

BRIEF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY (BRIEF REBT): SATU PENDEKATAN ALTERNATIF UNTUK MENANGANI KERISAUAN DAN STRES DALAM KALANGAN ANAK YATIM DI INSTITUSI

Noor Azniza Ishak
Universiti Utara Malaysia

Abstrak

Anak-anak yatim yang berada dalam institusi anak yatim di negeri Kedah didapati mengalami simptom kerisauan dan stres yang tinggi. Satu modul pendekatan kaunseling singkat (brief) telah dibentuk sebagai kaedah alternatif bagi membantu anak yatim yang telah dikenal pasti mengalami simptom kerisauan dan stres ini. Ahli psikologi yang menggunakan pendekatan tingkah laku kognitif atau pendekatan 'Rational Emotive Behavioral Therapy' (REBT) mengambil pendekatan ini sebagai asas untuk membantu individu yang risau dan tertekan kerana pendekatan ini mengambil kira proses pemikiran manusia iaitu bagaimana kita tahu, memahami, mempelajari serta berfikir berkenaan sesuatu perkara. Pendekatan yang dipelopori oleh Albert Ellis sejak tahun 1955 ini berpandangan bahawa setiap perlakuan yang ditunjukkan bukan sepenuhnya bergantung kepada rangsangan persekitaran tetapi proses pemikiran individu tersebut. Modul Intervensi Kelompok Singkat Fokus REBT (IKSF REBT) telah dibentuk berasaskan Solution Focused Brief Therapy dan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) untuk digunakan kepada kelompok anak yatim ini. 'Brief Rational Emotive Behavioral Therapy' (Brief REBT) yang mempunyai ciri-ciri seperti masa singkat, fokus kepada penyelesaian masalah yang spesifik dan mempunyai matlamat yang jelas dan kecil akan berpotensi membantu kelompok anak yatim yang berada dalam institusi untuk mengurangkan kerisauan dan stres.

PENGENALAN

Artikel ini membincangkan kaedah yang boleh digunakan sebagai alternatif untuk membantu anak yatim dalam institusi di negeri Kedah untuk menghadapi kerisauan dan stres. Menurut Haber dan Runyon (1984) kebimbangan atau kerisauan ialah keadaan emosi yang kompleks yang dilahirkan melalui pemikiran, tingkah laku, perasaan atau secara reaksi biologi. Kerisauan, ketegangan dan stres adalah saling berkait antara satu sama lain kerana individu yang mengalami emosi stres akan berasa tegang dan risau.

Menurut kajian yang telah dijalankan oleh Amir et al. (2005) menunjukkan terdapat tahap kerisauan dan tahap stres yang agak serius yang dialami oleh anak yatim yang berada dalam institusi di Negeri Kedah Darulaman. Laporan tersebut menyatakan bahawa daripada 105 orang sampel yang diambil, responden perempuan yang berumur antara 16 hingga 18 tahun mencatatkan nilai min tertinggi bagi skor kerisauan. Kumpulan responden perempuan juga telah mengatasi min responden lelaki serta menunjukkan perbezaan yang signifikan bagi elemen kerisauan. Ujian t telah mempamerkan nilai $t = -2.598$, $p < 0.05$. Laporan kajian berkenaan tahap stres juga menunjukkan kebanyakan anak yatim yang berumur 13 hingga 15 tahun bagi jantina lelaki, dan perempuan mengalami tahap stres yang serius dan memerlukan bantuan. Oleh itu anak-anak yatim yang mengalami kerisauan dan stres ini perlu dibantu agar mereka dalam menjalani kehidupan dengan tenang dan ceria. Berbagai-bagai cara untuk menghadapi kerisauan dan stres boleh disarankan kepada mereka, namun penerusan kepada kajian yang telah dijalankan ini ialah pembinaan modul menggunakan pendekatan *REBT* dan *Solution Focused Brief Therapy* diharapkan akan dapat membantu mengurangkan kerisauan dan stres yang dialami.

