

PUTUS CINTA: APLIKASI TERAPI RASIONAL EMOTIF TINGKAHLAKU MENDEPANI MASALAH KONSEP KENDIRI DALAM KALANGAN REMAJA
(Love Breakup: Application of Rational Emotive Behaviour Therapy in Facing the Self-Concept Issue Among Adolescents)

Abdul Rashid Abdul Aziz¹, Norizan Yusof² & Nor Hamizah Ab Razak³
^{1,3} Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia
²Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang

rashid@usim.edu.my (corresponding author)

1.0 PENGENALAN

Latar Belakang Klien

Klien merupakan seorang gadis yang berusia 23 tahun dan berasal dari Jitra, Kedah. Klien berketurunan Melayu dan beragama Islam. Klien juga merupakan penuntut jurusan Pengurusan Awam dalam semester enam di Universiti Utara Malaysia (UUM). Klien adalah anak kedua daripada tujuh orang adik beradik yang terdiri daripada empat orang lelaki dan tiga orang perempuan. Bapanya bekerja sebagai perunding dan juru ukur tanah manakala ibunya merupakan suri rumah tangga 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.

Latar Belakang Masalah Klien

Klien mempunyai masalah untuk memberikan fokus pada pelajarannya, cemburu kepada orang Terengganu dan rakan-rakan yang bercinta, merasa rendah diri dan tidak cantik serta sering memencilkan diri dari orang lain. Siti kemudiannya menyatakan isu putus cinta

Objektif

Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti keberkesanan Terapi Rasional Emotif Tingkahlaku (REBT) bagi mendepani masalah konsep sendiri dalam kalangan remaja selepas putus cinta.

2.0 KAJIAN LITERATUR

Di dalam kajian kes ini, kaunselor telah menggunakan Terapi Rasional Emotif Tingkahlaku (REBT) dalam menyelesaikan permasalahan berkaitan konsep sendiri dalam kalangan remaja selepas putus cinta. Teori REBT ini diasaskan oleh Albert Ellis. Menurut Albert Ellis, manusia sememangnya boleh berfikir, beremotif dan bertingkah laku secara rasional atau tidak rasional. Kepercayaan yang tidak rasional besar kemungkinan dipelajari daripada orang-orang dewasa dan kepercayaan. Kepercayaan ini akan menjadi sebatian dan menjadi sebahagian dari diri kita. Kepercayaan inilah yang menyebabkan gangguan emosi dan pemikiran manusia. Oleh itu, adalah 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 ABCDEF.

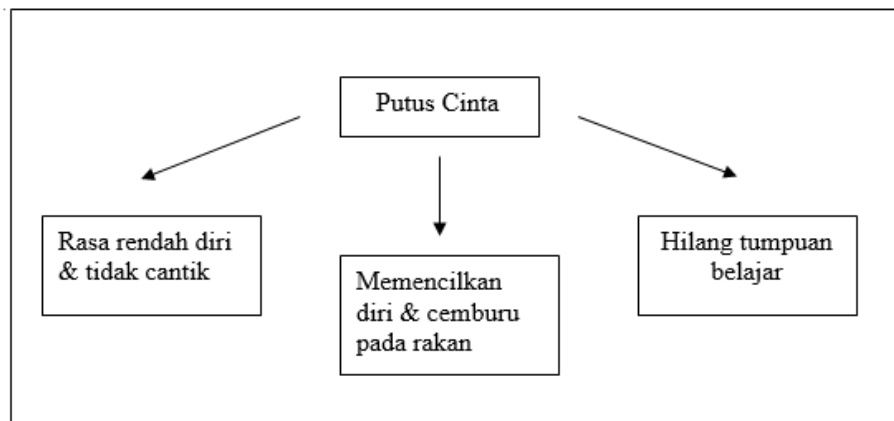
Di dalam kes klien, klien menyatakan bahawa dia tidak boleh melupakan Jo kerana asyik teringatkannya walaupun cuba mengambil langkah yang telah dibincangkan. Klien asyik terbayangkan Jo dengan teman wanita baru dan ini membuatkan klien geram. Klien diterangkan dengan konsep pemikiran tak rasional yang dialaminya.

3.0 METODOLOGI

Klien menyatakan berakhirnya hubungan cinta menyebabkan dia mengalami tekanan yang melibatkan masalah-masalah lain. Namun klien sebenarnya mempunyai pemikiran yang tidak rasional atau irrational belief apabila menyatakan bahawa dia tidak boleh melihat rakan-rakannya mempunyai teman lelaki dan merasakan dirinya tidak cantik disebabkan ditinggalkan kekasihnya yang curang. Selain itu, pemikiran tidak rasional klien dapat dilihat apabila klien menyatakan bahawa dia tidak boleh melihat rakan yang berasal dari Terengganu di sebabkan bekas teman lakinya Jo, berasal dari Terengganu.

