

RESEARCH ARTICLE

FAKTOR TERAPEUTIK KAUNSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN KENDIRI

(Therapeutic Factors of Group Counseling in Improving Personal Well-Being)

Abdul Rashid Abdul Aziz¹, Muhammad Nubli Abdul Wahab², Mohd Ropizam Mohd Zainun², Nor Hamizah Ab Razak¹, Norizan Yusof² & Rezki Perdani Sawai¹

¹Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Malaysia

²Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang (UMP), Malaysia

ABSTRAK - Kaunselor berperanan dan bertanggungjawab dalam usaha mengembangkan segala potensi yang ada pada diri setiap klien. Kemahiran kaunseling dalam perhubungan terapeutik antara kaunselor dan klien adalah sangat penting dalam mendorong perubahan diri klien. Justeru, kajian ini bertujuan meneroka elemen terapeutik dalam kaunseling kelompok yang dapat meningkatkan kesejahteraan sendiri. Kajian ini menggunakan kaedah kajian kualitatif menerusi analisis kandungan terhadap artikel-artikel yang telah diterbitkan dalam pangkalan data seperti Scopus, Social Sciences Citation Index (SSCI) dan Science Direct. Sebanyak 45 artikel telah dipilih. Kajian ini telah mendapati bahawa terdapat lima faktor utama terapeutik yang membawa kepada kesejahteraan diri termasuklah sikap altruisme dan membantu, kemahiran insaniah, katarsis jiwa, kejeleketan kelompok dan pengkayaan maklumat serta nilai. Kesimpulannya, kajian ini secara langsung dapat meningkatkan kesedaran dalam kalangan kaunselor berkenaan pelaksanaan kaunseling kelompok yang perlu mengambil kira elemen terapeutik sebagai faktor yang dapat meningkatkan keberkesanan pelaksanaannya.

ABSTRACT - Counselors play a role and are responsible for developing all the potential that exists in each client. Counseling skills in the therapeutic relationship between the counselor and the client are very important in encouraging the client's self-change. Therefore, this study aims to explore therapeutic elements in group counselling that can improve the well-being of the involved clients. This study used qualitative research methods through content analysis of articles that have been published in databases such as Scopus, Social Sciences Citation Index (SSCI) and Science Direct. A total of 45 articles were selected. This study has found that there are five main therapeutic factors that lead to personal well-being including altruism and helping skills, soft skills, soul catharsis, group cohesiveness and enrichment of information and values. In conclusion, this study directly increases awareness among counselors regarding the implementation of group counseling that needs to take into account the therapeutic element as a factor that can increase the effectiveness of its implementation.

ARTICLE HISTORY

Received : 14th May 2023

Revised : 27th Sept. 2023

Accepted : 02nd Oct. 2023

Published : 30th Oct. 2023

KEYWORDS

Group counseling,

Therapeutic,

Personal Well-being,

Mental health,

1.0 PENGENALAN

Kaunseling kelompok adalah salah satu pendekatan utama dalam sesi kaunseling yang dijalankan. Kebanyakan para guru di Malaysia menjalankan aktiviti bimbingan dan kaunseling di sekolah dengan menggunakan pendekatan ini. Kaunseling kelompok adalah pendekatan yang digunakan dalam menangani segala masalah dalam kehidupan para remaja dan belia yang masih berada di alam persekolahan mahupun pendidikan tinggi di universiti. Malah dalam kaunseling kelompok, individu dapat berkembang dengan lebih sihat dalam aspek psikologi, belajar mengatasi masalah dengan lebih sistematik, dan belajar peranan individu dalam kelompok masyarakat (Ahmad Tharbe, 2006).

