melanda telah menyebabkan berlakunya perubahan pembelajaran secara drastik dan memberi kesan psikologi kepada para pelajar khasnya. Sehubungan dengan itu, efikasi kendiri merupakan elemen dalaman yang berpenanan sebagai pencetus kepada kejayaan pelajar. Hal ini kerana, pelajar yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi dilihat mampu mengawal diri daripada berhadapan dengan situasi yang sukar dan tertekan (Garris & Fleck, 2022; Inks et al., 2020). Selain itu, individu yang mempunyai ketangkasan untuk bertindak balas terhadap perubahan yang berlaku juga dianggap mempunyai tahap efikasi kendiri yang baik (Mourey, 2020).

Pelajar yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi dapat menggunakan strategi daya tindak yang berfokus kepada masalah yang dihadapi yang akan bertindak balas terhadap kebimbangan dan stres yang mereka hadapi (Kinicki & Latack, 1990; Lazarus & Folkman, 1984), keadaan ini akan menyebabkan mereka lebih bersedia untuk menangani perubahan yang wujud dalam persekitaran kehidupan mereka secara lebih berkesan (Starčič & Lebeničnik, 2020). Dengan kata lain, efikasi kendiri yang tinggi akan bertindak sebagai mekanisme bagi mengatasi dan membantu mengurangkan kesan negatif berkaitan dengan kebimbangan dan tekanan yang wujud. Menurut Jex dan Bliese (1999), efikasi kendiri yang lebih tinggi akan membawa kepada hasil yang lebih baik bagi individu yang menghadapi situasi tekanan atau stres. Sehubungan dengan itu, individu yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi akan mampu mencapai matlamat yang diinginkan serta dapat mengatasi masalah

dan tekanan yang dihadapi selain mampu membina kekuatan diri bagi menghadapi cabaran yang mendatang (Knight et al., 2014).

Turut menjalankan kajian yang berkaitan dengan efikasi kendiri ialah Stetz et al. (2006). Kajian yang dijalankan adalah bertujuan untuk melihat kepentingan efikasi kendiri sebagai penyederhana kesan sokongan sosial terhadap stres. Efikasi kendiri dilihat memainkan peranan dalam mempengaruhi pemikiran dan reaksi emosi seseorang individu (Bandura, 1994; Stetz et al., 2006). Oleh itu, apabila efikasi kendiri individu berada pada tahap tinggi, maka mereka akan melihat sesuatu yang terjadi dari sudut yang positif dan seterusnya berperanan untuk mencegah kesan negatif yang boleh menyebabkan stres. Sebaliknya jika, seseorang itu mempunyai efikasi kendiri yang rendah maka penilaian terhadap kognitif akan bersifat negatif. Individu yang mempunyai efikasi kendiri yang rendah juga dilihat tidak mempunyai kemampuan untuk menyimpan perasaan negatif dan mereka akan melihat inetraksi ini sebagai penyebab kepada stres yang boleh memburukkan lagi keadaan (Stetz at al., 2006). Keputusan kajian ini juga menunjukkan bahawa efikasi kendiri mempunyai interkasi atau hubungan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologi individu (stres). jelaslah bahawa, tahap efikasi kendiri individu sebenarnya memainkan peranan terhadap pembentukan kepercayaan dan kebolehan individu yang dipegaruhi oleh pemikiran yang positif atau negatif dan akan memberi kesan kepada orientasi sosial yang lebih besar (Bandura et al., 1996, 1999).

Selain itu kajian yang dijalankan oleh Grau et al. (2001) yang melihat kesan efikasi kendiri sebagai moderator terhadap stres pekerjaan. Kajian ini bertujuan untuk melihat efikasi diri secara umum dan profesional efikasi kendiri antara aspek kerja, tugas dan sosial yang memberi kesan kepada stres pekerjaan. Kajian terdahulu mendapati bahawa

kepercayaan seseorang terhadap efikasi kendiri berfungsi sebagai faktor yang mempengaruhi motivasi, pemikiran dan tindakan (Bandura, 1992; Grau et al., 2001) Dapatan kajian secara umumnya mendapati bahawa efikasi kendiri boleh menjadi moderator yang positif terhadap stres. Walau bagaimanapun, peranan moderator yang dimainkan adalah bergantung pada tahap efikasi kendiri secara umum (umum dan khusus) terhadap sifat tekanan (berkaitan dengan tugas atau sosial), jenis ciri pekerjaan (sumber atau permintaan) dan jenis akibat tekanan (kelesuan, kepuasan kerja atau komitmen organisasi). Dapatan kajian ini selari dengan kajian yang telah dijalankan oleh Jex dan Bliese (1999) yang menyimpulkan bahawa, penyederhanaan efikasi kendiri adalah bergantung kepada punca stres dan akibat terhadap implikasi yang stres berkenaan (Grau et al., 2001).

Prati et al. (2010), juga telah melaksanakan kajian bertujuan untuk melihat peranan efikasi kendiri sebagai moderator antara stres dan kualiti hidup dalam kalangan pasukan penyelamat. Penyelidik melihat bahawa efikasi kendiri memainkan peranan terhadap kemampuan seseorang untuk mengawal tahap kefungsian walaupun berhadapan dengan stres atau keadaan yang tertekan. Oleh itu, individu yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi dianggap dapat mengawal stres dan dapat mengharungi situasi yang mencabar dalam pekerjaan serta dapat menghadapi tekanan persekitaran yang wujud (Bandura, 1997; Schwarzer & Jerusalem, 1995; Prati et al., 2010). Hasil kajian yang dijalankan mendapati bahawa hubungan antara stres dan kualiti hidup profesional hanya signifikan apabila efikasi kendiri berada pada tahap yang tinggi. Dapatan kajian ini selaras dengan Teori Kognitif Sosial. Dapat dirumuskan bahawa dapatan kajian ini memperlihatkan bahawa efikasi akan boleh berfungsi sebagai pemboleh ubah moderator terhadap stres.

Cretu dan Burcas (2014), juga turut meneroka peranan efikasi kendiri sebagai moderator antara ketidak seimbangan emosi dan tingkah laku kerja yang tidak produktif. Melihat kepada kajian lepas, efikasi kendiri dianggap sebagai penyederhana antara keperluan pekerjaan dan percanggahan emosi (Heuven et al., 2006). Dalam erti kata lain, individu yang mempunyai tahap efikasi kendiri yang tinggi akan mengalami sedikit percanggahan emosi apabila mereka perlu lebih mengawal emosi berbanding orang yang mempunyai tahap efikasi kendiri yang rendah yang sering terdedah dengan emosi negatif. Selain itu, pekerja yang mempunyai tahap efikasi kendiri yang tinggi tidak akan berputus asa apabila berhadapan dengan percanggahan emosi, jika dibandingkan dengan pekerja yang mempunyai tahap efikasi kendiri yang rendah yang akan menghadapi kemurungan dan hilang daya hidup jika tidak dapat meluahkan perasaan sebenar mereka. Secara keseluruhannya, efikasi kendiri telah menghasilkan kesan moderator ke atas hubungan antara percanggahan emosi dan tingkah laku yang tidak produktif (Cretu & Burcas, 2014).

Walau bagaimanapun, hasil daripada penelitian dan carian daripada kajian, penyelidik sukar untuk menemui kajian yang meneroka peranan efikasi kendiri sebagai moderator dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Namun begitu, terdapat pengkaji lepas yang menjalankan kajian efikasi kendiri dalam kalangan kaunselor di sekolah sahaja dan tidak melihat daripada aspek peranan moderator. Contohnya kajian yang dijalankan oleh Ooi et al. (2021). Kajian yang dijalankan secara keratan rentas terhadap 541 orang guru kaunseling sekolah menengah di seluruh Malaysia bertujuan untuk mengkaji kesan terhadap efikasi kendiri dan kepuasan kerja. Kajian ini adalah bedasarkan kepada faktor peribadi dan persekitaran yang meliputi elemen penguasaan pengalaman, pembelajaran perwakilan, pemujukan sosial, keadaan fisiologi dan afektif, akses kepada latihan dan sokongan latihan daripada penyelia. Bagi guru kaunseling, konsep efikasi kendiri

ini adalah suatu ukuran kepercayaan mereka terhadap kebolehan untuk menjalankan sesi kaunseling dan ianya harus dipelajari. Menurut Bandura (1993), efikasi kendiri dan sumbernya harus dikaji dan diukur dalam lingkungan domain atau persekitaran individu.

Bagi guru kaunseling, pembinaan maklumat berkaitan dengan efikasi kendiri berdasarkan kepada empat sumber iaitu, penguasaan pengalaman, pembelajaran perwakilan, pujukan sosial dan fisiologi dan afektif adalah bergantung kepada keadaan iaitu satu atau lebih sumber berkenaan boleh mempengaruhi efikasi kendiri individu (Bandura, 2012). Hasil daripada kajian ini mendapati bahawa sokongan latihan penyelia menjadi sumber yang terpenting dalam membentuk efikasi kendiri kaunseling dalam kalangan kaunselor di sekolah. Selain itu, dapatan juga menunjukkan bahawa sumber-sumber yang lain menjadi pengantara dalam hubungan antara efikasi kendiri dengan pengalaman penguasaan, akses kepada latihan, sokongan penyelia ke arah latihan, dan kepuasan kerja. Sumber- sumber ini juga turut menjadi asas kepada tahap kepuasan kerja yang lebih tinggi dalam kalangan guru kaunseling (Ooi et al., 2021). Kajian ini dilihat cukup signifikan kerana melibatkan sumber dan elemen lain yang membentuk efikasi kendiri dalam kalangan kaunselor di sekolah. Walau bagaimanapun, aspek efikasi kendiri perlu diterakoi dengan lebih mendalam terutamanya melibatkan peranan moderator bagi melihat bagi melihat kecendurungan konstruk ini dalam hubungan antara metakognitif, anggapan stres dan resilien dalam kalangan kaunselor di sekolah.

Selain itu, Rorlina et al. (2017) juga telah menjalankan berkaitan dengan efikasi kendiri kaunseling dalam kalangan guru kaunseling di sekolah menegah di Malaysia. Kajian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kaunselor di sekolah menggunakan efikasi kendiri kaunseling di tempat kerja dan komitmen terhadap profesion mereka. Konsep efikasi kendiri

pada dasarnya adalah berkaitan dengan kesedaran tentang kebolehan kendiri yang menjadi penghubung antara pengetahuan seseorang terhadap sesuatu tugas dan cara melaksanakan tugas tersebut (Larson et al.,1992; Rorlina et al., 2017).

Konsep efikasi kendiri adalah berdasarkan andaian bahawa kesedaran tentang efikasi kendiri berhubung kait antara pengetahuan seseorang tentang tugas dengan realiti melakukan tugas (Larson et al., 1992). Khoo dan Stuart (2004), juga percaya bahawa efikasi kendiri akan membentuk jangkaan dan harapan seseorang individu, dan seterusnya boleh mempengaruhi tindakan yang akan diambil. Dalam proses pelaksanaan tindakan mereka, individu yang mempunyai efikasi kendiri yang baik akan menggunakan sebaik mungkin potensi peribadi yang mereka miliki untuk mencapai matlamat yang dinginkan. Tindakan diambil dengan memberi komitmen ke atas sesuatu tugasan secara berterusan untuk memastikan matlamat tercapai. Ini akan membawa kepada kejayaan yang besar dan mengukuhkan lagi efikasi kendiri individu (Dacey & Kenny, 1997).

Hasil kajian ini menunjukkan bahawa efikasi kendiri kaunseling terbentuk melalui perkembangan keperibadian secara holistik, sumber rangsangan persekitaran dan persepsi yang jelas mengenai peranan sebagai kaunselor sekolah sepenuh masa. Hasilnya juga menunjukkan bahawa efikasi kendiri mempengaruhi tingkah laku dalam pekerjaan mereka dan seterusnya mempengaruhi pemikiran kritis, memulakan perancangan dan tindakan, membina ketahanan diri, dan mengembangkan pembangunan kerjaya mereka.

Jelas bahawa kaunselor telah menganggarkan kemampuan mereka untuk menjalankan tugas dengan positif (Larson & Daniel, 1998; Rorlina et al., 2017) dengan kata lain, mereka yakin dapat melakukan pekerjaan tertentu, dan mereka mempunyai kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas tersebut. Dengan keyakinan sedemikian, kaunselor mungkin telah menjalankan tugas mereka dengan berkesan. Kajian ini membuktikan bahawa

efikasi kendiri kaunseling berfungsi sebagai mekanisme dalam memastikan komitmen terhadap perkhidmatan bimbingan dan kaunseling.

Kenyataan ini telah membuktikan bahawa efikasi kendiri boleh mempengaruhi kesediaan individu untuk menyelesaikan tugas dan menentukan cara yang sesuai untuk mencapai kejayaan. Jelaslah bahawa, konstruk efikasi kendiri sebenarnya telah banyak digunakan sebagai moderator dalam kajian lepas bagi melihat kesan antara pemboleh ubah bersandar dan tidak bersandar. Sehubungan dengan itu, hasil kajian lepas mungkin boleh dijadikan sebagai sandaran terhadap peranan efikasi kendiri sebagai moderator dalam kajian ini.

2.6 Peranan Metakognitif terhadap Efikasi Kendiri

Metakognitif dan efikasi kendiri merupakan elemen yang mempunyai hubungkait yang mana kedua-dua konstruk ini turut membincangkan tentang kemampuan individu untuk melaksanakan tugas, menyelesaikan masalah serta membina dan memperolehi kemahiran yang baru (Cuevas et al., 2004; Davidson et al., 1994; Ghonsooly et al., 2014; Hartman, 2000). Selain itu peningkatan dalam penilaian metakognitif juga turut memberi kesan kepada peningkatan prestasi dalam tugasan (Ghonsooly et al., 2014; Kruger & Dunning, 1999). Walau bagaimanapun, terdapat juga perbezaan antara metakognitif dan efikasi kendiri seperti dalam Teori Kognitif Sosial Bandura, efikasi kendiri adalah penentu kepada tingkah laku dan secara tidak langsung mempengaruhi prestasi manakala metakognitif pula mempunyai hubungan yang kompleks dengan tingkah laku dan prestasi, seperti memulakan tingkah laku (penyelesaian masalah), pemantauan prestasi, dan mengubah tingkah laku jika sesuatu tidak berjalan lancar seperti yang diharapkan (Ghonsooly et al., 2014).

Selain itu juga, efikasi kendiri biasanya mempunyai hubungan yang positif dengan tingkah laku dan prestasi, manakala penilaian metakognitif selalunya mempunyai hubungan yang negatif terhadap objektif pembelajaran atau prestasi tugas. Ini berpunca daripada keadaan yang dikenali sebagai salah faham metakognitif yang mana seseorang individu menilai tahap kecekapannya dengan terlalu yakin atau kurang yakin diri dan boleh menyebabkan timbulnya perasaan putus asa dan stres dalam kalangan guru (Vancouver et al., 2002; Bandura & Locke, 2003). Namun begitu, Kanfer dan Ackerman (1989) pula menyatakan bahawa individu yang mempunyai efikasi kendiri yang kuat lebih cenderung menggunakan strategi metakognitif ketika melaksanakan tugasan dan prestasinya lebih baik daripada mereka yang mempunyai efikasi kendiri yang lemah.

Jika disoroti kajian lepas terdapat beberapa kajian yang telah dijalankan bagi membincangkan tentang peranan metakognitif dan efikasi kendiri. Namun, kajian-kajian yang dilakukan lebih banyak memberi tumpuan kepada kesedaran, strategi dan kemahiran metakognitif terhadap efikasi kendiri dalam aspek akademik dan pembelajaran dalam kalangan pelajar sekolah. Walau bagaimanapun, hasil kajian yang telah dijalankan sebelum ini mungkin boleh memberi gambaran secara tidak langsung terhadap peranan efikasi kendiri sebagai moderator antara metakognitif, anggapan stres dan resilien.

Kajian yang telah dijalankan oleh Chamanabad et al. (2011), bertujuan untuk melihat hubungan antara metakognitif dan kesedaran efikasi kendiri terhadap kesihatan mental dalam kalangan pelatih pembantu perubatan. Penyelidik menjelaskan bahawa salah satu faktor yang akan mempengaruhi kesihatan mental ialah efikasi kendiri yang dilihat berdasarkan aspek kehidupan dan kesihatan (Maddux, 2002) dan juga cara seseorang individu berfikir, membuat keputusan, cara mengendalikan masalah, tahap stres dan

kegelisahan (Chamanabad et al., 2011; Dweck, 1988) . Individu yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi mempunyai keupayaan untuk mengubah cara mental negatif mereka (Kim, 2003). Manakala kepercayaan metakognitif yang negatif akan mengakibatkan gangguan dalam tafsiran maklumat dan mengancam kesihatan mental (Wells & Matthews, 1996). Kajian ini mendapati terdapat hubungan antara kepercayaan metakognitif dan efikasi kendiri dengan kesihatan kesihatan mental. Ini selaras dengan hasil kajian yang dijalankan oleh Spada et al. (2006) dan Bahrami dan Rezvan (2007). Secara ringkas, penemuan ini menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara metakognitif pelajar dengan efikasi kendiri. Namun jika dilihat kajian ini lebih memberi tumpuan kepada kesihatan mental dan bukannya melihat efikasi kendiri sebagai penguat kepada kepercayaan metakognitif secara terperinci.

Selain itu, Commodari et al. (2021), turut melaksanakan kajian yang bertujuan untuk melihat tahap kesejahteraan psikologi remaja berdasarkan hubungan di antara kemahiran interpersonal, efikasi kendiri serta kemahiran metakognitif. Berdasarkan Teori Metakognitif (MCT), metakognitif dan efikasi kendiri dilihat saling berkaitan dengan proses peraturan kendiri (Zimmermaan & Cleary, 2006). Hasil analisis yang dijalankan telah mengesahkan bahawa bahawa terdapat kesan langsung kemahiran metakognitif terhadap semua kemahiran interpersonal dan efikasi kendiri dan juga menjadi pengantara separa antara metakognitif dan efikasi kendiri. Dapatan ini disokong oleh kajian lepas yang juga menyatakan bahawa remaja yang mempunyai kemahiran dan strategi metakognitif yang baik akan mempunyai tahap efikasi kendiri yang tinggi dan seterusnya dapat meningkatkan kepercayaan mereka bagi menghadapi situasi yang sukar serta mencapai matlamat yang diimpikan (Zimmermaan & Cleary, 2006).

Proses metakognitif yang berlaku akan melibatkan proses kawalan dan pemerhatian kendiri serta pemantauan diri terhadap tingkah laku. Kebolehan mengawal pemikiran diri ini melibatkan penilaian kendiri yang memainkan peranan penting dalam kehidupan individu (Andrade, 2019; Commodari et al., 2021; Zimmermaan & Cleary, 2006). Efikasi kendiri yang kuat akan menyumbang kepada pembentukan motivasi individu yang berfungsi untuk memantau diri serta tingkah laku. Oleh yang demikian proses pemikiran kawalan kendiri ini secara langsung akan mempengaruhi kepercayaan efikasi kendiri individu (Cera et al., 2013; Zimmermaan & Cleary, 2006).

Kawalan kendiri merupakan konsep asas kepada metakognitif iaitu pengetahuan tentang sistem kognitif peribadi. Teori metakognitif secara amnya dibezakan melalui fungsi kognitif dan mekanisme penilaian dan pemantauan proses kognitif (Akturk & Sahin, 2011; Cera et al., 2013). Hubungan yang wujud antara metakognitif dan efikasi kendiri akan membentuk motivasi yang tinggi yang pemikiran yang positif bagi mengatasi cabaran atau kesukaran serta mencapai sesuatu matlamat yang diinginkan (Armum & Chellappan, 2015; Commodari et al., 2021).

Selain itu, kemahiran metakognitif yang wujud secara tidak langsung boleh menjadi pengantara dan mempengaruhi hubungan antara kemahiran interpesonal dengan efikasi kendiri. Sehubungan dengan itu, kesedaran tentang proses metakognitif diri dan kemampuan untuk memngawal kognitif berkenaan akan membantu individu untuk mengukuhkan hubungan antara kemahiran interpesonal remaja dan efikasi kendiri (Commodari et al., 2021). Jelaslah bahawa, proses metakognitif berperanan dalam mempengaruhi proses pemikiran kawalan kendiri individu dan seterusnya akan memberi kesan kepada pembentukan efikasi kendiri individu.

Noghabaee (2016), turut meneroka kesan kognitif dan strategi metakognitif terhadap harga diri dan efikasi kendiri dalam kalangan pelajar. Harga diri dan efikasi kendiri adalah elemen yang penting dalam proses perkembangan diri pelajar dan pencapaian akademik. Namun begitu, peranan strategi metakognitif dalam kalangan pelajar juga dilihat sebagai sumber yang boleh membantu mereka untuk mencapai kejayaan dan matlamat yang diinginkan. Ini kerana, jika seseorang pelajar mampu menggunakan strategi metakognitif dengan baik semasa dalam pembelajaran atau menyelesaikan masalah maka besar kemungkinan pelajar berkenaan akan memperolehi kejayaan dan pencapaian yang tinggi berbanding dengan pelajar yang tidak mampu menggunakan strategi metakognitif mereka (Noghabaee, 2016).

Pentafsiran maklumat akibat daripada proses kognitif yang salah akan membawa kepada jangkaan dan persepsi palsu yang boleh menyebabkan seseorang individu membuat andaian yang salah dan persepsi berkenaan akan menyebabkan kebimbangan serta individu berkenaan akan cuba mengelak daripada berhadapan dengan situasi berkenaan (Noghabaee, 2016). Berdasarkan Teori Sosial Kognitif Bandura (1977), setiap individu mempunyai keupayaan untuk mengatur dan melaksanakan tugasan yang diberikan bagi mencapai matlamat yang ditetapkan (Noghabaee, 2016). Dengan kata lain, setiap individu akan cuba mengawal peristiwa atau keadaan yang mampu mempengaruhi kehidupan mereka bagi mengelakkan kesan negatif pada diri sendiri. Namun begitu, keupayaan untuk mengawal peristiwa yang berlaku adalah bergantung kepada kemahiran dan strategi yang melibatkan proses pemikiran serta metakognitif yang digunakan oleh mereka (Noghabaee, 2016).

Hasil kajian ini telah membuktikan bahawa, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara strategi metakognitif dengan harga diri dan efikasi kendiri dalam kalangan

pelajar. Pengkaji juga berpendapat bahawa, salah satu cara terpenting untuk meningkatkan tahap efikasi kendiri adalah dengan menggunakan strategi gaya berfikir dan bukannya belajar cara berfikir (Noghabaee, 2016). Jelaslah bahawa, penguasaan, kesedaran, kemahiran, kepercayaan metakognitif sebenarnya mampu mempengaruhi dan membentuk efikasi kendiri individu. sehubungan dengan itu, adalah penting untuk melihat dengan lebih lanjut peranan efikasi kendiri sebagai moderator terhadap hubungan antara metakognitif, anggapan stres dan resilien.

Kajian luar negara yang dijalankan oleh Yildiz dan Akdag (2017), bertujuan untuk melihat kesan penggunaan strategi metakognitif berasaskan kepada kesedaran metakognitif dan kepercayaan efikasi kendiri guru dalam aspek pembelajaran sains dan teknologi. Hasil kajian yang dijalankan menunjukkan bahawa kesedaran metakognitif dan efikasi kendiri guru mempengaruhi dan memberi kesan kepada penggunaan metakognitif dalam pembelajaran sains dan teknologi. Hasil ini selaras dengan dapatan kajian yang dijalankan oleh Baykara (2011) yang mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan efikasi kendiri calon guru dengan strategi pembelajaran metakognitif mereka. Hasil kajian ini juga turut disokong dengan dapatan kajian yang dijalankan oleh Cain (2001) yang mendapati terdapat hubungan positif antara metakognitif dan efikasi kendiri dalam penyelidikannya yang menyatakan kesedaran metakognitif yang tinggi akan memberi kesan kepada kebolehupayaan diri yang tinggi.

Alkan dan Erdem (2014) dalam kajian yang dijalankan oleh mereka untuk melihat hubungan antara kesedaran metakognitif, efikasi kendiri guru dan tahap persepsi kompetensi. Kajian ini telah memberi fokus kepada calon guru untuk melihat kesan kesedaran metakognitif dan kepercayaan efikasi dan tahap persepsi kompetensi. Hasil kajian

mendapati tahap kesedaran metakognitif dan efikasi kendiri calon guru berada pada tahap yang tinggi dan hasil kajian ini selaras dengan kajian yang dilakukan oleh penyelidik terdahulu (Alkan & Erdem, 2014; Clark & Molding, 2012; Külekçi, 2011; Ozder, 2011; Pendergast et al., 2011). Ini menunjukkan bahawa calon guru yan sering menggunakan strategi metakognitif mempunyai tahap efikasi kendiri yang tinggi bagi mengekalkan tahap kompetensi mereka (Alkan & Erdem, 2014; Pintrich & De Groot, 1990). Dapatan kajian ini telah disokong oleh Garvil et al. (2002) dan Coutinho (2008) yang menyatakan bahawa terdapat hubungan antara efikasi kendiri dengan kesedaran metakognitif. Selain itu Alci dan Yuksel (2012) dalam kajian mereka telah mendapati bahawa terdapat hubungan yang bermakna antara kepercayaan efikasi kendiri guru dengan kesedaran metakognitif.

Secara keseluruhannya, berdasarkan penelitian dan pembacaan daripada kajian-kajian lepas didapati terdapat rasionalnya untuk mengaitkan elemen pemboleh ubah peramal metakognitif terhadap efikasi kendiri sebagai pemboleh ubah moderator. Walaupun tidak didapati secara khusus kajian yang mengaitkan metakognitif dengan efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling namun bukti- bukti hasil daripada sorotan kajian lepas mendapati terdapat hubung kait antara metakognitif dan efikasi kendiri dalam kehidupan. Hujah ini menguatkan lagi sebab kenapa kajian ini harus dilaksanakan. Ini membuktikan bahawa metakognitif yang positif dalam diri individu khususnya Guru Bimbingan dan Kaunseling akan memberi kesan langsung kepada terhadap efikasi kendiri guru berkenaan.

2.7 Peranan Efikasi Kendiri terhadap Stres dan Resilien

Komponen utama efikasi kendiri individu adalah cara seseorang mengadaptasi dan menguasai sesuatu keadaan dalam kehidupan harian terutamanya ketika menghadapi

tekanan dan mampu mengawal tekanan tersebut. Ini kerana efikasi kendiri merupakan faktor yang penting bagi seseorang itu untuk menyesuaikan diri dalam perlbagai keadaan yang wujud dalam kehidupan harian (Aspinwall & Richter, 1999). Oleh itu, efikasi kendiri telah dikaitkan secara konseptual dan empirikal dengan tahap kekuatan dan kejayaan penyesuaian diri terhadap stres. Ini menguatkan lagi bahawa kepercayaan tersebut merupakan konsep yang penting dalam mengaitkan efikasi kendiri dengan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling (Aspinwall & Richter, 1999).

Jika disoroti kajian-kajian lepas, terdapat kajian yang dijalankan bertujuan untuk melihat hubungan atau pengaruh efikasi kendiri sama ada terhadap stres mahupun terhadap resilien. Kajian yang telah dijalankan oleh Ngui dan Lay (2017), telah membincangkan tentang peranan efikasi kendiri sebagai pengantara antara resilien dan anggapan stres dalam kalangan guru pelatih. Efikasi kendiri dilihat turut memainkan peranan yang penting apabila apabila seseorang guru berhadapan dengan stres. Ini kerana jika seseorang guru mempunyai efikasi kendiri yang tinggi maka mereka akan dapat menghadapi dan mengatasi stres dengan lebih baik berbanding individu yang mempunyai efikasi kendiri yang rendah. Namun begitu, dalam masa yang sama elemen resilien juga dianggap berperanan sebagai pengantara terhadap hubungan efikasi kendiri terhadap stres. Individu yang mempunyai resilien yang tinggi biasanya akan dapat menangani stres dengan cara yang positif dan lebih baik (Bonnano, 2012). Resilien yang wujud akan dapat membantu guru pelatih untuk menangani situasi stres akibat daripada bebanan kerja seperti masalah disipilin pelajar, pengurusan, masa dan sebagainya.

Sehubungan dengan itu, resilien dan efikasi kendiri dilihat mempunyai kaitan antara satu sama lain (Hong, 2012; Sosa & Gomez, 2012). Hasil daripada kajian juga ini

menunjukkan bahawa resilien mempunyai pengaruh yang positif terhadap anggapan stres. Ini bermakna jika individu mempunyai tahap resilien yang tinggi maka mereka dapat mengawal stres yang dihadapi (Soave, 2014). Selain itu juga, konstruk resilien ini juga mempunyai hubungan yang signifikan secara positif dengan efikasi kendiri guru dan dilihat mampu memberi kayakinan kepada mereka dalam menguruskan tekanan yang dihadapi semasa menjalankan praktikum di sekolah. Secara kseseluruhanya, hasil kajian yang dijalankan ini, membuktikan bahawa jika seseorang guru mempunyai resilien yang tinggi secara tidak langsung dapat mengurangkan tekanan yang dirasakan dan efikasi kendiri dilihat menjadi dimensi utama secara signifikan dalam membantu guru bagi mengatasi tekanan yang dirasakan.

Selain itu, sorotan kajian juga turut meneliti hubungan antara konstruk efikasi kendiri terhadap resilien. Namun begitu, penyelidik belum menemui mana-mana kajian yang melihat kesan efikasi kendiri sebagai moderator terhadap resilien. Walau bagaimanapun terdapat beberapa kajian yang menguji konstruk efikasi kendiri dengan resilien. Kajian yang dilaksanakan oleh Djourova et al. (2020), kajian ini bertujuan untuk menguji peranan efikasi kendiri dan resilien sebagai pengantara dalam hubungan tranformasi kepimpinan dan kesejahteraan (tekanan psikologi).

Efikasi kendiri dan resilien dilihat saling berkaitan kerana kedua-dua konstruk ini merupakan ciri peribadi yang positif dan dilihat berkongsi elemen yang sama iaitu keupayaan seseorang untuk bertahap bagi menghadapi kesukaran Djourova et al. (2020). Namun begitu kedua-dua konstruk ini juga mempunyai perbezaan dari sudut sumber psikologi iaitu ketabahan efikasi kendiri merujuk kepada cara individu untuk melaksanakan dan menyelesaikan tugas manakala resilien merujuk kepada cara individu menyesuaikan diri

dengan perubahan dan menghadapi cabaran (Schwarzer & Warner, 2013). Kajian secara empirikal ini telah membuktikan bahawa efikasi kendiri berperanan dalam membantu pembentukan resilien dan ia dilihat selaras dengan Teori Kogitif Sosial (Bandura, 1982; Djourova et al., 2020; Hsu et al., 2014; Luthans et al., 2006).

Bagi menjelaskan lagi hubungan yang wujud ini berdasarkan Teori Kognitif Sosial, Bandura (1997) menyatakan bahawa efikasi kendiri mempunyai keupayaan dalam mepengaruhi daya tahan manakala Rutter (1993) pula menyatakan bahawa resilien yang wujud adalah hasil daripada kepercayaan individu terhadap keupayaan diri untuk menangani situasi. Mekanisme afektif, motivasi serta tingkah laku yang disebabkan oleh kepercayaan efikasi kendiri akan menyumbang secara tidak langsung kepada keupayaan individu untuk menyesuaikan diri dan fleksibel dalam pelbagai situasi yang merupakan sebahagian daripada definisi resilien (Djourova et al., 2020; Schwarzer & Warner, 2013). Kepercayaan efikasi kendiri juga boleh menjadi asas kepada motivasi untuk membentuk resilien melalui dua indikator iaitu efikasi dilihat teras kepada kecekapan dalam mengawal situasi dari sudut kognitif dan tingkah laku (Aspinwall & Richter, 1999; Bandura, 1997; Benight & Bandura, 2004). Jika diamati daripada segi yang lain, kepercayaan dan keupayaan mengawal proses kognitif merupakan salah satu sumber kepada pembentukan resilien dalam kalangan individu untuk menghadapi kesukaran dan ia dilihat sebagai salah satu ciri peribadi yang positif dalam membina resilien (Djourova et al., 2020; Prilleltensky et al., 2001). Jelaslah bahawa kedua-dua konstruk ini dilihat saling berkaitan di antara satu sama lain. Namun dalam kajian yang akan dilaksanakan ini, konstruk efikasi kendiri tidak akan diukur secara terus kepada resilien namun peranan efikasi kendiri ini akan dinilai sebagai moderator kepada pengaruh metakognitif terhadap resilien.

Kajian yang dijalankan oleh Narayanan dan Onn (2016), turut melihat peranan efikasi kendiri terhadap resilien dalam kalangan pelajar. Hasil kajian ini mendapati bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi kendiri dengan resilien. Efikasi kendiri dianggap sebagai faktor terpenting dalam pembinaan resilien (Werner & Smith, 1982; Narayanan & Onn, 2016) dan ia merupakan ciri semula jadi yang penting dalam diri individu serta berkembang sebagai unsur peribadi yang berfungsi sebagai sumber kekuatan diri. Dapatan Ini juga telah selari dengan Teori Resilien iaitu pelajar di peringkat awal dewasa akan menyesuaikan diri dan menyelesaikan masalah dengan memanfaatkan sumber dalaman seperti efikasi kendiri dan seterusnya akan membentuk resilien dalam diri mereka. Efikasi kendiri yang baik membantu individu mengatasi situasi yang buruk dengan berkesan kerana dapat mengawal pemikiran dengan lebih baik, yang membolehkan mereka bertahan semasa berhadapan dengan situasi yang sukar (Hamill, 2003; Narayanan & Onn, 2016).

Selain itu, kajian yang dijalankan oleh Razmjoo dan Ayoobiyan (2019), adalah untuk melihat hubungan antara resilien dengan efikasi kendiri dalam kalangan guru EFL di Iran. Pengkaji melihat bahawa resilien dalam kalangan guru agak membimbangkan dan dengan wujudnya resilien dalam kalangan guru akan membolehkan para guru untuk bangkit kembali dan berkembang daripada terus bertahan dalam keadaan pendidikan yang semakin mencabar. Kajian ini lebih memberi fokus kepada tiga dimensi yang terkandung dalam efikasi kendiri iaitu penglibatan pelajar, strategi pengajaran dan juga pengurusan bilik darjah. Secara amnya, hasil kajian yang dijalankan oleh penyelidik ini menunjukkan bahawa efikasi kendiri guru boleh dianggap sebagai sumber kepada pembentukan resilien walaupun terdapat berbeza pengaruh di antara dimensi yang terkandung dalam efikasi kendiri dengan elemen resilien. Contohnya dimensi pengurusan bilik darjah yang mana pengaruhnya dilihat sangat lemah walaupun mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan resilien

berbanding dengan dimensi yang lain. Penemuan ini dilihat selari dengan hasil kajian yang dijalankan oleh Day (2008) iaitu prasyarat bagi guru yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi adalah mempunyai tahap resilien yang tinggi. Efikasi kendiri guru dianggap sebagai "idea kecil dengan kesan besar" (Tschannen-Moran & Hoy, 2007).

Selain itu, jika disoroti dengan lebih mendalam berkaitan kajian efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling, tidak banyak kajian yang dilaksanakan khusus melibatkan guru kaunselor di sekolah (Can, 2010), sama ada di Malaysia mahupun di luar negara. Namun begitu, terdapat beberapa penyelidik lepas telah melaksanakan kajian dan membina instrumen khusus untuk menilai efikasi kendiri dalam kalangan kaunselor di sekolah antaranya ialah instrumen *School Counselor Self-Efficacy Scale* (Bodenhorn & Skaggs, 2005), *Sources of Counseling Self-Efficacy Scale-Malaysia* (SCSE-M), (Ooi et al., 2020), *Counselor Self-Efficacy Scale* (Sutton & Falls, 1995), *Teacher Sense of Efficacy Scale* (Tschannen-Moran, & Hoy, 2001), *Elementary School Counelor Self-Efficacy Scale* (Can, 2010) dan *Counselor Activity Self-Efficacy Scale* (Lent et al., 2003). Instrumen-instrumen yang dibangunkan ini mengukur efikasi kendiri dalam pelbagai aspek termasuk sumber, aktiviti, elemen yang membentuk efikasi kendiri dalam kalangan kaunselor. Ini membukti bahawa kajian berkenaan efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling sangat perlu dilaksanakan kerana ia dilihat sebagai salah satu elemen teras dalam teori kognitif sosial (Bandura, 1977, 1986, 1995).

Selain itu, efikasi kendiri kaunseling juga dilihat sebagai kepercayaan atau pertimbangan seseorang kaunselor tentang keupayaan mereka untuk memberi nasihat secara berkesan kepada klien (Can, 2010; Larson & Daniels, 1998). Keupayaan dan kemampuan GBK dalam melaksanakan tugas yang diberikan melambangkan bahawa mereka mempunyai

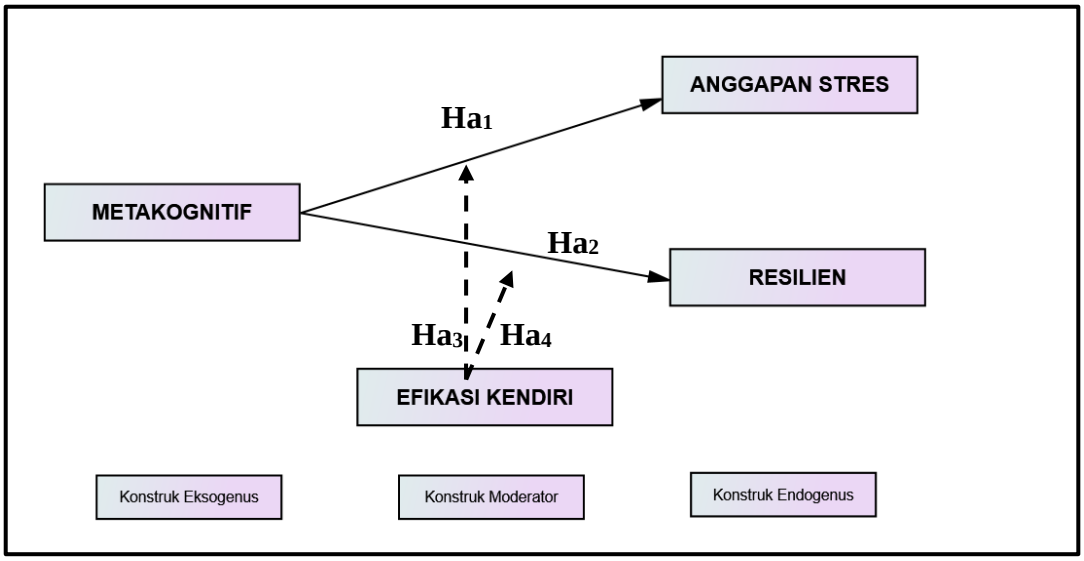
tahap motivasi dan prestasi kerja yang baik terhadap pekerjayaan mereka (Bandura, 1995). Oleh itu, kajian berkenaan efikasi kendiri dilihat cukup penting untuk diterokai kerana GBK tidak hanya perlu menguasi teori kaunseling, kemahiran dan teknik sahaja dalam memberi perkhidmatan yang berkesan kepada klien malahan ciri-ciri profesional yang dimiliki oleh seorang kaunselor juga boleh mempengaruhi keberkesanan dan kecekapan untuk menyediakan perkhidmatan terbaik kepada klien. Oleh sebab itu, kajian ini cuba untuk meneroka empat sumber yang membentuk efikasi kendiri kaunseling dalam kalangan GBK berdasarkan subdomain penguasaan pengalaman, pembelajaran perwakilan, pemujukan sosial dan keadaan psikologi dan afektif yang jarang dikaji dalam kalangan GBK terutamanya di Malaysia.

Secara keseluruhannya, berdasarkan penelitian dan pembacaan daripada kajian-kajian lepas didapati terdapat rasionalnya untuk mengaitkan elemen efikasi kendiri sebagai pemboleh ubah moderator. Hal ini bertujuan untuk melihat sejauh manakah konstruk efikasi kendiri boleh menjadi penguat atau pelemah antara metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling? Jika dilihat kepada sorotan kajian di atas kebanyakan hasil kajian mendapati terdapat hubungan antara efikasi kendiri dengan anggapan stres dan resilien. Namun begitu, pengkaji masih sukar untuk menemui kajian-kajian sebelum ini yang melihat kesan efikasi kendiri dalam pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien terutamanya dalam kelompok Guru Bimbingan dan Kaunseling. Walaupun tidak didapati secara khusus kajian yang mengaitkan konstruk efikasi kendiri sebagai moderator terhadap metakognitif, anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling namun, kajian lepas mungkin boleh dijadikan sandaran dan ramalan bagi menjalankan kajian ini.

2.8 Kerangka Konsep Kajian

Fauziah et al. (2020) menyatakan bahawa, penyelidik perlu mengenal pasti kerangka konseptual melalui definisi konseptual dan definisi istilah yang dibentuk melalui permasalahan kajian dan objektif kajian. Langkah seterusnya ialah berpandukan teori-teori yang telah dipilih dan digabungkan dengan hasil penelitian daripada sorotan kajian lepas maka terhasilah kerangka konseptual yang akan dibentuk dalam satu gambar rajah. Kerangka konseptual kajian ini akan memaparkan pengaruh setiap konstruk dengan konstruk yang lain. Dalam kajian ini terdapat empat konstruk yang akan dikaji iaitu metakognitif, anggapan stres, resilien, dan efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Dalam kajian ini, anggapan stres dan resilien diletakkan sebagai pemboleh ubah bersandar, manakala metakognitif sebagai pemboleh ubah tidak bersandar dan efikasi kendiri sebagai pemboleh ubah moderator. Rajah 2.3, menunjukkan kerangka konseptual mengenai hubungan antara pemboleh ubah dalam kajian ini.



Rajah 2.3: Kerangka Konseptual Kajian Adapatasi daripada Hayes (2013, 2018) Model 1

Berdasarkan kerangka kajian Rajah 2.3, setiap konstruk ini dibangunkan dengan beberapa dimensi yang akan diuji berdasarkan teori yang telah dipilih untuk dibincangkan dalam kajian ini. Bagi konstruk metakognitif terdapat lima dimensi yang diberi penekanan iaitu keyakinan kognitif, kepercayaan positif tentang kebimbangan, kesedaran diri kognitif, kepercayaan negatif mengenai pemikiran yang tidak terkawal dan bahaya serta keperluan mengawal pemikiran. Bagi konstruk anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling tidak terdapat konstruk kerana anggapan stres akan diukur secara umum berkaitan stres yang dialami oleh GBK dalam tempoh masa yang tertentu.

Manakala konstruk resilien pula akan memberi penekanan kepada lima dimensi iaitu kebergantungan kendiri (*self reliant*), mempunyai makna (*meaning*), ketenangan fikiran dan perasaan (*equanimity*), ketabahan *(perseverance*) dan falsafah kesunyian/bersendirian tidak wujud (*existential aloneness*). Bagi konstruk efikasi kendiri pula, terdapat empat dimensi utama iaitu, penguasaan pengalaman, pembelajaran perwakilan, pujukan sosial serta keadaan psikologi dan afektif yang diuji untuk melihat tahap efikasi kendiri dalam kalangan GBK.

2.9 Sorotan Metodologi Penyelidikan

Sorotan metodologi penyelidikan telah menggunakan falsafah penyelidikan yang berasaskan kepada "*Research Onion"* bagi mendasari pembinaan metodologi kajian yang telah dijalankan. Reka bentuk ini telah diperkenalkan oleh Saunders et al. (2007). Ini kerana, kajian ini bertujuan untuk memahami isu dan meluaskan pengetahuan mengenai pemboleh ubah yang dipilih dalam konteks Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah. Kaedah "*Research Onion*" memberikan gambaran yang agak terperinci mengenai lapisan atau tahap utama yang harus dicapai untuk merumuskan metodologi yang berkesan (Raithatha, 2017).

Lapisan ini dibahagikan kepada enam bahagian utama iaitu falsafah penyelidikan, kaedah dalam pembangunan teori, metodologi pilihan, strategi penyelidikan, ufuk masa penyelidikan serta teknik dan prosedur.

Lapisan pertama dalam "*Research Onion*" ialah berkaitan dengan falsafah dan paradigma penyelidikan iaitu pembentukan asas penyelidikan dengan persempadanan andaian dalam penyelidikan. Dalam kajian ini, penyelidik telah memilih paradigma *positivisme.* Paradigma *positivisme* dipilih kerana ia secara jelas akan menggunakan teori yang sedia ada untuk mengembangkan hipotesis dalam penyelidikan. Dalam paradigma ini teori juga dijadikan asas untuk memberi penjelasan kepada hipotesis yang akan diuji sama ada menerima atau menolak hipotesis berkenaan (Saunders et al., 2019). Dalam konteks kajian ini, Teori S-REF telah digunakan untuk mengembangkan hipotesis dan memberi penjelasan kepada terhadap hipotesis yang akan diuji sama ada diterima atau ditolak.

Paradigma ini juga dipilih kerana ia menggunakan kaedah eksperimental dan kauntitatif untuk menguji dan mengesahkan hipotesis yang telah dibina pada peringkat awal kajian (Guba & Lincoln, 1994). Ia bertujuan untuk mendapatkan jawapan yang teguh kepada hipotesis kajian yang secara saintifiknya diterjemahkan melalui objektif kajian dan diukur melalui alat dan teknik. Ia dianggap bersesuaian dalam kajian ini kerana alat analisis adalah berbentuk kuantitatif dan statistik untuk menjawab segala persoalan dan objektif kajian. Kajian ini telah menggunakan alat ukur SPSS versi 26 bagi tujuan penginputan data, pembersihan, pembuangan *oulier* serta analisis deskriptif. Manakala IBM-AMOS-SPSS versi 24 juga telah digunakan untuk tujuan analisis data yang diperolehi daripada kajian lapangan sebenar.

Selain itu, pemilihan paradigma dalam kajian ini juga adalah disebabkan oleh paradigma ini menjelaskan secara jelas dan meluas bahawa *positivism* dapat diterapkan dan dipindahkan dalam penyelidikan sains sosial (Fatin, 2018). Oleh itu *positivism* ini dilihat adalah paling sesuai untuk digunakan bagi menjawab objektif penyelidikan dengan menggunakan teori-teori sedia ada dan menguji beberapa hipotesis yang dibangunkan bagi melihat pengaruh metakognitif, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri.

Lapisan kedua dalam "*Research Onion*" ialah kaedah dalam pembangunan teori. Dalam kajian ini, penyelidik telah memilih kaedah yang berbentuk deduktif kerana kaedah ini akan memberi tumpuan kepada pengujian teori yang sedia ada. Dalam kajian ini pengujian teori yang sedia ada melibatkan teori *Self- Regulatory Executive Function Model (S-REF)* telah dijadikan teori utama untuk diuji terhadap konstruk anggapan stres, resilen dan efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling berdasarkan lima dimensi yang wujud dalam teori berkenaan.

Sehubungan dengan itu, pemilihan kaedah deduktif juga dibuat kerana ia dilihat lebih cepat untuk diselesaikan walaupun dalam masa yang sama penyelidik harus membuat kajian terlebih dahulu sebelum pengumpulan dan analisis data. Proses pengumpulan data sering dibuat berdasarkan *'one take'* dan biasanya dapat disiapkan dalam jangka waktu yang ditetapkan. Selain itu juga, kaedah ini dipilih kerana dilihat mempunyai risiko yang rendah seperti sampel tidak mengembalikan atau tidak menjawab soalan soal selidik yang telah diedarkan (Saunders et al., 2019).

Lapisan ketiga melibatkan kaedah metodologi yang digunakan dalam kajian. Kajian ini telah menggunakan kaedah kuantitatif. Kaedah ini dianggap bersesuian kerana dapatan hasil kajian boleh digeneralisasikan kepada dalam kalangan Guru Bimbingan dan

Kaunseling di negeri Sarawak. Selain itu banyak kajian lepas yang mengkaji elemen pemboleh ubah metakognitif, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri dengan menggunakan kaedah kauntitatif contohnya kajian yang dijalankan oleh Capobianco et al. (2017), Entoh dan Abdullah (2019) serta Yildiz dan Akdag (2017).

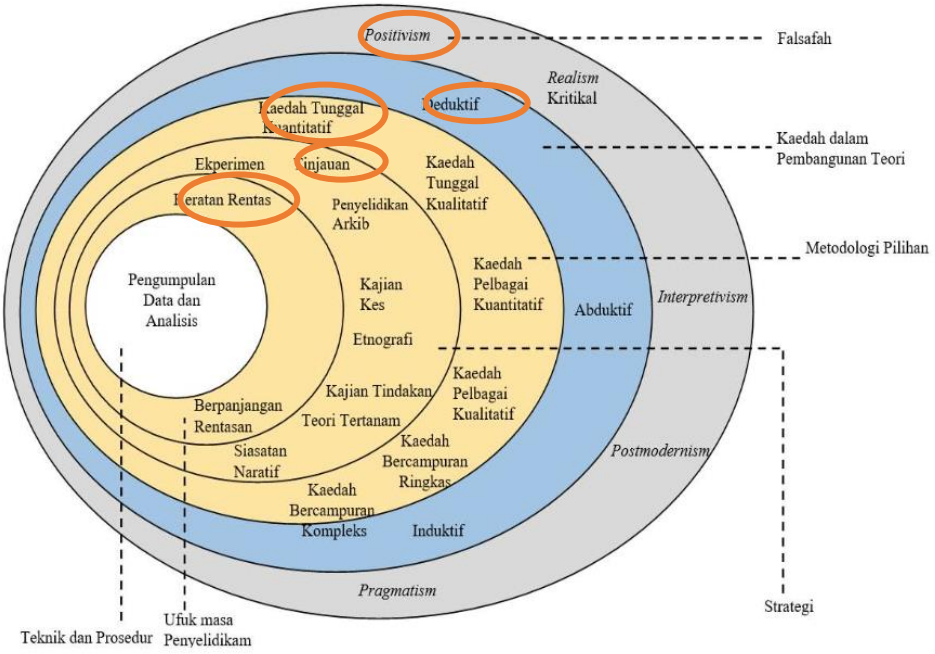
Lapisan keempat ialah melibatkan strategi pengumpulan data. Kajian ini telah menggunakan kaedah pengumpulan data secara tinjauan dengan edaran soal selidik. Sorotan kajian lepas yang menggunakan pemboleh ubah-pemboleh ubah yang sama dalam kajian ini banyak menggunakan kaedah pengumpulan data secara tinjauan. Ini terbukti kajian yang dilakukan oleh Ooi et al. (2018), Mullen et al. (2017) serta Baniani dan Davoodi (2020) telah menggunakan kaedah secara tinjauan dengan edaran soal selidik. Selain itu, kaedah ini dianggap bersesuaian boleh mengumpul maklumat berkaitan dengan tingkah laku responden selain boleh menjimatkan masa bersesuaian dengan keadaan semasa negara yang mengalami pendamik COVID-19.

Lapisan kelima pula meliputi ufuk masa iaitu lapisan yang menentukan jangka masa untuk penyelidikan. Kajian ini telah menggunakan ufuk masa secara keratan rentas atau jangka pendek yang melibatkan pengumpulan data pada titik waktu tertentu sahaja. Ia dianggap bersesuaian untuk memerhati artibut Guru Bimbingan dan Kaunseling yang melibatkan konstruk metakognitif, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri.

Lapisan yang terakhir iaitu lapisan keenam melibatkan teknik dan prosedur merangkumi pengumpulan dan analisis data. Kajian ini telah menggunakan kaedah pengumpulan data melalui edaran soal selidik memandang responden kajian yang ramai iaitu 248 orang GBK di seluruh negeri Sarawak. Kaedah edaran soal selidik secara *Google form* digunakan dalam proses kutipan data. Kaedah soal selidik ini paling sesuai untuk mengukur

pemboleh ubah yang dikaji kerana soal selidik yang dipilih seperti *Metacognitive Questionnaire* (MCQ-30),) *Perceived Stress Scale* (PSS-10), *Resilience Scale* (RS-25) dan *Counseling Self-Efficacy Scale- Malaysia* (SCSE-M). Instrumen-instrumen ini telah digunakan dalam kajian terdahulu seperti kajian yang dijalankan oleh Ooi et al. (2018), Capobianco et al. (2017) serta Nadia dan Faridah (2021) kaedah ini dilihat bersesuaian untuk menjawab hipotesis yang telah dibina oleh penyelidik.

Secara keseluruhannya kaedah "*Research Onion*" yang dicadangkan oleh Saunders et al. (2016) adalah dianggap paling sesuai kerana dapat membantu penyelidik dalam membuat pemilihan terhadap jenis reka bentuk penyelidikan mengikut turutan langkah demi langkah (Melnikovas, 2018). Rajah 2.4, menunjukan pemilihan kaedah reka bentuk "*Research Onion*".



Rajah 2.4: Reka Bentuk "*Research Onion*" (Saunders et al., 2019)

2.10 Kesimpulan

Bab ini secara keseluruhannya telah membincangkan tentang teori yang mendasari kajian yang telah dijalankan dan juga turut membincangkan serta mengulas kajian-kajian terdahulu yang berkaitan dengan metakognitif, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Tinjauan sorotan kajian lepas, telah dijadikan sebagai sumber rujukan dalam kajian ini. Hasil sorotan kajian juga bertujuan untuk mengenal pasti serta menentukan dimensi serta elemen yang terkandung dalam konstruk yang telah dikaji. Melalui dimensi dan elemen yang diperolehi inilah, pengkaji telah merangka instrumen kajian yang telah digunakan dalam kajian ini. Hasil daripada analisis data kajian lepas telah dijadikan rujukan bagi melihat pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien serta efikasi kendiri sebagai moderator dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Bab seterusnya akan menerangkan tentang kaedah metodologi kajian serta proses-proses berkaitan kajian yang telah dijalankan.

BAB 3

METODOLOGI KAJIAN

3.1 Pengenalan

Bab ini akan membicarakan kaedah metodologi kajian secara terperinci. Menurut Creswell (2012) dan Saunders et al. (2019), metodologi kajian adalah penjelasan yang berkaitan dengan kaedah pengendalian sesuatu kajian secara berstruktur dan teratur. Ahmad (2015) pula menjelaskan metodologi kajian merupakan kaedah kajian dan teknik dalam mereka bentuk, mengumpul data dan menganalisis data supaya dapat menghasilkan dapatan yang bertujuan untuk menyokong kajian. Bab ini menjelaskan reka bentuk kajian, populasi dan saiz sampel kajian, prosedur menjalankan kajian, pengujian instrumen, proses analisis *Structural Equation Modelling* (SEM), kesahan dan kebolehpercayaan, kajian rintis serta prosedur dalam menguji hipotesis yang dicadangkan pada peringkat awal kajian.

3.2 Metodologi Kajian

Metodologi kajian adalah suatu model yang menerangkan kaedah kajian secara teori dan juga sebagai rangka kerja penyelidikan yang menjadi garis panduan tentang bagaimana kajian dijalankan dalam konteks paradigma tertentu (Sarantakos, 1998; Saunders et al., 2019). Saunders et al. (2016) menyatakan penyelidik menentukan metodologi penyelidikan berdasarkan kepada penggunaan kaedah penyelidikan kuantitatif dan kualitatif serta kaedah campuran sederhana atau kompleks kedua-duanya atau penggunaan kaedah mono. Kaedah penyelidikan kuantitatif melibatkan nombor dan operasi matematik, sementara kaedah kualitatif meliputi pengumpulan data deskriptif yang luas.

Manakala menurut Saleh et al. (2008) skop kaedah juga dapat dibahagikan kepada kaedah kuantitatif yang meliputi analisis siri masa, analisis sebab-akibat, analisis *trend*, dan lain-lain, serta kualitatif pula adalah tinjauan *Delphi*, roda hadapan, pengimbasan persekitaran, dan lain-lain. Kaedah metodologi kajian biasanya dipilih berdasarkan bagaimana pengkaji melihat realiti (*ontology*) dan bagaimana ilmu pengetahuan itu diperolehi (*epistemology)*. Terdapat tiga kaedah metodologi yang menerangkan bagaimana proses pengumpulan data dalam sesuatu penyelidikan. Pendekatan tersebut dikenali sebagai kaedah pendekatan kuantitatif, pendekatan kualitatif dan pendekatan campuran (*mixed methods)* (Creswell & Clark, 2007; Teddlie & Tashakkori, 2010).

Dalam penyelidikan yang dijalankan ini, pengkaji telah memilih metodologi kajian yang berbentuk pendekatan kuantitatif bagi menjawab permasalah kajian supaya ia dapat digeneralisasikan. Ia bertujuan untuk melihat pengaruh kepercayaan metakognitif yang agak baru dalam isu kesihatan mental di Malaysia khususnya dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling maka, kaedah ini dianggap sesuai untuk digunakan agar data yang diperolehi dapat digeneralisasikan dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling di Sarawak.

3.3 Pendekatan Kuantitatif

Pendekatan kajian yang telah dipilih dalam kajian ini adalah berbentuk penyelidikan kuantitatif. Istilah kuantitatif membawa erti bilangan. Kauntitatif merujuk kepada bilangan diskrip yang dinyatakan secara tepat. Berdasarkan kepada istilah kuantiti, penyelidikan kuantitatif boleh dikaitkan dengan data *numerical* dan ketepatan dengan penyelidikan yang dilakukan melalui kaedah eksprimental dan data *numerical* yang dikumpulkan dengan ujian statistik. Melalui kaedah pendekatan kuantitatif ini juga pemboleh ubah suatu fenomena di

bawah kajian akan dioperasikan sebelum diukur yang mana pengukuran data dalam penyelidikan ini akan menggunakan alat kesahan dan kebolehpercayaan (Rosmi, 2017).

Matlamat utama pendekatan kuantitatif ini adalah bertujuan untuk mengukur objektif untuk menguji hipotesis yang diandaikan bagi meramal dan mengawal tingkah laku manusia. Creswell (2002), menyatakan bahawa penyelidikan kuantitatif adalah sangat berguna untuk menguji sesuatu teori serta menjelaskan atau mengenal pasti faktor-faktor yang boleh memberikan kesan atau pengaruh kepada sesuatu keputusan.

Penyelidikan kuantitatif digunakan kerana hasil penyelidikan dianggap lebih wajar dan tepat dilaporkan dalam bentuk penomboran (*numerical*). Semua pemboleh ubah akan diukur dengan rumus atau unit ukuran dalam bentuk nombor- nombor berangka yang boleh menjana operasi matematik dan pemboleh ubah ukuran yang tidak mempunyai unit ukuran nombor biasanya akan menggunakan simbol berbentuk nombor untuk memudahkan analisis yang akan dijalankan (Muhamed Fuad, 2017).

3.4 Populasi dan Persampelan Kajian

Menurut Muhamed Fuad (2017), populasi ialah satu set unsur atau elemen yang hendak dikaji. Kaedah menentukan populasi kajian adalah dengan mengenal pasti dan menetapkan sasaran kajian seperti kategori atau ciri-ciri unsur yang hendak dikaji pada suatu tempat, masa dan keadaaan tertentu mengikut objektif kajian. Dalam kajian ini, populasi sasaran ialah Guru Bimbingan dan Kaunseling yang berkhidmat di negeri Sarawak pada tahun 2022. Jumlah populasi GBK yang berkhidmat di negeri Sarawak pada tahun 2022 ialah N= 692 orang setakat bulan Februari 2022. Bagi mendapatkan data yang sahih dan disahkan benar, penyelidik telah memohon kebenaran daripada JPN Sarawak untuk mendapatkan data maklumat Guru Bimbingan dan Kaunseling yang sedang berkhidmat di negeri Sarawak.

Dalam kajian ini, kaedah persampelan kebarangkalian yang berbentuk teknik persampelan kelompok (*Cluster sampling*) digunakan. Ini kerana mengambil kira keluasan, geografi serta bentuk muka bumi negeri Sarawak maka penyelidik memutuskan untuk menggunakan teknik persampelan berkelompok.

Semua responden telah dikelompokkan kepada Bahagian berdasarkan tempat bertugas. Di negeri Sawarak terdapat 12 Bahagian yang telah ditetapkan oleh kerajaan negeri iaitu bahagian Kuching, Samarahan, Sri Aman, Betong, Sarikei, Sibu, Serian, Mukah, Bintulu, Kapit, Miri dan Limbang. Namun begitu, responden di tiga bahagian iaitu Kuching, Mukah dan Sri Aman telah dipilih oleh penyelidik secara rawak untuk tujuan kajian rintis. Oleh itu, hanya sembilan bahagian yang tidak terlibat dengan kajian rintis telah digunakan dalam kajian sebenar. Jadual 3.1, menunjukkan jumlah populasi berdasarkan kaedah persampelan berkelompok.

Jadual 3.1: Jumlah Populasi berdasarkan Persampelan Kelompok

Bil	Bahagian	Jumlah GBK
1	Bahagian Samarahan	53 Orang
2	Bahagian Serian	34 Orang
3	Bahagian Betong	36 Orang
4	Bahagian Sarikei	40 Orang
5	Bahagian Limbang	16 Orang
6	Bahagian Sibu	103 Orang
7	Bahagian Kapit	23 Orang
8	Bahagian Bintulu	62 Orang
9	Bahagian Miri	98 Orang
	Bahagian Kuching (kajian rintis)	181 Orang
	Bahagian Mukah (kajian rintis)	25 Orang
	Bahagian Sri Aman (Kajian rintis)	21 Orang
	Jumlah keseluruhan Populasi/ Sampel	692 Orang

3.4.1 Penentuan Saiz Sampel

Dalam kajian ini, penentuan saiz sampel juga telah mengambil kira jenis analisis yang akan digunakan iaitu *Structural Equation Modelling* (SEM). Terdapat beberapa perbahasan dalam sorotan kajian lepas dalam penentuan saiz sampel yang sesuai untuk membolehkan analisis SEM digunakan. Walau bagaimanapun, tiada jawapan yang jelas mengenai jumlah sampel yang tepat bagi membolehkan SEM digunakan kerana setiap kajian adalah berbeza daripada kajian-kajian yang lepas dari segi karakteristik populasi dan jumlah konstruk yang digunakan dalam model (Awang, 2015). Namun begitu Hair et al. (2010) menjelaskan bahawa jumlah minimum saiz sampel adalah bergantung kepada kerumitan model dan pengukuran asas karakteristik model. Selain itu, Weston dan Gore (2006) serta Kline (2015) berpendapat bahawa jumlah sampel paling minimum bagi menjalankan analisis SEM adalah sebanyak 200 sampel. Walau bagaimanapun Hair et al. (2010) mencadangkan jumlah sampel minimum yang dicadangkan bagi lima atau kurangnya konstruk sebanyak 100 dengan setiap konstruk mempunyai lebih dari tiga item.

Walau bagaimanapun, berdasarkan jadual Krejcie dan Morgan (1970), Pengkaji mengambil jumlah populasi yang lebih ramai iaitu 700 kerana jadual Krejcie dan Morgan (1970) tidak memberi saiz minimum sampel bagi populasi 692 populasi GBK di Sarawak seperti jumlah yang dikeluarkan oleh JPN Sarawak. Maka jumlah sampel minimum sampel yang ditetapkan adalah sebanyak n= 248 sampel. Sehubungan dengan itu, jumlah sampel yang dicadangkan ini dianggap mencukupi dan sesuai untuk menggunakan kaedah analisis SEM.

Jumlah sampel bagi setiap kelompok telah dipilih berdasarkan kadar jumlah populasi dalam setiap Bahagian di Sarawak. Jumlah sampel kajian di setiap Bahagian adalah tidak

seragam kerana populasi setiap kelompok adalah tidak sama. Kaedah memilih sampel pada bahagian ini ialah menggunakan kaedah rawak mudah dan penggunaan jadual rawak bernombor iaitu unit nombor yang terpilih mewakili setiap sampel kajian di setiap kelompok. Kaedah pengiraan kadar peratusan dan jumlah saiz sampel seperti di bawah manakala Jadual 3.2, menunjukkan jumlah sampel kajian berdasarkan kadar peratusan populasi bagi setiap Bahagian di Sarawak.

