

Submission date: 07/10/2021

Accepted date: 10/11/2021

DOI: 5. <https://doi.org/10.33102/abqari.vol25no2.461>**PUTUS CINTA: APLIKASI TERAPI RASIONAL EMOTIF TINGKAH
LAKU MENDEPANI ISU KONSEP KENDIRI REMAJA*****Love Breakup: Application of Rational Emotive Behaviour Therapy in Facing the
Self-Concept Issue among Adolescents***Abdul Rashid Abdul Aziz^{a*}, Norizan Yusof^b & Nor Hamizah Ab Razak^a^aUniversiti Sains Islam Malaysia^bUniversiti Malaysia Pahang* rashid@usim.edu.my (corresponding author)**Abstract**

In an adolescent, the development phase causes a variety of conflicts. One of the most common problems among adolescents is the issue of love breakup. It can lead to the disruption of self-concept which eventually leads to a failure to overcome real problems. Hence, this study was conducted to explore the effectiveness of Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) to address the problem of self-concept among adolescents. This is a qualitative study using interview sessions as a study design. The study was based on a counseling case of a teenage female client who was going through a breakup. The client suffered from depression and feels inferior to her self-image and chooses to isolate herself from others. Thus, the Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) was utilized to reestablish the client's self-concept. REBT therapy enables the client to change the negative way of thinking to positive and rationalize her thinking to avoid her feeling depressed with the issue of the breakup. This is important in ensuring that the client successfully solves her problems and can give full commitment to her learning and responsibilities.

Keywords: adolescence, breakup, self-concept, depression, rational emotive behavioral therapy

Abstrak

Fasa perkembangan ketika alam remaja boleh membawa kepada pelbagai konflik. Antara masalah yang sering dihadapi oleh remaja ialah isu putus cinta. Ia boleh membawa kepada gangguan konsep diri yang akhirnya membawa kepada kegagalan untuk mengatasi masalah sebenar yang dihadapi oleh individu. Justeru, kajian ini dijalankan untuk meneroka keberkesanan Terapi Tingkah Laku Emotif Rasional (REBT) untuk menangani masalah konsep diri dalam kalangan remaja. Ini merupakan kajian kualitatif menggunakan sesi temu bual sebagai reka bentuk kajian. Kajian ini berdasarkan kes kaunseling seorang klien wanita remaja yang sedang mengalami putus cinta. Klien mengalami kemurungan dan berasa rendah diri terhadap imej dirinya dan memilih untuk mengasingkan diri daripada orang lain. Oleh itu, Terapi Tingkah Laku Emotif Rasional (REBT) telah digunakan untuk membina semula konsep diri klien. Terapi REBT membolehkan klien mengubah cara berfikir negatif kepada positif dan merasionalkan pemikirannya untuk mengelakkan perasaan tertekan dengan isu putus cinta. Ini penting dalam memastikan klien berjaya menyelesaikan masalahnya dan dapat memberikan komitmen sepenuhnya terhadap pembelajaran dan tanggungjawabnya.

Kata kunci: remaja, putus cinta, konsep diri, kemurungan, Terapi Tingkah Laku Emotif Rasional

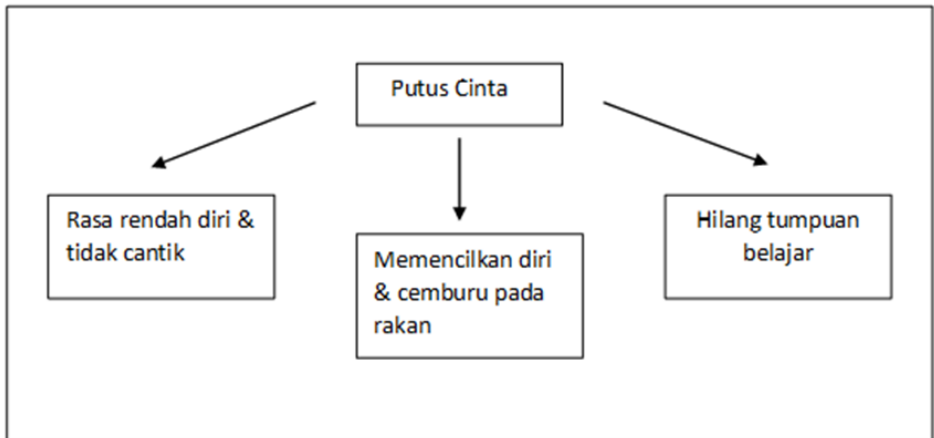
PENGENALAN

Latar Belakang Kajian

Klien merupakan seorang gadis berusia 23 tahun dan berasal dari Jitra, Kedah. Klien berketurunan Melayu dan beragama Islam. Klien juga merupakan penuntut di salah sebuah institusi pengajian tinggi awam di Malaysia. Klien merupakan anak kedua daripada tujuh adik-beradik, empat lelaki dan tiga perempuan. Bapanya bekerja sebagai perunding dan juru ukur tanah manakala ibunya merupakan suri rumahtangga sepenuh masa. Klien mempunyai personaliti yang ceria dan peramah. Beliau senang bergaul dengan sesiapa sahaja yang dikenalnya, namun perwatakan klien berubah disebabkan oleh masalah yang dihadapinya.

Klien pada mulanya telah mengemukakan beberapa isu iaitu, masalah tidak dapat fokus pada pelajarannya, cemburu dengan orang dari negeri Terengganu dan rakan-rakan yang bercinta, berasa rendah diri dan tidak cantik serta sering memencilkan diri dari aktiviti sosial dengan orang lain. Klien kemudiannya menyatakan isu putus cinta yang dihadapinya. Apabila kaunselor meminta pengesahan mengenai hubungkait isu-isu yang dihadapi dengan isu putus cinta, klien mengakui dan mengesahkan bahawa semua masalah dan tekanan yang menimpanya adalah disebabkan oleh hubungan percintaan dengan kekasihnya yang telah berakhir dua

bulan yang lepas. Perkaitan di antara isu-isu yang dikemukakan oleh klien dapat dilihat dalam rajah di bawah;



Rajah 1: Isu yang dikemukakan oleh klien

Akibat putus cinta, klien berada dalam keadaan tertekan dan memencilkan diri. Percintaan bermula semasa klien di Tingkatan Enam apabila kawan memperkenalkannya dengan seorang jejaka berasal dari Terengganu. Klien berasa sedih apabila percintaannya berakhir kerana beliau telah banyak menghabiskan masa, wang ringgit dan kasih sayang yang dicurahkan kepada lelaki berkenaan malahan telah merancang untuk berkahwin. Namun semua itu dibalas dengan perbuatan curang kekasihnya yang mempunyai teman wanita lain. Ibarat pepatah, sepandai-pandai tupai melompat akhirnya jatuh ke tanah jua, begitulah yang terjadi apabila klien dapat menghidu hubungan kekasihnya dengan wanita lain sehingga terbongkar apabila kekasihnya membuat pengakuan terbuka dan mengambil keputusan memutuskan hubungan percintaan dengan klien. Kejadian ini memberi mimpi ngeri kepada klien yang terlalu setia dan mencintai kekasihnya dan mengakibatkan klien menghadapi tekanan rentetan peristiwa tersebut.