Signifikansi kaunseling kelompok di Malaysia juga dapat dilihat melalui kepentingan dalam menggunakan pendekatan sesi kaunseling kelompok bagi mengatasi pelbagai isu, polemik dan cabaran generasi pada hari ini. Rogers (1970), mendefinisikan kaunseling kelompok sebagai satu bentuk orientasi permasalahan dan proses pemulihan dalam usaha untuk merasionalkan seseorang mengikut kehendak ramai yang relevan dalam masyarakat. Ini menunjukkan bahawa ia sangat berkait rapat dengan proses-proses membantu yang terdapat dalam amalan kaunseling kelompok. Gibson dan Mitchell (1981) pula mentakrifkan kaunseling kelompok sebagai satu proses membantu seseorang klien untuk menyesuaikan diri perihal kehidupannya termasuk aspek tingkah laku, perhubungan peribadi, nilai diri, sikap serta pemilihan kerjaya yang bersesuaian dengan kemahiran mereka miliki.

Menurut Gazda et al. (2001), kaunseling kelompok ialah satu proses perhubungan individu yang dinamik berasaskan fikiran dan kelakuan secara sadar. Nilai terapinya pula terletak kepada elemen percaya-mempercayai, penerimaan, faham-memahami dan sokongan (Zuraidah Abdul Rahman, 1999; Berg, 2006). Menurut Mohamed Sharif Mustaffa, Roslee Ahmad dan Hamdan Abdul Kadir (2006), konsep kaunseling kelompok secara asasnya mempunyai persamaan dengan konsep 'syura' dan 'jamaah' yang diamalkan oleh Rasulullah SAW sejak baginda berada di kota Mekah dan Madinah.

Noorfizah Abd Malek (2001) menyatakan bahawa dalam sektor pendidikan, kaunseling kelompok bertujuan membentuk kemajuan pelajar dalam bidang akademik serta mewujudkan interaksi yang lebih sihat antara individu selain dapat meleraikan krisis dalam diri individu. Kaunseling kelompok menjadi pilihan ramai penyelidik dalam menjalankan kajian disebabkan oleh kelebihan kaunseling kelompok sepertimana yang dinyatakan oleh Ahmed Tharbe (2006) bahawa kaunseling kelompok dapat menjangkau lebih ramai ahli, kaedah yang lebih menjimatkan masa, kos dan tenaga serta lebih ramai klien dapat dibantu dalam masa tertentu.

Pengertian kaunseling kelompok secara mudah dapat difahami menerusi pernyataan yang diberikan oleh Fullmer (1978) iaitu;

“Group counseling is a way to change behaviour by re-arranging perception through specially accumulated group interactions over a period of time”

Selain itu, kemahiran kaunseling dalam perhubungan terapeutik antara kaunselor dan klien adalah sangat penting di mana seterusnya mendorong perubahan dalam diri klien (Tangen & Cashwell, 2016). Menurut Conyne (2012), menyatakan bahawa kaunselor dan ahli psikologi menggunakan kaedah terapeutik dan pengajaran dalam kaunseling kelompok bagi memudahkan proses penyelesaian isu interpersonal di kalangan ahli setelah diberi pendedahan untuk menyelesaikan masalah berkaitan kehidupan yang sukar namun boleh diatasi.

1.1 Konsep Kaunseling Kelompok

Pada dasarnya, kaunseling kelompok merupakan orientasi permasalahan dan proses pemulihan di mana klien dirasionalkan kembali mengikut persetujuan ramai (Rogers, 1970). Di samping itu, Ohlsen (1977) pula menerangkan konsep kaunseling kelompok adalah satu perhubungan khusus di mana klien merasa selamat untuk membincangkan perkara yang benar-benar membimbangkan dan mengecewakan mereka serta harapan untuk mengenalpasti tingkah laku baru (Abdul Malek, 2003). Selain itu, Engelkes dan Vandergoot (1982), mencadangkan kaunseling kelompok hanya berlaku apabila tiga orang individu (paling kurang), berkumpul pada waktu yang ditetapkan untuk mencapai sama ada matlamat individu atau kelompok. Matlamat tersebut boleh ditentukan dan boleh diukur.