PENDEKATAN 'BRIEF REBT'

Kebanyakan ahli psikologi yang mengamalkan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) seperti Ellis (1995) dan Dryden (1995) sentiasa membincangkan dan membuktikan melalui kajian mereka tentang kesan pendekatan REBT kepada klien. Calhoun & Acocella (1983) mengatakan bahawa ahli psikologi yang menggunakan pendekatan tingkah laku kognitif atau pendekatan REBT mengambil pendekatan ini sebagai asas untuk membantu individu yang risau dan stres kerana pendekatan ini mengambil kira proses pemikiran manusia iaitu bagaimana kita tahu, memahami, mempelajari serta berfikir berkenaan sesuatu perkara. Pendekatan yang dipelopori oleh Albert Ellis sejak tahun 1955 ini berpandangan bahawa setiap perlakuan yang ditunjukkan bukan sepenuhnya bergantung kepada rangsangan persekitaran tetapi proses pemikiran individu tersebut (Dryden, 1995). Setiap satu cara pemikiran individu akan merangsangkan tindak balas emosi dan perlakuan yang berbeza.

Pendekatan REBT berpandangan bahawa penyesuaian ialah kemampuan untuk menginterpretasi sesuatu peristiwa dalam realiti dengan alasan yang positif, supaya tingkah laku yang dihasilkan dapat memenuhi kepuasan diri bukan rasa kekurangan diri. Pendekatan ini kurang memberi tumpuan kepada pendekatan tingkah laku klasik sebab pemikiran tidak boleh dikira dan diukur seperti tingkah laku fizikal. Pendekatan ini mampu memberi penjelasan yang jelas tentang tindakan manusia dengan mengambil kira faktor dalaman individu. Ini memberi peluang untuk mengubah rasa kekurangan diri dengan mengubah cara berfikir tentang peristiwa yang menyebabkan rasa kekurangan tersebut.

Dryden (1995) yang mengolah pendekatan REBT kepada pendekatan REBT Singkat (*Brief REBT*) telah menggariskan prinsip asas pendekatan ini iaitu spesifik, menggambarkan secara jelas pemikiran yang mengganggu manusia secara psikologikal serta pemikiran yang sepatutnya dimiliki oleh manusia. Konsep ini dinamakan pemikiran rasional dan pemikiran tidak rasional. Menurut Dryden (1995) lagi pemikiran manusia yang rasional adalah fleksibel, konsisten dengan realiti, logik, stabil dan mencapai matlamat diri manakala pemikiran tidak rasional pula adalah rigid/kaku, tidak konsisten dengan realiti, tidak logik, tidak stabil dan tidak ada matlamat hidup. Konsep yang digunakan oleh Ellis (1995) untuk menerangkan gangguan emosi manusia adalah dengan menggunakan konsep A-B-C-D-E iaitu A – peristiwa yang menyebabkan berlaku gangguan emosi, B – sistem kepercayaan yang dibina, C – emosi yang terhasil, D – menggunakan strategi tertentu untuk membetulkan sistem kepercayaan klien dan E – sistem kepercayaan dan nilai yang positif dan rasional.

Dryden (1995) memulakan sesi dengan memberi maklumat REBT kepada klien yang berpotensi kemudian meminta klien menyatakan masalah dengan jelas dan memilih masalah yang utama untuk diselesaikan. Kaunselor berperanan untuk memahamkan klien konsep ABCDE dalam teknik ini serta memastikan klien boleh menggunakan teknik tersebut. Kaunselor dan klien memilih strategi yang sesuai dengan kerisauan dan stres. Kaunselor juga digalakkan memberi tugas dan memastikan klien menjalankan teknik yang dipelajari apabila berada di luar sesi.

Menurut Quick (1996) andaian pendekatan '*solution focused*' ini, antara lain menyatakan jika klien boleh berubah sedikit dari segi tingkah laku maka perubahan ini akan membawa kepuasan kepada klien. Pengamal pendekatan ini sentiasa percaya bahawa masalah yang kompleks bukan memerlukan penyelesaian yang kompleks. Oleh itu matlamat pendekatan '*Solution Focused Brief Therapy*' merupakan kejayaan mencapai matlamat yang dinyatakan bukan untuk membuang simptom masalah. Menurut deShazer (1991) pendekatan ini banyak menggunakan soalan ajaib (*miracle question*), soalan berskala (*rating question*) dan penentuan matlamat yang kecil, boleh dicapai serta spesifik. Pendekatan ini juga menggalakkan penyertaan klien secara keseluruhan dan

merupakan permulaan kepada penyelesaian masalah serta proses perubahan tingkah laku yang diinginkan.

