

MODUL INTERVENSI TERAPI SENI LUKISAN UNTUK KESEJAHTERAAN  
EMOSI DAN PEMIKIRAN DALAM KALANGAN WANITA BERKERJAYA

NOR ALINA SHAHIRA BINTI MUSA

UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

MODUL INTERVENSI TERAPI SENI LUKISAN UNTUK KESEJAHTERAAN  
EMOSI DAN PEMIKIRAN DALAM KALANGAN WANITA BERKERJAYA

NOR ALINA SHAHIRA BINTI MUSA

Tesis ini dikemukakan sebagai memenuhi  
syarat penganugerahan ijazah  
Sarjana Falsafah

Fakulti Teknologi dan Informatik Razak  
Universiti Teknologi Malaysia

JANUARI 2022

## DEDIKASI

*Teristimewa buat abah (Musa bin Tani). Sekalung penghargaan diucapkan atas segala sokongan, semangat dan nasihat yang dititipkan.*

*Salam rindu untuk arwah emak dan kakak; Ku kirimkan doa keampunan dan al-Fatihah buatmu. Moga segala kasih sayang dan kebaikanmu kepadaku, menjadi amal jariah kepada kalian berdua.*

## PENGHARGAAN

Syukur Alhamdulillah kepada Allah S.W.T kerana dengan berkat dan keizinan dari-Nya, maka saya telah dapat menyiapkan tesis ini. Terima kasih tidak terhingga diucapkan terutamanya kepada abah dan keluarga yang banyak memberikan semangat dan nasihat sepanjang perjalanan ini.

Di kesempatan ini, saya ingin merakamkan jutaan penghargaan dan terima kasih kepada penyelia utama saya iaitu Prof. Madya Datin Dr. Nooraini Othman yang telah banyak berkorban masa dan tenaga untuk membantu saya sepanjang menyiapkan tesis ini. Beliau juga telah banyak memberikan tunjuk ajar, sokongan dan bimbingan kepada saya untuk menyempurnakan tesis ini.

Ucapan terima kasih juga saya tujukan buat penyelia kedua saya iaitu Dr. Siti Hasliah di atas bimbingan dan dorongan beliau sepanjang saya menyiapkan tesis ini.

Tidak lupa juga, ucapan terima kasih kepada pihak yang menaja saya sepanjang melaksanakan penyelidikan ini iaitu Universiti Teknologi Malaysia di bawah projek Geran Penyelidikan Transdisiplinari (TDR-RUG), No. Vot 05G30.

Akhir sekali, terima kasih buat sahabat dan rakan- rakan seperjuangan yang turut membantu memudahkan saya dalam menyiapkan tesis ini, serta terima kasih kepada pihak-pihak dan individu yang terlibat dalam membantu saya sepanjang penyelidikan ini dilaksanakan.

## ABSTRAK

Peredaran masa atau zaman turut merubah peranan golongan wanita. Kini, golongan wanita tidak lagi hanya menjadi suri rumah. Mereka turut melibatkan diri di dalam dunia kerjaya. Peranan berganda yang digalas oleh golongan wanita mencetuskan konflik peranan di antara kerjaya dan keluarga yang memberikan impak kepada kesihatan mental mereka. Situasi ini sekali gus akan mempengaruhi semua aspek kehidupan dan akhirnya menjejaskan kesejahteraan psikologi mereka. Kajian ini bertujuan untuk membangun dan mengkaji keberkesanan modul intervensi terapi seni lukisan yang berperanan sebagai salah satu pendekatan awal dalam menguruskan isu tekanan dan psikologi. Modul ini dibina berasaskan Pendekatan Pemetaan Intervensi (PPI). PPI merupakan satu pendekatan yang menerangkan proses untuk membangunkan program intervensi berasaskan teori dan bukti dengan mengikuti langkah-langkah yang terperinci. Kajian menggunakan pendekatan kaedah kajian gabungan iaitu secara kuantitatif (Reka Bentuk Kuasi Eksperimen Ujian Pra-Pasca) dan diikuti dengan kajian kualitatif (Reka Bentuk Kajian Kes). Teknik persampelan bertujuan dengan ciri-ciri yang ditetapkan telah digunakan untuk memilih partisipan bagi kajian ini. Bilangan partisipan ditentukan oleh tahap ketepuan data yang dikumpulkan. Seramai 10 orang partisipan telah terlibat dalam pengumpulan data. Data yang dikumpul telah dianalisis menggunakan kaedah tematik. Dapatan kajian menunjukkan: (1) Modul terapi seni lukisan yang dibina mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi. (2) Terdapat perubahan dari segi persepsi emosi dan pemikiran partisipan sebelum dan selepas menjalani sesi terapi seni. (3) Tahap koheren juga mencatatkan perbezaan sebelum dan selepas partisipan melaksanakan aktiviti terapi seni dan sesi perkongsian. (4) Modul ini terbukti berkesan apabila ia mampu mengurangkan tahap tekanan yang dihadapi oleh partisipan dan ia juga menjadi medium untuk meluahkan perasaan yang terpendam dan membantu partisipan lebih memahami emosi sendiri serta menganalisis emosi secara sendiri. Kajian ini membuktikan bahawa modul intervensi terapi seni lukisan boleh digunakan sebagai salah satu alat bantu untuk menguruskan tekanan yang dihadapi oleh partisipan.

## ABSTRACT

Over time, women's roles have changed, and they are no longer full time housewives. Instead, many have joined the workforce and contributed to the growth of economy. The multiple roles played by women trigger role conflicts between career and family that impact their mental health. This affects all aspects of life and ultimately affects their psychological well-being. This research aims to develop and validate the effectiveness of art therapy (drawing) intervention modules, which are one of the first steps in managing stress and psychological issues. This module has been developed based on the Intervention Mapping Approach (IM). IM is an approach that describes the process of developing an intervention program based on theories and evidence by following specific detailed steps. This study applies a mixed- method approach that is quantitative (Quasi-Experimental Design of Pre-Post Test) and qualitative (Case Study Design). Purposive sampling technique with defined characteristics was used to select participants for this study. The number of participants was determined by the saturation level of the data collected. A total of 10 participants were involved in data collection. The collected data was analysed using thematic analysis method. The findings of the study showed that: (1) The constructed drawing art therapy module has high validity and reliability. (2) There were changes in the emotional perceptions and thoughts of the participants before and after undergoing art therapy sessions. (3) Coherent levels also recorded differences pre and post participants performed art therapy activities and sharing sessions. (4) This module proves to be effective because it can reduce the level of stress faced by the participants. It also serves as a medium for expressing suppressed feelings and helps participants to understand better and analyse their own emotions. This study proves that the drawing art therapy intervention module can be used as one of the aids to manage the stress faced by the participants.

## SENARAI KANDUNGAN

	TAJUK	MUKA SURAT
	<b>PENGAKUAN</b>	<b>iii</b>
	<b>DEDIKASI</b>	<b>iv</b>
	<b>PENGHARGAAN</b>	<b>v</b>
	<b>ABSTRAK</b>	<b>vi</b>
	<b>ABSTRACT</b>	<b>vii</b>
	<b>SENARAI KANDUNGAN</b>	<b>viii</b>
	<b>SENARAI JADUAL</b>	<b>xiii</b>
	<b>SENARAI RAJAH</b>	<b>xiv</b>
	<b>SENARAI SINGKATAN</b>	<b>xvi</b>
	<b>SENARAI LAMPIRAN</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB 1</b>	<b>Pengenalan</b>	<b>1</b>
	1.1 Pengenalan	1
	1.2 Latar Belakang Kajian	3
	1.3 Penyataan Masalah	7
	1.4 Objektif Kajian	10
	1.5 Persoalan Kajian	10
	1.6 Skop Kajian	11
	1.7 Kepentingan Kajian	12
	1.8 Kerangka Teori	14
	1.9 Kerangka Konsep	16
	1.10 Takrifan Istilah	17
	1.10.1 Kesejahteraan Psikologi	17
	1.10.2 Wanita Berkerjaya Dan Berkeluarga	18
	1.10.3 Terapi Seni	19
	1.10.4 Modul Intervensi	19
	1.10.5 Tekanan Atau Stres	20
	1.11 Kesimpulan	21

<b>BAB 2</b>	<b>SOROTAN KAJIAN</b>	<b>23</b>
2.1	Pengenalan	23
2.2	Konsep Asas Kajian	24
2.2.1	Kesejahteraan Psikologi	24
2.2.2	Wanita Berkerjaya Dan Berkeluarga Di Malaysia	26
2.2.3	Modul Intervensi Menggunakan Terapi Seni Lukisan	27
2.2.4	Tekanan Atau Stres Dalam Kalangan Wanita Berkerjaya Dan Berkeluarga Di Malaysia	30
2.3	Teori Kajian	31
2.3.1	Teori Tekanan Lazarus	31
2.3.2	Teori Pemusatan Klien Seni Ekspresif	34
2.4	Polisi Kesihatan Mental Di Malaysia	35
2.4.1	Polisi Kesihatan Mental Negara	35
2.5	Terapi Seni	38
2.6	Emwave Biofeedback	40
2.7	Kajian Lepas	43
2.7.1	Kajian Tempatan	43
2.7.2	Kajian Luar Negara	55
2.8	Analisis Jurang Kajian	63
2.9	Kesimpulan	65
<b>BAB 3</b>	<b>KAEDAH METODOLOGI</b>	<b>67</b>
3.1	Pengenalan	67
3.2	Reka Bentuk Kajian	67
3.3	Sampel Dan Teknik Persampelan	70
3.4	Lokasi Kajian	71
3.5	Instrumen Kajian	71
3.5.1	Set Soalan Temubual	71
3.5.2	Biofeedback	74
3.5.3	Analisis Dokumen	74
3.6	Kesahan Kandungan	75
3.6.1	Kesahan Kandungan Soalan Temubual	76



3.6.2	Kesahan Kandungan Modul Intervensi	76
3.7	Kebolehpercayaan Modul Intervensi	77
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	81
3.9	Analisa Data	82
3.9.1	Triangulasi Data	84
3.10	Kerangka Pembangunan dan Penilaian Modul Intervensi Terapi Seni Lukisan	85
3.11	Kandungan Modul Terapi Seni Lukisan	94
3.12	Kesimpulan	96
<b>BAB 4</b>	<b>DAPATAN KAJIAN</b>	<b>97</b>
4.1	Pengenalan	97
4.2	Demografi Partisipan	99
4.2.1	Umur	101
4.2.2	Tahap Pendidikan	101
4.2.3	Jenis Pekerjaan	101
4.2.4	Tempoh Berkhidmat	102
4.2.5	Tempoh Perkahwinan	102
4.2.6	Bilangan Anak	102
4.3	Analisis Dapatan Berdasarkan Persoalan Kajian	
4.3.1	Persoalan 1 : Adakah Modul yang Dibina Mempunyai Kesahan dan Kebolehpercayaan yang Tinggi	103
4.3.1.1	Kesahan Kandungan Modul	103
4.3.1.2	Kebolehpercayaan Modul	105
4.3.2	Persoalan Kajian 2 : Apakah Persepsi Emosi dan Pemikiran Partisipan Sebelum dan Selepas Menjalani Sesi Terapi Seni	106
4.3.2.1	Emosi Partisipan Sebelum Menjalani Sesi Terapi Seni	106
4.3.2.1.1	Gembira	106
4.3.2.1.2	Emosi Tidak Stabil	107
4.3.2.2	Emosi Partisipan Selepas Menjalani Sesi Terapi Seni	108

4.3.2.2.1	Lega	108
4.3.2.2.2	Tenang	109
4.3.2.3	Pemikiran Partisipan Sebelum Menjalani Sesi Terapi Seni	110
4.3.2.3.1	Isu Pekerjaan	111
4.3.2.3.2	Isu Keluarga	112
4.3.2.3.3	Isu Pembelajaran	113
4.3.2.3.4	Isu pasangan	114
4.3.2.4	Pemikiran Partisipan Selepas Menjalani Sesi Terapi Seni	116
4.3.2.4.1	Lapang	117
4.3.2.4.2	Terganggu	118
4.3.3	Persoalan Kajian 3 : Apakah Perbezaan Tahap Koheren Partisipan Sebelum Dan Selepas Menjalani Sesi Terapi Seni	118
4.3.4	Persoalan Kajian 4 : Sejauhmanakah Keberkesanan Penggunaan Modul Intervensi Terapi Seni Sebagai Pendekatan dalam Menguruskan Tekanan dan Isu Psikologi yang Lain dalam Kalangan Para Partisipan	130
4.3.4.1	Membantu Meluahkan Perasaan	131
4.3.4.2	Memahami Emosi dan Perasaan Sendiri	133
4.3.4.3	Membuat Analisis Emosi Secara Kendiri	134
4.3.4.3.1	Partisipan 1	135
4.3.4.3.2	Partisipan 2	138
4.3.4.3.3	Partisipan 3	141
4.3.4.3.4	Partisipan 4	144
4.3.4.3.5	Partisipan 5	147
4.3.4.3.6	Partisipan 6	151
4.3.4.3.7	Partisipan 7	154
4.3.4.3.8	Partisipan 8	157
4.3.4.3.9	Partisipan 9	161
4.3.4.3.10	Partisipan 10	164