Konsep kaunseling kelompok turut dibincangkan oleh *American School Counselor Association*, di mana konsep ini menekankan kelompok kecil kaunseling yang hendak dijalankan adalah melibatkan seorang kaunselor berinteraksi dengan dua atau lebih pelajar secara bersama. Saiz kelompok biasanya antara lima hingga lapan belas orang ahli. Perjumpaan dalam kelompok yang lebih besar bilangan ahlinya, lebih merupakan proses bimbingan (Gibson dan Mitchell, 1999). Hakikatnya terdapat pelbagai takrifan dalam mendefinisikan kaunseling kelompok, namun pada dasarnya terdapat pelbagai jenis kelompok yang dilaksanakan. Di antaranya ialah kelompok tugasan, kelompok bimbingan dan kelompok perkembangan.

Kelompok tugasan adalah kelompok yang dibentuk dengan tujuan mencapai matlamat yang ditetapkan. Menurut *Association for Specialist Group Work* (2000), kelompok tugasan mempromosi pencapaian tugasan kumpulan yang cekap dan berkesan di kalangan individu yang dikumpul bagi melaksanakan tugas ini. Kelompok ini melibatkan pembelajaran secara tidak formal dalam menyelesaikan tugas atau mencapai objektif yang ditetapkan. Selain itu, kelompok tugasan tidak hanya berfokus kepada mengubah individu, sebaliknya menekankan pencapaian dalam menyelesaikan sesuatu tugas. Proses yang berlaku dalam kelompok tugasan melibatkan penyelesaian masalah, seperti ahli memberi tumpuan kepada tugas yang ditetapkan, memikir pelan yang ingin dilaksanakan melalui *brainstorming*, dan mencapai kata sepakat serta melaksanakan pelan tindakan itu. Seterusnya, kelompok bimbingan banyak dijalankan di sekolah bagi membantu proses membimbing pelajar. Lazimnya ia digabungkan sekali dengan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling sekolah dalam usaha membantu pelajar mencapai potensi yang optimum. Namun, perkhidmatan bimbingan berbeza dengan perkhidmatan kaunseling kerana tumpuan lebih kepada penyebaran maklumat berbanding penerokaan secara mendalam. Di samping itu, kelompok perkembangan bertujuan untuk membantu individu yang sihat dari segi psikologi bagi menjadi lebih sensitif, peka dan mampu berfungsi secara lebih sempurna serta memiliki kesedaran sendiri melalui pengalaman kelompok ini. Kelompok ini bercirikan keahlian terbuka. Ia menggabungkan kaedah lisan dan bukan lisan bagi meningkatkan kesedaran dan mengurangkan pengaruh emosi serta persepsi.

Di samping itu, pembentukan kaunseling kelompok memainkan peranan penting setiap ahlinya dalam menilai ahli kelompok dan keadaan sesi dalam usaha memperbaiki dan mengubah tingkah laku (Hansen, Warner & Smith, 1980). Dalam masa yang sama, kaunseling kelompok akan menjadi lebih berkesan di atas beberapa faktor. Walau bagaimanapun, hal ini bergantung kepada persediaan ketua kelompok atau fasilitator serta kebolehannya merancang dan mengendalikan kelompok merupakan perkara penting dalam menentukan keberkesanan sesi kaunseling kelompok (Gladding, 1999).

Manakala menurut Corey & Corey (2002), ahli kelompok akan merasai pengalaman kesan positif sepanjang menjalani sesi kaunseling. Hal ini secara tidak langsung menyumbang kepada salah satu faktor keberkesanan sesi. Selain itu, Ruhani dan Mohd Yusuf (2014) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mendorong dinamik dalam kelompok, iaitu rasa diterima oleh kelompok, mengetahui perkara yang diharapkan kepada ahli kelompok, serta rasa selamat. Ketiadaan faktor tersebut dalam kelompok akan menyebabkan kemungkinan ahli tidak bekerjasama, bersikap bermusuhan serta saling tidak mempeduli antara satu sama lain. Justeru, pentingnya tugas seorang kaunselor dalam memastikan keberhasilan sesi kaunseling kelompok dalam mencapai matlamat sesi yang telah ditetapkan pada peringkat awalnya.