Kaedah Pengiraan Kadar Peratusan Sampel

$$\frac{\text{Jumlah Populasi Setiap Kelompok}}{\text{Jumlah Keseluruhan Populasi Keseluruhan}} \text{ x } 100$$

$$\frac{\text{53 Orang GBK Bahagian Samarahan}}{\text{465 orang (Setelah ditolak dengan tiga Bahagian kajian rintis)}} \text{ x } 100 = 11\%$$

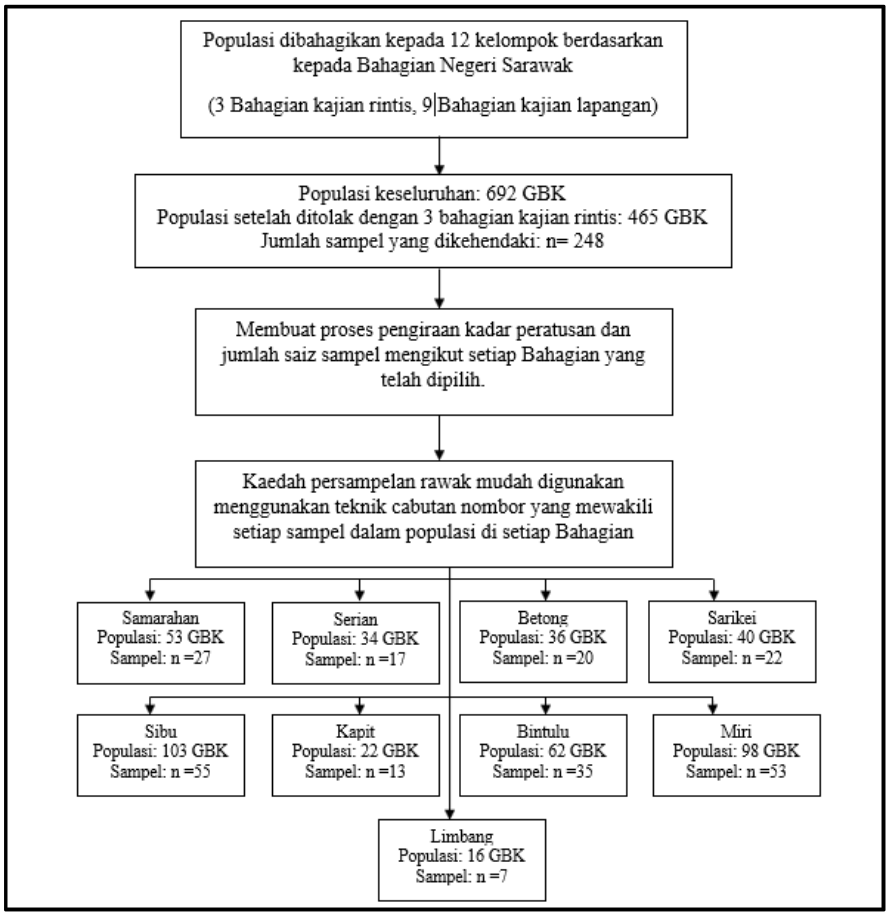
Kaedah Pengiraan Jumlah Saiz Sampel Mengikut Bahagian

$$\frac{\text{Jumlah keseluruhan sampel}}{100} \text{ x Kadar peratusan mengikut kelompok}$$

$$\frac{\text{248 Sampel GBK yang dikehendaki}}{100} \text{ x 11 \% (Bahagian Samarahan)} = \text{27 Sampel}$$

Jadual 3.2: Jumlah Saiz Sampel mengikut Kelompok

Bil	Bahagian	Jumlah GBK	Kadar Peratusan (%)	Jumlah Sampel
1	Bahagian Samarahan	53 Orang	11	27
2	Bahagian Serian	34 Orang	7	17
3	Bahagian Betong	36 Orang	8	20
4	Bahagian Sarikei	40 Orang	9	22
5	Bahagian Limbang	16 Orang	3	7
6	Bahagian Sibu	103 Orang	22	55
7	Bahagian Kapit	23 Orang	5	13
8	Bahagian Bintulu	62 Orang	14	35
9	Bahagian Miri	98 Orang	21	52
	Bahagian Kuching (kajian rintis)	181 Orang	-	-
	Bahagian Mukah (kajian rintis)	25 Orang		
	Bahagian Sri Aman (Kajian rintis)	21 Orang		
	Jumlah keseluruhan Populasi/ Sampel	692 Orang	100	248 Orang



Rajah 3.1: Ringkasan Kaedah Persampelan Kelompok

3.4.2 Mengutip Data mengikut Saiz Sampel

Proses pengutipan data telah dimulakan dengan membuat permohonan kepada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan (EPRD) kerana kajian ini akan melibatkan sampel kajian yang berkhidmat di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia. Kementerian Pendidikan Malaysia telah mensyaratkan kepada semua penyelidik yang ingin menjalankan kajian di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia mestilah memperolehi kebenaran daripada EPRD sebelum memulakan kajian. Selain itu juga, permohonan dan makluman kepada Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak dan Pejabat Pendidikan Daerah turut dilaksanakan bagi memperolehi kebenaran bagi menjalankan kajian di seluruh negeri Sarawak.

Proses pengutipan data dimulakan dengan mendapatkan jumlah minimun sampel iaitu n= 248, maka penyelidik telah menperolehi senarai nama dan maklumat semua Guru Bimbingan dan Kaunseling daripada Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak yang sedang berkhidmat di sembilan Bahagian yang telah dipilih iaitu Samarahan, Serian, Betong, Sarikei, Sibu, Kapit, Bintulu, Miri dan Limbang. Jumlah sampel bagi setiap Bahagian telah dikira berdasarkan peratusan keseluruhan GBK di setiap bahagian. Ini bertujuan untuk mendapatkan kadar jumlah sampel yang adil dan saksama bagi setiap Bahagian. Setelah mendapatkan jumlah sampel bagi setiap bahagian, penyelidik telah menjalankan persampelan rawak mudah terhadap dengan menggunakan pemilihan cabutan nombor. Nombor- nombor yang terpilih dikira sebagai sampel dalam kajian ini.

3.5 Instrumen Kajian

Instrument kajian dibahagikan kepada lima bahagian iaitu Bahagian A, B, C, D dan Bahagian E. Lima bahagian tersebut adalah melibatkan konstruk yang hendak diuji iaitu

Bahagian A mewakili maklumat peribadi atau demografi responden, Bahagian B ialah berkaitan dengan metakognitif, Bahagian C ialah Anggapan stres, Bahagian D ialah resilien dan Bahagian E adalah berkenaan dengan efikasi kendiri kaunseling dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Penerangan mengenai bahagian dan sebab pemilihan instrumen adalah seperti berikut:

3.5.1 Demografi Responden

Bagi soalan demografi responden, maklumat berkaitan dengan lokasi bekerja, jantina, bangsa, taraf perkahwinan, tahap pendidikan, tempoh pengalaman bekerja, kelayakan dalam bidang kaunseling dan berdaftar dengan Lembaga kaunselor Malaysia harus dilengkapkan oleh semua responden.

3.5.2 *Metacognitive Questionnaire* (MCQ-30)

Metacognitive Questionnaire (MCQ-30) telah dibangunkan oleh Wells dan Cartwright-Hatton (2004) dan instrumen ini mengandungi 30 item yang telah disahkan kesahan dan kebolehpercayaannya. Namun dalam kajian ini, instrumen MCQ-30 versi Bahasa Melayu yang telah diterjemahkan oleh Firdaus et al. (2018) telah digunakan. Instrumen ini mengandungi lima subskala kepercayaan metakognitif yang berasingan iaitu subskala pertama ialah kesedaran kognitif yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menilai tahap kognitif mereka. Subskala kedua pula ialah kepercayaan negatif yang tidak terkawal dan bahaya iaitu berkaitan dengan apakah sesuatu yang buruk akan berlaku dan akan bertindak balas kepada pemikiran yang tidak terkawal.

Bagi subskala ketiga pula berkenaan dengan kepercayaan mengenai keperluan untuk mengawal pemikiran yang berkaitan dengan sejauhmana individu mampu berfikir bahawa dia harus berusaha untuk menentukan pemikiran mereka sendiri. Manakala subskala

keempat pula ialah kepercayaan positif mengenai kebimbangan adalah berkaitan dengan sejauhmana seseorang itu berfikir bahawa mereka mesti mengawal pemikiran untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan subskala kelima pula ialah berkaitan dengan kesedaran diri kognitif yang berkaitan dengan sejauhmana seseorang individu mampu memantau atau mengurus pemikiran mereka sendiri sehingga mereka mampu mempunyai kesedaran bahawa kepercayaan mereka adalah tidak sesuai (Spada et al., 2008).

Instrumen MCQ-30 ini mempunyai ketekalan dalaman dan kesahan konvergen yang baik hasil daripada ujian-ujian kesahan dan kebolehpercayaan yang telah dibuat (Wells & Cartwright-Hatton, 2004). Manakala Instrumen MCQ-30 versi bahasa Melayu juga mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang baik iaitu 0.089 keseluruhan item. Manakala bagi kesahan konstruk pula nilai berada di antara di antara 0.63 hingga 0.79 (Firdaus et al., 2018). Instrumen ini terdiri daripada 30 item dan skala item adalah berbentuk skala likert empat aras iaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), dan 4 (sangat setuju). Contoh item yang disampaikan kepada peserta adalah "*Saya selalu memerhatikan pemikiran saya*".

Jumlah pengiraan skor adalah berdasarkan kepada peratusan markah iaitu antara 30 hingga 120. Skor sangat rendah adalah berada antara 30 hingga 50, 51 hingga 70 adalah rendah, 71 hingga 90, sederhana, manakala jumlah skor 91 hingga 100 adalah tinggi dan 101 hingga 120 berada pada tahap sangat tinggi. Semakin tinggi skor yang diperolehi adalah merujuk kepada semakin tinggi ketidakfungsian metakognitif yang dimiliki oleh individu (contohnya, skor tinggi pada "keyakinan kognitif" menunjukkan ketidakpercayaan terhadap ingatan serta kepercayaan lain dan seterusnya tidak membantu dalam proses kognitif

mereka) (Wells & Cartweight-Hatton, 2004). Taburan item mengikut subskala adalah seperti Jadual 3.3.

Jadual 3.3: Taburan Item MCQ-30

Subskala/ Dimensi	**No Item**
Keyakinan kognitif	8, 14, 17, 24, 26 dan 29
Kepercayaan positif tentang kerisauan	1, 7, 10, 19, 23 dan 28
Kesedaran diri kognitif	3, 5, 12, 16, 18 dan 30
Kepercayaan negatif tentang pemikiran yang tidak terkawal dan bahaya	2, 4, 9, 11, 15 dan 21
Keperluan mengawal pemikiran	6, 13, 20, 22, 25 dan 27

3.5.3 *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Kajian ini telah menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur anggapan stres yang dihadapi oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling. *Perceived Stress Scale* (PSS-10) adalah satu instrumen klasik telah diperkenalkan oleh Cohen et al. (1983) dan ia tetap menjadi pilihan yang popular untuk membantu pengkaji memahami bagaimana situasi yang berbeza dapat mempengaruhi perasaan dan stres yang dirasakan. Namun dalam kajian in, instrument PSS-10 versi bahasa melayu yang telah diterjemahkan oleh Al-Dubai et al. (2012) digunakan.

Instrumen ini pada asalnya mengandungi 14 item (PSS-14) iaitu mengandungi tujuh item positif dan tujuh item negatif. Pada tahun 1988, PSS-14 telah dipecahkan kepada 10 item (PSS-10) dengan menggunakan analisis faktor berdasarkan data daripada 387 penduduk di U.S. Manakala PSS empat item (PSS-4) juga telah diperkenalkan sebagai panduan ringkas untuk situasi yang memerlukan temubual secara pendek (Cohen & Williamson, 1988). Instrumen ini telah dialih kepada 25 bahasa (Lee, 2012) dan ia telah banyak digunakan dalam kalangan pekerja dan juga pelajar.

PSS -10 (Mullen & Gutierrez, 2016; Cohen et al., 1983) adalah instrumen yang mengandugi 10 item dan tidak mempunyai sub konstruk yang akan menilai anggapan stres dalam kalangan responden kajian. PSS-10 akan memgambarkan perasaan dan fikiran responden dalam masa sebulan yang terakhir. Instrumen ini menggunakan skala likert lima mata yang meliputi 0 (tidak pernah) hingga 4 (sangat kerap) dan merangkumi empat item positif (item 4, 5, 7 dan 8) yang direkodkan secara terbalik iaitu 0 (sangat kerap) hingga 4 (tidak pernah).

PSS-10 telah terbukti mempunyai konsistensi dalaman yang dapat diterima dengan *alpha Cronbach* mulai dari .84 hingga .91 (Chao, 2011; Cohen et al., 1983; Daire et al., 2014). Pekali konsistensi dalaman PSS dalam kajian ini juga dapat diterima (Streiner, 2003) dengan *Cronbach's alpha* 0,88. Taburan julat skor bagi instrumen ini adalah antara 0 hingga 40 yang mana skor yang tinggi akan menunjukkan bahawa stres yang dirasakan adalah tinggi. Taburan skor bagi tahap anggapan stres adalah 1 hingga 13 berada pada tahap rendah, manakala jumlah skor 14 hingga 26 adalah sederhana dan skor 27 hingga 40 pula berada pada tahap tinggi. Taburan item dan aras skor skala likert serta dalam soal selidik yang telah ditadbir kepada responden adalah seperti dalam Jadual 3.4.

Jadual 3.4: Skor Skala Likert *Perceived Stress Scale* (PSS-10)

Bil	Skala	Skor
1	Tidak pernah	0
2	Hampir Tidak Pernah	1
3	Kadang-kadang	2
4	Agak Kerap	3
5	Sangat kerap	4

3.5.4 *Resilience Scale* (RS-25)

Pembinaan instrumen resilien *The Resilience Scale* oleh Wagnild dan Young telah bermula pada tahun 1987 dengan menggunakan data kualitatif. Pada tahun 1990 pula mereka telah mengenal pasti lima ciri utama yang merupakan konsep asas dalam instrumen *The Resilience Scale.* Instrumen *Resilience Scale* (Skala Resilien) yang telah dikembangkan oleh Wagnild dan Young (1993) adalah antara instrumen resilien yang paling lama dan masih digunakan oleh ramai penyelidik sehingga hari ini. Skala resilien Wagnild dan Young (1993) pada awalnya dikembangkan daripada kajian kualitatif terhadap 24 wanita yang telah berjaya menyesuaikan diri setelah berlaknya peristiwa yang besar dalam kehidupan mereka. Berdasarkan kepada kisah mereka maka lima komponen yang saling berkaitan telah dikenalpasti iaitu kebergantungan kendiri (*self reliant*), mempunyai makna (*meaning*), ketenangan fikiran dan perasaan (*equanimity*), ketabahan (*perseverance*) dan falsafah kesunyian/bersendirian tidak wujud (*existential aloneness*). Kesemua komponen ini kemudiaanya telah digabungkan untuk mengukur resilien melalui 25 item soalan. Walaupun resilien sukar diukur dan mungkin berbeza-beza dari satu komponen ke komponen yang lain, namun skala resilien dari Wagnild dan Young (1993) dianggap sebagai alat terbaik untuk mengkaji resilien dalam pelbagai kumpulan usia (Fernandes et al., 2018) oleh sebab itu, instrumen ini telah dipilih untuk digunakan dalam kajian penyelidikan ini.

Kajian ini telah menggunakan instrumen resilien yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Melayu oleh Amalia et al. (2011). Instrumen *Resilience Scale* (Skala Resilien) ini mempunyai korelasi positif dengan kesihatan fizikal, moral, dan kepuasan hidup, manakala mempunyai hubungan negatif dengan kemurungan melalui kajian yang telah dijalankan. Instrumen ini mengandungi 25 item merangkumi domain-domain resilien yang merujuk kepada lima ciri ketahanan diri yang dihuraikan oleh Wagnild dan Young (1993) iaitu

kebergantungan kendiri (*self reliant*), mempunyai makna (*meaning*), ketenangan fikiran dan perasaan (*equanimity*), ketabahan (*perseverance*) dan falsafah kesunyian/bersendirian tidak wujud (*existential aloneness*). Lima ciri ini dinilai menggunakan dua subskala, subskala Kompetensi Peribadi 17 item dan subskala Penerimaan Diri dan Kehidupan 8 item. Pengesahan skala berikutnya pada tahun 2009 oleh Wagnild menegaskan kembali ketekalan dalaman dan kesahan konstruknya dan menyokong keberkesanannya yang berterusan sebagai alat untuk menilai tahap resilien individu.

Instrumen ini menggunakan skala likert tujuh aras dan pengiraan skor instrumen adalah berdasarkan peratusan markah iaitu antara 25 hingga 100 adalah sangat rendah, 101 hingga 115, rendah, manakala 116 hingga 130 adalah sederhana rendah, 131 hingga 145 adalah sederhana tinggi, 146 hingga 160 adalah tinggi dan 161 hingga 175 adalah sangat tinggi. Wagnild dan Young (1993) melaporkan bahawa skala resilien ini mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi dengan *Cronbach's Alpha* 0.91. Korelasi item ke jumlah ada diantara 0,37 hingga 0,75 dengan majoritinya jatuh diantara 0,50 dan 0,70. Semua item adalah signifikan pada p <0.001 (Ngui & Lay, 2017). Taburan item *Resilence Scale* adalah seperti Jadual 3.5.

Jadual 3.5: Taburan Item *Resilience Scale*

Bil	Subskala/ Dimensi	No Item
1	Mempunyai makna (*meaning*)	IRS4, IRS6, IRS11, IRS15, IRS21
2	Kebergantungan kendiri (*self reliant*),	IRS2, IRS9, IRS13, IRS18, IRS23
3	Ketenangan fikiran dan perasaan (*equanimity*),	IRS7, IRS12, IRS16, IRS19, IRS22
4	Ketabahan (*perseverance*)	IRS1, IRS10, IRS14, IRS20, IRS24
5	Falsafah kesunyian/bersendirian tidak wujud (*existential aloneness*).	IRS3, IRS5, IRS8, IRS17, IRS25

3.5.5 *Sources of Counseling Self-Efficacy Scale- Malaysia* (SCSE-M)

Sources of Counseling Self-Efficacy Scale -Malaysia (SCSE-M) atau Skala Sumber Efikasi Kendiri Kaunseling-Malaysia telah diubahsuai oleh Ooi et al. (2020). Instrumen ini dibangunkan berdasarkan kepada empat sumber efikasi kendiri yang dikemukakan oleh Bandura (1986) iaitu penguasaan pengalaman (*mastery experience*), pembelajaran perwakilan (*vicarious learning*), pujukan sosial (*social persuasion*) dan keadaan psikologi dan afektif (*physiological and affective states*).

Instrumen ini diadaptasi dan diubahsuai daripada *Sources of Middle School Mathematics Self-Efficacy Scale* yang diasaskan oleh Usher dan Pajares (2009). Instrumen ini dikembangkan kerana kajian berkenaan dengan sumber efikasi kendiri kaunseling dilihat terbatas dan belum ada kajian yang dilakukan mengenai sumber yang membentuk efikasi kendiri dalam bidang kaunseling berdasarkan literatur sebelum ini (Ooi et al., 2020). Skala terkini yang biasa digunakan dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling ialah *Psychologist and Counselor Self-Efficacy Scale* (PCES) hanya memberi tumpuan kepada aspek perkembangan profesional secara psikologi kaunselor yang melibatkan elemen kecekapan klinikal, pembelajaran dan reflektif praktikal serta penyeliaan klinikal (Ooi et al., 2020; Watt et al., 2019) dan bukannya kepada sumber efikasi kendiri dalam kaunseling.

Menurut Bandura (1997), kajian yang berbentuk analisis sumber efikasi kendiri harus dilaksananakan khususnya melibatkan empat dimensi sumber yang telah dikemukakan kerana setiap sumber efikasi kendiri akan berfungsi pada tahap yang paling baik, pada tahap tertentu dan boleh ia boleh berfungsi untuk merancang dan meramalkan hasil yang tertentu dalam domain yang tertentu (Ooi et al., 2020). Instrumen SCSE-M ini mengandungi 25 item

yang merangkumi empat sub konstruk iaitu penguasaan pengalaman (6 item), pembelajaran Perwakilan (7 item), Pemujukan Sosial (6 item), dan Keadaan Fisiologi dan Afektif (6 item).

Setiap sub konstruk yang terkandung dalam instrumen ini menyumbang kepada ramalan efikasi kendiri. Instrumen ini menggunakan skala likert 6 aras dengan nilai 1 (sangat tidak setuju) dan 6 (sangat betul). Namun bagi item nombor 14 skor diterjemahkan secara terbalik. Taburan julat skor secara keseluruhan bagi instrumen SCSE-M adalah antara 25 hingga 150 yang menunjukkan bahawa semakin tinggi jumlah skor yang diperolehi maka semakin tinggi tahap efikasi kendiri kaunseling yang dimiliki oleh individu. manakala taburan skor mengikut tahap pula adalah 25 hingga 67 berada pada tahap rendah dan nilia skor antara 68 hingga 110 adalah sederhana manakala skor antara 111 hingga 150 pula berada pada tahap tinggi. Setiap sub konstruk memerlukan interprestasi secara individu. Pengiraan skor juga boleh dilihat berdasarkan jumlah skor sub konstruk yang mana skor yang tinggi akan mewakili tahap yang tinggi pada setiap sumber dan gabungan kesemua jumlah sub skor bagi keseluruhan SCSE-M akan mementukan tahap efikasi kendiri yang dimiliki oleh GBK.

Kesahan dan kebolehpercayaan dalaman bagi instrumen ini dinilai dengan menggunakan pekali dan nilai *Cronbach* $\alpha > .70$ yang dikatakan mempunyai konsistensi dalaman yang baik (Nunnally & Bernstein, 1994; Ooi et al., 2020). Kesemua 25 item SCSE-M menghasilkan pekali keseluruhan *Cronbach's alpha* 0.86. Manakala, pekali *Cronbach's alpha* untuk sub konstruk SCSE-M adalah .87 untuk penguasaan pengalaman, .88 untuk pujukan sosial, .93 untuk pembelajaran perwakilan, dan .92 untuk keadaan fisiologi dan afektif. 25 item SCSE-M memberikan skor yang sah secara statistik untuk pengukuran efikasi kendiri kaunseling dalam kalangan kaunselor sekolah Malaysia (Ooi et al., 2020).

Jadual 3.6: Taburan item *Counseling Self-Efficacy Scale-Malaysia* (SCSE-M)

Bil	Subskala/Item	No Item
1	Pemujukan Sosial (enam item)	1,6,8,11,13 dan 18
2	Penguasaan Pengalaman (enam item)	4,9,12,14,20 dan 24
3	Pembelajaran Perwakilan (tujuh item)	3,5,10,16, 21,22 dan 25
4	Keadaan Psikologi dan Afektif (enam item)	2,7,15,17,19 dan 23

3.6 Analisis Statistik Hipotesis

Analisis statistik hipotesis adalah alat statistik yang dipilih oleh pengkaji untuk digunakan bagi membuat pengujian terhadap hipotesis yang telah dibina. Jadual 3.7 menunjukkan alat statistik analisis yang telah pilih oleh pengkaji bagi mengesahkan hipotesis yang telah dibina.

Jadual 3.7: Analisis Statistik Hipotesis

Hipotesis	Statistik Analisis
Metakognitif mempunyai kesan yang signifikan terhadap anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji.	*Path Analysis in SEM*
Metakognitif mempunyai kesan yang signifikan terhadap resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji.	*Path Analysis in SEM*
Efikasi kendiri mempunyai kesan penyederhana (*moderation effects*) dalam hubungan antara metakognitif dan anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji.	*Multi-group CFA in SEM*
Efikasi kendiri mempunyai kesan penyederhana (*moderation effects*) dalam hubungan antara metakognitif dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji.	*Multi-group CFA in SEM*

3.7 *Analisis Structural Equation Modeling* (SEM)

Penggunaan Analisis *Structural Equation Modelling* (SEM) yang semakin popular dalam bidang Sains Sosial dan Psikologi kerana kaedah pengesahan yang wujud dalam SEM akan memberi maksud yang komprehensif dalam mengukur dan memodifikasikan model

teoritikal serta membangunkan teori (Joreskog, 1978; Anderson & Gerbing, 1988). SEM juga turut dikenali sebagai pengesahan pengukuran atau analisis faktor (Anderson & Gerbing, 1988) yang menyediakan rangka kerja yang analitik dan sangat kuat untuk menilai pengukuran dengan nilai yang sama dengan pelbagai kumpulan yang berbeza (Brown & Moore, 2012; Fatin, 2018).

Pemilihan penggunaan *Structural Equation Modelling* atau lebih dikenali sebagai SEM dalam kajian ini kerana SEM adalah salah satu teknik statistik generasi kedua yang dikembangkan untuk menganalisis hubungan antara pelbagai pemboleh ubah dalam model. Hubungan antara pemboleh ubah dapat dinyatakan dalam rangkaian persamaan regresi tunggal dan regrasi berganda. Teknik SEM juga, menggunakan kombinasi data kuantitatif terhadap hubungan antara andaian sebab dan akibat di dalam sebuah model (Awang, 2015). Selain itu juga, *Structural Equation Modelling* (SEM), juga dilihat sebagai teknik statistik yang cukup kuat untuk menyelesaikan keperluan untuk menjalankan analisis *confirmatory factor analysis* (CFA), menganalisis model regrasi berganda secara serentak, menganalisis regrasi dengan masalah multikolineariti, membuat analisis *path* dengan pelbagai pemboleh ubah, membuat anggaran kolerasi dan *covariance* dalam model dan yang terakhir ialah SEM dapat memodelkan hubungan dalaman model secara serentak.

Structural Equation Modelling (SEM) juga mampu menganggar satu siri antara hubungan konstruk pendam secara serentak dalam model. SEM adalah kaedah yang paling cekap untuk membuat analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) bagi mengesahkan konstruk pendam dan menganalisis jalur penyebab antara konstruk ini dalam model struktur. Selain itu juga, SEM dapat mengira *varians* dan *covariance* antara konstruk dan yang lebih penting SEM boleh digunakan untuk menguji hipotesis mediator dan moderator dalam

model. Ini kerana, konstruk *latent* tidak dapat diukur secara langsung kerana ia hanya berkonsepkan hipotetikal tentang sesuatu. Oleh itu, penyelidik tidak dapat memodelkannya menggunakan regrasi *Ordinary Least Squares (OLS)* (Awang, 2015).

Selain itu juga, *Structural Equation Modelling* (SEM) juga mempunyai beberapa kelebihan lain antaranya ialah dapat menjalankan Analisis Faktor Pengesahan (CFA) untuk mengurangkan ralat pengukuran, dapat menangani masalah *multicollinearity* antara konstruk bebas, dapat menilai kesesuaian model pengukuran dan juga model struktur. Selain itu, SEM juga dilihat dapat menganalisis model dengan pelbagai pemboleh ubah terikat dengan beberapa bebas. SEM juga boleh memasukkan pemboleh ubah pengantara dalam model dan menganalisis kesannya (mediator). SEM juga mempunyai kelebihan untuk menganalisis kesan pemboleh ubah penyederhanaan dalam model (moderator) (Byrne, 2010).

Namun begitu, dua kaedah yang paling popular digunakan di dalam *Structural Equation Modeling* (SEM) ialah *exploratory factor analysis* (EFA) dan *confirmatory factor analysis* (CFA). Walau bagaimanapun, kebanyakan penyelidik telah beralih daripada *exploratory factor analysis* (EFA) kepada *confirmatory factor analysis* (CFA) di dalam SEM disebabkan tiada spesifikasi pada jumlah yang dibuat oleh EFA. Hal ini kerana model pengukuran memerlukan kaedah spesifikasi dengan mengukur jumlah faktor secara bebas. Selain itu juga, kaedah CFA lebih bersifat deskriptif yang mempunyai sifat analisis terhad kerana parameter kebiasaanya adalah Zero. Kedua-dua analisis ini dilihat berbeza kerana EFA lebih berfokuskan kepada data manakala CFA pula lebih berfokuskan kepada teori (Tabachnick & Fidell, 2007). Hal ini menyebabkan CFA memerlukan asas konseptual yang kuat untuk membuat spesifikasi dan menilai faktor model. Selain itu, EFA juga kebiasaannya

akan digunakan dalam proses awal pembangunan skala pengukuran baharu dan pengesahan konstruk manakala CFA akan digunakan apabila terdapat konstruk atau skala pengukuran yang telah sempurna. Oleh sebab itu, CFA kebiasaanya akan dimodifikasikan berdasarkan teori atau daripada dapatan data empirikal awal kajian (Anderson & Gerbing, 1988; Blunch, 2015; Mohd Rashid et al., 2013).

CFA telah dianggap sebagai kombinasi EFA dengan analisis kepelbagaian regrasi (Ulman, 2001) dan ia juga digunakan bagi tujuan penerokaan EFA (Schreiber et al., 2006). Oleh sebab itulah, dalam kajian ini analisis EFA tidak diperlukan memandangkan tiada pembinaan instrumen baharu dan faktor model telah diketahui daripada sumber asal skala pengukuran yang digunakan. Maka, hanya analisis CFA digunakan dalam kajian ini dan ia turut dianggap sebagai salah satu jenis EFA (Ullman, 2001).

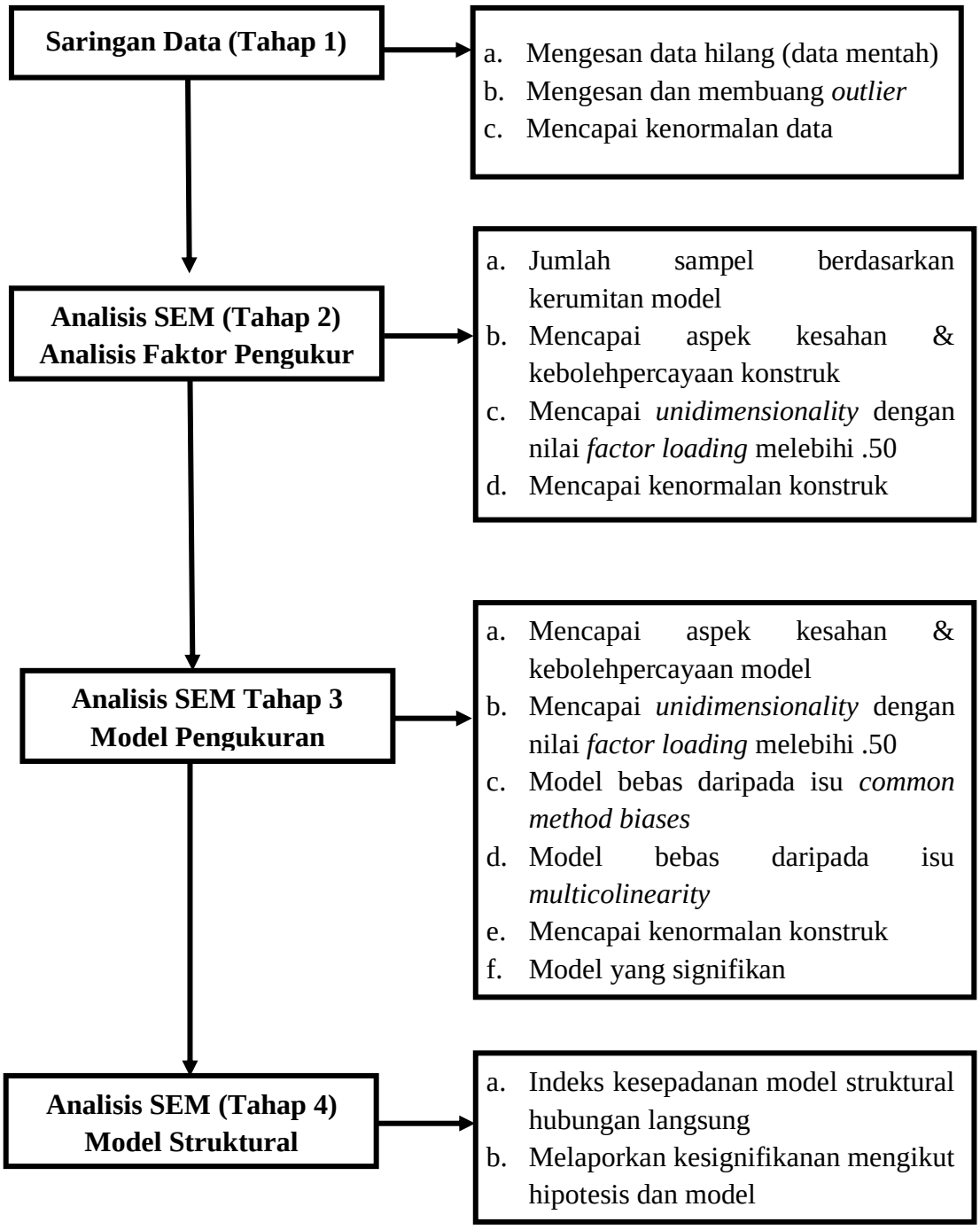
Selain itu juga, Analisis statistik multivariat juga akan digunakan dalam kajian ini untuk mengukur hubungan *linear* antara *measures variables* dengan *unobserved variable* (konstruk atau pemboleh ubah pendam atau peramal). Kaedah ini juga akan digunakan untuk menganalisis data kuantitatif dengan menggunakan kaedah pengujian model untuk melihat hubungan sebab-akibat antara sekumpulan pemboleh ubah dalam kajian (Chua, 2014). SEM telah dianggap sebagai generasi kedua teknik analisis multivariat yang terhasil disebabkan wujudnya limitasi di dalam *Ordinanry Least Squares* (OLS) terutamanya yang melibatkan analisis pemboleh ubah pendam (Awang, 2014).

3.8 Proses Analisis *Structural Equation Modeling* (SEM)

Proses analisis dalam kajian ini telah menggunakan empat tahap iaitu tahap pertama ialah proses saringan data, tahap kedua ialah menganalisis faktor pengesahan (CFA), tahap ketiga proses pengukuran model dan tahap keempat pula ialah proses pembangunan model

struktural bagi mengesahkan hipotesis yang telah dicadangkan pada peringkat awal kajian. Proses untuk tahap pertama iaitu saringan data telah dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26 manakala tahap kedua hingga tahap keempat akan menggunakan grafik IBM-SPSS-AMOS versi 24. Namun begitu, proses bagi tahap kedua hingga keempat juga telah menggunakan SPSS bagi tujuan membuang *outlier* dan multivariat yang dikenalpasti dalam *output* AMOS SPSS.

Rajah 3.2, menunjukkan proses analisis yang perlu dilaksanakan mengikut empat tahap bagi membolehkan setiap proses ini diterima. Keterangan mengenai aliran proses ini secara lengkap akan dijelaskan dibahagian sub topik dalam bahagian-bahagian berikutnya.



Rajah 3.2: Proses Analisis Kajian (Saringan Data Analisis SEM)

3.8.1 Saringan Data (Tahap 1)

Proses saringan data adalah proses yang dilakukan bertujuan untuk memastikan data kajian dibersihkan dan bersedia untuk melalui proses analisis seterusnya yang lebih rumit. Data mestilah disaring bagi memastikan data tersebut mempunyai kesahan dan

kebolehpercayaan bagi menguji kesan dan akibat teori (*Causa Theory*). Proses saringan ini bermula dengan mengesan data yang hilang atau *missing data* daripada data mentah yang telah dimasukkan ke dalam aplikasi SPSS. Proses mengesan data yang hilang bertujuan untuk mengelakkan masalah berlaku sewaktu analisis faktor pengesan dan analisis *path* yang akan dilaksanakan pada peringat seterusnya (Chua, 2014).

Secara umumnya proses mengesan data boleh dikesan melalui banyak cara antaranya ialah melalui pengesanan data hilang sewaktu memasukkan data daripada soal selidik yang telah diisi oleh sampel kajian. Selain itu juga, kaedah menganalisis data mentah yang telah dimasukkan sepenuhnya ke dalam SPSS dengan menggunakan jenis analisis deskriptif. Ini kerana *ouput* yang dikeluarkan oleh analisis statistik deskriptif boleh membantu mengesan kehilangan data yang terdapat pada data mentah (Chua, 2014).

Selain itu, semakan *outlier* atau data-data yang bermasalah diaplikasi SPSS juga digunakan untuk menyaring data. Dua jenis *outliers* utama perlu dilihat *univariate outliers* dan *multivariate outliers*. *Univariate outliers* mempunyai dua jenis *outliers* iaitu bagi pemboleh ubah individu dan *outliers* bagi model. *Outliers* dalam kajian ini disemak melalui Zscore. Analisis Zscore dengan nilai melebihi 3.29 telah dibuang (Tabachnick & Fidell, 2001). *Outliers* individu dikesan apabila wujudnya maklum balas pada soal selidik yang mana responden kajian memberi atau menanda jawapan yang sama daripada soalan pertama hingga soalan yang terakhir.

Manakala melalui *multivariate outlier's* pula data dikesan melalui *Mahalanobis-Square* yang melebihi $\chi 2\ (9) = 27.877$ (p. 001) (Finch et al., 2014). Selain itu, syarat wajib bagi meneruskan analisis dalam SEM ialah data mestilah bertaburan secara normal. Data bertaburan normal dikesan melalui bacaan nilai *skewness* dan *kurtosis*. Melalui analisis

multivariate, bacaan *skewness* dan *kurtosis* pada nilai ±2 ke bawah akan diterima (Byrne, 2010; Kline, 2015). Setelah ketiga-tiga kaedah ini dipenuhi maka analisis faktor pengesahan boleh dilakukan pada tahap seterusnya.

3.8.2 Analisis Faktor Pengesahan (CFA) (Tahap 2)

SEM merupakan satu kaedah pengesahan yang menyediakan prosedur pengesahan model pengukur konstruk pendam secara menyeluruh. Prosedur pengesahan ini dipanggil *Confirmatory Factor Analysis (CFA).* CFA merupakan salah satu teknik asas yang berpandukan kepada teori (Schreiber et al., 2006). Ini kerana, proses modifikasi yang dilakukan adalah bertujuan untuk mencapai indeks kesepadanan model yang berasaskan kepada teori atau instrumen yang dibina berasaskan teori tertentu (Blunch, 2008). Kaedah CFA ini mempunyai keupayaan untuk menilai *unidimensionality*, kesahan dan kebolehpercayaan daripada konstruk *latent*. Penyelidik perlu melakukan prosedur CFA untuk semua konstruk pendam yang terlibat dalam kajian sebelum membuat permodelan hubungan dalam model struktur (SEM). Walau bagaimanapun, penilaian *unidimensionality* harus dibuat terlebih dahulu sebelum menilai kesahan dan kebolehpercayaan.

Melalui prosedur CFA, setiap item yang tidak sesuai dengan model pengukuran kerana *factor loading* yang rendah telah dikeluarkan dari model. Kesesuaian model pengukuran ditunjukkan melalui indeks kesepadanan tertentu. Walau bagaimanapun, pengguguran item tidak boleh melebihi 20% daripada jumlah item di dalam model. Jika tidak, konstruk tersebut dianggap tidak sah kerana gagal dalam prosedur "pengesahan". Para penyelidik boleh menjalankan prosedur CFA untuk setiap model pengukuran secara berasingan atau dibuat secara sekaligus setelah dikumpulkan. Walau bagaimanapun,

prosedur CFA bagi model pengukuran gabungan dilihat lebih cekap dan sangat disarankan (Awang, 2015).

3.8.2.1 Kesahan dan Kebolehpercayaan

Kesahan ialah kemampuan instrumen untuk mengukur apa yang sepatutnya diukur untuk konstruk pendam. Manakala kebolehpercayaan adalah sejauh mana kebolehpercayaan model pengukur untuk mengukur konstruk pendam yang dimaksudkan. Kesahan dan kebolehpercayaan konstruk perlu dicapai bertujuan untuk membolehkan konstruk diterima dan hasil dapatan konstruk ini dipercayai. Terdapat tiga aspek kesahan yang diperlukan untuk setiap model pengukur iaitu kesahan kovergen, konstruk dan diskriminan. Manakala penilaian untuk kebolehpercayaan untuk model pengukuran dapat dibuat dengan menggunakan aspek kebolehpercayaan dalaman dan kebolehpercayaan komposit (Awang, 2015).

i. Kesahan Kovergen (*Average Variance Extracted*)

Kesahan kovergen dicapai apabila semua item dalam model pengukuran adalah signifikan secara statistik. Kesahan ini dapat dilihat dan disahkan dengan mengira nilai *average variance extracted* (AVE) pada setiap konstruk. Nilai AVE mestilah 0.5 atau lebih tinggi untuk mencapai kesahan ini dan seterusnya menerima konstruk untuk diuji. Oleh itu, jika penyelidik mengekalkan atau gagal membuang nilai *factor loading* yang rendah pada item di dalam model atau satu-satu konstruk boleh menyebabkan konstruk mengalami kegagalan dalam kesahan kovergen (Hair et al., 2010; Awang, 2015).

3.8.2.2 Kesahan Konstruk (Indeks Kesepadanan)

Kesahan konstruk dicapai apabila indeks kesepadanan untuk konstruk mencapai tahap yang diperlukan. Indeks kesepadanan bertujuan untuk buktikan kesesuaian item dalam mengukur konstruk pendam masing-masing. Di dalam SEM, terdapat beberapa indeks kesepadanan yang boleh menggambarkan kesepadanan model dengan data yang wujud. Walau bagaimanapun, tidak ada persetujuan dalam kalangan penyelidik bagi menetukan nilai kesepadanan yang baik. Hair et al. (2010) dan Holmes-Smith et al. (2006) telah mencadangkan kepada penyelidik untuk menggunakan sekurang-kurangnya satu indeks kesepadanan daripada setiap kategori kesepadanan model. Namun dalam kajian ini, nilai kesepadanan model dapat dilihat dalam beberapa peringkat iaitu peringkat analisis faktor pengesahan, model pengukuran dan model struktural.

Terdapat tiga kategori model kesepadanan iaitu *absolute fit, incremental fit*, dan *parsimonious fit.* Pemilihan indeks kategori untuk dilaporkan adalah bergantung kepada sumber literatur yang dirujuk. Bagi kategori *absolute fit* terdapat lima indeks kesepadanan iaitu:

Discrepancy Chi Square (Chi-Square), *root mean square error of approximation* (RMSEA), *Goodness-of-fit statistic* (GFI), *root mean square residual* (RMR) dan *standardised root mean square residual* (SRMR) (Hair et al., 2010). Walau bagaimanapun, RMSEA, GFI, dan *Chi-Square* sering digunakan berbanding dengan RMR dan SRMR kerana kedua-dua indeks kesepadanan ini sukar untuk diinterpretasikan (Kline, 2005). RMSEA dianggap sebagai satu indeks informatif untuk menggambarkan kualiti sesuatu model. Ini kerana indeks model ini dianggap sensitif kepada jumlah parameter penganggaran di dalam model (Diamantopoulos & Siguaw, 2000).

Nilai kesepadanan RMSEA yang diterima adalah pada sekitar 0.05 hingga 0.10 dianggap nilai kesepadanan yang sederhana manakala nilai 0.10 ke atas dianggap sebagi indeks kesepadanan yang tidak bagus (MacCallum et al., 2006). Nilai RMSEA pada aras 0.08 hingga 0.10 dianggap diterima tetapi tidak begitu bagus jika dibandingkan dengan nilai RMSEA di bawah aras 0.08 (MacCallum et al., 2006). Di dalam kajian ini, nilai RMSEA pada aras 0.08 dan ke bawah digunakan kerana kebanyakan jurnal berkualiti yang menggunakan SEM turut melaporkan RMSEA pada nilai yang sama. Dalam kajian ini RMSEA juga diwajibkan untuk diterima.

Goodness-of-fit statistic (GFI) telah dibina oleh Joreskog dan Sorbom (1989) sebagai alternatif kepada ujian *Chi-Square* (Tabachnick & Fidell, 2007). Kajian lepas nilai GFI akan bergantung kepada jumlah parameter. Ini kerana nilai GFI dilihat akan meningkat apabila jumlah parameter meningkat (MacCallum & Hong, 1997). Namun begitu, jika nilai *degrees of freedom* lebih tinggi berbanding dengan saiz sampel maka GFI akan mengalami nilai rendah yang berat sebelah (Sharma et al., 2005). Selain itu, jumlah sampel yang besar nilai GFI juga akan turut mempengaruhi nilai yang berat sebelah (Bollen, 1990; Miles & Shevlin, 1998).

Secara keseluruhannya, nilai GFI yang berada pada aras 0.90 dan ke atas disarankan untuk digunakan. Walau bagaimanapun terdapat kajian yang mencadangkan indeks ini tidak digunakan kerana ia dilihat begitu sensitif kepada saiz sampel (Sharma et al., 2005; Hair et al., 2010). Namun dalam kajian ini, nilai GFI pada aras 0.90 dan ke atas digunakan. Indeks ini tidak diwajibkan untuk digunakan jika terdapat nilai *absolute fit* lain yang diterima iaitu indeks RMSEA berada pada aras 0.80 dan ke bawah.

Bagi kategori *incremental fit* terdapat empat jenis indek kesepadanan iaitu *adjusted goodness- of-fit statistic (*AGFI*), comparative fit index (*CFI*), tucker lewis indeks (*TLI*)* dan *normed fit index (*NFI). Hair et al. (2010) telah mencadangkan agar salah satu daripada indeks ini digunakan bagi menerima model kajian. *Adjusted goodness-of-fit statistic (*AGFI) jarang dilaporkan atau digunakan dalam kajian berbanding CFI (Hooper et al., 2008). Ini kerana indeks kesepadanan ini dilihat sangat sensitif kepada saiz sampel yang besar (Hu & Bentler, 1998). Nilai AGFI yang diterima adalah pada aras 0.90 dan ke atas (Anderson & Gerbing 1988; Kline, 2014). Oleh itu, nilai AGFI pada aras 0.90 dan ke atas digunakan dalam kajian ini. Walau bagaimanapun, pengkaji telah memberi keutamaan dalam menggunakan indeks CFI berbanding AGFI memandangkan CFI sering dilaporkan di dalam kajian (Lai & Green, 2016).

Indeks *comparative fit index* (CFI) merupakan indeks yang selalu dilaporkan dalam kajian (Lai & Green, 2016). Nilai CFI akan menjadi lebih baik apabila jika sampel saiz adalah kecil (Tabachnick & Fidell, 2007). Nilai CFI yang digunakan bagi menunjukkan model yang baik berada pada aras 0.90 dan ke atas (Bentler, 1992). Oleh itu, CFI dengan nilai 0.90 dan ke atas digunakan dalam kajian ini. *Tucker lewis indeks* (TLI) pula merupakan salah satu lagi indeks dalam *incremental fit*. Namun begitu, TLI jarang dilaporkan dalam kajian (Hooper et al., 2008). TLI akan menerima nilai indeks pada aras yang sama 0.80 dan 0.90 dan ke atas (Bentler & Bonett, 1980). Jika saiz sampel yang rendah digunakan maka nilai TLI juga akan turut rendah walau pun indeks kesepadanan yang lain adalah baik (Kline, 2005; Tabachnick & Fidell, 2007). Oleh itu, nilai indeks ini tidak akan diutamakan dalam kajian ini. Walau bagaimanapun, jika indeks ini diterima, maka ianya haruslah berada pada aras 0.90 dan ke atas (Kline, 2005). Oleh sebab itu, indeks TLI yang digunakan dalam kajian ini adalah pada aras 0.90.

Normed fit index (NFI) adalah indeks yan terakhir di dalam *incremental fit*. Bentler dan Bonnet (1980) mencadangkan nilai NFI yang lebih tinggi daripada 0.90 digunakan dalam pengesahan model. NFI dilihat sensitif kepada saiz sampel khususnya saiz sampel yang kurang daripada 200 (Bentler, 1990). Walau bagaimanapun, terdapat cadangan untuk mengatasi masalah ini dengan membuat penilaian NFI bersama-sama TLI secara serentak (Kline, 2005). Justuru itu, nilai 0.90 dan ke atas digunakan untuk menerima NFI di dalam kajian ini. Jadual 3.8, menunjukkan maklumat berkenaan model kategori indeks kesepadanan.

Jadual 3.8: Indeks Kesepadanan

Nama Kategori	**Nama Indeks**	**Nama Penuh Indeks**	**Nilai Penerimaan**	**Rujukan**
Absolute Fit	Chi-Square	*Discrepancy Chi Square*	Chi-Square P-value > 0.05	Wheaton et al. (1977)
	RMSEA	*Root Mean Square of Error Approximation*	RMSEA < 0.08	Browne & Cudeck (1993)
	GFI	*Goodness of Fit Index*	GFI > 0.90	Joreskog & Sorbom (1984)
Incremental Fit	AGFI	*Adjusted Goodness of Fit*	AGFI > 0.90	Tanaka & Huba (1985)
	CFI	*Comparative Fit Index*	CFI > 0.90	Bentler (1990)
	TLI	*Tucker-Lewis Index*	TLI > 0.90	Bentler & Bonett (1980)
	NFI	*Normed Fit Index*	NFI > 0.90	Bollen (1989)
Parsimonious Fit	Chisq/df	*Chi Square/Degrees of Freedom*	Chi-Square/df < 5.0	Marsh & Hocevar (1985)

Nota: Pengkaji boleh mengabaikan Absolute Fit Index pada nilai minimum Chi-Square jika saiz sampel yang diperolehi untuk kajian adalah lebih besar daripada 200 (Hair et al., 1996; Joreskog & Sorbom, 1996)

3.8.2.3 Kesahan Diskriminan

Kesahan diskriminan dilakukan bertujuan untuk menilai model bagi memastikan konstruk yang diukur secara empirikal dan menterjemahkan fenomena yang tidak dapat diterjemahkan oleh pengukuran lain yang ada di dalam SEM (Bagozzi & Phillips, 1982). Kesahan ini juga dilakukan bagi memastikan model konstruk bebas dari item yang berlebihan atau item lewah. Aplikasi IBM-SPSS-AMOS telah digunakan untuk mengenal pasti item lewah dalam model melalui ukuran perbezaan yang disebut Modifikasi Indeks (MI). Nilai MI yang tinggi menunjukkan item tersebut mempunyai unsur lewah. Penyelidik boleh menghapus salah satu item yang dikenal pasti dan melaksanakan model pengukuran. *Constraint item* berpasangan yang mempunyai unsur lewah juga boleh dibuat dengan menggunakan "*free parameter estimate"* (Awang, 2015).

Secara teknikalnya, kesahan diskriminan ini memerlukan konstruk yang tidak mempunyai kolerasi yang terlalu tinggi antara satu dengan yang lain (Campbell & Fiske 1959; Fatin, 2018). Jika konstruk yang diuji dapat mempengaruhi *varian* melebihi pemboleh ubah yang diperhatikan maka kesahan diskriminan adalah tidak sempurna dan akan menyebabkan pengkaji tidak dapat menjelaskan secara tepat dapatan daripada hipotesis yang diuji (Farrell, 2010). Kesahan diskriminan pada peringkat item dapat dilihat melalui *cross-loadings* (Hair et al., 2012).

Selain itu, keperluan lain yang perlu wujud untuk kesahan diskriminan adalah hubungan antara konstruk eksogen tidak boleh melebihi 0.85. Hal ini kerana, nilai korelasi yang melebihi 0.85 menunjukkan dua konstruk eksogen mempunyai item lewah atau mempunyai masalah *multicollinearity* yang serius (Awang, 2015). Bagi menerima kesahan ini, kesahan diskriminan juga perlu melalui penilaian AVE dengan *maximum shared squared variance (MSV), average shared squared variance (ASV)*. Selain itu, bagi mengelakkan isu

kesahan diskriminan, nilai AVE perlulah lebih tinggi daripada nilai MSV dan ASV (Hair et al., 2010). Walau bagaimanapun, analisis yang membandingkan nilai AVE dengan nilai MSV dan ASV ini hanya boleh teraplikasikan kepada model pengukuran sahaja.

3.8.2.4 Kebolehpercayaan Dalaman (*Cronbach Alpha*)

Kebolehpercayaan dalaman yang diukur melalui nilai *Cronbach Alpha* sering digunakan dalam kajian sains sosial, pemasaran, perubatan dan perniagaan yang biasanya menggunakan skala likert (Gliem & Gliem, 2003). Nilai *Cronbach alpha* pada .5 ke bawah dianggap tidak bagus, manakala .6 pula disangsikan, .7 diterima, .8 pula dianggap bagus, dan .9 ke atas dianggap cemerlang (George & Mallery, 2003). Ini bermakna nilai *Cronbach Alpha* yang tinggi menunjukkan tahap kebolehpercayaan dalaman yang bagus. Pada kebiasaanya nilai *Cronbach Alpha* .7 dan ke atas perlu diperolehi bagi menerima konstruk dalam CFA (Blunch, 2008; Hair et al., 2010; Awang, 2014).

3.8.2.5 Kebolehpercayaan Komposit (*Composite Reliability*)

Apabila penganggaran parameter dalam SEM dilaporkan, kebolehpercayaan komposit setiap konstruk juga akan turut dilaporkan (Bacon et al., 1995). Kebolehpercayaan komposit (*composite reliability*- C. R) merupakan kebolehpercayaan dan kekonsistenan bagi konstruk pendam. Nilai C.R yang diperlukan untuk menerima konstruk adalah 0.6 dan ke atas (Awang, 2014). *Cronbach Alph*a merupakan alat pengukuran yang sangat popular bagi mengukur kebolehpercayaan komposit. Namun begitu, terdapat bias yang dilaporkan apabila *Cronbach Alpha* digunakan sebagai kebolehpercayaan komposit (Reuterberg & Guftafsson, 1992). Ini kerana *Cronbach Alpha* menggunakan *lower bound* dan menyebabkan kebolehpercayaan sebenar akan diremehkan (Peterson & Kim, 2013). Pengkaji terdahulu telah membuat perbandingan antara 24 jurnal menunjukkan kesahan komposit dilihat lebih tinggi daripada nilai *coefficient alpha.* Keadaan ini jelas menujukkan terdapat berbezaan di

antara kebolehpercayaan komposit dan *Cronbach alpha.* Namun bagi mengatasi masalah ini kebolehpercayaan komposit perlulah dilaporkan bersama dengan *Cronbach alpha.*

3.8.2.6 *Unidimensionality (Factor Loading*)

Paradigma penyelidikan terkini memerlukan *unidimensionality* dinilai bagi membuat analisis faktor pengesahan (termasuk model pengukuran) (Joreskog & Sorbom, 1984; Bentler, 1990). Paradigma terkini dikembangkan berdasarkan interpretasi CFA yang lebih ketat bagi aspek *unidimensionality* berbanding dengan *coefficient alpha*, korelasi keseluruhan item dan EFA yang secara umumnya memaparkan kesimpulan yang berbeza tentang penerimaan sesuatu skala (Anderson & Gerbing, 1988). Jika kesemua item yang diukur mempunyai *factor loading* yang boleh diterima bagi suatu konstruk pendam maka *Unidimensionality* dianggap tercapai. Bagi memastikan *unidimensionality* dalam sesuatu model pengukuran tercapai, maka mana-mana item yang mempunyai *factor loading* yang rendah haruslah dibuang daripada konstruk.

Item yang mempunyai nilai *factor loading* kurang daripada 0.5 dianggap terlalu rendah. Namun begitu, item yang kurang daripada nilai *factor loading* yang rendah boleh diabaikan jika telah mencapai indeks kesepadanan yang diinginkan. Hal ini kerana mengikut Hair et al. (2010), keutamaan diberikan kepada indeks kesepadanan berbanding *factor loading* kerana ia merupakan krateria utama bagi menerima sesuatu model pengukuran. Walau bagaimanapun, bagi item yang baru dibangunkan *factor loading* bagi setiap item haruslah melebih 0.5 manakala bagi item yang telah stabil *factor loading* bagi setiap item mestilah 0.6 dan ke atas (Awang, 2015). Proses bagi membuang item yang mempunyai *factor loading* yang rendah dibuat secara satu persatu iaitu bermula daripada *factor loading* paling rendah kemudian dianalisis kembali atau *run* dengan menggunakan ikon *calculate estimates*. Proses ini akan berulang sehinggalah *unidimensionality* dicapai. Selain itu,

unidimensionality juga memerlukan kesemua *factor loading* mestilah berada pada nilai yang positif dan berada dalam satu arah (Hair et al., 2010; Awang, 2015).

3.8.2.7 Kenormalan Konstruk

Ujian kenormalan data boleh dijalankan apabila model pengukuran berjaya mendapat nilai indeks kesepadanan dengan nilai yang sepatutnya (Awang, 2014). Walau bagaimanapun, penyelidik digalakkan untuk menguji kenormalan konstruk disetiap fasa dalam analisis SEM bagi mengurangkan masalah untuk mendapatkan indeks kesepadanan yang diingini (Chua, 2014; Finch et al., 2014). Joreskog (1967) menekankan SEM memerlukan pemboleh ubah yang diukur mempunyai data yang bertabur secara normal dan andaian ini adalah perkara asas untuk membolehkan penyelidik menggunakan IBM-SPSS-AMOS bagi membuat analisis SEM (Reinartz et al., 2009).

Kenormalan univariat (*univariate normality*) adalah petunjuk kepada taburan data secara normal dengan *mean* = 0, *standard deviation* = 1 dan mempunyai keluk berbentuk loceng simetri. Secara umumnya, taburan data univariat boleh diuji dengan menggunakan ujian *skewness* dan *kurtosis*. Nilai bagi *skewness* di antara ±1 untuk data yang mempunyai taburan secara normal manakala, nilai *kurtosis* pula seharusnya berada di antara ±3 bagi data yang bertabur secara normal (DeCarlo, 1997). Walau bagaimanapun, Kline (2011, 2015), menerima *skewness* dan *kurtosis* pada nilai ±2. Byne (2010) menerangkan bahawa Jadual β2 untuk *kurtosis* mestilah tidak boleh melebihi tujuh dalam nombor dan penilaian yang dibuat ke atas β2 untuk *kurtosis* akan menjelaskan normaliti univariat adalah dalam nilai yang diterima. Namun begitu, SEM menggunakan *Maximum Likehood Estimator* (MLE) dalam IBM-SPSS-AMOS, ia dilihat agak teguh pada nilai *skewness* lebih besar daripada 1.0 jika saiz sampel adalah besar. Ini bermakna, proses struktural model boleh diteruskan kerana penilaian IBM-SPSS-AMOS menggunakan MLE. Saiz sampel lebih daripada 200 dianggap

cukup besar dalam MLE walaupun kadangkala data dilihat seperti tidak normal (Awang, 2014). Taburan data yang tidak normal memberi kesan kepada *chi square* dan ia boleh menyebabkan model tidak ditolak (ralat jenis I). *Modification Indices* (MI) berdasar CB SEM dilihat lebih teguh dalam menghasilkan *violate*.

Jumlah saiz sampel yang besar akan menyebabkan sisihan andaian kenormalan multivariat (Hair et al., 2006). Hair et al. (2006), menjelaskan normaliti akan memberikan kesan yang serius kepada data yang kecil (kurang daripada 50 kes) dan memberi impak yang boleh mengurangkan kesan normaliti apabila saiz sampel mencapai 200 atau lebih.

3.8.3 Model Pengukuran (Tahap 3)

Model pengukuran digunakan bagi menilai sejauhmana hubungan yang wujud antara keseluruhan model dengan kovariasi di antara pemboleh ubah pendam dalam kajian (Schreiber et al., 2006). Model pengukuran juga menggunakan kesahan dan kebolehpercayaan kerana ia dianggap sebagai satu analisis faktor pengesahan walaupun menggabungkan pemboleh ubah atau konstruk secara keseluruhan di dalam kajian (Anderson & Gerbing, 1988). Namun begitu, di dalam model pengukuran ini terdapat empat tambahan kreateria yang perlu dipenuhi bagi menerima sesebuah model pengukuran. Kreateria – kreateria tersebut ialah yang pertama model pengukuran mestilah bebas daripada isu *common method biases*, kedua ialah pengandaian *multicolinearity* manakala yang ketiga ialah kenormalan model pengukuran dan yang keempat model yang signifikan.

3.8.3.1 Common Method Biases

Isu *common method biases* (CMB) telah dibincangkan oleh kebanyakan kajian lepas dan biasanya wujud dalam kajian yang dijawab sendiri oleh responden (Laschinger & Fida, 2013). CMB ialah varian yang menyebabkan pengukuran berlaku kepada kaedah berbanding

konstuk yang dikehendaki (Lindell & Whitney, 2001). Kaedah *Harman single factor method* digunakan untuk mengenal pasti kehadiran CMB dan dalam kajian ini, kaedah tersebut akan digunakan bagi membuat penilaian terhadap CMB untuk melihat kesemua pemboleh ubah dalam kajian di dalam satu faktor analisis. Jika terdapat nilai perbezaan melebihi 2.000 maka wujudnya isu CMB di dalam model (Podsakoff et al., 2003). Ini bermakna, jika terdapat item yang memperolehi nilai CMB melebih 2.000 maka item tersebut perlu digugurkan daripada model pengukuran.

3.8.3.2 Pengandaian *Multicolinearity*

Ujian *multicolinearity* telah dilaksanakan ke atas model struktural bagi mengukur kekuatan kolerasi di dalam model regrasi di antara dua atau lebih pemboleh ubah (Tabachnick & Fidell, 2007). Penganggaran yang tepat sukar dicapai jika tahap *colinearity* adalah kuat. Keadaan ini akan meningkatkan ralat ukuran *b-coefficient* yang terdapat dalam model dan akan mengancam dari sudut *statistic coefficients*. Kekuatan pada *colinearity* boleh menyebabkan peningkatan ralat jenis II dan menyebabkan kebarangkalian bagi menolak hipotesis (Johnson & McClure, 2004). *Multicolinearity* antara pemboleh ubah bersandar boleh diukur dengan menggunakan kaedah *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF). Jika nilai *tolerance* menghampiri satu maka ia menunjukkan *multicolinearity* di antara pemboleh ubah adalah kurang. VIF pula adalah bersifat timbal balik daripada *tolerance*, yang akan menjelaskan kesan *multicolinearity* kepada *varian* penganggaran *coefficient*. Ini bermakna nilai VIF yang hampir dengan 0 menujukan tiada korelasi di antara pemboleh ubah. Manakala nilai VIF pada 5.0 pula menunjukkan tidak terdapat isu *multicolinearity* (Hair et al., 2006).

3.8.3.3 Kenormalan Model Pengukuran

Kenormalan model pengukuran merupakan satu keperluan seperti dalam analisis faktor pengesahan (Hair et al., 2010). Majoriti analisis di dalam SEM atau CFA biasanya menggunakan penganggaran *maximum likelihood* (ML) kerana dapat mengandaikan pengagihan multivariat yang normal dalam populasi (Curran et al., 1996). *Outlier multivariate* biasanya terkandung dalam model pengukuran yang tidak normal dan bagi mengatasi masalah normaliti ini, mana-mana respon yang mengandungi *outlier* perlu digugurkan (Tabachnick & Fidell, 2007). Walau bagaimanapun, jika kajian yang bersifat negatif maka biasanya data bersifat tidak normal dan data ini boleh digunakan berdasarkan kaedah penganggaran tertentu (Tabachnick & Fidell, 2007). Memandangkan kajian ini menjangkakan memperolehi sekitar n=248 data mentah maka kaedah kenormalan multivariat perlu dipenuhi bagi menerima model pengukuran. Kenormalan multivariat bagi model pengukuran dianggap memenuhi apabila kesemua item dalam setiap konstruk memperolehi nilai ±2 dan ke bawah bagi *skewness* dan k*urtosis* (Byne, 2010; Kline, 2011).

