

# Kesan Modul Adventure Based Counselling Terhadap Self- Efficacy Pada Majlis Mahasiswa Kolej (MMK) Universiti Pendidikan Sultan Idris

Nuzsep Almigo, Mohd Izwan Shahril, Mohd Fadhil Abdullah  
& Md Amin Md Taff

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

## ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengetahui kesan modul adventure based counselling terhadap self-efficacy mahasiswa MKK (Majlis Mahasiswa Kolej). Self-efficacy adalah perasaan, keyakinan, persepsi, kepercayaan terhadap kemampuan mengatasi suatu situasi tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu mengatasi situasi tersebut. Self-efficacy diukur berdasarkan kesahan dan kebolehpercayaan serta keberkesanannya dinilai melalui instrumen penyelidikan soal selidik self-efficacy yang terdiri daripada empat faktor utama iaitu kognitif, afektif, motivasi dan selektif. Adventure Based Counseling adalah suatu modul pelatihan yang berasaskan cabaran dalam bentuk simulasi permainan yang dibuat berasaskan situasi sebenar dalam kehidupan sehari-hari serta diberikan refleksi atau debrief selepas melaksanakan aktiviti simulasi yang merupakan kaedah dalam rawatan kepada sampel kajian. Reka bentuk kajian berupa the one-group pretest-posttest design yang melibatkan 112 Majlis Mahasiswa Kolej Kediaman UPSI. Keputusan kajian mendapati terdapat kesan modul adventure based counselling terhadap self-efficacy mahasiswa MMK. Ini dilihat dari terdapat perbezaan self-efficacy yang signifikan sebelum dan selepas mengikuti modul adventure based counseling ( $p=0.00$ ). Modul adventure based counselling merupakan modul pelatihan yang sudah melalui kajian keasahan dan mampu dijadikan sebagai salah satu program pengembangan sumber manusia mahasiswa MKK. Hasil kajian ini juga dapat membantu pihak pengurusan kolej kediaman dalam merancang aktiviti yang berkualiti bagi mahasiswa MKK.

**Kata kunci:** *adventure based counselling, self-efficacy*

## PENGENALAN

Peranan individu di dalam organisasi amatlah penting sebagai usaha untuk meningkatkan kejayaan organisasi dalam mencapai sesuatu matlamat. Kerjasama dan ketekunan dalam gerak kerja merupakan faktor yang penting untuk kemajuan dalam organisasi tersebut. Permasalahan yang terjadi adalah peranan individu dalam organisasi amatlah kurang, ini terbukti banyak individu masuk dalam suatu organisasi hanya memenuhi prasyarat sahaja, sebagai contoh untuk sijil, keuangan, serta status sosial sahaja. Kerap kali masalah ini memberi impak dan pengaruh pada produktivi ke atas suatu organisasi. Jika tidak diatasi dengan baik maka organisasi tersebut akan cenderung untuk mengalami penurunan yang ketara. Wan, Wong dan Kaur (2010) telah mengkaji hubungan diantara komitmen organisasi dan

niat berhenti dalam kalangan pekerja di Malaysia. Hasil analisis data menunjukkan bahawa komitmen organisasi mempunyai hubungan yang signifikan dengan niat berhenti.

