
TAJUK

KONFLIK DALAMAN DAN PROSES PEMBENTUKAN IDENTITI : APLIKASI TEORI ADLERIAN DALAM KAUNSELING INDIVIDU

Nur Aimie Syadiyah Binti Mohd Hozani¹, Sabihah Johan²

¹ Fakulti Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu, Sabah

nur_aimie_bp22@iluv.ums.edu.my, sabihahjohan@ums.edu.my

Abstrak: Isu psikososial merupakan salah satu cabaran yang dihadapi oleh pelajar universiti yang boleh berpunca daripada tekanan keluarga, konflik diri dan juga emosi. Kajian kes ini bertujuan untuk meneroka bagaimana pendekatan Teori Adlerian dapat membantu pelajar universiti yang berhadapan dengan konflik dalaman dan proses pembentukan identiti. Konseptualisasi kes adalah berdasarkan sesi kaunseling pelajar lelaki yang mempunyai konflik antara keinginan diri dan keluarga. Sesi telah dijalankan berasaskan empat fasa dalam terapi Adlerian iaitu pembinaan hubungan, penerokaan gaya hidup, dorongan wawasan (insight) dan orientasi semula. Hasil kajian menunjukkan klien mempunyai perubahan dari sudut kesedaran sendiri, keseimbangan antara tanggungjawab sosial dan diri, dan menetapkan sempadan antara diri dan keluarganya. Hasil kajian juga menunjukkan kepentingan nilai kerohanian dan konsep social interest terhadap kesejahteraan psikososial klien.

Kata kunci: Teori Adlerian, Pembentukan Identiti Diri, Konflik Dalaman, Kaunseling Individu

PENGENALAN

Isu psikososial merupakan salah satu cabaran yang kompleks yang sering berlaku kepada pelajar universiti pada masa kini, disebabkan oleh tempoh peralihan daripada fasa remaja kepada fasa awal dewasa. Terdapat beberapa faktor yang boleh menyebabkan tekanan dari aspek emosi dan mental pelajar termasuklah isu akademik, konflik dalam hubungan kekeluargaan dan juga isu identiti sosial. Kajian oleh Harrold et al. (2024) menunjukkan bahawa pelajar berdepan dengan tekanan mental apabila nilai diri mereka bertentangan daripada nilai yang dipegang keluarga. Hubungan kekeluargaan yang kurang memuaskan boleh mencetuskan tekanan mental kepada pelajar (Mboya et al., 2020). Konflik dalaman juga boleh muncul apabila pelajar cuba membentuk

identiti individu, tetapi terikat dengan harapan daripada keluarga. Menurut de Carvalho et al. (2025), ini dapat dikaitkan dengan tahap perkembangan remaja dalam teori Erikson, iaitu identiti melawan kekeliruan peranan (*identity vs role confusion*). Dalam konteks di Malaysia, kesihatan mental pelajar adalah dipengaruhi oleh faktor seperti akademik, motivasi, *self-compassion* serta kesejahteraan secara keseluruhan (Kotera & Ting, 2019). Ini menunjukkan bahawa isu psikososial mempunyai kaitan dengan konteks sosial, akademik dan emosi yang dihadapi pelajar, yang juga didorong oleh budaya kolektivisme di Malaysia.

Pendekatan kaunseling yang sesuai adalah penting untuk membantu pelajar dalam menghadapi konflik dalaman dan proses pembentukan identiti. Pendekatan Adlerian yang diasaskan oleh Alfred Adler memberi panduan untuk memahami tingkah laku individu berdasarkan gaya hidup, perasaan rendah diri (*inferiority feelings*) dan juga konsep *striving for significance* (Erbaş, 2023). Teori ini juga memberi penekanan kepada konsep *social interest* yang mempunyai kaitan dengan kesejahteraan sosial setiap individu. Dalam teori Adler, terdapat empat fasa utama yang perlu dijalankan di dalam sesi kaunseling iaitu pembinaan hubungan, penerokaan gaya hidup, dorongan wawasan dan orientasi semula (Cedeno & Torrico, 2024). Oleh itu, kajian ini akan melihat bagaimana pendekatan ini dapat digunakan untuk membantu pelajar universiti dalam berhadapan dengan konflik dalaman dan identiti diri.