3.8.3.4 Model Signifikan

Model pengukuran yang signifikan diperlukan untuk menerima satu-satu model pengukuran. Model pengukuran yang signifikan boleh dilihat pada nilai *p* yang mana nilai *p* mestilah berada di bawah $p < 0.05$ dan *Chi-Square* juga perlu di bawah $p < 0.05$ (Hair et al., 2010).

3.9.4 Model Struktural (Tahap 4)

Model struktural biasanya akan dibangunkan bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dibina pada awal kajian (Awang, 2014). Indeks kesepadanan model dalam model struktural hubungan langsung harus dilaporkan (Yoon & Uysal, 2005; Tabachnick & Fidell, 2007). Namun begitu, indeks kesepadanan tidak perlu dilihat bagi analisis kepelbagaian

kumpulan kerana indeks kesepadanan ini telah memenuhi kreateria di peringkat model struktural hubungan langsung (Awang, 2014). Dalam kajian ini, dua jenis model struktural digunakan iaitu regrasi mudah (*simple regresion*) atau hubungan langsung dan model struktural dengan kepelbagaian kumpulan (efikasi kendiri sebagai penyederhana). Model kepelbagaian kumpulan merujuk kepada *output* kesepadanan model CMIN *unconstrained* dan *measurement residuals* bagi (Ho, 2014) untuk membuat mengesahkan kesan kehadiran penyederhana dalam keseluruhan model kajian.

3.9 Kajian Rintis

Kajian rintis telah dijalankan menggunakan soalan soal selidik yang telah diadaptasikan daripada instrumen yang telah terpilih. Kajian rintis adalah kajian yang berskala kecil pada peringkat awal kajian bertujuan untuk menyiasat keperluan yang mendesak terhadap kajian sebenar seperti proses kajian, pengurusan kajian dan sumber-sumber data (Cadete, 2017). Polite et. al. (2001) dan Barbara (2015) menjelaskan kajian rintis merupakan kajian awal yang dilaksanakan dalam skala yang kecil dengan menggunakan populasi yang sama bertujuan untuk membina alat ukur, meningkatkan kemahiran pengkaji dan sebagainya. Kajian rintis perlu dilaksanakan bagi menguji item soal selidik, membuat pengesahan dan kebolehpercayaan instrumen agar item yang terbaik dapat diperolehi (Cohen & Swerdlik, 2005; Bond & Fox, 2015; Junyong, 2017).

Dalam kajian ini, pengkaji telah menjalankan kajian rintis setelah mendapat kelulusan daripada pemeriksa fakulti selepas pembentangan proposal kajian. Kajian rintis telah dilaksanakan secara atas talian iaitu melalui *Google form* setelah mendapat kebenaran daripada pihak EPRD dan Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak. Seramai n= 85 yang terdiri daripada Guru Bimbingan dan Kaunseling daripada tiga bahagian iaitu bahagian Kuching,

Sri Aman dan Mukah telah menyertai kajian rintis dalam kajian ini. Jumlah ini dilihat agak sesuai jika dilihat pada pandangan penyelidik lepas seperti Nieswiadomy (2002) telah mencadangkan sekurang-kurangnya 10 peserta atau 10 peratus daripada jumlah sampel kajian sebenar digunakan. Selain itu, Isaac dan Michael (1995) mengesyorkan saiz sampel antara 10 dan 30 responden kerana mengambil kira faktor praktikal termasuklah kesederhanaan, memudahkan pengiraan dan kemampuan bagi menguji hipotesis. Namun begitu Van Belle (2002) mencadangkan agar sekurang-kurangnya 12 sampel saiz digunakan bagi melihat tahap keyakinan interval. Bagi menggunakan analisis SEM jumlah minimum data yang diperlukan ialah sebanyak 200 bagi menjalankan analisis (Kline, 2011). 10 % daripada jumlah data yang diperlukan bermakna 20 orang sampel yang diperlukan dalam kajian rintis. Maka jumlah n= 85 sampel yang digunakan dalam kajian rintis dilihat sangat sesuai untuk digunakan. Jadual 3.9 menunjukkan hasil analisis demografi responden bagi kajian rintis.

Jadual 3.9: Hasil Analisis Demografi Responden Kajian Rintis

Jenis Demografi	Pilihan Jawapan	Kekerapan	Peratusan (%)
Tempat Bertugas	Bahagian Kuching	51	60.0
	Bahagian Mukah	15	17.6
	Bahagian Sri Aman	19	22.4
Jantina	Lelaki	19	22.4
	Perempuan	66	77.6
Bangsa	Melayu	32	37.6
	Cina	23	27.1
	India	-	-
	Bumiputera Sabah Sarawak	30	35.3
Status Perkahwinan	Bujang	15	17.6
	Berkahwin	68	80.0
	Lain-lain	2	2.4
Tahap Pendidikan	Sijil	2	2.4
	Diploma	1	1.2
	Ijazah Sarjana Muda	79	85.9
	Ijazah Sarjana	9	10.6
	Phd	-	-

Sambungan **Jadual 3.9**

Jenis Demografi	Pilihan Jawapan	Kekerapan	Peratusan (%)
Pengalaman Berkerja	Kurang 10 tahun	23	27.1
	11 tahun -20 tahun	38	44.7
	21 tahun- 30 tahun	17	20.2
	Lebih 31 tahun	7	8.2
Status Pendaftaran Dengan Lembaga Kaunselor	Ya	21	24.7
	Tidak	64	75.3

Hasil daripada analisis kajian rintis semua item soal selidik dikekalkan kecuali item demografi yang melibatkan tempat bertugas ditukarkan kepada dua pilihan iaitu bandar dan luar bandar. Manakala item bagi semua pemboleh ubah iaitu metakognitif, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri dikekalkan seperti asal kerana hasil analisis soal selidik kajian rintis mendapati nilai kesahan dan kebolehpecayaan dalaman atau *Cronbach alpha* berada lebih daripada 0.50. Ini menujukkan kesemua instrumen yang digunakan mempunyai tahap kebolehpercayaan dalaman yang baik. Jadual 3.10, menunjukkan nilai *Cronbach alpha* bagi setiap instrumen yang digunakan dalam kajian ini.

Jadual 3.10: Nilai *Cronbach Alpha* bagi Kajian Rintis

Instrumen	Bil. Item	*Cronbach Alpha*	Status
Metacognitive Questionnaire (MCQ-30)	30 item	.894	Baik
Perceived Stress Scale (PSS-10)	10 item	.783	Boleh diterima
Resilience Scale (RS-25)	25 item	.944	Sangat Baik
Sources of Counseling Self-Efficacy Scale- Malaysia (SCSE-M)	25 item	.833	Baik

Berdasarkan Jadual 3.10, nilai *Cronbach Alpha* yang paling tinggi dicatatkan oleh instrumen *Resilience Scale* (RS-25) iaitu pada nilai .944, nilai ini dianggap sebagai sangat baik (Tavakol & Dennick, 2011). Manakala George dan Mallery (2003) juga menyatakan nilai *Cronbach alpha* yang berada pada paras nilai sembilan dan ke atas dikategorikan

sebagai nilai yang terbaik sekaligus menunjukkan bahawa konstruk tersebut mempunyai konsisten dalaman (*internal consistency*) yang sangat baik.

Manakala, bagi *Metacognitive Questionnaire (MCQ-30)* pula nilai *Cronbach alpha* yang diperolehi ialah .894 dan bagi instrumen *Sources of Counseling Self-Efficacy Scale-Malaysia (SCSE-M)* pula ialah .833. Kedua-dua nilai ini dianggap baik dan mempunyai tahap kebolehpercayaan dalaman boleh diterima dan baik. Manakala bagi konstruk instrumen *perceived stress scale* nilai *Cronbach alpha* yang dicatatkan dalam kajian rintis ialah .783. Nilai ini dianggap boleh diterima berdasarkan pandangan Stephanie (2014), yang menyatakan bahawa instrumen atau item yang boleh diterima adalah instrumen yang memperolehi nilai *Cronbach alpha* 0.7 dan ke atas. Secara keseluruhannya kesemua konstruk atau instrumen yang diuji melalui kajian rintis ini mempunyai tahap kesahan dan kebolehpercayaan dalaman yang boleh baik dan boleh diterima.

3.10 Etika Penyelidikan

Etika dalam penyelidikan merupakan aspek yang sangat penting bagi memperolehi hasil yang memberangsangkan. Etika penyelidikan adalah garis panduan dan tanggungjawab yang perlu ada semasa menjalankan penyelidikan (Smith, 2014). Beretika ketika menjalankan penyelidikan menjadikan penyelidik lebih professional dalam penyelidikan dan menjadi individu yang lebih sensitif kepada kebajikan sosial. Etika secara umunya merujuk kepada tatasusila, peraturan dan cara berkelakuan yang sepatutnya. Namun dalam bidang penyelidikan saintifik ia merujuk kepada peraturan ataupun cara berkelakuan sewaktu menjalankan penyelidikan (Rosmi, 2017). Secara ringkasnya etika penyelidikan ialah amalan baik yang perlu dipatuhi oleh semua penyelidik sewaktu menjalankan penyelidikan. Kepentingan etika penyelidikan adalah untuk menjadikan penyelidik bersifat lebih

profesional daripada tahap awal hingga melaporkan dan menerbitkan hasil penyelidikan. Terdapat beberapa etika penyelidikan psikologi yang perlu dipenuhi oleh penyelidik semasa menjalankan kajian antaranya ialah:

Pertama, merancang penyelidikan. Semua perancangan dan pelaksaan maklumat penyelidikan hendaklah konsisten berasaskan kecekapan penyelidikan yang beretika. Penyelidik perlu merancang penyelidikan dengan berhati-hati supaya hasil yang diperolehi tidak mengelirukan. Semasa merancang penyelidikan, penyelidik perlu mengambil kira kod etika penyelidikan. Penyelidik perlulah memastikan perlindungan, hak dan kesejahteraan sampel kajian.

Kedua ialah tanggungjawab penyelidik. Penyelidikan yang dilakukan perlulah berdasarkan keupayaan penyelidik serta menghormati maruah dan kepentingan sampel kajian. Ahli penyelidik perlu bertanggungjawab bagi mematuhi etika semasa menjalankan penyelidikan mereka. Jika terdapat populasi khusus semasa menjalankan penyelidikan sama ada secara langsung atau tidak langsung, maka penyelidik perlu merujuk kepada pakar terlebih dahulu.

Ketiga, mematuhi undang-undang dan peraturan piawai. Setiap penyelidik yang merancang dan menjalankan penyelidikan perlulah menurut undang-undang dan peraturan yang telah wujud dalam rangkuman piawaian profesional bidang penyelidikan yang dikendalikan terutamanya melibatkan undang-undang hak orang yang menjadi sampel dalam penyelidikan.

Keempat, hendaklah mendapat kelulusan daripada pihak bertanggungjawab. Dalam bahagian ini penyelidik perlu memberi maklumat yang tepat dalam kertas cadangan sebelum mendapat kelulusan dan kebenaran daripada organisasi yang bertanggungjawab. Contoh

organisasi berkenaan ialah Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar (EPRD), Kementerian Pendidikan Malaysia dan Jabatan Pendidikan Negeri.

Kelima, mengurangkan rasa dicerobohi. Penyelidikan yang melibatkan manusia dalam kajian sebagai responden atau sampel kajian hendaklah dilaksanakan dengan cara yang beretika dan hanya bertujuan untuk kajian sahaja. Ini bertujuan untuk mengelakkan wujudnya rasa dicerobohi dalam kalangan responden kajian.

Keenam ialah persetujuan termaklum untuk menyertai penyelidikan. Penyelidik hendaklah memaklumkan kepada responden yang terlibat dengan cara yang mudah difahami berkaitan dengan semua aspek dalam penyelidikan sebelum mendapatkan persetujuan responden untuk terlibat dalam penyelidikan. Persetujuan termaklum yang diterima hendaklah direkod dengan teliti. Di dalam persetujuan termaklum berkenaan penyelidik perlulah menjelaskan tentang sifat-sifat penyelidikan, kebebasan untuk menerima atau menolok daripada penyelidikan, kemungkinan kesan atau risiko yang wujud dan menghuraikan aspek lain apabila ditanya oleh responden kajian.

Ketujuh pula adalah berkaitan dengan perkongsian dan penggunaan data atau kerahsiaan juga menjadi salah satu etika penyelidikan yang harus diberi tumpuan. Penyelidik harus memaklumkan kepada sampel kajian bahawa data penyelidikan yang dikumpulkan mungkin akan dikongsikan dan digunakan dalam penyelidikan masa hadapan. Semua data secara bertulis atau tidak yang melibatkan kerahsiaan dan keselamatan hendaklah dilindungi apabila disimpan, ditangani dan dipindahkan. Ketelitian hendaklah dipastikan agar tidak berlakunya penyebaran maklumat yang telah dikumpulkan kerana ia dianggap sulit kecuali jika diperlukan mengikut peruntukan undang-undang.

Manakala kelapan ialah berkaitan dengan pelaporan keputusan penyelidikan. Penyelidik tidak dibenarkan untuk memalsukan data atau melaporkan keputusan yang mengelirukan. Ia merupakan satu kesalahan besar para penyelidik jika mengada-adakan data. Data yang telah diterbitkan hendaklah diperbetulkan jika terdapat kekeliruan dan pemalsuan data. Manakala bagi *plagiarisme* pula menyatakan bahawa penyelidik tidak boleh membentangkan kerja atau data orang lain sama ada sepenuhnya mahupun sebahagian daripadanya sebagai hasil penyelidikan mereka.

Namun begitu, *American Psychological Association* (APA) telah menggariskan enam prinsip yang perlu dipenuhi oleh penyelidik iaitu kompetensi, integriti, profesionalisme dan tanggungjawab sainstifik, menghormati hak dan maruah individu lain, menitikberatkan kebajikan individu lain dan tanggungjawab sosial. Jelaslah bahawa, penyelidikan yang dijalankan berteraskan etika penyelidikan ini bukan sahaja menjamin dapatan hasil penyelidikan yang sahih malah mampu menjadikan penyelidik lebih profesional dalam bidang penyelidikan (Rosmi, 2017).

3.11 Kesimpulan

Kaedah penggunaan metodologi kajian dapat membantu penyelidik untuk menjalankan kajian secara betul dan seterusnya mendapatkan hasil kajian yang tepat dan terbaik. Dalam bab ini pengkaji telah membincangkan dan menerangkan mengenai reka bentuk kajian, populasi dan sampel kajian, instrumen kajian, kaedah untuk mengutip data, prosedur menganalisis data menggunakan analisis SEM, kajian rintis dan juga kesahan dan kebolehpercayaan instrumen kajian. Bab seterusnya akan membincangkan tentang analisis data dan dapatan kajian.

BAB 4

ANALISIS DAN DAPATAN

4.1 Pengenalan

Bab ini akan membicarakan hasil analisis dapatan daripada kajian lapangan sebenar yang telah dijalankan oleh penyelidik. Analisis berbentuk kuantitatif iaitu analisis deskriptif (min dan sisihan piawai) bagi soalan demografi dan analisis *Stuctural Equation Modelling* (SEM) untuk menguji hipotesis yang telah dicadangkan oleh penyelidik pada awal kajian digunakan dalam kajian ini. Kaedah pengujian data ini telah menggunakan perisian IBM-SPSS-AMOS 24.

4.2 Perolehan Data Kajian

Kajian ini telah menggunakan kaedah pungutan data secara atas talian iaitu melalui *Google forms* yang telah diedarkan kepada sampel yang terpilih melalui emel rasmi peribadi yang diperolehi daripada Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak. Selain itu, pihak penyelidik juga mengeluarkan surat makluman rasmi kepada semua Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) dan pengetua sekolah bagi responden yang terpilih. Proses pungutan data telah dilaksanakan pada bulan Mac hingga Mei 2022. Pungutan data daripada responden telah dijalankan hanya di sembilan Bahagian dalam negeri Sarawak iaitu Samarahan, Serian, Betong, Sarikei, Sibu, Kapit, Miri, Bintulu dan Limbang. Kadar jumlah kutipan data dapat dilihat dalam Jadual 4.1.

Jadual 4.1: Perolehan Data Mentah mengikut Bahagian

Bahagian	Jumlah Sampel (n)
Bahagian Samarahan	27
Bahagian Serian	17
Bahagian Betong	20
Bahagian Sarikei	22
Bahagian Limbang	8
Bahagian Sibu	57
Bahagian Kapit	13
Bahagian Bintulu	35
Bahagian Miri	53
Jumlah Keseluruhan	n=252

Berdasarkan Jadual 4.1, jumlah kutipan data adalah berbeza bagi setiap bahagian kerana jumlah populasi Guru Bimbingan dan Kaunseling yang berkhidmat setiap bahagian adalah berbeza antara satu sama lain. Jumlah sampel dikira berdasarkan kepada jumlah populasi dalam bahagian berkenaan. Data jumlah populasi Guru Bimbingan dan Kaunseling diperolehi daripada Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak (JPNS).

4.3 Analisis Data Awal

Proses semakan data perlu dijalankan bagi memastikan hasil dapatan kajian yang diperolehi adalah tepat (Azraai et al., 2021). Proses pungutan data menggunakan kaedah pungutan data secara atas talian tidak membenarkan sampel menjawab soalan berikutnya tanpa menjawab soalan yang terdahulu. Kaedah ini dapat mengelakkan penyelidik mendapat data yang rosak, hilang atau tidak dijawab oleh responden kajian. Kaedah ini juga telah memudahkan kerja penyelidik untuk membuat semakan terhadap data mentah yang telah diperolehi. Secara keseluruhannya, setelah disemak tidak terdapat soalan yang tidak dijawab oleh responden. Oleh itu, sebanyak n=252 data mentah yang telah diperolehi secara lengkap daripada semua responden yang terlibat.

4.3.1 Ujian Kenormalan Data

Ujian kenormalan data dilaksanakan bagi melihat taburan data sama ada berteraburan secara normal atau tidak. Kenormalan data adalah berdasarkan nilai *Skewness* dan *Kurtosis.* Chua (2014), mencadangkan nilai *Skewness* dan *Kurtosis* mestilah antara -1.96 dan +1.96. Manakala Awang (2015) pula mencadangkan, julat normal bagi nilai *Skewness* dan *Kurtosis* adalah antara -1.5 dan +1.5 bagi sampel yang melebihi 200. Selain itu, Tabachnick dan Fidell (2007) berpendapat bahawa julat normal bagi ukuran *Skewness* dan *Kurtosis* adalah antara -2.0 dan +2.0 jika sampel dalam jumlah yang besar. Jadual 4.2, menunjukkan nilai *Skewness* dan *Kurtosis* bagi semua pemboleh ubah.

Jadual 4.2: Nilai *Skewness* Dan *Kurtosis* bagi Semua Pemboleh Ubah (n= 252)

Pemboleh ubah	n	Min	Sisihan Piawai	*Skewness*	*Kurtosis*
Metakognitif	252	3.6732	.70718	-.958	.990
Anggapan Stress	252	3.1897	.19631	-.364	.683
Resilien	252	3.8403	.57809	-.321	.033
Efikasi Kendiri	252	4.0149	.45975	-.302	.342

Berdasarkan Jadual 4.2, hasil daripada ujian kenormalan data menunjukkan bahawa taburan data semua pemboleh ubah adalah bersifat normal. Ini bersandarkan kepada nilai *skweness* dan *kurtosis* yang telah dicadangkan oleh Awang (2015), Chua (2014) serta Tabachnick dan Fidell (2007). Kesemua pemboleh ubah mencatatkan nilai *skweness* dan *kurtosis* di antara -2.0 dan +2.0 iaitu bagi konstruk metakognitif nilai *skweness* ialah -.958 dan *kurtosis* ialah .998. Manakala bagi konstruk anggapan stres nilai *skweness* ialah -.364 dan *kurtosis* ialah .683. Bagi konstruk resilien nilai *skweness* yang dicatatkan ialah -.321 manakala *kurtosis* pula ialah .033. Konstruk efikasi kendiri pula mencatatkan nilai *skweness* pada nilai -.302 dan *kurtosis* ialah .342. Oleh sebab semua konstruk telah mencapai nilai

skweness dan kurtosis seperti yang telah ditetapkan oleh itu, analisis deskriptif boleh dijalankan.

4.4 Analisis Data Demografi

Bahagian ini memaparkan secara ringkas berkaitan dengan hasil analisis yang dijalankan terhadap demografi atau profil responden yang terlibat dalam kajian ini. Analisis ini meliputi kawasan berkhidmat, jantina, bangsa, status perkahwinan, taraf pendidikan, tempoh berkhidmat dan status pendaftaran dengan lembaga kaunselor.

Jadual 4.3: Hasil Analisis Demografi Responden

Jenis Demografi	Pilihan Jawapan	Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Tempat Bertugas	Bahagian Bandar	131	52.0
	Bahagian Luar Bandar	121	48.0
Jantina	Lelaki	65	25.8
	Perempuan	187	74.2
Bangsa	Melayu	63	25.0
	Cina	61	24.2
	India	1	0.4
	Bumiputera Sabah Sarawak	127	50.4
Status Perkahwinan	Bujang	57	22.6
	Berkahwin	193	76.6
	Lain-lain	2	0.8
Tahap Pendidikan	Diploma	-	-
	Ijazah Sarjana Muda	226	89.7
	Ijazah Sarjana	25	9.9
	Phd	1	0.4
Pengalaman Berkerja	Kurang 10 tahun	106	42.1
	11 tahun -20 tahun	102	40.5
	21 tahun- 30 tahun	35	13.9
	Lebih 31 tahun	9	3.6
Status Pendaftaran Dengan Lembaga Kaunselor	Ya	57	22.6
	Tidak	195	77.4

4.5 Analisis Faktor Pengesahan SEM

Analisis faktor pengesahan atau *Comfirmatory Factor Analysis* (CFA) telah dijalankan melalui kaedah CFA secara gabungan (*Pooled-CFA*) untuk semua konstruk bagi menjawab hipotesis yang telah dibina pada peringkat awal kajian. Kaedah *Pooled-CFA* ini dijalankan dengan menggabungkan ketiga-tiga konstruk terlibat untuk dianalisis kerana ianya lebih cepat dan efisien (Awang et al., 2018).

Ia dijalankan bertujuan untuk menentusahkan model pengukur yang dibina. Model ini perlulah memenuhi kriteria indeks kesepadanan (*fitness indexes*) yang telah ditetapkan iaitu melibatkan proses *unidimensionality, validity* dan *reliability* pada model berkenaan. Hair (2010) mencadangkan tiga kategori indeks kesepadaan bagi membuktikan kesepadanan sesebuah model yang dibina iaitu *absolute fit, incremental fit* dan *parsimony fit*. Hair et al. (2010) juga telah mencadangkan sekurang-kurangnya satu indeks kesepadanan dirujuk daripada setiap kategori indeks kesepadanan model berkenaan. Ringkasan bagi kategori indeks kesepadanan adalah seperti Jadual 4.4.

Jadual 4.4: Kategori *Fitness Indeks* (Awang et al., 2018)

Nama Kategori	Nama Indeks	Tahap Penerimaan
Absolute Fit	Chi-Square	P-value > 0.05 (nilai p bergantung kepada saiz sampel) (Indeks ini tidak terpakai jika saiz sampel kajian melebihi 200)
	RMSEA	< .0 boleh diterima (terbaik jika nilai < 0.08)
	GFI	> 0.90 (GFI > 0.85 masih diterima jika model kompleks)
Incremental Fit	AGFI	>0.90 (AGFI > 0.85 juga diterima jika model kompleks)
	CFI	> 0.90 (CFI > 0.85 masih diterima jika model kompleks)
	TLI	> 0.90 (TLI > 0.85 masih diterima jika model kompleks)
	NFI	> 0.90 (NFI > 0.85 masih diterima jika model kompleks)

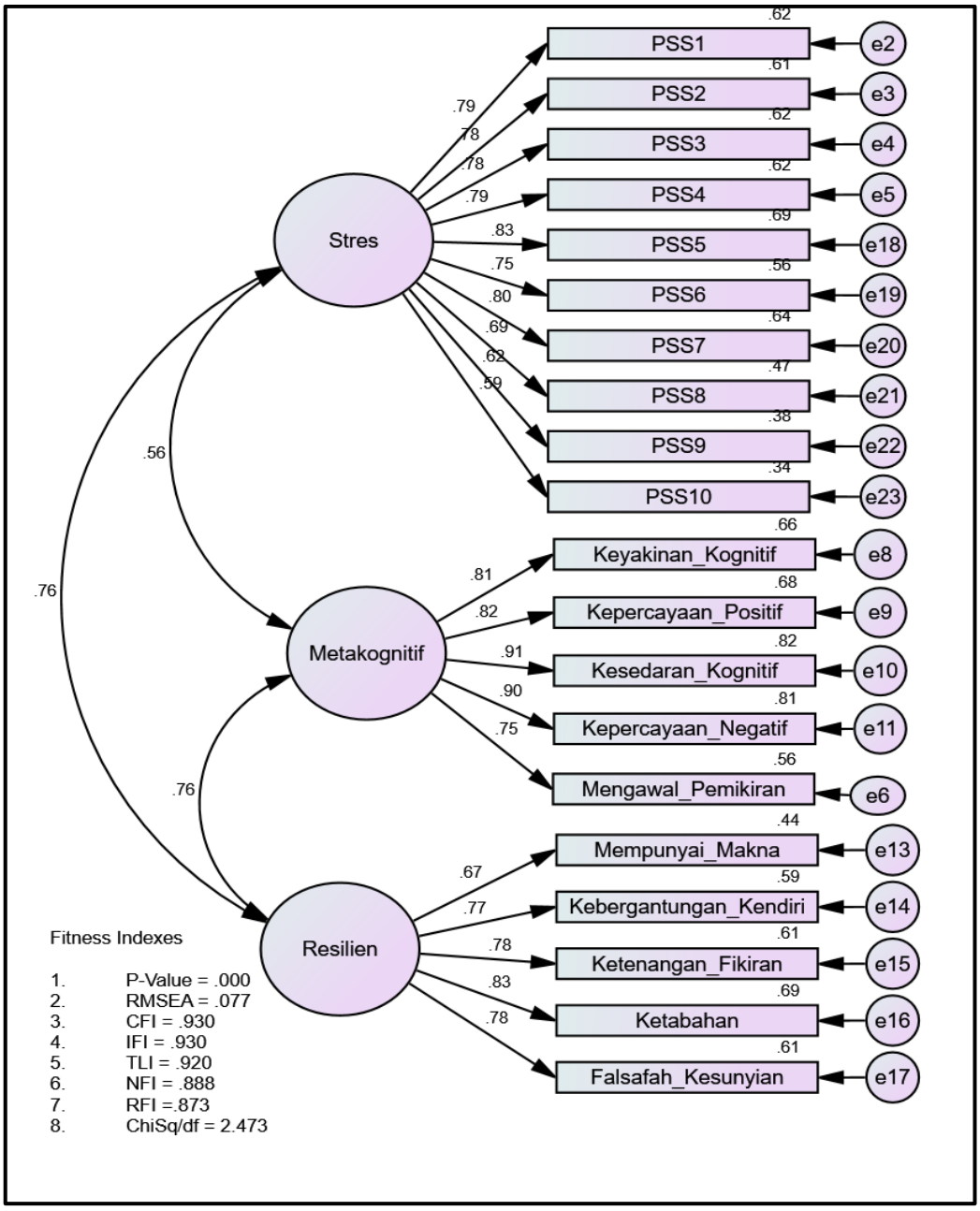
Sambungan **Jadual 4.4**

Nama Kategori	Nama Indeks	Tahap Penerimaan
Parsimony Fit	Chisq/df	< 5.0 (Ideal jika nilai ChiSq/df < 3.0)

Selain itu, aspek lain juga turut dinilai iaitu melibatkan kesahan kovergen (*average variance extracted*), kesahan konstruk (indeks kesepadanan), kesahan diskriminan, kebolehpercayaan komposit (*composite reliability*), dan kenormalan bagi setiap konstruk. Perisian IBM-SPSS-AMOS Versi 24 telah digunakan untuk melakar rajah grafik model pengukuran dan nilai-nilai serta hasil dapatan daripada analisis yang telah dijalankan.

4.5.1 Model Pengukuran Gabungan Konstruk (*Pooled-CFA*)

Dalam model gabungan konstruk atau *Pooled-CFA* semua konstruk yang terlibat dalam kajian ini iaitu metakognitif, anggapan stres dan resilien telah digabungkan dan dihubungkan dengan anak panah dua hala seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 4.1 dan prosedur CFA ini dilakukan secara serentak. Prosedur *Pooled-CFA* ini juga dapat mengatasi masalah *model identification* kerana beberapa gabungan konstruk akan meningkatkan nilai darjah kebebasan atau *degree of freedom* walaupun terdapat konstruk yang mempunyai item yang kurang daripada empat (Awang et al., 2018).



Rajah 4.1: Model Pengukuran Gabungan Konstruk (*Pooled-CFA*) asal

4.5.1.1 Unidimensionality (*Factor Loading*)

Hasil daripada analisis yang telah dijalankan terhadap model gabungan konstruk atau *Pooled-CFA* berdasarkan Rajah 4.1, mendapati model ini telah mencapai nilai indeks kesepadanan yang telah ditetapkan. Namun begitu, bagi konstruk anggapan stres terdapat

item yang menunjukkan nilai *factor loading* yang lebih rendah daripada 0.6. Item yang mempunyai nilai *factor loading* yang rendah haruslah digugurkan kerana jika item berkenaan tidak digugurkan ia boleh menyebabkan nilai *Average variance Extracted* (AVE) gagal mencapai tahap minimum iaitu 0.5 dan kesahan konvegen gagal dicapai bagi konstruk berkenaan. Hasil daripada penelitian item PSS10 telah digugurkan kerana nilai *factor loading* berada bawah 0.6 iaitu 0.59.

4.5.1.2 Kesahan (*Validity*)

Bagi memastikan model pengukuran gabungan semua konstruk (*pooled-CFA*) mencapai *validity* tiga jenis kesahan telah dijalankan ke atas model pengukuran gabungan iaitu analisis kesahan konvegen, kesahan konstruk dan kesahan diskriminan.

i. Kesahan Konvergen (*Convergent Validity*)

Kesahan konvergen dicapai apabila semua konstruk dalam suatu model gabungan kontruk (*pooled-CFA*) adalah signifikan secara statistik. Kesahan ini dicapai dengan mengira *factor loading* bagi setiap konstruk atau item. *Average Variance Extracted* (AVE) perlu mencapai nilai minimum 0.5 untuk kesahan ini dicapai bagi setiap konstruk yang dikaji.

Hasil analisis *convergent validity* mendapati nilai AVE bagi setiap konstruk yang diukur telah mencapai nilai minimum yang ditetapkan. Nilai AVE bagi konstruk anggapan stres ialah 0.575, konstruk metakognitif pula ialah 0.706 manakala bagi konstruk resilien ialah 0.590. ini jelas membuktikan bahawa nilai AVE yang dicatatkan bagi ketiga-tiga konstruk adalah melebihi 0.5 iaitu melebihi nilai minimum yang diperlukan untuk mengesahkan *convergent validity* bagi sesebuah model pengukuran seperti dalam Jadual 4.7.

ii. Kesahan Konstruk (*Construct Validity*)

Kesahan konstruk atau *construct validity* dicapai apabila indeks kesepadanan atau *fitness indexes* bagi setiap konstruk gabungan *Pooled-CFA* mencapai tahap yang diperlukan seperti dalam Jadual 4.4. Hasil daripada analisis model pengukuran gabungan konstruk *Pooled-CFA* mendapati bahawa nilai indeks kesepadanan model adalah lebih baik dan mencapai nilai yang telah ditetapkan. Jadual 4.5 menunjukan hasil dapatan indeks kesepadanan bagi konstruk gabungan *Pooled-CFA* berdasarkan Rajah 4.2.

Jadual 4.5: Indeks Kesepadanan bagi Konstruk Gabungan *Pooled-CFA*

Nama Kategori	Nama Indeks	Nilai Indeks	Komen
1. Absolute fit	**RMSEA**	0.074	Tahap yang diperlukan dicapai
2. Incremental fit	**CFI**	0.939	Tahap yang diperlukan dicapai
	TLI	0.930	Tahap yang diperlukan dicapai
	NFI	0.900	Tahap yang diperlukan dicapai
3. Parsimonious fit	**Chisq/df**	2.381	Tahap yang diperlukan dicapai

Hair et al. (2010) menyatakan sekurang-kurangya tiga indeks kesepadanan harus dicapai iaitu satu bagi setiap kategori untuk memastikan model struktural tersebut diterima. Berdasarkan Jadual 4.5, bagi kategori *Absolute Fit*, nilai yang dicatatkan bagi indeks RMSEA ialah 0.074 iaitu bawah nilai 0.080 nilai ini diterima dan mencapai tahap yang diperlukan.

Manakala bagi kategori *incremental fit,* tiga jenis indeks telah melepasi mencapai nilai yang diperlukan iaitu CFI dengan nilai 0.939, TLI pula ialah 0.930 dan NFI ialah 0.900. Ketiga-tiga indeks ini telah melepasi nilai minimum iaitu mestilah sama atau lebih besar daripada 0.90 (Bentler & Bonett, 1980; Hair et al., 2010; Kline, 2014). Ini menunjukkan bahawa kategori *incremental fit* telah melepasi syarat yang telah ditetapkan.

Kategori terakhir yang harus dipenuhi ialah *parsimonious fit* iaitu nilai *Chi-Square* perlulah berada di bawah 3.0. Berdasarkan Jadual 4.5, nilai *Chi-Square* berada pada nilai 2.381 iaitu bawah nilai 3.0 (Bentler & Bonett, 1980; Hair et al., 2010; Kline, 2014). Ini bermakna untuk kategori ini juga telah melepasi syarat yang telah ditetapkan. Secara keseluruhannya model gabungan *pooled CFA* ini berjaya diterima.

iii. Kesahan Diskriminan (*Discriminant Validity)*

Analisis kesahan diskriminan telah dijalankan ke atas model pengukuran konstruk. Kesahan diskriminan hanya boleh dibuat melalui pembinaan *Discriminant Validity Index Summary* seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 4.6.

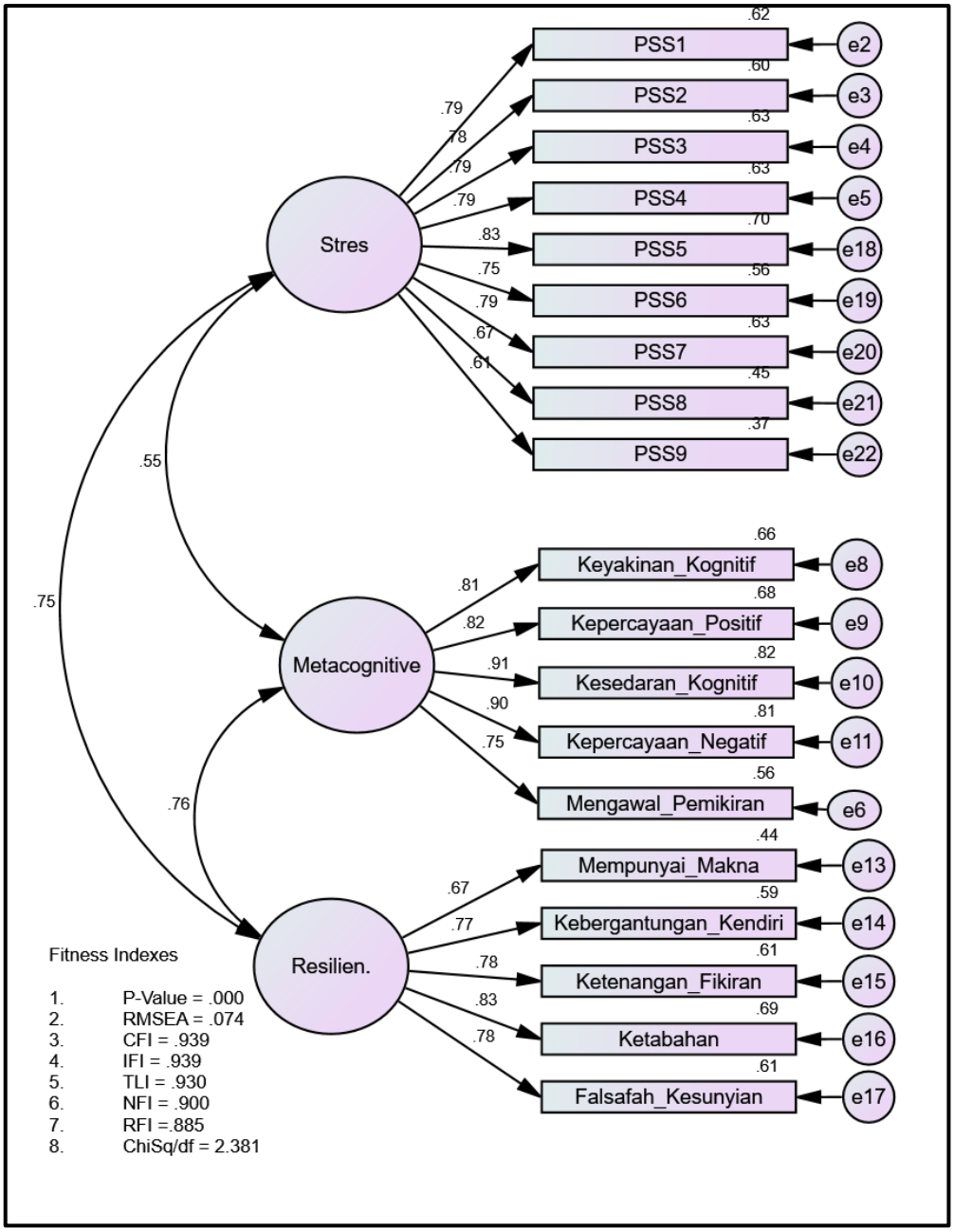
Jadual 4.6: Ringkasan Indeks Kesahan Diskriminan bagi Semua Konstruk

	Stres	**Metakognitif**	**Resilien**
Stres	**.758**		
Metakognitif	.555	**.840**	
Resilien	.756	.758	**.768**

Berdasarkan Jadual 4.6, nilai-nilai yang terdapat pada *diagonal* adalah nilai yang diperolehi daripada punca kuasadua (*square-root*) AVE bagi konstruk berkenaan, sementara nilai-nilai lain adalah nilai kolerasi antara konstruk pada baris dan lajur (nilai anak panah dua hala pada Rajah 4.2). Kesahan diskriminan ini dicapai apabila nilai *diagonal* lebih tinggi daripada nilai dalam baris dan lajur.

Hasil daripada analisis yang dibuat didapati bahawa nilai 0.758 bagi konstruk anggapan stres lebih besar daripada nilai 0.555 dan 0.756. Manakala bagi konstruk metakognitif nilai *diagonal* ialah 0.840 iaitu lebih besar daripada 0.555 dan 0.758 dan bagi konstruk resilien pula nilai *diagonal* ialah 0.768 iaitu lebih besar daripada 0.756 dan 0.768.

Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa kesahan diskriminan bagi ketiga-tiga konstruk tersebut iaitu anggapan stres, metakognitif dan resilien telah dicapai.



Rajah 4.2: Model Pengukuran Gabungan Konstruk (*Pooled-CFA*) Modifikasi (Buang item PSS10)

4.5.1.3 Kebolehpercayaan (*Reliability*)

Bagi mengukur kebolehpercayaan setiap konstruk dua kreateria kebolehpercayaan hendaklah dipenuhi iaitu nilai *Average Variance Extracted* (AVE) dan *Composite Reliability* (CR). Nilai *Average Variance Extracted* (AVE) mestilah melebihi 0.5 dan ianya ditunjukkan dalam kesahan konvegen bagi setiap konstruk. Hasil daripada analisis yang telah dijalankan terhadap model pengukuran gabungan atau *pooled-CFA* ketiga-tiga konstruk mendapati nilai AVE adalah melebihi 0.5 iaitu melebihi nilai minimum yang diperlukan seperti dalam Jadual 4.7.

Manakala bagi Nilai *Composite Reliability* (CR) pula, kebolehpercayaan komposit dicapai apabila nilai CR melebihi 0.60. Nilai CR ini diambil kira untuk menentukan sejauhmana *latern construct* dapat diukur untuk mencapai *reliability* bagi pembinaan model gabungan ini. Hasil daripada analisis yang dijalankan ketiga-tiga konstruk mencatatkan nilai CR yang lebih tinggi daripada syarat minimum yang ditetapkan iaitu CR ≥ 0.6. iaitu nilai CR yang dicatatkan oleh konstruk anggapan stres ialah 0.924, manakala bagi konstruk metakognitif pula ialah 0.923 dan nilai CR bagi konstruk resilien ialah 0.877 seperti yang diringkaskan dalam Jadual 4.7.

Jadual 4.7: Nilai *Composite Reliability* (CR) dan *Average variance Extracted* (AVE) Setiap Konstruk

Konstruk	**Item**	***Factor Loading***	**CR (*Above 0.6*)**	**AVE (*Above 0.5*)**
Anggapan Stres	PSS1	.79	**.924**	**.575**
	PSS2	.78		
	PSS3	.79		
	PSS4	.79		
	PSS5	.83		
	PSS6	.75		
	PSS7	.79		
	PSS8	.67		
	PSS9	.61		

Sambungan **Jadual 4.7**

Konstruk	Item	*Factor Loading*	CR (*Above 0.6*)	AVE (*Above 0.5*)
	PSS10	Disingkirkan		
Metakognitif	Keyakinan Kognitif	.81	**.923**	**.706**
	Kepercayaan Positif	.82		
	Kesedaran Kognitif	.91		
	Kepercayaan Negatif	.90		
	Mengawal Pemikiran	.75		
Resilien	Mempunyai Makna	.67	**.877**	**.590**
	Kebergantungan Kendiri	.77		
	Ketenangan Fikiran	.78		
	Ketabahan	.83		
	Falsafah Kesunyiaan	.78		

4.5.1.4 Kenormalan Model Pengukuran Gabungan Konstruk (*Pooled-CFA*)

Setelah indeks kesepadanan model dicapai, semakan normaliti telah dijalankan. Dengan menggunakan model pengukuran gabungan terakhir ujian normaliti dan *outliers* telah dijalankan untuk menguji taburan data bagi setiap pemboleh ubah. Kenormalan taburan data adalah prasyarat yang terpenting dalam menentukan sama ada ujian hipotesis yang dibuat sah atau sebaliknya dan yang paling penting ialah dapatan daripada analisis itu boleh dipercayai (Awang et al., 2018).

Data akan dikira normal sekiranya nilai julat *skweness* berada antara -2 hingga +2 (Tabachnick & Fidell, 2007), manakala nilai julat bagi *kurtosis* adalah antara -7 hingga +7 (Byrne, 2010). Berdasarkan Jadual 4.8 kesemua item dan konstruk pemboleh ubah menunjukkan nilai *skewness* berada antara -2 dan +2 manakala nilai *kurtosis* pula berada antara -7 dan +7. Ini menunjukkan semua data berada dalam keadaan normal. Semakan *outlier* tidak perlu dijalankan memandangkan taburan data yang diperolehi adalah bertaburan secara normal (Awang et al., 2018).

Jadual 4.8: Taburan Normaliti bagi Konstruk Model Pengukuran Gabungan (*pooled-CFA*)

Konstruk/Item	min	max	skewness	c.r.	Kurtosis	c.r.
PSS1	1.000	5.000	-.400	-2.594	.368	1.192
PSS2	1.000	5.000	-.568	-3.682	.617	1.999
PSS3	1.000	5.000	-.546	-3.535	.539	1.745
PSS4	1.000	5.000	-.500	-3.241	.374	1.211
PSS5	2.000	5.000	-.143	-.925	-.845	-2.738
PSS6	2.000	5.000	-.176	-1.142	-.698	-2.260
PSS7	1.000	5.000	-.321	-2.079	-.135	-.438
PSS8	1.000	5.000	-.448	-2.904	.207	.672
PSS9	2.000	5.000	-.248	-1.608	-.383	-1.242
Falsafah_Kesunyian	1.000	5.000	-.593	-3.841	1.080	3.499
Ketabahan	1.000	5.000	-.379	-2.455	.546	1.770
Ketenangan_Fikiran	2.000	5.000	-.149	-.965	-.412	-1.335
Kebergantungan_Kendiri	1.000	5.000	-.569	-3.688	.626	2.029
Mempunyai_Makna	1.000	5.000	-.504	-3.267	.518	1.678
Kepercayaan_Negatif	1.000	5.000	-.658	-4.263	.505	1.635
Mengawal_Pemikiran	1.000	5.000	-.915	-5.930	.980	3.176
Kesedaran_Kognitif	1.167	5.000	-.698	-4.521	.696	2.255
Kepercayaan_Positif	1.000	5.000	-.711	-4.611	.592	1.918
Keyakinan_Kognitif	1.000	5.000	-.687	-4.451	.972	3.150
Multivariate					**133.550**	37.524

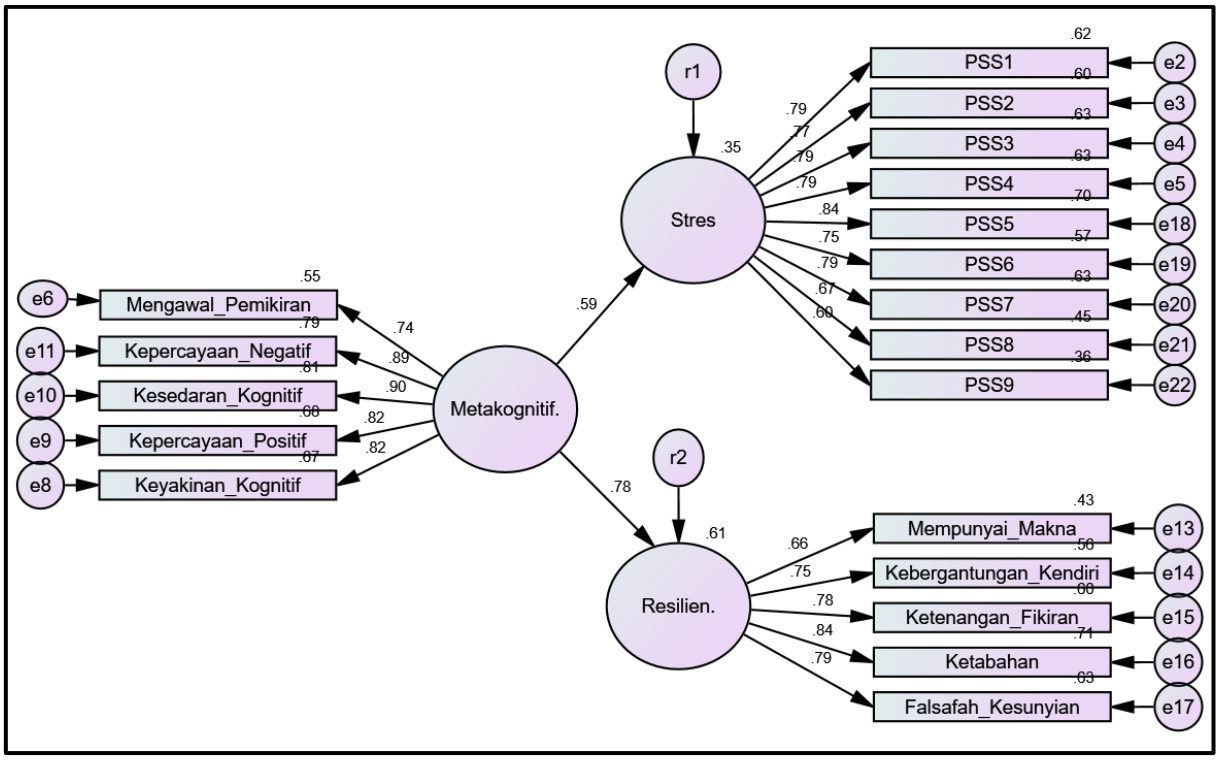
4.5.1.5 Multikolineariti

Multicolinearitiy adalah situasi yang merujuk kepada nilai korelasi yang tinggi di antara pemboleh ubah exogenus dengan pemboleh ubah endogenus (Hair et al., 2006). Bagi melihat sama ada isu multikolineariti wujud dalam model *pooled-CFA* setiap pemboleh ubah bersandar atau endogenus hendaklah dilekatkan *residual* dan bagi pemboleh ubah bebas atau exsogenus mestilah dihubungkan dengan menggunakan anak panah dua hala. Ia bertujuan untuk menganggarkan nilai kolerasi di antara konstruk untuk memastikan tidak ada masalah multikolineariti apabila proses prosedur permodelan persamaan SEM dijalankan nanti. Masalah multikolineariti wujud apabila dua atau lebih konstruk bebas mempunyai nilai kolerasi yang tinggi iaitu melebihi 0.85 (Awang et al., 2018).

Hasil daripada dapatan dalam Rajah 4.2 menunjukkan kesemua nilai kolerasi antara konstruk adalah tidak melebihi 0.85 iaitu bagi konstruk metakognitif dan anggapan stres ialah 0.55, konstruk metakognitif dan resilien ialah 0.76 dan bagi konstruk anggapan stres dan resilien ialah 0.75. Ini menunjukkan bahawa masalah isu multikolineariti dalam model ini adalah tidak wujud maka penyelidik boleh meneruskan prosedur seterusnya iaitu permodelan persamaan berstruktur (SEM).

4.6 Analisis Model Struktural

Setelah selesai menjalankan dan melaporkan *unidimensionality*, kesahan, kebolehpercayaan dan multikolineoriti terhadap semua konstruk dalam model pengukuran gabungan (*Pooled-CFA*), maka semua konstruk kemudiannya ditukar menjadi model berstruktur untuk dianalisis dengan menggunakan SEM. Model struktural berfungsi sebagai *path model* yang menghubungkan pemboleh ubah tidak bersandar (*exogeneous variabel*) dengan pemboleh ubah bersandar (*endogeneous variable*) (Hair et al., 2010). Prosedur pertama yang perlu dilalui oleh model berstruktur SEM ialah mendapatkan nilai pekali regresi piawai (*standardized regression weight*) seperti yang dipaparkan dalam Rajah 4. 3.



Rajah 4.3: Model Straktural – Dapatan Pekali Regrasi Piawai

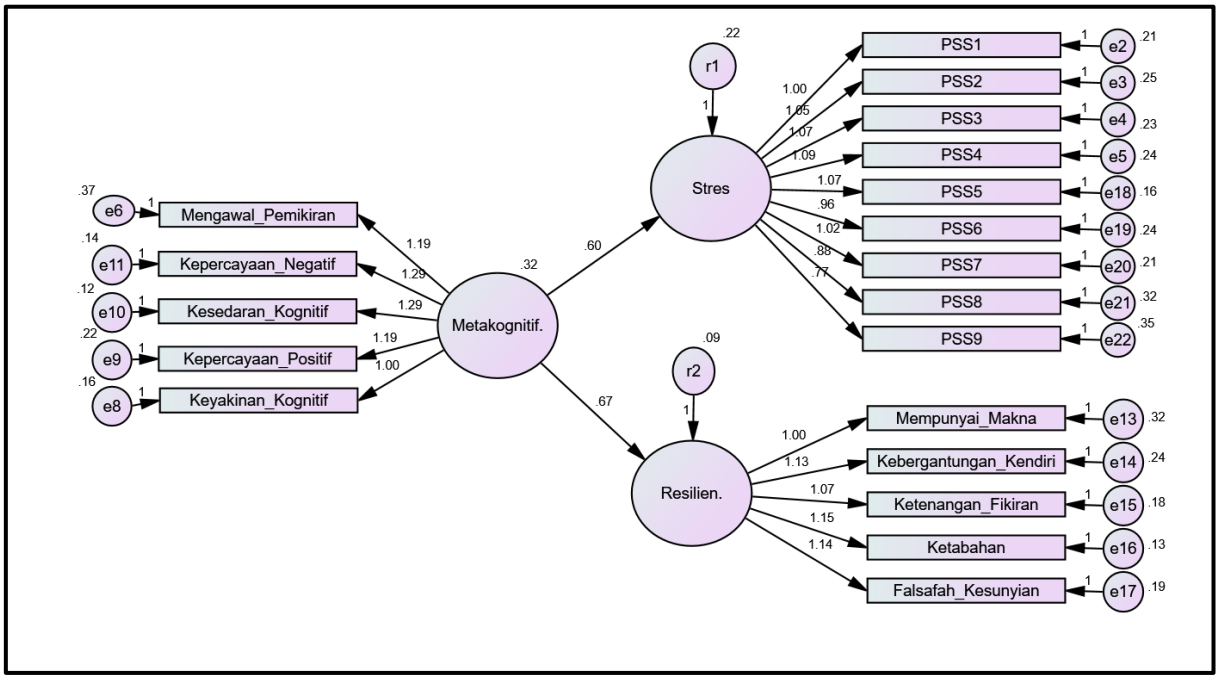
Nilai-nilai penting yang perlu diambil kira dalam dapatan pekali regrasi piawai ialah nilai R^2 dan nilai kolerasi antara konstruk eksogenus. Dapatan nilai R^2 bagi setiap konstruk endogenus serta rumusannya adalah berdasarkan Jadual 4.9.

Jadual 4.9: Dapatan Nilai R^2 dan Penerangan

Konstruk Bersandar	Konstruk Bebas	R^2	Penerangan
Anggapan Stres	Metakognitf	0.35	Konstruk metakognitif menyumbang sebanyak 35% kepada anggapan stres
Resilien	Metakognitif	0.61	Konstruk metakognitif menyumbang sebanyak 61% kepada resilien

Manakala nilai kolerasi antara konstruk eksogenus haruslah berada di bawah nilai 0.85 supaya model bebas daripada isu multikolineariti. Hasil analisis yang telah dibuat dapatan pekali regresi antara konstruk endogenus dan eksogenus adalah seperti yang

dipaparkan dalam Rajah 4.4. Pekali regresi bagi konstruk metakognitif dan anggapan stres mencatatkan nilai 0.60 manakala bagi konstruk metakognitif dan resilien ialah 0.67. Dapat disimpulkan bahawa model berstruktur SEM ini adalah bebas daripada isu multikolineariti.



Rajah 4.4: Dapatan Hasil daripada Prosedur SEM- Pekali Regrasi antara Konstruk

4.7 Analisis dan Dapatan

4.7.1 Analisis dan Dapatan Hubungan Langsung

Bagi menjawab persoalan dan hipotesis pertama dan kedua yang telah dicadangkan pada peringkat awal kajian maka pengujian analisis hubungan langsung telah dijalankan. Berdasarkan dua hipotesis hubungan langsung yang ditetapkan, pengujian dijalankan dengan menggunakan kaedah *Path Analysis in SEM- Amos* bagi menentukan sama ada hipotesis yang dicadangkan dapat diterima atau ditolak. Jadual 4.10 menunjukkan dapatan analisis model hubungan langsung. Nilai C.R haruslah berada lebih tinggi daripada ±1.96 manakala nilai *p* pula perlulah berada pada nilai yang signifikan iaitu bawah $p < 0.05$ (Byrne, 2010; Hair et al., 2010).

Jadual 4.10: Hasil Analisis Pengujian Hipotesis *Regression Path Coefficients*

	Construct		*Construct*	*Estimate* (β)	*S.E.*	*C.R.*	*P*	*Result*
Ha_1	Stres	<---	Metakognitif	.601	.070	8.617	.000	Signifikan
Ha_2	Resilien	<---	Metakognitif	.673	.071	9.474	.000	Signifikan

Jadual 4.11: Pengaruh Metakognitif terhadap Anggapan Stres

	Construct		*Construct*	*Estimate* (β)	*S.E.*	*C.R.*	*P*	**Keputusan**
Ha_1	Stres	<---	Metakognitif	.601	.070	8.617	.000	Disokong

Jadual 4.11, menunjukkan hasil analisis bagi menjawab persoalan dan hipotesis pertama yang telah dicadangkan pada peringkat awal kajian. Hasil dapatan kajian mendapati bahawa metakognitif mempunyai kesan yang signifikan dan positif terhadap anggapan stres dalam kalangan guru Bimbingan dan Kaunseling. Hal ini kerana, analisis secara hubungan langsung mendapati nilai *Estimate* atau beta (β) ialah 0.601. nilai ini membawa makna apabila konstruk metakognitif meningkat sebanyak 1 unit, maka konstruk anggapan stres akan meningkat sebanyak 0.601 unit. Manakala definisi bagi ralat piawai pekali regresi atau S.E (*Standard Error of regression weight*) adalah 0.070 iaitu dengan anggaran pekali regresi *(regression weight estimate*) sebanyak 0.601 mempunyai nilai ralat piawai (*standard error*) kira-kira 0.070.

Bagi nilai Nisbah Kritikal (*Critical Ratio*) untuk pekali regresi (*regression weight*) ialah dengan membahagikan anggaran pekali regresi (*regression weight estimate*) dengan anggaran ralat piawainya (*estimate of its standard error*) iaitu, Z = 0.601/0.070 = 8.617. Manakala bagi maksud tahap signifikan untuk pekali regresi pula ialah kebarangkalian untuk mendapatkan nilai nisbah kritikal Z = 8.617 dalam nilai *absolute* adalah 0.000. Dalam erti

kata lain, pengaruh konstruk metakognitif dalam ramalan terhadap anggapan stres adalah signifikan (bandingkan pada tahap ralat jenis 1 alpha 0.001 ujian dua hala).

Kesimpulan yang dapat dibuat berdasarkan Jadual 4.11, bagi pengujian hipotesis pertama iaitu pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres didapati nisbah kritikal atau *critical ratio* (C.R) berada pada nilai yang lebih tinggi daripada ±1.96 iaitu 8.617 dan nilai *p* adalah lebih rendah daripada $p < 0.05$ iaitu 0.000 adalah signifikan (Byrne, 2010; Hair et al., 2010). Ini membuktikan bahawa terdapat pengaruh yang signifikan antara metakognitif terhadap anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji. Hipotesis yang dicadangkan di awal kajian diterima.

Jadual 4.12: Pengaruh Metakognitif terhadap Resilien

Construct		***Construct***	***Estimate* (β)**	***S.E.***	***C.R.***	***P***	**Keputusan**
Ha_2 Resilien	<---	Metakognitif	.673	.071	9.474	.000	Disokong

Jadual 4.12, menunjukkan hasil analisis yang diperolehi bagi menjawab persoalan dan hipotesis kajian kedua yang telah dicadangkan pada peringkat awal kajian. Dapatan kajian menunjukkan bahawa metakognitif mempunyai kesan yang signifikan dan positif terhadap resilien dalam kalangan guru Bimbingan dan Kaunseling. Hal ini kerana, analisis secara hubungan langsung mendapati nilai *Estimate* atau beta (β) ialah 0.673. Nilai ini membawa makna apabila konstruk metakognitif meningkat sebanyak 1 unit, maka konstruk resilien akan meningkat sebanyak 0.673 unit. Manakala definisi bagi ralat piawai pekali regresi atau S.E (*Standard Error of regression weight*) adalah 0.071 iaitu dengan anggaran pekali regresi *(regression weight estimate*) sebanyak 0.673 mempunyai nilai ralat piawai (*standard error*) kira-kira 0.071.

Bagi nilai nisbah kritikal (*Critical Ratio*) untuk pekali regresi (*regression weight*) pula ialah dengan membahagikan anggaran pekali regresi (*regression weight estimate*) dengan anggaran ralat piawainya (*estimate of its standard error*) iaitu, Z = 0.673/0.071 = 9.474. Manakala bagi maksud tahap signifikan untuk pekali regresi pula ialah kebarangkalian untuk mendapatkan nilai nisbah kritikal Z = 9.474 dalam nilai *absolute* adalah 0.000. Dalam erti kata lain, pengaruh konstruk metakognitif dalam ramalan terhadap resilien adalah signifikan (bandingkan pada tahap ralat jenis 1 alpha 0.001 ujian dua hala).

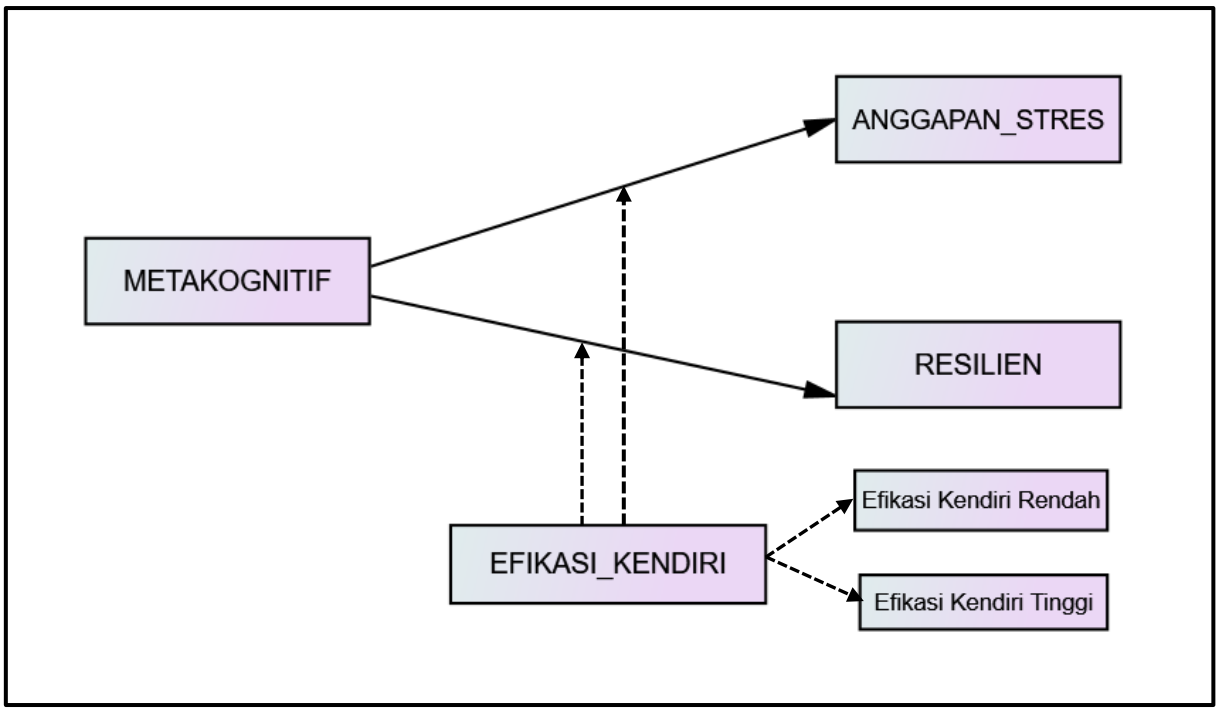
Kesimpulan yang dapat dibuat terhadap pengujian hipotesis kedua iaitu untuk melihat pengaruh metakognitif terhadap resilien, dengan nilai nisbah kritikal atau *critical ratio* (C.R) yang dicatatkan ialah 9.474 iaitu lebih tinggi daripada nilai ±1.96 dan nilai *p* pula mencatatkan 0.000 iaitu lebih rendah daripada $p < 0.05$ adalah signifikan (Byrne, 2010; Hair et al., 2010). Ini membuktikan bahawa terdapat pengaruh yang signifikan antara metakognitif terhadap resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji. Hipotesis yang dicadangkan pada awal kajian diterima.

4.7.2 Analisis Kepelbagaian Kumpulan (*Multi-Group CFA*) Moderator Efikasi Kendiri

Sebelum melaksanakan pemboleh ubah moderator dalam kajian, pengkaji telah memastikan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara pemboleh ubah bersandar dan pemboleh ubah tidak bersandar. Analisis CFA kepelbagaian kumpulan atau (*Multi-group CFA*) telah digunakan dalam menguji kesan pemboleh ubah moderator efikasi kendiri dalam kajian ini. Data dibahagikan kepada dua kumpulan berdasarkan kepada pemboleh ubah moderator iaitu dapatan analisis efikasi kendiri skor tahap rendah (*database* 1) dan efikasi

kendiri skor tahap tinggi (*database* 2) berdasarkan skor keseluruhan dapatan daripada hasil analisis instrumen SCSE-M.

