



Submission date: 07/10/2021

Accepted date: 10/11/2021

DOI: 7. https://doi.org/10.33102/abqari.vol25no2.463

PENGURUSAN KERESAHAN MAHASISWA IPTA DI MUSIM COVID-19

Anxiety Management Among IPTA Students during Pandemic COVID-19

Amin Al Haadi Shafie^{ab*} & Abdul Rashid Abdul Aziz^b

^aPusat Penyelidikan Penyalahgunaan Dadah Asian (ACREDA), Universiti Sains Islam Malaysia.

^bFakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia.

* amin@usim.edu.my (corresponding author)

Abstract

The COVID-19 pandemic had affected the whole world especially the human life routine. There were several sectors that had been severely affected such as economy, education, and mental wellbeing. Most of the countries had implemented the approach of online classes as alternative to manage the education system. Thus, the students joining all the classes by themselves via online. There are a lot of consequences that need to be adapted by students to undergo the new norm of education system. This study used case study design to identify the appropriate counselling intervention to reduce anxiety among students. The counsellor used the approach of Cognitive Behaviour Therapy (CBT) with the objective to restructure the client's thought and behaviour in facing the adversity during the pandemic of COVID-19. In total, there were 8 sessions that had been conducted for counsellor to help the client to rationalize the thought and exploring new possible behaviour that can be applied by the client. At the end of the session, the client manages to control her anxiety issues and become more encourage to focus on online learning basis. The approach of behaviour and cognitive therapy are suitable to be used among the counsellors to help the client with anxiety issues.

Keywords: COVID-19, anxiety, university, CBT, counselling.

Abstrak

Pandemik COVID-19 telah melanda kebanyakan negara di seluruh dunia dan menjejaskan kehidupan serta aktiviti manusia di dunia. Banyak sektor yang terjejas seperti sektor ekonomi, sektor pendidikan, keselamatan dan kesejahteraan mental di seluruh dunia. Bagi bidang pendidikan, kebanyakan negara memfokuskan pengajaran dan pembelajaran dalam talian sebagai alternatif untuk menguruskan pendidikan pengajar dan pembelajaran. Ini membawa kepada pelajar belajar secara bersendirian dengan pemikiran mereka dikuasai oleh maklumat -maklumat dari media masa. Terdapat banyak kesan-kesan sampingan dihadapi oleh pelajar dalam menghadapi kehidupan norma baharu ini. Artikel ini akan membincangkan bagaimana kaunselor membantu klien dalam menjalani kehidupan norma baharu dan mengurangkan keresahan yang dihadapi klien. Kaunselor menggunakan pendekatan terapi tingkah laku dan kognitif (CBT) untuk menstrukturkan kembali pemikiran dan mengubah tingkah laku yang dapat membantu klien mengadaptasi kehidupan di norma baharu. Lapan sesi yang dijalankan bagi membincangkan pemikiran yang dimiliki klien mengenai pandemik ini, merasionalkan pemikiran tersebut, melihat tingkah laku hasil dari pemikiran dan daya tindak yang sesuai untuk klien praktikan. Hasil daripada sesi kaunseling yang dijalankan bersama kaunselor, klien dapat mengawal keresahan yang dialami dan bersemangat untuk lebih fokus kepada pembelajaran dalam talian. Oleh itu, pendekatan terapi tingkah laku dan kognitif ini sesuai dalam membantu individu yang berhadapan dengan keresahan.

Kata kunci: COVID-19, Keresahan, universiti, CBT, kaunseling.

PENGENALAN

Keresahan atau *anxiety* merupakan satu situasi yang dialami oleh seseorang apabila berada dalam suatu keadaan yang dirasakan terancam disebabkan oleh peristiwa yang menyebabkan seseorang berada di luar dari zon selesa dan berbahaya (*American Psychiatric Association*, 2015).

Pandemik COVID-19 yang melanda serata dunia telah menyebabkan kesan bukan sahaja di sektor kesihatan, malah sektor-sektor yang lain seperti ekonomi, keselamatan, sosial, pendidikan dan kesihatan mental. Kesan kepada kesihatan mental disebabkan pandemik COVID-19 ini banyak dipaparkan di media-media masa dan yang paling ketara apabila kesan ini boleh menyebabkan kesan kesihatan yang serius seperti membunuh diri dan keganasan rumah tangga. Antara kesan kesihatan mental ialah berlakunya tekanan dan keresahan (*anxiety*) yang berpanjangan terutamanya kepada mereka yang hilang sumber pendapatan, kesan terlampau lama dalam talian (*online*). Depresi juga boleh berlaku disebabkan dikuarantin. Menurut UNESCO (2020), disebabkan pandemik COVID-19, ramai

yang telah diarahkan untuk kuarantin di rumah untuk melindungi diri daripada terkena jangkitan COVID-19.

Penularan COVID-19 telah membawa kepada perubahan gaya hidup dalam kalangan pelajar di sektor pendidikan serta memberi kesan yang besar kepada kaedah pembelajaran dan pengajaran. Dhawan (2020) menjelaskan pembelajaran dalam talian yang dilalui oleh pelajar universiti, kolej dan sekolah bukan lagi satu pilihan, tetapi satu keperluan terutamanya dalam keadaan pandemik COVID-19. Institusi yang pada awalnya tidak mahu berubah kepada teknologi terpaksa menerima dan mengaplikasikan teknologi terkini dalam pengoperasian, pedagogi dan juga pentadbiran institusi pendidikan.