Permasalahan

Klien menyatakan berakhirnya hubungan cinta menyebabkan dia mengalami tekanan dan mengundang masalah-masalah lain. Akibat daripada tekanan tersebut, ia telah membentuk pemikiran yang tidak rasional atau *irrational belief* dimana klien tidak boleh melihat rakan-rakannya mempunyai teman lelaki dan merasakan dirinya tidak cantik menyebabkan dia ditinggalkan kekasih yang curang. Selain itu, pemikiran tidak rasional klien dapat dilihat apabila klien menyatakan bahawa dia tidak boleh

melihat rakan yang berasal dari Terengganu disebabkan bekas teman lelaki Jo (bukan nama sebenar), berasal dari Terengganu. Selain itu, klien sebenarnya tidak mendapat kasih sayang dan perhatian daripada keluarga yang menjadi asas kepada keperluan seseorang individu, menyebabkan dia berasa sunyi dan tidak mendapat perhatian serta belaian kasih sayang seorang lelaki. Klien juga menyatakan kekesalan terhadap tindakannya yang telah membelanjakan sebahagian besar wang untuk hadiah-hadiah yang diberikan kepada Jo. Jauh di sudut hati klien sebenarnya masih mengharapkan cinta daripada teman lelaki apabila menyatakan tidak dapat melupakan detik manis bersama Jo.

Klien mempunyai *irrational belief system* terhadap realiti percintaannya iaitu tidak dapat menerima situasi yang berlaku. Dalam kes ini, klien menyatakan bahawa dia tidak boleh melupakan Jo walaupun cuba mengambil langkah yang telah dibincangkan. Klien asyik terbayangkan Jo dengan teman wanita baru dan ini membuatkan klien merasa geram. Kaunselor menerangkan kepada klien mengenai konsep pemikiran tidak rasional yang dialaminya. Klien didapati mempunyai sistem pemikiran yang tidak rasional dan telah menimbulkan pelbagai isu lain seperti rendah konsep diri, hilang fokus dalam pembelajaran dan berfikir negatif terhadap orang di sekelilingnya. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti keberkesanan terapi Rasional Emotif Tingkahlaku (REBT) bagi mendepani masalah konsep diri dalam kalangan remaja.

KAJIAN LITERATUR

Perkhidmatan kaunseling bukanlah menjadi suatu bidang ilmu dan pekerjaan yang asing di Malaysia. Menurut Blocher dan Donald (1966), kaunseling didefinisikan sebagai suatu proses interaksi yang menggerakkan pemahaman bermakna terhadap diri dan persekitaran serta menghasilkan penjelasan matlamat dan nilai untuk tingkah laku masa depan (Shertzer & Stone, 1974). Manakala, takrifan Pepinsky dan Pepinsky (1954), kaunseling merupakan proses interaksi yang berlaku a) di antara dua orang individu yang dipanggil kaunselor dan klien, b) berlaku di dalam *setting* professional dan, c) dimula dan dikekalkan sebagai suatu cara untuk menolong perubahan tingkah laku klien (Sabariah Siron, 2005). Maka, secara umumnya kaunseling dapat difahami sebagai suatu proses menolong yang berlaku dalam *setting* professional bagi membantu individu berkembang dan memahami dirinya dan persekitaran. Lima fungsi utama kaunseling ialah mencegah, mengembang, memulih, meleraikan krisis dan mengendalikan perundingan psikologi. Matlamat kaunseling pula antaranya ialah untuk membantu klien bertanggungjawab ke atas dirinya, menggerakkan perubahan tingkah laku, mempertingkatkan kemampuan klien membuat keputusan, membantu klien menjadi lebih produktif dan lain-lain lagi.

Abdul Aziz, Ab Razak, Sawai & Sungkar (2020), mentakrifkan bahawa cinta merupakan luahan hati yang berkait dengan kasih sayang dan pernyataan emosi terhadap seseorang individu. Secara dasarnya, ia merupakan perasaan cinta yang wujud di antara pasangan. Kajian yang dijalankan terhadap golongan remaja di sekolah jenis menengah kebangsaan, sekolah agama dan agama swasta mendapati bahawa remaja di sekolah agama swasta merekod peratusan rendah bagi bilangan remaja bercinta berbanding sekolah lain. Faktor yang mempengaruhi hasil kajian adalah disebabkan faktor aktiviti kerohanian yang diamalkan, suasana sekolah dan penerapan pendidikan agama (Zulaiha, Roslan, Umi Nadzrah dan Zurina, 2016). Kajian oleh Ranual dan Md. Akhir (2020) terhadap sekumpulan mahasiswa di UKM mendapati bahawa responden yang bercinta mengalami kesan negatif terhadap pembelajaran, pengurusan masa yang tidak sistematik, isu kepercayaan, pengurusan kewangan yang lemah, dan gagal mengawal emosi dengan baik.

Di dalam kajian kes ini, kaunselor telah menggunakan Terapi Rasional Emotif Tingkahlaku (REBT) untuk membantu permasalahan berkaitan konsep kendiri dalam kalangan remaja selepas putus cinta. Teori REBT ini telah diasaskan oleh Albert Ellis. Menurut Albert Ellis, manusia sememangnya boleh berfikir, beremotif dan bertingkah laku secara rasional atau tidak rasional dalam kehidupan. Bahkan, kepercayaan yang tidak rasional yang diperolehi adalah dipelajari daripada orang-orang dewasa dan berdasarkan kepercayaan sebelum ini. Kepercayaan ini akan sebatian dan menjadi sebahagian dari diri individu (Sipon, 2005). Kepercayaan inilah yang menyebabkan gangguan emosi dan pemikiran manusia berubah. Oleh itu, menjadi tugas kaunselor untuk mencabar atau mempertikaikan sistem kepercayaan yang tidak rasional sehingga klien dapat memperoleh sistem kepercayaan baru yang lebih rasional. Konsep utama teori ini adalah konsep ABCDE.