Dua model dibina berasingan iaitu dan model dikekang atau dikawal (*contrained model*) pula dilabel sebagai model 1 dan model tidak dikawal atau bebas (*unconstrained model*) dilabel sebagai model 2. Dalam model 1, parameter =1 telah diletakkan pada laluan (*path*) yang ingin diuji dan pada model tiada parameter diletakkan pada laluan (*path*) yang ingin diuji (Awang et al., 2018). Jika terdapat berbezaan lebih daripada 3.84 nilai *Chi-Square* antara dua model maka terdapat kesan moderator dianggap wujud dalam model berkenaan. Pengujian analisis efikasi kendiri sebagai moderator adalah bagi menentukan hipotesis Ha_3 dan Ha_4 yang telah dibina pada awal kajian sama ada diterima atau tidak.

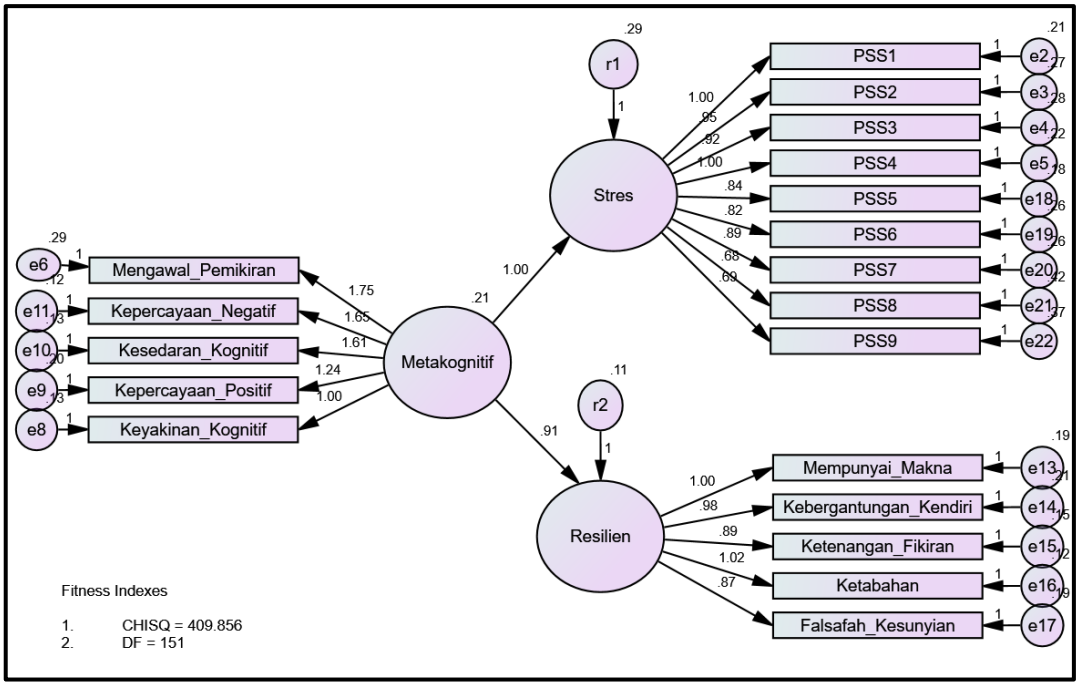


Rajah 4.5: Diagram Skematik bagi Pemboleh ubah Moderator dalam Model

4.7.2.1 Dapatan Analisis Kepelbagaian Kumpulan Efikasi Kendiri sebagai Moderator antara Metakognitif terhadap Anggapan Stres

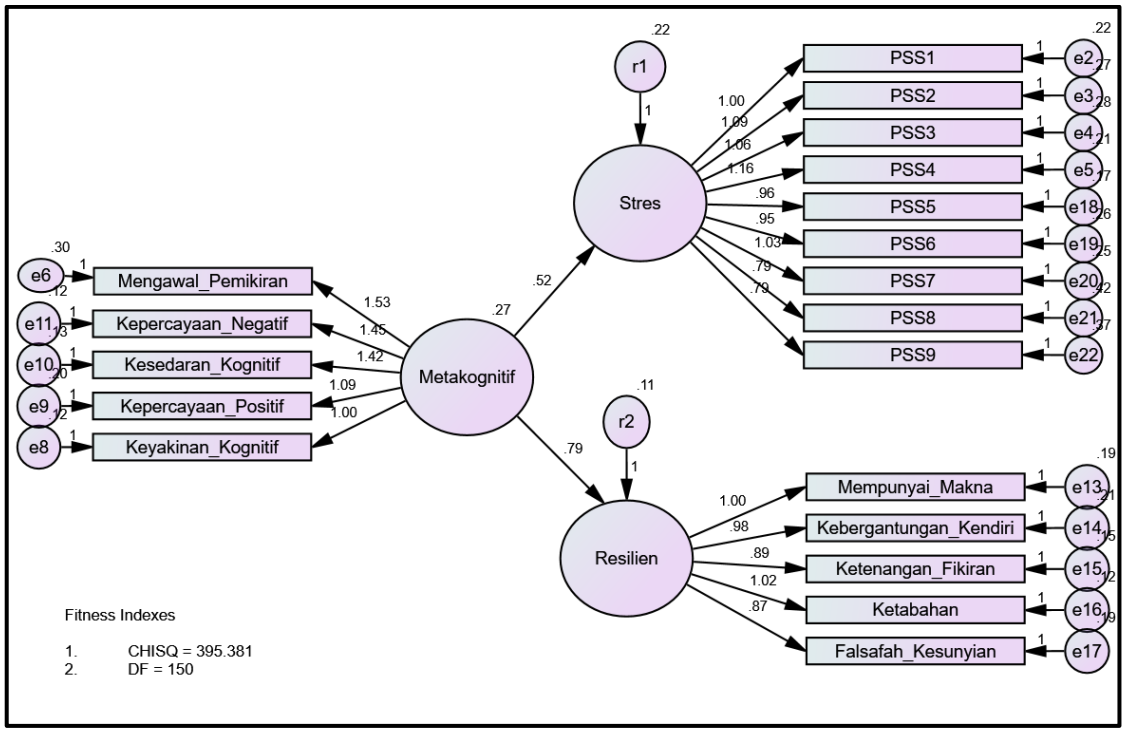
Bagi menjawab persoalan dan hipotesis ketiga yang dicadangkan pada peringkat awal kajian, maka analisis kepelbagaian kumpulan kesan efikasi kendiri sebagai moderator dalam hubungan metakognitif terhadap anggapan stres telah dilaksanakan.

i. Model Dikekang (*Contrained Model*) dan Model Tidak Dikawal (*Unconstrained Model*) Bagi Tahap Efikasi Kendiri Rendah



Rajah 4.6: *Constrained Model* bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri

Berdasarkan Rajah 4.6, hasil analisis daripada *database* 1 iaitu efikasi kendiri tahap rendah dimasukkan ke dalam model yang dikekang atau dikawal (*Constrained Model*) (SEM) didapati nilai *Chi-Square* yang diperolehi ialah 409.856 dan nilai bagi *Degrees of Freedom* DF = 151. Proses seterusnya ialah memasukkan data tahap rendah efikasi kendiri ke dalam model yang tidak dikekang (*Unconstrained Model*). Dapatan analisis adalah seperti dalam Rajah 4.7.



Rajah 4.7: *Unconstrained Model* bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri

Berdasarkan Rajah 4.7, hasil analisis berdasarkan *database* 1 (data rendah efikasi kendiri) dimasukkan ke dalam model yang tidak dikawal (*Model Unconstrained)* (SEM), maka nilai *Chi-Square* yang diperolehi ialah 395.381 dengan *Degrees of Freedom* DF = 150.

ii. Menguji Hipotesis kesan Moderator Tahap Rendah (Efikasi Kendiri)

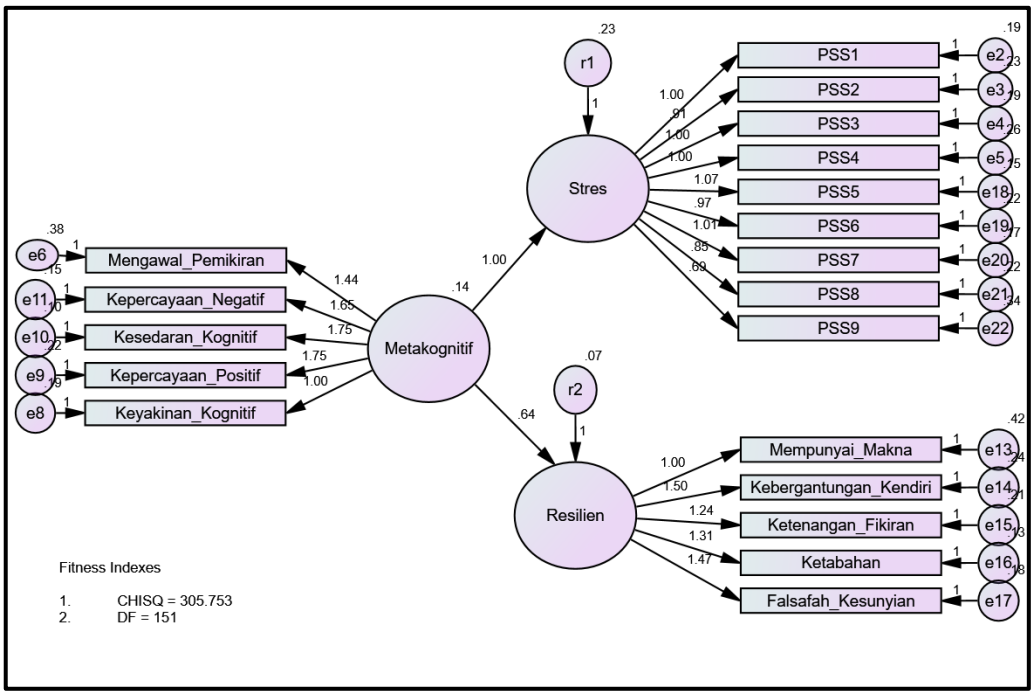
Bagi menguji hipotesis kesan moderator efikasi kendiri tahap rendah prosedur pengujian hipotesis dengan membuat perbandingan perbezaan nilai *Chi-Square* antara kedua-dua model iaitu model yang dikekang (*Coinstrained Model*) dan model yang tidak dikekang (*unconstrained model*). Hipotesis disokong (signifikan) sekiranya terdapat perbazaan nilai *Chi-Square* antara kedua-dua model melebihi 3.84, iaitu bersamaan dengan nilai *Chi-Square* dengan nilai 1 pada darjah kebebesan atau *Degree of Freedom* (Awang et al., 2018).

Jadual 4.13: Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Rendah

	Model Dikekang	**Model bebas**	**Beza Chi-Square**	**Keputusan Moderator**	**Keputusan Hipotesis**
Nilai Chi-Square	409.856	395.381	14.475	Signifikan	Disokong
DF	151	150	1		
Ha_{3a}: Tahap efikasi Kendiri yang rendah memoderatorkan hubungan antara metakognitif dan anggapan stres					Disokong

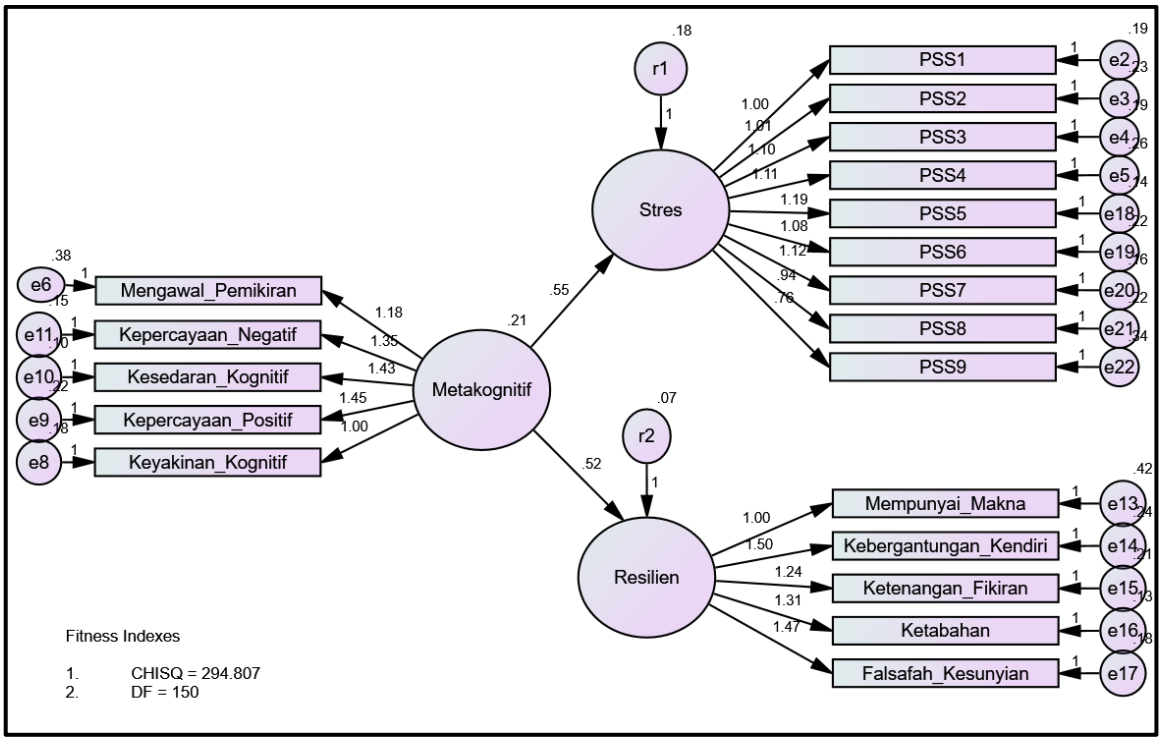
Berdasarkan Jadual 4.13, perbezaan nilai khi kuasa dua (*Chi-Square*) yang diperolehi adalah sebanyak 14.475 (409.856-395.381), dengan perbezaan darjah kebebasan (*Degrees of freedom*) adalah 151-150 =1. Maka dapat disimpulkan bahawa hasil keputusan adalah signifikan kerana terdapat perbezaan nilai *Chi-square* yang lebih tinggi daripada 3.84 dengan nilai darjah kebebasan ialah 1. Ini bermakna efikasi kendiri tahap rendah memoderatorkan hubungan antara metakognitif terhadap anggapan stres.

iii. Model Dikawal (*Contrained Model*) dan Model Tidak Dikawal (*Unconstrained Model*) bagi Efikasi Kendiri Tahap Tinggi



Rajah 4.8: *Constrained Model* bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi

Berdasarkan Rajah 4.8, hasil analisis daripada *database* 2 (data tahap tinggi efikasi kendiri) dimasukkan ke dalam model yang dikekang atau dikawal (*Constrained Model*) (SEM) mendapati nilai *Chi-Square* yang diperolehi ialah 305.753 dan nilai bagi *Degrees of Freedom* DF = 151. Proses seterusnya ialah memasukkan data tahap tinggi efikasi kendiri ke dalam model yang tidak dikekang (*Unconstrained Model*). Dapatan analisis adalah seperti dalam Rajah 4.9.



Rajah 4.9: *Unconstrained Model* bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi

Berdasarkan Rajah 4.9, hasil analisis berdasarkan *database* 2 (data tahap tinggi efikasi kendiri) dimasukkan ke dalam model yang tidak dikawal (*Model Unconstrained)* (SEM), didapati nilai *Chi-Square* yang diperolehi ialah 294.807 manakala nilai bagi *Degrees of Freedom* DF = 150.

iv. Menguji Hipotesis Kesan Moderator Tahap Tinggi (Efikasi Kendiri)

Bagi menguji hipotesis, kesan moderator efikasi kendiri tahap tinggi prosedur pengujian hipotesis dengan membuat perbandingan perbezaan nilai *Chi-Square* antara kedua-dua model iaitu model yang dikekang (*Coinstrained Model*) dan model yang tidak dikekang (*unconstrained model*). Hipotesis disokong (signifikan) sekiranya terdapat perbazaan nilai *Chi-Square* antara kedua-dua model melebihi 3.84, iaitu bersamaan dengan nilai *Chi-Square* dengan nilai 1 pada darjah kebebesan atau *Degree of Freedom* (Awang et al., 2018).

Jadual 4.14: Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Tinggi

	Model Dikekang	Model bebas	Beza Chi-Square	Keputusan Moderator	Keputusan Hipotesis
Nilai Chi-Square	305.753	294.807	10.946	Signifikan	Disokong
DF	151	150	1		
Ha_{3b}: Tahap efikasi kendiri yang tinggi memoderatorkan hubungan antara metakognitif dan anggapan stres					Disokong

Berdasarkan Jadual 4.14, perbezaan nilai khi kuasa dua (*Chi-Square*) yang diperolehi ialah 10.946 (305.753-294.807), manakala perbezaan bagi darjah kebebasan (*Degrees of freedom*) adalah 151-150 =1. Maka dapat disimpulkan bahawa hasil keputusan adalah signifikan kerana terdapat perbezaan nilai *Chi-square* lebih tinggi daripada nilai *Chi-Square* dengan 1 darjah kebebasan iaitu 3.84. Ini bermakna efikasi kendiri tahap tinggi memoderatorkan hubungan di antara metakognitif terhadap anggapan stres.

Secara keseluruhannya dapat disimpulkan, hasil ujian hipotesis yang telah dijalankan bagi kesan moderator efikasi kendiri mendapati bahawa "efikasi kendiri" memoderatorkan kausal metakognitif terhadap anggapan stres kerana perbezaan nilai *Chi-Square* untuk kedua-dua tahap adalah melebih 3.84. Dengan erti kata lain kesan metakognitif terhadap anggapan stres bergantung kepada tahap efikasi kendiri.

v. Analisis Perbandingan Kesan Pemboleh Ubah Moderator untuk Dua Tahap Berlainan

Setelah mendapati efikasi kendiri memoderatorkan hubungan antara metakognitif dan anggapan stres maka jenis kesan moderator yang wujud dalam hubungan tersebut harus ditentukan. Analisis perbandingan kesan pemboleh ubah moderator di antara dua tahap yang berlainan perlu dijalankan bagi menentukan tahap moderator yang manakah lebih (efikasi kendiri rendah atau efikasi kendiri tahap tinggi) memberi kesan yang ketara atau kuat dalam

hubungan metakognitif terhadap anggapan stres. Analisis perbandingan ini juga dijalankan bagi menentukan jenis kesan moderator yang wujud dalam hubungan metakognitif dan anggapan stres. Dalam proses ini pengkaji telah mendapatkan nilai regrasi piawai (*standardized estimate*) bagi laluan yang ingin diukur untuk kedua-dua *database* tahap moderator (efikasi kendiri).

Jadual 4.15: Kesan Metakognitif dan Stres Signifikan untuk Kumpulan Efikasi Kendiri Tahap Tinggi

Construct		***Construct***	***Standardized Beta Estimate***	***S.E.***	***C.R.***	***P***	***Result***
Stres	<---	Metakognitif	.546	.110	4.977	0.000	Signifikan

Berdasarkan keputusan analisis dalam Jadual 4.15, nilai *standardized beta estimate* untuk efikasi kendiri tinggi mencatatkan nilai 0.546 dengan nilai *p* ialah 0.000 sementara itu bagi efikasi kendiri rendah nilai *standardized beta estimate* pula dicatatkan ialah 0.518 dengan nilai *p* 0.000 seperti dalam Jadual 4.16. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa kesan moderator adalah lebih ketara dalam efikasi kendiri tinggi berbanding dengan efikasi kendiri rendah.

Jadual 4.16: Kesan Metakognitif dan Anggapan Stres Singifikan untuk Kumpulan Efikasi Kendiri Tahap Rendah

Construct		***Construct***	***Standardized Beta Estimate***	***S.E.***	***C.R.***	***P***	***Result***
Stres	<---	Metakognitif	.518	.105	4.937	0.000	Signifikan

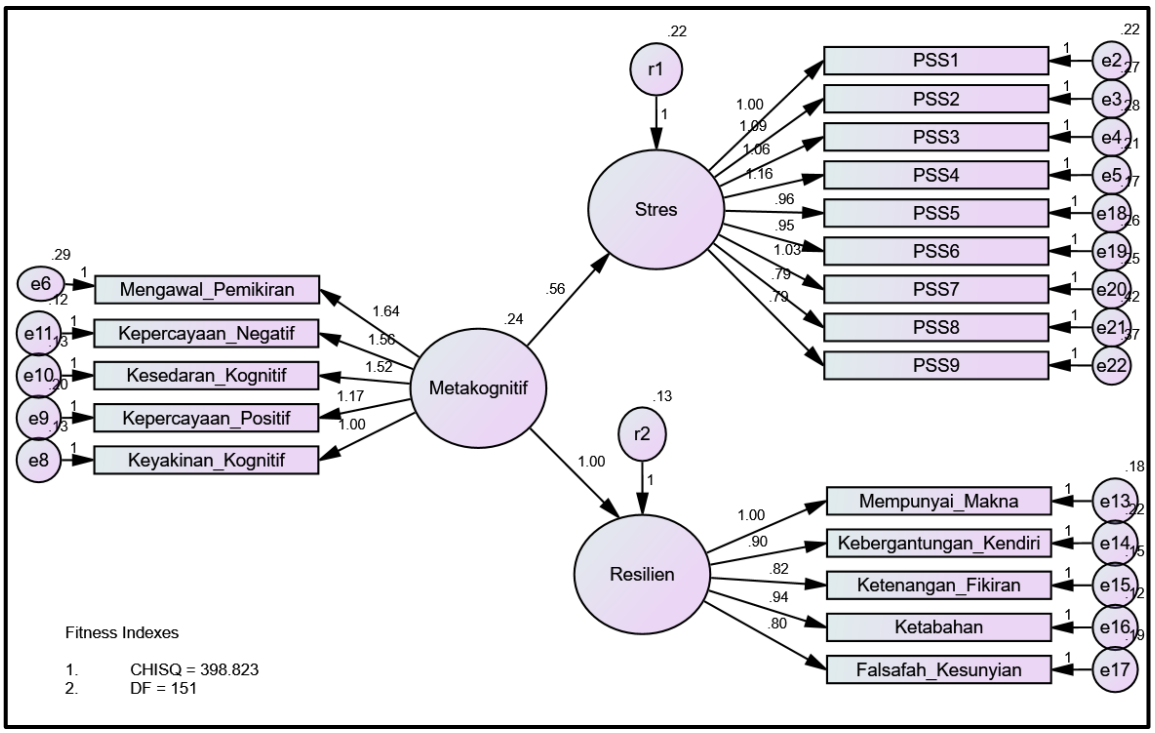
Secara kesimpulannya keputusan menunjukkan bahawa jenis kesan moderator efikasi kendiri yang berlaku antara metakognitf terhadap anggapan stres adalah jenis

moderator separa (*partial moderation*) kerana kedua-dua pekali regrasi atau anggapan piawai kumpulan efikasi kendiri tinggi dan efikasi kendiri rendah adalah signifikan (Jadual 4.15 dan Jadual 4.16).

4.7.2.2 Dapatan Analisis Kepelbagaian Kumpulan Efikasi Kendiri sebagai Moderator di antara Metakognitif terhadap Resilien

Bagi menjawab persoalan dan hipotesis keempat yang dicadangkan pada peringkat awal kajian, maka analisis kepelbagaian kumpulan kesan efikasi kendiri sebagai moderator dalam hubungan metakognitif terhadap resilien telah dilaksanakan.

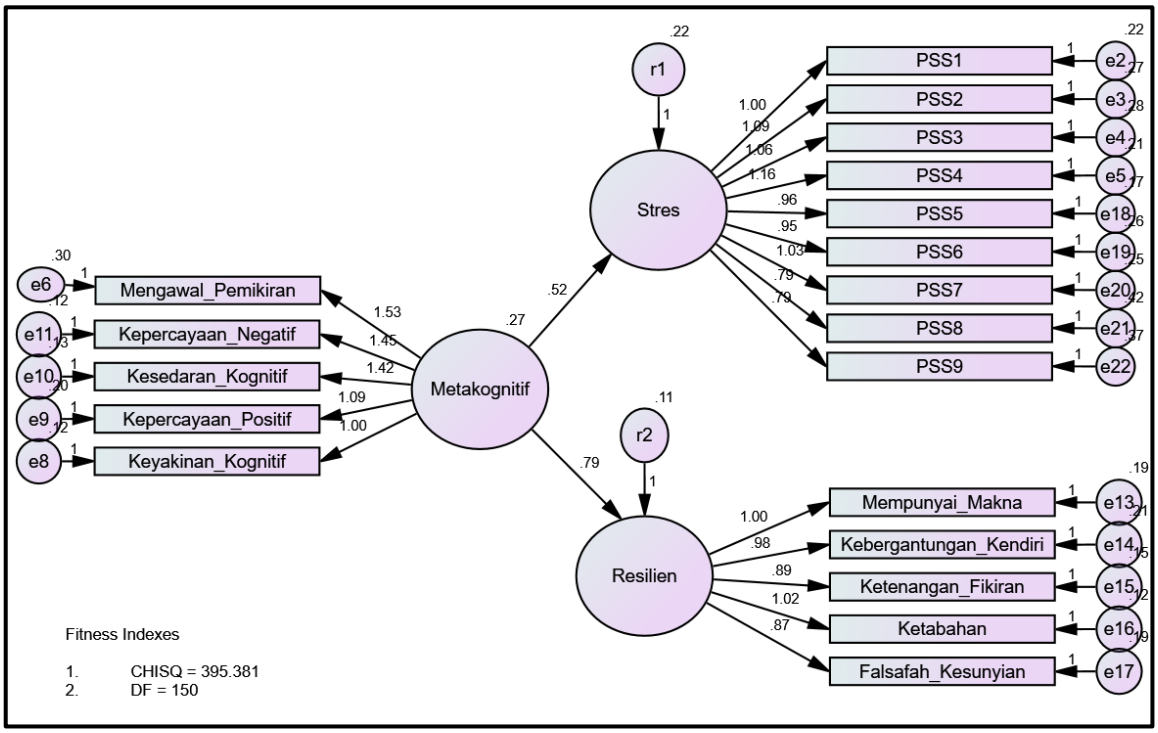
i. Model Dikekang (*Contrained Model*) Dan Model Tidak Dikawal (*Unconstrained Model*) bagi Tahap Efikasi Kendiri Rendah



Rajah 4.10: *Constrained Model* bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri

Berdasarkan Rajah 4.10, hasil analisis daripada *database* 1 (efikasi kendiri tahap rendah) dimasukkan ke dalam model yang dikekang atau dikawal (*Constrained Model*)

(SEM) didapati nilai *Chi-Square* yang diperolehi ialah 398.823 dengan nilai bagi *Degrees of Freedom* DF = 151. Proses seterusnya ialah memasukkan data tahap rendah efikasi kendiri ke dalam model yang tidak dikekang (*Unconstrained Model*). Dapatan analisis adalah seperti dalam Rajah 4.11.



Rajah 4.11: *Unconstrained Model* bagi Data Tahap Rendah Efikasi Kendiri

Berdasarkan Rajah 4.11, hasil analisis apabila *database* 1 (data rendah efikasi kendiri) dimasukkan ke dalam model yang tidak dikawal (*Model Unconstrained)* (SEM), didapati nilai *Chi-Square* yang diperolehi ialah 395.381 dengan *Degrees of Freedom* DF = 150.

ii. Menguji Hipotesis Kesan Moderator Tahap Rendah (Efikasi Kendiri)

Bagi menguji hipotesis kesan moderator efikasi kendiri tahap rendah, prosedur pengujian hipotesis dengan membuat perbandingan perbezaan nilai *Chi-Square* antara kedua-dua model iaitu model yang dikekang (*Coinstrained Model*) dan model yang tidak

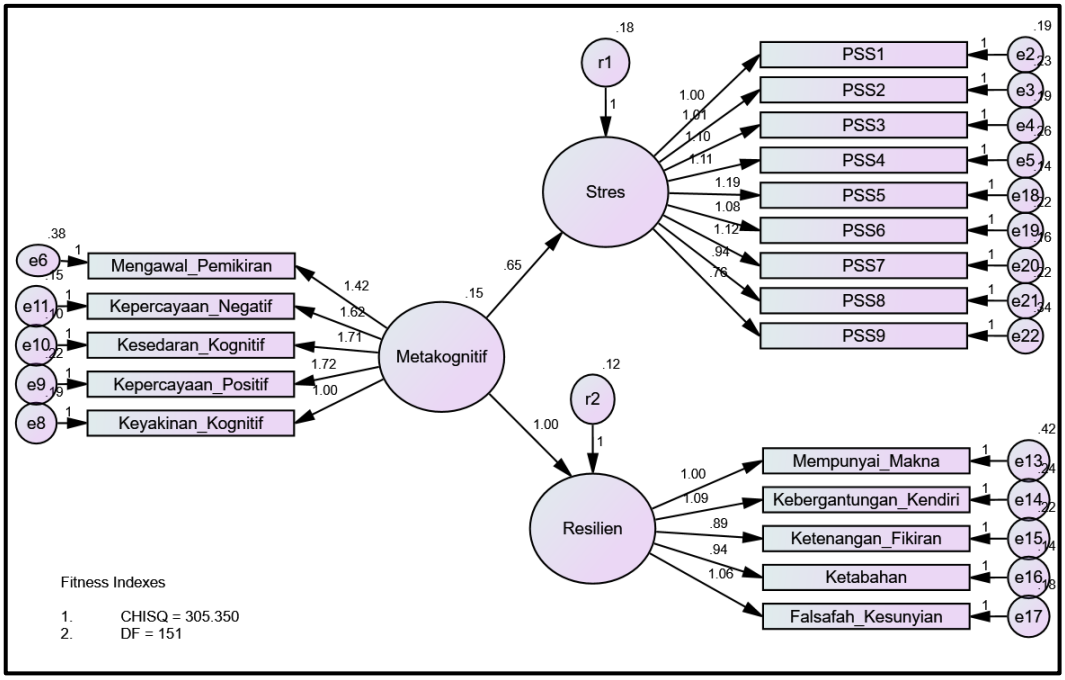
dikekang (*unconstrained model*). Hipotesis disokong (signifikan) sekiranya terdapat perbazaan nilai *Chi-Square* antara kedua-dua model melebihi 3.84, iaitu bersamaan nilai *Chi-Square* dengan nilai 1 pada darjah kebebesan atau *Degree of Freedom* (Awang et al., 2018).

Jadual 4.17: Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Rendah

	Model Dikekang	**Model bebas**	**Beza Chi-Square**	**Keputusan Moderator**	**Keputusan Hipotesis**
Nilai Chi-Square	398.823	395.381	3.441	Tidak Signifikan	Ditolak
DF	151	150	1		
H_{4a}: Tahap efikasi kendiri yang rendah memoderatorkan hubungan antara metakognitif dan resilien.					Ditolak

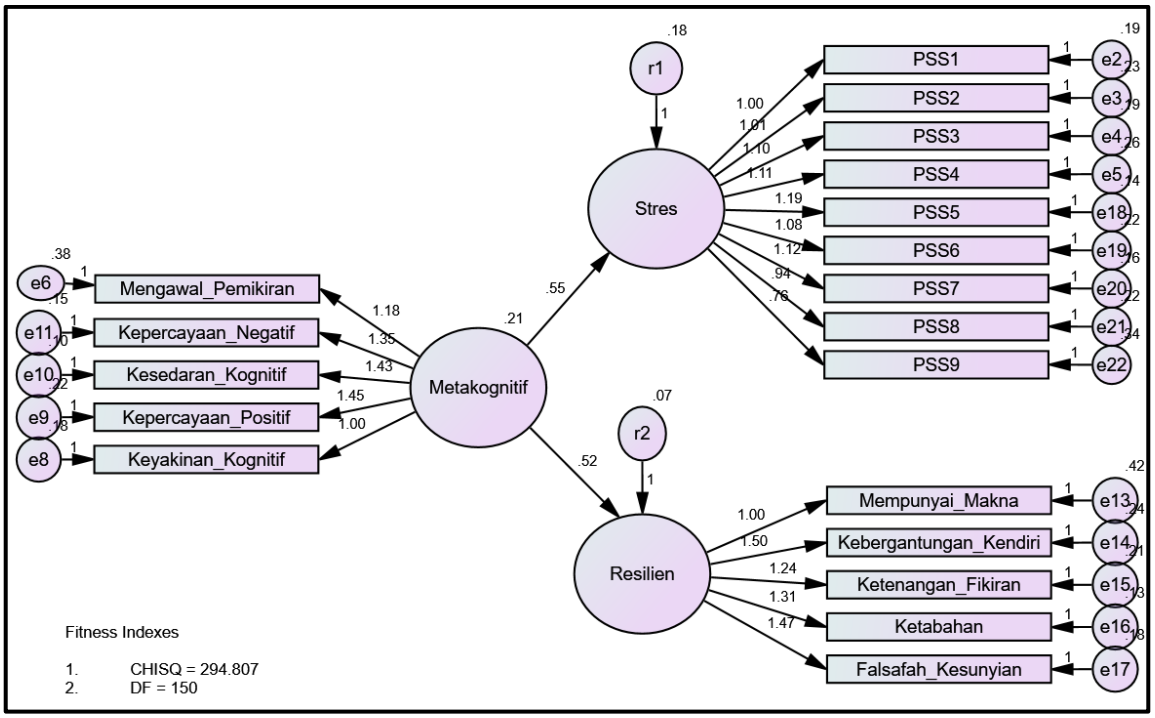
Berdasarkan Jadual 4.17, perbezaan nilai khi kuasa dua (*Chi-Square*) yang diperolehi ialah 3.441 (398.823-395.381), manakala perbezaan bagi darjah kebebasan (*Degrees of freedom*) adalah 151-150 =1. Maka dapat disimpulkan bahawa hasil keputusan adalah tidak signifikan keranan perbezaan nilai *Chi-square* lebih kecil daripada 3.84 iaitu hanya 3.441 dengan dan nilai 1 pada darjah kebebasan. Ini bermakna efikasi kendiri tahap rendah tidak memoderatorkan pengaruh metakognitif terhadap resilien.

iii. Model Dikawal (*Contrained Model*) dan Model Tidak Dikawal (*Unconstrained Model*) bagi Efikasi Kendiri Tahap Tinggi



Rajah 4.12: *Constrained Model* bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi

Berdasarkan Rajah 4.12, hasil analisis daripada *database* 2 (data tahap tinggi efikasi kendiri) dimasukkan ke dalam model yang dikekang atau dikawal (*Constrained Model*) (SEM) didapati nilai *Chi-Square* yang diperolehi ialah 305.350 dan nilai bagi *Degrees of Freedom* DF = 151. Proses seterusnya ialah memasukkan data tahap tinggi efikasi kendiri ke dalam model yang tidak dikekang (*Unconstrained Model*). Dapatan analisis adalah seperti dalam Rajah 4.13.



Rajah 4.13: *Unconstrained Model* bagi Efikasi Kendiri Data Tahap Tinggi

Berdasarkan Rajah 4.13, hasil analisis *database* 2 (data tahap tinggi efikasi kendiri) dimasukkan ke dalam model yang tidak dikawal (*Model Unconstrained)* (SEM), didapati nilai *Chi-Square* yang diperolehi ialah 294.807 manakala nilai bagi *Degrees of Freedom* DF = 150.

iv. Menguji Hipotesis Kesan Moderator Tahap Tinggi (Efikasi Kendiri)

Bagi menguji hipotesis kesan moderator efikasi kendiri tahap tinggi prosedur pengujian hipotesis dengan membuat perbandingan perbezaan nilai *Chi-Square* di antara kedua-dua model iaitu model yang dikekang (*Coinstrained Model*) dan model yang tidak dikekang (*unconstrained model*). Hipotesis disokong (signifikan) sekiranya terdapat perbazaan nilai *Chi-Square* antara kedua-dua model melebihi 3.84, iaitu bersamaan dengan nilai *Chi-Square* dengan nilai 1 pada darjah kebebesan atau *Degree of Freedom* (Awang et al., 2018).

Jadual 4.18: Pengujian Hipotesis untuk Efikasi Kendiri Tahap Tinggi

	Model Dikekang	**Model bebas**	**Beza Chi-Square**	**Keputusan Moderator**	**Keputusan Hipotesis**
Nilai Chi-Square	305.350	294.807	10.543	Signifikan	Disokong
DF	151	150	1		
H_{4b}: Tahap efikasi kendiri yang tinggi memoderatorkan hubungan antara metakognitif dan resilien.					Disokong

Berdasarkan Jadual 4.18, perbezaan nilai khi kuasa dua (*Chi-Square*) yang diperolehi ialah 10.543 (305.350 – 294.807), manakala perbezaan bagi darjah kebebasan (*Degrees of freedom*) adalah 151-150 =1. Maka dapat disimpulkan bahawa hasil keputusan adalah signifikan kerana terdapat perbezaan nilai *Chi-square* yang lebih tinggi daripada nilai 3.84 iaitu 10.543 dengan 1 darjah kebebasan. Ini bermakna efikasi kendiri tahap tinggi memoderatorkan antara metakognitif terhadap resilien.

Secara keseluruhannya dapat disimpulkan bahawa efikasi kendiri memoderatorkan hubungan antara metakognitif dan resilien. Manakala bagi jenis moderator efikasi kendiri antara metakognitif dan resilien ialah jenis moderator penuh kerana efikasi kendiri data tinggi adalah signifikan berbanding efikasi kendiri tahap rendah yang tidak signifikan.

4.8 Dapatan Keseluruhan Hasil Analisis

Jadual 4. 19 dan 4.20 menunjukkan dapatan keseluruhuan hasil ujian analisis yang telah dilaksanakan untuk menjawab persoalan dan hipotesis yang telah dicadangkan pada peringkat awal kajian.

Jadual 4.19: Keputusan Ujian Hipotesis Hubungan Langsung

	Hipotesis hubungan Langsung	Nilai-*p*	Keputusan
Ha_1	Metakognitif mempunyai kesan yang signifikan terhadap anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling dikaji.	0.000	Disokong
Ha_2	Metakognitif mempunyai kesan yang signifikan terhadap resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling dikaji.	0.000	Disokong

Jadual 4.20: Keputusan Ujian Hipotesis Moderator

	Hipotesis Untuk Moderator
Ha_3	Efikasi kendiri mempunyai kesan penyederhana (*moderation effects*) dalam hubungan antara metakognitif dan anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji. **Keputusan**: Hipotesis disokong dan jenis moderator ialah moderator separa (*partial moderation*)
Ha_4	Efikasi kendiri mempunyai kesan penyederhana (*moderation effects*) dalam hubungan antara metakognitif dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji. **Keputusan**: Hipotesis disokong dan jenis moderator ialah moderator penuh.

Berdasarkan Jadual 4.19 dan 4.20, dapat disimpulkan bahawa hasil analisis yang telah dijalankan terhadap semua hipotesis yang dicadangkan pada awal kajian adalah disokong.

4.9 Kesimpulan

Secara keseluruhannya, bab ini telah membincangkan tentang dapatan analisis deskriptif terhadap demografi responden dan proses analisis serta dapatan pengujian hipotesis yang telah dicadangkan pada awal kajian dengan menggunakan kaedah pengujian *Structural Equation Modelling* dan dibantu oleh perisian IBM-SPSS-AMOS 24. Bab seterusnya akan membincangkan tentang hasil dapatan, perbincangan, sumbangan dan cadangan serta limitasi yang wujud dalam kajian ini.

BAB 5

PERBINCANGAN, SUMBANGAN, DAN CADANGAN

5.1 Pengenalan

Bab ini membincangkan hasil dapatan kajian secara keseluruhannya berteraskan kepada objektif kajian. Selain itu, dalam bab ini juga turut membincangkan berkaitan dengan sumbangan kajian, limitasi kajian, implikasi kajian, serta cadangan kajian masa hadapan. Bab ini diakhiri dengan penutup bagi keseluruhan kajian yang telah dijalankan.

5.2 Perbincangan Kajian

Terdapat pelbagai faktor yang menyumbang kepada stres dalam kalangan kaunselor yang telah dikaji oleh penyelidik lepas antaranya ialah konflik peranan, beban tugas, konflik rakan sekerja, sokongan sosial dan sebagainya (Nur Izzati & Siti Mistima, 2020; Alarcon, 2011). Oleh sebab itu, kajian yang dijalankan ini cuba untuk meneroka elemen yang berbeza dengan kajian lepas berkaitan dengan anggapan stres, resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling iaitu melibatkan konstruk metakognitif dan peranan efikasi kendiri sebagai moderator dalam kajian ini. Dapatan kajian yang telah diperolehi telah menjawab dan mengesahkan persoalan serta hipotesis yang telah yang telah dicadang pada peringkat awal kajian. Pengkaji telah membahagikan perbincangan hasil dapatan kepada dua bahagian untuk dibincangkan dan dibahaskan dengan lebih lanjut iaitu perbincangan dapatan secara hubungan langsung dan hasil dapatan efikasi kendiri sebagai moderator.

5.2.1 Perbincangan Dapatan Hubungan Langsung

5.2.1.1 Pengaruh Metakognitif terhadap Anggapan Stres

Model persamaan struktural SEM telah digunakan untuk menganalisis pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji. Hasil daripada analisis mengesahkan bahawa terdapat pengaruh yang signifikan antara metakognitif dan anggapan stres. Berdasarkan analisis kesan hubungan langsung (*regression path coefficients*), iaitu dengan nilai estimate (β) ialah .601 dengan nilai $p < 0.05$ iaitu p 0.000 maka dapat disimpulkan bahawa metakognitif mempengaruhi secara signifikan terhadap anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Selain itu, dapatan ini juga membuktikan bahawa tahap kepercayaan metakognitif akan memberi kesan kepada anggapan stres yang boleh menyebabkan rasa kurang senang dalam diri individu (Saricam, 2015).

Dapatan ini dilihat selari dan konsisten dengan penemuan beberapa pengkaji sebelum ini seperti Capobianco et al. (2017), Hagen et al. (2020), Matthews dan Wells (2004), Mohammadkhani (2013), Papageorgiou dan Wells (2003), Sarican (2015), Palmier-Claus et al. (2011) dan Wells (2009, 2000). Keputusan ini juga dilihat selari dengan kajian lepas bahawa individu yang berisiko melalui gangguan psikologi akan meletakkan kepentingan atau keperluan yang lebih dalam mengawal pemikiran mereka. Ini kerana individu yang mempunyai stres yang tinggi perlu lebih mengawal pemikiran mereka kerana sesuatu yang lebih buruk akan berlaku jika pemikiran ini tidak dapat diatasi. Keadaan ini akan memberi kesan yang negatif sebagai tindak balas terhadap anggapan stres (Palmier-Claus et al., 2011).

Selain itu juga, hasil kajian juga secara jelas telah membuktikan bahawa lima sub-dimensi yang terkandung dalam metakognitif iaitu keyakinan kognitif, kepercayaan positif

tentang kerisauan, kesedaran diri kognitif, kepercayaan negatif tentang pemikiran yang tidak terkawal dan bahawa serta keperluan mengawal pemikiran berfungsi untuk mempengaruhi anggapan stres yang dikaji, ia selaras dengan hasil kajian lepas yang dijalankan oleh Sarican (2015). Selain itu juga, berdasarkan analisis hubungan langsung dapat disimpulkan bahawa elemen pengaruh metakognitif berperanan untuk mempengaruhi stres yang dialami oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling. Dapatan ini juga dilihat konsisten dengan penemuan beberapa pengkaji terdahulu (Matthews & Wells, 2004; Mohammadkhani, 2013; Papageorgiou & Wells, 2003; Wells, 2009, 2000). Dapatan ini juga mengukuhkan lagi pandangan yang diberikan oleh Palmier-Claus et al. (2011) iaitu individu yang berisiko mengalami stres adalah bergantung kepada cara mereka mengendalikan pemikiran dan pengaruh negatif dalam kehidupan. Ini kerana pengaruh negatif dalam proses metakognitif akan bertindak balas terhadap stres yang dialami. Selain itu, Guru Bimbingan dan Kaunseling yang memberi penekanan yang kuat dan tidak munasabah pada kognitif mereka akan menyebabkan mereka lebih mudah terdedah dengan situasi yang boleh menyebabkan stres.

Berteraskan Teori *Self –Regulatory Executive Funcition* (S-REF) yang digunakan dalam kajian ini, teori ini menerangkan secara jelas bagaimana metakognitif mempunyai hubungan signifikan negatif antara kepercayaan metakognitif dan kesihatan mental (Karami & Entesar-Fomani, 2017). Hasil dapatan ini dilihat selari dengan Teori S-REF yang digunakan dalam kajian ini. Teori ini juga, turut menjelaskan bahawa semua keupayaan, kekurangan dan gangguan psikologi adalah dikaitkan dengan kecenderungan dan cara pengaktifan corak kognitif yang dikenali sebagai sindrom penumpuan kognitif atau *Cognitive Attentional Syndrome* (CAS; Wells, 2000). CAS ini terdiri daripada tumpuan perhatian kendiri dalam corak pemikiran berulang iaitu kebimbangan dan kemurungan,

kekurangan fungsi kognitif, ketidakfungsian kepercayaan kendiri, penumpuan yang berterusan kepada ancaman bahaya dalaman dan luaran serta halangan untuk menggunakan strategi untuk mengatasi maladaptif bagi mengubah corak kepercayaan individu (Matthews & Wells, 2004). Ini bermakna gangguan psikologi akan melalui proses pemilihan dan pelaksanaan strategi untuk menangani gangguan maladaptif seperti gangguan pemikiran (kemurungan, obsesi dan kerisauan), penumpuan terhadap ancaman, mengelak dan menekan pemikiran yang akan gagal mengubah kepercayaan kendiri yang tidak berfungsi dan seterusnya boleh meningkatkan kepercayaan negatif dalam diri individu atau Guru Bimbingan dan Kaunseling (Saricam, 2015; Wells, 2000, 2009). Selain itu juga, metakognitif yang negatif akan membentuk pemikiran kendiri negatif dan seterusnya menyebabkan berlakunya stres dan kemurungan dalam diri individu (Kacar & Sarıçam, 2015) seperti mana yang dihadapi oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Teori S-REF juga berpendapat bahawa kepercayaan metakognitif terbentuk akibat daripada kegagalan atau ketidakfungsian kognitif yang juga menjadi pusat kepada gangguan psikologi (Wells, 2000; Wells & Mathews, 1994), seperti tindak balas berkaitan bunuh diri (Nock & Kazdin, 2002), dan kebimbangan melampau (Wells, 2004) dan sebagainya. Ini jelas menunjukkan bahawa teori ini dianggap peranan penting dalam gangguan psikologi (Wells, 2009; Wells & Mathews, 1994). Oleh yang demikian, jika metakognitif Guru Bimbingan dan Kaunseling yang tidak berfungsi secara baik akan memberi kesan langsung terhadap stres (Roussis & Wells, 2006; Spada et al., 2008) dan juga kesan tidak langsung terhadap kelangsungan kehidupan individu sedangkan stres, kebimbangan, kemurungan, rasa ketidakpuasan hati adalah satu indikator kepada kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang (Layard, 2005; Ricard, 2007; Saricam, 2015; Seligman, 2002).

Dalam konteks kajian ini dapat dijelaskan berpandukan Teori S-REF bahawa, jika metakognitif Guru Bimbingan dan Kaunseling tidak berfungsi dengan baik, ia secara langsung akan menyebabkan gangguan psikologi seperti stres, kemurungan, kebimbangan dan sebagainya (Kacar & Sarıçam, 2015). Selain itu, individu atau Guru Bimbingan dan Kaunseling yang mempunyai tanggungjawab yang besar dan melampaui kemampuan dirinya boleh mengalami gangguan pemikiran dan boleh menyebabkan kesusahan dan salah faham dalam pemikiran (Mohammadkhani, 2013).

Oleh yang demikian, kepercayaan metakognitif Guru Bimbingan dan Kaunseling dilihat akan memberi kesan kepada tindak balas terhadap pemikiran serta mempengaruhi gejala gangguan emosi (Capobianco et al., 2017; Wells, 2009; Wells & Matthews, 1996) yang boleh dilihat secara khusus kepada individu yang mempunyai kepercayaan bahawa mereka berkeupayaan untuk mencegah atau menyebabkan pemikiran negatif akan lebih terlibat dalam membina strategi pengaturan kognitif yang boleh menyebabkan individu tersebut terjerat dengan stres yang lebih hebat (Capobianco et al., 2017).

Hasil dapatan kajian ini juga, boleh memberi gambaran bahawa Guru Bimbingan dan Kaunseling yang bertindak balas terhadap pemikiran dan peristiwa dalaman akan membuat pemerhatian kendiri yang tinggi, mengulang corak pemikiran, mengelak serta membuat pemantauan terhadap ancaman yag akan datang (Matthews & Wells, 2004; Saricam, 2015). Dengan kata lain, metakognitif ini dipercayai memainkan peranan secara terus dalam mempengaruhi pilihan strategi untuk mengawal dan mengatasi stres dalam diri individu (Wells & Matthews, 1994, 1996; Spada et al., 2008). Ia juga selari dengan hujahan yang diberikan oleh Sarican (2015) iaitu idea yang dibentuk dalam pemikiran kadangkala akan

membawa kepada pembentukan kepercayaan metakognitif secara maladaptif yang berterusan dan akan memberi kesan kepada anggapan stres dan emosi individu.

Sehubungan itu juga, kesan pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling juga boleh dikaitkan dengan dua elemen yang menyebabkan gangguan psikologi berdasarkan Teori S-REF iaitu pertama metakognitif dikaitkan dengan stres atau tekanan yang dirasakan dan yang kedua ialah metakognitif dilihat menyumbang kepada hubungan antara stres dan emosi yang negatif yang dirasakan kerana (Wells & Matthews, 1994, 1996). Ini kerana, anggapan stres dapat dikonseptualisasikan dengan hasil keadaan yang dinilai berdasarkan sifat pengetahuan kognitif dan penafsiran psikologi dalaman yang akan memberi impak kepada ketidakfungsian metakognitif dan seterusnya memberi kesan langsung kepada ancaman emosi negatif seperti stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling (Roussis & Wells, 2006; Saricam, 2015; Spada et al., 2008) dan kesan tidak langsung terhadap kesejahteraan kehidupan mereka.

Selain itu, kesan pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling juga boleh dikaitkan dengan tiga aspek atau dimensi metakognitif yang dilihat secara konsisten terlibat dalam ketidakfungsian psikologi yang paling dominan ialah kepercayaan negatif tentang kebimbangan iaitu ketidakaturan dan bahaya, keyakinan kognitif dan kepercayaan tentang perlunya mengawal pemikiran berdasarkan teori S-REF (Wells & Matthews, 1994, 1996). Ketiga-tiga dimensi ini cenderung memainkan peranan penting dalam mewujudkan emosi atau tekanan yang dirasakan secara negatif dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji.

Jika dilihat dengan lebih mendalam, kepercayaan negatif Guru Bimbingan dan Kaunseling tentang kebimbangan mengenai pemikiran mereka yang tidak terkawal dan bahaya serta kepercayaan mereka mengenai keperluan untuk mengawal pemikiran akan lebih cenderung menyumbang kepada salah faham dalam tafsiran yang negatif mengenai pengalaman (Wells, 2000, 2009). Keadaan ini secara langsung akan menyebabkan stres atau tekanan yang akan menghasilkan emosi negatif yang lebih kuat. Begitu juga, jika keyakinan kognitif (iaitu keyakinan ingatan yang lemah) yang dimiliki oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling akan menyebabkan stres dan seterusnya gagal untuk mencari jalan keluar bagi menyelesaikan masalah yang dihadapi (Spada et al., 2008). Sebagai tambahan, Teori S-REF juga menyatakan bahawa, pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dapat difahami sebagai hasil daripada pemikiran yang tidak bersesuaian, apabila seseorang bertindak balas terhadap pemikiran negatif tentang diri sendiri dengan merenung kekurangan yang wujud dalam diri mereka (Hagen et al., 2020).

Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa hasil kajian ini dapat mengesahkan dan selari dengan pandangan yang dikemukan oleh Teori S-REF bagi memahami tindak balas dan pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Selaras dengan dapatan ini, jelaslah bahawa stres yang dialami oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling bukan sahaja melibatkan aspek luaran seperti bebanan kerja dan persekitaran individu, konflik peranan, tugas luar dan sebagainya seperti yang dikaji oleh Mullen et al. (2017), Mullen dan Gutierrez (2016), Schmaltz (2017) serta Maor dan Hemi (2021) malahan faktor psikologi dan kognitif dalaman seperti kepercayaan metakognitif juga turut menyumbang kepada stres yang dialami. Sehubungan dengan dapatan ini juga, Guru Bimbingan dan Kaunseling disarankan untuk terus menjaga, memahami dan sedar akan cara

pemikiran mereka bagi mengelakkan berlakunya gangguan emosi yang boleh menyebabkan stres terhadap diri masing-masing.

5.2.1.2 Pengaruh Metakognitif terhadap Resilien

Bagi melihat pengaruh metakognitif terhadap resilien, penyelidik juga telah menggunakan kaedah model persamaan struktural SEM. Dengan menggunakan kaedah analisis kesan hubungan langsung (*regression path coefficients*) dapat disimpulkan bahawa resilien dipengaruhi secara signifikan oleh metakognitif dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling dengan nilai estimate (β) ialah .673 dengan nilai p <0.05 iaitu p 0.000. Dapatan ini dilihat selari dan konsisten dengan penemuan beberapa pengkaji sebelum ini seperti Baniani dan Davoodi (2020), Capobianco (2016), Nejati et al. (2019), Hutauruk et al. (2019) dan Zahedi et al. (2021).

Dapatan ini secara jelas telah merungkai makna Teori S-REF yang menganggap resilien bukanlah secara eksplisit daripada Teori S-REF (Wells & Matthews, 1994, 1996; Hagen et al., 2020). Dapatan terbaru ini, telah membuktikan dan mengukuhkan lagi bahawa metakognitif sebenarnya mempangaruhi resilien secara langsung dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Dengan mengambil kira elemen metakognitif yang terkandung dalam Teori S-REF, kaedah mengkaji resilien boleh dinilai atau dilihat berdasarkan elemen-elemen berkenaan dalam mengawal kendiri bagi membina resilien dalam kalangan individu (Hagen et al., 2020).

Menurut Teori S-REF, Sindrom Pemerhatian Kognitif (CAS) akan bertindak balas terhadap pemikiran individu untuk menangani pemikiran, kepercayaan dan emosi negatif, adalah punca gangguan psikologi. CAS ini akan berperanan untuk menyukarkan individu bagi membuang emosi yang negatif daripada memperbetulkan diri (Capobianco, 2016).

Keadaan ini akan dilihat mempengaruhi resilien dari sudut elemen ketabahan, ketenangan fikiran dan kebergantungan kendiri Guru Bimbingan dan Kaunseling. CAS juga terhasil apabila metakognitif berperanan mengarahkan pemerhatian individu, penumpuan gaya pemikiran dan seterusnya bertindak balas terhadap gaya mengatasi masalah berkenaan. Dengan kata lain, CAS ini berperanan untuk mengawal keseluruhan gaya pemikiran (Matthews & Wells, 2004) Guru Bimbingan dan Kaunseling. Dapatan ini dilihat selari dengan kajian yang dilaksanakan oleh Capobianco (2016) yang mana dua elemen utama iaitu kepercayaan dan keterasingan metakognitif yang negatif boleh dikaitkan dengan proses pembentukan resilien individu.

Bagi menyokong dapatan analisis ini, Nejati et al. (2019), berpendapat elemen metakognitif didapati berkaitan dan mempengaruhi resilien iaitu kefahaman tentang kepercayaan metakogitif. Elemen ini telah memberikan penerangan yang lebih baik berkaitan dengan psikologi resilien dalam kalangan individu. Kepercayaan atau gaya pemikiran dan perasaan merupakan satu keseimbangan di antara kehidupan dan pengalaman seseorang terhadap sesuatu perpektif. Selain itu, Zahedi et al. (2021) juga berpendapat bahawa individu yang mempunyai resilien yang tinggi akan memiliki ketenangan fikiran atau perasan yang membolehkan individu untuk membuat pertimbangan terhadap pengalaman hidup yang luas serta bersedia untuk mengambil langkah atau menerima apa jua keadaan yang akan berlaku. Kepercayaan metakognitif yang positif dan negatif secara tidak langsung akan mengaktifkan Sindrom Perhatian Kognitif (CAS). Pengaktifan ini akan menggangu proses penyesuaian yang sedia ada dan menyebabkan gangguan psikologi individu (Hoomon & Asgari, 2001; Wells, 2011; Baniani & Davoodi, 2020). Walau bagaimanapun kemampuan seseorang dalam mengatur dan menguruskan emosi serta

kognitif mereka mungkin menjadi faktor penting dalam menentukan ketahanan atau resilien mereka (Djourova et al., 2020).

Dapatan yang signifikan ini dikukuhkan lagi dengan hujah yang dikemukan oleh Schwager dan Rothermund (2014) iaitu proses pemikiran asas seperti pemerhatian terpilih dan pemprosesan pemikiran secara afektif adalah asas kepada pembinaan resilien individu kerana ia dilihat sebagai asas untuk kepada pembentukan motivasi diri dan tingkah laku dalam penyediaan untuk berhadapan dengan ancaman dan situasi yang sukar. Ini bermakna strategi kawalan pemikiran yang digunakan oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling akan bertindak balas terhadap pemikiran dan kemudiannya akan mempengaruhi makna disebalik peristiwa yang akan membentuk resilien dalam diri mereka (Parsons et al., 2016).

Pengaruh metakognitif terhadap resilien juga boleh dikaitkan dengan sistem afektif-kognitif individu yang akan bertindak balas dengan resilien. Proses metakognitif Guru Bimbingan dan Kaunseling ini boleh dikonsepkan sebagai sistem pemetaan menyeluruh kerana metakognitif ini akan mengintegrasikan maklumat yang diterima daripada pelbagai sumber termasuklah situasi semasa, pengalaman terdahulu, kesedaran kognitif, kepercayaan positif dan lain-lain (Wells, 2009, 2000). Proses mengintegrasi maklumat yang diterima inilah yang akan membentuk resilien individu untuk berhadapan dengan kesukaran (Parsons et al., 2016).

Selain itu, dapatan ini juga selaras dengan Moyano et al. (2020) yang menyatakan bahawa kepercayaan metakognitif boleh mempengaruhi resilien individu. Mereka berpendapat bahawa semua elemen kepercayaan metakognitif iaitu kepercayaan negatif, kepercayaan positif, keyakinan kognitif, keperluan mengawal pemikiran dan kesedaran kognitif bertindak sebagai peramal kepada resilien. Manakala, Hutauruk et al. (2019), pula

menyatakan bahawa dimensi yang terkandung dalam metakognitif juga akan mempengaruhi resilien seseorang. Hujah ini menguatkan lagi dapatan yang telah diperolehi ini. Ini bermakna kepercayaan metakognitif sama ada positif atau negatif akan mengaktifkan Sindrom Pemerhatian Kognitif (CAS) dan seterusnya akan mempengaruhi psikologi individu termasuklah resilien (Baniani & Davoodi, 2020).

Dalam erti kata lain, apabila sindrom pemerhatian kognitif (CAS) diaktifkan, maka perkara pertama Guru Bimbingan dan Kaunseling lakukan ialah memberi tumpuan kepada dirinya dan subjek mentalnya. Pertimbangan berat sebelah yang wujud dalam pemerhatian CAS ini akan bertindak balas dan membawa kepada salah faham individu terhadap apa yang dihadapi oleh mereka. Proses semakan kemudiannya akan diaktifkan, maka penilaian semula terhadap kognitif semasa akan dilakukan diperingkat ketiga iaitu pemprosesan kepercayaan metakognitif (Wells & Matthews, 1994, 1996, 2009). Proses ini kemudiannya akan mengaktifkan proses kawalan dan membentuk mekanisme yang akan menyebabkan wujudnya situasi mengelak, menekan dan mekanisme lain (Well et al., 2010) yang seterusnya akan mengurangkan resilien individu (Baniani & Davoodi, 2020).

Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa, hasil kajian ini telah memberi satu pandangan dari sudut dimensi yang baru bahawa Teori S-REF boleh menerangkan pengaruh metakognitif secara langsung terhadap resilien berbanding dengan pandangan yang dikemukakan sebelum iaitu resilien bukanlah secara eksplisit daripada Teori S-REF (Wells & Matthews, 1994, 1996; Hagen et al., 2020). Pengaruh yang wujud dalam kajian ini dilihat saling berhubung antara satu sama lain iaitu pemikiran yang terhasil sebenarnya akan membentuk atribut resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji. Kajian ini telah membuktikan bahawa betapa pentingnya nilai kepercayaan metakognitif

Guru Bimbingan dan Kaunseling dalam menangani masalah yang dihadapi untuk terus berkembang, terutamanya dari segi pandangan positif mengenai masa depan, keyakinan terhadap kemampuan menyelesaikan masalah sendiri, harapan yang realistik, dan menerima peristiwa yang tidak terkawal (Matthews et al., 2017).

Proses metakognitif yang berlaku berdasarkan Teori S-REF ini dilihat mampu menjadi penyanggah mengenai kebimbangan individu dan seterusnya membentuk atribut resilien dalam diri seseorang individu (Hagen et al., 2020). Oleh yang demikian, selaras dengan dapatan ini, dapat disimpulkan juga bahawa resilien dalam diri Guru Bimbingan dan Kaunseling bukan sahaja dibina dari pengalaman lalu, persekitaran sosial, tingkah laku, spiritual (Osman et al., 2015) malahan aspek metakognitif juga turut berperanan dalam mempengaruhi pembinaan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Sehubungan dengan itu, maka disarankan agar Guru Bimbingan dan Kaunseling untuk terus mengawasi setiap perkara yang berlaku dalam proses pemikiran mereka agar ia membentuk resilien secara positif dalam diri individu.

5.2.2 Perbincangan Dapatan Efikasi Kendiri sebagai Moderator dalam Hubungan Metakognitif terhadap Anggapan Stres dan Resilien

Dengan menggunakan kaedah *Multi-Group CFA*, hasil analisis mendapati bahawa efikasi kendiri berperanan sebagai moderator terhadap hubungan antara metakognitif, anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji. Dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa efikasi kendiri tinggi dan rendah bersama-sama memainkan peranan dalam menyederhanakan hubungan antara metakognitif dan anggapan stres. Namun begitu, dapatan menunjukkan secara jelas bahawa efikasi kendiri yang tinggi (β .546) menjadi moderator yang lebih kuat atau ketara berbanding dengan efikasi kendiri rendah (β .518). Walau bagaimanapun, kesan moderator ini dikenali sebagai

moderator separa kerana kedua-dua tahap efikasi kendiri iaitu tahap tinggi dan rendah memainkan peranan sebagai moderator dalam hubungan antara metakognitif dan anggapan stres.

Manakala, bagi konstruk resilien pula, dapatan kajian secara jelas telah membuktikan bahawa efikasi kendiri berperanan sebagai moderator penuh terhadap hubungan antara metakognitif dan resilien dalam kalangan guru bimbingan yang dikaji. Dengan kata lain, pengaruh metakognitif terhadap resilien bergantung kepada tahap efikasi kendiri Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji. Dapatan secara empirikal ini jelas membuktikan bahawa hanya tahap efikasi kendiri yang tinggi mampu memainkan peranan dalam memoderatorkan hubungan antara metakognitif dan resilien.

