



Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)

Volume 5, Issue 9, September 2022

e-ISSN : 2504-8562

Journal home page:
www.msocialsciences.com

Pendekatan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku dalam Menangani Sifat Kebergantungan Remaja

Abdul Rashid Abdul Aziz¹ & Nurun Najihah Musa²

^{1,2} Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia

Correspondence: Abdul Rashid Abdul Aziz (rashid@usim.edu.my)

Abstrak

Remaja yang sedang tumbuh membesar pastinya memerlukan bimbingan dan didikan daripada keluarga untuk meneruskan kehidupan dan mendepani satu aras ke aras yang lain. Apabila remaja ini tidak mendapat bimbingan dan didikan daripada keluarga, mereka mula mencari seseorang yang lain yang dirasakan dapat membantu dan menenangkan diri mereka ketika berhadapan masalah terutamanya apabila berlakunya masalah dalam keluarga. Namun, jika hal ini berterusan, remaja akan menjadi terlalu bergantung kepada rakan tersebut sehingga menimbulkan rasa kecewa jika tindak balas yang diharapkan tidak berlaku. Situasi ini berlaku terhadap klien di dalam kajian ini. Hal ini terjadi apabila pemikiran tidak rasional mula muncul dalam diri klien tersebut. Oleh itu, pendekatan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT) digunakan untuk membantu klien tersebut untuk berfikir secara rasional dan tidak lagi melukakan emosi sendiri. Pendekatan ini didapati dapat membantu seseorang supaya berfikir secara rasional dan mendapat kegembiraan dalam hidup. Konklusinya, kajian ini dijalankan untuk melihat sejauh mana pendekatan REBT dapat membantu klien dalam menangani isu kebergantungan terhadap rakan sebaya. Dapatan daripada kajian ini dapat memberi manfaat kepada pihak-pihak berkaitan seperti kaunselor, pihak sekolah, ibu bapa, dan individu yang terlibat dalam isu yang hampir sama.

Kata kunci: pemikiran tidak rasional, kes klien, sifat kebergantungan, REBT

Rational Emotive Behaviour Therapy for Emotional Dependency in Relationship among Youth

Abstract

Adolescents that grow up must need guidance and education from family to move on and face another level of life. When adolescents do not get guidance and education from the family, they start looking for someone else who they think is able to help and calm themselves when faced with problems, especially when there are problems in the family. However, if this continues, the adolescent will become too dependent on the friend and will face frustration if the expected response does not occur. This situation was faced by a client in this study. This happens when irrational beliefs begin to appear in the client's thoughts. Thus, the theory of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is used to help the client to think rationally and no longer hurt their own emotions. This theory was found to help a person to think rationally and find joy in life. In conclusion, this study was conducted to see the extent of this REBT theory can assist clients in addressing the issue of peer dependence. Findings from this study can benefit relevant parties such as counselors, school authorities, parents, and individuals involved with similar issues.

Keywords: irrational belief, client case, dependency, REBT

Pengenalan

Kepincangan institusi keluarga menjadi faktor kebergantungan anak beralih arah mencari sumber lain untuk menyokong kehidupan mereka. Di peringkat remaja, perhatian sepenuhnya harus diberikan untuk membantu perkembangan sihat seseorang remaja. Oleh itu, saat ini merupakan fasa penting untuk ibu bapa menjadi 'kawan rapat' yang memahami emosi, psikologi dan keperluan anaknya. Namun, perkara sebaliknya berlaku apabila ibu bapa gagal memahami anak dan menyebabkan mereka menjadikan rakan seusia orang rapat di dalam hidup mereka.

Mempunyai rakan-rakan yang positif dan pencapaian tinggi memberi kesan positif ke atas kepuasan remaja di sekolah, kemajuan pendidikan, gred buku rekod, dan skor ujian pencapaian (Nik Abdul Rashid, 2014). Namun kebergantungan yang terlalu tinggi boleh mengakibatkan kesan negatif jika diamalkan dalam jangka masa yang panjang seperti terlalu berharap kepada pertolongan, tidak dapat membuat keputusan sendiri dan akhirnya menjerumuskan seseorang kepada pemikiran tidak rasional. Hal ini telah berlaku pada klien yang dikenali dengan nama Wadi. Oleh itu, pengkaji menjadikan pendekatan REBT sebagai intervensi dalam membantu klien berhubung sifat kebergantungan terhadap rakan seusia. REBT digunakan dengan meletakkan situasi klien dalam kaedah A (Activating event), B (Belief), C (Consequence), D (Dispute), E (Effect) dan F (New Feeling).