KAJIAN TENTANG KERISAUAN, STRES DAN PENDEKATAN REBT

Dozois & Dobson (2004) menyatakan bahawa stres ialah pengukur kepada tahap kerisauan dan kemurungan. Ada ketikanya simptom stres dan kebimbangan boleh dilihat serentak. Risau, ketegangan dan stres ialah petunjuk kepada salah penyesuaian, maka kawalan diri daripada mengalami kebimbangan, ketegangan dan stres ialah cara untuk menangani salah penyesuaian.

Kim, Conger, Elder Jr. & Lorenz (2003) telah menjalankan kajian tentang pengaruh peristiwa stres dalam kehidupan dengan perlakuan salah penyesuaian dalam kalangan remaja. Mereka menggunakan 215 remaja lelaki dan 236 remaja perempuan sebagai subjek kajian. Dapatan kajian menunjukkan bahawa peristiwa stres dalam kehidupan remaja ialah berhubungan secara timbal balik dengan salah penyesuaian dalaman dan luaran yang dihadapi oleh remaja yang dikaji. Oleh itu, kajian ini telah membuktikan bahawa remaja yang menghadapi salah penyesuaian dan stres boleh melakukan perlakuan delinkuen pada masa yang lain.

Coplan (1998) pula telah menjalankan kajian ke atas kanak-kanak prasekolah berkaitan dengan kebimbangan sosial dan salah penyesuaian. Pemerhatian telah dijalankan ke atas 87 pelajar perempuan dan 88 pelajar lelaki untuk mengukur tahap kebimbangan sosial sebagai petunjuk kepada adanya salah penyesuaian sosial yang ditunjukkan oleh pelajar tersebut. Dapatan kajian menunjukkan bahawa manusia dari zaman kanak-kanak lagi telah menunjukkan kebimbangan sosial akibat daripada salah penyesuaian sosial dan emosi yang dialami mereka. Kebimbangan sosial ini wujud hasil dari ciri-ciri dan tingkah laku individu yang terlibat dalam permainan serta masalah dalaman kanak-kanak itu. Oleh itu, tidak hairanlah jika pengalaman kerisauan dan stres yang dialami sejak kanak-kanak boleh dibawa sehingga dewasa.

Pendekatan REBT membawa andaian bahawa individu dilahirkan dengan perasaan kekurangan pada diri sendiri. Apabila sesuatu yang terjadi tidak menepati matlamat, nilai atau kehendak maka mereka akan berasa gagal dan disisihkan. Perasaan yang berkaitan dengan kegagalan mencapai matlamat atau kehendak ini boleh ditonjolkan dalam bentuk melayani kegagalan dan berasa kecewa. Keadaan ini juga boleh dihadapi dengan tenang dan mencari perubahan (McGinn, 1997). Oleh itu, banyak kajian yang dijalankan menggunakan pendekatan REBT untuk membantu individu yang mengalami salah penyesuaian seperti stres, kebimbangan, kemurungan, masalah perhubungan dengan orang lain dan sebagainya.

Forman (1990) telah memberi pendapat tentang sumbangan pendekatan '*Rational Emotive Therapy*' kepada guru-guru yang mengalami stres. Hasil latihan inokulasi stres yang diberikan dalam kajian beliau menunjukkan pendekatan ini berjaya membuktikan bahawa faktor kognitif merupakan sebab utama kewujudan stres kepada guru-guru berkenaan. Di samping itu pendekatan ini telah menurunkan tahap stres yang dialami oleh mereka.

Jenkins & Palmer (2003) telah menjalankan kajian kes menggunakan beberapa pendekatan yang digabungkan bersama pendekatan REBT untuk merawat klien yang mengalami stres. Setelah klien menjalani sesi kaunseling selama 15 sesi, klien telah mula yakin pada diri sendiri dan tahu cara-cara untuk menguruskan stres yang dihadapi.

Thyer, Papsdorf & Kramer (1983) telah menjalankan kajian hubungan antara kebimbangan fobia (*phobic anxiety*) dengan pemikiran tidak rasional (pendekatan *Rational Emotive Therapy*) ke atas 54 orang pelajar lelaki dan 74 orang pelajar perempuan dari Universiti Michigan. Min bagi umur subjek ialah 21 tahun. Instrumen yang digunakan ialah '*Rational Behavior Inventory*' (RBI) dan '*Fear Survey Schedule*' (FSS). Analisis korelasi Pearson digunakan untuk melihat hubungan yang terhasil. Hasil kajian menunjukkan hubungan yang lemah dan songsang ($r=-0.25$) antara pemikiran rasional dengan kebimbangan fobia (*phobic anxiety*). Ini bermaksud apabila skor pemikiran rasional meningkat maka skor kebimbangan fobia menurun.