METODOLOGI

Kajian ini adalah kajian kualitatif menerusi kaedah temubual. Klien adalah kes yang dirujuk kepada klinik kaunseling di salah sebuah institusi pengajian tinggi awam di Malaysia. Pada sesi pertama, kaunselor banyak mendengar dan cuba memahami apa yang dilalui oleh klien. Sesi pertama berakhir dan kaunselor memberi tugas untuk klien lakukan iaitu mengenalpasti kekuatan dalam dirinya dan juga menyenaraikan matlamat atau impian yang ingin dicapainya dalam kehidupan. Seterusnya pada sesi yang kedua, kaunselor menggunakan kefahaman terapi Realiti dengan melihat kepada keperluan asas manusia yang tidak diperolehi oleh klien iaitu kasih sayang dan rasa dipunyai. Selain itu kaunselor membantu klien untuk memahami bahawa klien tidak dapat mengubah perasaannya jika tidak mahu mengubah pemikiran dan tindakan. Ini kerana, pemikiran yang ada akan mempengaruhi perasaan dan tindakan klien. Manakala pada sesi ketiga, kaunselor membantu klien memahami sistem pemikiran yang tidak rasional. Teori REBT telah digunakan dalam membantu klien

memahami dan menyelesaikan permasalahan ini. Setiap pemikiran yang tidak rasional dirungkai dan dihuraikan melalui model ABC.

HASIL DAN PERBINCANGAN

Sesi 1 dan 2: Terapi Pemusatan Klien

Pada sesi pertama dan kedua, kaunselor banyak menggunakan teori yang dikemukakan oleh Carl Rogers ini. Teori ini menyatakan bahawa perhubungan yang melibatkan aspek-aspek dibawah boleh mendorong individu yang tersekat perkembangannya untuk bergerak dan berkembang ke arah nirwana sendiri (*self-actualization*), iaitu;

Kongruen

Kaunselor sentiasa menitikberatkan elemen kejujuran, ketulenan dan keikhlasan. Kaunselor perlu sentiasa berupaya dan bersedia untuk bersikap terbuka terhadap klien dan tidak teragak-agak untuk menyampaikan apa jua yang dirasainya baik yang positif atau yang negatif. Oleh itu, ia dapat menjadi model kepada klien untuk bersikap terbuka, jujur dan ikhlas dalam menyatakan perasaannya. Kaunselor tidak boleh menyembunyikan sebarang bentuk perkara atau tanggapan negatif terhadap klien. Sebagai contoh, kaunselor tidak beranggapan negatif dengan pemikiran tidak rasional klien yang cemburu dengan orang sekelilingnya.

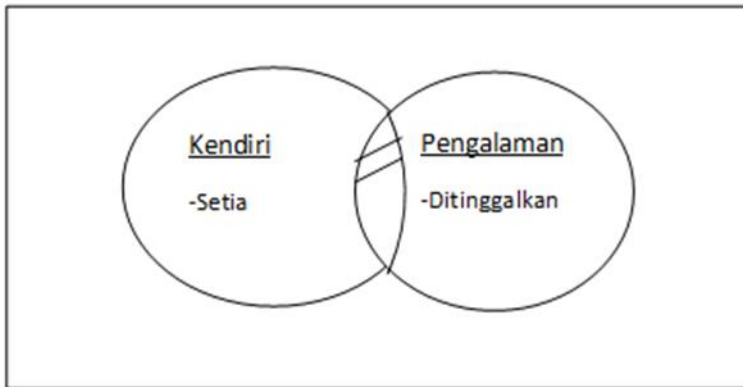
Penerimaan tanpa syarat

Kaunselor hendaklah menerima klien tanpa sebarang syarat atau diskriminasi dan perlu mempunyai perasaan hormat-menghormati dan mempercayai antara satu sama lain. Hal ini kerana, semua manusia mahukan perhubungan yang bermakna, diterima, disayangi dan dipercayai. Kaunselor hendaklah menerima klien dengan hati yang terbuka, tidak menilai kebaikan dan keburukannya dan menghargai perhubungannya dengan klien. Sebagai contoh, walaupun klien mempunyai diskriminasi terhadap rakannya daripada Terengganu, namun kaunselor perlu menerima dan hormat dengan pandangan klien sebelum membantu klien dengan isunya.

Empati

Konsep empati merujuk kepada keupayaan kaunselor memahami klien dengan tepat seperti apa yang dialami oleh klien itu sendiri. Dalam erti kata lain meletakkan diri berada dalam situasi orang lain (klien). Kaunselor bagaikan mengalami apa yang di alami oleh klien, jika tidak secara perasaan mestilah sekurang-kurangnya secara kognitif. Dalam hal ini, kaunselor seolah-olah mengalami sendiri peristiwa putus cinta tersebut dan memahami apa yang difikirkan oleh klien apabila kesetiannya dibalas dengan tingkah laku curang.

Apa yang berlaku, klien dilihat mengalami pengalaman dan kendiri yang tidak kongruen dan ini menyebabkan klien berada dalam masalah atau tekanan. Klien telah mencurahkan kasih sayang dan kesetiaan kepada kekasihnya, namun bukan sahaja tidak mendapat balasan sebaiknya, malahan klien ditinggalkan kerana kekasihnya menyintai wanita lain. Oleh itu, pengalaman yang dilaluinya ini, berbeza dengan apa yang telah dilakukannya (tidak kongruen). Pengalaman dan kendiri yang tidak kongruen ini menurut Rogers akan menimbulkan masalah kepada individu, sepertimana yang dialami oleh klien. Keadaan ini diterjemahkan dalam rajah 3 di bawah;