Latar Belakang Kajian

Wadi (bukan nama sebenar) berumur 19 tahun dan menetap di Perak serta merupakan seorang penuntut di salah sebuah institut pendidikan tinggi. Klien sedang menjalani pengajian di peringkat Sarjana Muda Pendidikan dan berada di semester dua ketika sesi dijalankan. Klien merupakan anak sulung dalam keluarga. Klien mempunyai bapa yang bersikap panas baran. Selain itu, klien juga menyatakan ibu bapanya sering bergaduh ketika klien masih kecil kerana bapanya pernah berlaku curang. Perkara-perkara ini menyebabkan hubungan klien dan ibu bapanya tidak terlalu baik. Klien tidak pernah berkongsi sebarang masalah bersama keluarganya bahkan telah menjadikan rakan sebaya sebagai tempat meluahkan dan mendapatkan sokongan jika memerlukan. Hal ini bermula daripada zaman sekolah menengah dan apabila klien menyambung pelajaran ke institut pengajian tinggi, klien mula mencari rakan untuk dijadikan kenalan rapat. Kenalannya telah menjadi kawan yang sentiasa berkongsi masalah dan menjadi tempat bergantung dalam apa jua keadaan. Hal tersebut menyebabkan klien mewujudkan hubungan yang baik dengan kawan rapatnya, namun keadaan berubah apabila klien mengesan rakannya berubah sikap terhadapnya secara mendadak. Hal ini disedari apabila, rakannya lambat membalas mesej aplikasi WhatsApp dan tidak mengendahnya. Berikutan hal tersebut, klien telah menyedari rakannya tidak memberi perhatian kepadanya. Hal ini menyebabkan klien berasa sedih dan kecewa kerana tiada siapa mengambil berat akan dirinya.

Permasalahan

Klien menyatakan bahawa beliau mempunyai masalah keluarga sejak kecil menyebabkan hubungan beliau dengan keluarga tidak terlalu baik. Klien tidak pernah menceritakan apa-apa masalah kepada keluarganya. Klien lebih banyak berkongsi masalah dan mendapatkan sokongan daripada rakan-rakan sekolahnya. Klien juga berjaya mendapat kawan rapat apabila memasuki IPG. Namun, setelah memasuki semester ketiga, klien mula nampak perubahan pada kawan rapatnya. Klien merasakan kawannya itu mula mengabaikannya, tidak memberi perhatian seperti sebelumnya dan mula lambat membalas mesej melalui aplikasi WhatsApp. Disebabkan hal itu, klien mula merasakan bahawa kawannya tidak lagi memberi perhatian kepadanya menyebabkan klien merasa tiada siapa yang mengambil berat tentang dirinya. Klien merasakan bahawa tiada siapa lagi yang sayang akan dirinya dan hilang tempat bergantung. Klien menjadi sedih dan berputus asa untuk meneruskan hidup.

Berdasarkan penceritaan tersebut, klien didapati mempunyai pemikiran tidak rasional terhadap perubahan sikap kawannya. Pemikiran tidak rasional tersebut semakin meningkat apabila pelajar IPG

diminta menjalankan Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) di rumah atas arahan kerajaan untuk melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Apabila PKP dilaksanakan, pelajar tidak lagi dapat berkumpul bersama kawan-kawan dan menerima PdP secara bersemuka. Hal ini menyebabkan klien semakin terasa kosong dan tidak gembira disebabkan oleh hubungan yang tidak baik dengan keluarga dan tiada tempat untuk beliau meluahkan segala masalah. Klien juga didapati mempunyai tahap self-love yang rendah menyebabkan klien tidak gembira menjalani kehidupannya. Kebergantungan terhadap kawannya juga terlalu tinggi sehingga klien mula berasa tiada yang sayang akan dirinya selepas kawan tersebut berubah tingkah laku. Hal ini mengganggu kefungsi harian klien apabila klien tidak lagi dapat berfikir secara rasional dan asyik memikirkan tentang perubahan sikap kawannya. Berfikir secara berlebihan ini telah menyebabkan klien merasa tidak mahu lagi meneruskan hidupnya.

Oleh itu, kajian kes kaunseling ini dijalankan adalah untuk membincangkan pendekatan REBT dalam mengatasi sifat kebergantungan kepada rakan serta menyelesaikan masalah yang dihadapi agar klien dapat meneruskan hidup dengan baik. Klien juga dibantu dari sudut mengaplikasikan aktiviti yang dapat meningkatkan rasa sayang terhadap diri sendiri dan tidak terlalu bergantung kepada orang lain.

Sorotan Literatur

Pengaplikasian teknik REBT telah digunakan untuk mengenal pasti dan menganalisis masalah klien. Norhazirah Mustaffa (2020) menyatakan bahawa REBT sebelumnya dikenali sebagai *Rational Emotive Therapy* (RET) dan dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an. Teori REBT merupakan kaedah yang membantu klien untuk merasionalkan emosi dan tingkah laku yang negatif atau tidak diinginkan dengan mengubah emosi dan tingkah laku yang rasional untuk mengatasi masalah yang berlaku (Nucci, 2002). Teori ini memperlihatkan bahawa emosi tidak teretus disebabkan perkara atau masalah yang berlaku sebaliknya berpunca menerusi cara individu mentafsir, menilai dan tanggapan terhadap sesuatu perkara yang berlaku (Ellis, Gordon, Neenan & Palmer, 1997). Justeru, REBT digunakan dengan meletakkan situasi klien dalam kaedah A (*Activating event*), B (*Belief*), C (*Consequence*), D (*Dispute*), E (*Effect*) dan F (*New Feeling*).