Keputusan kajian ini, dilihat selaras dengan dapatan kajian yang telah dilaksanakan oleh oleh Makara-Stadzinska et al. (2019), Moksnes et al. (2018), Peltier et al. (2021) dan Prati et al. (2010) yang mana efikasi kendiri dilihat berperanan sebagai penyederhana dalam kajian yang telah dijalankan oleh mereka. Keputusan ini menunjukkan bahawa efikasi kendiri kaunselor atau individu berperanan mengubah kepercayaan metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Dengan kata lain, pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien adalah bergantung kepada tahap efikasi kendiri yang dimiliki dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Menurut Makara-Stadzinska et al. (2019) yang menyatakan bahawa efikasi kendiri merupakan komponen penting dalam diri individu yang dapat bertindak sebagai faktor yang mengubah hubungan saling bergantungan antara stres yang dan keletihan dalam diri seseorang. Efikasi kendiri dilihat mampu mengubah hubungan cara seseorang individu berfikir dengan anggapan stres, keletihan psikologi dan rasa kekecewaan dalam diri secara

tidak langsung (Makara-Stadzinska et al., 2019). Ia juga dilihat selaras dengan Teori Kognitif Sosial Bandura yang menyatakan bahawa efikasi kendiri dapat mempengaruhi pemikiran dan reaksi emosi individu (Bandura, 1994; Stetz et al., 2006).

Dalam konsteks Guru Bimbingan dan Kaunseling, tahap efikasi kendiri dalam diri mereka dilihat sebagai salah satu sumber kekuatan dalaman yang wujud dan berfungsi sebagai satu mekanisme yang penting dalam mengatur tingkah laku kendiri, cara pemikiran kognitif berfungsi dan sebagai sumber motivasi terhadap tindakbalas persekitaran mereka. Ia juga dianggap menyokong kesejahteraan mental individu dan secara positif dapat mengatasi tekanan yang dihadapi (Bandura, 1992; Grau et al., 2001). Sumber yang membentuk efikasi kendiri yang tinggi seperti penguasaan pengalaman, pembelajaran perwakilian, pemujukan sosial, dan keadaan psikologi dan afektif dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling telah berfungsi untuk membentuk orientasi sosial, kerjasama, pemikiran positif dan kekuatan diri (Bandura et al., 1996; Bandura et al., 1999).

Oleh yang demikian, apabila tahap efikasi kendiri individu tinggi maka secara tidak langsung akan memberi kesan kepada corak pemikiran yang positif dan seterusnya memberi impak kepada orientasi sosial yang berfungsi untuk menampan kesan negatif (Stetz et al., 2006) serta memberi kesan kepada pengurangan tahap stres dan pembentukan resilien dalam diri individu. Sebaliknya, apabila tahap efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling adalah rendah maka penilaian terhadap kognitif atau pemikiran mungkin tidak begitu memberi kesan yang kuat kepada individu atau dengan kata lain ia berbentuk negatif. Jika diteliti dengan lebih mendalam individu yang mempunyai efikasi kendiri yang rendah akan menyimpan perasaan negatif atau sangsi yang ada dalam diri mereka dan akan cuba melihat interaksi yang wujud dalam pemikiran dengan sumber-sumber stres (Jex & Bliese,

1999; Jex & Gudanowski, 1992; Schaubroeck et al., 2000; Schaubroeck & Merritt, 1997; Stetz et al., 2006) . Situasi ini secara tidak langsung akan memberi kesan negatif kepada stres yang dialami oleh individu. Jelaslah bahawa tahap efikasi kendiri individu berperanan penting sebagai penyederhana terhadap pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Penemuan ini juga dilihat penting kerana efikasi kendiri GBK juga boleh dikaitkan dengan keberkesanan dan kepercayaan GBK dalam melaksanakan tugas yang diberikan dan seterusnya dapat menggalakkan kecekapan dalam menyelesaikan tugasan yang diberikan tanpa adanya perasaan prajudis terhadap tugas kaunseling yang diberikan sekali gus dapat mengelakkan berlakunya stres dalam kalangan GBK di sekolah (Datu & Mateo, 2016; Ooi et al., 2020). Dapatan ini juga jelas menyatakan bahawa empat sumber efikasi kendiri yang dicadangkan oleh Bandura (1986) iaitu pengalaman penguasaan, pembelajaran perwakilan, pemujukan sosial dan keadaan fisiologi dan afektif sangat berperanan dalam menentukan tahap efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling (Ooi et al., 2020). Oleh itu, individu yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi dianggap dapat mengawal stres dan membentuk resilien dalam diri individu untuk mengharungi situasi yang mencabar dalam pekerjaan serta dapat menghadapi tekanan persekitaran yang wujud (Bandura, 1997; Schwarzer & Jerusalem, 1995; Prati et al., 2010).

Selain itu, dapatan ini juga turut membuktikan bahawa efikasi kendiri yang tinggi sebenarnya boleh berperanan sebagai sumber kekuatan kepada Guru Bimbingan dan Kaunseling sedang menghadapi stres dan seterusnya mampu mengawal pemikiran yang negatif yang boleh mengelakkan terjadinya kemurungan dan kebimbangan berbanding dengan Guru Bimbingan dan Kaunseling yang mempunyai efikasi kendiri yang rendah

(Romero-Moreno et al., 2011). Ini bermakna efikasi kendiri berperanan untuk mengawal pemikiran yang negatif dan sumber pembentukan efikasi kendiri adalah melibatkan psikologi dan afektif individu yang membawa kepada kawalan emosi dan tingkah laku yang berkesan terhadap individu (Bandura, 1997). Persepsi terhadap efikasi kendiri dalam mengawal pemikiran negatif mungkin terhasil daripada strategi kawalan kendiri yang baik oleh individu dan menyebabkan Guru Bimbingan dan Kaunseling dapat menguruskan serta mengelakkan pemikiran yang tidak rasional yang memberi kesan ke atas kesejahteraan emosi individu (Romero-Moreno et al., 2011).

Dapatan ini juga menunjukkan bahawa Guru Bimbingan dan Kaunseling yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi akan menggunakan strategi daya tindak dan resilien yang berfokus kepada masalah yang dihadapi yang dapat bertindak balas terhadap kebimbangan dan tekanan yang mereka hadapi (Kinicki & Latack, 1990; Lazarus & Folkman, 1984). Keadaan ini akan menyebabkan mereka lebih bersedia untuk menangani perubahan yang wujud dalam persekitaran kehidupan mereka secara lebih berkesan (Starčič & Lebeničnik, 2020). Dengan kata lain, efikasi kendiri yang tinggi yang dimiliki oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling akan bertindak sebagai mekanisme bagi mengatasi dan membantu mengurangkan kesan negatif berkaitan dengan kebimbangan dan tekanan yang wujud. Menurut Jex dan Bliese (1999) efikasi kendiri yang lebih tinggi akan membawa kepada hasil yang lebih baik kepada individu yang menghadapi situasi tekanan atau stres dan membina resilien dalam diri. Sehubungan dengan itu, individu yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi akan mampu mencapai matlamat yang diinginkan serta dapat mengatasi masalah dan tekanan yang dihadapi selain mampu membina kekuatan diri atau resilien bagi menghadapi cabaran yang mendatang (Knight et al., 2014). Guru Bimbingan dan Kaunseling yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi juga dianggap menyerap perubahan dan

bertindak balas terhadap segala bentuk cabaran yang wujud (Mourey, 2020) dan sekali gus mampu membina ketahanan diri mereka.

Sejajar dengan dapatan ini juga membuktikan bahawa efikasi kendiri, metakognitif, dan resilien dilihat saling berkaitan antara konstruk-konstruk berkenaan kerana ia merupakan ciri peribadi dan dilihat berkongsi elemen yang sama iaitu keupayaan individu untuk bertahan dalam menghadapi kesukaran (Djourova et al., 2020). Berdasarkan Teori Kognitif Sosial Bandura (1977), individu membentuk kepercayaan efikasi kendiri dengan mentafsirkan maklumat mengenai kemampuan mereka berdasarkan kepada empat sumber iaitu, penguasaan pengalaman, pembelajaran perwakilan, pujukan sosial serta keadaan psikologi dan afektif individu (Pfitzner-Eden, 2016). Ini membuktikan bahawa efikasi kendiri boleh menjadi pengantara terhadap anggapan stres dan resilien kerana ia menjadi asas kepada pembentukan ciri personaliti individu (Djourova et al., 2020; Prilleltensky et al., 2001) dan pembangunan resilien juga adalah bergantung kepada efikasi kendiri individu (Djourova et al., 2020; Luthans, 2006).

Jika diteliti dengan lebih mendalam efikasi kendiri yang dimiliki oleh individu boleh menjadi asas motivasi dalam membentuk resilien melalui dua cara iaitu efikasi kendiri menjadi teras kepada kecekapan mengawal perasaan dan situasi melalu kognitif dan tingkah laku (Aspinwall & Richter, 1999; Bandura, 1997; Benight & Bandura, 2004; Djourova et al., 2020). Dalam konteks kajian ini, kecekapan Guru Bimbingan dan Kaunseling mengawal perasan melalui kesedaran proses metakognitif yang dialami membolehkan mereka bertindak balas secara proaktif, dan berfungsi sebagai elemen utama kepada pembentukan resilien (Djourova et al., 2020; Prilleltensky et al., 2001). Hasil dapatan secara empirikal ini secara jelas menyatakan bahawa efikasi kendiri memainkan peranan yang penting sebagai

penyederhana dalam menentukan sejauhmana pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

5.3 Sumbangan Kajian

Kajian ini secara keseluruhannya telah memberi sumbangan yang bermakna dari segi teoritikal dan juga secara pratikal kajian. Dapatan daripada kajian ini boleh dijadikan panduan untuk membantu Guru Bimbingan dan Kaunseling dalam membentuk suasana kehidupan dengan lebih baik dari segi pembinaan emosi, kesihatan mental dan pembentukan kekuatan diri dengan pembinaan resilien. Secara lebih jelas kajian ini telah memberi sumbangan kepada teori, literatur, amalan dan kepada metodologi.

5.3.1 Sumbangan kepada Teori

Sumbangan dari sudut teoritikal daripada hasil kajian ini ialah pembentukan model pengaruh metakognitif, efikasi kendiri terhadap anggapan stres dan resilien yang telah berjaya disahkan secara empirikal dengan menggunakan kaedah pemodelan persamaan struktur atau *Structural Squation Modelling* (SEM). Menerusi analisis yang telah dibuat, ianya terbukti telah menyokong kerangka konsptual yang telah dirangka pada awal kajian berdasarkan Teori S-REF dan Teori Kognitif Sosial. Selain itu juga, kajian ini telah membuktikan bahawa model resilien yang dibangungkan oleh Wagnild dan Young (1993) mempunyai hubungan langsung dengan Teori S-REF berdasarkan dapatan yang telah diperolehi. Selain itu, sejajar dengan penggunaan Teori Kognitif Sosial Bandura (1977) hasil kajian ini juga telah membuktikan bahawa konstruk efikasi kendiri yang dicadangkan oleh Bandura (1977) mampu mengubah arah kekuatan hubungan kesan metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Ia merupakan satu penemuan yang memberi sumbangan yang besar dari sudut teoritikal.

Hasil daripada kajian ini juga boleh dijadikan asas kepada kerangka teori atau kerangka konseptual kepada kajian di masa akan datang. Sumbangan dalam bentuk teoritikal ini juga boleh dijadikan asas kepada perkembangan ilmu yang berkaitan dengan pengaruh kepercayaan metakognitif dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling terhadap anggapan stres dan resilien. Teori S-REF sebelum ini dilihat kurang digunakan dalam kajian sains sosial di Malaysia berbanding dengan teori atau model metakognitif lain seperti Model metakognitif Brown (1987). Kajian ini secara tidak langsung telah mengembangkan lagi pemahaman dan ilmu yang berkaitan dengan Teori S-REF yang telah diasaskan oleh Wells dan Metthews (1996).

5.3.2 Sumbangan kepada Literatur

Hasil kajian yang telah dijalankan ini juga secara langsung telah menyumbang kepada bidang keilmuan yang tidak ternilai dan boleh dijadikan rujukan yang bersifat teoritikal dan empirikal kepada pihak-pihak yang berkepentingan serta pengkaji-pengkaji masa hadapan. Selain itu, kajian ini juga telah menambahkan lagi sumber rujukan sorotan literatur dari sudut aplikasi keilmuan yang berkaitan dengan pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri bukan sahaja dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling malahan kepada kumpulan sasaran yang berlainan.

Penggunaan Teori S-REF sebagai teori utama dalam kajian ini dilihat cukup memberi makna yang besar dan telah menyumbang kepada pertambahan sumber rujukan terutamanya yang melibatkan kajian di Malaysia. Ia boleh dijadikan asas dan sumber rujukan penting kepada pengkaji-pengkaji masa hadapan yang ingin menguji teori berkenaan terutamanya yang melibatkan kajian di Malaysia. Ini kerana hasil dapatan yang diperolehi dianggap konkrit secara emprikal kerana telah melalui dan melepasi tahap-tahap yang telah ditetapkan

dalam pengujian permodelan persamaan struktural (SEM), ia juga boleh dijadikan panduan kepada pengkaji masa hadapan dalam melaksanakan reka bentuk kajian penyelidikan mereka.

5.3.3 Sumbangan kepada Amalan

Hasil kajian ini juga dilihat turut menyumbang kepada aspek praktikal atau amalan iaitu dengan melihat kepada peranan lima elemen yang terkandung dalam kepercayaan metakognitif iaitu keyakinan kognitif, kepercayaan positif tentang kerisauan, keperluan mengawal pemikiran, kesedaran diri kognitif dan kepercayaan negatif tentang pemikiran yang tidak terkawal dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Ia perlu diberikan perhatian kepada semua Guru Bimbingan dan Kaunseling supaya sentiasa mengawal dan memantau gaya pemikiran dalam diri mereka apabila berhadapan dengan situasi yang berbeza bagi memastikan keberkesanan dalam mengatasi tekanan atau stres dan juga membina resilien diri. Kejayaan mereka dalam memantau dan mengawal kepercayaan metakognitif ini bukan sahaja memberi kesan kepada diri mereka malahan ia memberi sumber kekuatan dalam menyediakan perkhidmatan kaunseling yang berkualiti kepada klien dan seterusnya mampu menjamin perkhidmatan yang terbaik pada bila-bila masa.

Hasil kajian ini juga boleh dijadikan panduan kepada pihak yang berkepentingan seperti Bahagian Psikologi dan Kaunseling KPM, JPNS dan PPD yang selalu berhubungan dengan Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah dalam menyediakan modul atau program-program kesihatan mental yang berterusan dengan mengambil kira kebajikan dan keperluan GBK di sekolah. Modul dan program yang berkaitan dengan kepercayaan metakognitif perlulah dibina bagi membuat penilaian terhadap cara GBK mengawal dan memantau kognitif mereka pada situasi yang berbeza dan disusuli dengan intervensi

terhadap GBK. Ia bertujuan bagi mengatasi masalah stres dan *bounout* serta membina kekuatan resilien dalam diri GBK dan seterusnya dapat mengatasi isu keletihan, bersara awal, keluar dari bidang kaunseling dan sebagainya. Secara keseluruhannya dapatan kajian ini boleh dijadikan panduan dalam menambahbaik pengurusan program kesihatan mental dan pengurusan stres dalam kalangan GBK di sekolah.

5.3.4 Sumbangan kepada Metodologi

Kajian yang telah dijalankan ini juga telah menyumbang kepada aspek metodologi kajian. Kajian telah menggunakan kaedah kuantitatif yang mana hasil kajian ini boleh digeneralisasikan kepada Guru Bimbingan dan Kaunseling. Ia secara tidak langsung telah menggambarkan keadaan pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling secara keseluruhannya di Sarawak. Selain itu, kajian ini juga telah menggunakan *metacognitive Questionnaire* (MCQ-30) yang telah dibangunkan oleh Wells dan Cartwright-Hatton (2004) dan diuji buat pertama kalinya terhadap Guru Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia. Penggunaan instrumen ini telah telah menyumbang secara tidak langsung dalam memeriksa nilai kebolehpercayaan dan kesahan skala pengukuran yang telah dibangunkan oleh pengasas khususnya di negara yang berbeza dan target populasi yang berbeza. *Metacognitive Questionnaire* (MCQ-30) biasanya diuji kepada populasi atau sampel yang mengalami masalah gangguan mental atau *disorder*, penyakit-penyakit kritikal berbanding dengan kajian ini yang diuji sampel adalah Guru Bimbingan dan Kaunseling yang sedang berkhidmat di sekolah-sekolah. Walaupun jenis sampel adalah berlainan dengan kajian lepas, skala pengukuran yang digunakan tetap diterima yang telah ditentusahkan melalui ujian SEM.

Selain itu, sumbangan dari sudut kaedah pemilihan sampel, kajian ini telah menggunakan kaedah pemilihan sampel secara berkelompok yang telah dibahagikan 12 bahagian memandangkan kepada keadaan geografi negeri Sarawak yang luas. Secara tidak langsung kaedah ini dilihat lebih adil kepada populasi kajian jika dibandingkan dengan kaedah persampelan rawak mudah. Pengkaji selepas ini boleh menggunakan pendekatan pemilihan sampel berkelompok ini kerana ianya dapat memberikan gambaran jelas berkaitan fenomena dan tiada keraguan dan prejudis dalam mengeneralisasikan hasil dapatan kepada populasi kajian.

5.4 Limitasi Kajian

Kajian sosial adalah bersifat subjektif dan berisiko untuk terdedah dengan limitasi tertentu (Fauziah et al., 2020). Tidak ketinggalan juga dalam kajian yang telah dilaksanakan ini. Sepanjang proses penyelidikan dijalankan terdapat beberapa limitasi hasil daripada kajian yang dijalankan antaranya ialah dari aspek reka bentuk kajian, aspek sampel dan persampelan dan aspek proses menjalankan kajian.

Limitasi pertama yang dikesan setelah menjalankan kajian ini ialah limitasi daripada aspek reka bentuk kajian iaitu kajian ini telah menggunakan reka bentuk kuantitatif dengan kaedah secara tinjauan. Reka betuk kuantitatif secara tinjauan ini lebih tertumpu kepada data numerik yang hanya menjelaskan corak pengaruh atau hubungan di antara pemboleh ubah yang dikaji sahaja. Ini bermakna penjelasan hasil kajian hanya tertumpu atau mempunyai limitasi kepada pemboleh ubah-pemboleh ubah yang dikaji dalam kajian ini iaitu kepercayaan metakognitif, anggapan stres, resilien dan juga efikasi kendiri sahaja. Ia secara langsung telah terlimitasi atau terbatas dan tidak boleh digunakan dalam membuat apa-apa interpretasi terhadap dapatan kajian lain, selain daripada topik yang dikaji dalam

kajian ini. Selain itu, kaedah kuantitatif juga mempunyai limitasi dari sudut huraian topik iaitu topik atau pemboleh ubah yang dikaji tidak dapat dirungkai dengan lebih mendalam dan terperinci. Ini kerana kaedah kuantitatif lebih menumpukan kepada data numarik untuk membuat generalisasikan hasil dapatan kepada populasi berbanding dengan kaedah kualitatif yang berperanan untuk meneroka setiap topik yang dikaji secara mendalam.

Selain itu terdapat juga limitasi daripada aspek sampel dan persampelan. Ini kerana kajian yang telah dijalankan ini hanya menggunakan satu kumpulan sampel sahaja iaitu Guru Bimbingan dan Kaunseling yang berkhidmat di negeri Sarawak pada tahun 2022. Maka hasil dapatan kajian ini dilihat terlimitasi dan tidak boleh digeneralisasikan kepada keseluruhan Guru Bimbingan dan Kaunseling di Malaysia kerana mungkin terdapat nilai perbezaan dari sudut kepercayaan, pengalaman dan perspektif mereka terhadap pemboleh ubah yang dikaji. Kepercayaan, pengalaman dan perspektif individu terhadap topik yang dikaji mungkin berlainan antara individu dengan individu lain. Maka perbezaan pandangan ini secara tidak langsung mungkin akan menyumbang kepada dapatan yang berbeza. Selain itu, penggunaan sampel Guru Bimbingan dan Kaunseling juga dalam kajian ini dilihat turut memberi kesan atau terlimitasi kepada kumpulan berkenaan sahaja. Justeru itu, dapatan ini tidak boleh disamakan atau dibuat perbandingan dengan dapatan hasil kajian lain dalam kumpulan yang berbeza atau dengan kata lain ia tidak boleh digeneralisasikan kepada semua guru akademik atau kelompok lain selain daripada Guru Bimbingan dan Kaunseling yang dikaji sahaja.

Kajian ini juga turut dilihat terlimitasi atau terbatas dari sudut proses analisis dapatan hasil kajian. Kajian ini telah menggunakan kaedah analisis *Structural Equation Modelling* (SEM) bagi membuat pengujian analisis data. Maka penyelidik berpandangan bahawa hasil kajian ini tidak boleh disamakan dengan hasil kajian yang menggunakan kaedah analisis

yang berbeza dengan kajian ini walaupun penyelidik berkenaan menggunakan model konseptual yang sama. Ini kerana setiap kaedah pengujian data yang dipilih dan digunakan oleh penyelidik mempunyai proses yang berbeza antara satu sama lain dan mungkin akan menghasilkan dapatan yang berbeza dengan kajian ini. Secara keseluruhannya limitasi-limitasi yang wujud ini telah menjadikan kajian ini lebih praktikal kepada kelompok yang dikaji sahaja.

5.5 Impikasi Kajian

Dapatan kajian telah memberi implikasi kepada kajian sains sosial di Malaysia. Penggunaan Teori S-REF dan instrumen MCQ-30 lebih sinonim dengan kajian klinikal dan sains sosial di negara barat. Namun dengan adanya kajian ini ia boleh dijadikan sebagai pembuka ruang atau pencetus kepada kajian selanjutnya terutamanya dalam bidang sains sosial untuk meneroka secara lebih luas berkiatan dengan Teori S-REF dari sudut pandangan masyarakat Malaysia terutamanya. Ini kerana penggunaan konstruk metakognitif di Malaysia lebih banyak digunakan dalam bidang pendidikan sahaja iaitu melibatkan strategi metakognitif, kesedaran metakognitif, kemahiran metakognitif dan sebagainya yang diukur terhadap pencapaian akademik pelajar. Kajian yang dijalankan ini telah memberi implikasi dari sudut pandang yang berbeza berbanding dengan kajian-kajian yang telah dilakukan sebelum ini.

Kajian ini juga turut memberi implikasi dari sudut ilmu yang telah sedia ada. Hasil dapatan utama kajian ini telah menjelaskan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh kepercayaan metakognitif terhadap resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Dapatan ini secara jelas telah merungkai makna Teori S-REF yang menganggap resilien bukanlah secara eksplisit atau nyata daripada Teori S-REF (Wells

& Matthews, 1994, 1996; Hagen et al., 2020). Dapatan ini telah memberi satu implikasi kepada ilmu yang sedia ada untuk melihat dengan lebih jelas bagaimana metakognitif berfungsi dalam membina resilien dalam diri individu dalam kajian-kajian masa hadapan.

Selain itu, penggunaan konstruk efikasi kendiri sebagai penyederhana dalam kajian ini juga turut memberi implikasi dari sudut keilmuan. Efikasi kendiri dilihat boleh memainkan peranan yang penting dalam menentukan sejauh mana kesan pengaruh kepercayaan metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Efikasi kendiri dilihat boleh menguatkan pengaruh metakognitif terhadap konstruk-konstruk yang dikaji. Ia telah dibuktikan secara empirikal melalui analisis *multi-group-CFA* (MCFA) dalam kajian ini. Justeru diharapkan diharapkan lebih banyak kajian berkaitan peranan konstruk moderator atau penyederhana oleh pengkaji masa hadapan untuk mengatasi kelemahan dan limitasi yang sedia ada dalam kajian yang berkaitan dengan Guru Bimbingan dan Kaunseling khasnya.

Hasil kajian ini telah memberikan implikasi kepada pihak berkepentingan dalam sistem pendidikan di Malaysia seperti Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak (JPNS), Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) dan Majlis Guru Bimbingan dan Kaunseling kebangsaan (MGKK) bagi menjalinkan kerjasama untuk memastikan kesihatan mental, emosi, resilien dan efikasi kendiri GBK sentiasa terjaga terutamanya jika berhadapan dengan situasi yang tidak diduga. Kesedaran dan kawalan metakognitif dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling dilihat cukup penting sebagai persiapan mereka untuk berhadapan dengan klien yang pelbagai dan tugas-tugas lain yang dipikul dalam satu-satu masa. Selain itu juga, hasil kajian ini secara tidak langsung telah memberi impikasi kepada pegawai atasan di KPM dan JPN dalam mengenal pasti punca

wujudnya keinginan Guru Bimbingan dan Kaunseling untuk keluar daripada bidang perkhidmatan kaunseling yang bukan sahaja disebabkan oleh faktor luaran seperti bebanan kerja bukan kaunseling malahan aspek psikologi kognitif individu juga turut memainkan peranan. Dengan adanya data secara empirikal ini, maka perancangan program untuk guru kaunseling dapat dirangka berdasarkan masalah dan kehendak situasi semasa.

Hasil kajian ini juga menunjukkan bahawa elemen-elemen yang terkandung dalam konstruk metakognitif, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri wajar diberikan perhatian oleh pihak-pihak yang bertanggungjawab dalam menyediakan atau melahirkan seorang kaunselor yang berfikiran positif dan cekal dalam era revolusi teknologi terkini. Selain itu, implikasi yang dilihat cukup penting dalam kajian ini ialah keperluan Guru Bimbingan dan Kaunseling untuk didedahkan dengan proses kepercayaan metakognitif yang berlaku dalam diri individu. Ini kerana jika pendedahan dilaksanakan dengan berasaskan kepada Teori S-REF maka setiap GBK akan sedar dan boleh mengawal pemikiran mereka daripada terus berfikiran negatif dan salah faham pemikiran yang menyebabkan berlakunya stres yang juga akan mengurangkan resilien dalam diri mereka. Pendedahan ini bukan sahaja dapat digunakan untuk GBK sahaja malahan teknik ini juga boleh digunakan oleh GBK dalam sesi kaunseling mereka.

Selain itu juga, kaedah pengujian analisis multivariat dengan menggunakan kaedah menggunakan kaedah permodelan persamaan struktur atau *Structural Equation Modelling* (SEM) secara tidak langsung telah membangunkan model pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien serta efikasi kendiri sebagai moderator dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Ia turut dianggap relevan dan penting dalam menentusahkan sesebuah model secara empirikal. Oleh itu, maka terbuktilah model yang terhasil secara tidak

langsung ini boleh dijadikan sebagai asas bagi menentukan sejauhmana pengaruh atau keberkesanan kepercayaan metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien bagi menjamin kesejahteraan mental dan emosi serta fizikal dalam kalangan guru-guru GBK di sekolah.

Secara keseluruhannya hasil kajian ini telah memberi implikasi kepada semua pihak yang berkepentingan seperti KPM, JPNS, PPD, pengkaji-pengkaji akan datang dan juga Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah khasnya. Hasil kajian ini juga secara tidak langsung telah menambahkan lagi kuantiti dan kualiti yang bersifat dinamik sebagai sumber literatur yang berkaitan dengan konstruk metakognitif, anggapan stres, resilien dan juga efikasi kendiri. Kajian ini dianggap dapat memberi implikasi kepada perkembangan keilmuan dari sudut pengujian pengaruh dan penyederhana bagi konstruk-konstruk yang terlibat khasnya bagi populasi Guru Bimbingan dan Kaunseling.

5.6 Cadangan Kajian

Berdasarkan kajian yang telah dijalankan, pengkaji berpandangan terdapat beberapa ruang atau cadangan yang boleh dilaksanakan oleh penyelidik atau mana-mana organisasi masa hadapan kerana kajian ini mempunyai limitasi yang tersendiri. Cadangan ini dibahagikan kepada tiga bahagian iaitu cadangan kepada profesion, cadangan kepada organisasi dan cadangan penyelidikan masa hadapan.

5.6.1 Cadangan kepada Profesion

Hasil daripada kajian yang telah dijalankan, pengkaji mencadangkan agar Guru Bimbingan dan Kaunseling atau kaunselor yang terlibat secara langsung dalam kajian ini untuk sedar akan faktor-faktor yang boleh mempengaruhi stres dan resilien dalam diri mereka. Ini kerana, hasil kajian ini telah membuktikan bahawa bukan sahaja faktor luaran seperti bebanan tugas, konflik peranan, sokongan sosial (Nur Izzati & Siti Mistima, 2020;

Alarcon, 2011), persekitaran sosial, pengalaman lalu, emosi dan spiritual (Osman et al., 2015) yang dapat mempengaruhi anggapan stres dan resilien malahan faktor psikologi kognitif (metakognitif) juga turut mempengaruhi kedua-dua konstruk berkenaan dalam diri Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Berdasarkan kajian yang telah dijalankan kepercayaan metakognitif telah memberi pengaruh secara langsung kepada anggapan stres dan resilien khususnya kepada Guru Bimbingan dan Kaunseling. Justerus itu, jika seorang kaunselor perlu sedar dan berkeupayaan untuk mengawal proses metakognitif yang sedang dialami mereka kerana ia secara tidak langsung akan menghentikan pemikiran yang negatif dan seterusnya dapat mengawal stres yang sedang dialami serta membina resilien dalam diri mereka. Hal ini kerana setiap individu yang mempunyai metakognitif yang positif dan negatif dianggap mampu menilai sesuatu peristiwa dan kemudiannya akan membentuk reaksi dan penyesuaian terhadap peristiwa berkenaan (Ağaç & Özçetin, 2021; Wells & Cartwright-Hatton, 2004). Penting bagi seorang GBK untuk menyedari keadaan metakognitif supaya mereka dapat menyajikan dan menyediakan perkhidmatan kaunseling yang terbaik kepada klien tanpa adanya unsur-unsur yang boleh menganggu gugat kualiti perkhidmatan mereka.

Selain itu juga, cadangan kepada profesion kaunseling adalah melalui penyediaan program, bengkel, seminar, konvensyen dan sebagainya secara berterusan kepada Guru Bimbingan dan Kaunseling. Ujian saringan dan kesihatan mental serta bengkel pengurusan stres haruslah dilaksanakan secara berterusan terhadap para kaunselor bagi memantau keadaan kesihatan mental para kaunselor khasnya di sekolah. Pelaksanaan bengkel atau seminar secara praktikal dan berterusan berkaitan dengan terapi metakognitif, pengurusan stres, pembinaan resilien serta efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan

Kaunseling dilihat dapat meningkatkan lagi kemahiran dan pengetahuan yang boleh diaplikasikan terhadap diri sendiri dan juga klien. Secara tidak langsung ia akan meningkatkan lagi rasa kepercayaan dan keyakinan diri kaunselor dalam menyajikan perkhidmatan yang terbaik kepada klien. Keberkesanan dan kualiti serta kemahiran yang dimiliki oleh para kaunselor akan menjadikan profesion kaunseling di Malaysia dilihat cukup penting dalam membantu masyarakat.

Persatuan Guru Bimbingan dan Kaunseling kebangsaan dan negeri (MGKK) juga turut dilihat memainkan peranan yang penting dalam menjaga kualiti dan kebajikan ahli mereka untuk mendapatkan maklumat atau sebarang info yang penting dalam usaha mengatasi masalah stres dan membina resilien serta efikasi kendiri dalam kalangan guru kaunseling. Ini kerana para kaunselor juga tidak terlepas daripada menghadapi stres dalam kehidupan mereka. Program pemulihan dan bantu mula juga harus disediakan oleh pihak persatuan untuk membantu ahli-ahli. Talian khidmat khas juga haruslah disediakan dalam usaha untuk membantu kaunselor yang memerlukan bantuan secara segera. Program - program seperti ini dilihat akan membantu dalam meningkatkan kualiti profesion kaunseling itu sendiri.

Selain itu, program atau modul yang berbentuk *Traning of Traners* (TOT) juga boleh dilaksanakan oleh MGKK negeri bagi meningkatkan tahap efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah. Dengan adanya program seumpana ini yang dilaksanakan secara berkala, secara tidak langsung boleh meningkatkan motivasi dan semangat para kaunselor bagi menghadapi cabaran dan terus kekal dalam menyediakan perkhidmatan kaunseling yang berkesan kepada klien. Program seperti juga akan

meningkatkan semangat membantu dan membentuk persekitaran kerja yang baik dalam kalangan kaunselor di peringkat daerah mahupun negeri.

5.6.2 Cadangan kepada Organisasi

Organisasi adalah satu unit sosial yang dilihat mampu memainkan peranan penting dalam mengatasi isu atau masalah yang dikaji (Fauziah et al., 2020). Oleh yang demikian maka pengkaji mencadangkan agar organisasi yang terlibat secara langsung dengan Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah seperti Kementerian Pendidikan Malaysia, Jabatan pendidikan Negeri Sarawak, Pejabat Pendidikan Daerah dan juga Majlis Guru Kaunseling Malaysia dan Negeri Sarawak untuk terus berusaha dalam membantu guru-guru kaunseling yang berhadapan dengan masalah kesihatan mental seperti stres dan kurang resilien untuk terus kekal dan berada dalam keadaan yang baik disamping dapat melaksanakan tugas mereka untuk memberi perkhidmatan kaunseling yang terbaik kepada klien.

Sehubungan dengan itu, maka pengkaji mencadangkan agar kementerian pendidikan Malaysia selaku organisasi yang paling besar dalam sistem pendidikan negara untuk menyediakan program persediaan dasar kesihatan mental dalam kalangan guru-guru secara umunya dan GBK secara khasnya bermula dari peringkat kaunselor pelatih atau guru pelatih di institusi pendidikan tinggi yang melibatkan IPTA atau IPG yang berperanan melahirkan guru-guru di Malaysia. Tuntutan dan cabaran dalam bidang pendidikan pada masa ini dilihat sangat tinggi hingga melahirkan rasa kurang selesa dan stres dalam kalangan guru di Malaysia. Bilangan guru yang memilih untuk pencen awal dilihat semakin meningkat dari tahun ke tahun (Nasbah, 2022). Oleh yang demikian, program persediaan awal guru pelatih dilihat memainkan peranan yang penting dalam menyiapsiagakan peribadi dan mental guru-guru baru untuk masuk ke alam pekerjaan mereka.

Selain itu juga, KPM dan JPNS terutamanya boleh melaksanakan program kesihatan mental dan intervensi secara berkala dan berterusan kepada semua Guru Bimbingan dan Kaunseling. Dengan adanya program-program ini, ia dilihat dapat membantu guru-guru kaunseling dalam membuat perancangan khususnya yang melibatkan tugas-tugas hakiki di sekolah dalam suasana dan keadaan yang baik. Program berbentuk libat urus dalam kalangan guru kaunseling terhadap perancangan dasar Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah juga dilihat dapat membantu pihak KPM dan JPNS untuk mendengar secara terus luahan Guru Bimbingan dan Kaunseling di sekolah. Secara tidak langsung hasil daripada sesi ini pihak KPM dan JPNS boleh mengenal pasti dan merangka program-program yang berterusan kepada Guru Bimbingan dan Kaunseling.

Disamping itu juga, pengkaji juga mencadangkan agar bahagian psikologi dan kaunseling Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak serta Majlis Guru Bimbingan dan Kaunseling negeri Sarawak bersama-sama dalam menganjurkan program atau bengkel yang berteraskan kepada terapi metakognitif. Bengkel seumpama ini dilihat sangat penting untuk memberi pendedahan ilmu kepada diri kaunselor berkaitan dengan kepercayaan metakognitif mereka serta proses-proses yang terlibat dalam metakognitif tanpa mereka sedar malahan ia dilihat mampu untuk digunakan dan diaplikasikan oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling semasa menjalankan proses kaunseling. Ini kerana metakognitif ialah satu proses kognitif yang paling tinggi dalam pemikiran setiap individu. Pendedahan ilmu yang baru secara tidak langsung akan meningkatkan lagi kemahiran dan keupayaan secara berterusan Guru Bimbingan dan Kaunseling dalam menyiapkan diri untuk berhadapan dengan situasi pendidikan zaman sekarang.

Oleh yang demikian, pihak pengurusan tertinggi sekolah juga dilihat berperanan bagi mewujudkan suasana persekitaran kerja yang sihat. Ruang kerja atau rehat yang teraputik dan kondusi serta suasana kerja yang aman dilihat mampu memainkan peranan yang penting dalam melahirkan guru kaunseling yang berdaya saing dan berfikiran positif. Sokongan dan dorongan serta penghargaan yang diberikan oleh pihak pengurusan sekolah terhadap program-program kaunseling yang telah dirancang oleh GBK di sekolah akan meningkatkan motivasi dan resilien dalam diri guru kaunseling untuk terus melaksanakan amanah yang diberikan oleh pihak sekolah terhadap mereka. Cadangan-cadangan yang diberikan dilihat mampu meningkatkan lagi kualiti penyediaan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di sekolah khasnya dan secara tidak langsung dapat menjaga tahap kesihatan mental dalam diri Guru Bimbingan dan Kaunseling.

5.6.3 Cadangan kepada Penyelidikan Masa Hadapan

Bagi cadangan penyelidikan masa hadapan, pengkaji mencadangkan agar penyelidik masa hadapan dapat meneliti dan membuat pertimbangan agar cadangan dan idea yang diberikan dapat menghasilkan dapatan yang lebih dinamik dan dapat merungkai topik atau pemboleh ubah yang dikaji dengan lebih mendalam. Oleh yang demikian, pengkaji mencadangkan beberapa cadangan atau penambahbaikan dalam aspek metodologi bagi kajian masa hadapan yang mungkin boleh dilaksanakan dalam penyelidikan seterusnya.

Pengkaji mencadangkan agar penyelidik masa hadapan untuk menggunakan kaedah reka bentuk kualitatif atau kaedah campuran. Kaedah reka bentuk kuatitif dilihat mampu untuk meneroka elemen atau topik yang dikaji dengan lebih mendalam dan teliti dan seterusnya dapat menghasilkan dapatan yang lebih terperinci berbanding dengan kaedah kuantitatif. Keadah ini dilihat dapat merungkai dan memahami proses yang berlaku dalam

situasi yang lebih realistik bagi memperolehi hasil yang lebih jelas dan terperinci. Kaedah kualitatif secara temubual ini dicadangkan agar dapat mengesahkan dapatan kajian ini bagi membolehkan penerangan yang lebih jelas diperolehi berkaitan dengan kepercayaan metakognitif dengan aspek yang dikaji. Dapatan yang bakal diperolehi nanti mungkin akan menghasilkan data yang lebih komprehensif.

Pengkaji juga mencadangkan agar penyelidik masa hadapan untuk menggunakan sampel yang berbeza bagi menutup jurang kajian yang dilihat masih besar khususnya yang melibatkan kepercayaan metakognitif di Malaysia. Pengkaji mencadangkan agar kajian selanjutnya tidak menumpukan kepada kaunselor yang berkhidmat di sekolah sahaja, tetapi perlu diperluaskan kepada kaunselor profesional yang berkhidmat di bawah agensi-agensi kerajaan yang lain juga seperti kaunselor di jabatan penjara, institut pengajian tinggi, di hospital dan sebagainya kerana mereka juga berhadapan dengan klien-klien yang berbeza kategori berbanding dengan kaunselor di sekolah. Hasil kajian yang diperolehi mungkin akan merungkaikan lagi secara jelas fenomena efikasi kendiri dan metakognitif terhadap anggapan stres serta resilien dalam diri kaunselor di Malaysia.

Selain itu, pengkaji juga mencadangkan agar penyelidik masa hadapan untuk mengkaji dengan lebih lanjut berkenaan dengan konstruk metakogitif dari sudut yang berbeza contoh dari aspek kesedaran metakognitif, kemahiran metakognitif, strategi metakognitif dan pengaruhnya terhadap anggapan stres dan resilien. Ini kerana, kajian yang berkenaan metakognitif dilihat cukup besar ruangnya untuk dikaji oleh pengkaji masa hadapan. Pengkaji juga mencadangkan agar penggunaan dan gabungan teori yang berbeza digunakan dalam kajian masa hadapan contohnya Model Metakognitif Brown (1987), yang melihat kepada dua dimensi metakognitif yang berbeza iaitu pengetahuan metakognitif

(*declarative knowledge*, *procedural knowledge* dan *conditional knowledge*) dan peraturan metakognitif (perancangan, pemantauan dan penilaian) (Entoh & Abdullah, 2019) berbanding dengan teori yang digunakan dalam kajian ini. Dapatan kajian yang bakal dihasilkan mungkin akan dapat menerangkan dengan lebih jelas bagaimana peranan artibut efikasi kendiri dan metakognitif berfungsi atau bertindak balas terhadap stres dan resilien dalam diri manusia.

Pengkaji juga mencadangkan agar penelitian diperluaskan lagi kepada penggunaan penbolehubah mediator terhadap konstruk kajian seperti efikasi kendiri, kepuasan kerja, persepsi GBK, peranan kepimpinan dan sebagainya bagi melihat kesan atau pengaruh faktor-faktor pengantara terhadap konstruk atau pembangunan model yang dikaji. Kajian-kajian ini akan menghasilkan dapatan atau maklumat dari sudut perspektif yang berbeza dan akan menambahkan lagi sumber rujukan terhadap konstuk yang dikaji.

5.7 Penutup

Secara keseluruhannya dapat simpulkan bahawa kajian ini telah membuktikan bahawa jurang yang luas dalam kajian yang berkaitan dengan metakognitif terutamanya berkaitan dengan penggunaan Teori S-REF dan konstuk-konstruk lain yang turut dikaji dalam kajian ini. Hasil kajian ini juga turut dilihat memberi banyak sumbangan khususnya berkaitan dengan perbincangan hasil dapatan mengenai metakognitif, anggapan stres, resilien dan efikasi kendiri dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling. Oleh itu, besar harapan pengkaji, agar kajian ini dapat menyumbang kepada perkembangan keilmuan terhadap kepercayaan metakognitif dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling khasnya dalam menghadapi cabaran-cabaran yang berkaitan dengan perkhidmatan

kaunseling masa kini. Besar juga harapan pengkaji agar kajian yang berkaitan dengan metakognitif terus diterokai oleh pengkaji masa hadapan.

RUJUKAN

Abdi, H. M., Bageri, S., Shoghi, S., Goodarzi, S., & Hosseinzadeh, A. (2012). The role of metacognitive and self-efficacy beliefs in students' test anxiety and academic achievement. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences, 6*(12), 418–422.

Afandi, Y., Nik, M. R., & Baharuddin, H. (2020). Efikasi Kendiri dan Kebimbangan Bahasa Dalam Kelas Pembelajaran Bahasa Arab di Sekolah Agama. *Malaysian Online Journal of Education*, *4*(1), 35–47.

Afthanorhan, A., Awang, Z., & Fazella, S. (2017). Developing the patients' loyalty model for medical tourism industry: the case of Malaysia. *International Journal of Society Systems Science*, *9*(2), 139. https://doi.org/10.1504/ijsss.2017.085710

Ağaç, M., & Özçetin, Y. S. Ü. (2021). Metacognition, Psychological Resilience and Fear of Recurrence in Cancer Process. *Current Approaches in Psychiatry*, *13*(4), 693–706. https://doi.org/10.18863/pgy.859242

Aghamohammadian, S. H., Timuri, S., Sandal, M., & Gazidari, E. (2015). Assessment of Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Training on Self-Esteem and Achievement Motivation of High School Students. *Future of Medical Education Journal, 5*(4), 14-19.

Ahmad, S. S. (2015). *Metodologi Kajian*. https://crazylinguists.wordpress.com

Aida, N. N., Salleh, A., & Abu Yazid A. B. (2018). Efikasi Kendiri Kaunseling dan Kecekapan Kaunseling Pelbagai Budaya dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling Sekolah Menengah di Malaysia. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, *2*(2), 14–22.

Akturk, A.O., & Sahin, I. (2011). Literature Review on Metacognition and its Measurement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 15*, 3731-3736. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.364

Alarcon, G. M. (2011). A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes. *Journal of Vocational Behavior*, *79*(2), 549–562. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.03.007

Alcı, B., & Yüksel, G. (2012). An examination into self-efficacy, metacognition and academic performance of pre-service elt students: Prediction and difference. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, *2*(1), 143-165.

Al-Dubai, S. A. R., Barua, A., Ganasegeran, K., Jadoo, S. A., & Rampal, K. G. (2014). Concurrent validity of the Malay version of Perceived Stress Scale (PSS-10). *ASEAN Journal of Psychiatry*, *15*(1), 8–13.

Al-Dubai, S. A., Alshagga, M. A., Rampal, K. G., & Sulaiman, N. A. (2012). Factor Structure and Reliability of the Malay Version of the Perceived Stress Scale among Malaysian Medical Students. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, *19*(3), 43–49.

Alkan, F., & Erdem, E. (2014). The relationship between metacognitive awareness, teacher self-efficacy and chemistry competency perceptions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *143*, 778–783. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.07.475

Amalia, M., Sidek, M. N., Maznah, B., & Wan Marzuki, W. J. (2011). *Garis Panduan Bagi Penterjemahan Alat Ukur the Resilience Scale* 25 item. Universiti Putra Malaysia.

Amanda, G. (2018). *Academic writing: What is a literature review?.* https://www.lib.sfu.ca/about/branches-depts/slc/writing/assignments/lit-review.

Amelia, I. (2018). *Tekanan Kerja dan Faktor-faktor Stres dalam Kalangan Guru Sekolah Rendah Di Jitra, Kedah*. Universiti Utara Malaysia.

American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics*. Ethics archive. https://bit.ly/3s3JMuB

American School Counselor Association. (2012). *The national model: A framework for school counseling programs.* (3rd ed.). America School Counseling Association.

Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-Step Approach. *Psychological Bulletin*, *103*, 411. https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411

Andrade, H. L. (2019). A Critical Review of Research on Student Self-Assessment. *Frontiers in Education*, *4*(87), 1–13. Frontiersin. https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00087

Anna. (2015). *Perceived Stress* (pp. 1–1). https://doi.org/10.1007/9781461464396_4792

Armum, P., & Chellappan, K. (2015). Social and emotional self-efficacy of adolescents: measured and analyzed interdependencies within and across academic achievement levels. *International Journal of Adolescence and Youth, 21*(3), 279-288. https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1067894

Arnout, B. A., & Almoied, A. A. (2021). A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being, and creativity among psychological counsellors. *Counseling and Psychotherapy Research, 21*(2), 470-488. https://doi.org/10.1002/capr.12316

Aspinwall, L.G., Richter, L. (1999). Optimism and Self-Mastery Predict More Rapid Disengagement from Unsolvable Tasks in the Presence of Alternatives. *Motivation and Emotion*, *23*(3), 221–245. https://doi.org/10.1023/A:1021367331817

Awang, Z. (2012). *Research Methodology and Data Analysis* (2nd ed.). UiTM Press.

Awang, Z. (2014). *A handbook on structural equation modeling.* Selangor: MPWS Rich Resources.

Awang, Z. (2015). *SEM Made Simple*. MPWS Rich Publication Sdn. Bhd.

Awang, Z., Hui, L. S., & Awang, N. F. (2018). *Pendekatan Mudah SEM* (1st ed). MPWS Rich Resources Sdn. Bhd. (1088187-T)

Aydin, F., & Odaci, H. (2020). School Counsellors ' Job Satisfaction : What is the Role of Counselling Self-Efficacy , Trait Anxiety and Cognitive Flexibility ?. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1–14. https://doi.org/10.1017/jgc.2019.32

Aydın, S. (2016). An Analysis of the Relationship between High School Students' Self-efficacy, Metacognitive Strategy Use, and their Academic Motivation for Learn Biology. *Journal of Education and Training Studies, 4*(2), 53–59. https://doi.org/10.11114/jets.v4i2.1113

Azraai. O., Othman, T., & Fazilah, R. (2021). *SEM: Langkah Demi Langkah*. NFR Bizz Resources.

Bacon, D. R., Sauer, P. L., & Young, M. (1995). Composite reliability in structural equations modeling. *Educational and Psychological Measurement, 55*(3), 394–406. https://doi.org/10.1177/0013164495055003003

Bagozzi, R. P., & Phillips, L. W. (1982). Representing and testing organizational theories: A holistic construal. *Administrative Science Quarterly*, 459-489.

Bahrami, F., & Rezvan, S. (2007). Relation between the anxiety ideation with metacognition beliefs in high school students with generalized anxiety disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, *39*(3), 249-25.

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2008). Towards a model of work engagement. *Career Development International*. https://doi.org/10.1108/13620430810870476

Bali-Mahomed, N. J., Ku-Johari, K. S., Mahmud, M. I., Amat, S., & Saadon, S. (2022). Psychological Well-Being of School Counsellors Model. *European Journal of Educational Research*, *11*(2), 621–638. https://doi.org/10.12973/eu-jer.11.2.621

Ballenger-Browning, K. K., & Johnson, D. C. (2010). *Key facts on resilience*.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), 122-147. https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social Cognitive Theory*. Rockville MD: National Institute of Mental health.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist, 44*(9), 1175–1184. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175

Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 3–38). Hemisphere Publishing Corp.

Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, *28*(2), 117–148. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3

Bandura, A. (1994). Social cognitive theory of mass communication. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (pp. 61–90). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 1–45). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692.003

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(2), 364–374. https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.364

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(2), 258–269. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.258

Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, *88*(1), 87.https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1067894.

Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited [Editorial]. *Journal of Management*, *38*(1), 9–44. https://doi.org/10.1177/0149206311410606

Baniani, P., & Davoodi, A. (2020). Predicting Academic Resilience based on Metacognitive Beliefs and Achievement Motivation in High School Students in Shiraz, Iran. *International Journal of Pediatrics*, *9*(6), 13765–13774. https://doi.org/10.22038/IJP.2020.53686.4257

Barbara, R. (2015). The Definition, Purpose, and Value of Pilot Research. *Geriatric Nursing 36*, S1-S2.

Bardhoshi, G., Schweinle, A., & Duncan, K. (2014). Understanding the impact of school factors on school counselor burnout: A mixed-methods study. *The Professional Counselor*, *4*(5), 426–443. https://doi.org/10. 15241/gb.4.5.426

Barnes, K. L. (2004). Applying self-efficacy theory to counselor training and supervision: A comparison of two approaches. *Counselor Education & Supervision*, *44*(1), 56-69.

Bauernschmidt, A. (2013). *Interest And Metacognition: The Effectiveness Of Interest As A Metacognitive Monitoring Process In Metacognitive Control*. Purdue University, West Lafayette, Indiana.

Baykara, K. (2011). A study on “teacher efficacy perceptions” and “metacognitive Learning strategies” of prospective teachers. *Hacettepe University Journal of Education*, *40*, 80-92.

Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences, 41*(2), 341–352. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.01.015

Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy, 42*, 1129-1148.

Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin, 107*(2), 238-46.

Bentler, P. M. (1992). On the fit of models to covariances and methodology to the Bulletin. *Psychological Bulletin*, *112*, 400-404.

Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological bulletin*, *88*(3), 588.

Betz, N. E. (2000). Self-Efficacy Theory as a Basis for Career Assessment. *Journal of Career Assessment, 8*(3), 205–222. https://doi.org/10.1177/10690727

Blaikie, N. (2010). *Designing Social Research* (2nd ed.). Cambridge: Polity

Blum M. L., & Naylor J. C. (1968). *Industrial psychology*. New York: Harper & Row.

Blunch, N. J. (2008). *Introduction to Structural Equation Modelling using SPPS and AMOS*. Los Angeles: SAGE Publications Ltd.

Blunch, N. J. (2015). *Introduction to structural equation modeling using IBM SPSS statistics and EQS*. Sage.

Bodenhorn, N., & Skaggs, G. (2005). Development of the school counselor self-efficacy scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 38*(1), 14-28.

Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York, NY: Wiley.

Bollen, K. A. (1990). Overall fit in covariance structure models: Two types of sample size effects. *Psychological Bulletin, 107*(2), 256.

Bolton, K. W. (2013). Development And Validation of The Resilience Protective Factors Inventory: A Confirmatory Factor Analysis. *Rc.library.uta.edu*. https://rc.library.uta.edu/uta-ir/handle/10106/11828

Bonanno, G. A. (2012). Uses and abuses of the resilience construct: loss, trauma, and health-related adversities. *Social Science & Medicine, 74*(5), 753-756.

Bond, T. G., & Fox, C. M. (2015). *Applying The Rasch Model Fundamental Measurement in the Human Sciences* (3rd ed.). New York & London.

Britannica, T. (2015). *Guidance Counseling*. *Encyclopedia Britannica*. Editors of Encyclopaedia. https://www.britannica.com/topic/guidance-counseling

Britner, S. L., & Pajares, F. (2006). Sources of science self-efficacy beliefs of middle school students. *Journal of Research in Science Teaching, 43*(5), 485-499. https://doi.org/10.1002/tea.20131

Brown, A. L. (1978). Knowing when, where, and how to remember: A problem of metacognition. *Advances in Instructional Psychology, 1*, 77-165.

Brown, A. L. (1980). Metacognitive Development and Reading. In R. J. Spiro, B. B. Bruce, & W. F. Brewer (Eds.), *Theoretical Issues in Reading Comprehension* (pp. 453-481). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Brown, T. A., & Moore, M. T. (2012). Confirmatory factor analysis. *Handbook of structural equation modeling*, *361*, 379.

Burrell, G., & Morgan, G. (2016). *Sociological Paradigms and Organisational Analysis*. Abingdon: Routledge (originally published by Heinemann 1979).

Byrne, B. M. (2010). S*tructural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). Routledge Taylor & Francis Group: New York.

Cadete, L. (2017). *What is a pilot study?* Students 4 Best Evidence. https://s4be.cochrane.org/blog/2017/07/31/pilot-studies/

Can, G. (2010). Development of the elementary school counselor self-efficacy Scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *9*, 1158–1161. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.300

Cain, R. E. (2001). *The relationships of metacognition, self efficacy and educational and/or flight experince to situation awareness in aviation students*. A Dissertation Presented to tho Faculty of the Graduate School University of Missouri, Columbia.

Callender, K. A., & Lenz, A. S. (2018). Implications for wellness-based supervision and professional quality of life. *Journal of Counseling & Development*, *96*(4), 436-448. https://doi.org/10.1002/jcad.12225

Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin, 56*(2), 81.

Capobianco, L. (2016). Metacognition, Stress & Recovery, [Doctoral dissertation]. The University of Manchester.

Capobianco, L., Morrison, A. P., & Wells, A. (2017). The Effect of Thought Importance on Stress Responses: A Test of The Metacognitive Model. *The International Journal on the Biology of Stress, 21*(2), 128–135. https://doi.org/10.1080/10253890.2017.1417378

Carl, A. (2009). *Teacher empowerment through curriculum development theory into practice*. Juta & Company Ltd.

Caroli, M. E. D., & Sagone, E. (2014). Generalized Self-efficacy and Well-being in Adolescents with High vs. Low Scholastic Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 141*, 867–874. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.152

Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusion: The metacognitions questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders, 11*, 279-315.

Cera, R., Mancini, M., & Antonietti, A. (2013). Relationships between Metacognition, Self-efficacy and Self-regulation in Learning. *ECPS - Educational, Cultural and Psychological Studies, 7*, 115–141. https://doi.org/10.7358/ecps-2013-007-cera

Chamanabad, A. G., Mirdoraghi, F., & Pakmehr, H. (2011). The relationship of m.a. students' metacognitive and self-efficacy beliefs with their mental health. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, *15*, 3050–3055. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.243

Chandler, J.W., Burnham, J.J., Riechel, M.E., Dahir, C., Stone, C.B., Oliver, D.F., Davis, A.P., & Bledsoe, K.G. (2018). Assessing the Counseling and Non-Counseling Roles of School Counselors. *Journal of School Counseling, 16*(7), 1-33.

Chao, R. C. L. (2011). Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem-focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counseling & Development, 89*, 338–348. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00098.x

Childs, J. H., & Stoeber, J. (2010). Self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism in employees: Relationships with burnout and engagement. *Journal of Workplace Behavioral Health, 25*, 269–281. https://doi.org/10.1080/15555240.2010.518486

Childs, J. H., & Stoeber, J. (2012). Do you want me to be perfect? Two longitudinal studies on socially prescribed perfectionism, stress and burnout in the workplace. *Work & Stress, 26*, 347–364. https://doi.org/10.1080/02678373.2012.737547

Chong, F. Y., & Sungap, L. (2021). Hubungan dan Pengaruh Kesedaran Metakognitif Terhadap Pencapaian Matematik Pengurusan dalam kalangan Pelajar Diploma Pemasaran Politeknik Malaysia. *Asian Pendidikan, 2*(1), 1–8.

Chua, Y. P. (2014). *Statistik penyelidikan lanjutan: Ujian regresi, analisis faktor dan analisis SEM* (2nd ed.). Shah Alam, Selangor: McGraw-Hill (M).

Churchill, G. A., & Iacobucci, D. (2009). *Marketing research: Methodological foundations*. Mason, OH: South-Western Cengage Learning.

Clark, S. K., & Moulding, L. (2012). Measuring pre-service teacher self efficacy beliefs across programs: How do teacher preparation programs compare. *Journal of International Society of Teacher Education, 16*(1), 20-27.

Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2005). *Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.

Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. Spacapan, S. and Oskamp, S. (Eds.) *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404.

Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1997). *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. New York: Oxford University Press on Demand.

Collie, R. J. (2021). COVID-19 and Teachers' Somatic Burden, Stress, and Emotional Exhaustion: Examining the Role of Principal Leadership and Workplace Buoyancy. *AERA Open, 7*(1), 1–15. https://doi.org/10.1177/2332858420986187

Commodari, E., Lucia, V., Rosa, L., Carnemolla, G., & Parisi, J. (2021). Psychological well-being in adolescence: relationships between life skills, self-efficacy, and metacognitive skills. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, *9*(August), 1–19.

Cormier, S., & Hackney, H. (2013). Counselling strategies and interventions. (S. Doğan, Trans. Ed.). Ankara: Pegem Akademi.

Coutinho, S. (2008). Self-efficacy, metacognition, and performance. *North American Journal of Psychology*, *10*(1), 165-172.

Cox, T., Griffiths, A., & Rial-Gonzalez, E. (2000). *Research on work related stress. Luxembourg*: Office for Official Publications of the European Communities. https://doi.org/10.1348/0144665031752934

Creswell, J. W. (1994). *Research design: Quantitative and qualitative approaches*. Thousand Oakes: Sage Publication.

Creswell, J. W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Traditions*, Sage Publications, London.

Creswell, J. W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson.

Creswell, J. W., & Clark, V. L. P (2007). *Designing and conducting mixed methods research* (2nd ed.), (pp 58-88). Los Angeles.

Cretu, R. Z., & Burcas, S. (2014). Self Efficacy: A Moderator of the Relation between Emotional Dissonance and Counterproductive Work Behavior. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *127*, 892–896. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.375

Cuevas, H. M., Fiore, S. M., Bowers, C. A., & Salas, E. (2004). Fostering constructive cognitive and metacognitive activity in computer-based complex task training environments. *Computers in Human Behavior, 20*(2), 225-241.

Culbreth, J.R., Scarborough, J.L., Banks-Johnson, A., & Solomon, S. (2005). Role Stress Among Practicing School Counselors. *Counselor Education and Supervision, 45*, 58-71.

Curran, P.J., West, S.G., & Finch, J.F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods, 1*(1), 16-29.

Dacey, J., & Kenny, M. (1997). *Adolescent Development* (2nd ed). Dubuque: Brown & Benchmark Publisher.

Daire, A. P., Dominguez, V. N., Carlson, R. G., & Case-Pease, J. (2014). Family Adjustment Measure: Scale construction and validation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 47*, 91–101. https://doi.org/10.1177/0748175614522270

Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2015). Coping strategies as mediators and moderators between stress and quality of life among parents of children with autistic disorder. *Stress and Health, 31*(1), 5- 12.

Datu, J. A. D., & Mateo, N. J. (2016). Perceived autonomy sup- port moderates the relations between counselling self-efficacy and flow among Filipino counsellors. *Current Psychology, 35,* 69–76. https://doi.org/10.1007/s12144-015-9358-2

Davidson, J. E., Deuser, R., & Sternberg, R. J. (1994). The role of metacognition in problem solving. *Metacognition: Knowing about Knowing, 207*, 226.

Day, C. (2008). Committed for life? Variations in teachers' work, lives, and effectiveness. *Journal of Educational Change*, *9*(3), 243–260.

DeCarlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods, 2*(3), 292-307.

Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2012). *Theories of psychological stress at work*. Handbooks in health, work, and disability (pp. 23-38). USA: Springer.

Dhamodharan, V., & Ravikumar, T. (2014). Relationship among Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence and Psychological Resilience of Corporate Executives in India. *Indian Journal of Appiled Research*, 349–352.

Diamantopoulos, A., & Siguaw, J. A. (2000). *Introducing LISREL*. London: Sage Publications. https://doi.org/10.4135/9781849209359

Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: a component of dispositional self-regulation. *Journal of Personality Assessment, 86*(3), 306–317. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8603_06

Dixit, V., & Ghosh, S. (2019). Analyze impact of occupational stress in healthcare professionals: A critical review. *Invertis Journal of Management, 11*(1), 30–37.

Djourova, N. P., Rodríguez Molina, I., Tordera Santamatilde, N., & Abate, G. (2020). Self-Efficacy and Resilience: Mediating Mechanisms in the Relationship Between the Transformational Leadership Dimensions and Well-Being. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, *27*(3), 256–270. https://doi.org/10.1177/1548051819849002

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, *95*(2), 256.

Efrati, Y., Kolubinski, D. C., Marino, C., & Spada, M. M. (2021). Modelling the Contribution of Metacognitions, Impulsiveness, and Thought Suppression to Behavioural Addictions in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(7), 3820. https://doi.org/10.3390/ijerph18073820

Entoh, H., & Abdullah, M. K. (2019). Pengaruh Efikasi Kendiri Terhadap Kesedaran Metakogntif dalam Kalangan Guru- Guru Sekolah Rendah Di Zon Pulau. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, *4*(31), 187–203. https://doi.org/10.35631/ijepc.4310016

Falls, L., & Nichter, M. (2007). The Voices of High School Counselors: Lived Experience of Job Stress. *Journal of School Counseling, 5*.

Fan, K. Y., Carey, J. C., Martin, I., & He, L. (2019). Activities and Role of School-Based Counselors in the US: A National Survey of American Counseling Association Members. *Journal of School-Based Counseling Policy and Evaluation, 1*(2), 34-50. https://doi.org/10.25774/8nz2-4y62

Farrell, A. (2010). Insufficient Discriminant Validity: A Comment on Bove, Pervan, Beatty, and Shiu (2009). *Journal of Business Research, 63*, 324-327. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2009.05.003

Fatimah, A. (2014). *Tahap kepuasan kerja dan komitmen organisasi dalam kalangan guru kolej vakasional: Pendekatan Structural Equalition Model*. University of Tun Hussein Onn Malaysia.

Fatin, H. A. K. (2018). *Pemodelan pengaruh nomophobia ke atas keseimbangan hidup-bekerja dan prestasi kerja di sektor awam: Gender dan generasi sebagai penyederhana*. Universiti Malaysia Sarawak.

Fauziah, I, D., Khadijah, A., & Nazirah, H. (2020). *Penulisan Tesis: Kajian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bangi, Selangor: Penerbit UKM.

Fernandes, G., Amaral, A., & Varajao, J. (2018). Wagnild and Youngs's Resilience Scale Validation for IS Students. *Procedia Computer Science*, *138*(October), 815–822. https://doi.org/10.1016/j.procs.2018.10.106

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self-care. *Journal of Clinical Psychology, 58*(11), 1433–1441. https://doi.org/10.1002/jclp.10090

Finch, H., Immekus, J.C., & French, B.F. (2014). *Applied Psychometrics Using SAS*. Information Age Publishing: Harvard.

Fink, A. (2014). *Conducting Research Literature Reviews: From the Internet to Paper* (4th ed.). Thousand Oaks, Carlifornia: SAGE.

Firdaus, M., Low, J. L., Siti Aisyah, A., & Maizura, M. (2018) Exploratory factor analysis and psychometrics properties of the Malay version Metacognitive Questionnaire 30 items. *International Journal of Medical Science and Health Research, 2*(4), 205 - 217. ISSN 2581-3366

Flavell, J. H. (1970). Developmental studies of mediated memory. *Advances in Child Development and Behavior, 5*, 181-211.