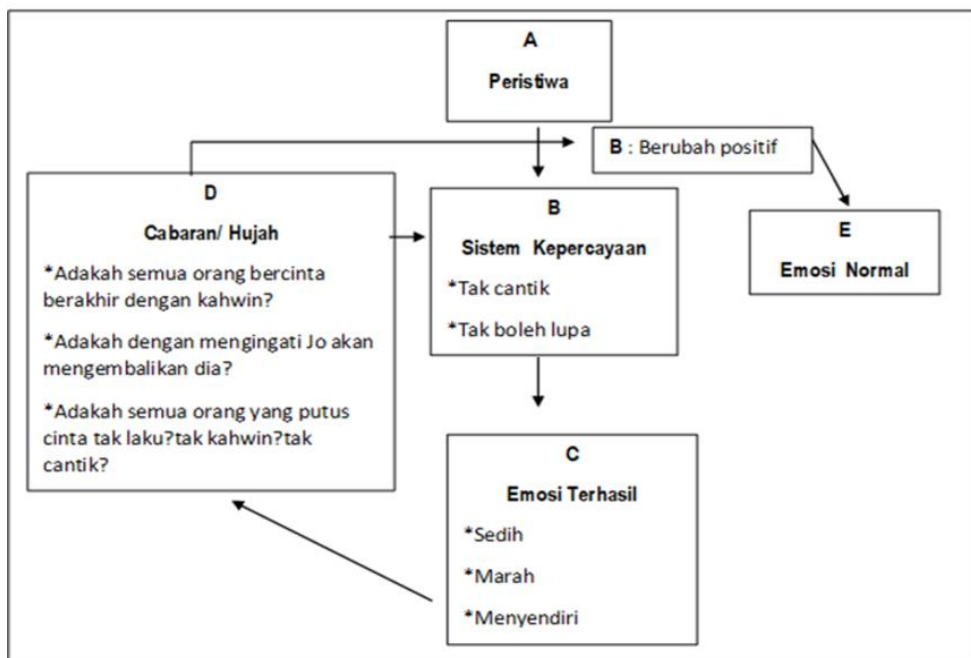
Rajah 2: Pengalaman dan kendiri klien yang tidak kongruen

Pada sesi pertama ini, kaunselor banyak mendengar dan cuba memahami apa yang dilalui oleh klien. Sesi pertama berakhir dan kaunselor memberi tugas untuk klien lakukan iaitu mengenalpasti kekuatan dalam dirinya dan juga menyenaraikan matlamat atau impian yang ingin dicapainya dalam kehidupan. Manakala sesi kedua juga berkisar penerokaan terhadap isu klien. Ini kerana klien masih lagi sukar untuk berkongsi pada sesi pertama disebabkan kesedihan beliau (menangis) setiap kali menyebut nama kekasihnya. Sesi kedua memperlihatkan keadaan klien lebih stabil dan boleh berkomunikasi dengan lebih baik.

Sesi 3: Terapi Tingkah Laku Emotif Rasional

Manusia sememangnya boleh berfikir, beremosi dan bertindak laku secara rasional atau tidak rasional. Kepercayaan yang tidak rasional besar kemungkinan dipelajari daripada orang dewasa dan kepercayaan ini akan menjadi sebatian dan menjadi sebahagian dari diri. Kepercayaan inilah yang menyebabkan gangguan emosi dan pemikiran manusia.

Di dalam kes ini, klien menyatakan bahawa beliau tidak boleh melupakan bekas kekasihnya kerana asyik teringatkan dia (bekas kekasih) walaupun cuba mengambil langkah yang telah dibincangkan dalam sesi kedua. Klien asyik terbayangkan bekas kekasihnya dengan teman wanita baru dan ini membuatkan klien merasa geram. Kaunselor menerangkan kepada klien isu yang berlaku berdasarkan konsep pemikiran tidak rasional yang dialaminya.



Rajah 3: Teknik ABCDE dalam teori REBT

Dalam isu ini, klien didapati mengalami peristiwa putus cinta. Klien telah menunjukkan kesetiaannya kepada teman lelakinya dan telah banyak berhabis duit dan masa sepanjang tempoh perhubungan mereka. Namun apabila teman lelakinya curang, klien mula mempunyai kepercayaan bahawa dirinya tidak cantik sehingga teman lelakinya berlaku curang. Klien juga percaya bahawa beliau tidak dapat melupakan teman lelakinya bahkan selalu teringat tentang teman lelakinya apabila melihat rakan yang berasal dari Terengganu. Hasil kepercayaan tersebut, klien mula merasa sedih, marah dan suka menyendiri. Hal ini telah memberi kesan negatif

apabila klien tidak dapat menumpukan perhatian dalam pelajaran dan tidak dapat mengawal emosi negatifnya.

Kaunselor mencabar pemikiran klien dengan beberapa soalan yang berkaitan dengan pemikiran tidak rasional klien. Sebagai contoh, kaunselor bertanya kepada klien sama ada setiap pasangan yang bercinta akan berakhir dengan perkahwinan. Kaunselor juga bertanya “*Adakah dengan mengingati Jo akan mengembalikannya?*” dan “*Adakah semua orang yang putus cinta tidak laku, tak akan berkahwin atau tidak cantik?*”. Soalan-soalan yang diberikan kaunselor membuatkan klien berfikir dan mendapat celik akal. Klien mula sedar bahawa kecurangan yang berlaku bukanlah disebabkan dirinya tidak cantik. Klien juga sedar bahawa tidak semua perhubungan berakhir dengan perkahwinan. Hasil daripada celik akal tersebut, klien mula mempunyai pemikiran positif dan mengembalikan emosinya yang normal dan stabil.

Kemahiran Kaunseling yang Digunakan

Kemahiran-kemahiran kaunseling yang telah digunakan dalam kajian kes ini boleh dibahagikan kepada dua kumpulan besar, iaitu kemahiran melayan tanpa lisan dan kemahiran melayan dengan lisan. Kemahiran melayan tanpa lisan memerlukan seseorang kaunselor menggunakan mimik muka, jarak posisi badan, pergerakan anggota badan, nada suara dan kontak mata untuk memberi gambaran kepada klien bahawa dirinya dilayan dan diterima. Kemahiran melayan dengan lisan pula memerlukan seseorang kaunselor untuk menggunakan perkataan-perkataan yang secara umumnya digunakan untuk menerokai permasalahan klien.

Kemahiran Melayan Tanpa Lisan

Kemahiran ini memerlukan kaunselor menunjukkan kepada klien secara bukan lisan bahawa diri klien terbabit diterima tanpa syarat oleh kaunselor berkenaan, dan bersedia untuk mendengar luahan perasaan serta cerita dan permasalahan yang bakal dikemukakan oleh klien terbabit. Egan (1980) telah mengemukakan beberapa pendekatan sebagai kemahiran asas kepada melayan tanpa lisan terhadap seseorang klien dengan akronim SOLER iaitu *squarely face*, *open posture*, *lean forward*, *eye contact* dan *relaks*. Menerusi penggunaan pendekatan ini, klien akan terasa dirinya dilayan walaupun kaunselor tidak menggunakan sebarang perkataan (Sidek Mohd Noah, 2002).