Menurut satu kajian kes yang dilakukan oleh Purbaning Tyas (2015), ke atas sekumpulan mahasiswa menunjukkan, teori REBT yang digunakan sepanjang sesi kelompok berjalan telah menyebabkan mahasiswa yang terlibat mula menyedari kelebihan yang terdapat dalam diri mereka. Mahasiswa tersebut juga mula mempunyai rasa yakin diri yang tinggi. Mereka mampu mengawal emosi dengan baik dan secara positif serta menjadi fleksibel dalam menghadapi sebarang perubahan yang berlaku. Ini membuktikan bahawa teori REBT yang digunakan dapat membantu klien mengawal emosi dan mendapatkan semula keyakinan diri dengan mengetahui kelebihan yang ada pada diri sendiri (Zahir et al., 2019; Siahaan, 2020). Perkara ini berkaitan dengan isu yang dihadapi oleh klien dalam kajian ni. Oleh yang demikian, pengkaji menggunakan teori yang sama bagi melihat keberkesanan teori tersebut selain membantu klien dengan isu yang dihadapi.

Selain itu, kajian yang dilakukan oleh Hasibuan (2015), terhadap mangsa buli menunjukkan peningkatan *self-esteem* setelah menggunakan teori REBT ketika sesi. Proses rawatan yang dijalankan sebanyak empat sesi menggunakan REBT tersebut menunjukkan kejayaan apabila mangsa-mangsa buli yang terlibat dengan rawatan itu mampu untuk menggantikan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih positif. Mereka mampu melawan pemikiran negatif yang hadir sekaligus mengenalpasti pemikiran negatif yang perlu dikawal terutamanya ketika berlaku isu buli. Perkara ini membuktikan pernyataan daripada Teaster (2004), yang menyatakan pernyataan positif tentang diri dapat meningkatkan *self-esteem*. Begitu juga dengan hasil penelitian oleh McGuire dan McGuire (dalam Lange, 1998) yang menunjukkan bahawa semakin individu melihat perkara-perkara positif dalam dirinya berbanding perkara negatif yang wujud, maka *self-esteem* dalam diri individu tersebut akan semakin meningkat.

Kajian oleh Nielsen et al. (2001), mendapati bahawa pendekatan REBT agak sesuai kepada klien Kristian, Jewish, Muslim, Hindu dan agama lain. Mereka mempamerkan kemahuan untuk mendapatkan kepercayaan yang betul, memberikan kerjasama dalam sesi terapi dan melakukan tugas yang diberi. Ini memberikan gambaran tahap penerimaan yang baik terhadap REBT. Robb (2002), percaya bahawa seharusnya objektif untuk memahami REBT dan agama perlu dibina agar pengamal REBT dapat

berfungsi dengan cemerlang terhadap penganut Jew, Kristian, Muslim, Hindu, Buddhist, Taoist, Shinto dan agama-agama lain. Pendekatan REBT juga dikatakan sesuai dengan individu beragama kerana ianya mencabar pemikiran tidak rasional seseorang, bukannya mencabar agama yang dianuti.

Menurut Nik Rosila Nik Yacob (2013), al-Ghazali merupakan salah satu tokoh yang memperkenalkan “terapi berlawanan” (opposite therapy) yang mencabar penggunaan akal rasional. Melalui terapi ini, klien perlu melawan sifat-sifat buruk seperti marah kepada sabar, benci kepada suka, jahil kepada berilmu. Al-Quran juga menyebutkan dorongan-dorongan berfikir dan menggunakan akal fikiran untuk melihat kebesaran dan kekuasaan Allah SWT (Surah al-Mukminun, 23: 80). Ini menunjukkan bahawa terapi kognitif seperti REBT bukanlah sesuatu yang asing di dalam kaunseling Islam. Islam juga meletakkan peranan akal di tempat yang tinggi dan berperanan besar. REBT boleh disesuaikan untuk klien Muslim dalam proses untuk mengubah pemikiran dan tingkah laku. Manakala nilai-nilai Islam digunakan untuk menggantikan pemikiran-pemikiran tidak rasional yang dimiliki oleh klien (Masroom, 2015).

Perspektif Islam

Islam merupakan agama yang menyeluruh dan lengkap mempunyai pandangan alam kepada manusia, alam, dan Penciptanya. Jika pandangan alam ini dihayati dan difahami dengan mendalam, ianya dapat memberi kesan yang sangat baik dan positif kepada kesihatan mental. Bahkan sebagai seorang muslim, percaya kepada Allah menjadi syarat utama dalam melakukan segala perkara dalam kehidupan. Menurut *Malaysian Mental Health Association (2012)*, kesihatan mental melibatkan tiga persoalan utama iaitu apakah perasaan dan pandangan seseorang terhadap dirinya; apakah perasaan dan tanggapannya kepada orang lain; dan bagaimana seseorang itu mempunyai kebolehan untuk menangani keperluan-keperluan hidup. Perkara-perkara ini bersesuaian dengan kajian yang sedang dilakukan yang mana klien mempunyai isu dalam pandangannya terhadap diri sendiri, tanggapan kepada orang lain, dan kebolehannya mengatasi masalah dalam hidup.