Universiti merupakan suatu tempat dimana mahasiswa dan mahasiswi meneruskan pelajarannya. Sebuah universiti semestinya mempunyai pelbagai jawatan samada dari bidang akademik dan bukan akademik. Setiap ahli dalam universiti mempunyai peranan yang sangat besar. Harun, Asmui, Mokhtar, Musa dan Razak (2014) telah melihat dan mengenal pasti serta mendapati bahawa ada hubungan antara kepuasan kerja, komitmen organisasi di antara universiti awam dan swasta. Setiap peranan individu dalam organisasi pasti ingin mengusahakam tahap peningkatan produktiviti universiti tersebut. Termasuk juga MMK kolej kediaman. MMK atau Majelis Mahasiswa Kolej sangatlah perlu ada, kerana MMK memberikan peranan dan kontribusi kepada warga kolej kediaman dan program-program yang akan dijalankan di dalam mahupun diluar UPSI. Oleh itu setiap ahli perlu memegang peranan ini dengan tanggungjawab dan iltizam yang kuat di dalam diri.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Salah satu daripada kemahiran regulasi sendiri yang sangat penting dalam diri seorang mahasiswa yang menjadi perwakilan mahasiswa adalah kemahiran penstrukturan kognitif dan kawalan stimulus adalah efikasi sendiri (self efficacy). Self Efficacy adalah suatu kepercayaan dalam diri dalam keberkesanan seseorang dalam melaksanakan tugas-tugas tertentu yang konsisten terhadap teori sosial kognitif. Namun begitu, terdapat juga kemungkinan bahawa suatu organisasi mahasiswa di universiti mengalami masalah yang sama berkaitan dengan self efficacy ini. Apabila berlaku rasa tidak berkesinambungan dalam melaksanakan tugas-tugas sebagai ahli dalam organisasi maka akan berimpak pada penurunan produktiviti kerja dalam organisasi itu dalam hal ini adalah organisasi Majelis Mahasiswa Kolej. Keadaan seperti yang telah digambarkan menunjukkan bahawa faktor manusia membawa peranan yang aktif dalam peningkatan dari aspek kualiti organisasi tersebut. Berdasarkan pada fenomena yang terjadi bahawa pada mahasiswa di UPSI juga mengalami hal yang sama. Sehubungan dengan perkara ini, fenomena yang merugikan dan boleh meruntuhkan matlamat organisasi. Hal ini selaras dengan yang diselidik oleh Tanaja dan Srimulyani (dalam Wati Supam, Yunita 2015) yang menyatakan bahawa sumber manusia merupakan harta kekayaan yang terpenting dan mempunyai sumbangan paling besar bagi kejayaan sebuah organisasi.

Salah satu program latihan yang ada di UPSI adalah kursus Adventure Based Counseling (ABC) yang dilaksanakan untuk meningkatkan nilai-nilai yang terkandung dalam organisasi yang boleh diinternalisasi di dalam setiap peserta yang mengikutinya melalui kaedah simulasi dunia kerja di dalam dunia permainan, yang pada akhirnya diterapkan refleksi/debrief sebagai usaha untuk pemahaman dari setiap peserta. Sehubungan itu, kajian harus dijalankan bagi melihat proses keberkesanan modul adventure based counseling (ABC) terhadap self efficacy pada majelis mahasiswa kolej di UPSI. Penyelidikan ini dilaksanakan di UPSI kerana sebagai medium mendapatkan data keberkesanan modul adventure based counselling ini. Modul Adventure Based Counseling (ABC) yang bertujuan untuk mengurangkan isu-isu self efficacy di UPSI dan menggalakkan budaya semangat berpasukan dalam membantu rakan sebaya dalam mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan program-program di Kolej Kediaman. Hal ini akan berimpak pada peningkatan pembangunan

hidup yang lebih baik dikalangan MKK yang merupakan wakil-wakil mahasiswa serta mampu melaksanakan program di kolej kediaman di suatu di Universiti.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

Menentukan perbezaan kesan modul adventure based counselling terhadap self efficacy padaMajelis Mahasiswa Kolej (MMK) Universiti Pendidikan Sultan Idris.

## **PERSOALAN KAJIAN**

Apakah ada perbezaan kesan modul adventure based counselling terhadap self efficacy pada Majelis Mahasiswa Kolej (MMK) Universiti Pendidikan Sultan Idris?

## **TINJAUAN TEORI DAN LITERATUR**

Resnicow dkk (1997) dan Anderson dkk (2000) menyebutkan *self efficacy* dan *Outcome expectation* sebagai prediktor perilaku sehat, yang dapat dijelaskan dalam teori sosial kognitif. *Self efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Self efficacy cenderung pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1986). Individu lebih cenderung melibatkan diri dalam aktiviti yang mereka fikirkan mempunyai efikasi sendiri yang tinggi berbanding dengan aktiviti yang lain (Van der Bijl & Shortridge-Baggett, 2002). Baron dan Byrne (2000) mengemukakan bahwa self-efficacy merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu.

