

## **BIODATA PELAJAR**

Juhaida binti Ibrahim merupakan pelajar ijazah sains kaunseling daripada Universiti Utara Malaysia (UUM) Sintok, Kedah. Beliau menamatkan pengajian pada tahun 2012. Seterusnya beliau melanjutkan pengajian di Universiti Malaysia Terengganu dalam bidang Sarjana Kaunseling. Beliau dilahirkan di Kampung Padang Salim, Kota Bharu, Kelantan. Beliau menerima pendidikan awal di Sekolah Rendah Padang Mo'kan pada tahun 1995-2000. Seterusnya beliau menyambung pendidikan peringkat menengah di Maahad Darul Anuar, Pulau Melaka bermula tahun 2001-2007.

Sepanjang melanjutkan pengajian peringkat Sarjana di UMT beliau banyak menyertai bengkel-bengkel penyelidikan seperti bengkel analisis data dan juga bengkel Microsoft Word untuk penulisan tesis. Selain itu, beliau juga turut terlibat sebagai peserta dan pembentang dalam Social Sciences Postgraduate International Conference, USM 2015 yang berlangsung pada November 2015. Selain itu, bagi memantapkan lagi kemahiran dalam bidang kaunseling beliau telah mengikuti Bengkel Terapi Seni Ekspresif yang dikendalikan oleh Dr Rafidah Kastawi. Bengkel tersebut juga dapat membantu beliau untuk menyempurnakan tesis ini dengan baik.

Beliau boleh dihubungi melalui:

[ibtisamhumaira@gmail.com](mailto:ibtisamhumaira@gmail.com)

**KEBERKESANAN TERAPI SENI VISUAL DALAM  
MENANGANI REGULASI KOGNITIF EMOSI DAN  
KEBIMBANGAN IBU TUNGGAL**

**JUHaida BINTI IBRAHIM**

**PUSAT PENGAJIAN PEMBANGUNAN SOSIAL DAN EKONOMI  
UNIVERSITI MALAYSIA TERENGGANU**

**2017**

**KEBERKESANAN TERAPI SENI VISUAL DALAM  
MENANGANI REGULASI KOGNITIF EMOSI DAN  
KEBIMBANGAN IBU TUNGGAL**

**JUHaida IBRAHIM**

**Tesis Ini Dikemukakan Bagi Memenuhi Syarat untuk Memperoleh Ijazah  
Sarjana Sains Di Pusat Pengajian Pembangunan Sosial Dan Ekonomi  
Universiti Malaysia Terengganu**

**2017**

## **DEDIKASI**

Teristimewa buat suami tercinta Mohamad Anwaruddin Bin Mamat @ Md Rahim, ayahanda dan bonda tercinta (Ibrahim bin Wahab dan Moh Binti Awang) dan buat ayah dan ibu mertua (Mamat @Md Rahim dan Hadijah) serta seluruh ahli keluarga yang tersayang. Tidak dilupakan juga buat guru-guru yang banyak memberi tunjuk ajar Prof. Madya Dr Zakaria Bin Mohamad dan Dr Wan Ahmad Amir Zal Bin Wan Ismail.

This abstract is presented to the Senate of the University Malaysia Terengganu as fulfillment of requirement for a Master's of Science Degree

**THE EFFECTIVENESS OF VISUAL ART THERAPY IN DEALING  
WITH COGNITIVE EMOTION REGULATION AND ANXIETY  
AMONG SINGLE MOTHERS**

**JUHaida BINTI IBRAHIM**

**FEBRUARY 2017**

**Main Supervisor : Associate Professor Zakaria Bin Mohamad, Ph.D.**

**Co- Supervisor : Wan Ahmad Amir Zal Wan Ismail, Ph.D.**

**School : School of Social and Economic Development**

The purpose of this study is to examine the effectiveness of the use of Visual Art Therapy in dealing with cognitive emotion regulation and anxiety among single mothers. Quasi-experimental method involving pre-test and post-test were used to achieve the objectives. A total of 32 respondents were selected for this study by using purposive sampling method and respondents are from Kuala Terengganu and Marang. They were divided into four groups, with eight people per group. Visual Art Therapy was implemented through structured group counselling for eight weeks. The data collection used two instruments; Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) to measure the cognitive emotion regulation level and Symptoms Checklist 90 (SCL-90) to measure the anxiety level before and after the therapy process. Interviews and document analysis were also carried out to gain supporting data in this study. The findings showed that there are significant differences between pre-test and post-test of cognitive emotion regulation and anxiety for single mothers. The results of interviews and document analysis also showed that the respondents managed to disclose their cognitive emotion regulation and anxiety during the group sessions. The study was effective in helping single mothers to handle their way

of thinking, evaluate the situation faced by them and reduce anxiety. Furthermore, this study contributes to the development of knowledge in the counselling field.

Abstrak yang dikemukakan kepada Senat Universiti Malaysia Terengganu  
sebagai memenuhi keperluan untuk Ijazah Master Sains

**KEBERKESANAN TERAPI SENI VISUAL DALAM MENANGANI  
REGULASI KOGNITIF EMOSI DAN KEBIMBANGAN IBU TUNGGAL**

**JUHaida Binti Ibrahim**

**FEBRUARI 2017**

**Penyelia Utama : Profesor Madya Zakaria Bin Mohamad, Ph.D.**

**Penyelia Bersama : Wan Ahmad Amir Zal Bin Wan Ismail, Ph.D.**

**Pusat Pengajian : Pusat Pengajian Pembangunan Sosial dan Ekonomi**

Kajian ini bertujuan untuk melihat keberkesanan penggunaan Terapi Seni Visual dalam menangani regulasi kognitif emosi dan kebimbangan ibu tunggal. Kaedah kuasi eksperimen yang melibatkan ujian pra dan ujian pasca telah digunakan untuk mencapai objektif kajian. Seramai 32 orang responden terlibat dalam kajian ini dipilih menggunakan kaedah persampelan bertujuan dan berasal dari daerah Kuala Terengganu dan Marang. Mereka dibahagikan kepada empat kumpulan yang terdiri daripada lapan orang untuk setiap kumpulan. Terapi Seni Visual ini telah dilaksanakan melalui kaunseling kelompok berstruktur selama lapan minggu. Pengumpulan data kajian menggunakan dua instrumen iaitu *Cognitive-Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ) bagi mengukur tahap regulasi kognitif emosi dan *Symptoms Checklist 90* (SCL-90) untuk mengukur tahap kebimbangan sebelum dan selepas proses terapi. Temubual dan analisis dokumen turut dilaksanakan sebagai data sokongan dalam kajian ini. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara ujian pra dan ujian pasca terhadap regulasi kognitif emosi dan kebimbangan ibu tunggal. Hasil temu bual dan analisis dokumen pula menunjukkan responden dapat menzahirkan regulasi kognitif emosi dan kebimbangan mereka sepanjang sesi kelompok yang dilaksanakan. Kajian ini

dilihat berkesan dalam usaha membantu ibu tunggal menangani cara mereka berfikir dan membuat penilaian terhadap situasi yang dialami serta menangani kebimbangan. Di samping itu ia turut menyumbang kepada perkembangan ilmu dalam bidang kaunseling.