Song et al., (2004) menjelaskan bahawa pelajar-pelajar berhadapan dengan kekangan berkomunikasi, masalah teknikal, dan tidak dapat memahami arahan utama dalam pembelajaran online merupakan masalah utama kepada pelajar. Kajian-kajian yang telah dijalankan sebelum ini menunjukkan pelajar yang berhadapan dengan masalah pembelajaran dalam talian adalah disebabkan tidak dapat mengimbangkan masa dengan pekerjaan, sosial, masa bersama keluarga, dan pembelajaran mereka dalam talian (Dhawan, 2020; Parkes, Wild, Stott, Grey, Ehlers, & Clark, 2017). Kebanyakan pelajar tidak bersedia dalam pembelajaran secara dalam talian terutamanya jika pembelajaran ini melibatkan banyak aplikasi web dan banyak jenis mata pembelajaran akademik yang mereka perlu lalui secara dalam talian.

Masalah keresahan ini bukan perkara yang baru dan kesan pandemik COVID-19 ini menjadikan para pelajar pengajian tinggi menghadapi masalah pembelajaran dalam talian ini. Menurut Mansourieh (2020), antara kesan sampingan yang disebabkan oleh keresahan ialah seperti berpeluh, jantung berdegup laju, darah tinggi dan kesakitan di bahagian kepala. Oleh itu, simptom keresahan ini khususnya dalam kalangan pelajar yang tertekan disebabkan oleh perubahan sistem dan prosedur pembelajaran secara atas talian perlu di atasi dan dilihat secara serius. Oleh itu, laporan ini akan memberi penerangan mengenai kajian kes yang melibatkan pelajar IPTA yang tertekan disebabkan oleh pertukaran sistem pendidikan.

Latar Belakang Kajian

Anis (bukan nama sebenar) merupakan pelajar tahun kedua di sebuah universiti tempatan yang tinggal di kolej kediaman di universiti berkenaan. Beliau sedang mengambil aliran psikologi dan beliau merupakan seorang pelajar yang cemerlang. Beliau juga merupakan anak kedua daripada empat orang adik beradik. Pekerjaan bapanya ialah sebagai seorang penjawat awam di pejabat daerah berhampiran kawasan tempat tinggalnya, manakala ibunya seorang surirumah sepenuh masa.

Daripada laporan yang lepas dan temu bual bersama kaunselor, beliau tidak mempunyai sebarang masalah kesihatan mental sebelum ini dan tiada masalah hubungan bersama pelajar dan pensyarah-pensyarah. Tetapi perkara ini berubah apabila persekitaran pembelajaran dan keselamatan tempat beliau berubah disebabkan penularan virus COVID-19 di kawasan kolej kediaman beliau.

Permasalahan Klien

Isu-isu yang dibawa oleh klien ialah beliau menghadapi masalah pembelajaran apabila semua pengajaran dalam subjek-subjek perlu dijalankan melalui atas talian (*online*). Sebelum ini klien tidak menghadapi sebarang permasalahan apabila pembelajaran dilakukan bersemuka. Disebabkan perubahan mendadak ini, klien berasa cabaran yang dihadapinya menyukarkan aktiviti pembelajarannya.

Klien merasakan kekangan dalam mengikuti kuliah kerana tidak begitu memahami dengan apa yang disampaikan dalam kuliah secara dalam talian dan kebosanan mengikuti pembelajaran dalam talian ini. Beliau percaya ini menyebabkan keresahan disamping COVID-19. Beliau juga berhadapan dengan keadaan yang sangat resah apabila terdapat kes-kes jangkitan COVID-19 di blok-blok asrama bersebelahan dengan bloknnya, sehinggakan beliau takut hendak ke tandas asrama, ke kafeteria dan koperasi kolej kediamannya.

Isu-isu tekanan dan keresahan (*stress and anxiety*) yang beliau hadapi mengganggu diri beliau dan ia juga ditunjukkan dengan simptom fisiologi seperti sesak nafas, berdebar-debar dan berpeluh di tapak tangan, tidak dapat mengawal dirinya malah merasa lemah dan lemas. Simptom-simptom yang ditunjukkan oleh klien ini merupakan simptom klien berhadapan dengan permasalahan keresahan atau *anxiety* (American Psychiatric Association, 2015).

Dalam sesi kaunseling ini, kaunselor melihat klien berhadapan dengan isu pemikiran dan kepercayaan tidak rasional telah mempengaruhi dalam menjalani kehidupan sehariannya. Klien percaya dunia kini sangat berbahaya dan dirinya sangat terancam dan dirinya bila-bila masa sahaja boleh dijangkiti dan menjadi mangsa COVID-19. Klien juga sering merasakan dirinya telah terkena COVID-19 dan ini menyebabkan klien tidak dapat fokus dalam pembelajarannya dalam talian dan menjalani kehidupan sehariannya di kolej kediamannya. Objektif bagi sesi kaunseling ini dijalankan adalah untuk membantu klien menstrukturkan semula corak pemikirannya supaya dapat mengurangkan keresahan yang dialami.