Selain itu, Klien sebenarnya tidak mendapat kasih sayang yang menjadi asas kepada keperluan manusia apabila menyatakan rasa sunyi dan tidak mendapat perhatian keluarga serta belaian kasih sayang seorang lelaki. Klien juga kelihatan menyesal terhadap tindakannya yang telah membelanjakan sebahagian besar wang untuk hadiah-hadiah yang diberikan kepada Jo. Klien juga sebenarnya Klien sebenarnya masih mengharapkan cinta daripada teman lelakinya apabila menyatakan tidak dapat melupakan detik manis bersama Jo. Klien mempunyai irrational belief system terhadap realiti percintaan nya iaitu tidak dapat menerima situasi yang berlaku.

Perkaitan di antara isu-isu yang dikemukakan oleh siti dapat dilihat dalam rajah di bawah;



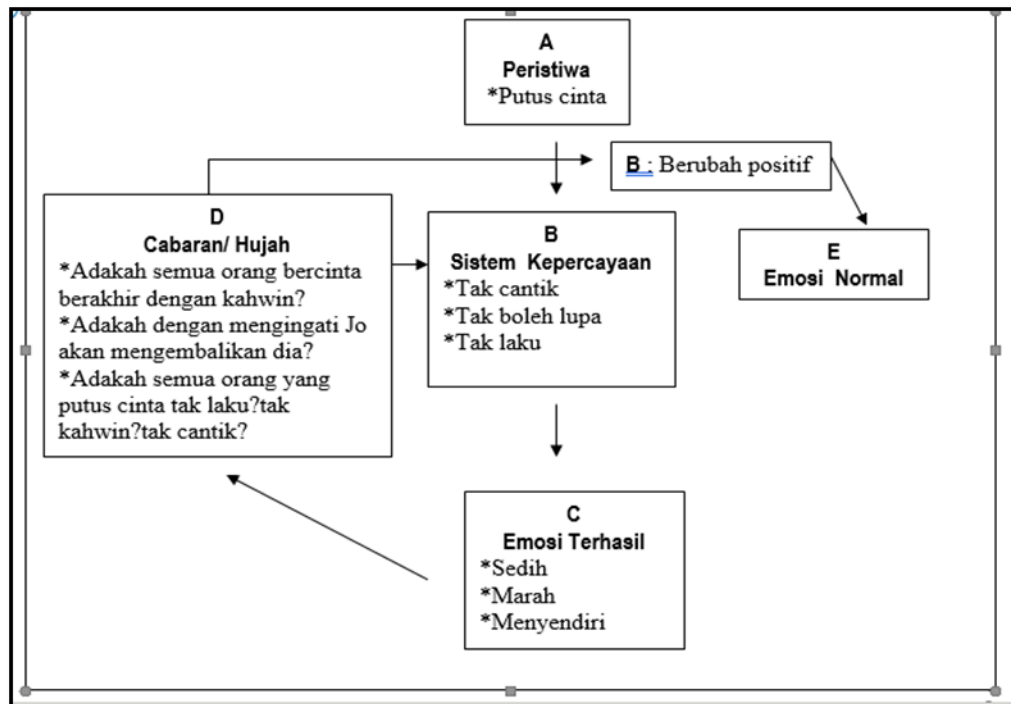
Rajah 1: Perkaitan permasalahan yang dialami oleh klien

4.0 HASIL DAN PERBINCANGAN

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.

Pada sesi yang kedua, kaunselor menggunakan terapi realiti dengan melihat kepada keperluan asas manusia yang dinyatakan dalam teori tersebut tidak diperolehi oleh klien iaitu kasih sayang dan rasa dipunyai. Selain itu klien juga tidak dapat mengubah perasaannya jika tidak mahu mengubah pemikiran dan tindakan. Ini kerana, tindakan dan pemikiran yang diubah akan mempengaruhi perasaan dan fisiologi klien.

Manakala pada sesi ketiga, didapati klien mempunyai system pemikiran yang tidak rasional. REBT teori telah digunakan dalam menyelesaikan permasalahan ini. Setiap pemikiran yang tidak rasional dirungkai dan dihuraikan seperti dalam Rajah 2 dibawah:



Rajah 2: Sistem pemikiran tidak rasional klien

5.0 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.