1.2 *Terapeutik dan Kesejahteraan Diri*

Kesejahteraan menjadi tumpuan dan aplikasi dalam bidang kaunseling bagi meningkatkan keupayaan klien dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh mereka. Kesejahteraan juga merupakan satu elemen subjektif yang dicetuskan oleh aspek dalaman (*internal*) diri manusia dan ia diterjemahkan dalam beberapa teori bagi mempermudah kefahaman manusia dalam memahami makna, proses dan hasil daripadanya. Menurut Urry et al. (2004), dalam mengkaji aspek berkaitan kesejahteraan (*well-being*) dan memahaminya sebagai satu aspek ilmiah, maka teori dan konsep telah di bina dan digunakan dalam membincangkan perihal berhubung kait dengan bidang kajian kegembiraan ini. Glaeser et al. (2000) pula menyatakan bahawa elemen kesejahteraan adalah bergantung kepada interaksi individu dengan dirinya, interaksi individu dengan orang lain dan bagaimana individu tersebut menilai interaksi yang dilaluinya dengan orang lain. Oleh yang demikian, individu akan lebih gembira sekiranya mereka menilai diri mereka mempunyai interaksi yang baik dengan orang lain dan hidup di dalam persekitaran yang harmoni. Interaksi ini dilihat dapat dicetuskan melalui sesi kaunseling kelompok yang dijalankan oleh kaunselor.

Namun begitu, bagi mencapai kejayaan dalam sesuatu sesi kaunseling, kompetensi kaunselor dalam pengendalian sesi kaunseling memainkan peranan yang amat penting. Kompetensi menurut Kunandar (2007) adalah suatu hal yang menggambarkan kelayakan dan kemampuan seseorang sama ada ianya diukur secara kualitatif mahupun kuantitatif. Manakala, Kamus Dewan Bahasa Edisi keempat (2010) mentakrifkan kompetensi sebagai kecekapan. Johari & Abdullah (2021) menyatakan bahawa kompetensi ialah kecekapan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan tugas tertentu dengan mahir dan berpengetahuan. Malah, elemen kompetensi ini dilihat amat penting kerana ianya turut dinyatakan dalam Kod Etika Kaunselor Malaysia (2008) yang menyatakan bahawa kaunselor mesti berlatih dalam persekitaran yang tidak diskriminasi, dalam lingkungan profesional dan kecekapan peribadi serta mengikut Kod Etika Lembaga Kaunselor. Hutapea dan Thoha (2008) dan Welfel (2015) menyatakan bahawa terdapat tiga komponen utama kompetensi sumber daya manusia iaitu pengetahuan yang berkaitan dengan pekerjaan, kemahiran dan keterampilan individu meliputi aspek teknikal dan klinikal serta ketekunan dengan kerja keras, perhatian yang konsisten serta mempunyai kecekapan emosi.

Terapeutik ditakrifkan dengan beberapa makna dan fungsi iaitu i) Sesuatu yang berkisar tentang rawatan dan keputihan; ii) Memberi kesan yang baik kepada tubuh dan minda (psikologi); dan iii) memberi hasil dan keputusan yang baik (Merriam-Webster, 2023). Oleh itu, terapeutik dalam kaunseling kelompok dapat disimpulkan sebagai elemen-elemen yang menggalakkan keputihan, kebaikan dan ketenangan bagi mencapai aspek kesejahteraan diri seseorang. Justeru, ia amat berkait dengan pengendalian dan keberkesanan sesuatu kaunseling kelompok dijalankan oleh seseorang kaunselor dan tanggungjawab ahlinya dalam memahami konsep, tujuan sesi kaunseling tersebut, prinsip-prinsip kaunseling kelompok dan peranan yang dijalankan oleh setiap ahlinya bagi mencapai matlamat yang membawa kepada kesejahteraan diri.