Manusia diciptakan dalam keadaan yang paling sempurna jika dibandingkan dengan penciptaan-penciptaan yang lain seperti pokok, haiwan dan hidupan lain. Disebabkan kesempurnaan tersebut, manusia dijadikan sebagai khalifah di muka bumi bagi menguruskan dunia ini. Manusia diciptakan dengan keistimewaan tersendiri seperti akal, nafsu dan pancaindera yang melayakkan manusia menjadi khalifah berbanding makhluk-makhluk lain. Firman Allah s.w.t. dalam surah at-Tin (95:5) yang bermaksud “ Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (dan berkelengkapan sesuai dengan keadaannya)”. Berdasarkan firman ini, manusia sepatutnya bersyukur dan berbangga dengan segala keistimewaan yang dikurniakan sehingga layak bergelar sebagai khalifah. Manusia yang sedar dan berfikiran positif akan mencari potensi diri dan cuba mengilapnya agar dapat memberi manfaat kepada seluruh kehidupan di dunia. Klien tidak seharusnya merendahkan diri dan berasa tidak berguna apabila tidak mencapai sesuatu perkara yang diingini kerana pasti ada kelebihan lain yang dimilikinya.

Islam juga mengajar umatnya agar menyayangi dan mencintai sesama makhluk. Keperluan untuk berkasih sayang, saling mencintai merupakan satu keperluan asas berdasarkan teori Hierarki Maslow. Manusia dijadikan mempunyai emosi dan kebolehan untuk merasakan cinta dan sayang. Kasih suami kepada isteri, isteri kepada suami, ibubapa kepada anak-anak, sesama rakan, saudara mara, adik beradik, jiran tetangga dan sesama ahli masyarakat adalah sesuatu yang bersifat semula jadi yang bertepatan dengan fitrah manusia yang menjadi sebahagian tanda-tanda kebesaran Allah s.w.t dengan sifat ar-Rahman dan ar-RahimNya. Firman Allah s.w.t. dalam surah ar-Rum (30:21) yang bermaksud,

“Dan di antara tanda-tanda yang membuktikan kekuasaannya dan rahmatNya bahawa ia menciptakan untuk kamu (Wahai kaum lelaki), isteri-isteri dari jenis kamu sendiri, supaya kamu bersenang hati dan hidup mesra dengannya, dan dijadikannya di antara kamu (suami isteri) perasaan kasih sayang dan belas kasihan. Sesungguhnya yang demikian itu mengandungi keterangan-keterangan (yang menimbulkan kesedaran) bagi orang-orang yang berfikir”.

Berdasarkan firman ini, dapat dilihat bahawa Allah amat menggalakkan umatnya berkasih sayang antara satu sama lain. Bukanlah menjadi sesuatu yang salah apabila kita tidak menerima kasih sayang seperti yang diharapkan. Bahkan dengan terus menyayangi insan lain dengan ikhlas pasti akan mendapat ganjaran yang setimpal yang dijanjikan oleh-Nya. Dalam kajian ini, meskipun klien mempunyai isu dengan keluarganya sejak kecil, itu tidak menghalang klien dari terus menyayangi mereka terutamanya ibu dan ayah yang memegang pangkat yang tinggi di dalam Islam.

Islam merupakan sebuah agama yang mementingkan hubungan sesama manusia. Bahkan Nabi Muhammad s.a.w. diutuskan untuk menunjukkan akhlak mulia. Islam mengajar manusia untuk menghormati, berlaku adil dan saksama sesama manusia tanpa mengira sama ada manusia tersebut merupakan ahli keluarga, jiran tetangga, rakan-rakan, dan manusia lain. Namun, tidak semua manusia mempunyai tahap keimanan, kefahaman dan pengamalan yang baik. Latar belakang, suasana persekitaran dan cara didikan memainkan peranan bagaimana seseorang itu bertindak dalam kehidupannya. Individu yang tidak rasional selalu mengharapkan orang di sekelilingnya melayaninya dengan layanan yang baik (Joffe-Ellis, 2006). Semua kehendak, harapan dan impiannya ingin dipenuhi oleh orang lain. Mereka juga ingin semua orang dapat menerima dirinya. Masalah akan timbul apabila keinginan dan harapannya tidak dipenuhi. Perkara inilah yang dialami oleh klien sebelum menjalani sesi kaunseling. Klien merasakan dirinya perlu disayangi oleh kawan rapatnya. Apabila perkara tersebut tidak tercapai, klien mula merasa sedih, kecewa dan rasa tidak mahu meneruskan kehidupan. Namun apabila klien memahami konsep hubungan sesama manusia, klien lebih bersyukur, redha dan memahami setiap perkara yang berlaku.