Flavell, J. H. (1976). *Metacognitive aspects of problem solv*ing. In L. B. Resnick. (Ed.), The nature of intelligence (pp. 231-235). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, *34*(10), 906–911. https://doi.org/10.1037/0003-066x.34.10.906

Flavell, J.H. (1985). *Cognitive Development* (2nd ed.). New Jersey: Prentice Hall.

Florence, F. (2007). *Hubungan Tahap kecerdasan Emosi dengan Tahap Kepuasan Kerja dan Tahap Komitmen Kerja di Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling di Bandaraya Kuching, Sarawak*. University of Technology Malaysia.

Frankel, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.

Fye, H. J., Gnilka, P. B., & McLaulin, S. E. (2018). Perfectionism and School Counselors: Differences in Stress, Coping, and Burnout. *Journal of Counseling and Development, 96*(4), 349–360. https://doi.org/10.1002/jcad.12218

Garris, C. P., & Fleck, B. (2022). Student evaluations of transitioned-online courses during the COVID-19 pandemic. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology, 8*(2), 119–139. https://doi.org/10.1037/stl0000229

Garrosa, E., Moreno-Jimenez, B., Liang, Y., & Gonzalez, J. L. (2008). The relationship between socio-demographic variables, job stressors, burnout, and hardy personality in nurses: An exploratory study. *International Journal of Nursing Studies, 45*, 418–427. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2006.09.003.

Garvil, J. I., Compeau, D. R., & Marcolin, B. L. (2002). Metacognition and it: The influence of self-efficacy and self-awareness. *Eighth Americas Conference on Information Systems*. 1055-1064.

Garzon, D. F. M., Bustos, A. P. H., & Lizarazo, J. O. U. (2020). Relationship between metacognitive skills, gender, and level of schooling in high school students. *Suma Psicologica*, *27*(1), 9–17. https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.2

George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Ghonsooly, B., Khajavy, G. H., & Mahjoobi, F. M. (2014). Self-efficacy and Metacognition as Predictors of Iranian Teacher Trainees' Academic Performance: A Path Analysis Approach. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 3,* 590–598. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.455

Gillham, J. (2000). The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin EP Seligman.

Glantz, M. D., & Johnson, J. L. (1999). *Resilience and Development: Positive Life Adaptations.* New York: Kluwer Academik/Plenum Publishers.

Gliem, J. A., & Gliem, R. R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-Type Scale. *Midwest Research to Practice Conference*. pp. 82-88.

Goddard, R. D., Hoy, W. K., & Hoy, A. W. (2004). Collective efficacy beliefs: Theoretical developments, empirical evidence, and future directions. *Educational Researcher, 33*(3), 3-13. https://doi.org/:10.3102/0013189

Gorard, S. (2003). *Quantitative methods in social science research.* New York: The Tower Building.

Grau, R., Salanova, M., & Peiro, M. (2001). Moderator effects of self eficacy on occupational stress. *Psychology in Spain, 5*(1), 63–74.

Grix, J. (2004). *The foundations of research*. New York: Palgrave Macmillan.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994) 'Competing paradigms in qualitative research', in N. K. Denzin & Y S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, CA: Sage, pp. 105–116.

Guler, D., & Ceyhan, E. (2020). School counsellors' resilience in Turkey: A phenomenological study. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 30*(2), 185-201. https://doi.org/10.1017/jgc.2019.16

Gunduz, B. (2012). Self-efficacy and burnout in professional school counselors. *Educational Sciences: Theory & Practice, 12*(3), 1761–1767

Hacker, A. H., & Hayes, A. (2017). Within and beyond: Some implications of developmental contexts for reframing school psychology. *Psychology in The Schools, 54*(10), 1252–1259. https://doi.org/10.1002/pits.22074

Hagen, R., Havnen, A., Hjemdal, O., Kennair, L. E. O., Ryum, T., & Solem, S. (2020). Protective and Vulnerability Factors in Self-Esteem: The Role of Metacognitions, Brooding, and Resilience. *Frontiers in Psychology, 11*(7), 1–7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01447

Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2014). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM). London: SAGE Publications, Incorporated.

Hair, J. F, Black, W., Babin, B., Anderson, R., & Tatham, R. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.). Uppersaddle River: Pearson Prentice Hall.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.

Hair, J. F., Sarstedt, M., Pieper, T. M., & Ringle, C. M. (2012). The Use of Partial Least Squares Structural Equation Modeling in Strategic Management Research: A Review of Past Practices and Recommendations for Future Applications. *Long Range Planning*, *45*(5-6), 320-340.

Hakimi, A., Jafary Nodoushan, A., Tarazi, Z., Aghaei, H., Saberi, F. (2019). The Effect of Cognitive-Behavioral Training Based on Self-Esteem on Social Adjustment and Academic Achievement Motivation of First- Grade High School Female Students in Ashkezar. *Iranian Journal of Learning & Memory*, *1*(4), 59-65. https://doi.org/10.22034/iepa.2019.89170

Haley, M., Romero Marin, M., & Gelgand, J. C. (2015). Language anxiety and counseling self-efficacy. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, *43*(3), 162-172

Halvorsen, M., Hagen, R., Hjemdal, O., Eriksen, M. S., Sørli, Å. J., Waterloo, K., Eisemann, M. & Wang, C.E. (2015), "Metacognitions and thought control strategies in unipolar major depression: a comparison of currently depressed, previously depressed, and never-depressed individuals", *Cognitive Therapy and Research*, *39*(2), (pp. 31-40) http://dx.doi.org/10.1007/s10608-014-9638-4

Hamid, N., Keikhosravani, M., Babamiri, M., & Dehghani, M. (2012). Relationship of mental health and spiritual intelligence with resiliency in student of Kermanshah University of Medical Sciences. *Jentashapir Journal of Health Research, 3*(2), pp. 331-338

Hamill, S. K. (2003). Resilience and Self-Efficacy: The Importance of Efficacy Beliefs and Coping Mechanisms in Resilient Adolescents. *Colgate University Journal of The Sciences,* 115–146

Hargrove, R. a. (2012). Assessing The Long-Term Impact Of A Metacognitive Approach To Creative Skill Development. *International Journal of Technology and Design Education*, *23*(3), 489–517.

Hartman, H. J. (Ed.). (2001). *Metacognition in learning and instruction: Theory, research and practice, 19*. Springer Science & Business Media.

Hasani, H., Zarei, B., Danaie, Z., & Mahmoudi Rad, G. H. (2020). Resilience Skills Training Versus Metacognitive Therapy: A Comparison of Effectiveness on Anxiety in Nurses Working in Intensive Care Units and Emergency Department. *Modern Care Journal*, *17*(3). https://doi.org/10.5812/modernc.106905

Haseth, S., Solem, S., Sørø, G. B., Bjørnstad, E., Grøtte, T., & Fisher, P. (2019). Group Metacognitive Therapy for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Feasibility Trial. *Frontiers in Psychology*, *10*, 290. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00290

Haslee, S. L. A. (2003). *Malaysian School Counselor Resilience*. *3*. University of Melaya. http://myais.fsktm.um.edu.my/5241/

Hayati, N. (2011). Metakognitif: Bagaimana Belajar untuk Meningkatkan Prestasi. *Jurnal Al-Hikam*, *8*(1), 25–32.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression Based Approach*. Guilford, New York, 1609182308.

Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (2nd ed.). Ebook The Guilford Press, New York, NY.

Heaperman, S., & Sudweeks, F. (2001). Achieving self-efficacy in the virtual learning environment. *AARE 2001 International Education Research Conference, Fremantle, Western Australia*. https://www.aare. edu.au/data/publications/2001/hea01715.pdf

Hemi, A., & Maor, R. (2020). Stress in the school counsellor's contemporary role: scale development and validation. *Educational Studies*, 1-19.

Heuven, E., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., & Huisman, N. (2006). The Role of Self-Efficacy in Performing Emotion Work. *Journal of Vocational Behavior, 69*, 222-235.

Hjemdal, O., Stiles, T., & Wells, A. (2013). Automatic thoughts and meta-cognition as predictors of depressive or anxious symptoms: A prospective study of two trajectories. *Scandinavian Journal of Psychology*, *54*(2), 59-65.

Hjemdal, O., Aune, T., Reinfjell, T., Stiles, T. C., & Friborg, O. (2007). Resilience as a predictor of depressive symptoms: a correlational study with young adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *12*(1), 91–104. https://doi.org/10.1177/1359104507071062

Ho, R. (2014). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*. CRC Press: Boca Raton.

Holden, G., Barker, K., Kuppens, S., & Rosenberg, G. (2017). Self-Efficacy Regarding Social Work Competencies. *Research on Social Work Practice*, *27*(5), 594-606. https://doi.org/10.1177/1049731515586466

Holman, L.F., Nelson, J.A., & Watts, R.E. (2019). Organizational Variables Contributing to School Counselor Burnout: An Opportunity for Leadership, Advocacy, Collaboration, and Systemic Change. *The Professional Counselor*, *9*(2), 126-141.

Holmes-Smith, P., Coote, L., & Cunningham, E. (2006). *Structural equation modeling: From the fundamentals to advanced topics*. Melbourne: School Research, Evaluation and Measurement Services.

Holmes-Smith, Philip. & Ministerial Council on Education, Employment, Training and Youth Affairs (Australia). & New South Wales. Department of Education and Training. (2006). *School socio-economic density and its effect on school performance*. Carlton, Vic: MCEETYA, http://nla.gov.au/nla.arc-68542

Hong, J. Y. (2012). Why do some beginning teachers leave the school, and others stay? Understanding teacher resilience through psychological lenses. *Teachers and Teaching*, *18*(4), 417-440.

Hong, O. C., & Aziah, I. (2017). Sokongan pihak pengurusan sekolah terhadap tekanan kerja guru di sekolah kebangsaan dan sekolah jenis kebangsaan cina. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, *2*(2), 42-57.

Hoomon, H.A., & Asgari, A. (2001). Developing and standardization of achievement motivation test (AMT). *Psychological Research, 6*(2), 9- 32.

Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, *6*(1), 53-60.

Hu, L., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, *3*(4), 424-453.

Huat, C. S. (2018). The relationship between role conflict and burnout among secondary school counselors in Sarawak. Global Business and Management Research: *An International Journal*, *10*(2), 10–22. http://www.gbmr.ioksp.com

Huntley, C. D., & Fisher, P. L. (2016). Examining the role of positive and negative metacognitive beliefs in depression. *Scandinavian Journal of Psychology*, *57*(5), 446-452.

Hutauruk, A. J. B., Darmayasa, J. B., & Priatna, N. (2019). Achievement of students mathematical resilience through problem based learning model with metacognitive approach. *Journal of Physics: Conference Series*, *1315*(1).

Hsu, S.-H., Wang, Y.-C., Chen, Y.-F., & Dahlgaard-Park, S. M. (2014). Building business excellence through psychological capital. *Total Quality Management & Business Excellence, 3363*, 1-14. https://doi.org/10.1080/14783363.2014.913349

Iacobucci, D. (2010). Structural equations modeling: Fit Indices, sample size, and advanced topics. *Journal of Consumer Psychology*, *50*(3), 90–98.

In, J. (2017). Introduction of a pilot study. *Korean Journal of Anesthesiology*, *70*(6), 601-605. https://doi.org/10.4097/kjae.2017.70.6.601

Inks, S., Barber, K., Loe, T. W., & Forbes, L. P. (2020). Running with your hair on fire: Lessons learned from transitioning a national university sales competition from face-to-face to virtual in 16 days. *Journal of Marketing Education*, *42*(3), 257-271. https://doi.org/10.1177/0273475320950015

Irmohizam, I., & Muhamad, H. (2016). Tahap Resilien dalam Kalangan Pelajar IPTA di Malaysia dan di Luar Negara. *Jurnal Personalia Pelajar*, *19*, 92–107.

Isaac, S., & Michael, W. B. (1995). *Handbook in research and evaluation: A collection of principles, methods, and strategies useful in the planning, design, and evaluation of studies in education and the behavioral sciences* (3rd ed.). San Diego, CA, US: EdITS Publishers.

Jalili, A., Hejazi, M., Entesar Foumani, G., & Morovati, Z. (2018). The relationship between meta-cognition and academic performance with mediation role of problem solving. *Quarterly Journal of Child Mental Health, 5*(1), 80-91.

Jensen, R. E. (2012). Sex educators and self-efficacy: Toward a taxonomy of enactive mastery experiences. *Health Education & Behavior, 39*(3), 259–267. http://dx.doi.org/10.1177/1090198111399756

Jex, S. M., & Bliese, P. D. (1999). Efficacy beliefs as a moderator of the impact of work-related stressors: A multilevel study. *Journal of Applied Psychology, 84*(3), 349–361. https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.3.349

Jex, S.M., & Gudanowski, D.M. (1992). Efficacy beliefs and work stress: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior, 13*, 509-517.

Johari, K. S. K., & Amat, M. I. (2019). Malaysian school counsellors' challenges in job description, job satisfaction and competency. *Religion, Science Magazine Sociality Humanities, 4*(19), 2477-9083. https://bit.ly/3EP89zE

Johari, K., Ismail, Z., Osman, S., & Othman, A. (2009). Pengaruh Jenis Latihan Guru dan Pengalaman Mengajar Terhadap Efikasi Guru Sekolah Menengah (The Influence of Teacher Training and Teaching Experience on Secondary School Teacher Efficacy). *Jurnal Pendidikan Malaysia (Malaysian Journal of Education), 34*(2), 3 - 14.

Johnson, B., & McClure, R.M. (2004). Validity and Reliability of a Shortened, Revised Version of the Constructivist Learning Environment Survey (CLES). *Learning Environments Research, 7*, 65-80.

Joreskog, K. G. (1967). Some contributions to maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika, 32*(4), 443-482.

Jöreskog, K. G. (1978). Structural analysis of covariance and correlation matrices. *Psychometrika*, *43*(4), 443-477.

Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1984). LISREL-VI user's guide (3rd ed.) *IN: Scientific Software, Mooresville*.

Jovanovic, J., Lazaridis, K., & Stefanovic, V. (2006). Theoretical approaches to problem of occupational stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, *23*(3), 163- 169.

Junyong, 1. (2017). Introduction of a pilot study. *Korean Jurnal of Anesthesiol 2017 December 70(6)*, 601-605.

Kacar, M., & Sarıçam, H. (2015). The examination of the relationship between metacognitive awareness and math anxiety levels in pre-service primary school teachers. *Trakya Üniversitesi Eđitim Fakültesi Dergisi, 5*(2), 137-152.

Kanfer, R., & Ackerman, P. L. (1989). Motivation and cognitive abilities: An integrative/aptitude-treatment interaction approach to skill acquisition [Monograph]. *Journal of Applied Psychology, 74*, 657-690.

Karaar, B., & Canli, D. (2020). Psychological resilience and depression during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Psychiatria Danubina*, *32*(2), 273–279. https://doi.org/10.24869/PSYD.2020.273

Karaırmak, Ö. (2006). Resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counselling and Guidance Journal*, *3*, 129–142.

Karami, S., & Entesar-Fomani, G. H. (2017). The Relationship between Cognitive and Metacognitive Strategies with Academic Self-Esteem among female high school Students in Zanjan. *Second International Conference on Applied Research in Educational Sciences and Behavioral Studies and Social Violations*. Tehran, Islamic Studies and Research Center, Soroush Hekmat Mortazavi.

Kementerian Pendidikan Malaysia (2012). *Perekayasaan Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling di Sekolah*. Surat Siaran Kementerian Pendidikan Malaysia Bilangan 12 Tahun 2012. https://jpnperak.moe.gov.my/jpn/perak/lampiran/KUK/29012021.pdf

Kementerian Pendidikan Malaysia. (2013). Malaysia Education Blueprint 2013 - 2025. In *Kementerian Pendidikan Malaysia*. Kementerian Pendidikan Malaysia. https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.08.007.

Keyhani, M., Taghvaei, D., Rajabi, A., & Amirpour, B. (2015). Internal Consistency and Confirmatory Factor Analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) among Nursing Female . *Iranian Journal of Medical Education, 14*(10), 857–865

Khoo, A., & Stuart, T. (2004). Master your mind design your destiny. Singapore: Adam Khoo Learning Publisher

Kim, N., & Lambie, G. W. (2018). Burnout and implications for professional school counselors. *Professional Counselor, 8*(3), 277–294. https://doi.org/10.15241/nk.8.3.277

Kim, Y. H. (2003). Correlation of mental health problems with psychological construction in adolescence: Final results from a two year study, *International Journal of Narsing Studies, 40,* 115-125.

Kinicki, A. J., & Latack, J. C. (1990). Explication of the construct of coping with involuntary job loss. *Journal of Vocational Behavior, 36*(3), 339-360. https://doi.org/10.1016/0001-8791 (90)90036-2

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press

Kline, R. B. (2014). *Principles and practice of structural equation modelling* (4th ed.). New York: The Guilford Press.

Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modelling* (5th ed.). New York: The Guilford Press.

Knight, P., Mich, C. C., & Manion, M. T. (2014). The role of self- efficacy in sales education. *Journal of Marketing Education, 36*(2), 156-168. https://doi.org/10.1177/0273475314528805

Kopp, M. S., Thege, B. K., Balog, P., Stauder, A., Salavecz, G., Rózsa, S., Purebl, G., & Adám, S. (2010). Measures of stress in epidemiological research. *Journal of Psychosomatic Research*, *69*(2), 211–225. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.

Kosir, K., Dugonik, S., Huskic, A., Gracner, J., Kokol, Z., & Krajnc, Z. (2020). Predictors of perceived teachers' and school counsellors' work stress in the transition period of online education in schools during the COVID-19 pandemic. *Educational Studies*, 1–5. https://doi.org/10.1080/03055698.2020.1833840

Kottler, J. A. (2012). *The therapist's workbook: Self-assessment, self-care, and self-improvement exercises for mental health professionals*. New York, NY: John Wiley & Sons.

Kowalski, J., & Dragan, M. (2019). Cognitive-attentional syndrome—The psychometric properties of the CAS-1 and multi-measure CAS-based clinical diagnosis. *Comprehensive Psychiatry, 91*, 13–21. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2019.02.007

Krejcie, R.V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational & Psychological Measurement*, *30*(3), 607–610.

Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(6), 1121–1134. https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1121

Külekçi, G. (2011). A study on pre-service English teachers' self-efficacy beliefs depending on some variables. *International Online Journal of Educational Sciences*, *3*(1), 245–260.

Kvarme, L. G., Haraldstad, K., Helseth, S., Sørum, R., & Natvig, G. K. (2009). Associations between general self-efficacy and health-related quality of life among 12-13-year-old school children: a cross-sectional survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, *7*(1), 85. https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-85

Kyairiah, A. H., Mohd Isa, H., & Maimunah, A. L. (2017). Tahap Kemahiran Metakognitif Murid Sekolah Menengah Di Kawasan Felda Dalam Pembelajaran Pendidikan Islam. *ASEAN Comparative Education Research Journal on Islam and Civilization (ACER-J)*, *1*(1), 94–106.

Lai, K., & Green, S. B. (2016). The problem with having two watches: Assessment of fit when RMSEA and CFI disagree. *Journal of Multivariat Behavioral Research*, *51*(2-3), 220–239.

Landine, J., & Stewart, J. (1998). Relationship Between Metacognition, Motivation, Locus of Control, Self-Efficacy, and Academic Achievement. *Canadian Journal of Counselling*, *32*(3), 200–212.

Larson, L. M., & Daniels, J. A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, *26*(2), 179–218.

Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A., & Toulouse, A. L. (1992). Development and validation of the Counseling Self-Estimate Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, *39*(1), 105–120. https://doi.org/10.1037/0022-0167.39.1.105

Laschinger, H., & Fida, R. (2013). *Longitudinal Analysis Authentic Leadership on Workplace Bullying, Burnout and Turnover Intentions.* Academy of Management Proceedings.

Lawrence, J. S., & Anthony, G. D. (2009). *International Handbook of Research on Teachers and Teaching*. Springer International Handbook of Education, Springer Science & Business Media.

Lawson, G. (2007). Counselor wellness and impairment: A national survey. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 46*(1), 20–34. https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2007.tb00023.x

Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Allen Lane.

Lazarus, R. S. (2006). Stress And Emotion: *A new synthesis*. New York, NY: Springer.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis.* Springer Publishing Co.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

Lee, E. H. (2012). Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nursing Research, 6*(4), 121–127. https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004.

Lent, R. W., Hill, C. E., & Hoffman, M. A. (2003). Development and validation of the Counselor Activity Self-Efficacy Scales. *Journal of Counseling Psychology, 50*(1), 97–108. https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.1.97

Li, M. H., Eschenauer, R., & Persaud, V. (2018). Between Avoidance and Problem Solving: Resilience, Self-Efficacy, and Social Support Seeking. *Journal of Counseling and Development, 96*(2), 132–143. https://doi.org/10.1002/jcad.12187

Lim, Y. C. (2004). *Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kepuasan Kerja di Kalangan Guru Teknik di Sekolah Menengah Teknik: Satu Kajian di Negeri Kedah Darul Aman*. Universiti Teknologi Malaysia.

Lindell, M. K., & Whitney, D. J. (2001). Accounting for common method variance in cross-sectional research designs. *Journal of Applied Psychology, 86*(1), 114–121. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.114

Litam, S. D. A., Ausloos, C. D., & Harrichand, J. J. S. (2021). Stress and Resilience Among Professional Counselors During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Counseling and Development*, *99*(4), 384–395. https://doi.org/10.1002/jcad.12391

Liu, X., Zhao, Y., Li, J., Dai, J., Wang, X., & Wang, S. (2020). Factor Structure of the 10-Item Perceived Stress Scale and Measurement Invariance Across Genders Among Chinese Adolescents. *Frontiers in Psychology*, *11*(4), 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00537

Loo, C. W., & Choy, J. L. F. (2013). Sources of self-efficacy influencing academic performance of engineering students. *American Journal of Educational Research, 1*(3), 86–92. https://doi.org/10.12691/education-1-3-4

Lorenz, D. C. (2009). *Counseling self-efficacy in practicum students: Contributions of supervision*. The Pennsylvania State University.

Lu, A.C.C., & Gursoy, D. (2016). Impact of job burnout on satisfaction and turnover intention: Do generational differences matter? *Journal of Hospitality & Tourism Research, 40,* 210–235.

Lunenburg, F. C. (2011). Self-efficacy in the workplace : Implications for motivation and performance. *International Journal of Management, Business and Administration, 14*(1), 1-6.

Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, *40*(2), 80–89. https://doi.org/10.1080/00207590444000041

Luszczynska, A., Piko, B., & Januszewicz, A. (2011). Self-Efficacy and Adolescents' Health. *In Encyclopedia of Adolescence*. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_190

Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi*. Yogyakarta: Andi Press.

Luthans, F., Vogelgesang, G. R., & Lester, P. B. (2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human Resource Development Review, 5*, 25-44. https://doi.org/10.1177/153448430528 5335

Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71,* 543–562.

Lyon, B. L. (2012). Stress, coping, and health. In Rice, H. V. (Eds.) *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (pp.3-23). USA: Sage Publication, Inc.

MacCallum, R. C., & Hong, S. (1997). Power analysis in covariance structure modeling using GFI and AGFI. *Journal of Multivariate Behavioral Research, 32*(2), 193-210.

MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Cai, L. (2006). Testing differences between nested covariance structure models: Power analysis and null hypotheses. *Psychology Method*, *11*(1), 19-35.

Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, (pp. 277-287). Oxford: University Press.

Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: Cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International, 37*(8), 1191-1200. https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107

Makara-Studzińska, M., Golonka, K., & Izydorczyk, B. (2019). Self-efficacy as a moderator between stress and professional burnout in firefighters. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(2). https://doi.org/10.3390/ijerph16020183

Maor, R., & Hemi, A. (2021). Perfectionism and School Counselors: Differences in Stress, Coping, and Burnout among contemporary school counselors. *Psychology in the Schools,* 1–14. https://doi.org/10.1002/pits.22518

Marcionetti, J., & Rossier, J. (2016). Global life satisfaction in adolescence: The role of personality traits, self-esteem, and self-efficacy. *Journal of Individual Differences, 37*(3), 135–144. https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000198

Marsh, H. W., & Hocevar, D. (1985). Application of confirmatory factor analysis to the study of self-concept: First-and higher order factor models and their invariance across groups. *Psychological bulletin, 97*(3), 562.

Martins, M., Costa, J., & Onofre, M. (2014). Practicum experiences as sources of pre-service teachers' self-efficacy. *European Journal of Teacher Education, 38,* 263–279. https://doi.org/1 0.1080/02619768.2014.968705.

Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology, 19*, 921–930.

Mathews, T. F. (2012). *The school counselors' description of their experiences of emotional exhaustion: A phenomenological study*, [Doctoral dissertation]. ProQuest Dissertations & Theses Global. (Order No. 3553926.)

Matthews, G., Lin, J., & Wohleber, R. (2017). Personality, Stress and Resilience. *Psihologijske Teme*, *26*(1), 139–162. https://hrcak.srce.hr/181135

Matthews, G., Panganiban, A. R., Wells, A., Wohleber, R. W., & Reinerman-Jones, L. E. (2019). Metacognition, hardiness, and grit as resilience factors in unmanned aerial systems (UAS) operations: A simulation study. *Frontiers in Psychology*, *10*(3), 1–17. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00640

Matthews, G., & Wells, A. (2004) Rumination, depression, and metacognition: The S-REF model. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds*.), Rumination: Nature, Theory, and Treatment*, pp. 125-151. Chichester: Wiley

Mazlan, A. (2002). *Stres Kerja di Kalangan Guru Sekolah Rendah. Satu Kajian di Sekolah Rendah Kawasan Zon Tenggara, Kulai, Johor Darul Takzim*. Universiti Teknologi Malaysia.

McCarthy, C., Kerne, V. V. H., Calfa, N. A., Lambert, R. G., & Guzma´n, M. (2010). An exploration of school counselors' demands and resources: Relationship to stress, biographic, and caseload characteristics. *Professional School Counseling*, *13*, 146–158. https://doi.org/10.5330/PSC.n.2010-13.146

Melnikovas, A. (2018). Towards an Explicit Research Methodology: Adapting Research Onion Model for Futures Studies. *Journal of Futures Studies*, *23*(2), 29–44. https://doi.org/10.6531/JFS.201812_23(2).0003

Merriman, J. (2015). Enhancing counselor supervision through compassion fatigue education. *Journal of Counseling & Development, 93*(3), 370–378. https://doi.org/10.1002/jcad.12035

Merry, P. & Rahmat, A. (2016). *Definisi Istilah*. https://prezi.com/_jk/definisi-istilah/

Miles, M., & Shevlin, J. N. V. (1998). Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. *Personality & Individual Differences, 25*(1), 85-90.

Miller, N. E., & Dollard, J. (1941). *Social learning and imitation*. New Haven: Yale University Press.

Moate, R. M., Gnilka, P. B., West, E. M., & Bruns, K. L. (2016). Stress and Burnout among Counselor Educators: Differences between Adaptive Perfectionists, Maladaptive Perfectionists, and Nonperfectionists. *Journal of Counseling and Development, 94*(2), 161–171. https://doi.org/10.1002/jcad.12073

Muhamed Fuad, B. (2017) *Metodologi penyelidikan*: Panduan menulis tesis. UUM Press, Sintok. ISBN 978-967-2064-33-6.

Mohammadkhani, S. (2013). The role of fusion beliefs and metacognitions in obsessive-compul- sive symptoms in general population. *Iranian Journal of Clinical Psychology (IJCP), 1*(2), 29- 35.

Mohammadpour, S., Pourhasan, R., Pourhasan, E., & Vafadar, M. (2014). Studying the Factors Related to Job Stress Among Teachers. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, *4*(10), 270. https://doi.org/10.5958/2249-7315.2014.01018.1

Mohd Norazmi, N. (2018). *Pemodelan Pengaruh Kepimpinan Guru Besar Terhadap Beban Tugas Dan Kepuasan Kerja Guru PPKI*. Universiti Tun Hussien Onn Malaysia.

Mohd Rashid, A. H., Zainol, M., Nur Riza, M. S., Fazli, I., & Mokhtar, A. (2013). Perbandingan Anggaran Parameter Terhadap Model Kecemerlangan Prestasi Institut Pengajian Tinggi (IPT) Bersandarkan Nilai Teras: Pendekatan Penganggaran Kebolehjadian Maksimum (ML) dan Kuasa Dua Terkecil Separa (PLS). *Sains Malaysia*, *42*(8), 1159–1166.

Moksnes, U. K., & Lazarewicz, M. (2019). The association between stress, resilience, and emotional symptoms in Norwegian adolescents from 13 to 18 years old. *Journal of Health Psychology*, *24*(8), 1093–1102. https://doi.org/10.1177/1359105316687630

Moksnes, U. K., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., Bjørnsen, H. N., & Rannestad, T. (2018). Life satisfaction in association with self-efficacy and stressor experience in adolescents – self-efficacy as a potential moderator. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, *33*(1), 222-230. https://doi.org/10.1111/scs.12624

Morrison, A. P. (2002). The interpretation of intrusions in psychosis: An integrative cognitive approach to hallucinations and delusions. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *29*(3), 257-276.

Morrissette, P. J. (2000). School counsellor well-being. *Guidance & Counseling*, *16*(1), 2.

Mourey, A. J. (2020). Improv comedy and modern marketing education: Exploring consequences for divergent thinking, self-efficacy, and collaboration. *Journal of Marketing Education*, *42*(2), 134-148. https://doi.org/10.1177/02734 75318822087

Moyano, N., Quílez-Robres, A., & Cortés Pascual, A.. (2020). Self-Esteem and Motivation for Learning in Academic Achievement: The Mediating Role of Reasoning and Verbal Fluidity. *Sustainability*, *12*(14), 5768. https://doi.org/10.3390/su12145768

Moyer, M. (2011). Effects of Non-Guidance Activities, Supervision, and Student toCounselor Ratios on School Counselor Burnout. *Journal of School Counseling, 9*.

Mullen, P. (2014). *The Contribution of School Counselors' Self-Efficacy to Their Programmatic Service Delivery* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Central Florida. https://doi.org/10.1002/pits.21899

Mullen, P. R., & Gutierrez, D. (2016). Burnout, perceived stress, and direct student services among school counselors. *Professional Counselor*, *6*, 344–359. https://doi.org/10.15241/pm.6.4.344

Mullen, P. R., & Lambie, G. W. (2016). The contribution of school counselors' self-efficacy to their programmatic service delivery. *Psychology in The Schools, 53*(3), 306-320. https://doi.org/10.1002/pits.21899

Mullen, P. R., & Crowe, A. (2017). Self-stigma of mental health concerns and help seeking among school counselors. *Journal of Counseling & Development, 95*, 401–411. https://doi.org/10.1002/jcad.12155

Mullen, P. R., Blount, A. J., Lambie, G. W., & Chae, N. (2017). School Counselors' Perceived Stress, Burnout, and Job Satisfaction. *Professional School Counseling*, *21*(1). https://doi.org/10.1177/2156759x18782468

Mullen, P. R., Lambie, G. W., Griffith, C., & Sherrell, R. (2015). School counselors' general self-efficacy, ethical and legal self- efficacy, and ethical and legal knowledge. *Ethics & Behavior*, *26*(5), 415–430. https://doi.org/10.1080/10508422.2015.1033627

Mullen, P. R., Malone, A., Denney, A., & Dietz, S. S. (2018). Job stress, burnout, job satisfaction, and turnover intention among student affairs professionals. *College Student Affairs Journal*, *36*, 94–108. https://doi.org/10.1353/csj.2018.0006

Mullen, P. R., Morris, C., & Lord, M. (2017). The experience of ethical dilemmas, burnout, and stress among practicing counselors. *Counseling and Values*, *62*, 37–62. https://doi.org/10.1002/cvj.12048.

Mullen, P., Chae, N., Backer, A., & Niles, J. (2021). School Counselor Burnout, Job Stress, and Job Satisfaction by Student Caseload. *NASSP Bulletin, 105,* 25 - 42.

Mullenbach, M. A., & Skovholt, T. M. (2016). Emotional wellness and professional resiliency of master therapists. In T.M. Skovholt & L. Jennings, (Ed.), *Master therapists: Exploring expertise in therapy and counselling* (10th ed.). (pp. 77–104). New York, NY: Oxford University Press

Multon, K. D., Brown, S. D., & Lent, R. W. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology*, *38*, 30-38.

Musliza, M. J., Siti Noor, I., & Abdullah, A. (2020). Efikasi Kendiri Guru Sebagai Mediator Terhadap hubungan Antara Iklim Sekolah dan Komitmen Guru. *Practitioner Research*, 137–162.

Nadia, A. R., & Faridah, M. K. (2021). Resilien, Strategi Daya Tindak Serta Hubungannya Terhadap Tahap Kesejahteraan Psikologi Guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *6*(3), 171–179.

Nancy, S. T. (2011). *Emotional Intelligence and Burnout among Teachers in a Rural Florida School District* [Unpublished doctoral dissertation]. The Graduate School of the University of Florida.

Narayanan, S. S., & Onn, A. C. W. (2016). The Influence of Perceived Social Support And Self-Efficacy On Resilience Among First Year Malaysian Students. *Kajian Malaysia*, *34*(2), 1–23. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21315/km2016.34.2.1

Nasbah, N. N. (2022). Tekanan pengurusan punca guru bersara awal. *Berita Harian Online*. https://www.bharian.com.my/berita/pendidikan/2022/06/

Nasrul, E., Masdupi, E., & Syahrizal. (2020). The Effect of Competencies and Job Stress on Work Engagement with Job Satisfaction as Mediating Variable. *Advances in Economics, Business and Management Research*, *124*(2016), 717–730.

Nejati, S., Akbari, B., & Nazari, N. (2019). Comparison of Resilience, Cognitive Emotion Regulation and Metacognitive Beliefs of Primiparous and Multiparous Women. *International Clinical Neuroscience Journal*, *6*(4), 146–150. https://doi.org/10.15171/icnj.2019.27.

Neuman, W. L. (2006). *Field research. Social research methods-qualitative and quantitative approaches* (6th ed.). Edinburgh Gate Harlow: Pearson International Edition.

Ngui, G., & Lay, L. F. (2017). The Relationship between Resilience and Perceived Practicum Stress: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Sains Humanika*, *9*, 1–4.

Nieswiadomy, R.M. (2002). *Foundations of nursing research* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.

Nietfeld, J. L., & Schraw, G. (2002). The effect of knowledge and strategy explanation on monitoring accuracy. *Journal of Educational Research, 95*, 131-142.

Nik Azis, N. P. (2003). Penggunaan Teori Dan Kerangka Teori Dalam Penyelidikan Pendidikan Matematik. *Masalah Pendidikan, 26*, 29-61.

Nock, M. K., & Kazdin, A. E. (2002). Examination of affective, cognitive, and behavioral factors and suicide-related outcomes in children and young adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 31*, 48-58.

Noghabaee, M. S. (2016). The impact of cognitive and metacognitive strategies on self-esteem and self-efficacy in students. *International Journal of Humanities And Cultural Studies, 1*(3), 983-993.

Noor Mala, O. (2014). *Pengaruh Tahap Stres Terhadap Kepuasan Kerja Dalam kalangan Pengajar Kolej VokasioKal di Negeri Pahang*. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.

Noraini, M. S., Nur Saadah, M., & Ezarina, Z. (2019). Sokongan Sosial, Resilien Dan Kesejahteraan Subjektif Remaja Di Institusi Perlindungan Jabatan Kebajikan Masyarakat. *Journal of Sosial Sciences and Humanities, 16*(9), 184–198.

Norasmah, O. (2017). Resilien Pelajar Universiti Awam dan Universiti Swasta. *Jurnal Pendidikan Malaysia, 42*(1), 77–86. file:///C:/Users/HP/Downloads/19601-55801-1-SM.pdf

Norihan, I. S., Rohana, H., & Amirudin, U. (2011). Kemantapan Penerapan Falsafah Pendidikan Kebangsaan Teras Kemenjadian Guru Pendidikan Teknik Dan Vokasional. *Journal of Edupres*, *1*(9), 357–363. http://eprints.utm.my/17085/1/JOE-1-2011-043.pdf

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill

Nur Izzati, A. F., & Siti Mistima, M. (2020). Sorotan Literatur Bersistematik: Faktor Stres dalam Kalangan Guru Matematik. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *5*(11), 167–173. https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.554

Nurulakhma, Y., Harun, B., & Mohd Isa, H. (2018). Efikasi kendiri dalam pengajaran Bahasa Arab. *Malaysian Online Journal of Education*, *2*(1), 10-17.

Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, *9*(5), 242–249. https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010

Olff, M., Langeland, W., & Gersons, B. P. (2005). Effects of appraisal and coping on the neuroendocrine response to extreme stress. *Neuroscience & Biobeha- vioral Reviews*, 29(3), 457-467. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.12.006.

Ooi, P. B., Wan Jaafar, W. M., & Baba, M. B. (2018). Relationship between sources of counseling self-efficacy and counseling self-efficacy among Malaysian school counselors. *The Social Science Journal*, *55*(3), 376–389. https://doi.org/10.1016/j.soscij.2017.05.005

Ooi, P. B., Wan Jaafar, W. M., Chin-Siang, A., & Nee-Nee, C. (2020). Psychometric Properties of the Sources of Counseling Self Efficacy in a Sample of Malaysian Secondary School Counselors. *SAGE Open, 10*(1). https://doi.org/10.1177/2158244020902076

Ooi, P. B., Wan Jaafar, W. M., & Crosling, G. (2021). Malaysian School Counselor's Self-Efficacy: The Key Roles of Supervisor Support for Training, Mastery Experience, and Access to Training. *Frontiers in Psychology, 12*, 749225. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.749225.

Osborn, C. J. (2004). Seven salutary suggestions for counselor stamina. *Journal of Counseling & Development, 82*, 319–328.

Osman, M. S., Abdullah, M. C., Ismail, A. A., & Roslan, S. (2015). Daya Tahan dalam Kalangan Guru Alaf 21. *International Journal of Education and Training (InjET), 1*(12), 1–9. http://www.injet.upm.edu.my

Ozder, H. (2011). Self-efficacy beliefs of novice teachers and their performance in the classroom. *Australian Journal of Teacher Education, 36*(5), 1-15.

Pajares, F. (2002). *Gender and perceived self-efficacy in self- regulated learning*. Theory into Practice, *9*(1), 116-125.

Palantis, N. J., Mohamed, J. A., Ibrahim, A. S. M., Ismail, S. H., Anuar, N. K., Ma'rof, A. M., & Buang, N. (2018). Patterns of Metacognitive Awareness Among Primary School Teachers. *Jurnal VARIDIKA*, *29*(2), 141–146. https://doi.org/10.23917/varidika.v29i2

Palmer, D. (2011). Sources of efficacy information in an in-service program for elementary teachers. *Science Education, 95*(4), 577–600. https://doi.org/10.1002/sce.20434

Palmier-Claus, J. E., Dunn, G., Morrison, A. P., & Lewis, S. W. (2011). The Role of Metacognitive Beliefs in Stress Sensitisation, Self-Esteem Variability, and The Generation of Paranoia. *Cognitive Neuropsychiatry*, *16*(6), 530–546. https://doi.org/10.1080/13546805.2011.561583

Papageorgiou, C.,& Wells. A (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumina- tion and depression. *Cognit Ther Res*, *27*(3), 261–273.

Parasuraman, B. (2011). Perdebatan Kajian Sains Sosial: Pengalaman Penyelidik. *Jurnal Kemanusiaan*, *18*, 45–58.

Parikh, J., Vazquez, S., Saunders, M., Bolin, R., & Dameron, S. (2020). School Counselor Self-Efficacy in Advocating for Self: How Prepared Are We?. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*, *13*(4).

Paris, S. G., & Winograd, P. (1990). How metacognition can promote academic learning and instruction. *Dimensions of Thinking and Cognitive Instruction*, *1*, 15-51.

Parsons, S., Kruijt, A. W., & Fox, E. (2016). A Cognitive Model of Psychological Resilience. *Journal of Experimental Psychopathology*, *7*(3), 296–310. https://doi.org/10.5127/jep.053415

Peltier, J. W., Chennamaneni, P. R., & Barber, K. N. (2021). Student Anxiety, Preparation, and Learning Framework for Responding to External Crises: The Moderating Role of Self-Efficacy as a Coping Mechanism. *Journal of Marketing Education*, *44*(2), 1–17. https://doi.org/10.1177/02734753211036500

Pendergast, D., Garvis, S., & Keogh, J. (2011). Pre-service student-teacher self-efficacy beliefs: an insight into the making of teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, *36*(12), 46-57.

Peterson, R. A., & Kim, Y. (2013). On the relationship between coefficient alpha and composite reliability. *Journal of Applied Psychology, 98*(1), 194–198. https://doi.org/10.1037/a0030767

Pfitzner-Eden, F. (2016). Why do I feel more confident? Bandura's sources predict preservice teachers' latent changes in teacher self-efficacy. *Frontiers in Psychology, 7*, 1–16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01486

Phillips, A.C. (2013). Perceived Stress. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_479

Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, *82*(1), 33.

Podsakoff, P.M., MacKenzie, S. B., Lee, J.Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology, 88*(5), 879-903.

Polite, D. F., Beck, C. T., & Hungler, B. P. (2001). *Essentials of Nursing Research: Methods, Appraised dan Utilization* (5th ed.). Philadelphia: Lippincott William dan Walkins.

Prahara, S. A., & Indriani, N. (2019). Employees : Occupational Self-Efficacy and Work Stress. *Journal of Psychology and Instruction, 3*(3), 91–96.

Prati, G., Pietrantoni, L., & Cicognani, E. (2010). Self-efficacy moderates the relationship between stress appraisal and quality of life among rescue workers. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal, 23*(4), 463–470. https://doi.org/10.1080/10615800903431699

Prilleltensky, I., Nelson, G., & Peirson, L. (2001). The role of power and control in children's lives: An ecological analy-sis of pathways toward wellness, resilience and problems. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 11*, 143-158. https://doi.org/10.1002/casp.616

Rachman, S. B. P. (2017). *Faktor determinan terhadap stres kerja pada pekerja bagian produksi di pt indogravure tahun 2017*. Universiti Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Raithatha, Y. (2017). *Understanding the economic impact terrorism has on the destination decision making: Northern Irish tourists*. [Doctoral dissertation]. Dublin Business School.

Ramos-Cejudo, J., & Salguero, J. M. (2017). Negative metacognitive beliefs moderate the influence of perceived stress and anxiety in long-term anxiety. *Psychiatry Research, 25*(1), 25–29. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.056

Razmjoo, S. A., & Ayoobiyan, H. (2019). On the Relationship between Teacher Resilience and Self-Efficacy: The Case of Iranian EFL Teachers. *Journal of English Teaching and Learning, 11*(23), 277–290.

Reinartz, W., Haenlein, M., & Henseler, J. (2009). An empirical comparison of the efficacy of covariance-based and variance-based SEM. *International Journal of Research in Marketing*, *26*(4), 332-344.

Reivich, K., & Shattle, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.

Reuterberg, S. E., & Guftafsson, J.W. (1992). Confirmatory factor analysis and reliability: testing measurement model assumptions. *Educational & Psychological Measurement*, *52*(4), 795-811.

Ricard, M. (2007). *Happiness: A guide to devel- oping life's most important skill*. UK: Atlantic Books.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, *58*(3), 307-321.

Rohaida, B. (2017). *Efikasi Kendiri, Sikap, kesediaan dan Cabaran Menjalankan Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling Klien Berkeperluan Khas*. Universiti Sains Malaysia.

Romero-Moreno, R., Losada, A., Mausbach, B. T., Márquez-González, M., Patterson, T. L., & López, J. (2011). Analysis of the moderating effect of self-efficacy domains in different points of the dementia caregiving process. *Aging and Mental Health*, *15*(2), 221–231. https://doi.org/10.1080/13607863.2010.505231

Rorlina, Y., Noriah, M. I., Amla, M. S., Azizah, M. Z., & Abu Yazid, A. B. (2017). Counselling self-efficacy (CSE) Among Malaysian School Counsellors. *Malaysian Online Journal of Counselling*, *3*(2), 73–86.

Rosli, M. S. (2018, Oktober 21). *Panduan Penulisan Proposal Thesis*. Academia. https://www.academia.edu/3415586.

Rosmi, I. (2017). *Metodologi Penyelidikan: Teori dan Praktis*. Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia. http://ukmpress.ukm.my.

Roussis, P., & Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. *Personality and Individual Differences,40,* 111–122.

Roxas, M. M., David, A. P., & Aruta, J. J. B. R. (2019). Compassion, forgiveness and subjective well being among Filipino Counseling Professionals. *International Journal for The Advancement of Counselling, 41,* 272-283. https://doi.org/10.1007/s10447-019-09374-w

Rusli, A. (2014). *Conducting research in social sciences and management studies: Practical and a step-by-step guide*. RS Publishing House.

Rutter, M., (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health, 14,* 626-631. https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V

Saed, Z. M., Mohamadi, Y., & Asadi, F. (2018). The role of meta-cognitive beliefs and self-efficacy in the academic achievement of the students of Ferdows Paramedical Faculty. *JMED Research;13*(2), 140-49.

Sahay, A. (2009). Peeling Saunder's Research Onion. *ResearchGate*, *October* 1–6

Salas, E., Driskell, J. E., & Hughes, S. (1996). Introduction: The Study of Stress and Human Performance. In J. E. Driskell, & E. Salas (Eds.), *Stress and Human Performance* (pp. 1-47). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Saleh, M., Agami, N., Omran, A., & El-Shishiny, H. (2008). *A survey on futures studies methods*. Cairo: Faculty of Computers and Information-Cairo University-INFOS, pp. 38-46.

Salleh, H. S., & Noor, N. A. M. (2018). Moderating effect of self-efficacy on the relationship between consumer attitude and willingness to consume healthy food. *Journal of Sustainability Science and Management, Special issue 4*, 33–50.

Sanip, F., & Che, A. (2014). Kesedaran Strategi Metakognitif dan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi dalam kalangan Pelajar Biologi. *Jurnal Penyelidikan Pendidikan (KPM)*, *15*.

Santisi, G., Magnano, P., Hichy, Z., & Ramaci, T. (2014). Metacognitive Strategies and Work Motivation in Teachers: An Empirical Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *116*, 1227–1231. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.373.

Sarantakos, S. (1998). *Varieties of social research. In: Social Research*. Palgrave, London. https://doi.org/10.1007/978-1-349-14884-4_2

Sarıçam, H., & Akın, A. (2015). The Turkish version of the Self Rumination Scale: The study of validity and reliability. *Sakarya University Journal of Education (SUJE), 5*(1), 55-69.

Sarıcam, H., Celik, İ., & Sakız, H. (2017). Mediator Role of Metacognitive Awareness in the Relationship between Educational Stress and School Burnout among Adolescents. *Journal of Education and Future*, *11*, 159–175.

Sarican, H. (2015). Metacognition and Happiness: The Mediating Role of Perceived Stress. *Studia Psychologica*, *57*(4), 271–284.

Saunders, M. N., Lewis, P., & Thornhill, A. (2019). *Research Methods For Business Students*. In Pearson Education Limeted (8th ed.). www.pearson.com/uk.

Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2007) *Research Methods for Business Students* (4th ed.). Financial Times Prentice Hall, Edinburgh Gate, Harlow.

Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2016). *Research methods for business students*. England: Pearson Education Limited.

Schaubroeck, J., & Merritt, D. E. (1997). Divergent effects of job control on coping with work stressors: They key role of self-efficacy. *Academy of Management Journal, 40,* 738-754.

Schaubroeck, J., Lam, S. S. K., & Xie, J. L. (2000). Collective efficacy versus self-efficacy in coping responses to stressors and control: A cross-cultural study. *Journal of Applied Psychology, 85,* 512-525.

Schmaltz, K. M. (2017). *Stress and Work-Task Satisfaction: School Counselors's Perspective.* North Dakota State University. https://doi.org/10.4324/9781315721606-101

Scholz, U., Gutiérrez Doza, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal con- struct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment, 18,* 242-251.

Schraw, G. & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology Journal, 19,* 460-475.

Schreiber, J. B., Stage, F. K., King, J., Nora, A., & Barlow, E. A. (2006). Reporting Structural Equation Modeling and Confirmatory Factor Analysis Results: A Review. *The Journal of Educational Research, 99*(6), 323–337. https://doi.org/10.3200/JOER.99.6.323-338

Schwager, S., & Rothermund, K. (2014). The automatic basis of resilience: Adaptive regulation of affect and cognition. In M. Kent, M. C. Davis, & J. W. Reich (Eds.), *The resilience handbook: Approaches to Stress and Trauma* (pp. 55–72). Routledge/Taylor & Francis Group.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Optimistic self-beliefs as a resource factor in coping with stress. In S.E. Hobfoll & M.W. de Vries (Eds.), *Extreme stress and communities: Impact and interventions* (pp. 159-177). Dodrecht, NL: Kluwer Academic.

Schwarzer, R. (1999). *General perceived self-efficacy in 14 Cultures. Self-Efficacy assessment*. http:/www.yorku.ca/faculty/academic/schwarze/worl d14.htm.

Schwarzer, R., & Born, A. (1997). Optimistic self-beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in thirteen cultures. *World Psychology, 3*(1-2), 177-190.

Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). *Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In Resilience in Children, Adolescents, and Adults* (pp. 139-150). Springer New York.

Schwenke, T. J., Ashby, J. S., & Gnilka, P. B. (2014). Sign language interpreters and burnout: The effects of perfectionism, perceived stress, and coping resources. Interpreting: *International Journal of Research & Practice in Interpreting, 16*, 209–232. https://doi.org/10.1075/intp.16.2.04sch

Sears, S. J., & Navin, S. L. (1983). Stressors in school counseling. *Education, 103,* 333–337.

Sekaran, U. (1986). Self-esteem and sense of competence as moderators of the job satisfaction of professionals in dual career families. *Journal of Occupational Behaviour, 7*(4), 341-344.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Seth, S., Fatin, A. P., & Marlina, A. (2007). Kemahiran Metakognitif Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah di Negeri Johor Dalam Menyelesaikan Masalah Fizik. *Laporan Teknikal*, *75*(161), 1–59.

Sharma, S., Mukherjee, S., Kumar, A. & Dillon, W. R. (2005). A simulation study to investigate the use of cutoff values for assessing model fit in covariance structure models. *Journal of Business Research, 58*(1), 935-43.

Shoji, K., Cieslak, R., Smoktunowicz, E., Rogala, A., Benight, C. C., & Luszczynska, A. (2016). Associations between job burnout and self-efficacy: a meta-analysis. *Anxiety, Stress, and Coping*, *29*(4), 367–386. https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1058369

Sica, C., Steketee, G., Ghisi, M., Chiri, L. R., & Franceschini, S. (2007). Metacognitive beliefs and strategies predict worry, obsessive-compulsive symptoms and coping styles: A preliminary prospective study on an Italian non-clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 14,* 258–268. http://doi.org/10.1002/cpp.520

Skovholt, T. M. (2012). The Counselor's Resilients Self. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *4*(38), 137–146.

Skovholt, T. M., Grier, T. L., & Hanson, M. R. (2001). Career counseling for longevity: Self-care and burnout prevention strategies for counselor resilience. *Journal of Career Development, 27*(3), 167–176. https://doi.org/10.1023/A:1007830908587

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E. M, Christopher, P. J., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, *15*(3),194-200.

Smith, B., & Bourke, S. (2000). Teacher Stress: Examining a Model Based on Context, Workload and Satisfaction. *Teacher and Teacher Education, 8*(1).

Smith, D. (2003). Five principles for research ethics. *Monitor on Psychology*, *34*(1). http://www.apa.org/monitor/jan03/principles

Smith, E. (2014). Reference Module in Biomedical Sciences. *Ethical Practice of Research Involving Humans* (3rd ed.). https://doi.org/10.1016/b978-0-12-801238-3.00178-1

Smith-Augustine, S. (2011). School counselors' comfort and competence with spiritual issues. *Counseling and Values*, *55*, 149-156. https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2011.tb00028.x

Soave, A. E. (2014). *Examining the Relationship of Variables Associated with Pre-Service Teachers' Coping during Their Practicum Experience* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Western Ontarion.

Sosa, T., & Gomez, K. (2012). Connecting Teacher Efficacy Beliefs in Promoting Resilience to Support of Latino Students. *Urban Education, 47*(5), 876-909.

Spada, M. M., Mohiyeddini, C., & Wells, A. (2008). Measuring Metacognitions Associated with Emotional Distress: Factor Structure and Predictive Validity of The Metacognitions Questionnaire 30. *Personality and Individual Differences*, *45*(3), 238–242. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.005

Spada, M. M., Nikcevic, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, *44*(5), 1172-1181.

Spada, M.M., Nikcevic, A.V., Moneta, G.B., & Ireson, J.M. (2006). Metacognition as a Mediator of the Effect of Test Anxiety on a Surface Approach to Studying. *Educational Psychology*, *26*, 615 - 624.

Springer, S. I., Cinotti, D. A., Moss, L. J., Gordillo, F. A., Cannella, A., & Salim, K. (2017). Fostering School Counselor Self-Efficacy Through Preparation and Supervision. *Counselor Education and Supervision (ACES) Conference*.

Staal, M. A. (2004). *Stress, cognition, and human performance: A literature review and conceptual framework* (p. 19). Hanover, MD: Nasa.

Starčič, A. I., & Lebeničnik, M. (2020). Investigation of univer- sity students' perceptions of their educators as role models and designers of digitalized curricula. *Human Technology, 16*(1), 55-91. https://doi.org/10.17011/ht/urn.202002242163

Stebnicki, M. A. (2008). *Empathy fatigue: Healing the mind, body, and spirit of professional counselors*. Springer Publishing Company.

Stephan, K. E., Manjaly, Z. M., Mathys, C. D., Weber, L. A. E., Paliwal, S., Gard, T., Tittgemeyer, M., Fleming, S. M., Haker, H., Seth, A. K., & Petzschner, F. H. (2016). Allostatic self-efficacy: A metacognitive theory of Dyshomeostasis-Induced Fatigue and Depression. *Frontiers in Human Neuroscience*, *10*(550). https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00550

Stephanie, G. (2014). *Cronbach's Alpha: Definition, Interpretation*. https://www.statisticshowto.datasciencecentral.com/cronbachs-alpha-spss

Stetz, T., Stetz, M., & Bliese, P. (2006). The importance of self-efficacy in the moderating effects of social support on stressor-strain relationships. *Work and Stress*, *20*(1), 49–59. https://doi.org/10.1080/02678370600624039

Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, and Coping*, *21*(1), 37–53. https://doi.org/10.1080/10615800701742461

Streiner, D. L. (2003). Starting at the beginning: An introduction to coefficient alpha and internal consistency. *Journal of Personality Assessment*, *80*, 99–103. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8001_18

Suhaimi, K., & Muhamad, S., T. (2020). Pengaruh Faktor-faktor Tekanan Kerja dalam Kalangan Guru di Sekolah Menengah: Satu Analisis Persamaan Struktur (SEM-PLS). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *5*(11), 104–115. https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.544

Suhairun, N. S., & Maizatul, H. M. Y. (2020). Kemahiran Meta Kognitif Kanak-Kanak dalam Penggunaan Perisian dan Peranti Input Tanpa Sentuhan Leap Motion. *Journal of ICT in Education (JICTIE)*, *7*(2), 1–13.

Sumer, N., Karanci, A. N., Berument, S. K., & Gunes, H. (2005). Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, *18*, 331-342. https://doi.org/10.1002/jts.20032.

Sumitro, M. U., Frieda, N.R.H., & Putra, N.A. (2018). *Correlation between self-efficacy to job stress of sales operation employee's PT*. Nasmoco Group Semarang. University Diponegoro Semarang.

Suominen, P. (2020). *An Integrative conceptualization of metacognitive constructs: implication towed stress and resilience*. http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3721233

Sutton, M. J., & Falls, M. (1995). The Relationship of Schools Climate Factors to Counselor Self Efficacy. *Journal Of Counseling Development, 73*, 331-336.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. (5th ed.). Boston, MA, Allyn & Bacon/Pearson Education.

Tabachnick, B., & Fidell, L. (2001). *Using multivariate statistics*. Needham Heights: Allyn & Bacon.

Talip, R. B., & Tiop, T. A. (2020). Kesan Komitmen Organisasi Pendidikan Sebagai Moderator ke atas Hubungan Kepimpinan Teknologi Pengetua dalam Pengurusan Kurikulum dengan Efikasi Kendiri Guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *5*(3), 30–46. https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i3.373

Tan, S. Y., & Chou, C. C. (2017). Supervision effects on self-efficacy, competency, and job involvement of school counsellors. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 28*(1), 1–15. https://doi.org/10.1017/jgc.2017.19

Tavakol, M., & Dennick, R.. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, *2*, 53–55. https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd

Taylor J. L., (2013). The Power of Resilience: A Theoretical Model to Empower, Encourage and Retain Teachers. *The Qualitative Report*, *18*(70), 1-25. University of St. Thomas, Houston, Texas, USA.

Teddlie, C., & Tashakkori, A. (2010). *Overview of contemporary issues in mixed methods research*. SAGE Publications, Inc. https://dx.doi.org/10.4135/9781506335193

Temitope, K.M., & Williams, M. W. M. (2015). Secondary traumatic stress, burnout and the role of resilience in New Zealand counsellors. *New Zealand Journal of Counselling, 35*(1), 1–21.

Thomas, D. A., & Morris, M. H. (2017). Creative counselor self-care. VISTAS, Article 17. https://www.counseling.org/docs/default-source/

Thomas, R., & Hardy, C. (2011) 'Reframing resistance to organizational change', *Scandinavian Journal of Management*, *27*, (pp. 322–331).

Toffalini, E., Veltri, A., & Cornoldi, C. (2015). Metacognitive aspects influence subjective well-being in parents of children with cancer. *Psycho-oncology*, *24*(2), 175–180. https://doi.org/10.1002/pon.3622.

Trouillet, R., Doron, J., & Comber, R. (2016). Metacognitive beliefs, environmental demands and subjective stress states: A moderation analysis in a French sample. *Personality and Individual Differences, 101*, 9-15.

Troy, A., & Mauss, I. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. In S. Southwick, B. Litz, D. Charney, & M. Friedman (Eds.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (pp. 30-44). Cambridge: Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791.004

Tsang, S. K., Hui, E. K., & Law, B. C. (2012). Self-efficacy as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*. https://doi.org/10.1100/2012/452327

Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2007). The differential antecedents of self-efficacy beliefs of novice and experienced teachers. *Teaching and Teacher Education*. *23*, 944-956.

Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education, 17*(7), 783-805.

Tuttle, M., Johnson, L. V., Schmitt, E., & Todd, C. (2017). Fostering Resilience: Preparing School Counselors-in-Training to Support English Language Learners. *Program Presented at the 2016 Southern Association for Counselor Education and Supervision (SACES) Conference.*

Ullman, J. B. (2001). Structural equation modeling. Dalam B. G. Tabachnick & L. S. Fidell (Eds.), *Using multivariate statistics* (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Urcos, W. H. C., Ruales, E. A. B., & Urcos, J. F. C. (2020). Stress, anguish, anxiety, and resilience of university teachers in the face of covid-19. *Utopia y Praxis Latinoamericana, 25(Extra 7)*, 453–464. https://doi.org/10.5281/zenodo.4009790

Usher, E. L., & Pajares, F. (2006). Sources of academic and self- regulatory efficacy beliefs of entering middle school students. *Contemporary Educational Psychology, 31*(2), 125–141. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2005.03.002

Usher, E. L., & Pajares, F. (2009). Sources of self-efficacy in Mathematics: A validation study. *Contemporary Educational Psychology, 34*(1), 89–101. https://doi.org/10.1016/j.ced- psych.2008.09.002

Vahidinekoo, M., & Gahangir, P. (2016). The Relationship of Metacognitive beliefs and Resiliency of Mothers with Hyperactive Children, a Cross-Sectional Study. *Imperial Journal of Interdisciplinary Research, 2*(8), 349–352.

Van Belle, G. (2002). *Statistical rules of thumb* (2nd ed.). New York: John Wiley.

Vancouver, J. B., Thompson, C. M., Tischner, E. C., & Putka, D. J. (2002). Two studies examining the negative effect of self-efficacy on performance. *Journal of Applied Psychology, 87*(3), 506–516. https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.506

Volpe, J.F. (2000). A guide to effective stress management. *Career and Technical Education, 48*(10), 183-188.

Wagnild, G. M. (2009). A review of the resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 17*(2), 105–113. https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105

Wagnild, G. M. (2009). *The Resilience Scale User's Guide for the US Englishversion of the Resilience Scale and the 14-Item Resilience Scale (RS-14).* Worden, MT: Resilience Center.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1990). Resilience Among Older Women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, *22*(4), 252–255. https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, *1*(2), 165–177. https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1406203

Wallace, S. L., Lee, J., & Lee, S. M. (2010). Job stress, coping strategies, and burnout among abuse-specific counselors. *Journal of Employment Counseling, 47*(3), 111–122.

Waluyo. (2013). *Psikologi industri*. Jakarta: Akademia Permata.

Wan Anor, W. S., Norzihan, A., & Patricia, J. K. (2012). Kecerdasan Emosi Dan Komitmen Terhadap Organisasi Dalam Kalangan Guru Kaunseling Di Sekolah Di Sabah.

Wan Zuriaty, I. (2012). *Stres dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling Sekolah Menengah Daerah Kulaijaya*. Universiti Teknologi Malaysia.

Warner, L. M., Schüz, B., Wolff, J. K., Parschau, L., Wurm, S., & Schwarzer, R. (2014). Sources of self-efficacy for physical activity. *Health Psychology, 33*(11), 1298-1308. https://doi.org/10.1037/hea0000085

Watt, H., Ehrich, J., Stewart, S., Snell, T., Bucich, M., Jacobs, N., Furlonger, B., & English, D. (2019). Development of the psychologist and counsellor self-efficacy scale. *Higher Education, Skills and Work-based Learning*, *9*(3), 485–509. https://doi.org/10.1108/HESWBL-07-2018-0069

Wells A. (2011) *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.

Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley.

Wells, A. (2001). Emotional Disorders And Metacognitif: Innovative Cognitif Therapy. In *John Wiley & Sons, LTD*. https://doi.org/10.4135/9781483346274.n95

Wells, A. (2008). *Metacognitive therapy: A practical guide*. New York, USA: Guilford Press.

Wells, A. (2009). Theory and Nature of Metacognitive Therapy. *In Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression* (pp. 22). Guilford Publications.

Wells, A., Welford, M., King, P., Papageorgiou, C., Wisely, J., & Mendel, E. (2010). A pilot randomized trial of metacognitive therapy vs applied relaxation in the treatment of adults with generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(5), 429–434. https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.11.013

Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). Metacognitions Questionnaire-30 (MCQ-30). *Behaviour Research and Therapy*, *42*(4), 385–396. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5.

Wells, A., & Davies, M. (1994). The Thought Control Questionnaire: a measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, *32*, 871-878.

Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective.* Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behav. Cogn. Psychother. 23*, 301–320. https://doi.org/10.1017/S1352465800015897

Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, *34*(11), 881–888. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2

Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide.* Chichester, UK: Wiley

Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox.

Weston, R., & Gore, P. A. (2006). A brief guide to structural equation modeling. *Counseling Psychologist*, *34*(5), 719-751.

Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D. F., & Summers, G. F. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological Methodology*, *8*, 84-136.

Wijaya, R. S., Husniah, W. D., Taherong, R., Nuryadin, C., Hanifa, L., & Ichsani, N. (2019). Professional competency levels teacher guidance and counseling/counselor school. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, *235*(1). https://doi.org/10.1088/1755-1315/235/1/012105

Wilde, M. O., Park, D., & Lee, C. C. (2013). Training transformed school counselors. In C. S. Clauss-Ehlers, Z. N. Serpell, & M. D. Weist (Eds.), *Handbook of culturally responsive school mental health: advancing research, training, practice, and policy* (pp. 189–196). New York: Springer. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4614-4948-5 14

Wilkerson, K., & Bellini, J. (2006). Intrapersonal and organizational factors associated with burnout among school counselors. *Journal of Counseling & Development, 84*, 440-450. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00428.x

Wilkinson, T. (2011). Increasing Counselor Self-Awareness: The Role of Cognitive Complexity and Metacognition in Counselor Training Programs. *Alabama Counseling Association Journal*, *37*(1), 24–32.

