

PENDEKATAN TEORI *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) BAGI MENINGKATKAN MOTIVASI PSIKOSOSIAL DALAM KALANGAN REMAJA PEREMPUAN DI UMS

Amirah Hannani Binti Roslee, Sabihah Johan¹

¹ Faculty of Psychology and Social Work, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu, Sabah

Abstrak:

Isu psikososial merupakan aspek penting yang menyumbang kepada penanda aras kesejahteraan sosial seseorang terutamanya dalam kalangan remaja di universiti. Hal ini kerana, isu psikososial yang kurang mampan berisiko memberi kesan kepada mental, fungsi sosial dan juga akademik pelajar. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti punca dan kekurangan aspek sosial yang menyumbang kepada masalah motivasi diri dalam akademik mengikut teori kaunseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Oleh itu, sesi kaunseling sebanyak 6 sesi telah dijalankan terhadap remaja perempuan yang merupakan pelajar tahun akhir yang berhadapan isu motivasi diri yang rendah dalam akademik sehingga mengalami kesukaran untuk menyiapkan projek tahun akhir. Aktiviti dalam sesi kaunseling menggunakan pendekatan teori CBT yang lebih berfokus kepada corak pemikiran negatif. Klien mengalami kawalan emosi yang rendah dan tingkah laku pasif menghalang proses menyiapkan projek tahun akhir. Hasil sesi kaunseling yang dijalankan telah memberi kesan positif kepada klien yang merangkumi 3 aspek iaitu pembentukan tingkah laku yang konsisten, emosi positif lebih terkawal dan secara tidak langsung motivasi diri berjaya ditingkatkan.

Kata kunci: motivasi diri, perkembangan psikososial, kesejahteraan sosial, teori CBT