TINJAUAN LITERATUR

Keresahan (*Anxiety*)

Konsep *anxiety* atau keresahan merupakan antara masalah dihadapi oleh manusia disebabkan terlampau berhati-hati atau menjangkakan sesuatu perkara yang baik atau buruk sebelum perkara yang sebenarnya berlaku (American Psychiatric Association, 2015). Che Zarrina (2001) menyatakan *anxiety*, keresahan atau kegelisahan merujuk kepada reaksi emosi yang pada kebiasaannya oleh individu yang terasa terancam dan ianya dianggap sebagai sesuatu perkara yang normal kecuali ianya berlaku secara tiba-tiba tanpa sebab-sebab yang munasabah. Knight dan Depue (2019) menjelaskan keresahan boleh dikatakan sebagai keadaan yang berpanjangan disebabkan oleh sesuatu ancaman yang tidak pasti atau tidak boleh diramalkan. Keadaan resah ini boleh membawa seseorang itu kearah emosi takut atau ketakutan jika ianya tidak dapat dikawal atau dibendung secara sistematik. Menurut Brown (2021), keresahan ialah satu kondisi yang ramai orang alami dari masa ke semasa berhadapan dengan tekanan dalam kehidupan. Keresahan ini boleh berada dalam tahap yang sederhana dan boleh juga meningkat sehinggakan perlukan rawatan kerana mengganggu kesejahteraan diri seseorang. Individu tersebut perlulah menerima rawatan dan mempelajari mekanisme daya tindak untuk kembalikan dirinya ke landasan yang sejahtera dalam kehidupan.

Perkara ini berpunca daripada pemikiran automatik yang ada dalam diri seseorang apabila berhadapan dengan keadaan yang dihadapi (Situmorang, Mulawarman, & Wibowo, 2018). Ramai pakar psikologi dan psikiritik menggunakan pendekatan terapi tingkah laku dan kognitif dalam membantu mereka yang berhadapan dengan masalah keresahan untuk kembalikan mereka kepada kehidupan yang lebih normal (Hans & Hiller, 2013; Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012). Keresahan yang melampau pula boleh menyebabkan *anxiety disorder* atau keresahan yang melampau yang mengganggu kestabilan kesihatan seseorang. Antara faktor membawa kepada permasalahan ini ialah:

- **Biologi:** genetik, personaliti individu, ketidakseimbangan neurotransmitter dalam otak dimana bahan kimia dalam otak tidak cukup untuk koordinasi sistem saraf.
- **Psikologi:** kesan cara didikan ibubapa yang terlalu tegas dan mengongkong sehingga menjejaskan perkembangan anak-anak atau sejarah silam berkaitan dengan pencerian dan trauma daripada peristiwa silam.
- **Pembelajaran:** berkaitan dengan teori pembelajaran, pembelajaran operan atau klasik yang menyebabkan berlakunya trauma dan keresahan yang berlaku apabila berjumpa dengan peristiwa yang sama pada masa hadapan.

Dengan adanya bantuan yang sistematis dengan menggunakan pendekatan terapi tingkah laku dan kognitif dapat membantu klien yang berhadapan dengan masalah keresahan ini dan klien boleh mempelajari tingkah laku dan pemikiran yang baru yang lebih positif.

Pendekatan terapi tingkah laku dan kognitif selalunya menggunakan kaedah psikopendidikan, teknik pernafasan, *thought stopping*, dan pengubahsuaian tingkah laku (Bakar, Wahab & Azam, 2019). Kaedah terapi tingkah laku dan kognitif telah banyak digunakan untuk berhadapan dengan klien yang di kuarantin dan tertekan dengan keadaan yang dihadapi mereka apabila perubahan gaya hidup klien berubah secara mendadak sehingga menyebabkan tekanan dan menjadi *anxiety* (Razak, Aslahuddin, Shafie & Kumar, 2021).

Di dalam Islam, terdapat banyak perbincangan tentang masalah keresahan ini. Al-Quran sendiri telah menjelaskan tentang keresahan (*anxiety*) dalam beberapa ayat (Saari, 2011). Al-Quran misalnya menggunakan istilah *Al-Halu'* seperti digunakan dalam Surah-Ma'arij 70:19-2, dan *Ya'us* yang boleh didapati dalam surah Hud 11:9-10 (Saari, 2011). Namun diantara keduanya *Al-Halu'* lebih umum digunakan untuk menunjukkan keresahan sementara manakala *ya'us* lebih merujuk kepada berputus asa (Saari, 2011). Tiada percanggahan pendapat dikalangan ahli tafsir dalam menafsirkan perkataan *Al-Halu'*. Ahli-ahli tafsir bersepakat bahawa *Al-Halu'* merujuk kepada keadaan kejiwaan (*al-halah al-nafsaniyyah*) mahupun tingkah laku secara zahir (*af'al al-zahirah*) yang wujud apabila seseorang merasakan kebimbangan, keresahan atau keluh kesah apabila seseorang ditimpa kesukaran, bencana, kemalangan, dugaan, dan sebagainya (Al-Razi, Fakhr al-Din Muhammad bin 'Umar, 2005; Muhsin, 2017). Dengan demikian jelaslah bahawa kegelisahan dalam pandangan Islam ia bukannya semata-mata keadaan psikologi malah dapat wujud dalam sikap zahir individu.

Beberapa pemikir Islam seperti Al-Makki, menjelaskan bahawa kegelisahan wujud kerana dosa yang kita lakukan sebelum ini. Dosa-dosa itu telah meninggalkan kesan kepada jiwa dan fizikal kita (Al-Makki, 1997). Sementara itu, Al-Ghazali telah mengkategorikan jiwa kepada dua keadaan iaitu jiwa yang sihat (*al-nufus al-sahihah/sound soul*) dan jiwa yang sakit (*al-nufus al-maridah/sick soul*). *Al-halu'* inilah yang kemudian menjadi salah satu gejala jiwa yang sakit (Al-Ghazali, 1998). Jiwa yang sakit ini dalam pandangan Ibn Qayyim Al-jawziyyah tercipta sebagai kesan terhadap pengabaian unsur kerohanian (Al-Jawziyyah, 1987). Oleh itu, para pemikir Islam dengan jelas menjelaskan bahawa keresahan terjadi disebabkan oleh dua keadaan, kelemahan aspek kerohanian, dan kesan dosa yang telah dilakukan.

Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Terapi tingkah laku kognitif (CBT) ialah rawatan yang berasaskan pembuktian secara saintifik dan dilihat sebagai pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu klien yang mengalami keresahan dengan berkesan (Olthuis, Watt, Bailey, Hayden & Stewart, 2015). Rawatan dan bimbingan daripada perspektif CBT mengandaikan bahawa kebimbangan adalah emosi yang normal dan terdiri daripada komponen biologi, tingkah laku dan psikologi. Individu yang berisiko dengan emosi keresahan adalah berbeza dan berdasarkan kecenderungan genetik, sikap, sejarah keluarga, pembelajaran dan pengalaman persekitaran, gaya keibubapaan, dan faktor-faktor yang lain (Albano & Kendal, 2002).

Brandt (2019) menjelaskan bahawa CBT merupakan satu pendekatan yang popular dalam membantu mereka yang berhadapan dengan masalah kecelaruan keresahan (*anxiety disorder*), seperti keresahan umum (*general anxiety*) dan keresahan sosial (*social anxiety*). CBT ialah rawatan jangka masa yang pendek yang membina dan membangunkan emosi dan kemahiran yang baru untuk membina kemahiran tingkah laku yang baru dalam berhadapan dengan situasi yang mengganggu kesejahteraan diri. Terdapat tiga langkah yang akan diambil oleh seorang pakar dalam CBT untuk membantu mereka yang berhadapan dengan keresahan iaitu:

1. Mengenalpasti pemikiran yang negatif (*identify the negative thought*).
2. Mencabar pemikiran yang negatif (*challenge the negative thought*).
3. Mengubah pemikiran yang negatif kepada yang lebih realistik (*Replacing negative thoughts with a realistic one*).

Perubahan dalam pemikiran dan tingkah laku daya tindak yang baru oleh klien akan membantu dalam mengubah dan mengawal dirinya daripada menjadi lebih baik disebabkan dapat mengawal keresahan yang dihadapi oleh individu tersebut.

Dalam bentuk penyesuaian atau 'normal'nya, kebimbangan berfungsi sebagai fungsi perlindungan bagi individu untuk menyedarkan diri tentang bahaya dan memotivasikan tingkah laku mengikut penyesuaian tertentu untuk mengelakkan tekanan atau pengalaman negatif. Kebimbangan juga diandaikan sebagai konstruk tiga pihak yang melibatkan komponen fisiologi, kognitif dan tingkah laku (Barlow, 2002). Justeru itu, pendekatan CBT ini dilihat sebagai satu pendekatan yang direktif, terutamanya dalam membimbing klien untuk mengawal fikiran dan tingkah laku dalam usaha mengatasi keresahan. Di dalam kajian kes ini, kaunselor akan menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) yang merupakan antara cabang di dalam pendekatan CBT dan pendekatan ini merupakan antara pendekatan yang awal dibawah CBT (McLeod, 2019).

METODOLOGI

Dalam kajian kes ini, kaunselor menggunakan pendekatan teori kognitif tingkah laku yang fokus kepada terapi tingkah laku emotif rasional (REBT). Pendekatan ini merupakan sebahagian dari Teori Kognitif dan Tingkah laku (CBT) dan ia berasaskan teori kognitif (CT), terapi tingkah laku emotif rasional (REBT) (Selva, 2021). Pendekatan ini dipilih kerana kaunselor melihat bahawa klien berhadapan dengan isu pemikiran dan kepercayaan tidak rasional telah mempengaruhi dalam menjalani kehidupan sehariannya. Klien percaya dunia kini sangat berbahaya dan dirinya sangat terancam dan dirinya bila-bila masa sahaja boleh dijangkiti dan menjadi mangsa COVID-19. Klien juga sering merasakan dirinya telah terkena COVID-19 dan ini menyebabkan klien tidak dapat fokus dalam pembelajarannya dalam talian dan menjalani kehidupan sehariannya di kolej kediamannya.

DAPATAN KAJIAN

Kaunselor menjalankan 8 sesi kaunseling dengan klien menggunakan pendekatan REBT dan menyusun sesi-sesi seperti berikut dengan persetujuan klien. Jadual dibawah merupakan rumusan sesi-sesi yang telah dijalankan bersama klien:

Rajah 1.0: Pecahan Sesi Kaunseling Bersama Kaunselor

No.	Sesi	Aktiviti
1	Pengenalan	Berkenal dan mengenalpasti isu klien
2	Intervensi pemikiran	Menjalankan intervensi pemikiran kurang rasional, teknik ABC digunakan bagi memperbetulkan pemikiran iaitu kepercayaan tidak rasional kepada lebih rasional
3	Daya tindak	Mempelajari daya tindak mengurangkan keresahan
4	Daya tindak II	Membimbing menjalankan teknik systematic desensitization – dalam simulasi COVID-19 yang menjadi ancaman
5	Kerja rumah	Latihan / Aplikasi Teknik ABC
6	Perbincangan	Membincang kembali apa yang sudah dipelajari
7	Penutup	Membincang rumusan sesi-sesi yang lepas
8	Susulan	Membuat sesi susulan bersama klien