*Self efficacy* merujuk pada perasaan pada seseorang bahawa dirinya dalam keadaan bersedia, efisien dan kompeten untuk berhadapan dengan sesuatu situasi (Bandura, 1997). Proses-proses yang mempengaruhi *self-efficacy* iaitu proses kognitif, motivasional, afektif dan proses seleksi. Faktor-faktor ini akan sangat berpengaruh pada peningkatan self efficacy seseorang individu yang melibatkan kesediaan dan efisien dalam melaksanakan suatu tugas ataupun menghadapi permasalahan. Self efficacy juga tidak berkaitan langsung dengan faktor kecekapan yang dimiliki individu, tetapi hanya melibatkan penilaian terhadap diri sendiri tentang apa yang dapat dilakukan, tanpa terkait dengan kecekapan yang dimiliki. Oleh itu, self efficacy dengan pencapaian matlamat yang jelas dan bermakna maka individu akan merasakan bahawa dirinya berkompeten, yakin atas kemampuan mengatur dan melaksanakan tindakan untuk tujuan yang telah ditetapkan, serta berusaha untuk menilai tingkat dan kekuatan seluruh kegiatan dan konteks (Bandura, 1997).

*Adventure Based Counseling* (ABC) adalah suatu modul pelatihan yang berdasarkan suatu simulasi permainan yang dimana peserta diberikan simulasi berdasarkan cabaran dan memiliki unsur kaunseling didalamnya (Nuzsep, 2010). Adventure based counseling (ABC) ini, adalah suatu program berorientasikan kumpulan yang membantu peserta untuk belajar dalam meningkatkan kesedaran diri, menerima tanggungjawab dari pilihan mereka, bertindak mengikut kehendak, dan menekankan potensi pelanggan. Keputusan ini adalah selaras dengan prinsip-prinsip teori pelawaan yang dimana kehadiran kombinasi antara dua

pendekatan yang menawarkan peluang yang unik untuk membantu individu bagi mencapai hasil terapeutik yang positif. (Scott, 2009).

Adventure based counseling dapat diadaptasi di sekolah bagi membantu pelajar mengembangkan kemahiran dalam menyelesaikan masalah, kepimpinan, dan mendengar dengan kos yang murah kerana formatnya tidak semestinya dalam bentuk persekitaran luar (outdoor setting). Selain itu, seorang kaunselor sekolah dapat merancang, menyusun, memudahkan, dan menilai prestasi kumpulan pelajar semasa program Adventure based counseling ini dijalankan (Wagner & Elliott, 2014). Menurut Carson (2015), tujuan adventure based counseling adalah bagi meningkatkan kemampuan percaya diri dan harga diri, mengawal marah, bertanggungjawab, mencabar perilaku yang tidak sesuai, menghargai perbezaan individu, berkomunikasi dengan orang lain, menyelesaikan masalah, percaya pada diri, orang lain dan kelompok, mempunyai kematangan sosial, dan mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal.



Rajah 1

Falsafah Modul *Adventure Based Counseling* (Manual Permainan Kreativiti, Almigo 2012)

Rajah 1 menunjukkan bahawa falsafah Adventure Based Counseling (ABC) ini merangkumi elemen pembelajaran sebagai berikut:

1. Psikomotor, merupakan aktiviti yang berkaitan dengan kemahiran atau kemampuan bertindak selepas seseorang menerima pengalaman belajar tertentu secara fizikal. Oleh itu dalam permainan kreativiti perlu menggunakan aktiviti fizikal (psikomotorik)
2. Kognitif, adalah aktiviti yang melibatkan mental (otak) yang berhubungkait dengan kemampuan berfikir, kemampuan menghafal, pemahaman, penerapan, menganalisis dan menilai. Dengan penglibatan fungsi otak maka dalam permainan kreativiti memerlukan pemikiran yang sesuai dengan aktiviti yang dijalani.
3. Afektif, adalah mengenai sikap dan nilai. Oleh itu dalam permainan kreativiti mesti memiliki unsur perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai yang mulia (Almigo, 2012).