Metod Kajian

Kaedah mendapatkan data

Kajian dilakukan secara sesi kaunseling individu. Sesi kaunseling berjalan sebanyak empat sesi. Pengkaji menggunakan teknik asas kaunseling dalam mendapatkan maklumat daripada klien. Soalan terbuka dan tertutup juga diaplikasikan oleh pengkaji bagi mendapatkan maklumat lanjut tentang diri klien dan peristiwa yang telah dilalui. Klien menghadirkan diri secara sukarela bagi menjalani sesi kaunseling. Pada awal sesi, klien menyatakan kerisauan dan rasa malu untuk meminta bantuan kaunselor berkaitan isu yang dialami. Klien seolah-olah tidak menerima perasaan yang hadir dalam dirinya menyebabkan klien was-was untuk menjalani sesi kaunseling. Namun, selepas pengkaji membina hubungan dengan klien, klien mula yakin dan selesa berkongsi isunya dengan pengkaji. Perkara ini memudahkan lagi pengkaji untuk mendapatkan maklumat sekaligus menjalankan kajian bagi melihat keberkesanan teori REBT dalam membantu masalah klien.

Ujian Psikologi yang Digunakan

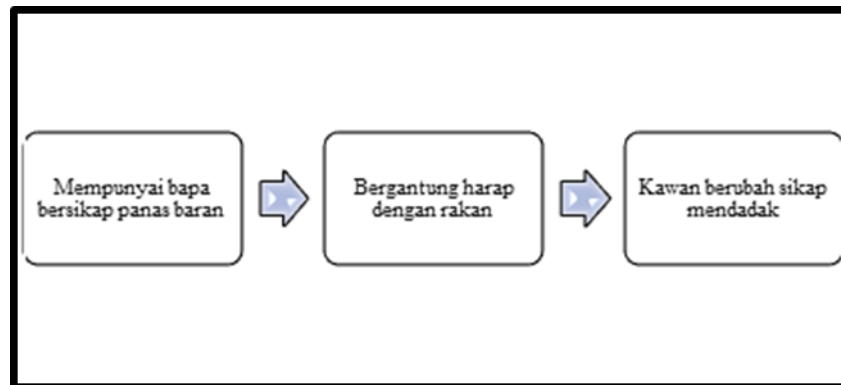
Dalam kajian ini, pengkaji menggunakan ujian *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk menilai tahap emosi yang dialami klien. Ujian ini dibuat untuk memajukan proses dalam menentukan, memahami dan mengukur keadaan emosi yang biasanya disebut sebagai kemurungan, kerisauan dan tekanan. DASS merupakan pengumpulan tiga skala laporan diri yang digunakan untuk menilai emosi negatif yang hadir seperti kemurungan, kerisauan dan tekanan. Ujian ini memiliki 21 item yang perlu dijawab oleh klien. Pengkaji menggunakan ujian ini untuk mengenalpasti tahap emosi klien serta membantu pengkaji meneroka secara lebih mendalam. Ujian ini juga dilakukan bagi melihat sejauh mana kebergantungan rakan sebaya mempengaruhi emosi seseorang.

Pada sesi pertama dijalankan, klien kelihatan seolah-olah tidak dapat mengawal dirinya. Klien meluahkan rasa geram dan kecewanya melalui nada percakapan dan bahasa tubuh badan. Kaunselor meminta klien untuk menjalani ujian DASS. Daripada keputusan ujian DASS tersebut, klien didapati mengalami tahap kemurungan dan kerisauan yang teruk dengan jumlah skor 14 dan 10. Manakala tahap tekanan yang dihadapi berada di tahap ringan dengan jumlah skor 8. Ujian tersebut digunakan oleh pengkaji bagi meneroka lebih mendalam perasaan dan emosi yang sedang dialami oleh klien. Ujian ini juga digunakan bagi melihat perkembangan diri klien dari segi emosi yang dilalui sebelum dan selepas sesi dijalankan. Klien didapati menghadapi kemurungan dan kerisauan yang tinggi apabila klien mula menyatakan tentang tidak guna lagi untuk hidup, tiada yang menyayangi dirinya, dan ayat-ayat lain yang membuktikan ketidakstabilan emosi klien ketika itu. Namun, setelah beberapa sesi dijalankan, klien

diberi semula ujian DASS dan tahap ujian DASS klien menunjukkan penurunan. Tahap kemurungan dan kerisauan klien menunjukkan perubahan kepada tahap sederhana dengan skor sembilan dan lapan berbanding tahap teruk pada sesi pertama dijalankan.

Konseptualisasi kes

Berdasarkan kronologi perkara yang telah menimpa diri klien, klien didapati menghadapi masalah keluarga apabila berhadapan dengan bapa yang mempunyai sikap panas baran. Klien juga berhadapan dengan pergaduhan keluarga ketika klien masih kecil. Isu keluarga yang wujud menyebabkan klien bergantung emosi dengan rakan baik yang dikenali di tempat pengajiannya. Klien sentiasa berkongsi masalah dan mewujudkan hubungan selesa dan rapat untuk memenuhi ruang kosong yang ada dalam dirinya. Kebergantungan emosi terhadap rakannya menyebabkan klien mengesan rakannya mula tidak mengendahkan dirinya. Hal ini menyebabkan klien merasa sedih, kecewa, berfikir tiada siapa mepedulikannya dan berputus asa untuk meneruskan kehidupan. Kaunselor mendapati bahawa klien mengalami pemikiran tidak rasional (*irrational belief system*) apabila beranggapan negatif terhadap rakan baiknya. Hal ini berlaku kerana klien berasa keseorangan apabila ibu bapa tidak memberi perhatian terhadapnya pada saat klien memerlukan. Pelbagai masalah timbul sewaktu dalam pengajian membuatkan klien berasa selesa apabila dirinya dihargai dan diambil berat oleh rakannya. Walau bagaimanapun, situasi tersebut telah menimbulkan masalah kepada klien apabila klien gagal mengawal dirinya dari menerima sebarang perubahan yang berlaku terhadap rakannya.



