
PENDEKATAN KAUNSELING KELOMPOK UNTUK MENGURUS EMOSI DALAM KALANGAN REMAJA PEREMPUAN SEKOLAH AGAMA

Ummur Radhiah Hussin, Zuria Mahmud, Siti Suria Bahrudin, Siti
Noraisah Mokhtar, & Siti Rokiah Tharin

Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia

*Correspondent author's e-mail: ummuhussin@gmail.com

Received date: 23 September 2019; Accepted date: 5 November 2019

Abstrak: Emosi yang tidak diurus dengan baik boleh menyebabkan pelajar mengalami masalah untuk memberi fokus kepada akademik dan mengalami masalah perhubungan dengan rakan-rakan. Artikel ini melaporkan satu pendekatan kaunseling psikopendidikan yang dilaksanakan bertujuan membantu pelajar meningkatkan tahap pengetahuan dan kemahiran mengawal emosi diri dengan cara yang lebih berkesan. Kajian kes ini menggunakan pendekatan kualitatif. Peserta kelompok terdiri daripada 19 orang pelajar perempuan tingkatan empat di sebuah sekolah menengah agama. Sebanyak lima sesi kaunseling kelompok pengurusan emosi telah dijalankan secara bersemuka bersama dengan fasilitator dari Program Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling. Setiap sesi mengambil masa selama 40 hingga 45 minit. Sesi kelompok ini melibatkan pelbagai aktiviti seperti kaunseling kelompok, melukis, menjawab senarai semak kestabilan emosi dan aktiviti menggunakan belon. Dapatan kajian menunjukkan kaunseling kelompok psikopendidikan ini memberi impak yang positif dalam membantu mereka mengurus dan mengawal emosi sendiri. Kajian ini menyokong penggunaan aktiviti psikopendidikan kelompok oleh kaunselor dalam menyediakan program yang berkualiti untuk kesejahteraan psikologi remaja.

Kata kunci: Kaunseling Kelompok, Psikopendidikan, Modul Pengurusan

Emosi, Pengetahuan Emosi Diri, Kemahiran Mengawal Emosi

PENGENALAN

Remaja merupakan kelompok pewaris dan peneraju kepada kepimpinan pada masa akan datang. Namun demikian, masalah tingkah laku dan emosi yang tidak terkawal dalam kalangan remaja tidak mencerminkan keperibadian yang baik. Laporan daripada akhbar-akhbar tempatan menunjukkan bahawa remaja bertindak di luar kawalan dan terlibat dalam tindakan agresif seperti membuli warga emas dan membunuh diri akibat daripada tekanan yang dihadapi (Berita Harian, 2019).

Menurut *World Health Organisation* (WHO), peringkat remaja adalah individu yang berumur dari 10 tahun hingga 19 tahun. Suzylina (2016) menyatakan bahawa pada tahap ini, golongan remaja mengalami satu tahap yang kritikal iaitu peralihan dari zaman kanak-kanak kepada zaman awal dewasa. Pada peringkat ini, remaja akan mengalami perubahan perkembangan dari segi fizikal, kognitif, sosial dan emosi. Selain itu, perubahan dari segi peranan dan tanggungjawab sama ada di rumah atau di sekolah boleh menyebabkan remaja mengalami tekanan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan di peringkat ini. Oleh itu, usaha untuk meningkatkan kecerdasan emosi pelajar harus diberi perhatian kerana kecerdasan emosi boleh menyumbang kepada pencapaian akademik dan tekanan diri pelajar.

Menurut Goleman (1996), kecerdasan emosi memerlukan individu untuk mengenali dan menilai perasaan dirinya dan orang sekeliling agar individu dapat bertindak balas terhadap perasaan itu dengan lebih baik. Habibah dan Noran Fauziah (2002), mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai sesuatu yang fleksibel, realistik dan kejayaan individu dalam menyelesaikan masalah dan mengawal diri apabila menghadapi tekanan. Oleh hal yang demikian, kecerdasan emosi dilihat boleh mempengaruhi tekanan yang dihadapi remaja.