4.4	Kesimpulan	167
<b>BAB 5</b>	<b>PERBINCANGAN, RUMUSAN DAN CADANGAN</b>	<b>169</b>
5.1	Pengenalan	169
5.2	Rumusan Dapatan Kajian	169
5.3	Perbincangan Hasil Dapatan	171
5.3.1	Modul yang Dibina Mempunyai Kesahan dan Kebolehpercayaan yang Tinggi	171
5.3.2	Persepsi Emosi Dan Pemikiran Partisipan Sebelum dan Selepas Menjalani Sesi Terapi Seni	173
5.3.3	Perbezaan Tahap Koheren Partisipan Sebelum Dan Selepas Menjalani Sesi Terapi Seni	174
5.3.4	Keberkesanan Penggunaan Modul Intervensi Terapi Seni Sebagai Pendekatan dalam Menguruskan Tekanan dan Isu Psikologi yang Lain dalam Kalangan Para Partisipan	176
5.4	Implikasi Kajian	178
5.4.1	Individu	178
5.4.2	Kaunselor	179
5.4.3	Masyarakat dan Ahli Keluarga	179
5.4.4	Kerajaan	180
5.4.5	Badan Bukan Kerajaan (NGO)	181
5.5	Cadangan Kajian Lanjutan	181
5.5.1	Penambahan Kepada Isu Psikologi yang lain Bilangan Anak	181
5.5.2	Menambah Kepelbagaian Partisipan yang di Kaji	182
5.5.3	Menambah Kepelbagaian Jenis Terapi Seni Yang di Kaji	182
5.6	Limitasi Kajian	182
5.7	Kesimpulan	183
	<b>RUJUKAN</b>	<b>185</b>
	<b>SENARAI PENERBITAN</b>	<b>205</b>

## SENARAI JADUAL

NO. JADUAL	TAJUK	MUKA SURAT
Jadual 2.1	Rumusan Kajian Lepas Dalam Negara	54
Jadual 2.2	Rumusan Kajian Lepas Luar Negara	62
Jadual 3.1	Soalan Temubual Pra Bersama Partisipan	72
Jadual 3.2	Soalan Temubual Pasca Bersama Partisipan	73
Jadual 3.3	Soal Selidik Kebolehpercayaan Modul	78
Jadual 3.4	Objektif Prestasi Berdasarkan Faktor Tingkah Laku dan Persekitaran	88
Jadual 3.5	Penilaian Formatif dan Sumatif	92
Jadual 3.6	Langkah- langkah Pemetaan Intervensi (PP1)	92
Jadual 4.1	Maklumat Demografi Partisipan	99
Jadual 4.2	Skor Kesahan Pakar bagi Modul <i>SMART</i>	103
Jadual 4.3	Maklum Balas Penambahbaikan Modul Daripada Pakar	104
Jadual 4.4	Nilai Pekali Kebolehpercayaan Keseluruhan Modul <i>SMART</i>	105
Jadual 4.5	Emosi Partisipan Sebelum Menjalani Sesi Terapi Seni	106
Jadual 4.6	Emosi Partisipan Selepas Menjalani Sesi Terapi Seni	108
Jadual 4.7	Isu yang Mengganggu Pemikiran Partisipan	110
Jadual 4.8	Pemikiran Partisipan Selepas Menjalani Sesi Terapi Seni	116

## SENARAI RAJAH

<b>NO.RAJAH</b>	<b>TAJUK</b>	<b>MUKA SURAT</b>
Rajah 1.1	Kerangka Teori	16
Rajah 1.2	Kerangka Konsep	17
Rajah 2.1	Teori Tekanan Lazarus	33
Rajah 2.2	Alat Hearthmath Emwave	42
Rajah 2.3	Kerangka Konsep	42
Rajah 3.1	Reka Bentuk Kuasi Eksperimen Ujian Pra-Pasca	68
Rajah 3.2	Model Logik Masalah	87
Rajah 3.3	Model Logik Perubahan	89
Rajah 3.4	Perancangan Proses Pembinaan Modul Intervensi Menggunakan Terapi Seni Lukisan	94
Rajah 4.1	Data HRV Partisipan Pada Sesi Baseline 1	119
Rajah 4.2	Data HRV Partisipan Pada Sesi Baseline 2	119
Rajah 4.3	Tahap Koheren Partisipan 1	120
Rajah 4.4	Tahap Koheren Partisipan 2	121
Rajah 4.5	Tahap Koheren Partisipan 3	122
Rajah 4.6	Tahap Koheren Partisipan 4	123
Rajah 4.7	Tahap Koheren Partisipan 5	124
Rajah 4.8	Tahap Koheren Partisipan 6	125
Rajah 4.9	Tahap Koheren Partisipan 7	126
Rajah 4.10	Tahap Koheren Partisipan 8	127
Rajah 4.11	Tahap Koheren Partisipan 9	128
Rajah 4.12	Tahap Koheren Partisipan 10	129
Rajah 4.13	Lukisan Pertama P1	135
Rajah 4.14	Lukisan Kedua P1	136
Rajah 4.15	Lukisan Ketiga P1	137

Rajah 4.16	Lukisan Pertama P2	138
Rajah 4.17	Lukisan Kedua P2	139
Rajah 4.18	Lukisan Ketiga P2	140
Rajah 4.19	Lukisan Pertama P3	141
Rajah 4.20	Lukisan Kedua P3	142
Rajah 4.21	Lukisan Ketiga P3	143
Rajah 4.22	Lukisan Pertama P4	144
Rajah 4.23	Lukisan Kedua P4	145
Rajah 4.24	Lukisan Ketiga P4	146
Rajah 4.25	Lukisan Pertama P5	147
Rajah 4.26	Lukisan Kedua P5	149
Rajah 4.27	Lukisan Ketiga P5	150
Rajah 4.28	Lukisan Pertama P6	151
Rajah 4.29	Lukisan Kedua P6	152
Rajah 4.30	Lukisan Ketiga P6	153
Rajah 4.31	Lukisan Pertama P7	154
Rajah 4.32	Lukisan Kedua P7	155
Rajah 4.33	Lukisan Ketiga P7	156
Rajah 4.34	Lukisan Pertama P8	157
Rajah 4.35	Lukisan Kedua P8	158
Rajah 4.36	Lukisan Ketiga P8	160
Rajah 4.37	Lukisan Pertama P9	161
Rajah 4.38	Lukisan Kedua P9	162
Rajah 4.39	Lukisan Ketiga P9	163
Rajah 4.40	Lukisan Pertama P10	164
Rajah 4.41	Lukisan Kedua P10	165
Rajah 4.42	Lukisan Ketiga P10	166

## SENARAI SINGKATAN

NGO	-	Non-Governmental Organization
KPTB	-	Kadar Penyertaan Tenaga Buruh
HCTUKM	-	Hospital Canselor Tunku Mukhriz Universiti Kebangsaan Malaysia
RIMAs	-	Reversible Inhibitors of Monoamine Oxidase type A
SSRIs	-	Selective Serotonin Reuptake Inhibitors
SNRIs	-	Serotonin and Noradrenaline Reuptake Inhibitors
PKP	-	Perintah Kawalan Pergerakan
PERKAMA	-	Persatuan Kaunseling Malaysia
PSIMA	-	Persatuan Psikologi Malaysia
MMHA	-	Malaysian Mental Health Association

## SENARAI LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN</b>	<b>TAJUK</b>	<b>MUKA SURAT</b>
Lampiran A	Surat Permohonan Menjalankan Pengumpulan Data	199
Lampiran B	Borang Kesahan Kandungan Modul (1)	200
Lampiran C	Borang Kesahan Kandungan Modul (2)	202



## **BAB 1**

### **PENGENALAN**

#### **1.1 Pengenalan**

Setiap golongan wanita sememangnya mengimpikan kehidupan yang sejahtera dan sempurna, di mana mampu untuk mengecapi kebahagiaan rumah tangga dan juga cemerlang di dalam karier yang diceburinya. Namun, tidak dinafikan bahawa golongan wanita berkerjaya dan berkeluarga sering dikaitkan dengan isu- isu psikologi seperti masalah kesihatan mental yang terdiri daripada isu tekanan, kemurungan dan kebimbangan. Pernyataan tersebut disokong oleh Kendall-Tackett (2005) yang menyatakan bahawa golongan wanita lebih cenderung untuk mengalami masalah kesihatan mental seperti tekanan, kemurungan berbanding golongan lelaki. Hal ini rentetan daripada golongan wanita profesional ini yang berperanan berbeza di dalam masyarakat seperti seorang isteri, anak perempuan, ibu dan pekerja.

Kepelbagaian tanggungjawab yang diamanahkan ke atas diri wanita yang berkeluarga dan berkerjaya ini menuntut mereka untuk bersedia dari segi kekuatan mental dan fizikal yang luar biasa. Hal ini demikian, tanggungjawab dan peranan yang dipikul sudah pasti agak berat yang merangkumi tanggungjawab terhadap keluarga dan juga kerjaya. Mereka juga perlu bijak di dalam membahagikan masa untuk menguruskan antara urusan keluarga dan kerjaya. Kegagalan di dalam membahagikan masa dengan baik untuk menguruskan kepelbagaian tanggungjawab tersebut pasti akan mendatangkan kesan yang buruk. Di dalam kajian Noor Rahamah (2012) menyatakan bahawa golongan wanita bekerja sering menghadapi masalah dalam melaksanakan tanggungjawab di rumah dengan sempurna memandangkan mereka juga mempunyai tugas di tempat kerja yang harus diselesaikan. Rentetan daripada itu, akhirnya turut mengakibatkan dilemma konflik kerja- keluarga yang akan menghantui mereka sehingga mewujudkan isu psikologi seperti masalah kesihatan mental seperti tekanan, kemurungan dan sebagainya.

Timbulnya isu- isu berikut dalam kalangan wanita berkerjaya dan berkeluarga sememangnya telah memberikan impak yang negatif bukan sahaja terhadap diri sendiri, tetapi turut memberikan kesan kepada insan terdekat dan masyarakat sekeliling. Impak yang paling kritikal adalah apabila individu tersebut cuba bertindak membunuh diri akibat masalah yang dihadapi. Di mana, mereka sudah tidak mampu untuk menghadapi masalah tersebut dan beranggapan bahawa tindakan membunuh diri merupakan jalan penyelesaian yang sebaiknya (Hidayatul Akmal, 2016). Kesan terhadap anak-anak pula, mengganggu pembentukan fisiologi mereka. Hal ini demikian, penjagaan yang tidak sempurna akan memberi kesan terhadap pembentukan peribadi dan personaliti mereka (Shuhairimi dan Huzili, 2012). Manakala, hubungan suami isteri turut akan terganggu kesan daripada isu psikologi yang dialami oleh golongan wanita tersebut. Lebih dahsyat sehingga terjadinya kes penceraihan.

Justeru, keadaan ini tidak boleh dipandang remeh dan tindakan sewajarnya perlu dilaksanakan bagi membendung fenomena ini daripada terus berleluasa. Sehubungan dengan itu, penggunaan aplikasi terapi seni merupakan antara pendekatan yang sesuai untuk dipraktikkan bagi menguruskan isu-isu tersebut. Pada masa kini, seni sering menjadi alat klinikal untuk mempromosikan kesejahteraan kesihatan dan psikologi bagi seseorang individu.

Aplikasi terapi seni menjadi salah satu kaedah untuk memperbaiki atau mengekalkan kesihatan mental dan kesejahteraan emosi melalui proses penciptaan hasil seni (Farokhi, 2011). Malah ia mampu untuk menilai tekanan, rasa cemas, ketegangan serta masalah lain seperti ketagihan dadah, keganasan rumah tangga dan penderaan serta masalah sosial serta psikologi akibat kecacatan dan kesakitan. Terapi ini merupakan gabungan antara bidang perkembangan manusia, seni visual seperti lukisan dan skulptur dengan proses kaunseling dan psikoterapi yang kreatif. Terapi ini boleh digunakan oleh semua golongan tidak kira sama ada golongan warga emas, dewasa, remaja ataupun kanak-kanak. Oleh yang demikian, penggunaan terapi seni dapat dijadikan sebagai langkah tahap awal bagi menangani isu- isu psikologi yang dinyatakan tersebut.

Seterusnya, bab ini turut membincangkan tentang latar belakang, pernyataan masalah, objektif kajian, persoalan kajian, skop kajian, kepentingan kajian, kerangka teori, kerangka konsep, takrifan istilah dan kesimpulan.

## **1.2 Latar Belakang Kajian**

Perubahan sosioekonomi turut memberikan impak ke atas peranan dan status golongan wanita. Pada masa kini, memperlihatkan golongan wanita mula berkecimpung di dalam dunia kerjaya. Kepesatan penglibatan golongan wanita di dalam dunia kerjaya dipengaruhi oleh sokongan dan pengiktirafan daripada pihak kerajaan yang mengakui bahawa golongan wanita sememangnya berperanan penting dalam pembangunan dan kesejahteraan negara. Pengiktirafan dan sokongan kerajaan adalah menerusi kewujudan Dasar Wanita Negara yang telah memberikan impak yang ketara dari segi peningkatan penglibatan golongan wanita dalam kumpulan pengurusan di sektor awam dan juga swasta. Misalnya, pengurusan sektor awam adalah sebanyak 18.8%, kemudian meningkat kepada 30.5% pada tahun 2010. Manakala, bagi sektor swasta pula meningkat daripada 13.5% kepada 26.2% (Unit Perancang Ekonomi Jabatan Perdana Menteri, 2010).