*Adventure Based Counseling* adalah suatu simulasi aktiviti yang memberikan cabaran kepada individu supaya dapat membentuk sesebuah pemikiran, pemahaman, sikap dan jalan terbaik untuk bertindak dalam menyelesaikan permasalahan dimana secara langsung menjadi proses kaunseling terhadap diri individu yang menjalaninya (Almigo, 2012). Kaedah *adventure based counseling* merupakan satu aktiviti simulasi dalam bentuk permainan yang mana setiap permainan tersebut memiliki objektif dan sasaran atau tujuan yang hendak dicapai mengikut

keperluan yang kehendaki. Selain daripada itu, kaedah yang digunakan dalam modul adventure based counseling dalam bentuk:

1. Aktiviti simulasi yang dihimpun dalam bentuk permainan kumpulan mahupun individu baik indoor mahupun outdoor.
2. Adventure/cabaran kelompok mahupun individu.
3. Tugas dari permainan untuk setiap kelompok dan individu.
4. Refleksi iaitu mengaitkan antara permainan atau aktiviti yang telah dijalankan dengan pengurusan organisasi, budaya organisasi, atau dalam kehidupan sehari-hari.

Kaedah modul *adventure based counseling* yang telah dibina dapat dilihat pada Jadual 1.1

Jadual 1.1 Slot dalam Adventure based counseling

| Kaedah Modul Adventure Based Counseling |                                       |
|---|---------------------------------------|
| Slot I                                  | Ice Breaking + Debrief                |
| Slot II                                 | Full Value Contract + Debrief         |
| Slot III                                | Games (Team Building) + Debrief       |
| Slot IV                                 | Games (Communication) + Debrief       |
| Slot V                                  | Games (Corporate Culture) + Debrief   |
| Slot VI                                 | Games (Group Task) + Debrief          |
| Slot VII                                | Games (Application at Work) + Debrief |

## KAEDAH KAJIAN

Kajian ini merupakan kajian tinjauan dalam reka bentuk kajian iaitu the one-group pretest-posttest design. Sampel adalah mahasiswa Majelis Mahasiswa Kolej kediaman UPSI. Soal selidik self efficacy telah dipergunakan satu kajian tinjauan mengenai self efficacy berdasarkan empat faktor daripada Bandura (1997), iaitu Kognitif (kemampuan dalam menyikapi secara positif dan realistik dari potensi yang dimiliki dalam usaha melaksanakan tugas, halangan, atau keinginan sosial), Afektif (kemampuan dalam pengurusan mental, perasaan dan suasana hati), Motivasi (kemampuan tahap kesungguhan dan tempoh dalam usaha untuk mencapai tujuan atau matlamat), dan Selektif (kemampuan dalam memilih kondisi sosial yang dihadapi dan penyesuaian diri dengan situasi). Soal selidik diberikan pada sampel penyelidikan sebelum dan selepas melaksakan modul adventure based counseling.

Modul adventure based counselling yang telah memiliki kesahan dan kebolehpercayaan dan telah pun diguna pakai dalam kalangan PLKN, UPSI, Agensi serta Sekolah yang ada di Malaysia. Intervensi modul adventure based counselling dilaksanakan selama tiga hari dua malam. Pelaksanaan modul ini berdasarkan 9 slot yang telah dirancang dalam bentuk simulasi atau permainan. Permainan atau simulasi aktiviti ini berdasarkan kejadian sebenar dalam kehidupan sehari-hari atau dalam organisasi. Dalam setiap slot yang dilaksanakan mengandungi elemen yang disesuaikan dalam kehidupan, organisasi atau tahap perkembangan remaja atau mahasiswa. Dari setiap elemen simulasi atau permainan, fasilitator yang melakukan debrief iaitu merefleksikan kembali pengalaman yang telah dilalui dalam aktiviti dan peserta diminta untuk memberikan respon apa yang telah dialami dan

bagaimana kekuatan dan kelemahan dalam mengatasi setiap permainan atau aktiviti yang telah dilalui.

## DAPATAN KAJIAN

Hasil kajian pada Jadual 1 berdasarkan normality test samples dengan menggunakan analisis uji sampel KS (Kolmogorov Smirnov).