Hill (1996) pula berpendapat pendekatan REBT merupakan pendekatan yang terbaik dalam menterjemahkan konsep kemanusiaan dalam tingkah laku manusia. Menurut beliau emosi yang tidak berfungsi seperti kemarahan, kebimbangan dan kemurungan yang dialami oleh manusia dihasilkan daripada pemikiran tidak menghargai sesuatu yang ada dan tidak mempedulikan sesuatu yang berguna kepada mereka. Ini bermaksud apabila seseorang mempercayai bahawa mereka mesti bertindak dan menjadi seperti yang mereka fikirkan tetapi apabila perkara yang difikirkan tidak berlaku maka mereka akan kecewa dan murung. Oleh itu, mesej yang dibawa oleh pendekatan ini untuk membantu klien yang salah penyesuaian menghentikan segala rungutan dalam diri, bina perancangan diri, terima diri jika ada perkara yang tidak boleh diubah, ubah apa yang boleh diubah.

Vernon (1996) pula berpendapat bahawa konsep pendekatan REBT adalah selari dengan pendekatan humanistik. Ini dibuktikan daripada kajian kes yang telah dijalankan menggunakan pendekatan REBT ini terhadap beberapa orang klien. Hasil kajian kes menunjukkan pendekatan ini membina hubungan yang terapeutik antara kaunselor dengan klien, membina hubungan saling memahami antara kaunselor dengan klien dan memberi pendidikan emosi kepada klien. Antara teknik yang digunakan untuk memberi pendidikan emosi kepada klien adalah dengan main peranan, pengarah didaktik, simulasi, bercerita, permainan dan modeling. Teknik-teknik ini memberi penekanan kepada perasaan klien,

pemikiran dan tingkah laku klien, penerimaan sendiri klien, penyelesaian masalah klien dan hubungan interpersonal klien. Pendekatan REBT ini juga memberi 'empowerment' atau kuasa kepada klien untuk menggunakan kaedah ini apabila menghadapi masalah yang sama dalam kehidupan mereka dan di luar sesi kaunseling.

Ayres & Hopf (1987) telah membuat kajian perbandingan kesan teknik visual, penghapusan deria bersistematik (*desensitization systematic*) dan pendekatan REBT terhadap klien yang takut atau bimbang untuk berkomunikasi dengan orang lain. Seramai 458 orang subjek lelaki dan 531 orang subjek perempuan terlibat dengan kajian ini. Subjek yang dipilih dibahagikan kepada kelompok rawatan dan kelompok kawalan. Hasil kajian menunjukkan penurunan tahap kebimbangan berkomunikasi adalah dengan menggunakan teknik visual, teknik REBT dan teknik penghapusan deria bersistematik. Subjek daripada kumpulan rawatan telah diberikan salah satu daripada tiga jenis rawatan pemulihan. Walau bagaimanapun, secara keseluruhannya teknik REBT dan teknik penghapusan deria bersistem ialah penyumbang utama kepada penurunan tahap kebimbangan berkomunikasi tersebut. Analisis perbezaan min antara ujian pra dan ujian pos menunjukkan bacaan untuk rawatan RET (Min= -17.2), 'Systematic desensitization' (Min= -16.1), 'Visualization' (Min= -14.5) dan kumpulan kawalan (Min= -3.9). Ujian Post Hoc juga menunjukkan kumpulan rawatan tidak menunjukkan perbezaan (sama berkesan) dan kumpulan kawalan menunjukkan perbezaan yang signifikan dengan kumpulan rawatan. Oleh itu, kajian ini jelas menunjukkan terdapat perbezaan bagi subjek yang diberi rawatan dengan subjek yang tidak diberikan rawatan. Subjek yang diberikan rawatan dapat menurunkan tahap kebimbangan fobia yang dialami oleh mereka.

Pendekatan ini merupakan pendekatan yang memberi fokus kepada kognitif untuk perubahan tingkah laku yang tidak diinginkan. Pengamal-pengamal pendekatan ini sangat yakin dengan teknik pendekatan ini untuk membantu klien yang mempunyai masalah salah penyesuaian.