Golongan wanita khususnya yang sudah berkerjaya dan berkeluarga dikategorikan di dalam kumpulan yang lebih cenderung menghadapi masalah berkaitan isu psikologi seperti gangguan kesihatan mental (isu tekanan, kemurungan dan kebimbangan) berbanding golongan lelaki. Hal ini disokong oleh kajian yang dijalankan oleh sebuah syarikat maklumat dan media yang berpangkalan di Amerika Syarikat, mendapati bahawa wanita lebih terdedah kepada isu tekanan berbanding lelaki. Kajian itu juga mendapati bahawa wanita Malaysia menduduki tempat ke-16 dengan 44% daripada mereka tergolong dalam kumpulan tersebut (Nielsen, 2011). Begitu juga penyelidikan yang dijalankan oleh penyelidik lain, yang mendapati bahawa golongan wanita yang sudah berkahwin dan bekerja mengalami tekanan yang lebih tinggi berbanding golongan lelaki yang berkahwin dan bekerja (Kendall Tackett, 2005).

Berdasarkan Hasil Tinjauan Kajian Morbiditi Kebangsaan 2015 pula, sebanyak 29.2% orang dewasa yang berusia di antara 16 tahun ke atas dinyatakan mengalami gangguan kesihatan mental. Kementerian Kesihatan Malaysia juga mendapati bahawa kelaziman masalah kesihatan mental dalam kalangan orang dewasa menunjukkan peningkatan trend iaitu dari 10.7% pada tahun 1996 kepada 29.2% pada tahun 2015. Di dalam kes ini, golongan wanita turut lebih berisiko untuk menghadapi masalah kesihatan mental berbanding lelaki. Kenyataan tersebut dapat dibuktikan melalui perbezaan jumlah golongan wanita dan lelaki yang mengalami gangguan mental. Contohnya, hasil laporan Tinjauan Kajian Morbiditi Kebangsaan 2015 mencatatkan golongan wanita sebanyak 30.8% dan golongan lelaki sebanyak 27.6% (Institut Kesihatan Umum, 2015).

Manakala, isu kemurungan dinyatakan antara kes gangguan kesihatan mental yang sering dilaporkan di Malaysia (Firdaus dan Oei, 2011). Isu ini juga direkodkan masih didominasi oleh golongan wanita (Albert, 2015). Girgus dan Yang (2015) menjelaskan bahawa perbezaan antara wanita dan lelaki khususnya dari aspek biologi, psikologi dan sosial menjadikan golongan wanita lebih terdedah kepada isu tersebut. Misalnya, dari aspek biologi berkait rapat dengan perubahan hormon estrogen dalam sistem biologi wanita terutama sewaktu transisi peralihan dari usia sebelum baligh pada usia akil baligh. Hormon estrogen diperlukan untuk meningkatkan hormon serotonin yang berperanan menstabilkan emosi. Seterusnya, dari aspek psikologi adalah berkenaan perbezaan dari segi sifat ataupun karakter antara lelaki dan wanita. Misalnya, golongan wanita cenderung pada strategi daya tindak bersifat *ruminatio*n iaitu pemikiran secara berulang kali mengenai sesuatu masalah tanpa adanya jalan penyelesaian apabila berhadapan dengan sesuatu tekanan. Akhir sekali dari aspek sosial adalah berkaitan aspek gender di mana trauma penderaan emosi dan seksual seringkali dialami oleh pesakit wanita berbanding lelaki (Negele et al., 2015).

Gangguan kesihatan mental seperti tekanan dan kemurungan yang dialami ini mendatangkan kesan buruk kepada golongan wanita yang merangkumi beberapa aspek seperti fizikal, emosi, pemikiran dan tingkah laku. Umpamanya, dari segi emosi dan pemikiran seseorang individu yang mengalami masalah-masalah tersebut

lazimnya akan merasa gelisah, runsing dan muram. Dari segi fizikal akan mengalami sakit kepala, rasa letih dan lesu, penglihatan kabur serta denyutan jantung yang laju (Mawaddah Suhaimi, 2009). Dari segi tingkah laku pula, wanita yang berhadapan dengan isu tersebut menjadi seseorang yang kurang aktif. Pada ketika itu daya tumpuan wanita kian menurun, tidak berupaya berfikir dengan baik kerana fikiran mereka lebih cenderung kepada masalah yang sedang dihadapi tersebut. Hal-hal berkaitan dengan kerjaya dan keluarga diabaikan. Sebagai contoh, minat terhadap kerja semakin berkurang menyebabkan komitmen dan prestasi menurun dan secara tidak langsung menjejaskan produktiviti dan keuntungan sesebuah organisasi (Rohany Nasir dan Fatimah Omar, 2006).

Pengabaian keluarga pula mendatangkan kesan buruk terhadap hubungan sesama keluarga yang akhirnya akan menyebabkan berlakunya konflik atau perpecahan dalam keluarga. Dari sudut psikologi, seorang ibu yang bermasalah sudah tentu tidak akan menjalankan peranannya sebagai ibu dengan baik. Akibatnya, perkembangan anak-anak khususnya pasti akan terjejas (Rohany Nasir dan Fatimah Omar, 2006). Kajian Mooney et al., (2009) menjelaskan bahawa hubungan perkahwinan yang tidak harmoni boleh menjejaskan hubungan antara ibu bapa dan anak, dan seterusnya menyumbang kepada perkembangan negatif anak serta mengancam kesejahteraan hidup anak-anak.

Kesan yang lebih teruk akibat daripada isu tekanan, kemurungan dan masalah kesihatan mental adalah tindakan membunuh diri. Laporan dari Pusat Registri Bunuh Diri Kebangsaan Malaysia (NSRM-National Suicide Registry Malaysia) mencatatkan bahawa sekurang-kurangnya dua orang akan membunuh diri setiap hari dengan kadar purata 60 orang dalam sebulan (Hidayatul Akmal, 2016). Malah, Dr Hazli Zakaria selaku pakar Psikiatri Hospital Canselor Tunku Mukhriz Universiti Kebangsaan Malaysia (HCTUKM), berpendapat bahawa fenomena bunuh diri di Malaysia berada di tahap yang agak membimbangkan. Dilaporkan juga, kebanyakan kes bunuh diri yang berlaku adalah disebabkan oleh tekanan kehidupan yang tinggi, masalah kemurungan sehingga merasakan sudah tidak berdaya untuk menanggung beban tersebut. Malah, pesakit mental kronik seperti skizofrenia dan kecelaruan personaliti juga antara individu yang dicatatkan cenderung untuk bunuh diri

(Hidayatul Akmal, 2016). Salah satu kes bunuh diri akibat daripada masalah tekanan dan kemurungan ialah kes yang berlaku pada 19 Julai 2018, di mana seorang guru wanita yang dipercayai mengalami kemurungan dan tekanan ditemui mati selepas jatuh dari tingkat lima sebuah pusat beli-belah di Ipoh (Azimah Ghazali, 2019).

Beberapa kaedah dan pendekatan telah diambil sebagai inisiatif di dalam menangani masalah-masalah tersebut. Salah satu kaedah yang digunakan ialah kaedah perubatan dengan cara berjumpa dengan pakar psikiatri atau doktor. Seterusnya, mengambil ubat-ubatan yang disarankan oleh pakar perubatan. Antara contoh ubat yang diberikan ialah *Trisiklik (Tricyclic)*, *RIMAs (Reversible Inhibitors of Monoamine Oxidase type A)*, *SSRIs (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors)* dan *SNRIs (Serotonin and Noradrenaline Reuptake Inhibitors)* (Nour Hanah Othman, 2012). Walau bagaimanapun, kaedah perubatan yang dilaksanakan ini boleh mendatangkan kesan negatif terhadap mangsa. Misalnya, pengambilan ubat dalam tempoh masa yang panjang akan membuatkan individu berasa ketagih dan juga pengambilan yang berlebihan akan menjejaskan kesihatan pesakit. Sebagai contoh, pengambilan ubat SSRIs memberikan kesan sampingan seperti rasa mual, muntah, sembelit dan cirit birit (Nour Hanah Othman, 2012).

Selain itu, kos rawatan bagi merawat masalah tersebut agak tinggi. Umpamanya, tinjauan anggota berita harian ke beberapa hospital dan pusat perubatan swasta di Lembah Klang mendapati kos rawatan sesi kaunseling di antara RM100 hingga RM400 bagi setiap kali pertemuan (Hidayah Mohamad, 2018). Bagi yang kurang berkemampuan boleh memilih untuk mendapatkan rawatan di hospital kerajaan. Namun demikian, peluang untuk mendapatkan rawatan pakar kerajaan memerlukan tempoh dua minggu. Masalah wang ringgit dan tempoh masa ini mengundang bahaya kepada individu yang sememangnya memerlukan bantuan secepatnya.

Oleh yang demikian, satu pendekatan atau langkah tahap awal yang efektif perlu dilaksanakan bagi membantu golongan wanita ini untuk menguruskan isu tekanan, kemurungan dan masalah kesihatan mental yang dihadapi dengan lebih baik. Langkah peringkat awal yang dimaksudkan ialah menerusi penggunaan aplikasi

terapi seni. Kaedah rawatan pada peringkat awal terhadap masalah tersebut amatlah digalakkan supaya dapat membendung kesan yang lebih teruk dan juga untuk membantu mengurangkan bilangan wanita yang terdedah kepada isu tekanan, kemurungan serta kebimbangan.

### **1.3 Pernyataan Masalah**

Pada masa kini, dapat dilihat di pelbagai negara kebanyakannya golongan wanita semakin diberikan peluang untuk mendapat pendidikan yang lebih baik. Dalam erti kata lain, wujud kesempatan untuk menyambung pengajian ke peringkat yang tinggi bagi memperbaiki taraf hidup ke arah yang lebih baik. Kejayaan yang diperoleh dalam pengajian ini sama sekali telah mendorong golongan wanita untuk mendapatkan kerjaya yang sepadan dengan taraf pendidikan yang diterima oleh mereka. Keadaan ini juga seiring dengan peluang kerjaya yang semakin meluas dan terbuka kepada semua golongan telah mempengaruhi penglibatan golongan wanita di dalam lapangan kerjaya. Tidak ketinggalan, realiti sebegini juga dapat diperlihatkan di negara Malaysia.

Misalnya, di Malaysia golongan wanita turut bersama-sama menceburkan diri di dalam dunia pekerjaan. Hal ini dapat dilihat menerusi pertambahan bilangan golongan wanita yang melibatkan diri dalam pekerjaan. Pertambahan tersebut dapat dibuktikan di dalam laporan kadar penyertaan tenaga buruh (KPTB) dalam tempoh tiga tahun terdekat iaitu 2015 hingga 2017. Sebagai contoh, pada tahun 2015 kadar penyertaan tenaga buruh wanita adalah sebanyak 54.1%. Kemudian, pada tahun 2016 KPTB wanita meningkat sehingga mencapai nilai 54.3% (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2016). Tahun berikutnya pula, KPTB wanita bertambah menjadi 54.7% (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2017).

Walau bagaimanapun, kejayaan dan kecemerlangan yang dikecapi oleh golongan wanita di dalam bidang kerjaya, tidaklah mengurangkan atau merubah peranan mereka di dalam bidang domestik. Amla Salleh dan Nila Inangda (2012) menyatakan bahawa peranan baru yang diberikan kepada wanita tidak mengubah

peranan tradisi mereka sebagai tunggak rumah tangga. Kaum wanita terus diharapkan untuk mengekalkan peranan mereka dalam rumah tangga sebagai isteri dan juga ibu.

Perubahan sosial yang melibatkan perubahan peranan gender dalam masyarakat ini memberikan impak kepada kesihatan mental golongan wanita. Keadaan ini dapat dibuktikan menerusi kajian yang dijalankan oleh Redshaw dan Martin (2010) yang menyatakan bahawa ibu yang bekerja berasa dalam keadaan tertekan disebabkan merasa tidak dapat memenuhi peranan tradisional sebagai ibu sepenuh masa. Perasaan ini wujud kerana dilemma di dalam diri mereka antara untuk memenuhi peranan penjagaan anak dan dalam masa yang sama keperluan untuk memperoleh pendapatan bagi menampung kehidupan mereka.

Konflik yang dialami oleh golongan wanita adalah untuk menyeimbangi peranan tradisionalnya sebagai isteri dan pada masa yang sama sebagai seorang pekerja (Siti Marziah et al., 2018). Pernyataan ini turut disokong oleh Laporan Penemuan Utama Kajian Penduduk dan Keluarga Malaysia Kelima, mendapati hampir 18.7% wanita yang sedang bekerja menghadapi masalah dalam mengimbangi peranan antara kerjaya dan keluarga. Laporan tersebut juga mencatatkan bahawa beberapa masalah utama yang dialami oleh golongan wanita ini ialah kurang masa bersama keluarga (51.9%), masalah penjagaan anak (13.0%), kurang masa untuk diri sendiri (11.9%) dan beban tugas di tempat kerja (11.2%) (Mahmud et al., 2016)

Konflik tersebut juga dikenali sebagai konflik kerja-keluarga yang lazimnya terjadi apabila berlakunya ketidakseimbangan di antara tanggungjawab berkaitan kerja dan keluarga sehingga memberikan kesan negatif dalam bidang kerjaya, kehidupan berkeluarga dan sekaligus mempengaruhi semua aspek kehidupan. Konflik ini adalah masalah yang sering dihadapi oleh golongan wanita. Hal ini kerana, meskipun menjadi wanita profesional yang memiliki status pekerjaan yang sama dengan suaminya, namun mereka tetap mengalami pola tradisional yang tidak seimbang di dalam tugas menjaga anak dan pekerjaan rumah (Reni Yuliviona, 2014). Menurut Siti Aisyah et al., (2012) pula, konflik kerja-keluarga didapati berkait rapat dengan stres. Misalnya, seseorang individu akan mengalami tahap stres yang tinggi



apabila individu tersebut mengalami konflik kerja-keluarga pada tahap yang tinggi. Malah, ketidakseimbangan peranan di antara kerjaya dan keluarga tersebut telah menyumbang kepada tekanan sehingga mengganggu prestasi kerjaya dan kesejahteraan keluarga (Ambreen et al., 2019).