Jadual 1: Normality Test Samples

|               | Z     | p     |
|---------------|-------|-------|
| Self Efficacy | 0.819 | 0.513 |

Hasil analisis menggunakan KS (Kolmogorov Smirnov) menunjukkan bahawa distribusi sebaran sampel adalah normal. Ini ditunjukkan dengan  $p=0.513$  dan  $Z=0.819$ .

Jadual 2 Paired Samples T-Test Self Efficacy Sebelum dan Selepas Intervensi Modul Adventure Based Counseling

| VARIABLES     | Before<br>(n=112) |      | After<br>(n=112) |      | t(df)       | pvalue |
|---------------|-------------------|------|------------------|------|-------------|--------|
|               | M                 | SD   | M                | SD   |             |        |
| Self Efficacy | 32.8              | 6.65 | 35.0             | 6.5  | -3.32(111)  | 0.00   |
| Cognitive     | 8.22              | 2.06 | 9.02             | 1.83 | -3.80(111)  | 0.00   |
| Motivation    | 8.03              | 1.86 | 8.60             | 1.92 | -3.09 (111) | 0.00   |
| Affective     | 7.93              | 1.95 | 8.40             | 2.04 | -2.18(111)  | 0.03   |
| Selective     | 8.40              | 2.09 | 9.05             | 1.97 | -2.48(111)  | 0.00   |

$p < 0.05$ ;  $p < 0.001$ ;

Pada Jadual 2 menunjukkan terdapat perbezaan skor self-efficacy yang signifikan sebelum dan selepas mengikuti modul adventure based counselling pada MMK di Universiti Pendidikan Sultan Idris, yang ditunjukkan dengan  $p=0.00$ . Skor sebelum mengikuti intervensi ( $M=32.8$ ,  $SD=6.65$ ) dan selepas mengikuti intervensi modul adventure based counseling ( $M=35.0$ ,  $SD=6.5$ ).

Begitu juga hasil kaajian dalam faktor-faktor Self efficacy iaitu (satu) faktor self efficacy iaitu terdapat perbezaan faktor Cognitive yang signifikan sebelum ( $M=8.22$ ,  $SD=2.06$ ) dan selepas ( $M=9.02$ ,  $SD=1.83$ ). (Dua) Terdapat perbezaan faktor Motivation yang signifikan sebelum ( $M=8.03$ ,  $SD=1.86$ ) dan selepas ( $M=8.60$ ,  $SD=1.92$ ). (Tiga) Terdapat perbezaan faktor Affective yang signifikan sebelum ( $M=7.93$ ,  $SD=1.95$ ) dan selepas ( $M=8.40$ ,  $SD=2.04$ ). (Empat) Terdapat perbezaan faktor Selective yang signifikan sebelum ( $M=8.40$ ,  $SD=2.09$ ) dan selepas ( $M=9.05$ ,  $SD=1.97$ ). Berdasarkan hasil analisis juga menunjukkan terdapat perbezaan self efficacy yang signifikan sebelum dan selepas mengikuti modul adventure based counseling ( $p=0.00$ ) dengan taraf peningkatan 2.2. Peningkatan sebelum dan selepas pada aspek Cognitive sebesar 0.8. Peningkatan sebelum dan selepas

pada aspek Motivation sebesar 0.57. Peningkatan sebelum dan selepas pada aspek Affective sebesar 0.47. Dan peningkatan sebelum dan selepas pada aspek Selective sebesar 0.65.

## PERBINCANGAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, penyelidik dapat mengenal pasti adanya peningkatan self efficacy yang tinggi sebelum dan selepas mengikuti modul adventure based counseling. Self efficacy sangat diperlukan dalam program perancangan intervensi modul adventure based counseling untuk Majelis Mahasiswa Kolej. Hal ini dikeranakan individu yang memiliki Self-efficacy yang tinggi iaitu individu merasa yakin bahawa individu mampu mengatasi masalah secara efektif terhadap kejadian dan situasi yang mereka hadapi, rajin dalam menyelesaikan tugas, beradaptasi dengan situasi baru, menetapkan tujuan, strategi yang dihadapi serta siap bersedia menerima kegagalan, dan mampu mengawalinya (Bandura, 1997). Sedangkan individu yang memiliki Self-efficacy yang rendah akan merasa tidak mampu, mudah sedih, bimbang, menjauhkan diri dari cabaran dan tugas yang ada, mudah menyerah terhadap situasi yang susah, tiada komitmen yang kuat serta lambat untuk memulihkan keadaan kegagalan. (Bandura, 1997).