Sesi 1: Pengenalan

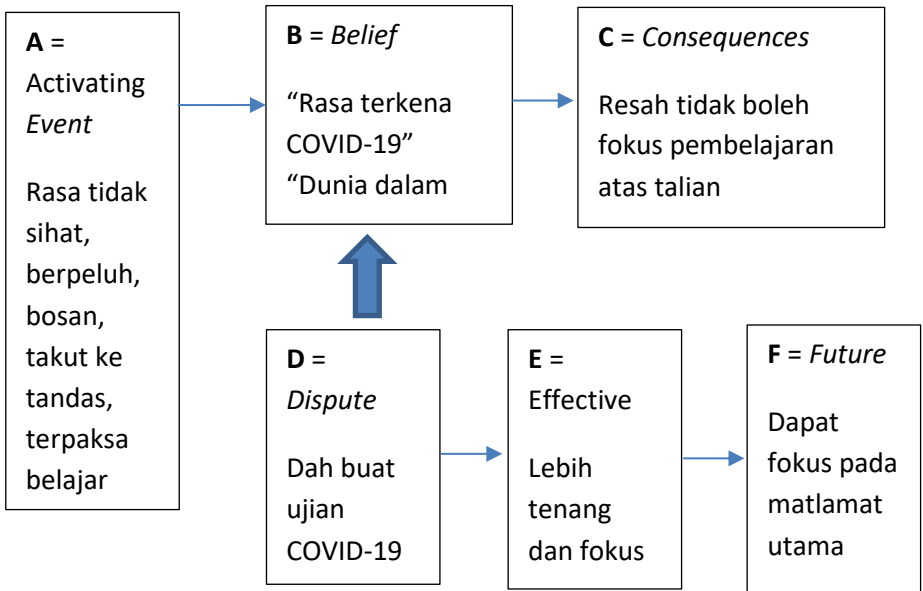
Pada sesi pertama ini, kaunselor dan klien berkenalan untuk mendapat maklumat tentang latar belakang klien dengan secara ringkas bagi memahami budaya dan cara fikiran klien. Kaunselor juga mula meneroka permasalahan dihadapi oleh klien. Isu yang dibawa oleh klien ialah, beliau tidak dapat memfokuskan pembelajarannya

yang dijalankan secara dalam talian disebabkan terlampau resah dengan keadaan persekitarannya. Beliau mendapat tahu bahawa terdapat rakan-rakannya di blok asrama lain dalam kolej kediaman yang terkena jangkitan COVID-19. Keresahan ini menyebabkan klien takut untuk ke tandas, kafeteria dan juga koperasi asrama. Klien berasa sesak nafas, menggigil ketakutan dan juga berpeluh di tapak tangan. Setelah mendengar keadaan yang dihadapi klien, kaunselor mengenalpasti pemikiran yang tidak rasional klien ketika keadaan dirinya berhadapan dengan situasi ini.

Sesi 2: Intervensi Pemikiran

Menjalankan intervensi pemikiran kurang rasional, Teknik ABC digunakan bagi memperbaiki corak pemikiran iaitu, COVID-19 bukan penyebab bagi keresahan beliau (A), tetapi pemikiran klienlah yang menyebabkan keresahan itu dengan mempercayai bahawa dunia kini dalam bahaya, maka perlu berhati-hati kerana situasi sekarang yang sangat bahaya akan menyerangnya bila-bila masa sahaja (B). Menurut Ellis (2003), menjelaskan bahawa kesan (C) pada situasi yang menyebabkan klien berhadapan dengan sesuatu keadaan bukan disebabkan peristiwa (A) yang klien berhadapan, tetapi disebabkan permikiran atau kepercayaan tidak rasional yang ada dalam diri klien.

Gambar rajah dibawah ialah proses Teknik ABC yang diaplikasikan dan ditunjukkan oleh klien tentang pemikiran tidak rasional klien dan punca sebenar permasalahan yang dihadapi oleh klien. Rajah 1.1 ini diilustrasikan oleh Corey (2012) dalam menjelaskan Teknik ABC.

Rajah 1.1: Gambar rajah Teknik ABC

Kaunselor berdebat dengan klien dalam untuk menyahkan pemikiran dan kepercayaan tidak rasional klien dengan meminta bukti daripada klien yang menyatakan dirinya dijangkiti COVID-19 dan COVID-19 ada dimana-mana sahaja di kolej kediaman beliau, walalupun baru sahaja menjalani ujian yang menunjukkan bahawa keputusannya ialah negative daripada COVID-19. Barry (2009) menjelaskan kaunselor akan berdialog dan berdebat dengan klien untuk memperbetulkan kembali pemikiran dengan bertanyakan soalan, berdebat dan meminta penjelasan daripada klien.

Kesan kepada penerimaan klien terhadap dirinya hanyalah pemikiran dan kepercayaan tidak rasionalnya menyebabkan beliau resah dan tidak dapat fokus kepada pembelajarannya, klien berasa lebih tenang dan sudah bersemangat untuk meneruskan pembelajarannya secara dalam talian.

Sesi 3: Daya Tindak

Sesi ini klien mempelajari daya tindak mengurangkan keresahan yang ditunjukkan oleh beliau. Teknik imaginasi (bayangan) dan pernafasan diajar oleh kaunselor kepada klien untuk membantu mengurangkan keresahan yang ditunjukkan oleh klien seperti, sesak nafas, berpeluh ditangan dan menggigil. Simptom-simptom ini

menurut *American Psychological Association* (2021) merupakan tanda-tanda seseorang itu menghadapi keresahan. Clinton dan Meester (2018) menjelaskan bahawa teknik pernafasan dan bayangan merupakan antara cara yang berkesan untuk mengurangkan keresahan dalam diri. Cara ini merupakan cara yang digunakan oleh kaunselor-kaunselor yang menggunakan pendekatan Terapi Kognitif dan Tingkah laku (CBT).