Melihat kepada kesan buruk yang berlaku akibat daripada konflik tersebut, tindakan sewajarnya perlu dilaksanakan bagi menangani masalah tersebut. Maka usaha yang proaktif dan efektif perlu dilakukan untuk lebih mendalami dan memahami isu-isu berkaitan kesejahteraan psikologi golongan wanita. Antara langkah pencegahan tahap awal yang boleh dilakukan ialah menerusi intervensi menggunakan aplikasi terapi seni. Terapi seni merupakan proses kreatif yang menterjemahkan pemikiran dan perasaan seseorang dengan menggunakan seni sebagai medium untuk berkomunikasi (Farokhi, 2011). Penggunaan material seni seperti warna air, krayon, dan “non-toxic magic colour’ digunakan sebagai medium perluhan diri klien (Rafidah Kastawi dan Noriah Mohd Ishak, 2013).

Di dalam kajian ini, penyelidik telah memilih terapi seni lukisan. Terapi ini mempunyai kelebihan yang tersendiri. Misalnya, terapi seni lukisan memberikan peluang dan ruang kepada klien untuk menyampaikan perasaan, fikiran, masalah, harapan, dan impian dengan cara yang selamat, kerana di dalam aktiviti melukis tersebut tidak ada pertimbangan (baik/buruk/salah/betul) dan klien boleh menceritakan tentang lukisan yang mereka hasilkan secara bebas (Buchalter, 2009). Menurut Mercer et al., (2010) pula, menyatakan bahawa aktiviti melukis dapat dijadikan sebagai salah satu kaedah yang dapat membantu para peserta untuk menzahirkan tekanan yang dialami. Malah lukisan yang dihasilkan oleh peserta dapat dijadikan salah satu bentuk penerokaan untuk membantu peserta meluahkan masalah yang terpendam. Seterusnya membolehkan peserta kajian mengenalpasti tekanan yang dialami dan membantu mereka untuk berubah ke arah emosi yang lebih positif.

Walau bagaimanapun, di Malaysia penggunaan aplikasi terapi seni ini masih belum meluas dan masih kurang diketengahkan. Malah, pakar di dalam bidang pembinaan modul terapi seni juga masih berkurang. Justeru itu, kajian ini dilaksanakan dengan matlamat menghasilkan satu modul intervensi menggunakan terapi seni lukisan sebagai kaedah untuk mencapai kesejahteraan psikologi dalam kalangan wanita yang berkerjaya dan berkeluarga. Matlamat seterusnya ialah mengkaji keberkesanan penggunaan modul terapi seni tersebut di dalam membantu mengurangkan isu-isu ketidak kesejahteraan psikologi seperti tekanan dan kemurungan dalam kalangan wanita yang berkerjaya dan berkeluarga.

#### **1.4 Objektif Kajian**

Penyelidik telah menggariskan empat objektif utama iaitu :

- 1) Membangunkan modul intervensi menggunakan terapi seni lukisan.
- 2) Mengenal pasti persepsi emosi dan pemikiran partisipan sebelum dan selepas menjalani sesi terapi seni.
- 3) Mengukur perbezaan tahap koheren partisipan sebelum dan selepas menjalani sesi terapi seni.
- 4) Menilai keberkesanan modul intervensi terapi seni sebagai pendekatan dalam menguruskan isu tekanan dan isu psikologi lain dalam kalangan partisipan.

#### **1.5 Persoalan Kajian**

Terdapat empat persoalan kajian untuk mencapai objektif kajian :

- 1) Adakah modul yang dibina mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi?
- 2) Apakah persepsi emosi dan pemikiran partisipan sebelum dan selepas menjalani sesi terapi seni?

- 3) Apakah perbezaan tahap koheren partisipan sebelum dan selepas menjalani sesi terapi seni?
- 4) Sejauhmanakah keberkesanan penggunaan modul intervensi terapi seni lukisan sebagai pendekatan dalam menguruskan tekanan dan isu psikologi yang lain dalam kalangan para partisipan?

## 1.6 Skop Kajian

Kajian ini memfokuskan kepada golongan wanita yang sudah berkeluarga dan berkerjaya serta golongan wanita Melayu dan beragama Islam sebagai sumber utama untuk mendapatkan maklumat berkaitan keberkesanan penggunaan modul intervensi terapi seni lukisan di dalam menangani isu tekanan dan isu psikologi yang lain. Maklumat akan diperolehi melalui temubual yang akan dijalankan terhadap kumpulan wanita tersebut. Golongan wanita berkerjaya dan berkeluarga dipilih kerana golongan ini lebih cenderung mengalami isu tekanan (Kendall-Tackett 2005). Kajian ini akan memberi tumpuan kepada golongan wanita yang berkeluarga dan berkerjaya yang menetap di sekitar Semenanjung Malaysia. Lokasi yang lebih spesifik ialah di Kuala Lumpur.

Antara fokus utama kajian ini adalah bagi mengenal pasti persepsi emosi dan pemikiran. Pemilihan elemen emosi dan pemikiran di dalam kajian adalah disebabkan oleh kedua-dua konstruk ini sesuai digunakan bagi menilai tekanan yang dialami oleh seseorang. Hal ini kerana, kedua-dua elemen ini saling bertindak balas dan saling berkaitan antara satu sama lain. Misalnya, apabila salah satu daripada elemen tersebut menerima impak daripada persekitaran (tekanan), maka elemen lain turut menerima kesan (Aina Razlin, 2014).

Berikutnya, pengukuran tahap tekanan yang dialami oleh partisipan pula dilakukan dengan menggunakan instrumen *Emwave Biofeedback*. Data tahap tekanan akan dilihat berdasarkan data nisbah koheren yang dipaparkan semasa sesi intervensi dilaksanakan. Pemilihan instrumen biofeedback kerana peranannya yang bersesuaian dengan konstruk kajian yang ingin dikaji. Sebagai contoh, *biofeedback* berperanan

untuk meningkatkan kesihatan, meningkatkan prestasi dan dalam masa yang sama mengukur perubahan fisiologi terhadap pemikiran, emosi dan tingkah laku (Muhammad Nubli, 2015).

Selain itu, terapi seni visual yang terdiri daripada lukisan telah digunakan di dalam kajian ini. Menurut Evangelista (2013), terapi seni visual (lukisan) merupakan pendekatan yang digunakan dalam membantu individu meluahkan perasaan mereka. Modaliti seni seperti lukisan adalah merupakan salah satu cara individu meluahkan apa yang mereka inginkan melalui hasil seni yang digambarkan (Knights, 1995). Stuckey dan Nobel (2010) turut berpendapat dengan menyatakan bahawa lukisan dan kolaj dapat dijadikan sebagai medium untuk seseorang individu menggambarkan perasaan mereka yang tidak dapat diluahkan melalui kata-kata dan juga sebagai proses merawat. Maka di dalam kajian ini, penggunaan terapi seni visual seperti lukisan adalah sesuai dilaksanakan kepada golongan wanita berkerjaya dan berkeluarga yang mengalami tekanan supaya dapat membantu mereka meluahkan segala emosi dan perasaan serta masalah yang terpendam yang tidak dapat digambarkan melalui kata-kata.

## **1.7 Kepentingan Kajian**

Kajian ini secara umumnya adalah bertujuan untuk menyelidik sejauhmanakah keberkesanan modul terapi seni sebagai satu intervensi untuk membantu golongan wanita berkerjaya dan berkeluarga mengatasi masalah berkaitan isu psikologi serta mencapai kesejahteraan psikologi. Oleh itu, kajian ini memberikan sumbangan kepada beberapa kumpulan yang tertentu.

Pertama sekali, kajian ini memberikan pendedahan kepada golongan wanita bekerjaya khasnya berkaitan peri pentingnya di dalam memelihara kesejahteraan psikologi. Hal ini kerana bagi menjamin kualiti kehidupan yang lebih baik dan bagi memastikan dapat mencapai kejayaan dalam hidup tanpa terpalit dengan isu-isu psikologi. Pada masa yang sama, kajian ini juga mampu memberikan pengetahuan tentang medium terapi seni sebagai pendekatan untuk menangani isu psikologi

seperti masalah kesihatan mental yang terdiri daripada isu tekanan, kemurungan dan kebimbangan.

Kumpulan kedua yang mendapat faedah daripada kajian ini ialah suami, anak-anak dan masyarakat umum. Di mana, kajian ini dapat membantu menambahkan maklumat berkaitan kesejahteraan psikologi, isu psikologi dan juga aplikasi terapi seni. Kesemua maklumat yang diperoleh berdasarkan dapatan kajian ini memberikan input penting yang secara tidak langsung, dapat menimbulkan kesedaran di dalam diri mereka agar lebih memandang berat terhadap perkara yang dibincangkan tersebut dan dapat memberikan sokongan yang sewajarnya.

Selain itu, kajian ini juga bermanfaat kepada pihak kerajaan seperti Kementerian Kesihatan Malaysia dan juga Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat. Menerusi kajian ini, diharapkan agar kedua-dua pihak kerajaan tersebut dapat bersama-sama menyokong aspek yang dibincangkan di dalam kajian ini. Misalnya, kedua-dua pihak kerajaan tersebut boleh menggubal atau membuat penambahbaikan polisi atau dasar yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologi golongan wanita.

Seterusnya, kajian ini turut penting bagi kumpulan kaunselor dan pegawai psikologi. Hal ini kerana, kajian ini dapat membantu menambahkan maklumat berkaitan terapi seni dan seterusnya memperkembangkan penggunaan aplikasi terapi seni dalam bidang kaunseling. Begitu juga, terapi seni dapat digunakan sebagai intervensi tambahan di dalam melaksanakan sesi kaunseling.

Akhir sekali, kajian ini juga dapat menambahkan lagi hasil penulisan berkaitan kesejahteraan psikologi wanita, isu psikologi dan aplikasi terapi seni. Sebagai contoh, kajian ini boleh dijadikan rujukan oleh ahli-ahli akademik dan penyelidik lain yang berminat untuk melaksanakan penyelidikan berkaitan aspek tersebut.

## 1.8 Kerangka Teori

Terdapat dua teori yang digunakan bagi mendasari kajian ini. Teori yang pertama ialah Teori Tekanan Lazarus oleh Richard Lazarus. Teori tersebut menjelaskan bahawa terdapat tiga bentuk stres iaitu stimulus, respon dan proses (Nurul Naimah dan Mohd Yusri, 2018).

Stimulus atau rangsangan boleh berlaku sama ada disebabkan oleh desakan atau tuntutan diri individu itu sendiri atau tuntutan dari orang sekeliling yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres lazimnya berpunca daripada beberapa jenis rangsangan. Pertama ialah perubahan besar yang tidak dijangka dan melibatkan ramai orang. Kedua ialah perubahan yang melibatkan individu dan orang terdekat. Akhir sekali ialah masalah yang sering terjadi meskipun masalah yang kecil/remeh tetapi ia mengganggu sehingga mewujudkan tekanan kepada individu (Nurul Naimah dan Mohd Yusri, 2018).

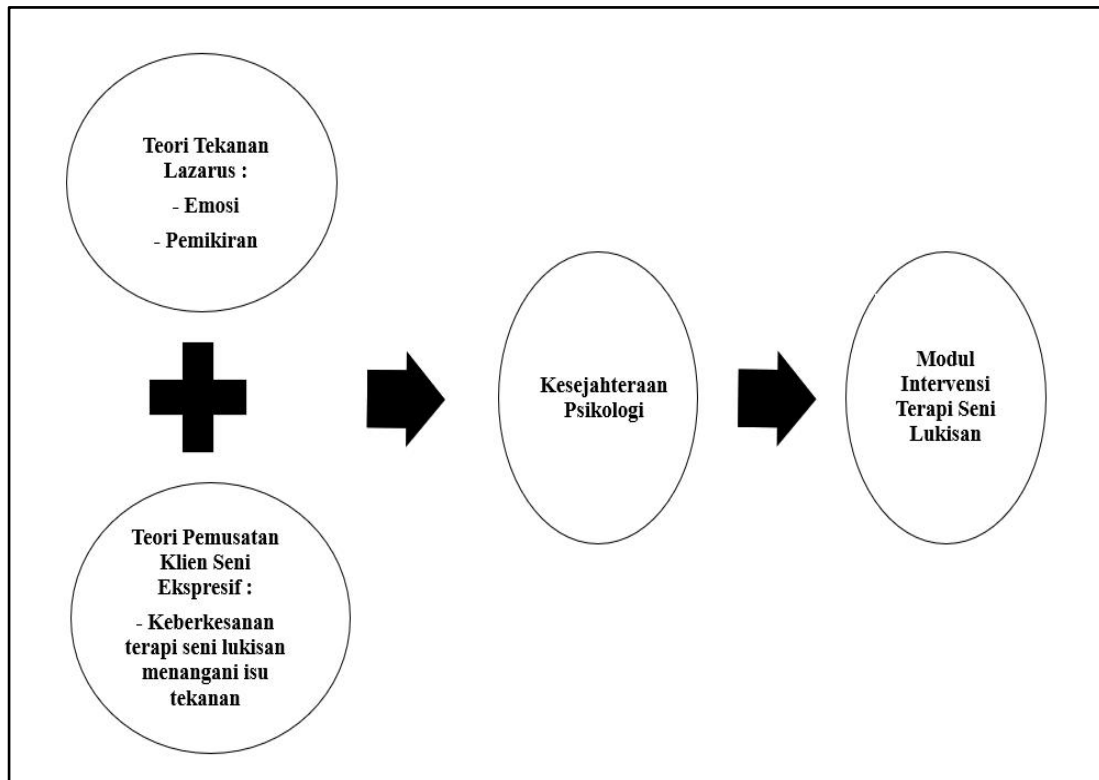
Respon pula terdiri daripada dua bentuk iaitu respon secara fizikal atau psikologi. Respon fizikal merupakan tingkah laku yang dialami sendiri oleh individu dan boleh dilihat diperhatikan oleh orang sekeliling. Contohnya ialah jantung berdegup laju, berpeluh, kurang atau terlebih selera makan dan mencederakan diri sendiri. Respon psikologi kebiasannya dikaitkan dengan aspek emosi seperti kemurungan, kerisauan, kecewa, sedih dan berfikiran negatif.