Pada tahun 2014, Kementerian Pendidikan Malaysia telah mengambil inisiatif mewajibkan pelajar tingkatan empat untuk mengambil saringan minda sihat di semua sekolah dengan menggunakan Ujian Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS) dan soal selidik Gaya Daya Tindak bagi mengenal pasti tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan serta tahap daya tindak pelajar. Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan tahun 2017 telah membuat kajian kepada 27,497 pelajar dari 212 sekolah menggunakan ujian DASS untuk meninjau tahap tekanan yang dialami remaja berumur 13 hingga 17 tahun (Institute for Public Health, 2017). Dapatan kajian mendapati prevalen masalah kemurungan dalam kalangan

remaja adalah 18.3%, kebimbangan 39.6% dan stress 9.6%. Data ini menunjukkan bahawa tahap emosi remaja semakin merisaukan. Hal ini tidak boleh dipandang remeh kerana emosi yang tidak diurus dengan baik boleh menyebabkan pelajar mengalami masalah untuk memberi fokus kepada akademik dan mengalami masalah perhubungan dengan rakan-rakan (Ferlis Bullare et al., 2015). Oleh itu, pengurusan emosi yang baik adalah satu keperluan bagi pembangunan modal insan yang merupakan generasi pelapis dalam mentadbir negara kelak.

Salah satu cara untuk mengurus emosi dalam kalangan remaja adalah melalui pendekatan psikopendidikan dalam kaunseling kelompok. Kaunseling merupakan satu proses membantu individu membentuk dimensi baharu dari segi pemikiran, tingkah laku dan emosi (Mohd Azhan & Ku Suhaila, 2016). Selain itu, kaunseling berperanan dalam membantu individu mengenali dan meneroka potensi diri. Manakala, psikopendidikan merupakan pendidikan yang bersistematik tentang proses dan faktor berkaitan dengan pendidikan manusia (Ahmad, 2013). Oleh itu, kelompok psikopendidikan mempunyai peranan yang sama seperti kaunseling dan psikoterapi dalam membentuk individu ke arah yang lebih positif.

Kajian-kajian lepas seperti kajian Mohd Rafidi, Abd. Halim dan Saedah (2015) mendapati bahawa program kaunseling secara kelompok dapat meningkatkan motivasi penagih dadah di pusat rehabilitasi. Begitu juga dengan kajian Falco dan Bauman (2014) yang turut mendapati bahawa kelompok kaunseling untuk kanak-kanak mangsa penceraihan ibu bapa menjadi satu terapi yang berkesan kerana menyediakan mekanisme untuk mereka bercakap tentang perasaan dan pengalaman mereka seterusnya mengurangkan perasaan negatif yang mereka alami.

Berdasarkan kajian-kajian lepas, maka pengurusan emosi remaja sekolah menengah dijalankan dengan menggunakan pendekatan psikopendidikan dalam kaunseling kelompok. Oleh yang demikian, kajian ini bertujuan membantu pelajar meningkatkan tahap pengetahuan dan kemahiran mengawal emosi diri dengan cara yang lebih berkesan.

METODOLOGI

Kajian ini merupakan kajian kes yang dijalankan di sebuah sekolah menengah agama di daerah Nilai, Negeri Sembilan. Sampel kajian terdiri daripada 19 orang pelajar perempuan tingkatan empat, berbangsa melayu yang menghadapi isu tekanan emosi sederhana dan ringan. Pelajar-pelajar ini dipilih berdasarkan saranan pihak unit kaunseling di mana pelajar-pelajar ini telah melalui ujian DASS dan soal selidik Gaya Tindak. Unit kaunseling tersebut melaporkan berdasarkan ujian DASS, terdapat 6 orang pelajar yang menghadapi stres pada tahap ringan dan sederhana, sembilan orang pelajar mengalami kebimbangan pada tahap ringan dan empat orang mengalami kemurungan pada tahap sederhana. Analisis Soal Selidik Gaya Daya Tindak mereka mendapati 15 orang mendapat skor baik dan 4 orang mendapat skor sederhana dan ringan. Keterlibatan para pelajar dalam kelompok telah mendapat persetujuan dan kebenaran daripada pihak sekolah.

Kaunseling psikopendidikan dijalankan selama satu hari melalui 1 sesi iaitu (1) Sesi Suai Kenal Diri & Orang Lain, (2) Mengetahui Jenis Emosi (3) Mengenali Tahap Emosi (4) Mengurus Emosi Diri dan (5) Penamatan. Sesi kelompok ini dikendalikan oleh empat orang pelajar Sarjana Bimbingan dan Kaunseling, UKM. Pada sesi yang pertama, pelajar memperkenalkan diri melalui aktiviti memilih barang yang signifikan terhadap diri. Pelajar diberi masa untuk memilih barang yang terdapat di sekitar kawasan sekolah. Kemudian, pelajar diberi peluang untuk berkongsi mengenai barang yang dipilih.