PENGISIAN DAN TUMPUAN MODUL INTERVENSI KEOMPOK SINGKAT FOKUS REBT (IKSF REBT)

Berasaskan prosedur asas kaunseling singkat, Dryden (1995) telah membina prosedur pendekatan REBT singkat seperti berikut:

- Memberi maklumat REBT kepada klien yang berpotensi.
- Menyatakan masalah dengan jelas dan konkrit.
- Nyatakan peranan kaunselor dan peranan klien.
- Berikan maklumat konsep ABCDE dalam pendekatan REBT.
- Kenal pasti masalah utama, bina matlamat dan pastikan kesediaan klien.

- Pembentukan dan pelaksanaan perancangan untuk perubahan tingkah laku dengan menggunakan teknik yang sesuai dengan salah penyesuaian.
- Berikan tugas dengan lebih kerap
- Pastikan klien melaksanakan teknik-teknik semasa di luar sesi.

Modul kelompok rawatan IKSF REBT akan dijalankan dengan memberi tumpuan kepada pendekatan REBT yang diadaptasikan bersama kaunseling singkat untuk membantu anak-anak yatim yang mengalami kerisauan dan stres. Modul IKSF REBT secara ringkasnya melibatkan prosedur seperti berikut.

Prasesi: Kenali Diri

Sesi ini secara ringkasnya memberi penerangan kepada subjek tentang sesi kelompok singkat yang akan dilaksanakan. Menurut Sharry (2001) sebelum memulakan sesi kelompok singkat, kaunselor perlu menggariskan matlamat yang jelas dan positif kepada subjek. Kaunselor memberikan penerangan tentang cara pemilihan subjek, tujuan kajian yang dijalankan dan etika kelompok yang perlu dipatuhi. Subjek yang dipilih mempunyai masalah yang sama iaitu kerisauan dan stres kerana menurut de Shazer (1985) subjek dalam kelompok singkat perlu homogenus. Seterusnya subjek diberikan surat persetujuan menghadiri sesi kelompok. Subjek tidak dipaksa untuk mengikuti kelompok. Subjek yang tidak berminat dibenarkan meninggalkan kelompok tersebut. Pengkaji membuat tawaran kepada subjek yang lain untuk memenuhi jumlah sampel kajian. Kaunselor berbincang dengan subjek untuk menetapkan masa, tempat dan keperluan untuk menghadiri sesi kelompok seterusnya. Kemudian kaunselor mengedarkan risalah berkenaan pendekatan REBT kepada ahli kelompok. Ahli kelompok diminta membaca risalah berkenaan pendekatan REBT untuk persediaan sesi kelompok pada minggu berikutnya.

Sesi 1: Penyesuaian Diri

Sesi pertama ini dimulakan dengan aktiviti kenal diri dan kenal ahli kelompok. Subjek perlu memperkenalkan diri dan mengenali ahli kelompok yang lain melalui aktiviti kenal diri dan rantai nama. Menurut Sharry (2001) sesi pertama boleh dilaksanakan dengan konsep '*problem-free talk*' secara sistematik seperti meminta subjek memperkenalkan diri dan mengenali ahli kelompok untuk mengurangkan kerisauan dan meningkatkan hubungan sesama subjek dalam kelompok. Semasa sesi ini berlangsung kaunselor meminta subjek mengimbuai kembali kisah hidup yang berkaitan dengan kerisauan dan stres. Seterusnya kaunselor memberikan maklumat tentang kerisauan dan stres yang dialami oleh subjek. Dryden (1995) berpendapat walaupun pendekatan REBT singkat ialah pendekatan berstruktur namun subjek perlu diberi peluang menyatakan masalah

mereka dengan cara mereka sendiri. Seterusnya subjek diberikan penerangan tentang konsep REBT dan bagaimana pendekatan ini mampu membantu subjek berpandukan lampiran yang diberikan kepada subjek pada perjumpaan pertama. Kaunselor membantu subjek untuk memahami maksud pendekatan REBT.