Proses stres terjadi bergantung kepada penilaian kognitif (*Cognitive appraisal*). Ia dibahagikan kepada dua jenis iaitu penilaian utama (*primary appraisal*) dan penilaian kedua (*Second appraisal*). Penilaian utama dikaitkan dengan tindakan individu membuat penilaian ke atas sesuatu persekitaran sama ada mendatangkan stres ataupun tidak. Individu tersebut juga akan mengambil tahu tentang kesan jangka pendek dan panjang setelah terjadinya sesuatu peristiwa atau masalah. Penilaian kedua pula merupakan tingkah laku individu untuk mencari penyelesaian terhadap isu atau masalah yang dialami.

Berdasarkan pendekatan yang diambil oleh teori ini, maka teori ini dilihat sesuai untuk digunakan bagi melihat kaitan antara keadaan emosi semasa dan pemikiran boleh mempengaruhi tahap tekanan yang berlaku dalam kalangan wanita berkerjaya dan berkeluarga.

Teori yang seterusnya ialah teori yang dipelopori oleh Natalie Rogers yang dikenali sebagai Teori Pemusatan Klien Seni Ekspresif. Teori ini merupakan kesinambungan daripada Teori Pemusatan Klien oleh Carl Rogers. Di dalam teori ini Natalie Rogers telah memperkenalkan penggunaan seni ekspresif dalam terapi (Melati Sumari et al., 2017). Pelbagai modaliti seperti seni, pergerakan, penulisan dan muzik diaplikasikan di dalam teori tersebut yang bertujuan untuk memudahkan pertumbuhan terapeutik seseorang klien (Rafidah Kastawi dan Noriah Mohd Ishak, 2013). Dalam erti kata lain, menggunakan seni ekspresif bagi memahami kliennya. Klien diberi peluang untuk menerangkan pengalaman, emosi yang terpendam dan beban pemikiran yang ditanggung akibat masalah yang dihadapi menerusi pelbagai aktiviti seni seperti lukisan, *sand play*, sajak, permainan, tarian atau pergerakan.

Teori ini dapat menjelaskan bahawa medium terapi seni merupakan pendekatan yang sesuai untuk menguruskan tekanan dan isu psikologi yang dialami oleh golongan wanita berkerjaya dan berkeluarga. Hasil seni yang dihasilkan oleh partisipan membantu untuk mengekspresikan emosi dan pemikiran. Keadaan ini secara tidak langsung, membolehkan partisipan mudah untuk meluahkan perasaan, kemudian dapat membuat penerokaan emosi dan perasaan. Dalam masa yang sama, membantu partisipan melaksanakan refleksi sendiri tentang peristiwa atau isu yang sedang dialami dan juga yang telah berlaku di masa lampau. Akhir sekali, partisipan mula dapat menerima dan memahami apa yang sedang dialaminya, sekaligus akan mempermudah mereka untuk menyusun strategi atau mengatur langkah untuk berhadapan dengan isu tersebut. Akhirnya, membolehkan partisipan mudah untuk menghadapi dan menangani masalah atau isu yang sedang dihadapinya.

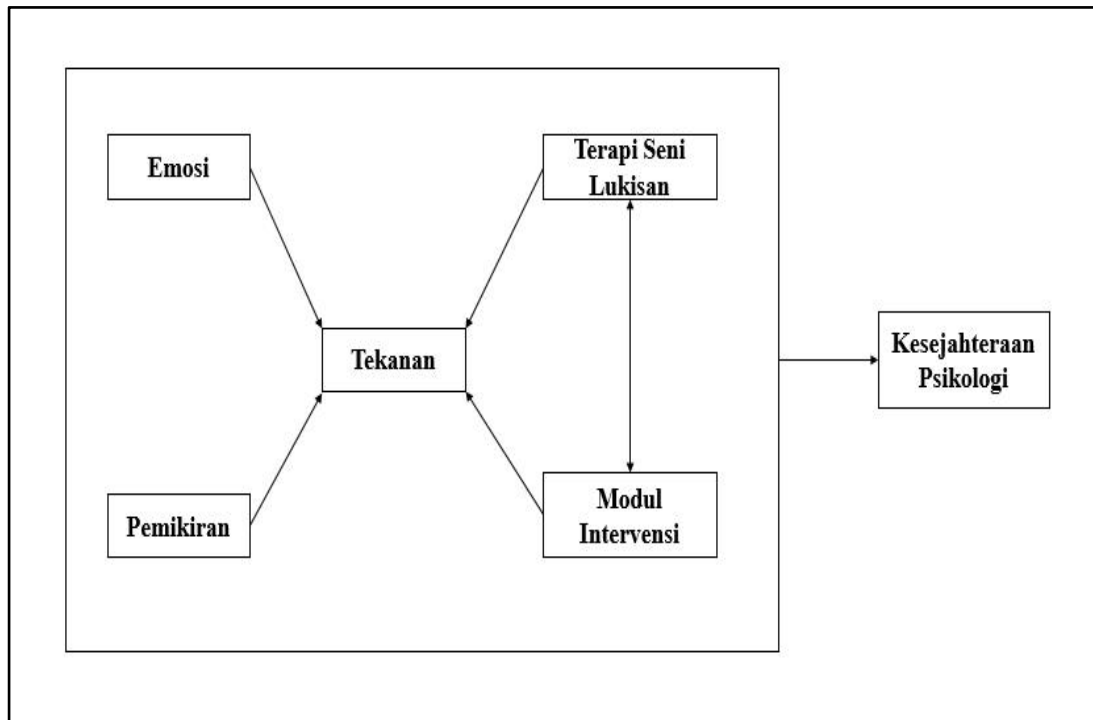


Rajah 1.1 Kerangka Teori

## 1.9 Kerangka Konsep

Kajian ini telah mengkaji tentang persepsi emosi dan pemikiran golongan wanita berkerjaya dan berkeluarga di Malaysia. Persepsi emosi dan pemikiran tersebut telah dikenalpasti menerusi kaedah temubual yang dilaksanakan sebelum dan selepas menjalani sesi terapi seni lukisan. Seterusnya mengukur pula tahap tekanan yang dihadapi oleh partisipan sebelum dan selepas menjalani sesi terapi seni lukisan. Tahap tekanan telah diukur dengan menggunakan sejenis alat yang dikenali sebagai *emwave biofeedback* dengan melihat kepada data tahap koheren. Seterusnya, aplikasi terapi seni lukisan digunakan sebagai satu kaedah untuk menangani isu tekanan yang dihadapi oleh partisipan bagi mencapai kesejahteraan psikologi. Akhir sekali, melalui penggunaan aplikasi terapi seni tersebut akan menghasilkan satu modul intervensi yang menggunakan terapi seni (lukisan) untuk kesejahteraan psikologi golongan wanita.





Rajah 1.2 Kerangka Konsep

## 1.10 Takrifan Istilah

Beberapa istilah penting yang digunakan di dalam kajian ini akan diberikan takrifan yang lebih terperinci seperti berikut:

### 1.10.1 Kesejahteraan Psikologi

Kesejahteraan boleh didefinisikan sebagai keadaan dinamik yang boleh dicirikan oleh jumlah harmoni yang munasabah antara kebolehan, keperluan dan jangkaan individu serta permintaan dan peluang alam sekitar. Definisi lain bagi kesejahteraan adalah satu bentuk pengukuran kualiti hidup yang diukur secara psikologi (internal) yang melibatkan beberapa dimensi seperti kegembiraan, kepuasan hidup, harga diri, kecekapan diri, kehidupan berkeluarga, pekerjaan, pendidikan dan kewangan (Lavrakas Paul J, 2008). Kesejahteraan juga boleh dirujuk sebagai perasaan bebas daripada sebarang tekanan dan kemelaratan, rasa gembira

mengatasi rasa sedih dalam jangka masa panjang, perasaan positif dengan kehidupan dan memperoleh apa yang diinginkan seiring dengan matlamat (Atchley, 2004).

Kesejahteraan psikologi pula bermaksud kemampuan individu untuk menangani stress, mengelakkan konflik, meningkatkan ketenangan, merangsang motivasi dan meningkatkan keyakinan diri dalam kehidupan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2005). Maksud lain bagi kesejahteraan psikologi ialah persepsi berkaitan kebebasan dan tanggungjawab manusia dalam membentuk kehidupan sendiri dan mengalami kehidupan sepenuhnya (Ryff, 1989).

Dalam konteks kajian ini, kesejahteraan psikologi dirujuk sebagai kestabilan antara emosi dan pemikiran wanita yang akhirnya melahirkan rasa bahagia dalam diri wanita tersebut.

### **1.10.2 Wanita Berkerjaya dan Berkeluarga**

Menurut Kamus Dewan (2000), wanita merujuk kepada orang perempuan iaitu lawan kepada lelaki. Wanita juga diertikan sebagai kaum isteri, ibu atau puteri yang mempunyai sifat lemah lembut dan paras rupa cantik (Norehan Ahmad Rahim, 2008). Kerjaya pula membawa maksud sebagai perjalanan atau kemajuan seseorang dalam sesuatu lapangan kehidupan (Kamus Dewan, 2000). Kerjaya juga boleh dirujuk sebagai profesion atau pekerjaan yang dipilih sebagai cara mencari nafkah (Siti Hasimah, 2011).

Seterusnya keluarga membawa maksud keluarga nukleus yang terdiri daripada sepasang suami isteri yang hidup dalam sebuah rumah tangga dengan anak satu atau beberapa orang anak, dan ahli keluarga itu terikat dengan perasaan kasih sayang, agama dan budaya mereka (Sufean Hussain dan Jamaluddin Tubah, 2006).

Dalam konteks kajian ini, golongan wanita berkerjaya dan berkeluarga adalah wanita profesional yang sudah berkahwin dan pada dasarnya mempunyai beberapa status di dalam masyarakat sebagai anak perempuan, isteri, ibu dan pekerja. Malah,

golongan ini juga boleh dirujuk sebagai partisipan atau subjek kajian yang akan dikenal pasti perubahan persepsi emosi dan pemikiran serta mengukur tahap tekanan mereka.

### **1.10.3 Terapi Seni**

Terapi dirujuk sebagai segala apa yang dilakukan untuk tujuan memperbaiki (memulihkan) gangguan mental atau fizikal yang terganggu disebabkan oleh sesuatu (Yasmin Hussain dan Zainal Arif, 2013). Seni pula bermaksud karya seperti sajak, lukisan, muzik dan lain-lain: yang diciptakan dengan bakat (kecekapan) hasil daripada sesuatu ciptaan (Rafidah Kastawi dan Noriah Mohd Ishak, 2013). Terapi seni pula ditakrifkan sebagai salah satu bentuk psikoterapi, di mana klien digalakkan meluahkan perasaan dan konflik dalaman mereka menerusi seni (Oxford Dictionary of Psychology, 2003). Penggunaan material seni seperti warna air, krayon, dan “non-toxic magic colour” digunakan sebagai medium perluhan diri klien (Rafidah Kastawi dan Noriah Mohd Ishak, 2013). Dalam kajian ini, terapi seni dimaksudkan sebagai salah satu kaedah untuk menterjemahkan atau mengekspresikan perasaan yang terpendam, konflik dalaman, pengalaman yang dilalui oleh partisipan menerusi penggunaan seni seperti lukisan.

### **1.10.4 Modul Intervensi**

Modul didefinisikan sebagai satu alat dan satu kaedah pengajaran serta merupakan sumber bantuan kepada kumpulan sasaran bagi memahami apa yang dipelajari. Ia dihasilkan secara sistematik bagi memudahkan kumpulan sasaran belajar secara bersendirian dan dapat menguasai objektif modul dengan lebih mudah dan tepat (Sidek dan Jamaludin, 2005).

Intervensi pula berasal daripada perkataan Inggeris iaitu *intervention* yang diertikan sebagai rawatan (Medical Dictionary, 2013). Intervensi juga ditakrifkan sebagai penjagaan atau penyediaan kaedah untuk meningkatkan satu situasi terutama

melibatkan prosedur-prosedur perubatan atau yang berkaitan dengan tujuan untuk melegakan penyakit atau kecederaan (Medical Dictionary, 2013).

Di dalam konteks kajian ini, modul intervensi didefinisikan sebagai satu medium intervensi yang akan dihasilkan dengan menggunakan aplikasi terapi seni lukisan ke atas partisipan yang mengalami isu tekanan dan isu psikologi yang lain sebagai salah satu proses penyembuhan atau kaedah menangani isu yang dihadapi tersebut.