LAPORAN KES

Isu Yang Dikemukakan

Dalam sesi awal, klien mengemukakan kebimbangan berkaitan hubungan keluarganya, di mana ahli keluarganya tinggal secara berasingan di negeri-negeri yang berbeza. Klien berkongsi tentang harapan ayahnya yang menginginkan klien untuk membina semula kehidupan keluarga di negeri asal mereka setelah tamat pengajian, kerana klien ialah anak sulung lelaki. Harapan ini disampaikan secara tidak langsung, namun memberi tekanan emosi kepada klien.

Selain itu, klien turut menyuarakan rasa sukar untuk menyeimbangkan tuntutan keluarga dan keinginannya secara individu. Klien menunjukkan keinginan untuk mencapai kejayaan dalam akademik dan kerjaya serta meneroka minatnya dalam bidang muzik dengan lebih mendalam. Keinginan ini tidak dilupakan tetapi fokus klien lebih terarah kepada harapan tentang

keluarga yang diletakkan ayah kepadanya. Ini menyebabkan klien berasa ragu-ragu dengan pilihan dan tujuan hidup sebagai seorang individu.

Latar Belakang Klien

Klien ialah seorang pelajar lelaki berusia awal 20an, yang sedang melanjutkan pengajian di peringkat ijazah sarjana muda dalam bidang kejuruteraan elektronik komputer di UMS. Klien merupakan anak sulung daripada dua adik beradik dan mempunyai seorang adik perempuan yang rapat dengannya. Ayah klien merupakan seorang pensyarah di Perak, manakala ibunya merupakan bekas pensyarah yang kini menetap di negeri asalnya, Sarawak, untuk menjaga datuk dan nenek klien.

Keluarga klien sudah beberapa kali berpindah-randah antara negeri berbeza dan kini mereka semua tinggal secara berasingan. Keadaan ini menyebabkan hubungan antara ahli keluarga menjadi terhad kepada komunikasi jarak jauh, yang memberi kesan terhadap dinamik keluarganya. Klien berkongsi bahawa dia lebih selesa berkomunikasi dengan ibu berbanding ayah kerana ayah seorang yang agak kasar. Adik klien pula cenderung menjauhkan diri daripada keluarga dan lebih selesa dengan rakan-rakan. Di sini, klien melihat dirinya sebagai penghubung keluarga dan berpendapat bahawa sebagai anak sulung, dia bertanggungjawab untuk berusaha menyatukan semula keluarganya.

Isu Semasa

Melalui proses penerokaan berasaskan pendekatan teori Adlerian, isu utama yang dikenal pasti adalah konflik dalaman klien dalam membina identiti dirinya sebagai seorang individu, selain memenuhi peranan sosial dalam keluarga. Klien dilihat telah membentuk satu *lifestyle* berdasarkan peranan anak sulung yang bertanggungjawab terhadap keluarga, namun dalam masa klien ingin mengutamakan dirinya sendiri. Konflik ini telah mencetuskan tekanan emosi dan rasa keliru dalam diri klien.

Pengkonsepsian Kes

Isu klien telah diteroka dengan menggunakan pendekatan Adlerian, yang memberi penekanan kepada gaya hidup individu, hubungan sosial, peranan dalam keluarga, serta nilai dan tujuan hidup yang subjektif. Menurut Alfred Adler, manusia adalah makhluk sosial yang secara semula jadi terdorong untuk mencari tempat dalam masyarakat (Corey, 2021). Dalam kes ini, klien memperlihatkan corak gaya hidup yang dibentuk oleh tanggungjawab sosialnya sebagai anak lelaki sulung.

Gaya hidup ini memberi makna kepada dirinya apabila dia dapat berbakti kepada keluarga, khususnya melalui usaha untuk menyatukan semula keluarga yang kini tinggal berjauhan antara satu sama lain. Adler turut menekankan bahawa setiap individu membina satu *lifestyle* yang unik, daripada persepsi terhadap dunia dan cara untuk mencapai matlamat peribadi. Di sini, klien telah menunjukkan satu gaya hidup yang bertanggungjawab dan berorientasikan keluarga. Klien menyatakan keinginan untuk memenuhi harapan ayah. Namun, gaya hidup ini secara tidak langsung menyebabkan klien mengalami konflik dalaman yang memberi kesan terhadap kestabilan emosi dan kejelasan identiti dirinya.

