

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

Nur Athirah Haziqah¹, Sabihah Johan²

¹ Fakulti 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

Pengenalan

Pengurusan emosi merujuk kepada kebolehan seseorang individu untuk mengenal pasti, memahami dan mengawal emosi yang dialami secara efektif. Keupayaan ini memainkan peranan penting dalam mengekalkan kesejahteraan psikososial individu, termasuk kesihatan mental, hubungan sosial yang harmoni dan kemahiran menyesuaikan diri dengan persekitaran. Menurut Gross(2015), pengurusan emosi merangkumi pelbagai strategi seperti

pemilihan situasi, pengubahsuaian situasi, dan perubahan kognitif bagi mencapai kesejahteraan emosi. Kegagalan dalam pengurusan emosi boleh menyebabkan masalah psikologi seperti kemurungan dan kebimbangan yang menjejaskan kualiti hidup seseorang secara menyeluruh (Lazarus & Folkman, 1984).

Fasa remaja adalah tempoh penting dalam perkembangan emosi di mana individu menghadapi pelbagai cabaran psikologi dan sosial. Kajian menunjukkan bahawa remaja mengalami perubahan neurobiologi dan sosial yang menyebabkan mereka lebih sensitif terhadap pengaruh rakan sebaya dan konflik dalaman (Steinberg, 2005). Dalam kajian kes ini, seorang remaja perempuan menghadapi kesukaran dalam menguruskan emosi terpendam yang memberi impak negatif kepada kesejahteraan dirinya. Masalah ini berpotensi mengganggu perkembangan sosial dan psikoemosi remaja jika tidak diuruskan dengan baik (Compas et al., 2017).

Pendekatan intervensi yang berkesan seperti Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) digunakan untuk membantu remaja yang menghadapi masalah pengurusan emosi. REBT merupakan salah satu bentuk terapi kognitif yang menekankan perubahan kepercayaan tidak rasional yang mencetuskan tekanan emosi (Ellis, 1994). Terapi ini membimbing klien mengenal pasti hubungan antara peristiwa, kepercayaan, dan akibat emosi serta membina pemikiran yang lebih rasional dan seimbang. Kajian empirikal membuktikan keberkesanan REBT dalam mengurangkan tekanan emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologi (David, Lynn, & Ellis, 2010).

Hasil daripada kajian kes ini menunjukkan bahawa selepas lima sesi kaunseling menggunakan pendekatan REBT, klien mampu meluahkan emosi yang selama ini tersekat dan menunjukkan dirinya lebih yakin dalam membuat keputusan. Keberkesanan intervensi ini menunjukkan potensi teori REBT sebagai alat penting dalam membantu remaja menghadapi konflik dalaman dan tekanan emosi. Implikasi kajian ini memberi panduan kepada penggunaan REBT dalam memperkukuh kesejahteraan psikososial remaja yang mempunyai kesukaran dalam menguruskan emosi (Dryden, 2013).

LAPORAN KES

Masalah Yang Dikemukakan Klien

Klien berkongsi bahawa klien mengalami kesukaran dalam menguruskan emosi, terutamanya dalam situasi yang memberikan tekanan, yang menyebabkan letusan emosi yang tidak terkawal. Klien cenderung memendam perasaan, yang akhirnya memberi kesan negatif terhadap kesihatan mental dan hubungan interpersonal (Turner, 2016; Ellis, 1994).

Klien menyatakan bahawa klien selesa berdialog atau berbual secara santai, tetapi menghadapi kesukaran untuk menegur atau berkomunikasi secara langsung apabila berlaku konflik. Kesukaran untuk menyatakan ketidakpuasan ini menyebabkan klien lebih memilih untuk memendam, yang sedikit sebanyak menjejaskan komunikasi yang sihat.

Selain itu, cabaran utama klien adalah dalam mengekalkan komunikasi yang berkesan dan sihat dalam situasi konflik keluarga, yang menimbulkan tekanan emosi dan menjejaskan kesejahteraan psikologi beliau (David, Lynn, & Ellis, 2010).

Latar Belakang Klien

Klien merupakan anak sulung daripada tiga beradik dan berasal dari Sabah, dengan ibu bapa yang masih tinggal bersama. Latar belakang keluarga ini memberi kesan terhadap dinamika emosi klien, termasuk tanggungjawab sebagai anak sulung (Turner, 2016).

Pendidikan klien dalam bidang Psikologi Belia dan Komuniti di Universiti Malaysia Sabah memberi pendedahan awal terhadap teori pengurusan emosi, namun klien memerlukan bimbingan praktikal untuk diaplikasikan secara berkesan (Ellis, 1994).

Klien pernah mengalami tekanan emosi yang sangat teruk sehingga timbul pemikiran untuk mencederakan orang di sekitarnya. Walaupun pemikiran tersebut hanya terlintas dalam fikiran klien dan tidak menjadi tindakan, hal ini menunjukkan klien menghadapi tekanan yang serius dan memerlukan perhatian khusus. Situasi ini mencerminkan keperluan bagi intervensi kaunseling yang efektif untuk membantu klien mengurus emosi dan mengelakkan risiko yang lebih tinggi pada masa hadapan.