Sesi 4: Daya Tindak II

Membincangkan apakah COVID-19 secara ilmiah dan berhati-hati dengan fakta-fakta yang betul sambil meneliti keadaan emosi klien semasa perbincangan dijalankan. Membimbing menjalankan *systematic desensitization technique* untuk mengurangkan keresahan secara berperingkat. Menurut Powel (2004) menyatakan bahawa *systematic desensitization technique* ini merupakan satu teknik dalam membantu mereka yang berhadapan dengan keresahan dan fobia. Teknik ini menggabungkan teknik bayangan, releksasi dan berdepan dengan perkara yang ditakuti secara sistematik secara berperingkat.

Sesi 5: Kerja Rumah

Klien yang telah diajar oleh kaunselor bagaimana untuk menggunakan teknik ABC, diminta oleh kaunselor untuk menggunakan teknik ini apabila berhadapan dengan apa jua situasi harian dan menjadikan sebagai kerja rumah, seperti pergi ke tandas, beli makanan di kafeteria dan membeli barang di koperasi kolej kediaman. Kaedah mengajar Teknik ABC dan meminta klien mempraktikannya selaras seperti dinyatakan oleh Corey (2012).

Sesi 6: Perbincangan

Klien bersama kaunselor melihat dan menganalisa perkembangan klien selepas menjalani sesi yang sebelum ini. Klien berkongsi pengalaman dalam melaksanakan kerja rumah yang telah diberi selama ini dan melihat cabaran yang beliau hadapi. Klien menyatakan beliau dapat menguasai Teknik ABC dengan mudah, dan ini mungkin disebabkan klien juga sedang mempelajari ilmu psikologi di universiti yang beliau sedang belajar. Klien juga dapat mempraktikkan teknik relaksasi dan pernafasan dengan baik, walaupun pada mulanya agak sukar ketika mula-mula cuba mempraktikkan teknik ini pada peringkat awal. Newsom (2020) menjelaskan bahawa teknik-teknik tingkah laku ini perlu dibuat latihan dari masa ke semasa dan diberi kerja rumah supaya mahir dalam mengaplikasikan pada kehidupan seharian.

Sesi 7: Sesi penutup

Dalam sesi penutup ini, klien dan kaunselor membincangkan rumusan sesi-sesi yang lepas yang telah dijalankan bersama dan melihat tahap penerimaan dan adaptasi klien terhadap persekitaran dan dirinya. Klien kelihatan dan menyatakan lebih

tenang dan bersemangat dalam meneruskan pembelajaran dalam talian. Klien juga masih mempratikkan apa yang telah beliau pelajari dalam sesi-sesi yang lepas seperti teknik ABC dan teknik senaman relaksasi apabila berhadapan dengan cabaran yang beliau perlu hadapi dalam kehidupan seharian.

Sesi 8: Sesi Susulan

Setelah sesi tamat, kaunselor dan klien membuat sesi susulan dalam talian. Jacob, Mason dan Harvel (2003) menjelaskan bahawa kaunselor boleh menjalankan sesi susulan bersama klien melalui surat-menyurat, panggilan telefon, dan pelbagai cara yang lain tanpa berjumpa bersemuka. Kaunselor bertanya perkembangan klien dari segi pembelajarannya dalam talian dan bagaimana beliau menghadapi peperiksaan akhirnya. Klien membalas beliau telah berjaya dalam menjawab peperiksaan dengan baik dan beliau berasa lebih yakin dalam menjalani kehidupannya di kolej kediaman. Beliau juga sedang bersiap untuk balik ke kampung bercuti semester dan akan bersama keluarga beliau untuk menghabiskan waktu cuti ini. Dari segi emosi dan tingkah laku, klien banyak berubah dan tidak seperti pada permulaan perjumpaan sesi yang pertama bersama kaunselor.

PERBINCANGAN

Kesan daripada sesi-sesi kaunseling menunjukkan bahawa klien telah dapat mengawal dirinya daripada keresahan dan tekanan yang dilaluinya. Klien juga dapat memberi fokus kepada pembelajaran yang terganggu akibat percaya yang dirinya terancam dengan COVID-19 walaupun telah mengikuti SOP dan sentiasa tinggal di bilik asramanya. Pemikiran tidak rasional klien (B) telah di nyahkan menggunakan Teknik ABC oleh kaunselor dan telah digantikan dengan falsafah baru. Eremie dan Ubulom (2016) menyatakan bahawa kesan daripada teknik ABC ini, klien akan mendapat falsafah yang baru dan lebih rasional dan menggantikan tingkah laku klien yang lebih baik.

Turner et al. (2016) menyatakan teknik ABC membantu menyahkan pemikiran tidak rasional dan digantikan dengan falsafah baru. Keresahan dan tekanan yang ditunjukkan melalui fisiologi seperti sesak nafas, menggigil sehinggakan takut untuk ke tandas, kafeteria dan koperasi kolej kediaman telah dapat dikawal dengan baik menggunakan pendekatan tingkah laku seperti latihan pernafasan, senaman di tapak tangan dan menggunakan falsafah yang baru dipelajari semasa menjalankan aktiviti daya tindak ini.