Wolin, J. & Wolin, S. (1993), *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books

Woo, S. F. (2008). *Faktor-Faktor Yang Mendorong Tekanan Kerja (Stres) Di Kalangan Guru-Guru Sjk(C): Satu Kajian Di Tiga Buah Sekolah Di Wilayah Persekutuan.* Universiti Teknologi Malaysia.

Wu, A. M. S., Tang, C. S. K., & Kwok, T. C. Y. (2004). Self- efficacy, health locus of control, and psychological distress in elderly Chinese women with chronic illnesses. *Aging & Mental Health*, *8*(1), 21-28. https://doi.org/10.1080/136078603100016 13293

Yang, C. L., & Hwang, M. (2014). Personality traits and simultaneous reciprocal influences between job performance and job satisfaction. *Chinese Management Studies*, *8*, 6–26.

Yildiz, H., & Akdag, M. (2017). The Effect of Metacognitive Strategies on Prospective Teachers' Metacognitive Awareness and Self Efficacy Belief. *Journal of Education and Training Studies, 5*(12), 30. https://doi.org/10.11114/jets.v5i12.2662

Yılmaz, A. E., Gencöz, T., & Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the penn state worry questionnaire and metacognitions questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a turkish sample. *Clin. Psychol Psycother. 15,* 424–439. https://doi.org/10.1002/cpp.589

Yılmaz, A. E., Gencöz, T., & Wells, A. (2011). The temporal precedence of metacognition in the development of anxiety and depression symptoms in the context of life-stress: a prospective study. *J. Anxiety Disord. 25,* 389–396. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.11.001

Yılmaz, A. E., Gencöz, T., & Wells, A. (2015). Unique contributions of metacognition and cognition to depressive symptoms. *J. Gen. Psychol. 142,* 23–33. https://doi.org/10.1080/00221309.2014.964658

Yoon, Y., & Uysal, M. (2005) An Examination of the Effects of Motivation and Satisfaction on Destination Loyalty: A Structural Model.*Tourism Management, 26,* 45-56. https://doi.org/10.1016/j.tourman.2003.08.016

Young, M. E., & Lambie, G. W. (2007). Wellness in schools and mental health systems: Organizational influences. J*ournal of Humanistic Counseling, Education and Development, 46,* 98–113. https://doi.org/10.1002/j.2161-1939. 2007.tb00028.x

Zahedi, A., Mohtashami, J., & Nasrabadi, T. (2021). The Effect of Metacognitive Therapy on Depression and Resilience of Cancer Patients in Selected Hospitals of Shahid Beheshti University of Medical Sciences. *Clinics Of Oncology, 4*(3), 1–7.

Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 3–29). The Guilford Press.

Zawawi, N. I. M., Md Sham, F., & Ismail, A. (2019). Stress according to the western and Muslim scholars. *International Journal of Islamic Thought, 16*, 85–97. https://doi.org/10.24035/ijit.16.2019.008 www

Zawiah, M. R. (2015). *Hubungan Antara Faktor Tekanan Dengan Kesan Tekanan Dan Prestasi Guru di Sekolah Menegah Daerah Kota Tinggi Johor*, *151*(11). Universiti Teknologi Malaysia.

Zimmermaan, B. J., & Cleary, T. J. (2006). Adolescents' Development of Personal Agency. The Role of Self-Efficacy Beliefs and Self-Regulatory Skill. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (pp. 45-69). Information Age Pub Inc.

APENDIKS

Apendiks A: Penerbitan

1. **Mohd Yusoff, A**., Madihie, A., & Hutasuhut, I. (2022). *Effect Metacognitive Beliefs on Perceived Stress and Resilience: Self-Efficacy as A Moderator among School Counsellors.* In: INTERNATIONAL COUNSELING CONVENTION 2022, 1st-4th November 2022, Riverside Majestic Hotel, Kuching Sarawak.
2. **Mohd Yusoff, A**., Madihie, A., & Hutasuhut, I. (2023). Efikasi Kendiri Sebagai Moderator antara Metakognitif dan Resilien dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling di Sarawak. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 8*(1), e002038. https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i1.2038

Apendiks B: Soal Selidik

Kegunaan Penyelidik

UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK

BORANG SOAL SELIDIK

Pengaruh Metakognitif Terhadap Anggapan Stres Dan Resilien: Efikasi Kendiri Sebagai Moderator Dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling.

Assalamualaikum / Selamat Sejahtera Yang Dihormati Cikgu

Saya Azuwani Binti Mohd Yusoff, Pelajar Ijazah Sarjana Kaunseling (Penyelidikan), Universiti Malaysia Sarawak di bawah penyeliaan Dr. Amalia bt. Madihie sedang menjalankan penyelidikan yang bertajuk " Pengaruh Metakonitif Terhadap Anggapan Stres *(Perceived Stress*) Dan Resilien: Efikasi Kendiri Sebagai Moderator Dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling"

Borang Soal selidik ini mengandungi lima bahagian yang meliputi bahagian A: demografi responden, Bahagian B: Instrumen Instrumen *Metacognitive Questionnaire* (MCQ-30) (Wells dan Cartwright-Hatton,2004). Bahagian C: Instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10) (Cohen et al., 1983). Manakala di bahagian D: *Resilience Scale* (RS-25) (Wagnild dan Young, 1993) dan bahagian E: *Sources of Counseling Self-Efficacy Scale - Malaysia (SCSE-M)* (Ooi et al., 2020). Borang soal selidik ini dibentuk bagi mendapatkan maklum balas daripada tuan/puan berkaitan dengan pengaruh metakognitif terhadap anggapan stres dan resilien: efikasi kendiri sebagai moderator dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling. Tiada jawapan atau respon yang betul mahupun salah. Jumlah masa yang diperuntukan untuk melengkapkan borang soal selidik ini adalah selama 15-20 minit.

Sekiranya tuan/puan memerlukan maklumat lanjut, bolehlah menghubungi saya Azuwani Binti Mohd Yusoff di talian 0134103409 atau emel azuwaniyusoff@gmail.com atau penyelia utama saya Dr. Amalia bt. Madihie melalui emel mamalia@unimas.my.

Segala maklumat Segala maklumat dan identiti tuan/puan serta maklum balas yang diberikan dalam borang soal selidik ini dianggap **SULIT** dan digunakan untuk tujuan kajian dan penerbitan sahaja. Kerjasama tuan/puan melengkapkan borang soal selidik ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan terima kasih. https://forms.gle/Li8is6d6Js8GBNb5A

Sekian.

BORANG PERSETUJUAN TERMAKLUM UNTUK MENYERTAI KAJIAN PENYELIDIKAN DAN PENERBITAN.

Tajuk Kajian: Pengaruh Metakognitif Terhadap Anggapan Stres Dan Resilien: Efikasi Kendiri Sebagai Moderator Dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling

Dengan persetujuan dan ditandatangani seperti di bawah, saya mengesahkan perkara berikut:
1) Saya telah diberi maklumat lisan dan bertulis untuk kajian di atas dan telah membaca dan memahami maklumat yang diberikan.

2) Saya mempunyai masa yang mencukupi untuk mempertimbangkan penyertaan dalam kajian rintis ini dan diberi peluang untuk bertanya. Saya juga akan menjawab soalan dengan jujur seperti mana yang telah dijelaskan.

3) Saya juga faham bahawa penyertaan saya adalah secara sukarela dan saya boleh pada bila-bila masa menarik diri daripada kajian rintis ini tanpa memberi alasan. Saya memahami risiko dan faedah seperti mana yang telah diterangkan.

4) Saya juga memberikan persetujuan bagi membenarkan data yang diperolehi untuk digunakan untuk tujuan penulisan dan penerbitan ilmiah. Saya juga faham bahawa saya mesti mengikut arahan kajian yang berkaitan dengan penyertaan saya dalam kajian.

5) Saya faham bahawa penyelidik, penaja atau ahli gabungannya, mempunyai akses terus kepada data untuk memastikan kajian dijalankan betul dan data direkodkan dengan betul. Semua butiran peribadi akan dilayan sebagai **SULIT**.

6) Saya memberikan persetujuan saya untuk membenarkan maklumat diri saya dilampirkan tanpa menerbitkan nama untuk tujuan penerbitan dalam jurnal ilmiah.

Responden Kajian:	Penyelidik Utama:
Tandatangan:	Tandatangan:
Nama:	Nama:
Tarikh:	Tarikh

BAHAGIAN A: MAKLUMAT DEMOGRAFI RESPONDEN
Arahan: Sila jawab semua soalan berikut: -

1. Bahagian Bertugas:

☐Bahagian Bandar

☐Bahagian Luar Bandar

2. Jantina:

☐Lelaki ☐Perempuan

3. Bangsa:

☐Melayu ☐Cina ☐India

☐Bumiputera Sabah/ Sarawak

4. Taraf Perkahwinan:

☐Bujang ☐Berkahwin ☐Lain-lain

5. Tahap pendidikan Tertinggi

☐Sijil ☐Diploma ☐Ijazah Sarjana Muda

☐Sarjana ☐Ph.D

6. Pengalaman Bekerja

☐>10 tahun ☐11-20 tahun ☐21-30 tahun

☐<31 tahun

7. Adakah anda berdaftar dengan lembaga Kaunselor

☐Ada ☐Tidak

BAHAGIAN B: *METACOGNITION QUESTIONNAIRE-30* (MCQ-30)

Definisi Terma:
Metakognitif boleh dijelaskan lagi sebagai suatu proses kognitif iaitu "*thinking about thinking*" atau "berfikir tentang berfikir" yang memberi penekanan kepada proses pemantauan kemahiran berfikir atau kemahiran kognitif (Flavell, 1976; Suhairun & Maizatul, 2020). Namun dalam kajian ini pula merujuk kepada pengetahuan, proses atau kepercayaan serta kesedaran guru bimbingan dan kaunseling mengenai sistem kognitif diri serta mempunyai pengetahuan mengenai faktor yang akan mempengaruhi kepercayaan metakognitif.

Arahan:
Soalan-soalan pada skala ini adalah berkaitan dengan pemikiran anda. Anda dikehendaki menandakan ✓ pada ruang yang telah disediakan.

Bil	Soalan	Sangat Tidak Setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya dapat mengelakkan masalah pada masa akan datang, jika saya risaukan tentang sesuatu masalah tersebut.				
2	Kerisauan akan membahayakan diri saya.				
3	Saya memikirkan tentang cara pemikiran saya				
4	Saya boleh menjadi sakit, kerana terlalu risaukan banyak perkara				
5	Saya sedar cara pemikiran saya, apabila saya cuba mengatasi masalah.				
6	Memang salah saya jika salah satu kerisauan saya menjadi benar, kerana saya tidak dapat mengawal pemikiran saya tentang kerisauan berkenaan.				
7	Saya perlu sentiasa risaukan sesuatu untuk memastikan hidup saya sentiasa teratur.				
8	Saya tidak mempunyai keyakinan untuk mengingati perkataan atau nama orang lain				
9	Kerisauan saya tidak berhenti walaupun saya cuba sedaya upaya untuk menghentikannya				
10	Kerisauan membantu saya untuk mengaturkan masalah dalam minda saya.				
11	Saya tidak dapat mengabaikan fikiran saya yang merisaukan.				
12	Saya sering mengawasi/ memerhatikan cara pemikiran saya.				

13	Fikiran saya sepatutnya dalam kawalan saya sepanjang masa.				
14	Adakalanya pemikiran saya mengelirukan saya.				
15	Kerisauan saya yang melampau mampu menjadikan saya pemarah.				
16	Saya sentiasa sedar akan cara pemikiran saya.				
17	Saya mempunyai daya ingatan yang teruk.				
18	Saya memberikan perhatian yang teliti pada cara pemikiran saya				
19	Kerisauan saya membantu saya dalam menangani masalah.				
20	Ketidakupayaan saya untuk mengawal pemikiran saya, adalah tanda kelemahan.				
21	Apabila saya mula risau, saya sukar untuk menghentikannya.				
22	Saya akan dihukum kalau saya tidak dapat mengawal pemikiran saya				
23	Kerisauan saya dapat membantu saya mengatasi masalah.				
24	Saya tidak yakin dengan daya ingatan saya mengenai tempat yang pernah saya lawati				
25	Sesetengah fikiran adalah tidak baik untuk difikirkan.				
26	Saya tidak mempercayai daya ingatan saya.				
27	Saya tidak dapat berfungsi jika saya tidak dapat mengawal cara pemikiran saya.				
28	Saya dapat bekerja dengan baik jika saya merisaukan tentangnya.				
29	Saya kurang yakin dengan daya ingatan saya bagi tindakan yang perlu saya buat.				
30	Saya sentiasa mengawasi cara pemikiran saya.				

BAHAGIAN C: *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS-10)

Definisi Terma:

Stres merujuk kepada tekanan psikologi sebagai "hubungan di antara" individu dengan persekitaran (Richard S. Lazarus, 1990; Schmaltz, 2016) yang dikaitkan dengan kesejahteraan peribadi. Dalam kajian ini stres merujukan kepada anggapan stres yang dirasakan oleh guru bimbingan dan kaunseling.

Arahan:

Soalan-soalan pada skala ini adalah berkaitan dengan perasaan dan fikiran anda sejak bulan lalu. Dalam setiap item, anda diminta untuk menandakan ✓ pada skala yang diberikan berdasarkan berapa kerapkah anda rasa dan fikirkan tentang pernyataan tersebut.

Bil	Pada Bulan Lalu, Berapa Kerapkah....	Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-kadang	Agak Kerap	Sangat Kerap
1	Anda merasa kecewa kerana sesuatu yang terjadi di luar jangkaan anda?					
2	Anda merasa bahawa anda tidak mampu mengawal isu-isu penting dalam hidup anda?					
3	Anda merasa gugup dan tertekan ("stres")					
4	Anda merasa yakin dengan kemampuan anda untuk menangani masalah-masalah peribadi anda?					
5	Anda merasa bahawa semuanya berjalan mengikut rancangan anda?					
6	Anda mendapati bahawa anda tidak mampu mengatasi semua perkara yang anda perlu lakukan?					
7	Anda mampu mengawal perasaan marah dalam hidup anda?					
8	Anda merasa bahawa anda berjaya di atas segala sesuatu?					
9	Anda menjadi marah kerana hal-hal yang berada di luar kawalan anda?					
10	Anda merasa kesulitan yang menimbun begitu tinggi sehingga anda tidak mampu menanganinya?					

BAHAGIAN D: SKALA RESILIEN (*RESILIENCE SCALE: RS-25*)

Definisi Terma:

Wagnild dan Young (1993) telah mendefinisikan resilien sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan diri atau mengadaptasikan diri dengan kesulitan yang dialami dalam kehidupannya (Nadia & Faridah, 2021). Dalam kajian ini resilien merujuk kepada keupayaan guru bimbingan dan kaunseling bangkit dan menyesuaikan diri dengan kesulitan yang telah dialami.

Arahan:

Sila baca setiap penyataan dan bulatkan nombor di sebelah kanan yang paling tepat menggambarkan perasaan anda tentang kenyataan tersebut. Sila berikan maklum balas kepada semua penyataan.

Bil	Sila bulatkan nombor di ruang yang sesuai	Sangat Tidak Bersetuju						Sangat Bersetuju
1	Apabila saya membuat perancangan, saya mengikuti perancangan yang dibuat itu.	1	2	3	4	5	6	7
2	Selalunya saya dapat mengurus sesuatu dengan pelbagai cara.	1	2	3	4	5	6	7
3	Saya boleh berdikari daripada bergantung pada orang lain.	1	2	3	4	5	6	7
4	Mengekalkan minat terhadap sesuatu adalah penting bagi diri saya.	1	2	3	4	5	6	7
5	Saya boleh berdikari sekiranya terpaksa.	1	2	3	4	5	6	7
6	Saya berasa bangga kerana telah mencapai pelbagai perkara dalam hidup saya.	1	2	3	4	5	6	7
7	Saya dapat menenangkan diri dan bersikap terbuka sekiranya timbul sesuatu masalah.	1	2	3	4	5	6	7
8	Saya bersahabat dengan diri sendiri.	1	2	3	4	5	6	7
9	Saya merasakan mampu mengendalikan banyak perkara dalam satu masa.	1	2	3	4	5	6	7
10	Saya adalah seorang yang mempunyai keazaman tinggi.	1	2	3	4	5	6	7
11	Saya jarang mempersoalkan tujuan tentang sesuatu perkara itu berlaku.	1	2	3	4	5	6	7
12	Saya mengharungi kehidupan walaupun sukar dari sehari ke sehari tanpa kerisauan yang tinggi.	1	2	3	4	5	6	7
13	Saya boleh mengharungi masa-masa yang sukar kerana pernah mengalaminya sebelum ini.	1	2	3	4	5	6	7
14	Saya adalah seorang yang mempunyai disiplin diri.	1	2	3	4	5	6	7
15	Saya terus berminat dalam pelbagai perkara.	1	2	3	4	5	6	7
16	Saya selalunya boleh mencari sesuatu yang berbentuk jenaka walaupun saya berada dalam keadaan tertekan.	1	2	3	4	5	6	7
17	Kepercayaan kepada diri sendiri membolehkan saya dapat melalui masa-masa sukar.	1	2	3	4	5	6	7

18	Ketika berlaku kecemasan, saya orang yang boleh diharapkan.	1	2	3	4	5	6	7
19	Saya selalunya dapat melihat sesuatu situasi dalam pelbagai cara.	1	2	3	4	5	6	7
20	Kadang-kala saya memaksa diri melakukan sesuatu sama ada saya ingin atau tidak melakukannya.	1	2	3	4	5	6	7
21	Hidup saya mempunyai makna.	1	2	3	4	5	6	7
22	Saya tidak akan terus memikirkan perkara-perkara yang tidak boleh berbuat apa-apa tentangnya.	1	2	3	4	5	6	7
23	Apabila saya berada dalam situasi yang sukar, saya biasanya dapat mencari jalan keluar.	1	2	3	4	5	6	7
24	Saya mempunyai tenaga yang mencukupi untuk melakukan apa yang hendak saya lakukan.	1	2	3	4	5	6	7
25	Tidak mengapa jika ada orang yang tidak menyukai saya.	1	2	3	4	5	6	7

BAHAGIAN E: ***SOURCES OF COUNSELING SELF-EFFICACY SCALE - MALAYSIA (SCSE-M)***

Definisi Terma:

Efikasi kendiri merupakan kepercayaan, kebolehan atau keupayaan diri dalam mengatasi sesuatu masalah melalui komitmen, kesungguhan dan sikap guru dalam pengajarannya (Bandura, 1977; Nurulakhma Yahya et al., 2018). Dalam kajian ini, efikasi kendiri ialah keupayaan, kepercayaan dan kebolehan guru bimbingan dan kaunseling untuk bangkit kembali daripada masalah dan mencapai sesuatu matlamat yang lebih baik.

Arahan:

Berikut adalah beberapa pernyataan mengenai Efikasi kendiri kaunseling dan anda. Sila baca setiap penyataan dan bulatkan nombor di sebelah kanan yang paling tepat berkaitan dengan anda tentang kenyataan tersebut. Sila berikan maklum balas kepada semua soalan di bawah.

Skor bagi setiap skala adalah seperti berikut: -

1: Sangat Salah
2: Selalunya Salah
3: Sedikit Salah
4: Sedikit Betul
5: Selalunya Betul
6: Sangat Betul

Bil	Soalan	Skor					
1	Penyelia kaunseling saya pernah memberitahu saya bahawa saya boleh menjalankan sesi kaunseling dengan baik.	1	2	3	4	5	6
2	Berada dalam sesi kaunseling menyebabkan saya berasa tertekan dan gementar	1	2	3	4	5	6
3	Melihat rakan-rakan berjaya dalam sesi kaunseling memberi dorongan kepada saya untuk menjalankan sesi kaunseling dengan lebih baik.	1	2	3	4	5	6
4	Saya masih dapat menjalankan sesi kaunseling dengan baik walaupun ianya sukar.	1	2	3	4	5	6
5	Melihat rakan-rakan melakukan sesi kaunseling dengan baik daripada saya membantu saya melakukan dengan lebih baik dalam sesi.	1	2	3	4	5	6
6	Ahli keluarga saya pernah memberitahu saya bahawa saya seorang kaunselor yang bagus.	1	2	3	4	5	6
7	Melakukan sesi kaunseling menghauskan semua tenaga saya.	1	2	3	4	5	6
8	Rakan-rakan pernah memberitahu saya bahawa saya bagus dalam menjalankan sesi kaunseling	1	2	3	4	5	6
9	Saya melakukan sesi kaunseling dengan baik.	1	2	3	4	5	6
10	Apabila saya melihat bagaimana rakan-rakan mengendalikan sesi kaunseling, saya dapat	1	2	3	4	5	6

	membayangkan diri saya mengendalikan sesi dengan seumpamanya.						
11	Orang lain pernah memberitahu saya bahawa saya dapat melaksanakan sesi kaunseling dengan baik.	1	2	3	4	5	6
12	Saya menerima maklum balas yang baik berkenaan dengan prestasi saya pada penilaian prestasi yang terakhir saya.	1	2	3	4	5	6
13	Keupayaan saya dalam melaksanakan sesi kaunseling pernah dipuji.	1	2	3	4	5	6
14	Walaupun saya menjalankan sesi dengan bertungkus lumus, saya masih melakukanya dengan teruk.	1	2	3	4	5	6
15	Saya mula berasa tertekan sebaik sahaja saya mula menjalankan sesi kaunseling.	1	2	3	4	5	6
16	Apabila saya melihat bagaimana penyelia saya mengendalikan sesi kaunseling yang mencabarkan, saya dapat membayangkan diri saya mengendalikan sesi dengan cara yang sama.	1	2	3	4	5	6
17	Fikiran saya menjadi terbuntu dan saya tidak dapat berfikir dengan jelas ketika menjalankan sesi kaunseling.	1	2	3	4	5	6
18	Rakan-rakan sekerja saya suka untuk meminta pandangan daripada saya mengenai perkara-perkara berkenaan denga kaunseling kerana mereka berpendapat bahawa saya bagus dalam hal ini.	1	2	3	4	5	6
19	Saya berasa sedih apabila saya memikirkan tentang tugasan kaunseling.	1	2	3	4	5	6
20	Saya sentiasa berjaya dengan tugasan kaunseling.	1	2	3	4	5	6
21	Saya dapat membayangkan diri saya menangani sesi kaunseling yang mencabar dengan berjayanya	1	2	3	4	5	6
22	Saya bertaruh dengan diri saya sendiri untuk menjalankan sesi kaunseling dengan lebih baik	1	2	3	4	5	6
23	Seluruh badan saya menjadi tegang apabila saya perlu menjalankan sesi kaunseling.	1	2	3	4	5	6
24	Prestasi saya cemerlang dalam menjalankan sesi kaunseling.	1	2	3	4	5	6
25	Dalam sesi kaunseling, saya sentiasa cuba untuk melakukan kerja dengan lebih baik berbanding dengan yang sebelumnya.	1	2	3	4	5	6

SEKIAN TERIMA KASIH.

Apendiks C: Surat Menyurat

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
BAHAGIAN PERANCANGAN DAN PENYELIDIKAN DASAR PENDIDIKAN
ARAS 1-4, BLOK E8
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN
62604 PUTRAJAYA

TEL : 0388846591
FAKS : 0388846579

Ruj. Kami : KPM.600-3/2/3-eras(11074)
Tarikh : 15 Oktober 2021

AZUWANI BINTI MOHD YUSOFF
NO. KP : 881230035640

NO 1, JALAN TIONG BATU,
96100 SARIKEI
SARAWAK

Tuan,

KELULUSAN BERSYARAT UNTUK MENJALANKAN KAJIAN :
PENGARUH METAKOGNITIF TERHADAP STRES DAN RESILIEN: EFIKASI KENDIRI SEBAGAI MODERATOR DALAM KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING DI NEGERI SARAWAK

Perkara di atas adalah dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa permohonan tuan untuk menjalankan kajian seperti di bawah telah diluluskan dengan syarat :

" PENGUTIPAN DATA TERMASUK SECARA DALAM TALIAN (CONTOH: GOOGLE FORM) PERLU MENDAPATKAN KEBENARAN PENGARAH JPN DAN PERTIMBANGAN PENTADBIR SEKOLAH. "

3. Kelulusan adalah berdasarkan kepada kertas cadangan penyelidikan dan instrumen kajian yang dikemukakan oleh tuan kepada bahagian ini. Walau bagaimanapun kelulusan ini bergantung kepada kebenaran Jabatan Pendidikan Negeri dan Pengetua / Guru Besar yang berkenaan.

4. Surat kelulusan ini sah digunakan bermula dari **1 November 2021** hingga **1 April 2022**

5. Tuan dikehendaki menyerahkan senaskhah laporan akhir kajian dalam bentuk *hardcopy* bersama salinan *softcopy* berformat pdf dalam CD kepada Bahagian ini.Tuan juga diingatkan supaya mendapat kebenaran terlebih dahulu daripada Bahagian ini sekiranya sebahagian atau sepenuhnya dapatan kajian tersebut hendak diterbitkan di mana-mana forum, seminar atau diumumkan kepada media massa.

Sekian untuk makluman dan tindakan tuan selanjutnya. Terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,

Ketua Penolong Pengarah Kanan
Sektor Penyelidikan dan Penilaian Dasar
b.p. Pengarah
Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan
Kementerian Pendidikan Malaysia

salinan kepada:-

JABATAN PENDIDIKAN SARAWAK

" SURAT INI DIJANA OLEH KOMPUTER DAN TIADA TANDATANGAN DIPERLUKAN "

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak
Jalan Diplomatik Off Jalan Bako
Petra Jaya
93050 Kuching, Sarawak

Tel : 082-473473
Faks : 082-473478
Portal Rasmi : jpnsarawak.moe.gov.my
E-mel : jpn.sarawak@moe.gov.my

Ruj. Kami : JPNSW.SKPP.LAT.600-1/1/1 Jld.13 (27)
Tarikh : 22 Oktober 2021

AZUWANI BINTI MOHD YUSOFF

NO 1, JALAN TIONG BATU,
96100 SARIKEI
SARAWAK

Tuan,

KEBENARAN UNTUK MENJALANKAN KAJIAN DI SEKOLAH-SEKOLAH, INSTITUT-INSTITUT PERGURUAN, JABATAN PENDIDIKAN DAN BAHAGIAN-BAHAGIAN BAWAH KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

Dengan hormatnya perkara di atas dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak **tiada halangan** untuk membenarkan tuan menjalankan kajian bertajuk :

"Pengaruh *Metakognitif* Terhadap *Stres* dan Daya Tahan Efikasi Kendiri Sebagai Moderator Dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling di Negeri Sarawak " yang melibatkan guru-guru Kaunseling di Sarawak. Kelulusan ini tertakluk kepada pematuhan *Standard Operating Procedure* (SOP) dan peraturan semasa Perintah Kawalan Pergerakan yang sedang berkuatkuasa.

3. Jabatan ingin mengingatkan bahawa sepanjang tempoh kajian tersebut, tuan adalah tertakluk kepada peraturan yang sedang berkuat kuasa dan menjalankan kajian seperti tajuk yang diluluskan oleh Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia bil. KPM.600-3/2/3-eras(11074) bertarikh 15 Oktober 2021. Surat kelulusan ini sah digunakan bermula dari **1 November 2021 hingga 1 April 2022.**

4. Jabatan ini memohon agar sesalinan laporan akhir kajian dihantar ke Unit Perancangan, Kualiti dan Inovasi, Sektor Perancangan Dan Pengurusan PPD Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak untuk tujuan rekod dan rujukan.

Sekian, terima kasih.

"WAWASAN KEMAKMURAN BERSAMA 2030"

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,

(**Dr. ABANG HUT BIN ABANG ENGKEH**)
Timbalan Pengarah
Sektor Perancangan dan Pengurusan PPD
b.p. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
BAHAGIAN PERANCANGAN DAN PENYELIDIKAN DASAR PENDIDIKAN
ARAS 1-4, BLOK E8
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN
62604 PUTRAJAYA

TEL : 0388846591
FAKS : 0388846579

Ruj. Kami : KPM.600-3/2/3-eras(12336)
Tarikh : 11 April 2022

AZUWANI BINTI MOHD YUSOFF
NO. KP : 881230035640

NO 1, JALAN TIONG BATU,
96100 SARIKEI
SARAWAK

Tuan,

KELULUSAN BERSYARAT UNTUK MENJALANKAN KAJIAN :
PENGARUH METAKONITIF TERHADAP ANGGAPAN STRES DAN RESILEN: EFIKASI KENDIRI SEBAGAI MODERATOR DALAM KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING DI MALAYSIA

Perkara di atas adalah dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa permohonan tuan untuk menjalankan kajian seperti di bawah telah diluluskan dengan syarat :

" KELULUSAN INI BERGANTUNG KEPADA PERTIMBANGAN PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN ISLAM, PENGARAH JPN DAN PERTIMBANGAN PENTADBIR SEKOLAH. "

3. Kelulusan adalah berdasarkan kepada kertas cadangan penyelidikan dan instrumen kajian yang dikemukakan oleh tuan kepada bahagian ini. Walau bagaimanapun kelulusan ini bergantung kepada kebenaran Jabatan Pendidikan Negeri dan Pengetua / Guru Besar yang berkenaan.

4. Surat kelulusan ini sah digunakan bermula dari **8 April 2022** hingga **2 Oktober 2022**

5. Tuan dikehendaki menyerahkan senaskhah laporan akhir kajian dalam bentuk *hardcopy* bersama salinan *softcopy* berformat pdf dalam CD kepada Bahagian ini.Tuan juga diingatkan supaya mendapat kebenaran terlebih dahulu daripada Bahagian ini sekiranya sebahagian atau sepenuhnya dapatan kajian tersebut hendak diterbitkan di mana-mana forum, seminar atau diumumkan kepada media massa.

Sekian untuk makluman dan tindakan tuan selanjutnya. Terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,

Ketua Penolong Pengarah Kanan
Sektor Penyelidikan dan Penilaian Dasar
b.p. Pengarah
Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan
Kementerian Pendidikan Malaysia

salinan kepada:-

JABATAN PENDIDIKAN SARAWAK

* SURAT INI DIJANA OLEH KOMPUTER DAN TIADA TANDATANGAN DIPERLUKAN *

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak
Jalan Diplomatik Off Jalan Bako
Petra Jaya
93050 Kuching, Sarawak

Tel : 082-473473
Faks : 082-473478
Portal Rasmi : jpnsarawak.moe.gov.my
E-mel : jpn.sarawak@moe.gov.my

Ruj. Kami : JPNSW2.600-11/1/2 Jld.4 (14)
Tarikh : 14 April 2022

Azuwani binti Mohd Yusoff

No.1, Jalan Tiong Batu,
96100 Sarikei, Sarawak

Tuan,

KELULUSAN BERSYARAT UNTUK MENJALANKAN KAJIAN:
PENGARUH METAKONITIF TERHADAP ANGGAPAN STRES DAN RESILEN: EFIKASI SEBAGAI MODERATOR DALAM KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING DI MALAYSIA

Dengan hormatnya surat tuan yang bertarikh 12 April 2022 adalah dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak **tiada halangan** untuk meluluskan tuan menjalankan kajian bertajuk :

"Pengaruh Metakonitif Terhadap Anggapan Stres Dan Resilen: Efikasi Sebagai Moderator Dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling Di Malaysia"

3. Sehubungan itu, tuan diingatkan bahawa kelulusan ini adalah tertakluk kepada syarat-syarat berikut:-

3.1 Kelulusan ini bergantung kepada kebenaran dan pertimbangan pentadbir sekolah.

3.2 Kajian yang dijalankan hendaklah sama seperti tajuk yang diluluskan oleh Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia melalui surat **ruj. KPM.600-3/2/3-eras(12336)** bertarikh **11 April 2022.**

3.3 Sepanjang tempoh kajian tersebut, tuan adalah tertakluk kepada pematuhan *Standard Operating Procedure* (SOP) dan Perintah Kawalan Pergerakan semasa pandemik Covid-19 serta peraturan-peraturan semasa yang sedang berkuatkuasa.

3.4 Semua data dan maklumat yang dikutip adalah untuk kegunaan kajian ini sahaja.

3.5 Surat kelulusan ini sah digunakan bermula dari **8 April 2022** hingga **2 Oktober 2022.**

JPNSW2.600-11/1/2 Jld.4 (14)

4. Jabatan ini memohon agar sesalinan laporan akhir kajian dihantar ke Unit Perancangan, Kualiti dan Inovasi, Sektor Perancangan Dan Pengurusan PPD Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak untuk tujuan rekod dan rujukan.

Sekian, terima kasih.

"WAWASAN KEMAKMURAN BERSAMA 2030"

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,

(**Dr. ABANG HUT BIN ABANG ENGKEH**)
Timbalan Pengarah
Sektor Perancangan dan Pengurusan PPD
b.p. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak

s.k. Fail Timbul Pengarah Pendidikan Sarawak

Semua Pegawai Pendidikan Daerah

IG/NA/mms.../Kajian Penyelidikan2022/13042022

Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia
Faculty of Cognitive Sciences and Human Development

www.unimas.my

UNIMAS/NC-16.03/13-01 (9)

22 April 2021

KEPADA SESIAPA YANG BERKENAAN

Tuan/Puan

Pengesahan Sebagai Pelajar Sarjana Sains Kaunseling, Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Sumber Manusia, Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)

Dengan hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

Adalah dimaklumkan bahawa pelajar yang tersebut di bawah merupakan pelajar Sarjana Sains Kaunseling yang perlu menjalankan penyelidikan sebagai syarat untuk bergraduat. Pihak Fakulti dengan ini ingin memohon kebenaran pihak Tuan/Puan untuk membenarkan pelajar menjalankan kajian dan soal selidik di organisasi Tuan/Puan.

Maklumat lanjut pelajar dan tajuk kajian adalah seperti berikut :-

Nama Pelajar	:	Azuwani binti Mohd Yusoff
No. Pelajar	:	20020095
No. HP	:	013 4103409
Tajuk Kajian	:	Pengaruh Metakognitif Terhadap Stres dan Daya Tahan: Efikasi Kendiri
	:	Sebagai Moderator Dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling .
Nama Penyelia	:	Dr Amalia bt Madihie
No HP/Emel	:	082-581563/ mamalia@unimas.my

Besarlah harapan kami kiranya pihak Tuan/Puan dapat memberikan kerjasama kepada pelajar ini untuk membolehkan pelajar mendapat maklumat yang diperlukan. Pihak Fakulti menjamin bahawa segala maklumat yang diperoleh hanya digunakan untuk tujuan akademik semata-mata dan dijamin akan kerahsiaannya.

Di atas kerjasama yang diberikan, kami dahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian.

Yang benar

Profesor Madya Dr Zaiton Hassan
Penyelaras Program Siswazah
Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia
Universiti Malaysia Sarawak
Emel: hzaiton@unimas.my

MSC-Status

94300 Kota Samarahan, Sarawak, MALAYSIA | Tel + 60 82 581 578 | Fax + 60 82 581 579

Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia
Faculty of Cognitive Sciences and Human Development

www.unimas.my

UNIMAS/NC-16.03/13-01 (8)

22 April 2021

Pengarah
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak
Jalan Bako, &, Lorong Diplomatik 3
Petra Jaya
93050 Kuching
Sarawak

Tuan/Puan

Permohonan Untuk Mendapatkan Data Maklumat Guru Bimbingan dan Kaunseling Negeri Sarawak dan Memohon untuk Menjalankan Kutipan Data Berkaitan Dengan Penyelidikan Ilmiah Bagi Pelajar Siswazah UNIMAS

Dengan hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

Adalah dimaklumkan bahawa pelajar yang tersebut di bawah merupakan pelajar Sarjana Sains Kaunseling yang perlu menjalankan penyelidikan sebagai syarat untuk bergraduat. Pihak Fakulti dengan ini ingin memohon kebenaran pihak tuan/puan untuk membenarkan pelajar menjalankan kajian dan soal selidik di organisasi Tuan/Puan.

Maklumat lanjut pelajar dan tajuk kajian adalah seperti berikut :-

Nama Pelajar	:	Azuwani binti Mohd Yusoff
No. Pelajar	:	20020095
No. HP	:	013 4103409
Tajuk Kajian	:	Pengaruh Metakognitif Terhadap Stres dan Daya Tahan: Efikasi Kendiri
	:	Sebagai Moderator Dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling .
Nama Penyelia	:	Dr Amalia bt Madihie
No HP/Emel	:	082-581563/ mamalia@unimas.my

Untuk makluman pihak Tuan/Puan, pelajar ini telah mendapat kelulusan untuk menjalankan penyelidikan daripada pihak Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan (EPRD), KPM. (No Rujukan Surat: KPM.600-3/2/3-eras (9641), bertarikh 11 April 2021. Di sini turut disertakan lampiran surat kelulusan bersyarat bagi menjalankan kajian daripada pihak EPRD untuk rujukan pihak Tuan/Puan.

Besarlah harapan kami kiranya pihak Tuan/Puan dapat memberikan kerjasama kepada pelajar ini untuk membolehkan pelajar mendapat maklumat yang diperlukan. Pihak Fakulti menjamin bahawa segala maklumat yang diperoleh hanya digunakan untuk tujuan akademik semata-mata dan dijamin akan kerahsiaannya.

Di atas kerjasama yang diberikan, kami dahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

MSC-Status

94300 Kota Samarahan, Sarawak, MALAYSIA | Tel + 60 82 581 578 | Fax + 60 82 581 579

Azuwani Binti Mohd Yusoff
No 1, Jalan Tiong Batu,
96100, Sarikei,
Sarawak

Pengarah, 12 April 2022
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak,
Jalan Diplomatik Off Jalan Bako,
Petrajaya, 93050 Kuching,
Sarawak
(U/P: Sektor Perancangan dan Pengurusan PPD)

Tuan/ Puan

PERMOHONAN MENJALANKAN KAJIAN PENYELIDIKAN IJAZAH SARJANA DI NEGERI SARAWAK

Dengan segala hormatnya perkara di atas dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan kepada tuan/puan bahawa saya ialah pelajar Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS), ingin memohon kebenaran daripada pihak tuan untuk menjalankan penyelidikan peringkat ijazah sarjana di negeri Sarawak.

3. Maklumat permohonan saya adalah seperti di bawah:

Nama: Azuwani Binti Mohd Yusoff
No. KP: 881230-03-5640
No. Tel: 0134103409
Emel: azuwaniyusoff@gmail.com
Tajuk Kajian: Pengaruh Metakognitif Terhadap Anggapan Stres dan Resilien: Efikasi Kendiri sebagai Moderator dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling di Sarawak.
Sampel Kajian: 300 Orang Guru Bimbingan dan Kaunseling di Sarawak.

…4. Bersama-sama surat ini turut dilampirkan surat pengesahan pelajar, kertas cadangan penyelidikan dan surat kelulusan menjalankan penyelidikan daripada Bahagian Perancangan dan penyelidikan Dasar Pendidikan (EPRD), Kementerian Pendidikan Malaysia untuk rujukan pihak tuan.

5. Sehubungan dengan itu, saya berbesar hati ingin memohon kebenaran daripada pihak tuan untuk membenarkan saya menjalankan penyelidikan di negeri Sarawak demi meningkatkan lagi kualiti perkhidmatan bimbingan dan kaunseling. Segala kerjasama dan perhatian daripada pihak tuan, saya dahulukan dengan ucapan jutaan terima kasih.

Sekian,

Yang Benar

Azuwani

(Azuwani Binti Mohd Yusoff)

Azuwani Binti Mohd Yusoff
No 1, Jalan Tiong Batu,
96100, Sarikei,
Sarawak

Pengarah,
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak,
Jalan Diplomatik Off Jalan Bako,
Petrajaya, 93050 Kuching,
Sarawak

17 Dis 2021

Puan

MEMOHON KEBENARAN UNTUK MENDAPATKAN DATA MAKLUMAT GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING NEGERI SARAWAK

Dengan segala hormatnya perkara di atas dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan kepada puan bahawa saya ialah pelajar Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS), ingin memohon kebenaran daripada pihak puan untuk mendapatkan data maklumat guru bimbingan dan kaunseling yang berkhidmat di negeri Sarawak.

3. Maklumat permohonan saya adalah seperti di bawah:

Nama: Azuwani Binti Mohd Yusoff
No. KP: 881230-03-5640
No. Tel: 0134103409
Emel: azuwaniyusoff@gmail.com
Tajuk Kajian: Pengaruh Metakognitif Terhadap Stres dan Daya Tahan: Efikasi Kendiri sebagai Moderator dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling di Sarawak.
Sampel Kajian: 300 Orang Guru Bimbingan dan Kaunseling di Sarawak.
Maklumat yang Diperlukan: Nama Guru, Nama Sekolah, No Tel dan Alamat Emel guru Bimbingan dan Kaunseling.

…4. Bersama-sama surat ini turut dilampirkan surat pengesahan pelajar, surat sokongan daripada pihak fakulti untuk mendapatkan maklumat data GBK dan menjalankan kajian penyelidikan daripada pihak UNIMAS, surat kelulusan menjalankan penyelidikan daripada Bahagian Perancangan dan penyelidikan Dasar Pendidikan (EPRD), dan surat kelulusan menjalankan kajian daripada pihak JPN negeri Sarawak untuk rujukan pihak puan.

5. Sehubungan dengan itu, saya berbesar hati jika pihak puan dapat membekalkan maklumat guru bimbingan dan kaunseling berkenaan. Segala kerjasama dan perhatian daripada pihak puan, saya dahulukan dengan ucapan jutaan terima kasih.

Sekian,

Yang Benar

azuwani

(Azuwani Binti Mohd Yusoff)

Azuwani Binti Mohd Yusoff
No 1, Jalan Tiong Batu,
96100 Sarikei,
Sarawak.

Pegawai Pendidikan Daerah,
Jalan Tasik Biru,
94000 Bau,
Sarawak.

16 Feb 2022

Tuan/ Puan

PERMOHONAN MENJALANKAN KAJIAN DI SEKOLAH

Dengan segala hormatnya perkara di atas dirujuk

2. Sukacita dimaklumkan kepada tuan/puan bahawa saya, Azuwani Binti Mohd Yusoff ialah pelajar ijazah sarjana kaunseling (Penyelidikan) Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) di bawah penyeliaan Dr. Amalia bt. Madihie, sedang menjalankan penyelidikan berkaitan dengan Pengaruh Metakognitif terhadap Anggapan Stres dan Resilien: Efikasi Kendiri Sebagai Moderator dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

…3. Untuk makluman pihak tuan/puan juga, saya juga telah mendapatkan kebenaran untuk menjalankan kajian daripada pihak daripada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan (EPRD) Kementerian pendidikan Malaysia (KPM) dan Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak. Bersama-sama surat ini juga saya lampirkan senarai nama sekolah yang terlibat dan juga surat kebenaran menjalankan kajian oleh pihak EPRD dan JPNS untuk rujukan pihak tuan/puan.

3. Justeru itu, saya ingin memohon jasa baik tuan/ puan untuk membenarkan **semua guru Bimbingan dan Kaunseling** di daerah Bau untuk menjawab soal selidik secara atas talian di pautan berikut, https://forms.gle/Cf6zpYPmmXdGh6pY7 sebelum atau pada **28 Februari 2022**.

4. Sekiranya terdapat sebarang persoalan, sila hubungi saya di talian 0134103409 atau melalui emel azuwaniyusoff@gmail.com. Segala kerjasama dan jasa baik pihak tuan/puan saya dahului dengan ucapan terima kasih.

Sekian,

Yang Benar.



Azuwani Binti Mohd Yusoff. (K.B.;P.A)
Unimas, Kota Samarahan.

Azuwani Binti Mohd Yusoff
No 1, Jalan Tiong Batu,
96100 Sarikei,
Sarawak.

Ketua Pegawai Pendidikan Daerah Belaga,
Pejabat Pendidikan Daerah Belaga
96900 Belaga,
Sarawak. 4 Mac 2022

Tuan/ Puan

PERMOHONAN MENJALANKAN KAJIAN DI SEKOLAH

Dengan segala hormatnya perkara di atas dirujuk

2. Sukacita dimaklumkan kepada tuan/puan bahawa saya, Azuwani Binti Mohd Yusoff ialah pelajar ijazah sarjana kaunseling (Penyelidikan) Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) di bawah penyeliaan Dr. Amalia bt. Madihie, sedang menjalankan penyelidikan berkaitan dengan Pengaruh Metakognitif terhadap Anggapan Stres dan Resilien: Efikasi Kendiri Sebagai Moderator dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

…3. Untuk makluman pihak tuan/puan juga, saya juga telah mendapatkan kebenaran untuk menjalankan kajian daripada pihak daripada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan (EPRD) Kementerian pendidikan Malaysia (KPM) dan Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak. Bersama-sama surat ini juga saya lampirkan surat pengesahan pelajar, surat kebenaran menjalankan kajian oleh pihak EPRD dan JPNS untuk rujukan pihak tuan/puan.

3. Justeru itu, saya ingin memohon jasa baik tuan/ puan untuk membenarkan **semua guru Bimbingan dan Kaunseling** di daerah Belaga untuk menjawab soal selidik secara atas talian di pautan berikut, https://forms.gle/xQkazqmSmJe9sJcw5 atau melalui QR Code seperti di bawah sebelum atau pada **25 Mac 2022**.

4. Sekiranya terdapat sebarang persoalan, sila hubungi saya di talian 0134103409 atau melalui emel azuwaniyusoff@gmail.com. Segala kerjasama dan jasa baik pihak tuan/puan saya dahului dengan ucapan terima kasih.

Sekian,

Yang Benar.

Azuwani Binti Mohd Yusoff. (K.B.;P.A)
Unimas, Kota Samarahan.

Azuwani Binti Mohd Yusoff
No 1, Jalan Tiong Batu,
96100 Sarikei,
Sarawak.

Pengetua,
Sekolah Menengah Kebangsaan Bekenu,
Jalan Pantai Bungai,
98150 Bekenu,
Sarawak.

20 April 2022

Tuan/ Puan

PERMOHONAN MENJALANKAN KAJIAN DI SEKOLAH

Dengan segala hormatnya perkara di atas dirujuk

2. Sukacita dimaklumkan kepada tuan/puan bahawa saya, Azuwani Binti Mohd Yusoff ialah pelajar ijazah sarjana kaunseling (Penyelidikan) Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) di bawah penyeliaan Dr. Amalia bt. Madihie, sedang menjalankan penyelidikan berkaitan dengan Pengaruh Metakognitif terhadap Anggapan Stres dan Resilien: Efikasi Kendiri Sebagai Moderator dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

…3. Untuk makluman pihak tuan/puan juga, saya juga telah mendapatkan kebenaran untuk menjalankan kajian daripada pihak daripada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan (EPRD) Kementerian pendidikan Malaysia (KPM) dan Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak. Bersama-sama surat ini juga saya lampirkan surat pengesahan pelajar, surat kebenaran menjalankan kajian oleh pihak EPRD dan JPNS untuk rujukan pihak tuan/puan.

3. Justeru itu, saya ingin memohon jasa baik tuan/ puan untuk membenarkan **semua guru Bimbingan dan Kaunseling** di sekolah tuan/puan untuk menjawab soal selidik secara atas talian di pautan berikut, https://forms.gle/xQkazqmSmJe9sJcw5 atau melalui QR Code seperti di bawah sebelum atau pada **5 Mei 2022**.

m/s 1

4. Sekiranya terdapat sebarang persoalan, sila hubungi saya di talian 0134103409 atau melalui emel azuwaniyusoff@gmail.com. Segala kerjasama dan jasa baik pihak tuan/puan saya dahului dengan ucapan terima kasih.

Sekian,

Yang Benar.



Azuwani Binti Mohd Yusoff. (K.B.;P.A)
Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia,
Universiti Malaysia Sarawak,
Kota Samarahan.
azuwaniyusoff@gmail.com

m/s 2

KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
Sekolah Kebangsaan Agama (MIS) Lawas
Pejabat Pendidikan Daerah Lawas
Tingkat Bawah Wisma Persekutuan
98850 Lawas

No.tel : 085-284546
Faks : 085-284681
E-mel : yca5201@moe.edu.my
skamis_lawas@yahoo.com.my

Ruj Kami : SKA 100-2/2/2 (01)
Tarikh : 18 Februari 2022

Azuwani binti Mohd Yusoff
No 1 JalanTiong Batu,
96100 Sarikei,
Sarawak

Tuan,

KEBENARAN UNTUK MENJALANKAN KAJIAN DI SEKOLAH

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk. Surat tuan bil. JPNSW.SKPP.LAT.600-1/1/1 Jld.13(27) adalah berkaitan.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa pihak sekolah tiada halangan untuk memberikan kebenaran kepada tuan untuk menjalankan kajian di sekolah memandangkan pihak Jabatan Pendidikan Negeri sudah pun memberikan kebenaran.

3. Namun demikan kebenaran ini tertakluk kepada pematuhan Standard Operating Procedure (SOP) dan peraturan semasa Perintah Kawalan Pegerakan yang sedang berkuatkuasa serta berdasarkan tajuk kajian yang akan dijalankan seperti yang telah dilluluskan.

4. Kerjasama dan perhatian tuan berhubung perkara ini amatlah kami hargai.

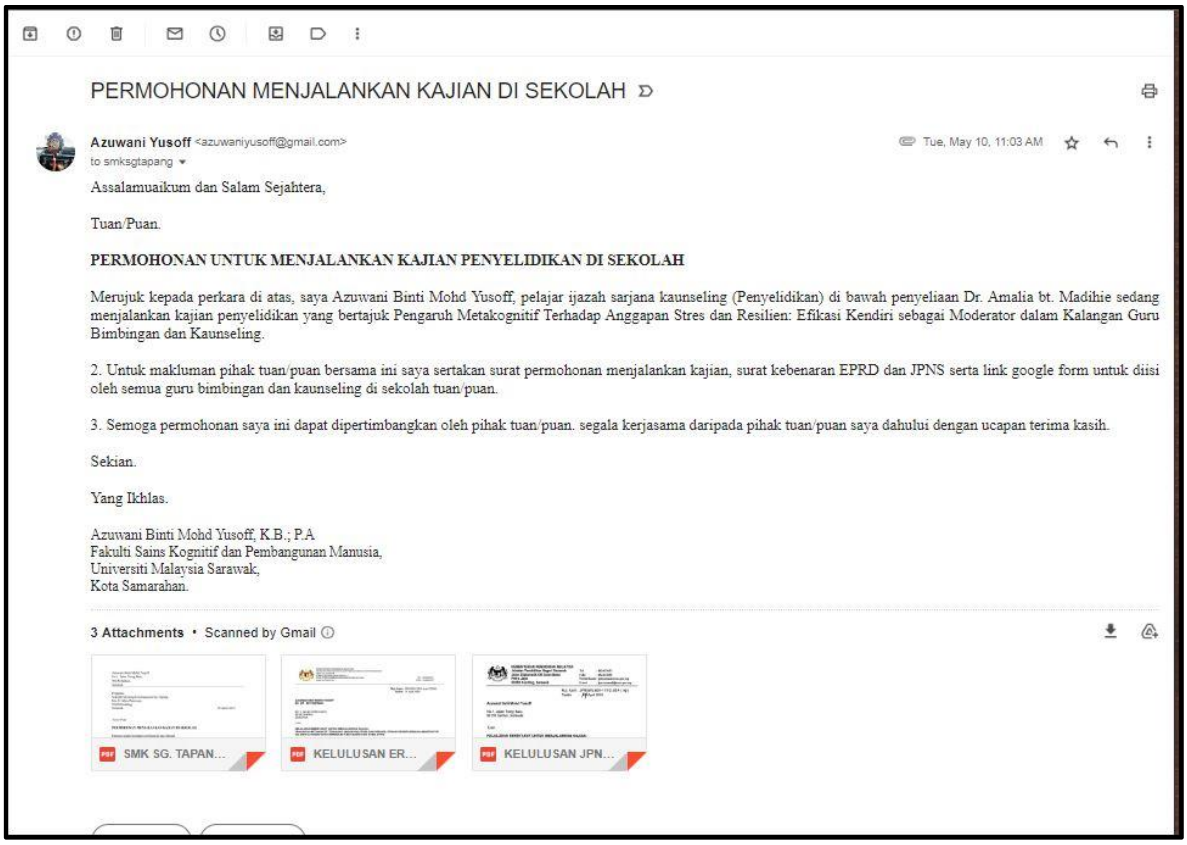
Sekian, terima kasih.

"WAWASAN KEMAKMURAN BERSAMA 2030"

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,

(SAPTU BIN DAMIT)
Guru Besar,
SK Agama (MIS) Lawas.



PERMOHONAN MENJALANKAN KAJIAN DI SEKOLAH

Azuwani Yusoff <azuwaniyusoff@gmail.com>
to smksgtapang

Tue, May 10, 11:03 AM

Assalamuaikum dan Salam Sejahtera,

Tuan/Puan.

PERMOHONAN UNTUK MENJALANKAN KAJIAN PENYELIDIKAN DI SEKOLAH

Merujuk kepada perkara di atas, saya Azuwani Binti Mohd Yusoff, pelajar ijazah sarjana kaunseling (Penyelidikan) di bawah penyeliaan Dr. Amalia bt. Madihie sedang menjalankan kajian penyelidikan yang bertajuk Pengaruh Metakognitif Terhadap Anggapan Stres dan Resilien: Efikasi Kendiri sebagai Moderator dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling.

2. Untuk makluman pihak tuan/puan bersama ini saya sertakan surat permohonan menjalankan kajian, surat kebenaran EPRD dan JPNS serta link google form untuk diisi oleh semua guru bimbingan dan kaunseling di sekolah tuan/puan.

3. Semoga permohonan saya ini dapat dipertimbangkan oleh pihak tuan/puan. segala kerjasama daripada pihak tuan/puan saya dahului dengan ucapan terima kasih.

Sekian.

Yang Ikhlas.

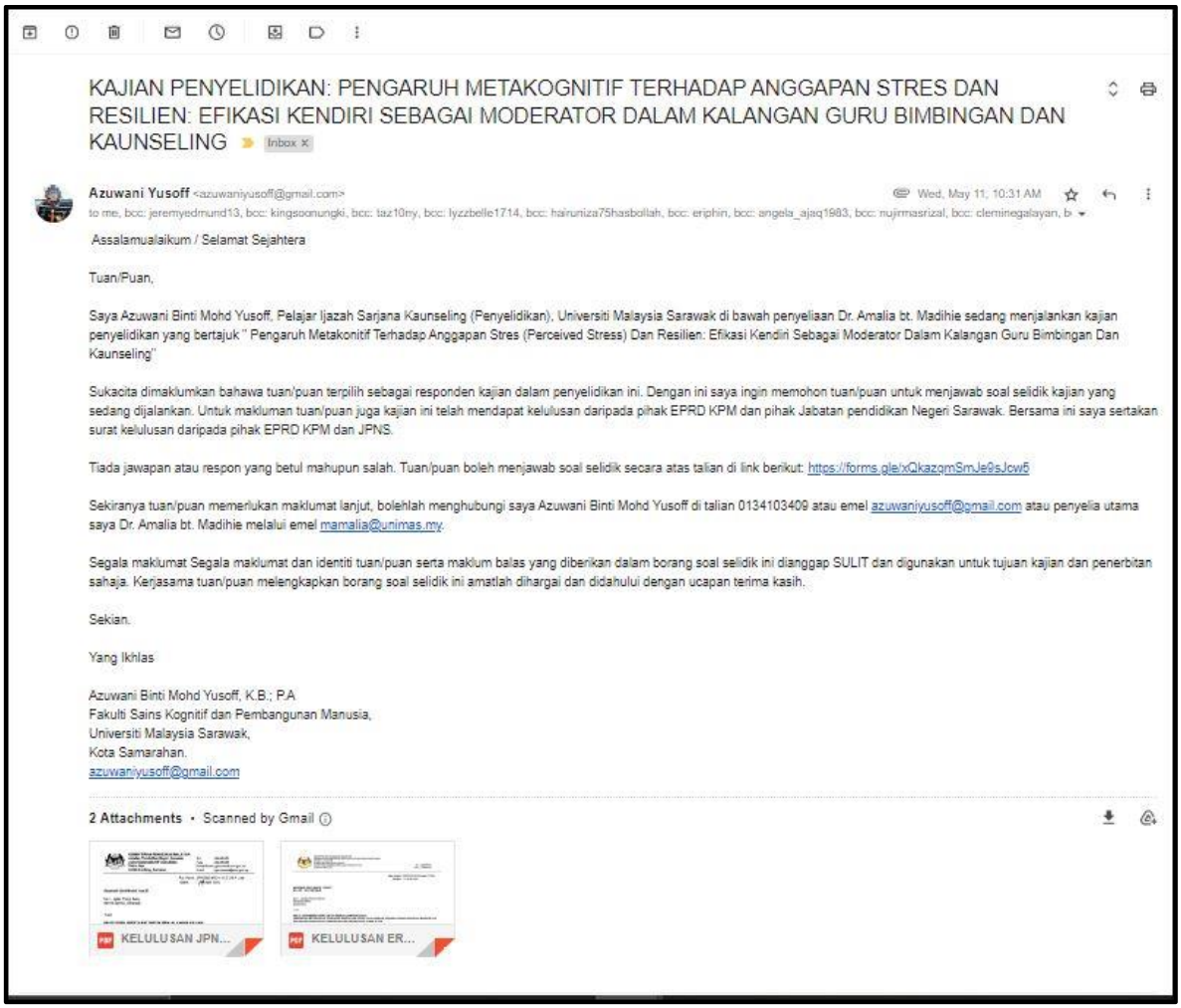
Azuwani Binti Mohd Yusoff, K.B.; P.A
Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia,
Universiti Malaysia Sarawak,
Kota Samarahan.

3 Attachments • Scanned by Gmail

SMK SG. TAPAN...

KELULUSAN ER...

KELULUSAN JPN...



KAJIAN PENYELIDIKAN: PENGARUH METAKOGNITIF TERHADAP ANGGAPAN STRES DAN RESILIEN: EFIKASI KENDIRI SEBAGAI MODERATOR DALAM KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING Inbox ×

Azuwani Yusoff <azuwaniyusoff@gmail.com> Wed, May 11, 10:31 AM

to me, bcc: jeremyedmund13, bcc: kingsoonungki, bcc: taz10ny, bcc: lyzzbelle1714, bcc: hairuniza75hasbollah, bcc: eriphin, bcc: angela_ajaq1983, bcc: nujimasrizal, bcc: cleminegalayan, b

Assalamualaikum / Selamat Sejahtera

Tuan/Puan,

Saya Azuwani Binti Mohd Yusoff, Pelajar Ijazah Sarjana Kaunseling (Penyelidikan), Universiti Malaysia Sarawak di bawah penyeliaan Dr. Amalia bt. Madihie sedang menjalankan kajian penyelidikan yang bertajuk " Pengaruh Metakonitif Terhadap Anggapan Stres (Perceived Stress) Dan Resilien: Efikasi Kendiri Sebagai Moderator Dalam Kalangan Guru Bimbingan Dan Kaunseling"

Sukacita dimaklumkan bahawa tuan/puan terpilih sebagai responden kajian dalam penyelidikan ini. Dengan ini saya ingin memohon tuan/puan untuk menjawab soal selidik kajian yang sedang dijalankan. Untuk makluman tuan/puan juga kajian ini telah mendapat kelulusan daripada pihak EPRD KPM dan pihak Jabatan pendidikan Negeri Sarawak. Bersama ini saya sertakan surat kelulusan daripada pihak EPRD KPM dan JPNS.

Tiada jawapan atau respon yang betul mahupun salah. Tuan/puan boleh menjawab soal selidik secara atas talian di link berikut: https://forms.gle/xQkazqmSmJe9sJcw5

Sekiranya tuan/puan memerlukan maklumat lanjut, bolehlah menghubungi saya Azuwani Binti Mohd Yusoff di talian 0134103409 atau emel azuwaniyusoff@gmail.com atau penyelia utama saya Dr. Amalia bt. Madihie melalui emel mamalia@unimas.my.

Segala maklumat Segala maklumat dan identiti tuan/puan serta maklum balas yang diberikan dalam borang soal selidik ini dianggap SULIT dan digunakan untuk tujuan kajian dan penerbitan sahaja. Kerjasama tuan/puan melengkapkan borang soal selidik ini amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan terima kasih.

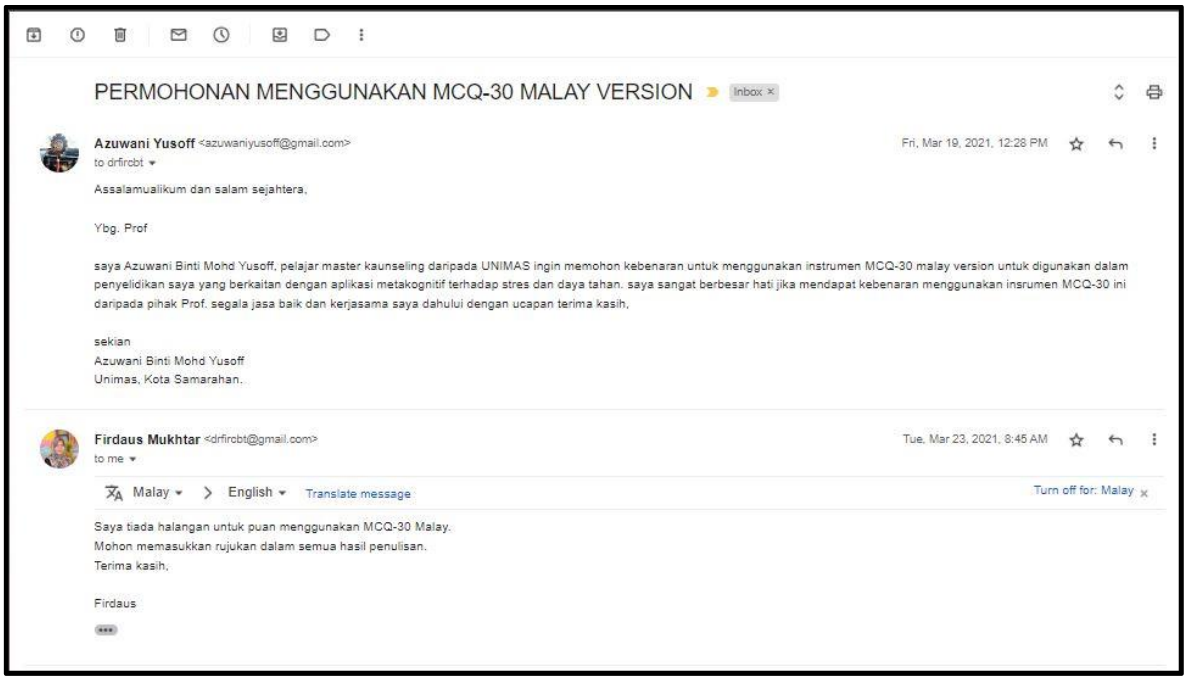
Sekian.

Yang Ikhlas

Azuwani Binti Mohd Yusoff, K.B.; P.A
Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia,
Universiti Malaysia Sarawak,
Kota Samarahan.
azuwaniyusoff@gmail.com

2 Attachments • Scanned by Gmail

KELULUSAN JPN... KELULUSAN ER...



PERMOHONAN MENGGUNAKAN MCQ-30 MALAY VERSION

Inbox ×

Azuwani Yusoff <azuwaniyusoff@gmail.com> Fri, Mar 19, 2021, 12:28 PM

to drfircbt

Assalamualikum dan salam sejahtera,

Ybg. Prof

saya Azuwani Binti Mohd Yusoff, pelajar master kaunseling daripada UNIMAS ingin memohon kebenaran untuk menggunakan instrumen MCQ-30 malay version untuk digunakan dalam penyelidikan saya yang berkaitan dengan aplikasi metakognitif terhadap stres dan daya tahan. saya sangat berbesar hati jika mendapat kebenaran menggunakan insrumen MCQ-30 ini daripada pihak Prof. segala jasa baik dan kerjasama saya dahului dengan ucapan terima kasih,

sekian
Azuwani Binti Mohd Yusoff
Unimas, Kota Samarahan.

