

PENDEKATAN TEORI *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DALAM PENGURUSAN EMOSI BAGI MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOSOSIAL REMAJA PEREMPUAN

Nur Athirah Haziqah¹, Sabihah Johan²

¹ Faculti Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu, Sabah
haziqah2863@gmail.com

Abstrak: Pengurusan emosi merujuk kepada kemampuan seseorang dalam mengenal pasti, memahami dan mengawal emosi yang dialami secara berkesan. Kegagalan dalam menguruskan emosi boleh mengganggu kesejahteraan psikososial seseorang dari aspek kesihatan mental, hubungan sosial dan kemahiran menyesuaikan diri dengan persekitaran. Kajian kes ini memfokuskan kepada remaja perempuan yang mengalami kesukaran dalam menguruskan emosi yang terpendam sehingga memberi impak negatif terhadap kesejahteraan dirinya. Oleh itu, intervensi yang bersesuaian amat penting dalam mengekalkan kesejahteraan psikososial klien. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) digunakan sebagai intervensi bagi membantu klien mengurus emosi dengan lebih baik. Melalui pendekatan REBT sebanyak lima sesi kaunseling, klien dibimbing untuk mengenal pasti kepercayaan tidak rasional yang mencetuskan tekanan emosi dan seterusnya menggantikannya dengan pemikiran yang lebih seimbang. Hasil kajian menunjukkan klien berupaya untuk meluahkan emosi yang terpendam dan lebih yakin apabila membuat keputusan. Implikasi kajian ini adalah terhadap penggunaan teori REBT dalam intervensi kaunseling khususnya kepada remaja yang berdepan konflik dalaman.

Kata kunci: REBT, Kaunseling, Pengurusan Emosi, Kesejahteraan Psikososial, Remaja Perempuan