Isu Utama

Isu utama klien kini adalah kecenderungan untuk memendam perasaan yang berkait rapat dengan peranan sosialnya sebagai anak sulung dalam keluarga. Klien terbiasa mengalah kepada adik-beradiknya dan merasa perlu menunjukkan sikap kuat sebagai tanggungjawab dan contoh dalam keluarga. Kesukaran dalam mengurus emosi secara efektif menyebabkan letusan emosi yang memberi impak negatif kepada aktiviti harian dan hubungan interpersonal klien (David, Lynn, & Ellis, 2010).

Selain itu, klien juga menghadapi kesukaran untuk mengawal reaksi emosi dalam konflik, tidak hanya dengan ahli keluarga namun juga dengan rakan-rakan, yang menjejaskan kesejahteraan psikologi dan interaksi sosialnya secara keseluruhan (Turner, 2016).

Masalah ini mendorong klien untuk mendapatkan sesi kaunseling sebagai usaha untuk mempelajari strategi pengurusan emosi yang lebih berkesan dan memperbaiki komunikasi dalam pelbagai konteks hubungan interpersonal.

Konseptualisasi Kes

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menekankan bahawa kepercayaan tidak rasional menjadi punca utama tekanan emosi yang dialami oleh klien (Ellis, 1994). Pola pemikiran tidak rasional terutamanya terhadap tekanan dan tanggungjawab menimbulkan emosi yang tidak terkawal dan memberi impak negatif kepada kesejahteraan psikologi klien.

Model ABC digunakan bagi mengenal pasti dan menstruktur semula pemikiran secara rasional dan adaptif (Turner, 2016; David, Lynn, & Ellis, 2010). Dalam kes klien ini, model ABC boleh diperjelaskan seperti berikut:

- Activating Event (A): Konflik dalam keluarga atau tekanan sosial.
- Beliefs (B): Klien perlu sentiasa kuat dan mengalah demi menjaga keharmonian.
- Consequences (C): Klien memendam perasaan dan akhirnya menyebabkan letusan emosi yang tidak terkawal.

Pendekatan ini bertujuan mengukuhkan kawalan diri dan kecerdasan emosi melalui sesi berstruktur dengan membantu klien mengenal pasti dan mengubah kepercayaan yang tidak rasional kepada pemikiran yang lebih positif dan adaptif.

Matlamat Klien

Klien ingin mempelajari teknik pengurusan emosi yang berkesan untuk mengurangkan letusan emosi dan tekanan (Turner, 2016). Klien ingin menggantikan pemikiran tidak rasional dengan pemikiran yang lebih seimbang.

Selain itu, klien juga mempunyai keinginan untuk memperbaiki hubungan interpersonal dengan keluarga dan rakan-rakan serta memperkuat keyakinan diri dalam menghadapi cabaran dan konflik sosial yang dihadapi (Ellis, 1994).

Matlamat akhir klien adalah untuk mencapai kesejahteraan psikologi yang stabil dan mandiri. Klien ingin mempunyai kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup dengan lebih efektif, dan mengukuhkan daya tahan emosi serta memperbaiki komunikasi interpersonal dalam kehidupan seharian.

RAWATAN

Rawatan melibatkan lima sesi kaunseling menggunakan pendekatan REBT yang menekankan perubahan kepercayaan tidak rasional kepada pemikiran rasional (Turner, 2016). Sesi pertama berfokus kepada membina rapport dan menetapkan matlamat sesi kaunseling.

Sesi kedua bertumpu kepada penggunaan model ABC untuk mengenal pasti punca emosi yang tidak terkawal. Sesi ketiga ialah perancangan teknik untuk menyangkal kepercayaan tidak rasional bersama klien (David, Lynn, & Ellis, 2010).

Sesi keempat berfokus kepada pelaksanaan kemahiran pengurusan emosi, manakala sesi kelima ialah untuk penilaian kemajuan dan perangkaan strategi jangka panjang.

PERKEMBANGAN

Klien menunjukkan peningkatan kesedaran terhadap hubungan antara pemikiran dan emosi. Klien mampu mengenal pasti dan menyangkal kepercayaan tidak rasional (Turner, 2016).

Kemahiran pengurusan emosi mula dipraktikkan dalam kehidupan harian

dengan sokongan kaunselor. Klien melaporkan keyakinan diri yang lebih kukuh dalam mengawal tekanan dan konflik sosial (David, Lynn, & Ellis, 2010).

Sesi kaunseling meningkatkan kesejahteraan psikososial dan kemahiran sendiri klien secara signifikan.

DISKUSI: Impak Rawatan

Hasil kajian menunjukkan bahawa klien berupaya untuk meluahkan emosi yang terpendam dan menunjukkan peningkatan keyakinan dalam membuat keputusan selepas mengikuti sesi kaunseling menggunakan pendekatan REBT. Proses kaunseling ini, yang berasaskan nilai asas mengubah kepercayaan tidak rasional kepada yang lebih rasional dan konstruktif, jelas membantu klien memahami hubungan kompleks antara pemikiran, emosi, dan tingkah laku mereka.