#### **1.10.5 Tekanan atau Stres**

Tekanan membawa maksud tindakan individu terhadap sesuatu peristiwa atau kejadian yang berlaku dan memerlukan untuk membuat penyesuaian dalam dirinya atau persekitaran (Mohd Razali, 2010). Ma'rof Redzuan dan Haslinda Abdullah (2002), menyatakan tekanan adalah merujuk kepada tindak balas seseorang terhadap sesuatu keadaan dan suasana yang mengganggu serta memerlukan penyesuaian sama ada untuk sistem badan atau pun pemikiran. Tekanan atau stres di dalam kajian ini pula merujuk kepada salah satu isu psikologi yang dialami oleh partisipan yang menjejaskan kesejahteraan psikologi. Di mana, tahap tekanan atau stres ini akan diukur menerusi penggunaan sejenis alat yang dikenali sebagai *Emwave Biofeedback*.

## **1.11 Kesimpulan**

Bab ini membicarakan tentang latar belakang kajian yang berkaitan dengan isu psikologi seperti masalah kesehatan mental yang terdiri daripada isu tekanan, dan kemurungan yang dihadapi oleh golongan wanita berkerjaya dan berkeluarga dengan memaparkan data-data statistik sebagai petunjuk kepada keperluan kajian ini dijalankan. Kemudian di dalam penyataan masalah, penyelidik menghuraikan keperluan membangunkan satu modul intervensi menggunakan aplikasi terapi seni bagi menangani isu psikologi tersebut supaya mencapai kesejahteraan psikologi. Seterusnya, di dalam bab ini juga penyelidik menyenaraikan beberapa objektif kajian dan persoalan kajian. Seterusnya, skop kajian, kepentingan kajian, kerangka teori, kerangka konseptual dan takrifan istilah turut dibincangkan di dalam bab satu ini.

## RUJUKAN

- Aina Razlin Mohammad Rose. (2014). *Kenali REBT Semudah ABC: Teori & Konsep Asas Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku*. Kota Samarahan, Sarawak: UNIMAS Publisher.
- Albert, P. R. (2015). Why is Depression More Prevalent in Women? *Journal Psychiatry Neuroscience*, 40(4), 219-221.
- Aliff Nawi, Gamal Abdul Nasir Zakaria, Norkhairiah Hashim & Chu Chy Ren. (2015). Penilaian Kualiti Modul Ipbl: Aspek Kesan dan Kebolehpercayaan. *Journal of Quality Measurement and Analysis*, 11(2), 1-10.
- Ambreen, K., Faisal M., Iqra A., & Sharoon G. (2019). Work-Family Conflict among Married Female Professionals in Pakistan. *Management Studies and Economic Systems*, 4 (2): 123-130.
- American Art Therapy Association. (2018). *About Art Therapy*. Diunduh dari <https://arttherapy.org/aboutart-therapy/>.
- Amla Salleh dan Nilla Inangda. (2012). *Perkembangan Kerjaya Wanita: Satu Analisis Biografi*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Arasimah Kamis, Ab. Rahim Bakar, Ramlah Hamzah & Soaib Asmiran. (2012). Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Kompetensi Rekaan Fesyen Pakaian (RFP), *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 37(2), 11-19.
- Asmawati Desa, Fatimah Yusoff, Zainah Ahmad, Nor Ba'yah & Mohd Norahim. (2015). Kemahiran Keibubapaan, Kefungsian Keluarga dan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Ibu Bapa. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 29(2), 32-42.
- Atchley, R. C. (2004). *Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology*. Belmont, Calif: Thomson Learning.
- Azimah Ghazali. (2019, Januari 23). Berpotensi Ragut Nyawa Sendiri. *Sinar Harian*. Diunduh dari <http://www.sinarharian.com.my/article/9228/SISIPAN/Sinar-Aktif/Berpotensi-ragut-nyawa-sendiri>.
- Baxter, P., & Jack, S. (2008). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report*, 13(4), 544-559.

- Bazargan, Y., & Pakdaman, S. (2016). The Effectiveness Of Art Therapy In Reducing Internalizing And Externalizing Problems Of Female Adolescents. *Archives of Iranian medicine*, 19(1), 51-56.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa.
- Bretones, F.D & Gonzalez, M. J. (2011). Subjective and occupational well-being in a sample of Mexican workers. *Social Indicators Research*, 100 (2): 273-285.
- Che Haslina Abdullah. (2014). *Intervensi modul bimbingan Islam terhadap masalah kecelaruan kebimbangan umum dalam kalangan pelajar universiti: Satu kajian kes* (Tesis Doktor Falsafah). Universiti Sains Malaysia.
- Che Hasniza Che Noh & Fatimah Yusoff. (2011). Corak Komunikasi Keluarga dalam Kalangan Keluarga Melayu di Terengganu. *Jurnal Hadhari*, 3(2), 45-62.
- Chong, S. T., Mohamad, M. S., & Er, A. C. (2013). The mental health development in Malaysia: History, current issue and future development. *Asian Social Science*, 9(6),1-8. doi:https://doi.org/10.5539/ass.v9n6p1.
- Chua, Yan Piaw. (2006). *AChua, Yan Piaw. (2011). Kaedah dan Statistik Penyelidikan: Kaedah Penyelidikan*. Kuala Lumpur: Mcgraw Hill.
- Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L., Forlenza, O. V., Dos Santos, G. D., Brum, P. S., & Nunes, P. V. (2018). Art Therapy As An Adjuvant Treatment For Depression In Elderly Women: A Randomized Controlled Trial. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40 (3), 256-263.
- Cresswell, J., W. (2008). *Educational Research Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (3th ed.). USA: Pearson Prentice Hall.
- as Statistik Penyelidikan*. Kuala Lumpur: Mc Graw Hill.
- Creswell, J. W. & Miller, D. L. (2000). Determining Validity in Qualitative Inquiry. *Theory in Practice*, 39(3), 124-130.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approach*. (4<sup>th</sup> Ed). Thousand Oaks, CA: SAGE.

- Darewych, O. H. & Bowers, N. R. (2018). Positive Arts Interventions: Creative Clinical Tools Promoting Psychological Well-Being. *International Journal of Art Therapy*, 23(2), 62-69. doi:10.1080/17454832.2017.1378241-
- Davis, M. (2014). *Heart in Expression: An Art Therapy Program for Adolescents and the Development of Emotion Regulation Skill Building A Summary Paper Presented to* (Doctoral dissertation). Adler Graduate School.
- Edwards, D. (2010). *Art Therapy*. London: SAGE Pub.
- Evangelista, B.G. (2013). An Evaluation of Visual Arts and Poetry as Therapeutic Interventions With Abused Adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 71-84.
- Farokhi, M. (2011). Art therapy in humanistic psychiatry. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2088-2092.
- Fernandez, M. E., Ruiter, R. A., Markham, C. M., & Kok, G. (2019). Intervention Mapping: Theory-And Evidence-Based Health Promotion Program Planning: Perspective And Examples. *Frontiers in public health*, 7, 209.
- Firdaus, M., & Oei, P., S. (2011). A Review on the Prevalence of Depression in Malaysia. *Current Psychiatry Review*, 7(3), 1-5.
- Furth. M. G. (1988). *The Secrets World of Drawings: Healing Through Art A Jungian Approach*. USA : SIGO Press.
- Girgus, J. S., & Yang, K. (2015). Gender and Depression. *Journal Current Opinion in Psychology*, 4, 53-60.
- Haeyen, S., van Hooren, S., van der Veld, W., & Hutschemaekers, G. (2018). Efficacy Of Art Therapy In Individuals With Personality Disorders Cluster B/C: A Randomized Controlled Trial. *Journal of personality disorders*, 32(4), 527-542.
- Haque., A. (2005). Mental Health Concepts and Program Development in Malaysia. *Journal of Mental Health*, 14(2), 183-195.
- Haryati Ariffin. (2013). Strategi pujuk rayu dalam perkahwinan: tanggapan dan pengalaman lelaki Melayu dalam konteks komunikasi interpersonal. In: *Prosiding Seminar Penyelidikan Pemikiran dan Kepimpinan Melayu 2013* (pp. 107-118). Institut Pemikiran dan Kepimpinan Melayu (IMPAK), Shah Alam.



- Hidayah Mohamad. (2018, Julai 15). Cas Kaunseling Beban Pengguna. *Berita Harian Online*. Diunduh dari <https://www.bharian.com.my/wanita/keluarga/2018/07/449203/caj-kaunseling-beban-pengguna>.
- Hidayatul Akmal Ahmad. (2016, September 18). 60 Bunuh Diri Sebulan. *My Metro*. Diunduh dari <https://www.hmetro.com.my/node/167198>.
- Hong, R, M., Guo, S, E., & Welch, A. (2014). Use Arts Among Single Mothers In Taiwan: A Hermeneutic Phenomenological Research Study. *Journal Women Health Care*, 4(1), 2-7. doi:10.4172/2167-0420.1000216.
- Howarth, L. (2018). Creative Health: The Arts for Health and Well-Being. *Perspectives in Public Health*, 138(1), 26-27.
- Huet, V., & Holttum, S. (2016). Art Therapy-Based Groups For Work-Related Stress With Staff In Health And Social Care: An Exploratory Study. *The Arts in Psychotherapy*, 50, 46-57.
- Hughes, E., Da Silva, A. (2011). A Pilot Study Assessing Art Therapy as a Mental Health Intervention for Subfertile Women. *Human Reproduction*, 26(23), 611-615.
- Ikhsan, Z. H., Hamjah, S. H., & Puji, T. I. Z. T. (2016). Kualiti Ilmu Berasaskan Kesahan Dan Kebolehpercayaan Data Dalam Penyebaran Ilmu Islam: Perbincangan Berasaskan Kajian Kualitatif (Knowledge Quality Based on Data Validity and Reliability in the Dissemination of Islamic Knowledge: Discussion Based on Quali. *Jurnal Hadhari: An International Journal*, 8(1), 13-30.
- İnan, F. Ş., Günüşen, N., Duman, Z. Ç., & Ertem, M. Y. (2019). The Impact Of Mental Health Nursing Module, Clinical Practice And An Anti-Stigma Program On Nursing Students' Attitudes Toward Mental Illness: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Professional Nursing*, 35(3), 201-208.
- Institut Kesihatan Umum .(2015). *Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 (NHMS, 2015)*. Vol. II: Penyakit Tidak Berjangkit, Risiko, Faktor dan lain-lain Masalah Kesihatan. Institut Kesihatan Kebangsaan. Kementerian Kesihatan Malaysia, Kuala Lumpur. Diunduh dari <http://www.iku.gov.my>
- Ismahalil Ishak. (2017). *Peranan Wanita Dalam Institusi Keluarga*. Diunduh dari [https://www.academia.edu/17331752/PERANAN\\_WANITA\\_DALAM\\_INSTITUSI\\_KELUARGA](https://www.academia.edu/17331752/PERANAN_WANITA_DALAM_INSTITUSI_KELUARGA).

- Jabatan Perangkaan Malaysia, *Laporan Penyiasatan Tenaga Buruh, Malaysia, 2016*.  
Diunduh dari <https://www.dosm.gov.my>.
- Jabatan Perangkaan Malaysia, *Laporan Penyiasatan Tenaga Buruh, Malaysia, 2017*.  
Diunduh dari <https://www.dosm.gov.my>.
- Jabatan Perangkaan Malaysia, *Laporan Survei Tenaga Buruh, Malaysia, 2018*.  
Diunduh dari <https://www.dosm.gov.my>.
- Jabatan Perangkaan Malaysia, *Laporan Survei Tenaga Buruh, Malaysia, 2019*.  
Diunduh dari <https://www.dosm.gov.my>.
- Jamaliyah H. (2000). Community Mental Health in Malaysia: Marriage of Psychiatry and Public Health. *Jurnal Kesihatan Masyarakat*, 6 (S), 155-166.
- Jamaludin Ahmad & Sidek Mohd Noah. (2001). Pendekatan Alternatif Menentukan Kesahan dan Kebolehpercayaan Modul Program Maju Jaya Diri, Jabatan Pendidikan Selangor. *Jurnal PERKAMA*, 9, 97-118.
- Jarden, A. (2012). Positive Psychologists on Positive Psychology. *International Journal of Wellbeing*, 2(2), 70-71.
- Jensen, A., & Bonde, L. (2018). The use of arts interventions for mental health and wellbeing in health settings, *Perspectives in Public Health*, 138(4), 209–214. doi:<https://doi.org/10.1177/1757913918772602>.
- Joseph, G. G., Thomas, A. G., Antonio, M., Lourdes, C., Bless, B., Micheal, C. L., et al. (2007). Work Family Conflict: Experiences And Health Implications Among Imigrant Latinos. *Journal Of Applied Psychology*, 92(4), 1119-1130.
- Juliana Dumpil & Kundayis Labe. (2015). *Art Therapy Bagi Meneroka Tingkah Laku Efeminet*. Diunduh dari <http://ipkent.edu.my/document/pskent/pskent18/jurnal/152015/2.pdf>.
- Kamus Dewan Edisi Ketiga. (2000). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Karpavičiūtė, Simona & Macijauskiene, Jurate. (2016). The Impact of Arts Activity on Nursing Staff Well-Being: An Intervention in the Workplace. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(435), 1-17.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2005). *Manual Mesej Utama dan Sokongan: Kempen Cara Hidup Sihat Setting Tempat Kerja*. Kuala Lumpur: Bahagian Pendidikan Kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, *Perangkaan Wanita, Keluarga dan Masyarakat 2014*. Diunduh dari <https://www.kpwkm.gov>.