Rajah 1: Permasalahan yang dikenal pasti oleh kaunselor

Hasil Kajian & Perbincangan

Intervensi

Hasil dari sesi kaunseling yang dijalankan pada pertama kalinya, kaunselor melakukan penerokaan terhadap isu yang dihadapi oleh klien. Klien menceritakan masalah yang dihadapi dan kaunselor menggunakan beberapa teknik seperti kemahiran menyoal, mendengar, parafrasa dan refleksi untuk menggalakkan klien menyatakan isu berkaitan sikap rakannya lambat membalas mesej di *WhatsApp*. Justeru pada pertemuan kali pertama ini kaunselor telah berjaya mengenal pasti beberapa masalah klien yang mendapati sikap kawannya berubah.

Manakala, berdasarkan sesi kaunseling yang dijalankan pada kali kedua, klien menyatakan bahawa dirinya berasa sedih, murung serta berputus asa untuk meneruskan kehidupan. Hal ini berikutan daripada klien merasa sedih dengan perubahan sikap kawannya serta hubungan yang jauh dengan keluarganya. Oleh itu, kaunselor melakukan penerokaan dengan lebih mendalam tentang isu yang dinyatakan klien serta membuat pertikaian terhadap pemikiran negatif klien dengan memberi persoalan tentang bukti yang menunjukkan rakannya tidak mengambil berat akan dirinya. Sementelahan itu, kaunselor memberi

tugasan untuk klien membuat senarai perkara yang boleh mencetuskan rasa gembira terhadap dirinya sebelum sesi tamat.

Kemudian pada sesi perjumpaan ketiga, kaunselor membuat perbincangan dengan klien berdasarkan tugas yang diberikan dan mendapati keadaan klien bertambah baik berbanding sebelum ini. Tugas ini memberi rasa gembira kepada klien kerana perkara-perkara yang dilakukan adalah perkara yang diminati klien seperti melukis, bersenam secara ringan, serta membaca al-Quran. Perkara-perkara ini mendatangkan ketenteraman dan kegembiraan bahkan klien sebelum ini tidak pernah sedar dan ambil kisah tentang perkara yang menyeronokkan baginya. Kaunselor juga turut mengaplikasikan teknik REBT dengan menyarankan klien membuat tugas untuk mengawal emosi dan menstruktur pemikiran dengan baik hasil dari permasalahan yang timbul. Tugas ini dilakukan dengan meminta klien mencatat perasaan dan pemikiran negatif yang dialami seterusnya melihat permasalahan yang menyebabkan perkara negatif itu berlaku.

Apabila klien dapat mengenalpasti permasalahan yang wujud, lebih mudah untuk klien mengawal pemikiran tidak rasionalnya. Tugas ini juga membantu pengkaji untuk melihat peningkatan yang berlaku dalam diri klien. Kaunselor memberi tugas untuk klien membuat jadual harian untuk mengelakkan klien dari berasa keseorangan dan memenuhi masa dengan aktiviti yang bermanfaat serta menjalinkan hubungan baik dengan ahli keluarganya. Dengan menyibukkan diri mengikut jadual yang dirancang, klien tidak mempunyai banyak masa terluang yang membolehkan klien berfikir secara tidak rasional bahkan klien lebih menumpukan perhatian terhadap perkara yang berada di depan matanya.. Seterusnya, pada sesi akhir kaunselor melakukan semakan terhadap tugas yang diberikan dan tindak balas yang diberi memberangsangkan apabila klien celik akal untuk menyelesaikan masalahnya dan didapati lebih tenang serta gembira menjalani kehidupannya tanpa bergantung harap dan terlalu memikirkan rakannya, juga lebih mengambil berat terhadap keluarga.

Rawatan, Kemajuan Serta Hasil Rawatan

Jadual 1: Hasil permasalahan dan kesan yang dihadapi oleh klien menerusi teknik dalam teori REBT