Sebagai anak sulung, klien menunjukkan ciri-ciri tipikal seperti bertanggungjawab, ingin menjadi contoh, berdisiplin, dan cenderung memikul beban keluarga. Klien melihat dirinya sebagai pemimpin dalam struktur keluarga, terutamanya selepas adiknya memilih untuk menjauhkan diri dari ayah mereka. Ini meletakkan klien dalam keadaan emosi yang berat, namun dalam masa yang sama membentuk sebahagian besar identitinya. Klien menyatakan bahawa ayah tidak pernah secara langsung menyuruhnya menyatukan keluarga, namun dia percaya bahawa itu adalah tanggungjawab semula jadi yang perlu digalas sebagai anak sulung dan lelaki dalam keluarga.

Selain itu, klien menunjukkan *social interest* yang tinggi iaitu keupayaan untuk merasa prihatin dan terlibat dengan kehidupan sosial dan kesejahteraan orang lain (Corey, 2021), juga merupakan asas dalam teori Adlerian. Klien mempunyai *social interest* yang tinggi, terutamanya dalam hubungan kekeluargaan dan komuniti gereja. Klien aktif membantu rakan dan ahli gereja, serta sering mengambil inspirasi daripada individu lain yang melalui cabaran kehidupan. Namun begitu, keterikatan kepada tanggungjawab sosial ini turut menyukarkan klien untuk membezakan antara kehendak peribadi dan tuntutan luar, menjadikan sempadan dirinya kabur.

Matlamat Klien

Objektif jangka pendek rawatan adalah untuk membantu klien mengenal pasti keinginan klien sebagai individu. Objektif jangka panjang pula adalah untuk membantu klien dalam meletakkan dirinya sebagai keutamaan dan membentuk satu identiti diri yang jelas.

RAWATAN

Perancangan rawatan bagi klien dibuat berdasarkan penerokaan dalam tiga sesi awal yang menjelaskan isu sebenar klien. Pendekatan teori yang digunakan ialah teori Adlerian, yang menekankan pemahaman tentang gaya hidup, nilai, peranan sosial dan dinamik keluarga yang membentuk tingkah laku dan matlamat individu. Kaunselor pelatih mengaplikasikan struktur empat fasa terapi Adlerian iaitu; (1) membina hubungan terapeutik, (2) penerokaan gaya hidup, (3) memupuk wawasan (*insight*), dan (4) fasa penstrukturan semula dan reorientasi (Corey, 2021). Kaedah dan intervensi disusun secara fleksibel mengikut kesediaan klien dan perkembangan sesi. Sesi kaunseling telah dijalankan sebanyak tujuh kali.

Terdapat beberapa intervensi yang digunakan. Yang pertama ialah *value clarification*, yang digunakan untuk membantu klien mengenal pasti nilai diri dan matlamat kehidupannya sebagai seorang individu. Selain itu, *encouragement* dan refleksi digunakan untuk melihat semula kekuatan yang ada dalam diri klien, serta menyokong keyakinan dirinya untuk membuat pilihan yang lebih selari dengan kemahuannya. *Family constellation exploration* pula digunakan untuk membantu klien memahami semula kedudukannya dalam sistem keluarga dan bagaimana peranan ini mencetuskan tekanan yang dialami klien.

PERKEMBANGAN

Fasa 1: Membina Hubungan Terapeutik

Dalam sesi pertama, penekanan diberi pada kemahiran mendengar dan empati oleh kaunselor pelatih bagi menggalakkan ekspresi emosi awal dan membina kesediaan untuk penerokaan lebih mendalam. Klien lebih fokus tentang dirinya dan klien kelihatan mengelak dari menceritakan dinamik keluarganya. Klien mula terbuka untuk berkongsi latar belakang keluarganya di dalam sesi yang kedua. Klien menggambarkan hubungannya dengan adik sebagai rapat, tetapi turut memikul beban emosi untuk menjadi contoh yang baik. Dalam sesi ini, klien menyatakan bahawa dia sedang mencuba untuk menjadi anak yang lebih baik dan ingin menyatukan keluarganya suatu hari nanti.