Sesi 2: Matlamat Diri

Secara ringkasnya, dalam sesi ini kaunselor meminta ahli kelompok menyenaraikan masalah kerisauan dan stres yang boleh difikirkan pada masa itu. Subjek diminta memilih masalah yang utama dan perlu ditangani dengan segera. Menurut Dryden (1995) pendekatan REBT singkat tidak dibentuk untuk menangani semua masalah subjek pada satu masa. Seterusnya subjek dibantu untuk menetapkan matlamat yang hendak dicapai dalam sesi ini. Kaunselor memberi penerangan tentang konsep ABCDE dalam pendekatan REBT kepada subjek. Penerangan ini diberikan kerana menurut Bordin (1979) subjek berhak mengetahui konsep pendekatan yang digunakan untuk membantu menangani masalahnya. Oleh itu, dalam pendekatan REBT singkat ini, kaunselor mengambil sikap keterbukaan dengan memberi penerangan tentang konsep pendekatan yang digunakan terhadap subjek. Pada akhir sesi ini kaunselor menyatakan tugas kaunselor dan tugas ahli dalam kelompok. Menurut Dryden (1995) setelah subjek bersetuju untuk menyertai sesi maka subjek perlu tahu apakah tugasnya dan tugas kaunselor dalam sesi yang dijalankan bagi memastikan kelicinan perjalanan sesi tersebut.

Sesi 3: Perubahan Diri

Sesi ini menumpukan kepada perubahan diri subjek dengan membimbing subjek menggunakan teknik REBT dan subjek dirangsang untuk mengajar teknik tersebut kepada ahli kelompok. Seterusnya kaunselor membantu subjek untuk mempelajari dan menggunakan teknik '*imagery*'. Menurut Dryden (1999) dalam pertengahan sesi pendekatan REBT, kaunselor perlu menggunakan berbagai teknik kognitif, emosi, '*imagery*' dan tingkah laku bagi membantu subjek mengwujudkan sistem pemikiran yang baru. Kemudian kaunselor memberi tugas kepada subjek untuk mempelajari dan menggunakan teknik penyingkiran sistem pemikiran tidak rasional (*Disputing Irrational Beliefs System/DIBS*). Teknik ini merupakan salah satu daripada teknik kognitif yang digunakan untuk menghasilkan perubahan sistem pemikiran yang tidak rasional (Dryden, 1999).

Sesi 4: Pemantapan Diri

Penumpuan kaunselor dalam sesi ini ialah perbincangan dan mencuba teknik penyingkiran sistem pemikiran tidak rasional (DIBS) yang telah dibuat oleh

subjek sebagai tugas dalam sesi lepas. Setelah semua subjek memberikan respon kaunselor meneruskan sesi dengan menjalankan teknik sumbang saran kumpulan (*Group Brainstorm of Solution*) yang membincangkan isu kekuatan dan kelemahan diri subjek. Menurut Sharry (2001), teknik ini memberi peluang kepada subjek untuk menyumbangkan cara penyelesaian tersendiri di samping mendapatkan idea daripada ahli dalam kelompok. Teknik ini boleh dirancang secara meluas untuk menjana idea dan penyelesaian kepada sesuatu isu yang spesifik. Oleh itu, kaunselor meneruskan perbincangan dan sumbang saran tentang kehadiran rakan sebaya dalam kehidupan subjek pula menggunakan teknik yang sama.

Sesi 5: Realiti Diri

Kaunselor menumpukan kepada teknik yang digunakan pada sesi lepas iaitu '*Group Brainstorm of Solution*' kepada isu matlamat dan pegangan hidup serta isu menerima realiti diri. Setelah selesai perbincangan sumbang saran dan semua subjek berpuas hati kaunselor merumuskan aktiviti kelompok. Kaunselor menilai kesan pendekatan dengan borang penilaian matlamat dan perbincangan. Setelah selesai sesi kelima, subjek diminta menjawab instrumen pos ujian. Kaunselor memungut semua instrumen ujian pos dan sesi kelompok dibubarkan.

KESIMPULAN

Kelompok rawatan IKSF REBT menggunakan adaptasi kaunseling singkat ke dalam pendekatan REBT yang telah diubahsuai selaras dengan masalah kerisauan dan stres yang dihadapi oleh anak-anak yatim yang tinggal dalam institusi di Negeri Kedah. Tujuan rawatan ini adalah untuk menghasilkan tingkah laku klien yang stabil, ada kawalan diri dan boleh menerima realiti diri sendiri. Kesimpulannya pengisian dan tumpuan pendekatan ini menjurus kepada teknik kognitif seperti yang dicadangkan oleh Dryden (1999) di samping memasukkan elemen kaunseling singkat (Sharry, 2001) dan elemen pendekatan REBT singkat (*brief REBT*) yang dicadangkan oleh Dryden (1995).

RUJUKAN

Amir Azmi, Chong, Noor Azniza, Rohana, Rusimah dan Zakiyah (2005). *Kajian masalah personaliti dan stres di kalangan anak yatim di institusi anak-anak yatim, negeri Kedah*. Laporan Penyelidikan Geran Profesor. Kedah: UUM.