Rogers (1957) turut membincangkan hubungan terapeutik sebagai faktor utama dalam keberkesanan kaunseling di mana hubungan yang terbentuk antara kaunselor dan klien perlu mengambilkira faktor asas (*core condition*) seperti empati (*empathy*), kongruen (*congruence*) dan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Malah, menurut Ruhani dan Mohd Yusuf (2014), penerimaan tanpa syarat dan mematuhi kerahsiaan oleh fasilitator dan ahli kelompok merupakan faktor terapeutik utama yang menyumbang kepada perkembangan diri ahli. Faktor terapeutik yang lain adalah gaya kepimpinan serta penggunaan kemahiran dan pengetahuan kaunseling fasilitator, dan komitmen ahli kelompok. Kesannya, kewujudan faktor-faktor terapeutik ini mendorong perkembangan diri iaitu keyakinan, celik akal, kelegaan dan rasa dihargai dalam kalangan ahli kelompok.

Di Malaysia, kaunseling kelompok dilihat masih kurang mendapat tempat dalam kalangan penduduknya (Rafidah & Noh, 2005). Kaunseling kelompok hanya popular di sekolah-sekolah sahaja dan pengaplikasiannya dilihat masih kurang berbanding kaunseling individu (Ahmad Tharbe, 2014) meskipun para penyelidik telah membuktikan keberkesanannya sebagai satu intervensi kaunseling yang terapeutik dalam menangani sesuatu masalah (Simons & Wildes, 2003). Selain itu, satu perkembangan yang menarik berkaitan kaunseling di barat di mana mereka mula menggarap kepada pendekatan terapeutik yang mendasari sesi kaunseling kelompok. Pada sekitar tahun 1990-an perkembangan ini mula ketara di Malaysia di mana penulisan dan kajian berkaitan aspek pendekatan terapeutik di dalam sesi kaunseling telah mula diketengahkan namun jumlahnya masih lagi sedikit (Nurul Ain, 2006). Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk meneroka elemen terapeutik dalam kaunseling kelompok yang dapat meningkatkan kesejahteraan sendiri.

2.0 TINJAUAN LITERATUR

Kajian-kajian lepas berhubung aspek kesejahteraan dan terapeutik dalam kaunseling kelompok masih kurang dijalankan di Malaysia memandangkan kaunseling kelompok hanya tertumpu kepada sesuatu '*setting*' dan digunakan

sebahagian dalam amalan bidang kaunseling. Keberkesanan sesuatu intervensi yang dijalankan juga menjadi asbab kepada pemilihan intervensi tersebut sebagai pilihan utama sesuatu rawatan. Hakikatnya, kaunseling kelompok merupakan satu proses menolong yang dinamik dan berkesan bagi kaunselor terlatih dalam proses membantu klien bagi menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Kaunseling kelompok secara profesional didapati meninggalkan kesan positif terhadap perubahan jangka pendek dan jangka Panjang (Zainudin, Zuria & Salleh, 2008).

Kebolehan dan kemahiran dalam sesi kaunseling berkait dengan elemen terapeutik (Reinkraut, Motulsky & Ritchie, 2009), termasuk kemahiran perhubungan, penggunaan pengalaman, identiti, pengetahuan, kebijaksanaan dan kesedaran moral secara sengaja dan juga tanggungjawab kaunselor (Reinkraut, 2008). Dalam kajian Ruhani (2017), mendapati wujudnya hubungan yang lemah antara kemahiran kaunseling dengan hubungan terapeutik. Hubungan terapeutik bersama klien berkait dengan kemahiran kaunseling dalam kalangan kaunselor. Walau bagaimanapun, hubungan dalam kajian ini adalah lemah. Dengan kata lain, kecekapan kemahiran kaunseling dalam kalangan kaunselor tidak menjamin wujudnya hubungan terapeutik dengan klien. Di samping itu, kajian ini juga mendapati bahawa wujud faktor-faktor lain dalam perhubungan kaunselor dan klien, dan juga kemungkinan berperanan penting dalam hubungan terapeutik dengan klien.