Fasa 2: Penerokaan Gaya Hidup

Fasa ini bermula pada sesi kedua dan ketiga. Dalam sesi kedua, kaunselor pelatih menggunakan pendekatan projekif melalui aktiviti Blob Tree, di mana klien diminta untuk mewarnakan karakter yang mewakili emosinya terhadap

ahli keluarga. Melalui teknik ini, klien menyatakan pandangannya terhadap ayah, ibu, adik dan dirinya sendiri. Ayah digambarkan sebagai antagonis namun penuh pengorbanan; ibu sebagai penyokong yang positif; adik sebagai individu yang keras tetapi memahami, manakala dirinya berdasarkan karakter Bumblebee, seseorang yang ‘sedikit rosak tetapi unik dan cuba bangkit’. Dalam sesi ketiga, kaunselor pelatih meneruskan eksplorasi dengan menanyakan soalan berkaitan peranan sebagai anak sulung, impian peribadi dan gambaran tentang keluarga ideal. Klien menyatakan bahawa menjadi anak sulung bermaksud perlu mendahulukan keluarga. Klien turut berkongsi bahawa nilai yang paling penting dalam keluarga ialah kepercayaan kepada Tuhan, kasih sayang dan kejujuran, di mana dua daripadanya dirasakan kurang dalam keluarganya sekarang. Semua ini membentuk gaya hidup klien yang sangat berorientasikan tanggungjawab sosial dan kehendak luar, serta kurang mendengar suara hati sendiri.

Fasa 3: Memupuk Wawasan (*Insight*)

Fasa ketiga bermula pada sesi keempat dan kelima. Dalam sesi keempat, kaunselor pelatih menjalankan intervensi value clarification untuk membantu klien mengenal pasti nilai yang penting dalam hidupnya dan bagaimana ia mempengaruhi impian dan hala tuju. Klien mengenal pasti nilai-nilai seperti keaktifan, kepercayaan kepada Tuhan dan keperibadian yang peramah. Klien mula menyedari bahawa nilai ini boleh digunakan untuk membina kehidupan yang seimbang dan bukan semata-mata untuk memenuhi harapan orang lain. Dalam sesi kelima, klien menunjukkan perkembangan positif apabila mula menyedari bahawa dirinya juga penting, dan bahawa dia tidak perlu rasa bersalah untuk meletakkan sempadan dengan keluarga dalam situasi tertentu. Klien menyatakan bahawa dia kini lebih memahami bagaimana nilai peribadi boleh dijadikan asas untuk mencapai impian. Kaunselor pelatih turut menggunakan teknik encouragement dan strength reflection, dengan merefleksikan kekuatan klien seperti kesetiaan, daya tahan, dan kejujuran. Kaunselor pelatih membantu klien melihat bahawa kekuatan ini bukan hanya berguna untuk keluarga, tetapi juga sebagai aset untuk membina kehidupan yang sejati dengan dirinya sendiri.

Fasa 4: Reorientasi dan Penstrukturan Semula

Fasa akhir terapi bermula pada sesi keenam dan berlanjutan hingga sesi ketujuh. Dalam sesi keenam, kaunselor pelatih menjalankan intervensi *family constellation exploration* secara lebih mendalam, dengan menanyakan persepsi klien terhadap harapan ayahnya dan sejauh mana dia menerima

peranan tersebut. Klien menyatakan bahawa dia secara sukarela ingin memikul tanggungjawab menyatukan keluarga, walaupun ayahnya tidak pernah menyuarakannya secara langsung. Dalam sesi ini juga, kaunselor pelatih meneroka pengalaman lampau klien berkaitan kemalangan yang dialami semasa cuba memenuhi janji dengan bekas kekasihnya. Peristiwa ini membantu klien menyedari bahawa tindakannya sering didorong oleh keinginan untuk memenuhi harapan orang lain. Namun, klien menyatakan bahawa dia telah menerima dan memproses pengalaman tersebut, serta tiada kesan emosi yang belum selesai. Dalam sesi ketujuh (penamatan), klien menyatakan bahawa objektif jangka pendek telah dicapai. Dia telah mengenal pasti nilai dan impian diri, dan mula mengamalkan penetapan sempadan dalam hubungan keluarga. Klien menyatakan bahawa dia kini lebih sedar tentang siapa dirinya dan apa yang diinginkan, serta berhasrat untuk terus hidup sebagai individu yang seimbang antara tanggungjawab dan keperluan diri. Klien juga menyatakan bahawa dia telah mula menulis jurnal untuk meluahkan isi hati tanpa lisan dan merupakan satu perkembangan yang menunjukkan hasil positif daripada sesi.