Menurut Norelli, Long dan Krepps (2021) senaman terapeutik dan latihan pernafasan ini akan boleh membantu mengurangkan keresahan hasil daripada daya tindak dan perubahan pemikiran. Ini membantu klien dalam memfokuskan dirinya

untuk sesi pembelajaran secara dalam talian dapat diteruskan semester ini dengan lebih tenang dan berkeyakinan.

Hasil daripada sesi kaunseling dengan menggunakan pendekatan REBT ini telah dapat membantu klien dalam menjalani kehidupan sehariannya dan pendekatan ini boleh digunapakai oleh kaunselor-kaunselor lain dalam membantu klien dalam adaptasi norma baharu yang sedang dialami oleh seluruh dunia yang dilanda pandemik COVID-19. Perkara ini juga di sokong oleh penyelidik yang lain iaitu Norhazirah Mustaffa (2020) yang menjelaskan bahawa Teknik ABC dari REBT ini boleh membantu klien dalam menghadapi masalah kebimbangan apabila wabak COVID-19 ini melanda negara.

Perkembangan dan penguasaan pendekatan REBT dan CBT amatlah sesuai dan bertepatan dalam membantu lapisan masyarat di Malaysia dalam berhadapan dengan kes-kes peningkatan masalah mental di negara kita.

KESIMPULAN

Rumusannya, pendekatan *Cognitive Behaviour therapy* (CBT) terutamanya REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dilihat dapat membantu kaunselor dalam membantu klien dengan isu keresahan dan kegelisahan dengan lebih sistematik dan terarah. Perkara ini telah dibuktikan dengan kajian-kajian oleh penyelidik di dalam dan di luar negara semasa wabak COVID-19 ini melanda. Teknik REBT yang mudah difahami dan dipelajari boleh diaplikasikan oleh para kaunselor, pembantu professional dan orang awam jika diberi pendedahan dan pengajaran yang sistematik. Walaupun terdapat pelbagai cabaran yang dihadapi dalam menjalani pembelajaran secara atas talian, persepsi pelajar terhadap cabaran tersebut akan mempengaruhi keadaan emosi mereka. Kecekapan kaunselor dalam mengenalpasti pucuk pangkal isu keresahan dan kegelisahan itu juga memainkan peranan penting untuk melaksanakan sesi kaunseling yang efektif. Kajian kes ini juga dapat dikembangkan dan membantu para kaunselor serta penyelidik akan datang dalam menggunakan pendekatan dan teknik-teknik CBT dan REBT yang lain dalam membantu mereka yang berhadapan dengan masalah keresahan disebabkan kesan wabak COVID-19 dan juga mereka yang dikuarantin dalam tempoh yang lama.

RUJUKAN

- Albano, A. M., & Kendall, P. C. (2002). Cognitive behavioural therapy for children and adolescents with anxiety disorders: Clinical research advances. *International review of psychiatry*, 14(2), 129-134.
- Al-Ghazali, A. H. M. M. (1998). *Mukashafah al-qulub*. Amman: Dar alManar.
- Al-Jawziyyah, I. Q. (1987). *Al-Tibb al-Nabawi*. Kuwait: Maktabah al-Manar al-Islamiyah.
- Al-Makki, A. T. (1997). *Qut al-qulub fi mu'amalah al-mahbub wa wasf tariq al-murid ila maqam al-tawhid*. Beirut: Dar al-Kitab al-Ilmiyyah.
- Al-Razi, Fakhr al-Din Muhammad bin 'Umar. (2005). *Al-Tafsir al-kabir*. Beirut: Dar al-Fikr.
- American Psychiatric Association. (2015). *Depressive Disorders: DSM-5 Selections*. American Psychiatric Pub. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- American Psychology Association (2021). *Research of Anxiety*. Retrieved from American Psychology Association: <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Aslam, M. M. M. (2020). *Bukti Kesyumulan Islam*. Harian Metro. <https://www.hmetro.com.my/addin/2020/06/584977/bukti-kesyumulan-islam>
- Aziz, A. R. A., Shafie, A. A. H., Ali, Z., & Dzainal, N. D. S. (2020). Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(12), 31-44. <https://doi.org/https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.593>
- Bakar Ah, S. H. A., Wahab, H. A., & Azam, S. B. M. (2019). Pelaksanaan Terapi Tingkah Laku Kognitif dalam Program Pemulihan Terapeutik Berasas Institusi untuk Remaja Hamil Luar Nikah. *Malaysian Journal of Health Sciences/Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 17(1), 83-90.
- Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and its disorders*, 2nd edn. New York: Guilford Press.
- Barry, J (2009). *Counselling Case Study: Using REBT*. Counseling Connection. Retrieved from <https://www.counsellingconnection.com/index.php/2009/09/07/a-case-using-rational-emotive-behaviour-therapy/>
- Basheti, I. A., Mhaidat, Q. N., & Mhaidat, H. N. (2021). Prevalence of anxiety and depression during COVID-19 pandemic among healthcare students in Jordan and its effect on their learning process: A national survey. *PLoS ONE*, 16(4), 1-16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249716>
- Bauer, K. (2017). Emotion in the Qur'an: An Overview. *Journal of Qur'anic Studies*, 19(2), 1-31.
- Brown, A. (2021). *62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/stress-management-techniques-tips-burn-out/>