Manakala dalam kajian yang dijalankan oleh Mulawarman (2014) yang melihat pengaplikasian teori *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk meningkatkan harga diri murid dengan menjalankan reka bentuk eksperimen sebagai dasar penelitian terhadap sumbangan teori kepada elemen terapeutik. Kajian ini mendapati bahawa intervensi teori SFBT mempunyai kesan terapeutik dalam meningkatkan harga diri pelajar. Maka dengan menggunakan intervensi SFBT, kaunselor boleh membantu murid-murid seperti ini untuk meneroka kelebihan yang terpendam dalam diri mereka.

Kajian Sagita et al. (2021) pula turut membincangkan beberapa faktor terapeutik dalam kaunseling kelompok melalui pendekatan Psikodrama. Dalam psikodrama, apabila klien mempunyai masalah yang kompleks, kaunselor akan menjalankan proses yang akan membangkitkan harapan klien dengan menjadikan keadaan terkini klien sebagai kunci dalam sesi kaunseling. Aktiviti psikodrama ini diharapkan dapat mengubah perspektif dan pandangan klien. Membangkitkan harapan melalui pendekatan psikodrama dalam kaunseling kelompok diharap dapat mengubah klien menjadi lebih baik (Yalom & Leszcz, 2020). Model Psikodrama menyatakan andaian tentang manusia dalam masyarakat akan sentiasa berkembang dan menyedari peristiwa yang menyentuh kehidupan mereka pada peringkat atau tahap perkembangan yang dilaluinya. Perkara utama dalam psikodrama adalah pertemuan dan peranan, hubungan psikologi dan fizikal yang menyeluruh dalam kehidupan manusia.

Dalam kajian yang dijalankan oleh Rafidah & Noh (2005), mendapati bahawa terdapat faktor-faktor lain yang boleh meningkatkan keberkesanan, pengendalian dan perjalanan kaunseling kelompok antaranya: 1) Suasana yang menolong; 2) Komitmen untuk berubah; 3) Harapan (kepercayaan bahawa perubahan boleh berlaku); 4) Kemahiran antara individu; 5) Kelucuan; 6) Kebebasan untuk mencuba 7) Kesediaan untuk menanggung risiko dan kepercayaan; 8) Keakraban dan kesepaduan kelompok. Kajian ini amat menitikberatkan faktor-faktor tersebut untuk menjayakan kaunseling kelompok yang dikendalikan. Manakala menurut Zuraidah (1996), keberkesanan kaunseling kelompok bergantung kepada keberkesanan proses terapeutik yang wujud dalam kelompok tersebut. Prinsip-prinsip berikut menentukan proses terapeutik ini;

- i) Kaunselor haruslah mewujudkan suasana demokratik dalam kaunseling kelompok
- ii) Objektif-objektif kaunseling kelompok mestilah diterangkan kepada bakal-bakal ahli
- iii) Ahli-ahli yang dipilih harus bersedia berkongsi perasaan, pengalaman dan bersedia untuk berubah
- iv) Ahli-ahli perlulah diingatkan bahawa mereka adalah bertanggungjawab terhadap kelakuan kelompok mereka
- v) Setiap ahli hendaklah memelihara kerahsiaan maklumat yang dibincangkan dalam kelompok
- vi) Matlamat-matlamat jangka pendek untuk membolehkan ahli memahami diri dan orang lain dan matlamat jangka panjang untuk membolehkan ahli mencapai perkembangan sosial yang perlu dicapai dan dijelaskan.

Menurut Yalom (1995) dalam kajian Mahzam (2013), mendapati sebelas faktor terapeutik rawatan kumpulan; antaranya mewujudkan universal, bertimbang rasa, pengharapan, menyediakan maklumat, memperoleh kemahiran bersosialisasi, pembelajaran membina hubungan interpersonal, meniru tingkah laku, kejeleketan dalam kumpulan, katarsis (berpeluang, menyatakan perasaan) dan belajar bertanggungjawab terhadap diri dan kehidupan tanpa mengira sebanyak mana sokongan yang diterima daripada orang lain.