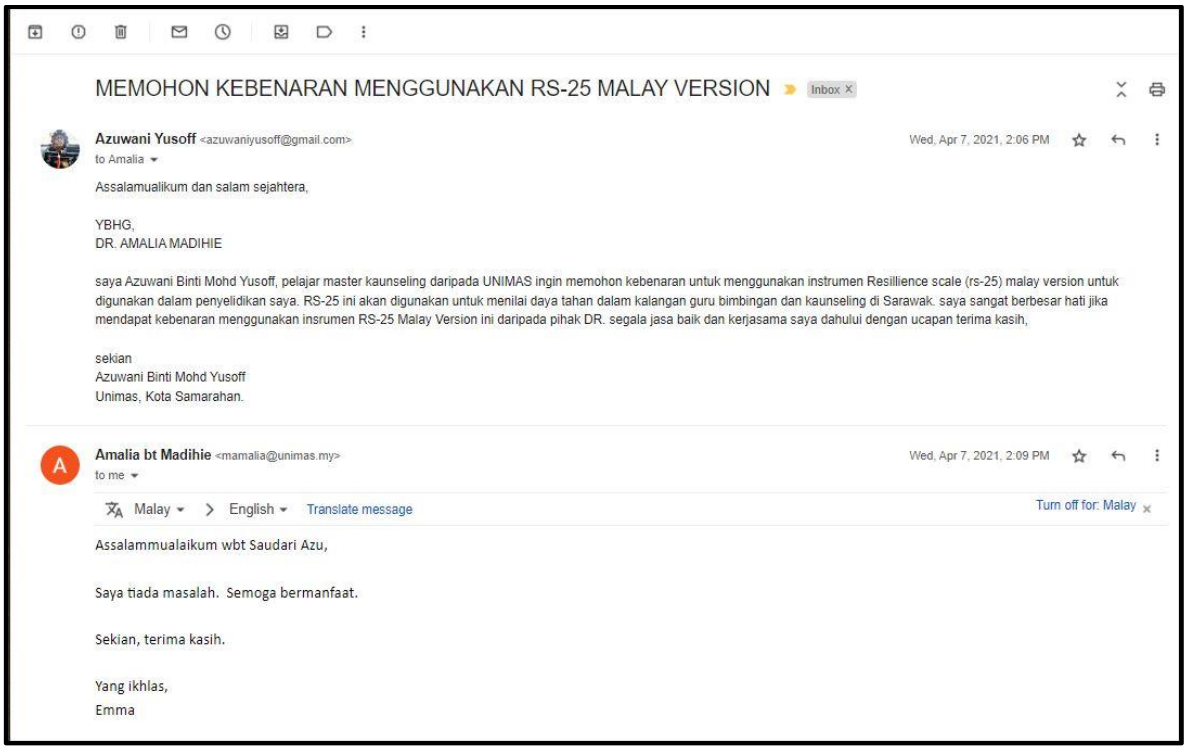
Firdaus Mukhtar <drfircbt@gmail.com> Tue, Mar 23, 2021, 8:45 AM

to me

Malay > English Translate message Turn off for: Malay

Saya tiada halangan untuk puan menggunakan MCQ-30 Malay.
Mohon memasukkan rujukan dalam semua hasil penulisan.
Terima kasih,

Firdaus



MEMOHON KEBENARAN MENGGUNAKAN RS-25 MALAY VERSION

Inbox ×

Azuwani Yusoff <azuwaniyusoff@gmail.com> Wed, Apr 7, 2021, 2:06 PM

to Amalia

Assalamualikum dan salam sejahtera,

YBHG,
DR. AMALIA MADIHIE

saya Azuwani Binti Mohd Yusoff, pelajar master kaunseling daripada UNIMAS ingin memohon kebenaran untuk menggunakan instrumen Resillience scale (rs-25) malay version untuk digunakan dalam penyelidikan saya. RS-25 ini akan digunakan untuk menilai daya tahan dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling di Sarawak. saya sangat berbesar hati jika mendapat kebenaran menggunakan insrumen RS-25 Malay Version ini daripada pihak DR. segala jasa baik dan kerjasama saya dahului dengan ucapan terima kasih,

sekian
Azuwani Binti Mohd Yusoff
Unimas, Kota Samarahan.

Amalia bt Madihie <mamalia@unimas.my> Wed, Apr 7, 2021, 2:09 PM

to me

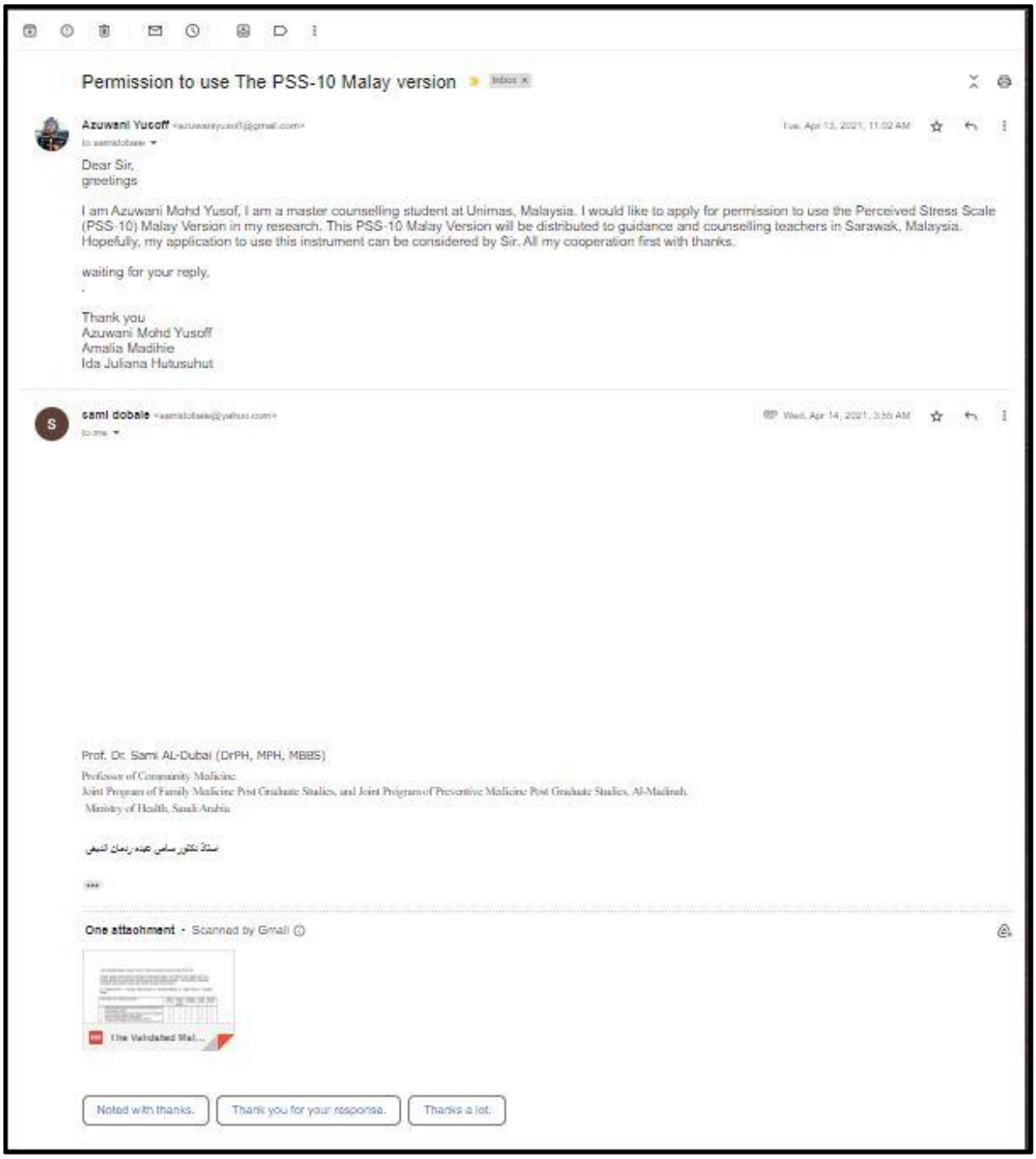
Malay > English Translate message Turn off for: Malay

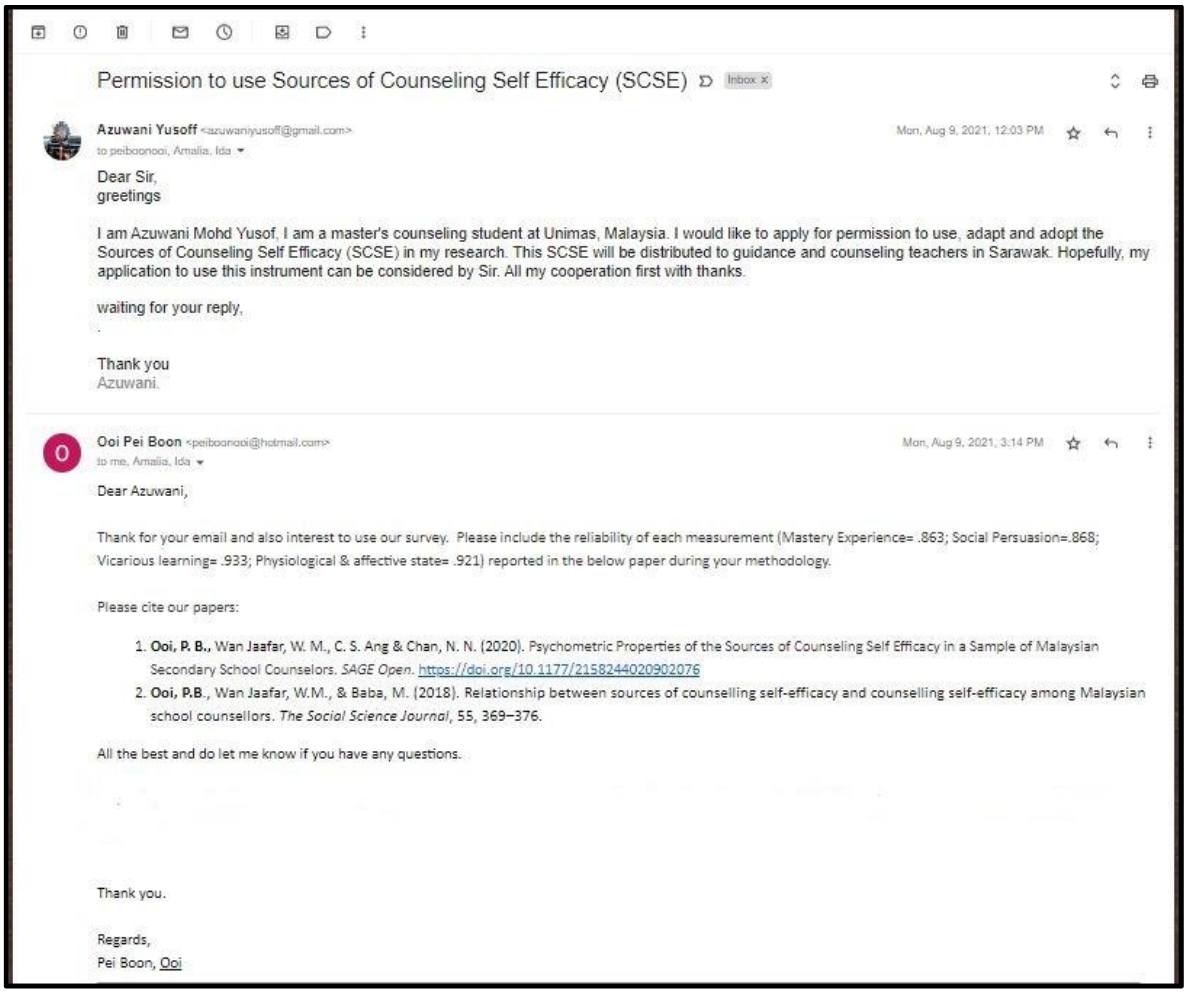
Assalammualaikum wbt Saudari Azu,

Saya tiada masalah. Semoga bermanfaat.

Sekian, terima kasih.

Yang ikhlas,
Emma


Permission to use The PSS-10 Malay version
Azuwani Yusoff
Dear Sir,
greetings
I am Azuwani Mohd Yusof, I am a master counselling student at Unimas, Malaysia. I would like to apply for permission to use the Perceived Stress Scale (PSS-10) Malay Version in my research. This PSS-10 Malay Version will be distributed to guidance and counselling teachers in Sarawak, Malaysia. Hopefully, my application to use this instrument can be considered by Sir. All my cooperation first with thanks.
waiting for your reply.
Thank you
Azuwani Mohd Yusoff
Amalia Madihie
Ida Juliana Hutusuhut
sami dobale
Prof. Dr. Sami AL-Dubai (DrPH, MPH, MBBS)
Professor of Community Medicine
Joint Program of Family Medicine Post Graduate Studies, and Joint Program of Preventive Medicine Post Graduate Studies, Al-Madinah
Ministry of Health, Saudi Arabia
One attachment • Scanned by Gmail
Noted with thanks.
Thank you for your response.
Thanks a lot.



Permission to use Sources of Counseling Self Efficacy (SCSE) Inbox ×

Azuwani Yusoff <azuwaniyusoff@gmail.com> Mon, Aug 9, 2021, 12:03 PM
to peiboonooi, Amalia, Ida

Dear Sir,
greetings

I am Azuwani Mohd Yusof, I am a master's counseling student at Unimas, Malaysia. I would like to apply for permission to use, adapt and adopt the Sources of Counseling Self Efficacy (SCSE) in my research. This SCSE will be distributed to guidance and counseling teachers in Sarawak. Hopefully, my application to use this instrument can be considered by Sir. All my cooperation first with thanks.

waiting for your reply,
.

Thank you
Azuwani.

Ooi Pei Boon <peiboonooi@hotmail.com> Mon, Aug 9, 2021, 3:14 PM
to me, Amalia, Ida

Dear Azuwani,

Thank for your email and also interest to use our survey. Please include the reliability of each measurement (Mastery Experience= .863; Social Persuasion=.868; Vicarious learning= .933; Physiological & affective state= .921) reported in the below paper during your methodology.

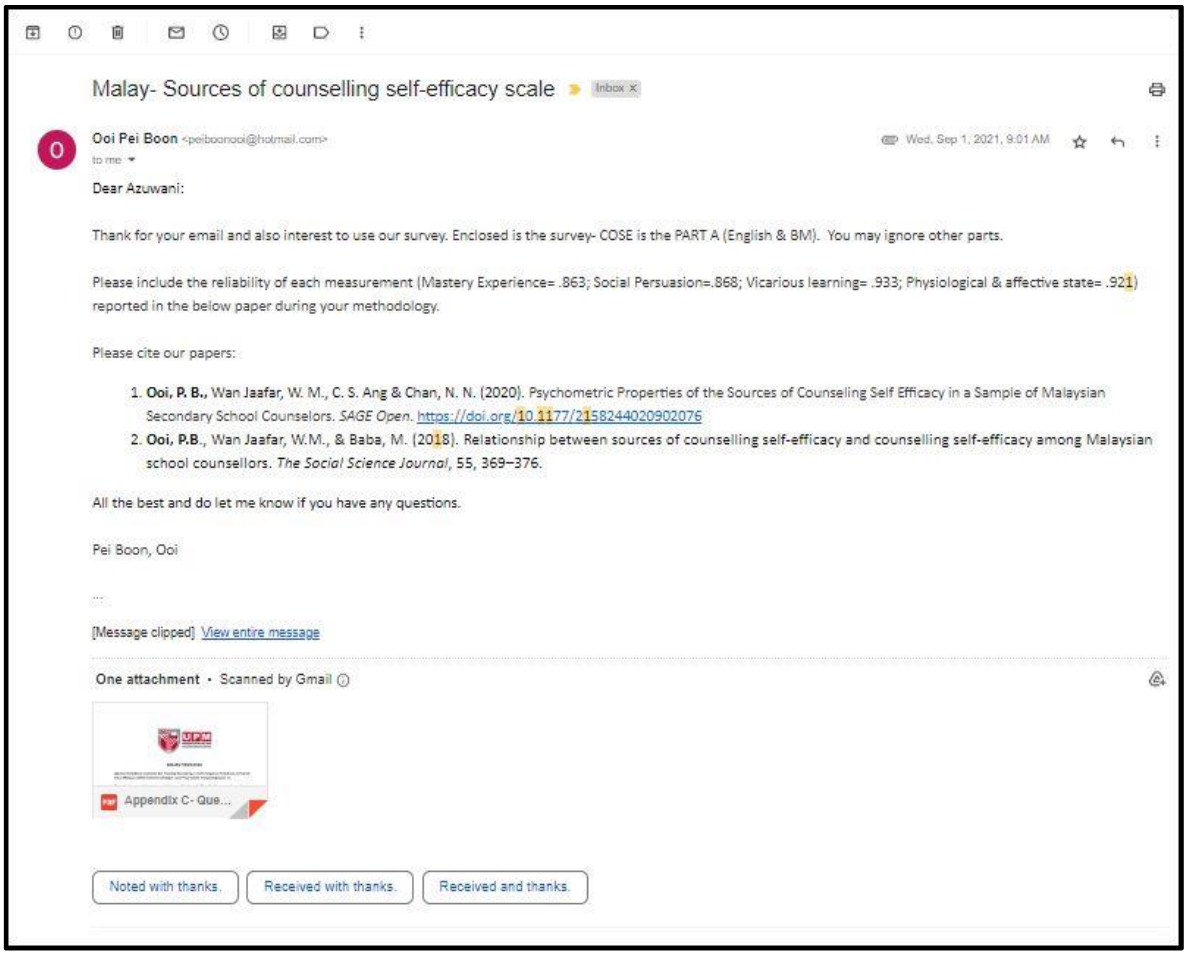
Please cite our papers:

1. **Ooi, P. B.,** Wan Jaafar, W. M., C. S. Ang & Chan, N. N. (2020). Psychometric Properties of the Sources of Counseling Self Efficacy in a Sample of Malaysian Secondary School Counselors. *SAGE Open*. https://doi.org/10.1177/2158244020902076
2. **Ooi, P.B.**, Wan Jaafar, W.M., & Baba, M. (2018). Relationship between sources of counselling self-efficacy and counselling self-efficacy among Malaysian school counsellors. *The Social Science Journal*, 55, 369–376.

All the best and do let me know if you have any questions.

Thank you.

Regards,
Pei Boon, Ooi



Malay- Sources of counselling self-efficacy scale Inbox ×

Ooi Pei Boon <peiboonooi@hotmail.com> Wed, Sep 1, 2021, 9:01 AM

to me

Dear Azuwani:

Thank for your email and also interest to use our survey. Enclosed is the survey- COSE is the PART A (English & BM). You may ignore other parts.

Please include the reliability of each measurement (Mastery Experience= .863; Social Persuasion=.868; Vicarious learning= .933; Physiological & affective state= .921) reported in the below paper during your methodology.

Please cite our papers:

1. **Ooi, P. B.,** Wan Jaafar, W. M., C. S. Ang & Chan, N. N. (2020). Psychometric Properties of the Sources of Counseling Self Efficacy in a Sample of Malaysian Secondary School Counselors. *SAGE Open*. https://doi.org/10.1177/2158244020902076
2. **Ooi, P.B.**, Wan Jaafar, W.M., & Baba, M. (2018). Relationship between sources of counselling self-efficacy and counselling self-efficacy among Malaysian school counsellors. *The Social Science Journal*, 55, 369–376.

All the best and do let me know if you have any questions.

Pei Boon, Ooi

...

[Message clipped] View entire message

One attachment • Scanned by Gmail

Appendix C- Que...

Noted with thanks. Received with thanks. Received and thanks.

PERKAMA International

PERSATUAN KAUNSELING MALAYSIA ANTARABANGSA

https://www.perkamainternational.org.my

3-M, Jalan Hentian 1C, Pusat Hentian Kajang, Jalan Reko,
43000, Kajang, Selangor Darul Ehsan.
Email:pr.perkamainternational@gmail.com : PERKAMA International

Ruj.Kami: PERKAMA/WEBINAR/2021/023
Tarikh: 12 Jun 2021

AZUWANI BINTI MOHD YUSOFF
Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia,
Universiti Malaysia Sarawak,
Jln Datuk Mohammad Musa,
94300 Kota Samarahan,
Sarawak

YBhg. Puan,

PENGESAHAN PENERIMAAN ABSTRAK BAGI PENYERTAAN WEBINAR KONVENSYEN KAUNSELING KEBANGSAAN KE-22

Dengan hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Sebagai sebuah Badan Bukan Kerajaan Profesional dalam Bidang Kaunseling yang telah ditubuhkan sejak tahun 1980, PERKAMA International berperanan untuk memperkasakan bidang profesion kaunseling melalui aktiviti dan program yang bersifat pembangunan kompetensi, berorientasikan perkembangan dan menerajui perkhidmatan yang diperlukan. Salah satu inisiatif PERKAMA International dalam usaha ini adalah dengan penganjuran **"WEBINAR KONVENSYEN KAUNSELING KEBANGSAAN".**

3. Sehubungan itu, sukacita dimaklumkan bahawa abstrak penulis **AZUWANI BINTI MOHD YUSOFF, DR. AMALIA MADIHIE,** dan **DR. IDA JULIANA HUTUSUHUT** bagi kertas kerja yang bertajuk **"KERTAS KONSEP: METAKOGNITIF DAN DAYA TAHAN KALANGAN GURU BIMBINGAN DAN KAUNSELING"** telah berjaya dipilih untuk dibentangkan di **Webinar Konvensyen Kaunseling Kebangsaan ke-22** pada **29 dan 30 Jun 2021**.

4. Untuk makluman, kertas kerja penuh hendaklah dihantar melalui alamat e-mel, mansorat@gmail.com untuk dinilai bagi tujuan prosiding pada atau sebelum **13 Jun 2021**, dalam format *Word Document* (bukan PDF). **Sila rujuk lampiran format penulisan kertas kerja.**

5. Kerjasama pihak Puan dalam penyertaan Webinar Konvensyen Kaunseling Kebangsaan ke-22 ini, amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan ribuan terima kasih. Pihak PERKAMA juga berharap kerjasama ini akan diteruskan lagi di masa akan datang.

Sekian, terima kasih.

Salam hormat.

PROF. DR. MANSOR BIN ABU TALIB
Timbalan Presiden,
PERKAMA International.

s.k. Fail.

Azuwani Mohd Yusoff
No 1, Jalan Tiong Batu Null
94300 Sarikei
Sarawak Malaysia

Date: 13th July 2022

Letter of Acceptance

Dear Authors,

Manuscript Title: "**A Systematic Literature Review on Stress Triggers among Professional Counsellors**"

We are thankful for your abstract submission to our International Counselling Convention (ICC2022). ICC2022 will be held at Riverside Majestic Hotel, Kuching, Sarawak, Malaysia on 1st - 4th November 2022.

Congratulations! Based on a systematic blind peer review process, our scientific and review committee has accepted your abstract for oral presentation at ICC2022. For your record, your abstract ID is **icc2022/05/016**.

Hence, you are cordially invited to share your academic research and findings with the participants of this event by using PPT Presentation.

Kindly submit your full paper **before 15th August 2022** to paper@icc2022.my, if you are interested in submitting to a journal. However, author will need to pay on top of the convention fee for this purpose.

In case if your paper is multi-authored and more than one author will attend the convention, each attending authors needs to register and pay the registration fee for the convention separately. For registration, please contact our secretariat at secretariat@icc2022.my or contact us via WhatsApp at **+60168088804** (9am- 5pm, Malaysian time).

We look forward to seeing you in Kuching, Sarawak, in November 2022. Should you need further assistance, please contact the convention secretariat.

Thank you.

Best Regards,

Associate Professor Dr. Ku Suhaila Ku Johari
Head of Scientific Review & Publications, ICC2022,
Website: https://icc2022.my,
Email: paper@icc2022.my

Azuwani Mohd Yusoff
Faculty Cognitive Sciences and Human Development
University Malaysia Sarawak (UNIMAS)
Kota Samarahan
94300 Sarawak
Malaysia

Date: 2nd September 2022

Letter of Acceptance

Dear Authors,

Manuscript Title: **"Effect Metacognitive Beliefs On Perceived Stress and Resilience: Self-Efficacy As A Moderator Among School Counsellors"**

We are thankful for your full paper submission to our International Counselling Convention (ICC2022). ICC2022 will be held at Riverside Majestic Hotel, Kuching, Sarawak, Malaysia on 1st - 4th November 2022.

Congratulations! Based on a systematic blind peer review process, our scientific and review committee has accepted your abstract for oral presentation at ICC2022. You are cordially invited to share your academic research and findings with the participants of this event by using PPT Presentation. For your record, your abstract and article ID is **icc2022/08/088**.

Hence, we will notify you of the results of your full paper blind review as soon as possible, to determine the appropriate publication type, either in proceeding, book chapter or journal. For publication in any of the listed journals that have publication fee, authors will need to pay for the additional publication fee, on top of the convention fee.

In case if your paper is multi-authored and more than one author will attend the convention, each attending author needs to register and pay the registration fee for the convention separately. For registration, please contact our secretariat at secretariat@icc2022.my or contact us via WhatsApp at **+60168088804** (9am- 5pm, Malaysian time).

We look forward to seeing you in Kuching, Sarawak, in November 2022. Should you need further assistance, please contact the convention secretariat.

Thank you.

Best Regards,

Associate Professor Dr. Ku Suhaila Ku Johari
Head of Scientific Review & Publications, ICC2022,
Website: https://icc2022.my,
Email: paper@icc2022.my


PERKAMA
International
Certificate of Merit
This certificate is awarded to
Azuwani binti Mohd Yusoff, Amalia Madihie, & Ida Juliana Hutasuhut
Kertas Konsep: Metakognitif dan Daya Tahan dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling
for Paper Presentation at
KONVENSYEN KAUNSELING KEBANGSAAN
KALI KE-22
"Dimensi Baharu Kaunseling"
DATO' DR. ABD. HALIM MOHD HUSSIN
PRESIDEN
PERSATUAN KAUNSELING MALAYSIA ANTARABANGSA
(PERKAMA International)
KERJASAMA STRATEGIK :

Apendiks D: Data Output Kajian Rintis

***Output* analisis SPSS Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen bagi Kajian Rintis**

RELIABILITY- MCQ-30

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	85	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	85	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.894	.892	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
MCQ1	2.68	.916	85
MCQ2	3.07	.856	85
MCQ3	3.19	.587	85
MCQ4	3.00	.939	85

MCQ5	3.18	.560	85
MCQ6	2.46	.920	85
MCQ7	2.31	.926	85
MCQ8	2.05	.844	85
MCQ9	2.16	.857	85
MCQ10	2.46	.907	85
MCQ11	2.42	.822	85
MCQ12	2.86	.657	85
MCQ13	2.93	.813	85
MCQ14	2.54	.795	85
MCQ15	2.58	.891	85
MCQ16	3.09	.734	85
MCQ17	2.00	.772	85
MCQ18	2.96	.626	85
MCQ19	2.61	.860	85
MCQ20	2.52	.868	85
MCQ21	2.09	.811	85
MCQ22	1.52	.666	85
MCQ23	2.48	.895	85
MCQ24	1.91	.766	85
MCQ25	2.82	.833	85
MCQ26	1.88	.730	85
MCQ27	2.55	.919	85
MCQ28	2.49	.796	85
MCQ29	2.16	.721	85
MCQ30	2.91	.648	85

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance
Item Means	2.530	1.518	3.188	1.671	2.101	.182

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
MCQ1	73.21	138.455	.173	.	.897
MCQ2	72.82	137.528	.237	.	.895
MCQ3	72.71	136.924	.419	.	.891
MCQ4	72.89	132.548	.444	.	.891
MCQ5	72.72	139.753	.223	.	.894
MCQ6	73.44	131.749	.494	.	.890
MCQ7	73.59	129.697	.591	.	.887
MCQ8	73.85	132.226	.520	.	.889
MCQ9	73.73	130.176	.619	.	.887
MCQ10	73.44	127.796	.702	.	.885
MCQ11	73.47	130.704	.620	.	.887
MCQ12	73.04	137.749	.314	.	.893
MCQ13	72.96	138.582	.197	.	.895
MCQ14	73.35	133.207	.500	.	.890
MCQ15	73.32	133.838	.407	.	.891
MCQ16	72.80	142.210	.016	.	.898
MCQ17	73.89	135.382	.393	.	.892
MCQ18	72.93	138.995	.247	.	.894
MCQ19	73.28	129.515	.652	.	.886
MCQ20	73.38	132.690	.479	.	.890
MCQ21	73.80	131.376	.591	.	.888
MCQ22	74.38	134.738	.508	.	.890
MCQ23	73.41	128.197	.692	.	.885
MCQ24	73.99	134.631	.439	.	.891
MCQ25	73.07	134.519	.404	.	.891
MCQ26	74.01	134.488	.472	.	.890
MCQ27	73.34	132.966	.435	.	.891
MCQ28	73.40	132.910	.516	.	.889

MCQ29	73.73	133.104	.565	.	.889
MCQ30	72.99	137.464	.338	.	.892

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
75.89	143.024	11.959	30

Reliability (PSS-10)

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	85	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	85	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.748	.740	10

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
PSS1	2.12	.878	85
PSS2	1.72	.881	85
PSS3	1.72	.868	85
PSS4	2.82	.819	85
PSS5	2.55	.716	85
PSS6	1.74	.875	85
PSS7	2.73	.864	85
PSS8	2.54	.853	85
PSS9	1.92	.862	85
PSS10	1.58	.943	85

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance
Item Means	2.144	1.576	2.824	1.247	1.791	.225

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PSS1	19.32	17.743	.540	.519	.707
PSS2	19.72	17.253	.612	.599	.696
PSS3	19.72	17.681	.559	.583	.705
PSS4	18.61	20.597	.167	.450	.760
PSS5	18.88	21.081	.140	.468	.760
PSS6	19.69	17.905	.519	.393	.711
PSS7	18.71	20.067	.219	.274	.754
PSS8	18.89	20.405	.179	.259	.759

PSS9	19.52	17.634	.571	.598	.703
PSS10	19.86	17.075	.583	.583	.699

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
21.44	22.511	4.745	10

Reliability-RS25

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	85	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	85	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.936	.950	25

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
RS1	5.48	.971	85
RS2	5.64	1.033	85
RS3	5.72	.971	85
RS4	5.39	1.897	85
RS5	5.29	2.148	85
RS6	5.82	.928	85
RS7	5.46	1.585	85
RS8	5.51	1.790	85
RS9	5.33	1.106	85
RS10	5.72	.983	85
RS11	4.46	1.555	85
RS12	5.22	1.313	85
RS13	5.53	1.076	85
RS14	5.65	1.131	85
RS15	5.48	1.140	85
RS16	5.42	1.366	85
RS17	5.89	.939	85
RS18	5.53	1.042	85
RS19	5.78	.943	85
RS20	5.35	1.182	85
RS21	6.42	.822	85
RS22	5.42	1.285	85
RS23	5.67	.944	85
RS24	5.51	1.065	85
RS25	5.93	1.067	85

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance
Item Means	5.545	4.459	6.424	1.965	1.441	.115

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RS1	133.14	364.837	.630	.581	.933
RS2	132.99	358.155	.765	.751	.932
RS3	132.91	363.729	.661	.637	.933
RS4	133.24	358.015	.384	.324	.939
RS5	133.33	355.462	.359	.546	.941
RS6	132.80	360.305	.794	.776	.932
RS7	133.16	345.044	.706	.663	.932
RS8	133.12	349.724	.541	.493	.935
RS9	133.29	358.853	.694	.683	.932
RS10	132.91	359.301	.775	.749	.932
RS11	134.16	363.306	.395	.527	.937
RS12	133.40	355.386	.647	.700	.933
RS13	133.09	360.253	.679	.677	.933
RS14	132.98	361.547	.612	.575	.933
RS15	133.14	358.599	.677	.636	.933
RS16	133.20	354.210	.643	.661	.933
RS17	132.73	359.938	.795	.768	.932
RS18	133.09	362.943	.633	.693	.933
RS19	132.85	362.536	.716	.702	.933
RS20	133.27	372.057	.344	.407	.937
RS21	132.20	366.210	.707	.773	.933
RS22	133.20	359.948	.565	.578	.934
RS23	132.95	359.593	.801	.832	.932

RS24	133.12	356.105	.794	.723	.931
RS25	132.69	363.643	.599	.561	.934

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
138.62	389.142	19.727	25

Reliability-SCSE-M

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	85	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	85	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.833	.870	25

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SCSE1	4.87	.842	85
SCSE2	2.74	1.424	85
SCSE3	5.20	.897	85
SCSE4	4.74	.902	85
SCSE5	5.00	.831	85
SCSE6	4.34	1.278	85
SCSE7	3.47	1.428	85
SCSE8	4.48	.946	85
SCSE9	4.56	1.005	85
SCSE10	4.66	1.018	85
SCSE11	4.54	.983	85
SCSE12	4.88	.837	85
SCSE13	4.56	.957	85
SCSE14	4.55	1.249	85
SCSE15	2.20	1.111	85
SCSE16	4.22	1.179	85
SCSE17	2.65	1.279	85
SCSE18	4.46	.983	85
SCSE19	2.60	1.399	85
SCSE20	4.51	.868	85
SCSE21	4.47	.983	85
SCSE22	4.51	1.171	85
SCSE23	2.32	1.329	85
SCSE24	4.39	1.048	85
SCSE25	5.01	.906	85

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance
Item Means	4.158	2.200	5.200	3.000	2.364	.826

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCSE1	99.07	135.352	.629	.693	.820
SCSE2	101.20	148.329	-.057	.603	.848
SCSE3	98.74	136.742	.517	.679	.823
SCSE4	99.20	136.281	.536	.721	.822
SCSE5	98.94	137.032	.548	.760	.822
SCSE6	99.60	129.790	.583	.699	.817
SCSE7	100.47	142.157	.123	.382	.840
SCSE8	99.46	132.299	.698	.791	.816
SCSE9	99.38	130.738	.724	.793	.814
SCSE10	99.28	134.110	.561	.679	.820
SCSE11	99.40	130.624	.748	.843	.813
SCSE12	99.06	137.770	.505	.722	.823
SCSE13	99.38	137.404	.449	.705	.824
SCSE14	99.39	147.002	-.006	.671	.843
SCSE15	101.74	150.980	-.140	.871	.846
SCSE16	99.72	134.729	.448	.532	.824
SCSE17	101.29	150.520	-.120	.639	.849
SCSE18	99.48	133.300	.622	.632	.818
SCSE19	101.34	150.108	-.107	.719	.850
SCSE20	99.44	136.130	.568	.779	.821
SCSE21	99.47	130.038	.775	.860	.812
SCSE22	99.44	129.225	.668	.636	.814
SCSE23	101.62	147.428	-.025	.737	.845

SCSE24	99.55	130.845	.686	.844	.815
SCSE25	98.93	133.781	.658	.767	.818

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
103.94	148.389	12.182	25

Output Analisis Statistik SPSS Demografi Sampel Kajian Rintis

```
FREQUENCIES VARIABLES=BAHAGIAN JANTINA BANGSA STATUS
PENDIDIKAN PENGALAMAN BERDAFTAR
  /STATISTICS=STDDEV MEAN
  /ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

Statistics

		TEMPAT BERTUGAS	JANTINA	BANGSA	TARAF PERKAHWINAN	TAHAP PENDIDIKAN
N	Valid	85	85	85	85	85
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		1.62	1.78	2.33	1.85	3.05
Std. Deviation		.831	.419	1.304	.423	.460

Frequency Table

TEMPAT BERTUGAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KUCHING	51	60.0	60.0	60.0
	MUKAH	15	17.6	17.6	77.6
	SRI AMAN	19	22.4	22.4	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

JANTINA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LELAKI	19	22.4	22.4	22.4
	PEREMPUAN	66	77.6	77.6	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

BANGSA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MELAYU	32	37.6	37.6	37.6
	CINA	23	27.1	27.1	64.7
	BUMIPUTERA SABAH SARAWAK	30	35.3	35.3	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

TARAF PERKAHWINAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BUJANG	15	17.6	17.6	17.6
	BERKAHWIN	68	80.0	80.0	97.6
	LAIN-LAIN	2	2.4	2.4	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

TAHAP PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SIJIL	2	2.4	2.4	2.4
	DIPLOMA	1	1.2	1.2	3.5
	IJAZAH SARJANA MUDA	73	85.9	85.9	89.4
	IJAZAH SARJANA	9	10.6	10.6	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

PENGALAMAN BERKERJA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG 10 TAHUN	23	27.1	27.1	27.1
	11 HINGGA 20 TAHUN	38	44.7	44.7	71.8
	21 HINGGA 30 TAHUN	17	20.0	20.0	91.8
	LEBIH 30 TAHUN	7	8.2	8.2	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

BERDAFTAR DENGAN LEMBAGA KAUNSELOR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	21	24.7	24.7	24.7
	TIDAK	64	75.3	75.3	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

Apendiks E: Data Output Kajian Lapangan

Output Analisis Normaliti Data Kajian Lapangan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
METAKOGNITIF	252	1.28	5.00	3.6732	.70718	-.958	.153	.990	.306
ANGGAPAN_STRES	252	2.40	3.70	3.1897	.19631	-.364	.153	.683	.306
RESILIEN	252	2.02	5.00	3.8403	.57809	-.321	.153	.033	.306
EFIKASI_KENDIRI	252	2.40	5.00	4.0149	.45975	-.302	.153	.342	.306
Valid N (listwise)	252								

***Output* Analisis Statistik Deskriptif Demografi Kajian Lapangan**

Frequencies

Statistics

		TEMPAT BERTUGAS	JANTINA	BANGSA	TARAF PERKAHWINAN	TAHAP PENDIDIKAN	PENGALAMAN BERKERJA	BERDAFTAR DENGAN LEMBAGA KAUNSELOR
N	Valid	252	252	252	252	252	252	252
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1.48	1.74	2.76	1.78	3.11	1.79	1.77
Std. Deviation		.501	.438	1.302	.433	.323	.813	.419
Percentiles	25	1.00	1.00	1.25	2.00	3.00	1.00	2.00
	50	1.00	2.00	4.00	2.00	3.00	2.00	2.00
	75	2.00	2.00	4.00	2.00	3.00	2.00	2.00

Frequency Table

TEMPAT BERTUGAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BANDAR	131	52.0	52.0	52.0
	LUAR BANDAR	121	48.0	48.0	100.0
	Total	252	100.0	100.0	

JANTINA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LELAKI	65	25.8	25.8	25.8
	PEREMPUAN	187	74.2	74.2	100.0
	Total	252	100.0	100.0	

BANGSA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MELAYU	63	25.0	25.0	25.0
	CINA	61	24.2	24.2	49.2
	INDIA	1	.4	.4	49.6
	BUMIPUTERA SABAH SARAWAK	127	50.4	50.4	100.0
	Total	252	100.0	100.0	

TARAF PERKAHWINAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BUJANG	57	22.6	22.6	22.6
	BERKAHWIN	193	76.6	76.6	99.2
	LAIN-LAIN	2	.8	.8	100.0
	Total	252	100.0	100.0	

TAHAP PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IJAZAH SARJANA MUDA	226	89.7	89.7	89.7
	IJAZAH SARJANA	25	9.9	9.9	99.6
	PHD	1	.4	.4	100.0
	Total	252	100.0	100.0	

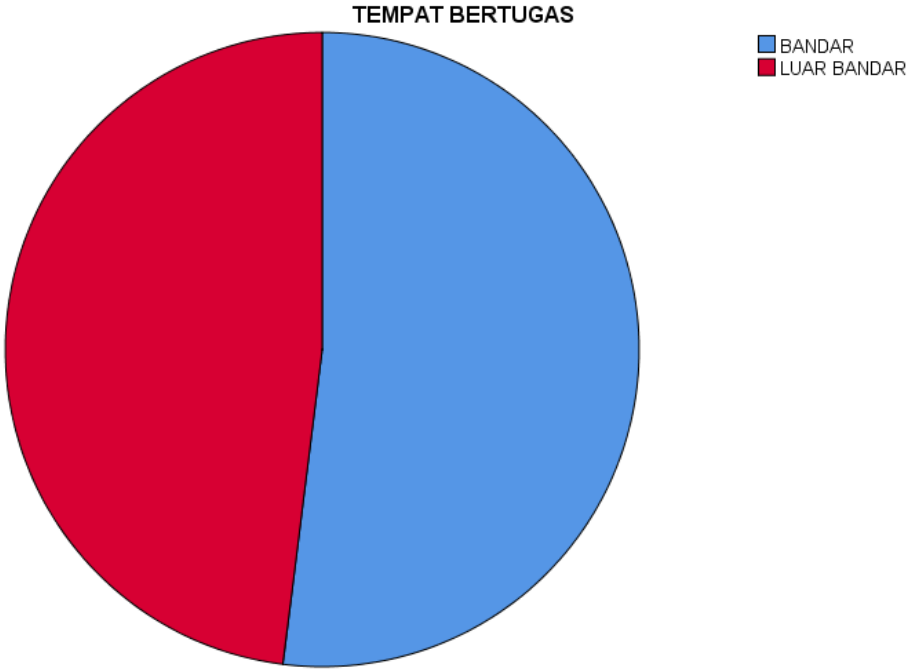
PENGALAMAN BERKERJA

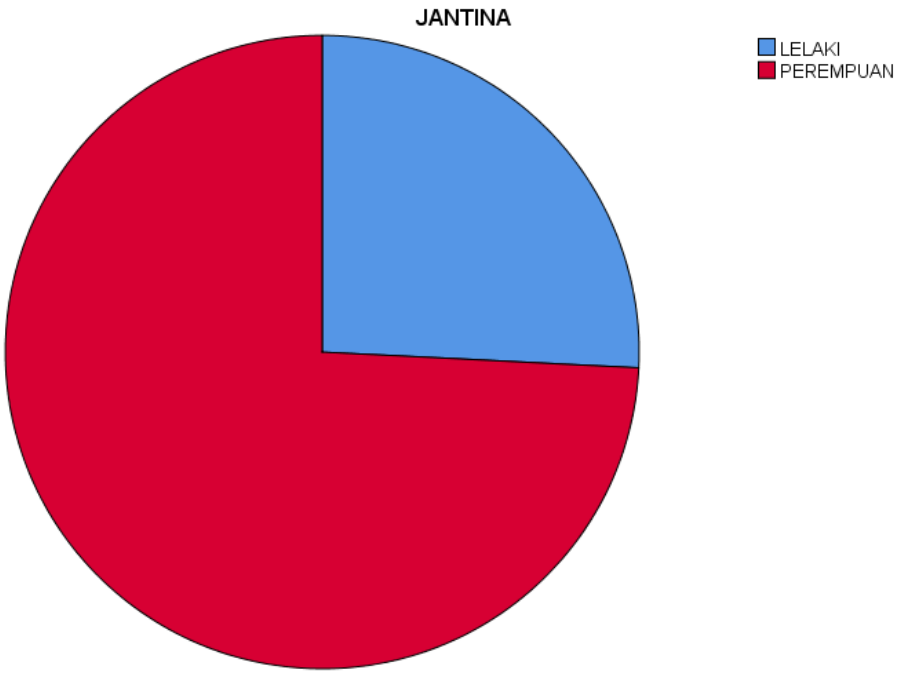
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG 10 TAHUN	106	42.1	42.1	42.1
	11 HINGGA 20 TAHUN	102	40.5	40.5	82.5
	21 HINGGA 30 TAHUN	35	13.9	13.9	96.4
	LEBIH 30 TAHUN	9	3.6	3.6	100.0
	Total	252	100.0	100.0	

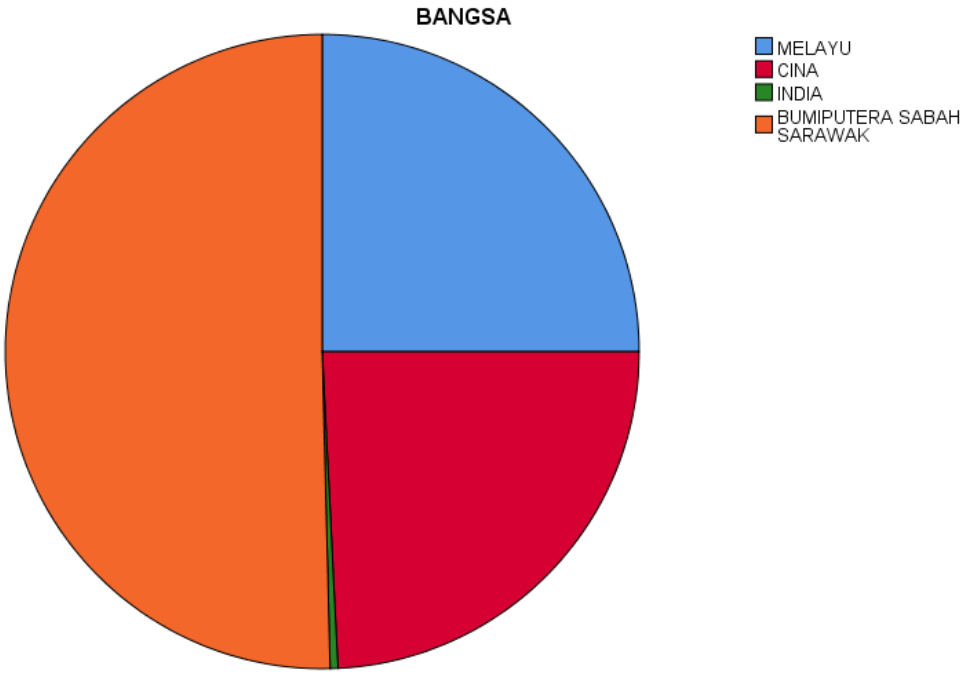
BERDAFTAR DENGAN LEMBAGA KAUNSELOR

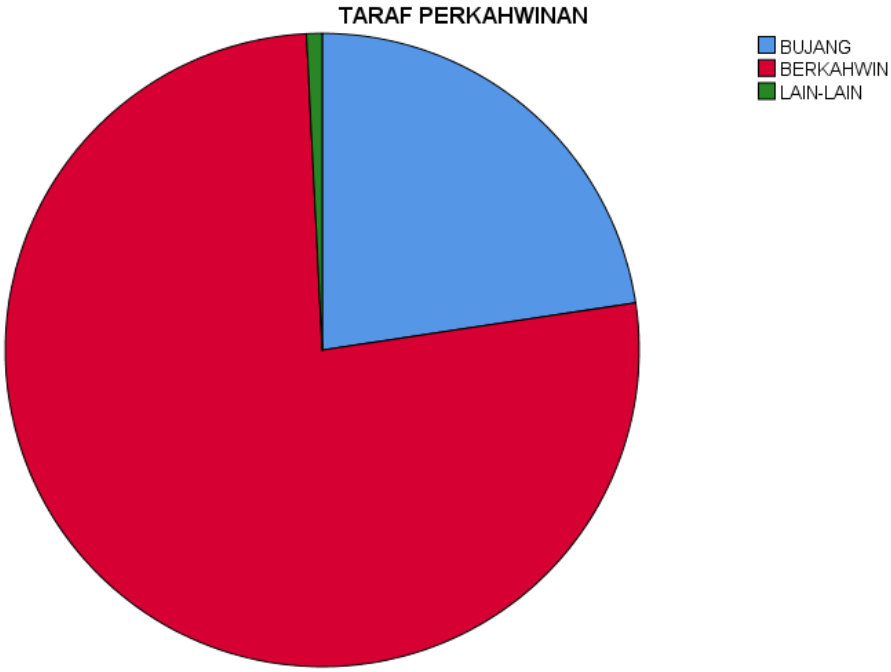
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	YA	57	22.6	22.6	22.6
	TIDAK	195	77.4	77.4	100.0
	Total	252	100.0	100.0	

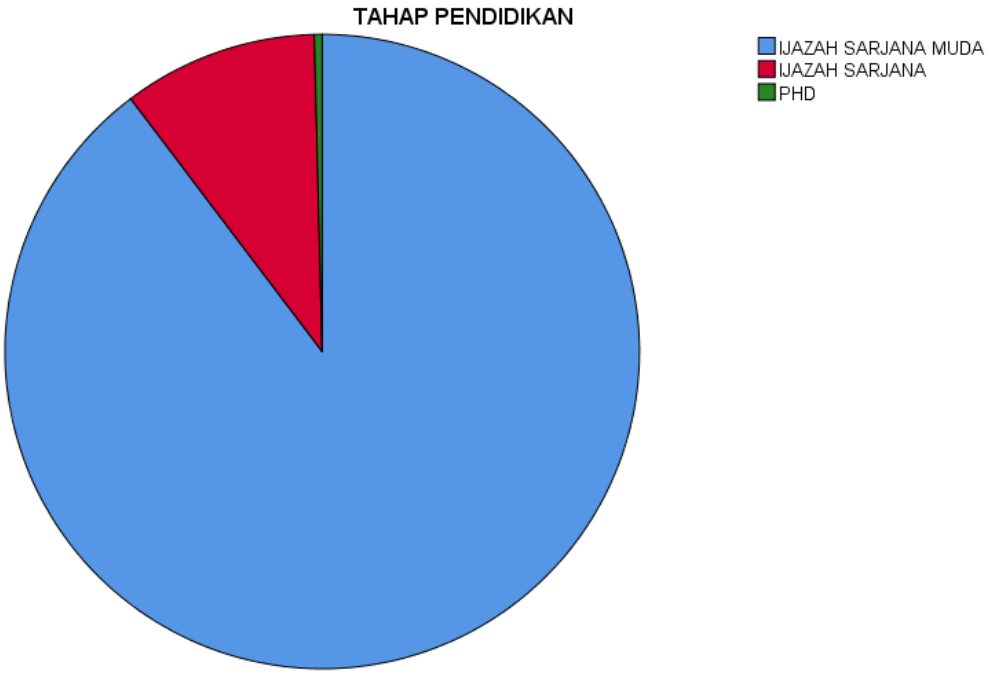
Pie Chart

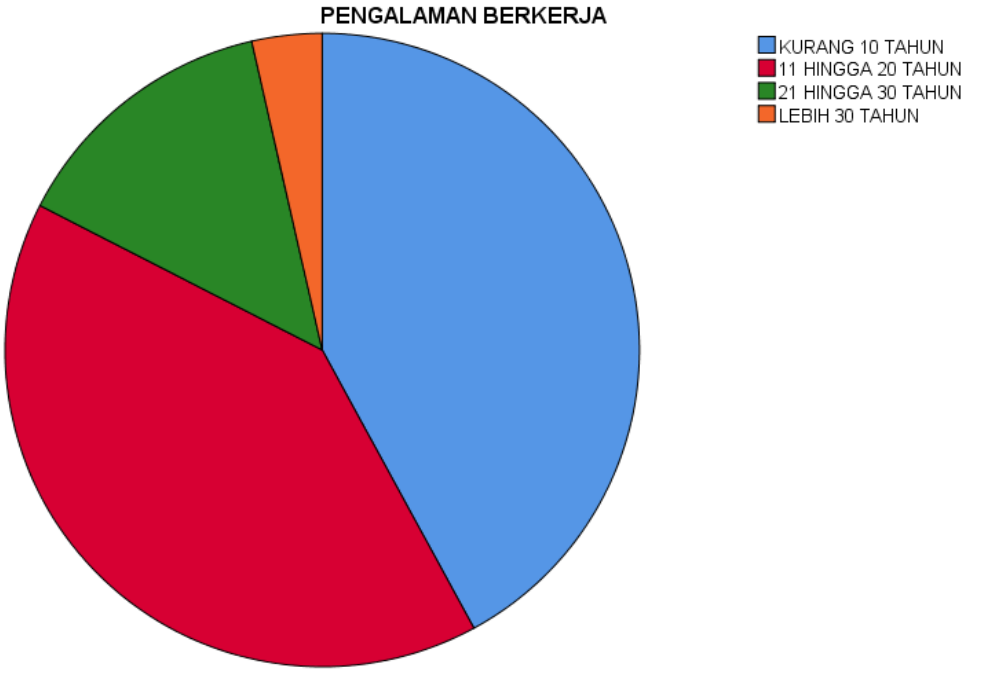

TEMPAT BERTUGAS
BANDAR
LUAR BANDAR


JANTINA
LELAKI
PEREMPUAN


BANGSA
MELAYU
CINA
INDIA
BUMIPUTERA SABAH
SARAWAK


TARAF PERKAHWINAN
BUJANG
BERKAHWIN
LAIN-LAIN


TAHAP PENDIDIKAN
IJAZAH SARJANA MUDA
IJAZAH SARJANA
PHD


PENGALAMAN BERKERJA
KURANG 10 TAHUN
11 HINGGA 20 TAHUN
21 HINGGA 30 TAHUN
LEBIH 30 TAHUN

***Output* Analisis Statistik IBM-SPSS- AMOS V Model Pengukuran Gabungan(*Pooled-CFA*)**

Assessment of normality (Group number 1)

Variable	min	max	skew	c.r.	kurtosis	c.r.
PSS9	2.000	5.000	-.248	-1.608	-.383	-1.242
PSS8	1.000	5.000	-.448	-2.904	.207	.672
PSS7	1.000	5.000	-.321	-2.079	-.135	-.438
PSS6	2.000	5.000	-.176	-1.142	-.698	-2.260
PSS5	2.000	5.000	-.143	-.925	-.845	-2.738
Mengawal_Pemikiran	1.000	5.000	-.915	-5.930	.980	3.176
Falsafah_Kesunyian	1.000	5.000	-.593	-3.841	1.080	3.499
Ketabahan	1.000	5.000	-.379	-2.455	.546	1.770
Ketenangan_Fikiran	2.000	5.000	-.149	-.965	-.412	-1.335
Kebergantungan_Kendiri	1.000	5.000	-.569	-3.688	.626	2.029
Mempunyai_Makna	1.000	5.000	-.504	-3.267	.518	1.678
Kepercayaan_Negatif	1.000	5.000	-.658	-4.263	.505	1.635
Kesedaran_Kognitif	1.167	5.000	-.698	-4.521	.696	2.255
Kepercayaan_Positif	1.000	5.000	-.711	-4.611	.592	1.918
Keyakinan_Kognitif	1.000	5.000	-.687	-4.451	.972	3.150
PSS4	1.000	5.000	-.500	-3.241	.374	1.211
PSS3	1.000	5.000	-.546	-3.535	.539	1.745
PSS2	1.000	5.000	-.568	-3.682	.617	1.999
PSS1	1.000	5.000	-.400	-2.594	.368	1.192
Multivariate					133.550	37.524

Estimates (Group number 1 - Default model)
Scalar Estimates (Group number 1 - Default model)
Maximum Likelihood Estimates

Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
PSS1	<---	Stres	1.000				
PSS2	<---	Stres	1.047	.077	13.573	***	par_1
PSS3	<---	Stres	1.070	.078	13.752	***	par_2
PSS4	<---	Stres	1.096	.080	13.772	***	par_3
Keyakinan_Kognitif	<---	Metacognitive	1.000				
Kepercayaan_Positif	<---	Metacognitive	1.206	.078	15.368	***	par_4
Kesedaran_Kognitif	<---	Metacognitive	1.317	.076	17.294	***	par_5
Kepercayaan_Negatif	<---	Metacognitive	1.314	.077	17.063	***	par_6
Mempunyai_Makna	<---	Resilien.	1.000				
Kebergantungan_Kendiri	<---	Resilien.	1.139	.106	10.730	***	par_7
Ketenangan_Fikiran	<---	Resilien.	1.063	.099	10.762	***	par_8
Ketabahan	<---	Resilien.	1.120	.098	11.413	***	par_9
Falsafah_Kesunyian	<---	Resilien.	1.116	.104	10.755	***	par_10
Mengawal_Pemikiran	<---	Metacognitive	1.210	.092	13.184	***	par_14
PSS5	<---	Stres	1.062	.072	14.823	***	par_15
PSS6	<---	Stres	.956	.074	12.893	***	par_16
PSS7	<---	Stres	1.025	.074	13.762	***	par_17
PSS8	<---	Stres	.885	.079	11.222	***	par_18
PSS9	<---	Stres	.776	.078	9.970	***	par_19

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate
PSS1	<---	Stres	.788
PSS2	<---	Stres	.775
PSS3	<---	Stres	.791
PSS4	<---	Stres	.794
Keyakinan_Kognitif	<---	Metacognitive	.811
Kepercayaan_Positif	<---	Metacognitive	.822
Kesedaran_Kognitif	<---	Metacognitive	.908
Kepercayaan_Negatif	<---	Metacognitive	.899
Mempunyai_Makna	<---	Resilien.	.666
Kebergantungan_Kendiri	<---	Resilien.	.766
Ketenangan_Fikiran	<---	Resilien.	.782
Ketabahan	<---	Resilien.	.832

			Estimate
Falsafah_Kesunyian	<---	Resilien.	.783
Mengawal_Pemikiran	<---	Metacognitive	.750
PSS5	<---	Stres	.835
PSS6	<---	Stres	.752
PSS7	<---	Stres	.795
PSS8	<---	Stres	.674
PSS9	<---	Stres	.605

Covariances: (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Stres	<-->	Metacognitive	.181	.028	6.486	***	par_11
Stres	<-->	Resilien.	.217	.031	7.052	***	par_12
Metacognitive	<-->	Resilien.	.212	.030	7.142	***	par_13

Correlations: (Group number 1 - Default model)

			Estimate
Stres	<-->	Metacognitive	.552
Stres	<-->	Resilien.	.752
Metacognitive	<-->	Resilien.	.758

Variances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Stres	.338	.046	7.343	***	par_20
Metacognitive	.316	.041	7.650	***	par_21
Resilien.	.247	.043	5.747	***	par_22
e2	.206	.021	9.859	***	par_23
e3	.246	.025	9.953	***	par_24
e4	.231	.024	9.814	***	par_25
e5	.238	.024	9.794	***	par_26
e8	.165	.017	9.543	***	par_27
e9	.221	.023	9.475	***	par_28
e10	.117	.015	7.557	***	par_29
e11	.129	.016	7.969	***	par_30
e13	.309	.030	10.275	***	par_31
e14	.226	.024	9.499	***	par_32
e15	.177	.019	9.356	***	par_33
e16	.137	.016	8.495	***	par_34

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
e17	.195	.021	9.333	***	par_35
e6	.361	.035	10.232	***	par_36
e18	.166	.018	9.303	***	par_37
e19	.238	.023	10.148	***	par_38
e20	.207	.021	9.800	***	par_39
e21	.318	.030	10.488	***	par_40
e22	.352	.033	10.715	***	par_41

Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
PSS9	.366
PSS8	.455
PSS7	.632
PSS6	.565
PSS5	.697
Mengawal_Pemikiran	.562
Falsafah_Kesunyian	.612
Ketabahan	.693
Ketenangan_Fikiran	.612
Kebergantungan_Kendiri	.586
Mempunyai_Makna	.444
Kepercayaan_Negatif	.809
Kesedaran_Kognitif	.825
Kepercayaan_Positif	.676
Keyakinan_Kognitif	.657
PSS4	.630
PSS3	.626
PSS2	.601
PSS1	.621

***Output* Analisis Statistik IBM-SPSS- AMOS Model Struktural (Pengujian Hipotesis)**

Estimates (Group number 1 - Default model)

Scalar Estimates (Group number 1 - Default model)

Maximum Likelihood Estimates

Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Stres	<---	Metakognitif	.601	.070	8.617	***	par_17
Resilien	<---	Metakognitif	.673	.071	9.474	***	par_18
PSS1	<---	Stres	1.000				
PSS2	<---	Stres	1.047	.077	13.535	***	par_1
PSS3	<---	Stres	1.072	.078	13.736	***	par_2
PSS4	<---	Stres	1.094	.080	13.695	***	par_3
Keyakinan_Kognitif	<---	Metakognitif	1.000				
Kepercayaan_Positif	<---	Metakognitif	1.195	.076	15.654	***	par_4
Kesedaran_Kognitif	<---	Metakognitif	1.294	.074	17.463	***	par_5
Kepercayaan_Negatif	<---	Metakognitif	1.288	.075	17.159	***	par_6
Mempunyai_Makna	<---	Resilien	1.000				
Kebergantungan_Kendiri	<---	Resilien	1.131	.109	10.370	***	par_7
Ketenangan_Fikiran	<---	Resilien	1.069	.102	10.488	***	par_8
Ketabahan	<---	Resilien	1.151	.102	11.280	***	par_9
Falsafah_Kesunyian	<---	Resilien	1.143	.108	10.599	***	par_10
Mengawal_Pemikiran	<---	Metakognitif	1.189	.090	13.205	***	par_11
PSS5	<---	Stres	1.066	.072	14.846	***	par_12
PSS6	<---	Stres	.957	.074	12.862	***	par_13
PSS7	<---	Stres	1.025	.075	13.702	***	par_14
PSS8	<---	Stres	.883	.079	11.155	***	par_15
PSS9	<---	Stres	.774	.078	9.926	***	par_16

Standardized Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate
Stres	<---	Metakognitif	.588
Resilien	<---	Metakognitif	.780
PSS1	<---	Stres	.788
PSS2	<---	Stres	.775
PSS3	<---	Stres	.792
PSS4	<---	Stres	.792
Keyakinan_Kognitif	<---	Metakognitif	.820
Kepercayaan_Positif	<---	Metakognitif	.824

			Estimate
Kesedaran_Kognitif	<---	Metakognitif	.902
Kepercayaan_Negatif	<---	Metakognitif	.892
Mempunyai_Makna	<---	Resilien	.658
Kebergantungan_Kendiri	<---	Resilien	.751
Ketenangan_Fikiran	<---	Resilien	.777
Ketabahan	<---	Resilien	.845
Falsafah_Kesunyian	<---	Resilien	.791
Mengawal_Pemikiran	<---	Metakognitif	.745
PSS5	<---	Stres	.838
PSS6	<---	Stres	.752
PSS7	<---	Stres	.794
PSS8	<---	Stres	.672
PSS9	<---	Stres	.604

Variances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Metakognitif	.323	.042	7.780	***	par_19
r1	.221	.031	7.074	***	par_20
r2	.094	.019	5.095	***	par_21
e2	.207	.021	9.811	***	par_22
e3	.247	.025	9.903	***	par_23
e4	.230	.024	9.743	***	par_24
e5	.240	.025	9.758	***	par_25
e8	.158	.017	9.432	***	par_26
e9	.219	.023	9.505	***	par_27
e10	.123	.016	7.768	***	par_28
e11	.139	.017	8.181	***	par_29
e13	.315	.031	10.221	***	par_30
e14	.238	.025	9.482	***	par_31
e15	.180	.020	9.224	***	par_32
e16	.128	.016	7.991	***	par_33
e17	.188	.021	9.014	***	par_34
e6	.367	.036	10.247	***	par_35
e18	.163	.018	9.182	***	par_36
e19	.238	.024	10.106	***	par_37
e20	.208	.021	9.752	***	par_38
e21	.319	.031	10.466	***	par_39
e22	.353	.033	10.699	***	par_40

Squared Multiple Correlations: (Group number 1 - Default model)

	Estimate
Resilien	.608
Stres	.345
PSS9	.365
PSS8	.452
PSS7	.631
PSS6	.565
PSS5	.702
Mengawal_Pemikiran	.554
Falsafah_Kesunyian	.626
Ketabahan	.714
Ketenangan_Fikiran	.604
Kebergantungan_Kendiri	.564
Mempunyai_Makna	.433
Kepercayaan_Negatif	.795
Kesedaran_Kognitif	.814
Kepercayaan_Positif	.678
Keyakinan_Kognitif	.672
PSS4	.627
PSS3	.628
PSS2	.600
PSS1	.621