Squarely face adalah mengenai kedudukan tempat duduk, kedudukan berbentuk L atau kedudukan tempat duduk yang dikatakan paling sesuai untuk tujuan kaunseling. Mengikut Egan (1980) di dalam Sidek Mohd Noah (2002), kedudukan tempat duduk L ini berlaku apabila kaunselor dan klien duduk dalam posisi 45 darjah di antara satu sama lain. Kedudukan ini memberikan klien ruang yang agak banyak untuk

melarikan anak matanya apabila berasa tidak kurang selesa apabila bertentang mata dengan kaunselor. Kemahiran ini mempunyai kaitan dengan kemahiran yang berkaitan dengan kontak mata. Di dalam sesi kaunseling yang dijalankan, kaunselor telah memastikan kedudukan dan jarak yang sesuai untuk sesi dijalankan. Malah kaunselor juga ada bertanya dengan klien seperti, ‘*awak rasa selesa ke sekarang?*’.

Manakala, *Open posture* atau postur yang terbuka menunjukkan sifat keterbukaan kaunselor apabila berhadapan atau berinteraksi dengan kliennya. Untuk itu, kaunselor telah membuat postur yang terbuka dan tindakan seperti bersilang kaki dan bersilang tangan di dada tidak dilakukan kerana ia sering ditakrifkan sebagai tidak terbuka. Sementara itu, menurunkan bahagian badan sedikit ke hadapan (*lean forward*) telah dilakukan kaunselor semasa sesi kaunseling. Keadaan ini akan dapat bertindak sebagai satu isyarat kepada klien bahawa kaunselor bersedia sepenuhnya untuk mendengar apa-apa sahaja yang diluahkan oleh kliennya. Ini juga memberikan isyarat bahawa kaunselor benar-benar memberi perhatian sepenuhnya dan bersungguh-sungguh mahu membantu klien tersebut.

Kontak mata atau *eye contact* pula adalah penting untuk mengelakkan dikatakan sombong, tidak yakin diri dan sebagainya. Sehubungan itu semasa sesi, kaunselor menjaga kontak mata bersama klien. Menerusi kontak mata, banyak perkara yang tersirat dapat diperhatikan dan diteliti oleh kaunselor. Namun, jika kaunselor mendapati klien tersebut berasa tidak atau kurang selesa apabila dipandang dan diperhatikan, maka kaunselor boleh melepaskan pandangannya dari klien terbabit. Tambahan dari itu, relaks bermaksud tenang dan tidak menggelabah. Kaunselor mestilah menunjukkan kepada kliennya bahawa dirinya relaks dan tidak mengalami ketegangan. Relaks adalah sangat penting kerana dapat menggambarkan ciri-ciri profesionalisme kaunselor kepada si klien terbabit. Ini akan memudahkan kaunselor untuk menarik kepercayaan klien terhadapnya dengan sikap relaks yang ditunjukkan.

Kemahiran Melayan dengan Lisan

Kemahiran ini memerlukan kaunselor untuk menggunakan perkataan bagi tujuan melayan klien dan menerokai permasalahan klien. Terdapat banyak kemahiran yang boleh digunakan seperti mengemukakan soalan berbentuk tertutup, terbuka, meminta penjelasan dan juga melakukan dorongan minima, parafrasa, refleksi perasaan, membuat rumusan, konfrontasi, berdiam diri, memberi maklumat, memimpin atau memfokus dan membuat tafsiran.

Kaunselor telah memulakan perbualan dengan soalan tertutup dan soalan terbuka. Namun, menurut Sidek Mohd Noah (2002) menyatakan bahawa soalan tertutup di dapati lebih sesuai untuk memulakan perbualan atau apabila kaunselor inginkan sesuatu kepastian dan maklumat yang khusus dan spesifik. Untuk itu, dalam hal ini,

kaunselor menggunakan persoalan seperti “*Boleh saya tahu, siapakah nama anda?*”, “*Siti (bukan nama sebenar) belajar bidang apa?*”, “*Siti sekarang di tahun ke berapa?*”

Soalan terbuka pula selalunya digunakan oleh kaunselor untuk menggalakkan seseorang itu bercerita atau juga merangsang untuk memberikan penjelasan lanjut. Justeru, dengan mengaplikasikan soalan terbuka ini, kaunselor menggunakannya untuk meneroka dan mendapatkan maklumat lebih lanjut bagi memahami permasalahan klien. Untuk itu, bentuk-bentuk soalan yang digunakan adalah seperti “*Bolehkah Siti ceritakan tentang diri Siti?*”, “*Apa yang Siti ingin kongsi dengan saya?*”, “*Apakah yang penting dalam kehidupan?*”, “*Apakah yang Siti maksudkan sebagai ‘menyendiri sorang-sorang’?*”, dan “*Apa sebab Siti ditinggalkan Jo (bukan nama sebenar)?*”

Manakala, menurut Mohamed Sharif, Roslee dan Sulaiman (2002), kemahiran meminta penjelasan digunakan untuk tujuan mendapatkan penjelasan lanjut daripada klien. Secara umumnya kaunselor boleh mengemukakan soalan-soalan terbuka. Untuk itu, kaunselor menggunakan persoalan-persoalan seperti berikut dalam meneroka kes klien yang sedang dihadapi ini;

“Boleh Siti jelaskan kepada saya apa kaitan isu-isu yang Siti sebutkan tadi dengan putus cinta?”

“Saya kurang jelas dengan apa yang Siti katakan tentang main kayu tiga...Boleh Siti jelaskan dengan lebih lanjut lagi kepada saya?”