Mahasiswa yang terlibat dalam MMK lebih percaya diri dan mampu mengatasi kesulitan dalam hidup. Mahasiswa yang merupakan remaja, pada dasarnya masih dalam tahap perkembangan. Jika masalah ketidakmampuan dalam mengatasi masalah sebagai bentuk masalah diri bagi remaja, maka proses perkembangan remaja akan mengalami gangguan. Gangguan terhadap kepercayaan diri, tidak disukai dan merasa diri terasing dikalangan remaja lainnya, ketidakselesaan juga akan mengganggu remaja yang mengalami masalah, terutama dalam status sebagai majelis mahasiswa dan beraktiviti. Beraktiviti akan sangat kesusahan sebagai contoh dalam keadaan hubungan dengan persekitaran. Oleh sebab itu remaja akan menjadi tidak mampu berpikir kreatif, tidak mahu berjumpa atau bergabung dengan kelompok remaja lainnya kerana merasa ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahan. Oleh kerana itu perlulah suatu program yang boleh yang boleh membantu remaja yang memiliki masalah ini.

Berdasarkan aspek self efficacy, peranan cognitive iaitu kemampuan pelatih dalam menyikapi secara positif dan realistik dari potensi yang dimiliki dalam usaha melaksanakan tugas, halangan, atau keinginan social. Hal ini menunjukkan bahawa, tindakan bermula dari suatu yang difikirkan baik berupa kesuksesan ataupun membayangkan kegagalan (Bandura, 1997). Ini menunjukkan bahawa pelatih berfikir tentang kesuksesan bahawa ketika mengikuti modul adventure based counseling ini akan menambah baik kehidupan, pembelajaran mengenai kesihatan dan percaya secara positif bahawa setelah mengikuti program ini lebih percaya diri. Aspek affective iaitu kemampuan pelatih dalam pengurusan mental, perasaan dan suasana hati yang menunjukkan bahawa pelatih mampu mengawal situasi diri dan tidak memikirkan hal-hal yang negative. Aspek motivasi adalah kemampuan pelatih terhadap kesungguhan dan tempoh dalam usaha untuk mencapai tujuan atau matlamat. Motivasi ini sangat penting bagi diri sendiri dan bantuan orang lain. Motivasi ini sangat berguna dalam meningkatkan kepercayaan diri, dan memandang diri pelatih mampu untuk mengatasi situasi yang sedia ada. Aspek selective iaitu kemampuan pelatih dalam memilih kondisi sosial yang dihadapi dan penyesuaian diri dengan situasi. Berkaitan selective ini pelatih dengan sukarela untuk mengikuti program dan yakin bahawa keputusan yang pelatih buat adalah keputusan positive dalam mencapai kejayaan (Bandura, 1997).

Sehubungan dengan itu, kejayaan modul adventure based counseling adalah salah satu program yang membantu remaja (majelis mahasiswa kolej) dalam meningkatkan self efficacy diri. Kirk (2008) menyatakan bahawa pelajar yang mempunyai self efikasi yang tinggi lebih gemar mencabar diri untuk berhadapan dengan tugas yang sukar dan mempunyai motivasi dalaman yang tinggi dalam program yang dianjurkan. Hal ini juga disokong oleh Agusman (2012) dalam penyelidikannya, remaja yang memiliki keyakinan diri akan lebih cepat dan mudah beradaptasi dengan persekitaran serta mampu menjalani program diet sebagai bentuk usaha menciptakan hasil yang diinginkan. Mahasiswa yang mengikuti program ini menunjukkan semangat dan yakin serta percaya bahawa modul adventure based counseling dapat meningkatkan efikasi diri dan kehidupan yang lebih sihat.