Kajian Mountain dan Mountain (2016) yang menjalankan kajian menggunakan terapi bermain untuk memahami aspek spritualiti kanak-kanak. Kajian tersebut menunjukkan bahawa terapi bermain membantu aspek spritualiti kanak-kanak, disamping itu juga mencadangkan agar kaunselor membina hubungan terapeutik dengan kanak-kanak bagi menerapkan elemen nilai pada diri kanak-kanak. Di Malaysia kajian Noor Shuhada, Ku Suhaila & Hajjah Maulad (2016) telah melaksanakan kajian kualitatif terhadap pendekatan terapi bermain dalam Islam. Kajian tersebut menitikberatkan kualiti peribadi kaunselor dan kemahiran dalam melaksanakan terapi bermain. Agama Islam mengakui bermain adalah fitrah kanak-kanak. Oleh itu, sifat-sifat seperti menghormati klien, menerima klien tanpa syarat, empati dan kongruen merupakan syarat-syarat penting dalam melaksanakan terapi bermain.

Kajian lepas menunjukkan kaunseling kelompok yang mana ahlinya terdiri daripada pelajar-pelajar sekolah menengah memerlukan bimbingan dan pimpinan yang aktif daripada ketua (kaunselor) kerana pelajar sedang melalui peringkat

perkembangan remaja yang amat kritikal dalam pertumbuhan diri terutama sekali dalam membentuk konsep sendiri (Rafidah & Noh, 2005). Oleh itu, kaunselor perlulah seorang individu yang telah mendapat latihan yang secukupnya dalam bidang ini bagi menjamin keberkesanan, terapeutik dan impak kepada ahli. Kaunselor juga harus mengetahui dengan mendalam mengenai perkembangan fizikal dan psikologikal ahli-ahli kelompok dengan itu ia akan dapat memperkukuh dan meningkatkan kesejahteraan ahli dalam kaunseling kelompok. Pengendalian sesi kaunseling kelompok tidak akan dapat dijalankan dengan berkesan dan ia mungkin akan menimbulkan salah tanggapan terhadap keseluruhan konsep kaunseling kelompok sekiranya tanpa pengetahuan yang mendalam, latihan yang cukup serta pengalaman yang luas.

Kajian Ruhani & Mohd Yusuf (2014) menunjukkan bahawa penerimaan tanpa syarat oleh ketua kelompok atau fasilitator dan ahli adalah amat penting. Pengalaman diterima oleh fasilitator dan ahli kelompok mendorong peserta kajian untuk mengalami keberhasilan berada dalam kelompok. Kajian ini juga menunjukkan bahawa rasa diterima oleh kelompok memberi kekuatan kepada peserta untuk berkongsi pengalamannya dalam kelompok berkenaan. Seterusnya, kajian menunjukkan bahawa kerahsiaan dibina secara perlahan-lahan. Peserta sedar akan kerahsiaan dalam kelompok adalah melibatkan tanggungjawab ramai individu. Kajian ini juga menunjukkan bahawa kemahiran kepimpinan ketua kelompok atau fasilitator merupakan faktor penyumbang pengalaman ahli dalam kaunseling kelompok. Pengalaman peserta menunjukkan bahawa kemahiran yang digunakan fasilitator yang mendorong perkongsian mereka dalam kelompok. Selain itu, kajian ini juga mendapati bahawa tanggungjawab setiap ahli adalah sangat penting dan memberi kesan kepada pencapaian matlamat kelompok malah banyak memberi kesan positif kepada pelajar yang menjalani sesi kaunseling kelompok. Kebanyakan daripada peserta menjalani sesi kaunseling kelompok melihat bahawa terdapatnya kesan semasa dan juga selepas menjalani sesi.