Peringkat-peringkat dalam Proses Menolong

Terdapat lapan peringkat di dalam proses kaunseling (Lawrence, 1993) dalam sesi kaunseling kes ini. Ia dibahagikan kepada dua fasa iaitu hubungan dan juga tindakan seperti di bawah;

Penyediaan dan Kemasukan

Pada peringkat ini, apa yang perlu dipastikan ialah sesuatu sesi dilakukan untuk membina keyakinan dan kepercayaan dalam diri klien bagi mengelakkan *resistance* (penolakan) dalam diri klien. Oleh itu apa yang perlu dilakukan oleh kaunselor adalah menyambut kedatangan klien dengan seikhlasnya dan menunjukkan semangat atau perlakuan untuk membantu klien berasa selesa dengan soalan-soalan yang diajukan. Misalnya kaunselor mempelawa klien masuk dan mempersilakan duduk (menyambut kedatangan klien).

Pembinaan Hubungan

Tahap ini merupakan satu tahap penting di dalam memulakan hubungan membantu. Pada peringkat ini, Apa yang perlu kaunselor lakukan adalah meneroka dan mendapatkan kefahaman yang jelas tentang persoalan serta permasalahan yang dihadapi oleh klien. Ini penting untuk membantu klien menentukan matlamat kaunseling yang ingin dicapai. Kaunselor menjelaskan kepada klien keperluan mendapatkan pertolongan, namun ianya dilakukan secara berhati-hati dengan tidak menggambarkan seolah-oleh klien bermasalah. Penerokaan pada sesi ini memerlukan kaunselor bijak mendorong, menyoal dan menggalakkan klien untuk berkongsi dan bercerita mengenai situasi yang dihadapi.

Menerusi tahap perhubungan ini, matlamat utama sesi kaunseling yang dilakukan adalah bagi mengeratkan hubungan di antara kaunselor dengan kliennya agar lebih berkomitmen. Pada tahap ini juga, kekukuhan hubungan di antara kaunselor dan klien semestinya erat bagi memastikan matlamat sesi dapat diteruskan. Menerusi komitmen dan keakraban ini, maka perhubungan yang baik akan wujud di antara kaunselor dan klien menerusi keyakinan serta rasa selamat yang dirasakan oleh klien semasa berlangsungnya sesi kaunseling. Pada tahap perhubungan ini, maka perkara-perkara yang perlu diambil kira oleh kaunselor bagi memberikan keselesaan kepada kliennya adalah dengan memastikan dan membina suasana persekitaran yang kondusif, memberikan ruang di antara kaunselor dan klien, memastikan penampilan kaunselor agar klien lebih yakin dengannya serta kaunselor perlu menunjukkan rasa empati. Misalnya bertanya khabar dan berbual isu yang boleh membina hubungan.

Menerusi tahap bina hubungan, kaunselor membantu klien untuk merasa selamat, percaya dan yakin terhadap kaunselor. Ini penting kerana ia membantu klien untuk lebih terbuka dalam berkongsi isu yang dihadapi. Kaunselor berusaha menunjukkan empati kepada klien agar klien berasa difahami dan didengari misalnya semasa sesi yang dijalankan, klien telah bertanya soalan berikut;

Klien: Saya tak pasti adakah saya patut bercerita masalah ini dengan puan.

Kaunselor: Siti, sesi kaunseling merupakan satu ruang untuk klien berkongsi apa sahaja yang mengganggu fikiran

Penstrukturan

Pada tahap ini, kaunselor dan klien menetapkan beberapa perkara contohnya seperti berikut;

‘Kita ada lebih kurang dalam 40 minit, siti boleh ceritakan apa sahaja kepada saya, saya akan cuba mendengar, memahami dan kita bersama-sama cari penyelesaian

bagi isu yang Siti kongsi. Selain itu, apa sahaja yang Siti kongsi akan menjadi rahsia saya dan tidak akan disebar kepada pihak lain kecuali jika apa yang Siti kongsi boleh membahayakan diri Siti dan orang lain”.

Penerokaan

Pada peringkat ini, kaunselor lebih aktif dan tegas. Pada tahap ini, kaunselor ingin meneroka dan memahami perihal diri dan permasalahan yang dialami klien. Peringkat ini juga adalah merupakan tahap penyesuaian isu yang dibawa oleh klien yang perlu diperhatikan. Ia berbentuk sama ada yang berupa perancangan, penyelesaian masalah ataupun konflik antara orang. Pada peringkat ini, dua persoalan utama perlu diperjelaskan, iaitu, a) apakah perubahan tingkah laku yang perlu dilakukan klien bagi mencapai matlamat yang ditetapkan dan b) apakah strategi untuk intervensi yang mampu membantu klien mencapai matlamat tersebut. Intervensi bermakna bahawa kaunselor terlibat secara formal di dalam merangka tindakan dan teknik bagi membantu klien.

Antara tindakan-tindakan yang perlu dilakukan semasa proses penerokaan, kaunselor membantu klien untuk kekal dan selesa dalam perhubungan, mengatasi perasaan sedih, marah, dan kecewa di dalam diri klien yang mengganggunya. Kaunselor menggalakkan klien untuk meneroka masalah dan perasaannya dengan lebih lanjut, agar klien mencapai kesedaran sendiri, menggalakkan klien untuk menjelaskan dengan lebih lanjut matlamat-matlamatnya dan mengumpulkan semua fakta yang perlu untuk memberi sumbangan kepada penyelesaian isu yang diberikan oleh klien.

Perancangan

Pada peringkat ini merupakan satu peringkat untuk menetapkan atau mencapai keputusan muktamad kepada rancangan atau tindakan khusus yang dilakukan. Pada tahap ini juga kaunselor menolong klien untuk merancang strategi-strategi yang perlu bagi diambil tindakan termasuklah dengan langkah-langkah pelaksanaan strategi tersebut. Peringkat ini adalah merupakan satu peringkat untuk memperjelaskan matlamat dan menyesuaikan dengan kerangka tindakan yang bakal diambil.

Penamatan

Penamatan adalah satu tindakan di mana sesi kaunseling telah dirasakan mencapai matlamatnya. Pada peringkat ini juga, ia merupakan satu tahap untuk mencapai keputusan terhadap isu yang dibawa oleh klien. Kebiasaannya penamatan sesuatu sesi adalah dilakukan dengan dipersetujui oleh kedua-dua belah pihak, iaitu kaunselor dan klien. Terdapat beberapa cara penamatan dapat dilakukan, namun, apapun caranya, pada peringkat penamatan ini, hasil atau pencapaian klien akan

dirumuskan. Sekiranya masih terdapat matlamat-matlamat di dalam sesi yang belum tercapai, maka punca-punca dan sebab-sebabnya perlu dikenalpasti. Penamatan boleh berlaku sekiranya kaunselor mendapati bahawa klien terbabit tidak mahu bekerjasama serta tidak mahu untuk melakukan perubahan ataupun atas permintaan klien itu sendiri.