Sesi kedua, pelajar diminta untuk melukis emoji emosi mereka pada saat itu. Pada sesi yang kedua, fasilitator memfokuskan kepada pengetahuan emosi diri ahli kelompok dengan tujuan dapat meningkatkan kepekaan para peserta terhadap emosi dirinya sendiri. Ahli kelompok diminta untuk melakar emoji emosi mereka pada waktu tersebut di atas sekeping kertas. Selepas itu, ahli lain diberi peluang untuk meneka emosi dan memberi pandangan mengenai emoji yang dihasilkan. Selepas mendapat maklum balas dari setiap ahli, ahli yang melukis emoji itu menjelaskan mengenai emoji emosi sebenar dan berkongsi mengenai pilihan emosi tersebut.

Sesi ketiga, pelajar diminta untuk menanda senarai semak kestabilan emosi oleh Fadilah Mohamed, Mohd Hasni, Che Som, Mohd Hatta dan Mastura (2016). Senarai semak tersebut mempunyai 50 item. Analisis daripada dapatan senarai semak tersebut dibahagikan kepada lima kategori

iaitu sifat kecemasan, rasa bersalah, ketegangan, perasaan rendah diri dan tertekan.

Sesi keempat pelajar melalui simulasi menguruskan emosi melalui aktiviti meniup belon. Setiap ahli kelompok diminta untuk meniup belon sambil membayangkan setiap tiupan ke dalam belon merupakan tiupan bebanan emosi yang dialami. Kemudian, kami meminta ahli kelompok untuk melepaskan belon yang ditiup secara beransur-ansur sambil membayangkan setiap emosi dapat dilepaskan satu persatu. Pada sesi terakhir, pelajar diminta berkongsi pengalaman yang telah mereka lalui dari sesi pertama sehingga sesi terakhir.

DAPATAN KAJIAN

Dapatan kajian dibincangkan berdasarkan kepada lima sesi yang telah dijalankan:

A. Sesi Pertama

Fokus sesi pertama ialah untuk bersuai kenal antara ahli kelompok. Apa yang dapat dilihat, setiap ahli mempunyai cerita di sebalik barang yang diambil. Kebanyakan ahli mengambil barang yang menggambarkan diri mereka. Antara barang yang diambil oleh mereka ialah daun yang mempunyai helaian yang banyak. Pelajar menggambarkan simbol ini sebagai dirinya yang tidak boleh bersendirian dan memerlukan sokongan daripada keluarga dan kawan-kawan. Melalui aktiviti memilih barang yang signifikan buat ahli kelompok, pelajar dapat mengenali kawan dengan lebih rapat. Mereka juga lebih selesa untuk berkongsi mengenai diri mereka di dalam kelompok.

B. Sesi Kedua

Pada sesi yang kedua, pelajar melukis emoji emosi mereka pada ketika itu. Hasil lukisan emoji yang dipamerkan ialah emosi yang bersifat positif seperti senyum dan gembira. Namun, ada juga pelajar yang melukis emosi yang bersifat negatif seperti sedih dan marah. Kemudian, pelajar

membincangkan emosi yang paling sukar diurus dan cara mengatasi emosi tersebut. Antara emosi yang paling sukar diurus oleh ahli kelompok ialah putus asa. Melalui perbincangan dan perkongsian ahli kelompok, cara mengatasi rasa putus asa ialah dengan sentiasa berfikiran positif dan menjadikan kegagalan itu sebagai satu cabaran untuk maju ke hadapan.

C. Sesi Ketiga

Pada sesi yang ketiga, pelajar menanda senarai semak kestabilan emosi. Hasil daripada senarai semak yang dilakukan, terdapat ahli kelompok yang mendapat markah tinggi pada sifat kecemasan, rendah diri dan mudah tertekan. Daripada sesi kelompok, pelajar yang mendapat markah rendah pada sifat kecemasan dan mudah tertekan menunjukkan tindak balas yang baik dan terlibat secara aktif semasa perbincangan. Manakala, pelajar yang mendapat markah tinggi pada sifat kecemasan, rendah diri dan mudah tertekan, kurang melibatkan diri dan lebih suka untuk berdiam.