Krisis (<i>Activating event</i>)	Pemikiran (<i>Beliefs</i>)	Kesan kepada pemikiran (<i>Consequence</i>)	Pertikaian pemikiran negatif (<i>Dispute</i>)	Kesan (<i>Effect</i>)	Emosi dan pemikiran yang baru (<i>New feeling</i>)
Kawan berubah sikap dengan menjauhkan diri (lambat membalas <i>WhatsApp</i> , jarang bertanya tentang keadaannya, tidak mahu bercerita tentang perkara yang dilalui, lebih mementingkan permainan atas talian daripada mengangkat panggilan dari klien)	Klien berfikir bahawa dia memerlukan seseorang yang mengambil berat dan bersedia mendengar dirinya Klien sering menyebut 'kawan ja tempat yang saya boleh cerita masalah', 'dulu(sekolah menengah) saya ada dua kawan rapat dan diorang ok je dengar masalah saya'	Klien berasa sedih, kecewa, dan tidak mahu meneruskan hidup Pengkaji mendapati diri klien berada dalam keadaan tidak terurus dan klien juga menyatakan beliau sering berkurung di dalam bilik dan menangis.	Bukti yang menunjukkan rakannya tidak mengambil berat akan dirinya Kaunselor menggunakan ayat 'apa bukti yang menunjukkan kawan awak dah tak peduli kepada awak?', 'sejauh mana rasa peduli kawan awak boleh bantu awak pada masa depan?'. Klien menyatakan bahawa tiada bukti kukuh kerana rakannya masih membalas <i>WhatsApp</i> nya walaupun lambat dan akan tetap mencarinya selepas permainan video yang dimain telah tamat.	-Klien mula berfikir tentang dirinya dengan menyebut, 'lepas ni saya kena fokus diri saya dululah sebelum fikir pasal orang lain' -Klien dapat mengawal pemikirannya. Klien juga menyebut 'mungkin dia lambat balas <i>WhatsApp</i> dari saya sebab dia sibuk kot. Lagipun sem ni dia pegang banyak jawatan' -Klien celik akan masalahnya	Klien berasa tenang, rasional dan gembira untuk meneruskan kehidupan selepas ini. Klien lebih fokus terhadap hubungan bersama keluarga Antara ayat yang disebut klien yang menunjukkan perubahan dirinya adalah, 'saya akan tolong juga kawan saya jika mereka ada masalah tapi saya takkan tumpu sangat hal diri mereka', 'seronok ikut jadual tu. Saya dah tak sempat fikir sangat pasal benda negatif', 'banyak rupanya aktiviti boleh luang masa dengan keluarga. Harapnya hubungan kami lepas ni semakin baik'.

Daripada jadual tersebut, dapat dilihat bahawa teori REBT yang digunakan dalam membantu klien boleh dikatakan berkesan. Teknik ABCDEF dapat mengubah pemikiran tidak rasional klien kepada pemikiran yang lebih rasional. Teknik pertikaian (*dispute*) yang digunakan pengkaji seperti meminta bukti dan mengenalpasti sepenting mana orang lain dalam hidupnya menunjukkan kesan positif apabila klien mula mendapat celik akal selepas sesi kaunseling dijalankan. Pengkaji juga memberi beberapa tugas untuk membantu klien bagi mengeluarkannya daripada kesedihan yang dialami. Pengkaji meminta klien menyenaraikan perkara yang dapat memberi kegembiraan kepada klien dan meminta klien melakukannya sesuai dengan keadaan semasa iaitu musim PKP ini. Klien juga disarankan untuk membuat tugas untuk mengawal emosi dan menstruktur pemikiran dengan baik hasil dari permasalahan yang timbul. Klien dibimbing untuk mengenali emosi yang wujud dan menerima apa jua emosi yang hadir memandangkan pada awal sesi klien menyatakan keraguan tentang perasaannya sendiri. Apabila emosi dalam diri sudah dikenal pasti, lebih mudah untuk klien mengawal dan menstrukturkannya dengan baik.

Bagi membantu isunya dengan keluarga, pengkaji menggalakkan klien untuk membuat jadual harian yang dipenuhi dengan aktiviti yang boleh dilakukan bersama keluarga. Perkara ini bertujuan untuk mengeratkan lagi hubungan klien dengan keluarganya. Aktiviti yang bersesuaian dan menyeronokkan dapat memberi kesan positif kepada emosi klien. Hasil daripada teknik dan tugas yang diberikan, klien menunjukkan peningkatan yang positif apabila klien tidak lagi terlalu bergantung kepada rakannya dan sudah mampu untuk berdikari apabila menghadapi sesuatu masalah. Klien juga kelihatan dapat mengawal diri dan emosinya dengan aktiviti-aktiviti yang telah disenaraikan. Perkara ini membantu klien

mencapai kegembiraan dalam hidup dan lebih memahami makna kehidupan. Klien juga kelihatan lebih ceria selepas beberapa sesi dijalankan. Klien juga menyatakan hubungannya dengan keluarga semakin baik setelah klien melakukan beberapa aktiviti bersama keluarganya. Klien juga lebih jelas tentang kepentingan menjaga hubungan bersama keluarga.

Faktor Halangan

Sepanjang sesi kaunseling dijalankan, pengkaji dan klien menghadapi beberapa isu. Pada sesi permulaan, klien dan pengkaji menghadapi isu pertembungan masa yang mana klien masih perlu menghadiri kelas dan jadualnya agak padat. Ini menimbulkan isu untuk mencari masa yang sesuai untuk melaksanakan sesi. Beberapa sesi yang telah dijadualkan terpaksa ditunda atas dasar klien tiba-tiba menerima tugas daripada pensyarah dan perlu disiapkan segera. Isu juga timbul apabila pengkaji meminta klien menjalankan aktiviti yang telah disenaraikan. Beberapa aktiviti yang disenaraikan tidak dapat dilaksanakan disebabkan oleh perintah PKP walaupun aktiviti tersebut sangat disukai. Aktiviti yang tidak dapat dilaksanakan kebanyakannya adalah aktiviti yang melibatkan aktiviti fizikal di luar rumah. Namun pengkaji membantu klien mengenal pasti aktiviti yang bersesuaian dilakukan sepanjang perintah PKP. Walaupun tidak banyak aktiviti yang dapat dilakukan, pengkaji membimbing klien untuk memberi tumpuan dan menghayati aktiviti-aktiviti tersebut.