Dalam kes ini, sesi ditamatkan pada sesi keempat. Penamatan ini berlaku apabila kaunselor mendapati klien sudah mampu untuk mengawal emosi dan pemikirannya sendiri. Klien juga menyatakan bahawa beliau sudah kembali kepada dirinya sendiri iaitu seorang gadis yang ceria. Klien turut menyatakan peningkatannya dalam prestasi akademik apabila memperoleh markah penuh dalam peperiksaan. Hal ini meyakinkan kaunselor bahawa klien telah mendapat celik akal dan sesi ditamatkan dengan persetujuan kedua kaunselor dan klien. .

Kemajuan Hasil Sesi Kaunseling

Pada sesi pertama klien datang dalam keadaan yang cukup tertekan dengan menangis dan menyatakan bahawa dia merasa tidak berguna untuk meneruskan hidup. Masalah putus cinta menjadi isu terbesar yang dihadapinya. Namun selepas sesi kedua, klien mengalami perubahan yang drastik apabila menelefon kaunselor dan menyatakan bahawa dia telah berasa lega dengan mengambil tindakan yang telah dipersetujui dalam perbincangan kaunselor dan klien pada sesi kedua untuk melupakan bekas kekasih klien iaitu dengan mengalihkan tumpuan pada membaca buku setiap kali teringat pada bekas teman lelaki atau membaca Al Quran untuk menenangkan hati.

Namun dua minggu kemudiannya, klien menyatakan bahawa memori bersama bekas kekasih masih menghantuinya lebih-lebih lagi apabila melihat rakan sebilik yang bercinta dan pasangan-pasangan yang keluar temujanji bersama. Kaunselor akhirnya menggunakan pendekatan REBT pada sesi ketiga dengan berhujah dan konfrontasi kepada pemikiran tidak rasional dalam diri klien. Apabila klien memahami konsep tersebut, satu perubahan besar dilihat pada pemikiran klien di mana dia merasakan bahawa dirinya mempunyai kekuatan untuk mengubah tanggapan dan pemikiran dan bukan hanya mengikut sahaja pemikirannya. Klien menyatakan bahawa '*saya yang akan kawal diri saya, bukan diri saya kawal saya*'.

Selain itu, klien juga dilihat terus bersemangat untuk melakar impian dan cita yang lebih utama selama masih menuntut di universiti dengan matlamat untuk mendapat anugerah dekan pada semester tersebut. Klien juga mula menyatakan impian-impian kerjaya dan masa hadapannya bersama keluarga. Perubahan drastik ini dilihat sebagai celik akal (*insight*) yang telah diperoleh klien. Sebulan kemudian, pada bulan April, 2018 klien menelefon kaunselor menyatakan beliau gembira dengan

kehidupannya sekarang dan mula jadi seperti dahulu semula iaitu seorang yang ceria. Klien juga menyatakan memperoleh markah penuh dalam peperiksaan pertengahan semesternya.

Faktor Halangan

Perbezaan jantina merupakan antara kesukaran yang dialami kaunselor apabila berhadapan dengan klien perempuan yang datang dan menangis banyak kali (setiap kali meluahkan tentang kisah cintanya yang berakhir). Kaunselor pada mulanya agak cemas dan tergamam apabila melihat klien menangis terisak-isak memandangkan klien tersebut merupakan seorang perempuan. Selain itu, proses untuk menenangkan klien agak sukar kerana berlainan jantina. Namun, dalam kajian kes ini, kaunselor akhirnya berjaya menyelamatkan situasi yang penuh emosi apabila klien menangis dengan membiarkan suasana sunyi seketika dan memberikan tisu kepada klien. Kaunselor juga perlu bersikap professional dan mematuhi batasan tertentu mengikut jantina.

Selain itu, kaunselor berhadapan dengan keadaan bilik kaunseling yang agak bising. Gangguan bunyi dialami semasa sesi sedang berlangsung apabila terdapat sebilangan pelajar sarjana muda kaunseling yang membuat perbincangan di bilik kaunseling kelompok disebelah. Hilai, gelak tawa mereka yang agak kuat menyebabkan perjalanan sesi kaunseling agak terganggu misalnya untuk mendengar secara aktif setiap luahan klien. Menurut Pressly dan Heesacker (2001), suasana bilik kaunseling yang kondusif akan membantu kelancaran sesi kaunseling. Justeru, kemasukan ke bilik kaunseling perlu dihadkan kepada mereka yang tertentu seperti individu yang ingin mendapatkan perkhidmatan kaunseling dan semua kaunselor pelatih yang memegang kunci hendaklah bertanggungjawab dan beretika dengan memastikan setiap pengunjung yang ingin menggunakan bilik kaunseling mengisi butiran dahulu di buku daftar masuk yang terdapat di meja kaunter.