Salah satu aspek kekuatan modul adventure based counseling adalah dari aspek refleksi/debrief setiap aktiviti. Hal ini di sokong oleh John (2000), refleksi adalah perkara dalaman (serta berpotensi untuk menjadi perkara luaran yang diarahkan contohnya untuk mentor) dan dapat dipengaruhi oleh emosi kita. Oleh itu refleksi/debrief adalah kesempatan mengulang kembali peristiwa yang telah mereka alami dan reaksinya terhadap hal itu. Dalam hal ini refleksi membantu jurualatih merumuskan fikiran tentang apa yang telah terjadi dan reaksi mereka terhadap peristiwa atau kejadian yang telah berlangsung. Oleh itu berdasarkan rincian di atas, modul adventure based counseling pada asasnya merupakan simulasi dunia sebenar atau kehidupan sehari-hari yang di tranformasikan ke dunia permainan. Dan setelah itu di tranformasikan balik ke dunia nyata (pekerjaan atau kehidupan sehari-hari) dalam bentuk refleksi (debrief)

## KESIMPULAN DAN CADANGAN

Hasil dapatan kajian ini menunjukkan pelaksanaan modul adventure based counseling pada self efficacy MMK UPSI memiliki impak yang tinggi. Peningkatan ini bagi seorang mahasiswa menunjukkan peningkatan cara berfikir, motivasi, afektif serta selektif dalam meningkatkan kepercayaan terhadap diri dan kejayaan di hadapan. Diharapkan Majelis Mahasiswa Kolej memastikan dapat menghadapi segala cabaran dan halangan sepanjang menjalani program ini dan selepas program dapat mempertahankan hasil yang telah ada. Modul adventure based counseling ini disusun berdasarkan kemampuan membina self efficacy yang lebih positif dikalangan Majelis Mahasiswa Kolej yang mengikuti program ini agar kesan berimpak pada hidup yang lebih baik.

## RUJUKAN

- Anderson, B.S., Winett, R.A, & Wojcik, I.R. (2000). "Social-Cognitive Determinants of Nutrition Behavior among Supermarket Food Shoppers: A Structural Equation Analysis". *Journal of Health Psychology*, Vol. 19, No.5: 479--486
- Agusman, E, (2012). Self efficacy in adolescents obesity conducting diet program. Gunadarma university library : <http://library.gunadarma.ac.id>
- Annesi, J.J, Unruh, J.L, Marti, C.N, Gorjala, S., Tennant, G. (2011). Effects of the coach approach intervention on adherence to exercise in obese women: assessing mediation of social cognitive theory factors. *Research Quarterly Exercise Sport*, 82:99–108.
- Almigo, N. (2012). *Manual Permainan Kreativiti*. Malaysia: UPSI.



- Almigo, N. (2013). *Manual Gaya Hidup Sihat PLKN*. Malaysia: Pusat Sukan UPSI.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman
- Clark, M. M, Cargill, B. R, Medeiros, M. L, & Pera, V. (1996). Changes in self-efficacy following obesity treatment. *Obesity Research*, 4(2):179-81.
- Kirk K. *Self-Efficacy: Helping Students Believe in Themselves*. Accessed on February 11, 2008. <http://serc.carleton.edu/NAGTWorkshops/affective/efficacy.html>
- Levers-Landis, C.E, Burant C., Drotar D., Morgan L., Trapl, E.S, Kwoh, C,K. (2003). Social Support, Knowledge, and Self-Efficacy as Correlates of Osteoporosis Preventative Behaviors Among Preadolescent Females. *Journal of Pediatric Psychology*, 28:335-345.
- Resnicow, K., Davis, M., Smith, M., Baranowski, T., Lin, L.S., Baranowski, J., Doyle, C, & Wang, D.T. (1997). "Social-Cognitive Predictors of Fruit and Vegetable Intake in Children". *Journal of Health Psychology*, Vol. 16, No.3: 272-276.
- Svetkey, L.P, Stevens, V.J, Brantley, P.J. (2008). Comparison of strategies for sustaining weight loss. *Journal of the American Medical Association*, 299:1139–1148.