D. Sesi Keempat

Sesi keempat memfokuskan kepada kemahiran mengurus emosi melalui aktiviti yang menggunakan belon. Melalui aktiviti ini, ahli kelompok dapat mengenal pasti kaedah yang sesuai untuk meluahkan bebanan emosi dalam usaha awal untuk mengawalinya. Pelajar belajar menggunakan teknik pernafasan yang betul semasa aktiviti ini. Pelajar berasa lega dan merasakan bahawa mereka boleh mengurus emosi dengan lebih baik melalui aktiviti melepaskan belon yang ditiup secara beransur-ansur sambil membayangkan setiap emosi dapat dilepaskan satu persatu. Selain itu, melalui aktiviti memijak belon yang telah ditiup dan diikat di kaki, pelajar sedar bahawa bebanan emosi itu dapat diatasi apabila pelajar bersedia untuk menghadapinya.

E. Sesi Kelima

Sesi terakhir merupakan sesi rumusan dan penamatan. Setiap ahli kelompok berkongsi tentang apa yang mereka peroleh dari keempat-empat sesi yang telah dijalankan. Melalui perkongsian pengalaman dan pandangan, setiap peserta merasakan program ini memberikan impak yang positif dalam diri mereka khususnya dalam membantu mereka menguruskan emosi dengan lebih baik dan berkesan. Peserta juga lebih faham tentang kepentingan mengawal emosi.

PERBINCANGAN

Penyelidik mendapati pengurusan emosi melalui pendekatan kaunseling kelompok psiko pendidikan memberikan kesan yang positif kepada emosi peserta kajian. Setiap sesi juga memberikan kesan yang berbeza kepada setiap peserta. Pada sesi pertama iaitu suai kenal, peserta kajian dapat membina hubungan (*rapport*) yang baik. Ini berlaku apabila individu diberi peluang untuk mengekspresikan diri mereka dalam kelompok. Mereka bebas menetapkan norma dalam kelompok dan bebas bercerita apa sahaja. Ini membantu mengurangkan rasa malu dan membina kejelekitan antara mereka. Kejelekitan ini merupakan faktor yang menyumbang kepada keselesaan dalam berkongsi perasaan dan pengalaman hidup. Dapatan ini menyokong kajian Falco dan Bauman (2014) yang menyatakan kelompok kaunseling merupakan satu saluran yang baik untuk individu berkongsi perasaan dan mengurangkan perasaan negatif yang dialami.

Penyelidik mengenal pasti peserta kajian lebih mengenali emosi mereka selepas menjalani sesi kedua. Kebanyakan peserta hanya mengekspresikan perasaan yang asas sahaja seperti gembira, sedih, marah dan tenang. Namun selepas diberi pendedahan tentang pelbagai jenis emosi, mereka dapat mengenal pasti emosi yang sukar di atasi. Peserta ini perlu diberi ruang untuk meningkatkan pengetahuan pengurusan emosi. Dapatan ini selari dengan kajian Hamidah, Afandi, Nor Faedah, Norsafatul, dan Nor Hasbuna (2013) yang mencadangkan kecerdasan emosi remaja sekolah perlu ditingkatkan terutama dalam aspek kemahiran sosial supaya mereka dapat menguruskan diri dalam persekitaran yang mencabar.

Pada sesi ketiga, peserta kajian dapat mengenali secara mendalam tentang masalah emosi mereka. Senarai semak kestabilan emosi memberi mereka

celik akal tentang masalah emosi yang dialami. Antara masalah emosi yang dikenal pasti adalah mudah tertekan, rendah diri dan kecemasan. Dapatan ini menunjukkan peserta sedang mengalami gejala kesihatan mental seperti yang dinyatakan Almaswa (2017). Gejala ini perlu diberi perhatian dan tidak boleh dibiarkan.

Oleh itu, pada sesi keempat peserta kajian diberi maklumat tentang kaedah mengurus emosi yang berkesan supaya mereka dapat mengurangkan masalah emosi yang dialami. Pendedahan cara menguruskan emosi melalui kaunseling kelompok psikopendidikan merupakan kaedah yang boleh digunakan unruk meningkatkan kecerdasan emosi dan meningkatkan strategi daya tindak terhadap masalah emosi yang dialami. Penemuan ini menyokong kajian lepas yang membuktikan kecerdasan emosi memainkan peranan penting dalam membuat keputusan ketika mengalami tekanan. (Melissa & Balan 2019). Tambahan lagi, kecerdasan emosi yang rendah boleh menyebabkan individu terdedah kepada kemurungan melampau. Sehubungan itu, pelajar memerlukan kecerdasan emosi yang baik untuk menghadapi cabaran dalam hidup. Selain itu, kajian mendapati dengan mempelajari teknik pernafasan menggunakan belon mampu mengurangkan tekanan. Dapatan ini selari dengan kajian Sellakumar (2015) yang menyatakan teknik pernafasan adalah kaedah yang baik mudah untuk melegakan stress dan kebimbangan. Kajian juga mendapati dengan berkongsi perasaan dan pengalaman kepada rakan dapat mengurangkan tekanan dan bebanan emosi yang dialami. Dapatan ini menyokong kajian Falco dan Bauman (2014) yang menyatakan perkongsian perasaan dalam kelompok kaunseling merupakan terapi yang baik untuk mengurangkan perasaan negatif.