Susulan

Setelah sesi ditamatkan pada sesi keempat, kaunselor membuat *follow-up* bagi melihat kestabilan emosi yang dialami klien hasil daripada sesi-sesi yang telah dijalankan. Klien didapati dapat mengekalkan emosi yang stabil dan pemikiran yang rasional. Klien juga masih melakukan aktiviti yang menggembirakan dirinya dan mula membiasakan diri untuk membuat jadual supaya klien lebih cakna tentang apa yang perlu dilakukannya setiap hari sekaligus dapat mengurangkan masa untuk beliau terlalu melayan perasaan negatif yang tidak perlu. Dengan melihat perkembangan diri klien serta akuan daripada klien sendiri, kaunselor menyatakan bahawa sesi dijalankan setakat ini sahaja dan klien bersetuju untuk menghentikan sesi.

Kesimpulan

Tuntasnya, teori REBT yang diguna pakai terhadap permasalahan klien didapati membantu klien keluar dari masalah yang membelenggu dirinya. Hasilnya klien lebih mementingkan hubungan sesama ahli keluarga dari rakannya. Klien terasa dirinya dihargai dan tidak keseorangan apabila celik dari pemikiran negatif yang menyebabkan dirinya berasa tidak dihargai. Teknik REBT yang membantu klien merasionalkan pemikiran, emosi dan tingkah laku dapat membantu individu dari terus beranggapan negatif dan berasa murung. Hal ini kerana, masih banyak peluang dan ruang dapat digunakan untuk mencipta kehidupan yang berkualiti dan bahagia. Penerapan isu agama juga dapat membantu seseorang untuk mempunyai kesihatan mental yang lebih baik dan dapat mengawal emosi dengan cara yang sepatutnya.

Rujukan

- Ackerman, C. (2021). *What is Rational Emotive Behavior Therapy?* Dicapai dari <https://positivepsychology.com/rational-emotive-behavior-therapy-rebt/>
- Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M., & Palmer, S. (1997). *Stresscounseling: a rational emotive behavior approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Hasibuan, R. L. & Wulandari, L. H. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*, 11 (2).
- Joffe-Ellis, D. (2006). *Albert Ellis & Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Retrieved from <http://www.rebtnetwork.org/>

- Lange, C., & Byrd, M. (1998). The relationship between perceptions of financial distress and feelings of psychological well-being in New Zealand university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 7(3), 193–209. <https://doi.org/10.1080/02673843.1998.9747824>
- Masroom, M. N., Muhamad, S. N. & Panatik, S. A. (2015). Kesehatan jiwa, REBT dan muslim. *Research Gate*, 6 (1), 49-57.
- Md Zahir, M. Z., Saper, M. N., & Bistamam, M. N. (2019). Kesahan dan Kebolehpercayaan Modul Kelompok Bimbingan Integrasi REBT-Tazkiyah An-Nafs. *Journal of Research, Policy & Practice of Teachers and Teacher Education*, 9(1), 58-69. <https://doi.org/10.37134/jrpptte.vol9.no1.6.2019>
- Mustaffa, N. (2020). Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemik Covid-19 Dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(11), pp. 10 - 16. doi: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.553>
- Nielsen, S. L., Johnson, W. B., & Ellis, A. (2001). *Counseling And Psychotherapy With Religious Persons: A Rational Emotive Behavior Therapy Approach*. New Jersey: L. Erlbaum Associates.
- Nik Abdul Rashid, N. R. (2014). *Panduan hubungan dengan rakan sebaya. Myhealth*. Dicapai dari <http://www.myhealth.gov.my/panduan-hubungan-dengan-rakan-sebaya/>
- Nik Rosila Nik Yacob. (2013). Cognitive Therapy Approach from Islamic Psycho-spiritual Conception. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 97, 182–187. doi:10.1016/j.sbspro.2013.10.220
- Nucci, C. (2002). The rational teacher: rational emotive behavior therapy in teacher education. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 20(1), 15-32.
- Purbaning Tyas, P. H. (2015). Pendekatan naratif dalam konseling rational emotive behavior therapy (rebt) untuk mengelola emosi. *Jurnal Fokus Konseling*, 1 (2), 107-117. DOI: <https://doi.org/10.52657/jfk.v1i2.97>
- Robb, H. (2002). Practicing Rational Emotive Behavior Therapy and Religious Clients. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20 (3-4), 169–200. doi:10.1023/A:1021160226146
- Siahaan, D. N. A. (2020). Konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri anak korban kekerasan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10 (1).
- Teaster, F.J. (2004). *Positive Self-Talk Statement as a Self Esteem Buliding Technique Among Female Survivors of Abuse*. Electronic Theses and Dissertations. Paper 975. <https://dc.etsu.edu/etd/975>