Melalui lima sesi yang terancang termasuk pembinaan hubungan yang kukuh antara kaunselor dan klien, eksplorasi mendalam terhadap emosi dan pemikiran, serta perancangan dan pelaksanaan rawatan secara kolaboratif, klien dapat menstruktur semula pemikiran untuk mengurangkan tekanan dan emosi negatif yang dialami. Tugasan rumah yang diberikan turut memainkan peranan penting dalam mengukuhkan kemahiran pengurusan emosi dalam kehidupan harian, memberikan klien peluang untuk mengaplikasikan teknik yang dipelajari dalam situasi sebenar.

Implikasi kajian ini adalah terhadap penggunaan teori REBT dalam intervensi kaunseling khususnya kepada remaja yang berdepan konflik dalaman, di mana pendekatan ini terbukti boleh meningkatkan kesejahteraan psikososial dan kemahiran pengurusan emosi yang efektif secara sendiri. Kajian-kajian terdahulu turut mengesahkan keberkesanan REBT dalam membantu remaja mengatasi masalah tingkah laku agresif, kemurungan, dan meningkatkan keupayaan mereka untuk mengawal emosi dan keyakinan diri. Pendekatan yang sistematik dan berfokus kepada perubahan pemikiran serta penglibatan aktif klien menjadikan REBT sebagai satu intervensi yang berpotensi besar dalam memberikan sokongan psikososial yang berkesan kepada golongan remaja yang mengalami konflik dalaman dan tekanan emosi (Turner, 2016; Ellis, 1994; David, Lynn, & Ellis, 2010).

KESIMPULAN: Cadangan untuk Kaunselor dan Pelajar

Kajian ini menggariskan kepentingan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam membantu klien menguruskan emosi dan membina keyakinan diri. Pengaplikasian pendekatan REBT secara sistematik dalam sesi kaunseling terutama kepada golongan remaja yang menghadapi masalah emosi dan konflik dalaman amatlah digalakkan. Pendekatan ini tidak hanya menumpukan kepada perubahan tingkah laku, tetapi juga kepada penstrukturan pemikiran yang tidak rasional kepada yang lebih rasional dan konstruktif.

Bagi pelajar dan bakal kaunselor, kajian ini menekankan kepentingan pembinaan hubungan dengan klien sebagai asas keberhasilan intervensi. Selain itu, penglibatan aktif klien dalam pelan rawatan dan tugas rumah amat kritikal untuk memastikan kemahiran pengurusan emosi dapat diaplikasikan dalam kehidupan harian secara efektif.

Akhir sekali, kaunselor digalakkan untuk sentiasa mengemas kini pengetahuan dan kemahiran berkaitan teknik REBT dan pendekatan psikoterapi lain yang relevan agar dapat memberikan sokongan yang holistik kepada klien. Pendekatan berasaskan bukti ini terbukti berkesan dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial klien (Turner, 2016; Ellis, 1994; David, Lynn, & Ellis, 2010).

Pernyataan Persetujuan Termaklum

Persetujuan maklumat (informed consent) telah dijelaskan kepada klien sebelum sesi kaunseling bermula. Klien diberikan penerangan yang lengkap mengenai tujuan kaunseling, prosedur yang akan dijalankan, risiko dan manfaat, serta hak untuk menarik diri pada bila-bila masa tanpa sebarang denda yang dikenakan. Semua maklumat yang diperolehi akan dirahsiakan dan digunakan hanya untuk tujuan akademik dan penyelidikan.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan yang berkaitan dengan kajian ini. Semua kajian dan intervensi dijalankan secara objektif dan bebas tanpa pengaruh pihak luar.

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 ini.

RUJUKAN

David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Turner, S. M. (2016). *Rational Emotive Behavior Therapy: Theory, Practice, and Research*. Springer Publishing Company.

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *Handbook of individual therapy* (4th ed.). Sage Publications.

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think*. Guilford Press.

Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. Basic Books.

Neenan, M., & Dryden, W. (2004). *Cognitive therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.

Rachman, S., & Wilson, G. (2008). *Cognitive behavioural therapy*. Routledge.

Shafiea, A. A. H., & Azizb, A. R. A. (2021). Penggunaan teknik CBT dan REBT dalam kaunseling: Implikasi untuk kaunselor dan penyelidik. *Jurnal Pendidikan Psikologi dan Kaunseling*, 12(2), 45-60.

Zahir, M., Siahaan, R. (2019). Pendekatan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT) dalam meningkatkan keyakinan diri klien. *Kajian Kes Psikologi*, 8(1), 23-34.

Mohd Yusof, S. A. (2023). Modul Terapi Seni dan REBT dalam Pengurusan Kemarahan Remaja. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 15(3), 120-135.

Abdul Rahman, N., & Salleh, M. F. (2023). Keberkesanan kaunseling kelompok menggunakan pendekatan REBT dalam mengurangkan kemurungan. *Jurnal Kaunseling dan Psikoterapi*, 10(1), 54-70.

Ahmad, F., & Razali, R. (2024). Kajian kes: Penggunaan REBT untuk mengatasi tekanan dan kebimbangan dalam kalangan pelajar universiti. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 99-112.