- Budman, S.H. (1986). *Forms of brief therapy*. New York: Guilford Press.
- Bordin, E.S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Research & Practice, 16*, 252-260.
- Calhoun, J.F., & Acocella, J.R. (1983). *Psychology of adjustment and human relationships*. New York: Random House.
- Chickering, A.W. (1969). *Education and identity*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Eisengart, S. (1998). SFBT: A review of outcome research. Available at [http://members tripod.com](http://members.tripod.com).
- Enns, C.Z. (1992) Self esteem groups: A synthesis of consciousness-raising and assertiveness training. *Journal of Counseling & Development, 71*, 7-13.
- Erikson, E.H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological, 1*, 1-71.
- Garfield, S., & Bergin, A. (1994). *Handbook of psychotherapy and behavioral change*. (4th. ed.). New York: Wiley.
- Grayson, J. P. (2003). The consequences of early adjustment to university. *Journal Higher Education, 46*, 411-429.
- Gentry, D.L. (1973). Directive therapy techniques in the treatment of migraine headaches: A case study. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 10*, 308-311.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social and academic adjustment of college students: A logitudinal study on retention. *Journal of Counseling & Development, 72*, 281-288.
- Haber, A., & Runyon, R.P. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois: Ther Dorsey Press.
- Krumboltz, J.D. (1966). *Revolution in counseling: Implications of behavioral science*. Boston: Houghton Mifflin.
- Littrell, J.M., Malia, J.A., & Vanderwood, M. (1995). Single session brief counseling In high school. *Journal of Counseling & Development, 73*, 451-458.
- Littrell, J.M. (1998). *Brief counseling in action*. New York: W.W. Norton.

- McMahon, F.B. (1971). *Manual the forty eight item counseling evaluation test: Revised*. California: Western Psychological Services.
- Moore, D. (1990). Helping men become more emotionally expressive. A ten week program Dalam D. Moore & F. Leafgren (Eds.) *Problem solving strategies and interventions for men in conflict* (pp. 183-200). Alexandria, VA: American Psychological Association, Boston, MA.
- Nikelly, A.G. (1977). *Achieving competence and fulfillment*. California: Brooks/Cole.
- Norhazita Kamaludin. (2003). *Identification of Psychological Maladjustment among First Years Students at Universiti Utara Malaysia*. Unpublished dissertation. Kedah: UUM.
- O'Leary, E., Page, P.C., & Kaczmarek, C. (2000). A comparison of perception of self among university students in Ireland and the U.S.: Implications for counseling. *International Journal for the Adolescent of Counselling*, 22, 189-196.
- Phillips, E. (1951). Self acceptance scales. Dalam Robinson, J.P & Shaver, P.R. (1973). *Measures of social psychological attitudes*. USA: Institute for Social Research.
- Poduska, B. (1980). *Understanding psychology and dimensions of adjustment*. USA: McGraw Hill.
- Rogers, C.R (1995). What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychology*, 35, p 7.
- Rogers, C.R. (1987). Inside the world of Soviet professional. *Journal of Humanistic Psychology*, 27, 277-304.
- Sharry, J. (2001). *Solution focused groupwork*. London: Sage.
- Shechtman, Z. (1993). School adjustment and small-group therapy: An Israeli study. *Journal of Counseling & Development*, 72, 77-81.
- Steenbarger, B.N. (1992). Toward science-practice intergration in brief counseling and therapy. *The Counseling Psychologist*, 20, 403-420.
- Steenbarger, B.N.(1992). Intentionalizing brief college student psychotherapy. *Student Psychotherapy*, 2, 47-59.

- Stone, W., & Rutan, S. (1983). Duration of treatment in group psychotherapy. *International Journal of Group psychotherapy*, 34, 97-106.
- Suradi Salim (1984). Adjustment Problem Of Malaysian Students At Western Michigan University. (Doctoral Dissertation Western Michigan University, 1984) *Dissertation Abstracts International*. (University Microfilms International no. 8505197)
- Stout, J.H. (2003). *Acceptance and self acceptance*. Diperoleh daripada http://stout.mybravenet.com/public_html/h/accept.htm
- Siti, Anak Nyamok. (2003). *The Relationship between Adjustment Problems with Academic Performance Among Sarawakian*. Unpublished dissertation. Kedah. UUM.