Antara kesukaran dan cabaran lain yang ditempuhi kaunselor adalah klien cuba membuat pergantungan. Hal ini dilalui oleh kaunselor dalam kes kajian ini di mana klien menelefon kaunselor dengan menangis apabila pulang daripada sesi kaunseling dan kadangkala menghantar *Short Messaging Service* (SMS) menyatakan masalah tertentu yang dihadapinya selepas sesi kaunseling. Dalam berhadapan dengan situasi ini, kaunselor perlu lebih professional dan memastikan tiada sebarang pergantungan berlaku walaupun klien selesa berbuat sedemikian. Kaunselor perlu jujur dan tegas menyatakan limitasinya dan meminta klien hadir untuk sesi kaunseling jika ada sebarang isu berbangkit. Ini bagi menjaga integriti sebagai seorang kaunselor dan mengelakkan sebarang pergantungan klien terhadap kaunselor untuk menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan kajian kes yang dijalankan ini, klien dilihat tidak dapat mengawal emosi diri setelah mengalami putus cinta. Situasi ini membawa kepada konsep sendiri yang rendah, perasaan tertekan dan seterusnya membawa kepada kemurungan. Hal sedemikian mampu ditangani dengan cara mendekati diri dengan Allah SWT. Pertalian yang kuat dengan Allah SWT akan membantu diri dari terlalu bergantung dengan manusia sehinggakan memakan diri sendiri. Oleh itu, pentingnya penerapan elemen keagamaan dalam diri agar dapat membimbing diri dari hanyut dengan membawa perasaan dan membuang masa semata-mata. Kemosrotan kerohanian merupakan suatu isu dan cabaran kaunseling di Malaysia (Mohd Tajudin & Rohany, 2014). Bagi mereka yang beragama Islam, kemosrotan kerohanian ini dibimbangi akan membawa kepada kemiskinan psikologi dan kemiskinan akidah. Kemiskinan psikologi dalam konteks ini merujuk kepada individu yang berhadapan dengan masalah psikologi seperti kemurungan, lemah semangat, mempunyai pandangan yang negatif dan kurang bermotivasi. Manakala kemiskinan akidah dalam konteks ini bermaksud individu yang mempunyai kurang penghayatan dan pengamalan keagamaan (Nor Ezdianie & Mohd Tajudin, 2017). Manusia secara fitrahnya dipengaruhi oleh unsur dalaman yang terdiri daripada perasaan, jiwa dan nafsu. Sekiranya unsur-unsur tersebut mengalami gangguan, maka seterusnya akan mempengaruhi tingkah laku dan perbuatan seseorang (Rashid Aziz, Aamin Shafie dan Dhahiah, 2020). Aspek kerohanian dilihat sebagai alternatif terbaik untuk merawat penyakit-penyakit mental ini dengan menggunakan ayat-ayat Al-Quran, mendirikan solat, bacaan zikir, doa-doa lazim dan khusus, bermunajat dan melakukan amar ma'aruf sebagaimana yang digariskan oleh syariat Islam (Khairunneezam, 2018).

KESIMPULAN

Teori REBT dilihat amat efektif dalam membantu menangani permasalahan konsep sendiri yang dialami oleh klien. Ia dapat menyingkirkan pemikiran tidak rasional yang dimiliki oleh klien dan seterusnya membantu klien mendapatkan jalan keluar dalam menyelesaikan isu konsep sendiri yang rendah selepas putus cinta. Melalui teknik ini, klien dapat mencari jalan untuk berhadapan dengan konsep sendiri yang rendah dan bangkit untuk mencapai kejayaan dalam kehidupannya. Keberkesanan teori yang diaplikasi dalam merungkai permasalahan yang dialami klien ini bertambah apabila elemen kerohanian dapat disuntik dalam setiap sesi kaunseling yang dijalankan. Elemen kerohanian membawa klien kepada fitrah manusia yang sebenar tanpa dipengaruhi oleh unsur dalaman yang terdiri daripada perasaan, jiwa dan nafsu. Pembinaan konsep sendiri yang tinggi dalam diri belia amatlah penting dalam membina generasi masa hadapan yang berkualiti dan dapat membantu negara dalam mencapai pelbagai kemajuan dan kemakmuran.

RUJUKAN

- Abdul Aziz, A. R., Ab Razak, N. H., Perdani Sawai, R., & Husin, H. (2020). Seks sebelum nikah: Konsep janji temu dan cinta mengikut perspektif Islam. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 131 - 143. <https://doi.org/https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.590>
- Abdul Aziz, A. R., Shafie, A. A. H., Ali, Z. and Dzainal, N. D. S. (2020). Pengamalan nilai agama dalam mengatasi kemurungan semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 31-44. doi: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.593>.
- Blocher, Donald H. (1966). *Developmental counseling*. New York: The Ronald Press Company.
- Brammer, L. M., Abrego, P. J., & Shostrom, E. L. (1993). *Therapeutic counseling and psychotherapy* (6th ed.). Prentice-Hall, Inc.
- Egan, G. (1980). *The skilled helper: A problem-management approach to helping (counseling): A systematic approach to effective helping*. Boston: Cengage Learning.
- Jin, L. L., Hung, Y. C, & Ling, P. C. (2009). Investigating passengers' intentions to use technology-based self check-in services. *Research Gate*, 45(2), 345-356. DOI: 10.1016/j.tre.2008.09.006.
- Khairunneezam, M. N. (2018, Julai 23). *Kemurungan dan panduan Islam dalam menghadapinya*. Risalah USIM. Dicapai pada 12 November 2020 dari <https://www.usim.edu.my/ms/berita/in-our-words-ms/kemurungan-dan-panduan-islam-dalam-menghadapinya/>
- Mohamed Sharif, M., Roslee, A., & Sulaiman, S. (2003). *Kemahiran asas seorang kaunselor*. Seminar Antarabangsa Guru-Guru Agama Singapura (PERGAS).
- Mohd Tajudin, N., & Rohany, N. (2014). *Profesionalisme dalam kaunseling dan cabaran masa kini di Malaysia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Nor Ezdianie, O., & Mohd Tajudin, N. (2019). The al-Ghazali psycho-spiritual counseling theory: An alternative approach in counseling interventions. *Global Journal Al-Thaqafah*, 9(2), 69–78.
- Pressly, P. K. & Heesacker, M. (2001). The physical environment and counseling: A review of theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 79(2), 148-160. DOI: 10.1002/j.1556-6676.2001.tb01954.x
- Ranual, M. I., & Md. Akhir, N. (2020). Isu Cinta dalam Kalangan Pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia, Kampus Bangi. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(1), 1-9. <http://spaj.ukm.my/jws/index.php/jws/article/view/247>.
- Shertzer, B. & Stone, S. (1974). *Fundamental of counseling*. Semantic scholar. Recived from <https://www.semanticscholar.org/paper/Fundamentals-of-counseling-Shertzer-Stone/6f67e5139a16fc9f039a5b83a3d9265048ac58f8#citing-papers>
- Sidek Mohd Noah. (2002). *Perkembangan kerjaya: Teori & praktis*. Serdang: UPM.

- Sipon, S. (2004). *Teori kaunseling dalam perhubungan menolong*. Kuala Lumpur: Printice Hall Pearson Malaysia.
- Sipon, S. (2005). *Teori kaunseling dan psikoterapi*. Petaling Jaya: Prentice Hall.
- Yatimah Sarmani & Mohd Tajudin Mingal. (2011). *Teori Kaunseling Al-Ghazali*. Kuala Lumpur: PTS Publication.
- Zulaiha Ali Othman, Roslan Ahmad, Umi Nadzrah Ali Othman dan Zurina Muda. (2016). Remaja bercinta: Kajian terhadap tiga jenis Sekolah menengah kebangsaan, Agama dan agama swasta. *Jurnal Hadhari*, 8(1), 187-210.