- CDC. (2021). Coping with Stress. *Centers for Disease Control and Prevention*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html>
- Chuah, S. H.-W., & Yu, J. (2021). The future of service: The power of emotion in human-robot interaction. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102551>
- Clinton, V., & Meester, S. (2019). A Comparison of Two In-Class Anxiety Reduction Exercises Before a Final Exam. *Teaching of Psychology*, 46(1), 92–95. <https://doi.org/10.1177/0098628318816182>
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. USA: Cengage Learning.
- Dhawan, S. (2020). Online Learning: A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis. *Journal of Educational Technology Systems*, 49(1), 5–22. <https://doi.org/10.1177/0047239520934018>
- Ellis, A. (2003). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of rational-emotive & cognitive-behavior therapy*, 21(3-4), 69–93. <https://doi.org/10.1023/A:1023048830350>
- Eremie, M. D., & Ubulom, W. J. (2016). Review of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in Counselling. *International journal of innovative social and science education research*, 4(2), 43-46.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2021). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(20), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Hans, E., & Hiller, W. (2013). Effectiveness of and dropout from outpatient cognitive behavioral therapy for adult unipolar depression: A meta-analysis of nonrandomized effectiveness studies. *Journal of consulting and clinical psychology*, 81(1), 75-88. <https://doi.org/10.1037/a0031080>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36(5), 427-440.
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 15(8), 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Knight L. K and Depue B. E. (2019). New Frontiers in Anxiety Research: The Translational Potential of the Bed Nucleus of the Stria Terminalis. *Front. Psychiatry* 10 (510), 1-7. doi: 10.3389/fpsy.2019.00510

- McLeod, S. A. (2019). *Cognitive behavioral therapy*. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/cognitive-therapy.html>
- Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian journal of psychiatry*, *51*, 102076, 1-5. doi: [10.1016/j.ajp.2020.102076](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102076)
- Muhsin, S. B. S. (2017). *Kepulihan Al-Halu' Berasaskan Maqamat Abu Talib Almakki (W.386H)*. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- 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), 10-16, DOI: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.553>
- Newson, R., Demitru, A. (2020). *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I)*. Retrieved from Sleep Foundation: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/treatment/cognitive-behavioral-therapy-insomnia>
- Norelli, S.K., Long, A., & Krepps, J.M. (2021). Relaxation Techniques. StatPearls. Retrived from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238/>
- Olthuis, J. V., Watt, M. C., Bailey, K., Hayden, J. A., & Stewart, S. H. (2016). Therapist-supported Internet cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *3*, 1-169.
- Onuigbo, L. N., Eseadi, C., Ugwoke, S. C., Nwobi, A. U., Anyanwu, J. I., Okeke, F. C., Agu, P. U., Oboegbulem, A. I., Chinweuba, N. H., Agundu, U. V., Ololo, K. O., Okpoko, C., Nwankwor, P. P., Eze, U. N., & Eze, P. (2018). Effect of rational emotive behavior therapy on stress management and irrational beliefs of special education teachers in Nigerian elementary schools. *Medicine*, *97*(37), 1-11. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000012191>
- Parkes, E., Wild, J., Stott, R., Grey, N., Ehlers, A., & Clark, D. M. (2017). Seeing is believing: Using video feedback in cognitive therapy for social anxiety disorder. *Cognitive and behavioral practice*, *24*(2), 245-255.
- Powel, D.H. (2004b). Behavioral treatment of debilitating test anxiety among medical students. *Journal of Clinical Psychology*, *60*, 853-865.
- Razak, N. S. A., Aslahuddin, M., Shafie, M. H., & Kumar, V. R. (2021). Manual Strategies for COVID-19 Prevention and Management of Mental Health. *Ulum Islamiyyah*, *33*(3), 131-150. doi: <https://doi.org/10.33102/uij.vol33no3.333>
- Rodríguez-Hidalgo, A. J., Pantaleón, Y., Dios, I., & Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, stress, and anxiety in university undergraduate students: a predictive model for depression. *Frontiers in Psychology*, *11*, 3041, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591797>

- Saari, C. Z. (2011). Penyakit Gelisah (Anxiety/Al-Halu’) dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam. *Jurnal Usuluddin*, 14, 1–22.
- Selva, J. (2021). Albert Ellis’ ABC Model in the Cognitive Behavioral Therapy Spotlight. *PositivePsychology*. Retrieved from: <https://positivepsychology.com/albert-ellis-abc-model-rebt-cbt/>
- Shahabi, M., Yazdi, Seyed A. A., Mashhadi, A., & Hasani, J. (2017). The Role of Religious Attitude in Coping with Psychological Distress and Emotion Regulation Difficulties of UT Students. *Journal of Research on Religion & Health*, 3(4), 32–47.
- Situmorang, D. D. B., & Wibowo, M. E. (2018). Comparison of the effectiveness of CBT group counseling with passive vs active music therapy to reduce millennials academic anxiety. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(3), 51-62.
- Song, L., E. Singleton, J. Hill and M. Koh. (2004). Improving online learning: Student perceptions of useful and challenging characteristics. *The internet and higher education* 7(1), 59-70. doi: 10.1016/j.iheduc.2003.11.003.
- Sutoyo, A. (2015). *Manusia dalam Perspektif Al-Qur’an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Turner, A. P., Alschuler, K. N., Hughes, A. J., Beier, M., Haselkorn, J. K., Sloan, A. P., & Ehde, D. M. (2016). Mental health comorbidity in MS: depression, anxiety, and bipolar disorder. *Current neurology and neuroscience reports*, 16(12), 1-11.
- UNESCO. (2020). *COVID-19 Educational Disruption and Response*. Retrieved from: <https://En.Unesco.Org/COVID19/EducationResponse>
- Yunus, A. (2020). What is Millennial Facing during COVID-19. *Jurnal PERKAMA*, 24(1), 38–54.