PERBINCANGAN

Melalui sesi kaunseling yang telah dijalankan, klien berjaya mengenal pasti beberapa nilai penting seperti keaktifan, kasih sayang, kepercayaan kepada Tuhan, dan kejujuran. Klien boleh menyatakan kemahuannya yang ingin menghabiskan pengajian dan mempunyai kerjaya yang baik. Klien menyatakan bahawa dia tidak lagi melihat dirinya semata-mata sebagai pemegang tanggungjawab keluarga, tetapi sebagai seorang individu yang boleh memilih haluan sendiri dengan cara yang masih menghargai nilai kekeluargaan.

Salah satu penanda perubahan positif yang boleh dilihat dalam diri klien ialah klien menyatakan bahawa klien tidak lagi merasa bersalah untuk menetapkan sempadan dalam hubungan keluarga apabila perlu. Selain itu, klien juga telah mula melibatkan diri dalam aktiviti refleksi seperti penulisan jurnal, yang sebelum ini tidak pernah dilakukannya. Klien juga melaporkan sedikit peningkatan dalam komunikasi dengan keluarga, khususnya dalam keberanian untuk meluahkan pandangan secara lebih jujur. Klien menyatakan bahawa perbincangan yang paling memberi kesan ialah semasa sesi kedua, apabila beliau dapat mengekspresikan emosinya melalui aktiviti Blob Tree yang menurutnya jarang dibincangkan di luar kerana dia seorang lelaki.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, melalui kajian kes ini, kaunselor pelatih dapat memahami dengan lebih mendalam bagaimana peranan sosial dan tanggungjawab keluarga boleh membentuk kepercayaan diri dan gaya hidup seseorang. Melalui sesi ini juga, kaunselor pelatih mempelajari untuk menyesuaikan fasa-fasa dalam pendekatan Adlerian dengan keadaan dan perkembangan klien dalam sesi. Kaunselor pelatih juga boleh menambahbaik kemahiran dan teknik dalam pendekatan ini seperti teknik *encouragement* dan *family constellation exploration*. Penggunaan pendekatan Adlerian untuk isu seperti konflik dalaman atau identiti diri boleh diteroka lagi untuk penambahbaikan dalam kaunseling. Pelajar kaunseling juga boleh mendalami pendekatan Adlerian ini dengan lebih baik agar dapat disesuaikan dengan isu yang dialami klien.

Pernyataan Persetujuan Termaklum

Klien diberikan borang persetujuan termaklum untuk menjalani sesi kaunseling yang akan dirakam dan diselia oleh penyelia akademik kaunselor pelatih. Klien memberikan persetujuan dan identiti klien tidak akan didedahkan.

Konflik Kepentingan

Penulis tidak mempunyai sebarang konflik kepentingan.

Pernyataan Etika

Semua prosedur kaunseling dan pengumpulan data dilakukan dengan memastikan kesejahteraan dan hak klien diutamakan.

Sumbangan Penulis

Penulis bertanggungjawab sepenuhnya dalam merancang, melaksanakan dan menganalisis kajian kes ini.

RUJUKAN

- Cedeno, R., & Torrico, T. J. (2024). Adlerian Therapy. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- de Carvalho, N. A., Veiga, F. H., Martínez, I., & Veiga, C. M. (2025). Psychosocial Development and Student Engagement in School: A Study with

Girls and Boys in Early and Late Adolescence. *Trends in Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s43076-025-00440-4>

Erbas, M.M. (2023). Adlerian Therapy: A General Review. *International Journal of Innovative Approaches in Education*, 7(2), 79-90.
<https://doi.org/10.29329/ijiape.2023.567.3>

Harrold, K., Fett, A. K., & Haenschel, C. (2024). The Effects of Social Identity Incompatibility on Student Mental Health. *Education Sciences*, 14(12), 1407. <https://doi.org/10.3390/educsci14121407>

Kotera, Y., & Ting, S.-H. (2019). Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-being on Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1). <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z>

Mboya, I. B., John, B., Kibopile, E. S., Mhando, L., George, J., & Ngocho, J. S. (2020). Factors associated with mental distress among undergraduate students in northern Tanzania. *BMC Psychiatry*, 20(1).
<https://doi.org/10.1186/s12888-020-2448-1>