- my/kpwkm/uploads/files/Penerbitan/Buku%20statistik/BUKU%20STATISTIK%202014%20KPWKM.pdf.
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, *Perangkaan Wanita, Keluarga dan Masyarakat 2015*. Diunduh dari <https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/Penerbitan/Buku%20statistik/BUKU%20STATISTIK%202015%20KPWKM.pdf>.
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, *Perangkaan Wanita, Keluarga dan Masyarakat 2016*. Diunduh dari <https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/Penerbitan/Buku%20statistik/BUKU%20STATISTIK%202016%20KPWKM.pdf>.
- Kementerian Pembangunan Wanita. (2013). Diunduh dari [https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/Dokumen/Statistik/C3\\_3.pdf](https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/Dokumen/Statistik/C3_3.pdf).
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2017). *Statistik Pendidikan Tinggi*. Diunduh dari <https://www.moe.gov.my/en/muat-turun/laporan-dan-statistik/pendidikan-tinggi/buku-perangkaan/2017-5>.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2018), *Statistik Pendidikan Tinggi*. Diunduh dari <https://www.moe.gov.my/en/muat-turun/laporan-dan-statistik/pendidikan-tinggi/buku-perangkaan/2018-10>.
- Kendall-Tacket, K. A. (2005). Caught in the Middle: Stress in the Lives of Young Adult. In K. A. Kendall Tacket, *Handbook of Women, Stress and Trauma* (pp. 33-52) New York: Brunner-Routledge.
- Knight, B. (1995). *The Listening Reader: Fiction and Poetry for Counsellors and Psychoterapist*. Pennsylvania: Jessiva Kingsley.
- Lakhshmi Choundhary & Anis Ahmad. (2017). A Study of Psychological Well-Being Among Housewives and Working Women of Mithilia Region, North Bihar, India. *International Journal of Human Resource & Industrial Research*, 4(2), 8-15.
- Lavrakas, Paul J. (2008). *Encyclopedia of Survey Research Methods*. Thousand Oaks, Calif: SAGE Pub.
- Ma'arof Redzuan & Haslinda Abdullah. (2002). *Psikologi*. Kuala Lumpur: Mc Graw Hill.

- Mahmud, A., Jaffar, W.H., Mohammad, A.H., Ishak, I., Sapri, N.A., Mahpul, I.N., & Azman, N.A. (2016). *Laporan penemuan utama Kajian Penduduk dan Keluarga Malaysia Kelima (KPKM-5) 2014*.
- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of Art Therapy*. New York: Guildford Press.
- Mamdani, Z., McKenzie, S., Cameron, F., Knott, M., Conway-Brown, J., Scott, T., & Pauly, B. (2021). Using Intervention Mapping to Develop ‘ROSE’: An Intervention to Support Peer Workers in Overdose Response Settings.
- Maqbool, M., & Srivastava, N., & Pandey, M. (2014). A Comparative Study of Mental Health of Working Women and House Wives. *Indian Journal of Health and Well-Being*, 5(11), 1398-1400.
- Martin, C.R., & Redshaw, M. (2010). Fathers in the twenty-first century: Essential role or accessory? *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 28(2), 113-115.
- Mavis Dako & Ummu Ibrahim. (2012). Multiple Roles and Women’s Psychosocial Well-Being. *Journal of Social Sciences*, 4(6), 400-406.
- Mawaddah Suhaimi. (2009/2010). *Perbezaan Tekanan Kerja di Kalangan Pekerja Wanita Yang Sudah Berkeluarga Dengan Pekerja Wanita Yang Belum Berkeluarga di Universiti Malaya, Kuala Lumpur* (Tesis Sarjana Muda). Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Medical Dictionary. (2013). Diunduh dari <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/>.
- Melati Sumari, Ida Hartina Ahmed Tharbe, Norfaezah Md Khalid dan Azmawaty Mohamad Nor. (2014). *Teori Kaunseling dan Psikoterapi*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Melati Sumari, Ida Hartina, Nor Faezah Md Khalid & Azmawaty Mohamad Nor. (2017). *Teori Kaunseling dan Psikoterapi*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Mental Masalah Kesehatan Kedua Terbesar di Malaysia?. (2017, April 16). Utusan Online. Diunduh dari <https://www.utusan.com.my/rencana/utama/mental-masalah-kesehatan-kedua-terbesar-di-malaysia-1.466149>.
- Merriam, S. B. (2001). *Qualitative Research and Case Study Applications in Education*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Michaels, D. (2007). Case study: The role of art therapy as a potential space for the processing of psychological and physical experience following stroke.
- Miller Keane. (2003). Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing and Allied Health, Seventh Edition. Diunduh dari <https://mrddical-dictionary.thefreedictionary.com/>.
- Mohd Majid Konting. (2000). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Nasir Masroom. (2016). *Aplikasi Modul Terapi Jiwa Dalam Kalangan Pesakit Mental Dan Faedahnya Terhadap Kesihatan Jiwa*. (Tesis Doktor Falsafah). Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohd Razali Salleh. (2010). *Pengendalian Stres dan Kebimbangan: Penilaian Kognitif dan Tingkah Laku*. Pulau Pinang: Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- Mohd Shahrul Kamaruddin. (2016). *Pendekatan Terapi Seni Dalam Meneroka Kes Kaunseling Psikososial : Satu Kajian Kes*. Asean Psychology & Counselling Conference, 1–8.
- Mooney, A., Oliver, C., & Smith, M. (2009). The Impact of Family Breakdown on Children's Wellbeing: Evidence Review. *Research Report DCSF-RR113*. Diunduh dari <https://pdfs.semanticscholar.org/ab35/024df163dce1857b188a8ea9d31a7a18b101.pdf>
- Muhammad Aziz Shah Mohamed Arip. (2010). Kesan Kelompok Bimbingan ke Atas Konsep Kendiri, Kelangsangan dan Resiliensi di Kalangan Remaja (Tesis Dr. Falsafah). Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.
- Muhammad Nubli Abdul Wahab. (2015). *Merubah Diri Dalam 21 Minit Menggunakan Teknik Biomaklumbalas (Biofeedback)*. Kuantan, Pahang: Penerbit Universiti Malaysia Pahang.
- Muhammad Nubli, Abdul Wahab dan Zulkifly, Aziz. (2018). Penggunaan teknik Biofeedback untuk mengukur tahap perubahan diri dan penggunaan latihan zikir di kalangan pelatih di Pusat Pemulihan Dadah. *Journal AADK*, 1-14.
- Murphy, K. R., & Davidshover, C.O. (1998). *Psychological Testing: Principle and Application*. New Jersey: Prentice Hall.
- Nielsen. (2011). *Women For Tomorrow: A Study of Women Around the World*. The Nielsen Company.

- Noor N.M., Mahudin N.D.M. (2016) Work, Family and Women's Well-Being in Malaysia. In: Connerley M., Wu J. (eds) *Handbook on Well-Being of Working Women, International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer, Dordrecht.
- Noor Rahamah Abu Bakar. (2012). Wanita bekerja dan pengurusan keluarga. *Malaysia Journal of Society and Space*, 8(7), 155-162.
- Noor Rahamah Abu Bakar. (2012). Wanita bekerja dan pengurusan keluarga. *Malaysia Journal of Society and Space*, 8(7), 155-162.
- Nor Hamizah, R., Ku Suhaila., K.J., Mohd Izwan, M., &Nadziroh, M. Z. (2018). Module of Cognitive Behavior Play Therapy on Decision Making Skills and Resilience Enhancement (CBPT Module). *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 7(4), 179-199.
- Noraini Idris. (2010). *Penyelidikan dalam Pendidikan*. Malaysia: Mc Graw Hill.
- Noraini M. Noor. (2004). Work-Family Conclict, Work-and Family-Role Salience, and Women's Well-Being. *The Journal of Social Psychology*, 144(4), 389-406. doi:10.3200/SOCP.144.4.389-406.
- Noraini M. Noor. (2009). *Work and Women's Well-Being: Religion and Age as Moderators*. *Journal of Religion and Health*, 47 (4), 476-490.
- Norehan Ahmad Rahim. (2008). *Masalah Wanita Berkerjaya Lambat Berkahwin dan Penyelesaiannya dari Sudut Islam: Kajian Kes di Kementerian Pelajaran Malaysia Malaysia Putrajaya* (Disertasi Sarjana). Universiti Kebangsaan Malaysia. Bangi.
- Norizan Yusof dan Muhammad Nubli. (2019). kesan Modul Blody Oriented Psychotherapy, Spiritual Body Oriented Psychoterapy, Teknik Biofeedback Terhadap Remaja. *Journal of Sciences and Management Research*, 32-44.
- Norshidah Nordin, Rohaya Abd Wahad & Farhana Wan Yunus. (2012). Psychological Well-Being of Young Unwed Pregnant Women: Implications for Extension Education and Programs. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 68,700-109.
- Nour Hannah Othman. (2012). *Ubat Anti Kemurungan (Antidepressant)*. Diunduh dari <http://www.myhealth.gov.my/ubat-anti-kemurungan-antidrepsi/>.

- Nurliza Ahmad, Khadijah Alavi, Arena Che Kasim & Chong Sheau Tsuey. (2015). Psychological Well-Being Among Single Mothers of Rural and Urban Areas in Selangor. *International Journal of Technical Reseach and Applications*, (25), 43-46.
- Nurul Aini & Fatanah. (2014). *Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Warga Emas di Rumah Perlindungan Orang Tua di Selangor*. 3rd Lifelong Learning International Conference 2014, Promenade Hotel, Sabah. Diunduh dari <https://submit.confby.com/conf/3linc2014>.
- Nurul Naimah Rose & Mohd Yusri Mustafa. (2018). Tekanan dalam Kangan Wanita Bekerja: Khidmat Bantu Kaunseling Menggunakan Konsep Teori Tekanan Lazarus dan Praktis Terapi Berfokus Solusi. *Asian Social Work Journal*, 3(1), 28-34.
- Nurul Naimah Rose. (2017). *Pengurangan Distres Dalam Kalangan Wanita Berkerjaya Melalui Modul Intervensi Kaunseling Terapi Berfokus Solusi* (Tesis Doktor Falsafah). Universiti Sains Malaysia.
- Osei, M. (2013). *Relieving stress: The art factor*. ICERI.
- Othman Lebar. (2009). *Penyelidikan Kualitatif: Pengenalan kepada Teori dan Metod*. Perak: Penerbit Upsi.
- Othman Lebar. (2017). *Penyelidikan Kualitatif: Pengenalan kepada Teori dan Metod*. Kuala Lumpur: Penerbit Upsi.
- Oxford Dictionary. (2003). Diunduh dari <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/>.
- Pallant J. (2016). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis using IBM SPSS*. (6<sup>th</sup> Ed). England: McGraw- Hill Education.
- Panatik, S. A. B., Rajab, A., Shah, I. M., Rahman, H. A., Yusoff, R. M., & Badri, S. (2012). *Work-family conflict, stress and psychological strain in Higher Education*. Paper presented at the International Conference on Education and Management Innovation.
- Patil, P., Karale, R., Mohite, V., & Naregal, P. (2021). Effectiveness Of Art Therapy On Level Of Stress And Anxiety Among Paediatric Oncology Patients. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 50(3), 459-464.

- Paul J. Lavrakas. (2008). *Encyclopedia of Survey Research Methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Rafidah Kastawi & Noriah Mohd Ishak. (2013). Terapi Seni dalam Kaunseling Pelajar Pintar dan Berbakat. *Malaysian Journal of Youth Studies*, 8, 147-166.
- Rafidah Kastawi & Shazwani. (2018). R-E-ST Module an Application of Expressive Arts for Depression Among Women. *International Journal for Studies on Children, Women, Elderly and Disabled*, 4, 74-80.
- Ratanasiripong, P., Ratanasiripong, N., & Kathalae, D. (2012). Biofeedback Intervention for Stress and Anxiety among Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *ISRN nursing*, 2012, 827972. doi:10.5402/2012/827972.
- Reni Yuliviona. (2014). Konflik Kerjaya Keluarga dan Tekanan Perempuan Bekerja, *Jurnal Ipteks Terapan*, 8 (4), 192-198.
- Rice, R., Hunter, J., Raithel, A. & Kirschner. (2018). Innovative Art Therapy Activities Used by Undergraduate Student Nurses with Mental Health Patients. *American Journal of Nursing Science*, 7(4), 147-151.
- Rode, J. C., & Near, J. P. (2005). Spillover Between Work Attitudes and Overall Life Attitudes: Myth or Reality?. *Social Indicators Research*, 70(1), 79-109.
- Rohany Nasir & Fatimah Omar. (2006). *Kesejahteraan Manusia: Perspektif Psikologi*. Bangi, Selangor: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Rosliza Abd Aziz dan Zakaria Mohamad. (2015). *Terapi Seni Ekspresif Sebagai Intervensi Kaunseling Dalam Memangkinkan Strategi Daya Tindak Ibu Tunggal*. In: Conference Proceedings of Social Sciences Postgraduate International Seminar (SSPIS). (pp. 623-628). School of Social Sciences, Pulau Pinang, Malaysia.
- Rosliza Abd Aziz dan Zakaria Muhammad. (2016). *Pengujian dan Kebolehpercayaan Modul Kaunseling Kelompok Integrasi Terapi Seni Ekspresif*. Asean Psychology & Counselling Conference. Diunduh dari [http://dms.library.utm.my:8080/vital/access/manager/Repository/vital:127171?site\\_name=GlobalView](http://dms.library.utm.my:8080/vital/access/manager/Repository/vital:127171?site_name=GlobalView).
- Russel, J. D. (1974). *Modular Instruction: A Guide to the Design, Selection, Utilization and Evaluation of Modular Materials*. New York: Publishing Company.