KESIMPULAN

Dapatan kajian ini memberi implikasi yang besar khususnya dalam bidang kaunseling. Pengurusan emosi melalui pendekatan kaunseling kelompok psikopendidikan ini memberi impak yang positif dalam membantu remaja mengurus dan mengawal emosi sendiri. Kaedah pelaksanaan pendekatan ini ada dinyatakan dengan jelas. Namun penambahbaikan dari segi masa pelaksanaan aktiviti perlu diberi perhatian supaya peserta mempunyai ruang masa yang lebih untuk meneroka masalah emosi mereka dengan lebih mendalam. Secara keseluruhannya, kajian ini menyokong

penggunaan aktiviti psikopendidikan kelompok oleh kaunselor dalam menyediakan program yang berkualiti untuk kesejahteraan psikologi remaja.

RUJUKAN

- Ahmad, A. B. (2013). Kesan Intervensi Psiko-pendidikan Terhadap Tingkah Laku Murid Sekolah Menengah Oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling. Kuala Lumpur: Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya.
- Berita Harian*. (2019). Remaja bunuh diri, Dr Wan Azizah mahu netizen lebih bertanggungjawab. 16 Mei.
- Fadilah Mohamed, Mohd Hasni Zulkifle, Che Som Omar, Mohd Hatta Othman & Mastura Samsaini. 2016. *Modul pengurusan emosi dan stres*. Negeri Sembilan: Pusat Kaunseling MAINS.
- Falco, L.D., & Bauman, S. (2014). Groups work in schools. Dlm Corey. M. S., Corey. G., & Corey. C (pnyt). *Groups: Process and practise*, 358. Singapore: Cengage Learning.
- Ferlis Bullare @ Bahari, Rosnah Ismail, Lailawati Madlan @ Endalan dan Surianti Lajuma. (2015). Strategi daya tindak remaja sekolah dan hubungannya dengan kemurungan. *Jurnal Psikologi Malaysia* 29 (1) (2015): 21-38.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hamidah Sulaiman, Afandi Sutrisno Tanjung, Nor Faezah Md Khalid, Norsafatul Aznin A. Razak dan Nor Hasbuna Salleh. (2013). Kecerdasan emosi dalam meningkatkan keperibadian remaja. *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia*, 1(3).
- Institute for Public Health (IPH). (2017). National Health and Morbidity Survey 2017 (NHMS 2017): Adolescent Mental Health (DASS 21).
http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS_2017/pdf. [2 April 2019].
- Melissa Edora Sanu & Balan Rathakrishnan, (2019). Strategi daya tindak sebagai mediator dalam hubungan kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologi pelajar miskin di luar bandar sabah. *Journal of Advanced Research in Social and Behavioural Sciences*, 14(1), 9-15.

- Mohd Rafidi Jusoh, Abd. Halim Mohd Hussin & Saedah Abdul Ghani. (2015). Keberkesanan terapi kelompok pendidikan psiko dalam meningkatkan motivasi penagih dadah. *Jurnal Antidadah Malaysia*, 9(1), 1-18.
- Mohd Azhan Mohamed Abdul Kadir & Ku Suhaila. (2016). Keberkesanan Psikopendidikan dalam kaunseling kelompok untuk membendung masalah disiplin murid sekolah rendah islam al-amin. *International Seminar on Professional Counselling 2016*, 88-94. Sarawak: Penerbitan Universiti Malaysia Sarawak.
- Sellakumar, G. K. (2015). Effect of slow-deep breathing exercise to reduce anxiety among adolescent school students in a selected higher secondary school in Coimbatore, India. *Journal of Psychological and Educational Research*, 23(1), 54-72.
- Suzylina Mamat. (2016). Tahap kecerdasan emosi dalam kalangan remaja di Kolej Universiti Islam Melaka. *Jurnal Sains Sosia.*, 1,115-116.