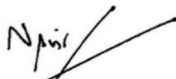
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sabitha Marican. (2009). Kaedah penyelidikan sains sosial. Selangor: Pearson Prentice Hall.
- Sadiq, R., & Ali, A. (2014). Dual Responsibility: A Contributing Factor to Psychological Ill-being in Married Working Women. *Academic Research International*, 5(2), 300-308.
- Sakaguchi, S., & Okamura, H. (2015). Effectiveness of collage activity based on a life review in elderly cancer patients: A preliminary study. *Palliative & supportive care*, 13(2), 285-293.
- Schrade, C., Tronsky, L., & Kaiser, D. H. (2011). Physiological Effects of Mandala Making in Adults with Intellectual Disability. *Arts Psychotherapy*, 38, 109-113.
- Sh Marzety, Baharuddin Ismail, Raba'aton Adawiah Yusof & Zakaria Mohamad. (2015). Keberkesanan Penggunaan 'Expressive Arts Therapy' Terhadap Pemulihan Klien. *Jurnal Antidadah Malaysia*, 9(1), 1-19.
- Shuhairimi, A., & Huzili, H. (2012). *Ekspektasi antara hasrat dan realiti wanita bekerjaya terhadap pengurusan kekeluargaan: kajian di Universiti Malaysia Perlis*.
- Sidek Mohd Noah & Jamaludin Ahmad. (2005). Pembinaan Modul: Bagaimana Membina Modul Latihan dan Modul Akademik. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Sidek Mohd Noah. (2002). *Reka Bentuk Penyelidikan: Falsafah, Teori & Praktis*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Singh, S. & Karodia, K. (2017). Psychological Well being and Work-Life Balance of Working Women - A co-relational Study. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 8(2), 1935-1940.
- Siti Hasimah. (2011). Cabaran Wanita Berkerjaya dalam Menguruskan Rumahtangga: Satu Kajian dalam Kalangan Staf Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia (Tesis Ijazah Sarjana Muda Sains serta Pendidikan Pengajian Islam). Universiti Teknologi Malaysia.
- Siti Marziah Zakaria, Norulhuda Sarnon, Faradillah Iqmar Omar, Suzana Mohd Hoesni & Nurul Shafini Shafurdin. (2018). Hubungan Antara Konflik

- Peranan, Sokongan Sosial dan Kesejahteraan Emosi Wanita dwi-Peranan di Lembah Klang. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*, 5(2), 77-88.
- Siti Marziah Zakaria, Nurul Shafini Shafurdin, Noremy Md. Akhir, Suzana Mohd Hoesni & Jamiah Manap. (2019). Cabaran Hidup Ibu Tunggal: Kesan Terhadap Kesejahteraan Emosi. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(24), 69-84.
- Siti Noorasmah Hamzah. (2016). Keberkesanan Terapi Seni Lukisan Terhadap Remaja Mangsa Penderaan Seksual (Tesis Ijazah Sarjana). Universiti Malaysia Terengganu, Terengganu.
- Srimathi, N.L & Kiran Kumar, S.K. (2010). Psychological Well being of Employed Women Across Different Organisations. *Journal of the India Academy of Applied Psychology*, 36(1), 89-85.
- Stephenson, R. C. (2006). Promoting Self-expression Through Art Therapy. *Generations*, 1, 24-26.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.
- Sufean Hussin & Jamaluddin Tubah. (2006). Keluarga Ibu Tunggal: Senario Fenomena dan Dasar Sosial Mengenainya. Dalam Abd. Rahim Rashid (Ed.), *Institusi Keluarga Menghadapi Cabaran Alaf Baru* (pp. 53-63). Kuala Lumpur, Utusan Publications dan Distributions Sdn. Bhd.
- Suman, VB & Chatterjee P. (2015). Psychological and Physical Well-being in Working Women. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 4(11), 1489-1492.
- The American Art Therapy Online*. (2002). Diunduh dari <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>.
- Unit Perancangan Ekonomi Jabatan Perdana Menteri. (2010). *Rancangan Malaysia Kesepuluh 2011-2015*. Diunduh dari <https://www.epu.gov.my/ms/pembangunanekonomi/rancangan-pembangunan/rmk/rancangan-malaysia-kesepuluh-rmke-10-2011-2015>.
- Visnola, D., Sprūdža, D., Ārija Baķe, M., & Piķe, A. (2010). Effects of art therapy on stress and anxiety of employees, *Proceedings of the Latvian Academy of*

- Sciences. Section B. Natural, Exact, and Applied Sciences.*, 64(1-2), 85-91.  
doi: <https://doi.org/10.2478/v10046-010-0020-y>.
- Voller, M. (2018). *The Current Use of Art Therapy Assessments: A Thematic Analysis*. Drexel University.
- Yani, N. F., Marchira, C. R., & Istiono, W. (2018). Effectiveness Of Mental Health Training Module Gap Action Programme (Mhgap) In Increasing Knowledge And Skills Of Primary Care Physicians In Diagnosing Depression Disorders In The Gunungkidul District. *Review of Primary Care Practice and Education (Kajian Praktik Dan Pendidikan Layanan Primer)*, 1(2), 69-74.
- Yasmin Hussain & Zainal Ariffin Ab. Ghani. (2013). *Asas Terapi Muzik: Panduan dan Maklumat Menguruskan Sesi Terapi*. Selangor, Pekan Ilmu Publications.
- Zakaria, M., Sh Marzety A. A. M., Jasmi A. T., Juhaida. I. (2017). Visual Arts Therapy Efficacy Towards Cognitive Emotion Regulation And Anxiety Of Single Mothers. *The Social Science*, 12 (10), 1848- 1853
- Zakaria. M., Zuhda, H., Jasmi, A. B., & Raba'Aton, A. M. Y. (2019). The Effectiveness Of Art Therapy Module On The Well-Being Of Single Mothers. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 7(1), 441-449.

## LAMPIRAN

### Lampiran A Surat Permohonan Menjalankan Pengumpulan Data

	Universiti Teknologi Malaysia Jalan Sultan Yahya Petra 54100 Kuala Lumpur, Malaysia Tel: 03-2615 4100
Ruj. Kami.: UTM.K56.01.03/13.11/1/4 Jld. 19 (78) Tarikh : 16 April 2021	
<b>Kepada Sesiapa yang Berkenaan</b>	
Tuan/Puan,	
<b>PERMOHONAN UNTUK MENJALANKAN PENGUMPULAN DATA BAGI TUJUAN PENYELIDIKAN</b>	
Dengan segala hormatnya perkara di atas dirujuk.	
2. Adalah disahkan bahawa penama di bawah adalah pelajar di Universiti Teknologi Malaysia (UTM). Butiran pelajar adalah seperti berikut:	
<b>Nama</b>	: Nor Alina Shahira binti Musa
<b>MyKad/ ISID</b>	: 940115085324
<b>No. Matrik</b>	: MFF183003
<b>Program</b>	: Sarjana Falsafah
<b>Fakulti</b>	: Fakulti Teknologi dan Informatik Razak
<b>Tajuk Penyelidikan</b>	: "Modul Intervensi Terapeutik Menggunakan Terapi Seni untuk Kesejahteraan Psikologi"
<b>Penyelia</b>	: Prof. Madya Datin. Dr. Nooraini binti Othman
<b>Email Penyelia</b>	: p-noraini@utm.my
3. Untuk makluman tuan/puan, pelajar ini ingin memohon kebenaran menjalankan pengumpulan data di jabatan tuan/puan bagi tujuan penyelidikan beliau.	
4. Sehubungan dengan itu, pihak fakulti berharap agar tuan/puan dapat memberikan pertimbangan yang sewajarnya ke atas permohonan beliau.	
5. Sila hubungi kami sekiranya tuan/puan memerlukan maklumat lanjut. Kerjasama dan perhatian tuan/puan amatlah dihargai dan didahului dengan ucapan terima kasih.	
Sekian.	
<b>"Prihatin Rakyat: Darurat Memerangi COVID-19"</b>	
<b>"Berkhidmat untuk Negara"</b>	
Saya yang menjalankan amanah,	
	
<b>(NASIR BIN OSMAN)</b> Timbalan Pendaftar Fakulti Teknologi dan Informatik Razak Universiti Teknologi Malaysia Kuala Lumpur b.p. Dekan ☎ : 03-2180 5262 ✉ : nasir.kl@utm.my NO/nlmr	
inovatif • entrepreneurial • global <span style="float: right;">www.utm.my</span>	

## Lampiran B Borang Kesahan Kandungan Modul (1)

### PENGUJIAN KESAHAN KANDUNGAN MODUL

Arahan:

Berikut adalah beberapa pernyataan berkaitan dengan modul yang dinilai oleh PM Dr Mastura. Setelah meneliti modul ini, sila BULATKAN jawapan berdasarkan skala berikut iaitu:

- 1 – Sangat tidak bersetuju
- 2 – Tidak bersetuju
- 3 – Kurang bersetuju
- 4 – Bersetuju
- 5 – Sangat bersetuju

Bil.	Pernyataan	Pilihan				
1.	Kandungan modul intervensi ini menepati sasaran populasi.	1	2	3	4	5
2.	Kandungan modul ini boleh dilaksanakan dengan sempurna	1	2	3	4	5
3.	Kandungan modul ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan	1	2	3	4	5
4.	Kandungan modul ini dapat membantu partisipan	1	2	3	4	5

**Lampiran B Borang Kesahan Kandungan Modul (1) (sambungan)**

- menangani isu tekanan
5. Kandungan modul ini dapat membantu partisipan mencapai kesejahteraan psikologi
- |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5   |
|--|---|---|---|---|-----|
|  |   |   |   |   | (5) |

Pandangan dan Komen

Secara keseluruhannya, modul ini 'berkesan' untuk membantu  
 partisipannya menggunakan tekanan dan mencapai kesejahteraan psikologi.  
 Bagi para-bekas/leajar modul, maka senarai praktikal mesej  
 dan soalan temubual blog/ptemual melalui belah-belah yang dibekalkan.  
 Selamat mengaji lagi!

Tandatangan :

Nama dan jawatan : **PROF. MARYA DR. NASHIRA MAHAFAR**

Tarikh : **19 Januari 2021**

**Asociate Professor,**  
**DR. MASTURA MAHAFAR**  
 SENIOR LECTURER  
 SCHOOL OF HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT STUDENT AFFAIRS  
 AND PSYCHOLOGY  
 FACULTY OF SOCIAL SCIENCES AND HUMANITIES  
 UNIVERSITI TENGGASU MALAYSIA  
 81310 UTM JOHOR BAHRU, JOHOR

**Pak. Jans Sosial & Kewargusuaan**  
 UTM Skudai, JB skudai

## Lampiran C Borang Kesahan Kandungan Modul (2)

### PENGUJIAN KESAHAN KANDUNGAN MODUL

Arahan:

Berikut adalah beberapa pernyataan berkaitan dengan modul yang dinilai oleh Dr Wan Normeza. Setelah meneliti modul ini, sila BULATKAN jawapan berdasarkan skala berikut iaitu:

- 1 – Sangat tidak bersetuju
- 2 – Tidak bersetuju
- 3 – Kurang bersetuju
- 4 – Bersetuju
- 5 – Sangat bersetuju

Bil.	Pernyataan	Pilihan				
1.	Kandungan modul intervensi ini menepati sasaran populasi.	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4	5
2.	Kandungan modul ini boleh dilaksanakan dengan sempurna	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4	5
3.	Kandungan modul ini bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4	5
4.	Kandungan modul ini dapat membantu partisipan	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4	5

## Lampiran C Borang Kesahan Kandungan Modul (2) (sambungan)

- mengangani isu tekanan
5. Kandungan modul ini dapat membantu partisipan mencapai kesejahteraan psikologi
- | 1 | 2 | 3 | 4                                | 5 |
|---|---|---|----------------------------------|---|
|   |   |   | <input checked="" type="radio"/> |   |

Pandangan dan Komen

Populasi yang ditanyakan di m/s urut pertama adalah wanita berkecergaan dan berkeluarga di Malaysia. Apakah keperluan dan / atau ciri-ciri golongan ini memerlukan intervensi ini? Perlu di senaraikan semua populasi kajian ini.

Perlu senaraikan semua tempat mana pelaksanaan intervensi dan kekerapan intervensi. Berdasarkan kajian lepas dan teori berkaitan, adakah satu sesi intervensi selama satu jam dapat memberi impak ke atas partisipan?

Cadangan perambahbaikan lain seperti dinyatakan di ruangan komen.

Tandatangan : 

Tarikh : 7/11/2021

**DR. WAN NORIMEZA  
WAN ZAKARIA**  
Senior Lecturer  
Razak Faculty of Technology and Informatics  
Universiti Teknologi Malaysia  
Kuala Lumpur



## SENARAI PENERBITAN

1. **Musa, N.A.S., & Othman, N.** (2019). Terapi Seni Sebagai Satu Kaedah Menangani Tekanan Dalam Kalangan Wanita Bekerjaya dan Berkeluarga di Malaysia. *Prosiding Persidangan Kaunseling Profesional Krisis: Tsunami dalam Masyarakat.* (pp. 297-304).