3.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan kaedah kajian kualitatif menerusi analisis kandungan terhadap artikel-artikel yang telah diterbitkan dalam pangkalan data seperti Scopus, Social Sciences Citation Index (SSCI) dan Science Direct. Ketiga-tiga enjin carian ini digunakan kerana mempunyai banyak artikel yang berindeks tinggi. Carian data digunakan dengan memfokuskan kepada beberapa kata kunci seperti 'terapeutik' dan 'kaunseling kelompok'. Ciri-ciri bagi *inclusion* dan *exclusion* juga dimasukkan untuk memastikan artikel yang dipilih menepati jangka masa, kualiti dan sesuai untuk kajian. Proses *screening* dan *eligibility* juga turut digunakan dalam kajian ini untuk mendapatkan artikel yang menepati dengan kehendak, skop serta tujuan kajian. Sebanyak 45 artikel telah dipilih. Maklumat artikel-artikel yang diperolehi dikumpulkan dan disaring serta dianalisis menggunakan teknik analisis kandungan. Analisis kandungan terhasil apabila pengkaji mempunyai matlamat untuk menjalankan tinjauan literatur. Justeru, daripada analisis yang dijalankan, pengkaji dapat mengenal pasti faktor yang menyumbang kepada pembentukan kejeleketan dalam mengendalikan sesi kaunseling kelompok.

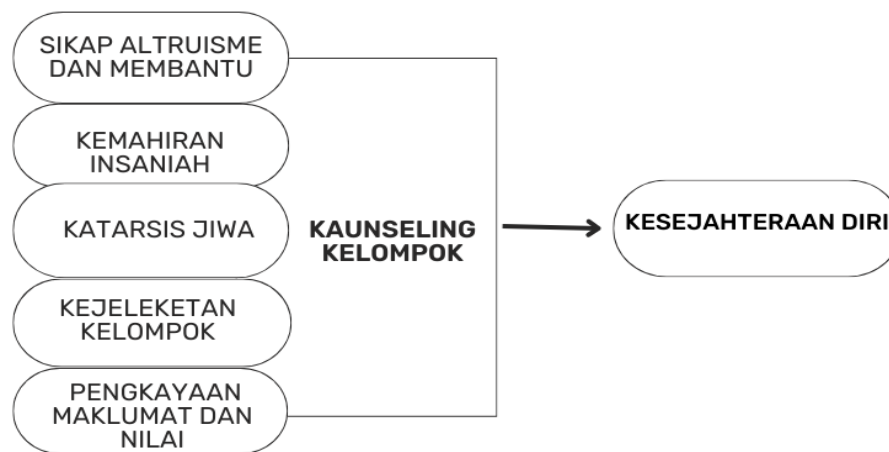


Rajah 1. Kaedah pengumpulan data melalui Tinjauan Literatur

4.0 DAPATAN DAN PERBINCANGAN

4.1 Faktor Terapeutik dalam Kaunseling Kelompok

Terapeutik dalam kaunseling kelompok boleh difahami sebagai perkara yang boleh mencetuskan unsur positif, malah Yalom (1985) menamakan elemen ini sebagai faktor penyembuhan. Faktor ini membawa impak yang amat besar kepada ahli kelompok dan pencapaian matlamat kaunseling kelompok yang diharapkan oleh ahli mahupun pengendali sesi kelompok tersebut. Ruhani Mat Min & Mohd Yusuf Abu Bakar (2014) menyatakan pengalaman terapeutik dalam kaunseling kelompok menyumbang kepada keyakinan diri, celik akal terhadap pengalaman yang dilalui, rasa dihargai serta kelegaan. Sapora Sipon (2012) pula menjelaskan suasana yang aman dan tenang tanpa gangguan menjadikan perbincangan, penghayatan perasaan dan pengalihan idea-idea tanpa rasa terancam dan membolehkan sesi kaunseling berjalan dengan lancar. Yalom (1995) membincangkan kuasa terapeutik atau faktor penyembuh dalam kaunseling kelompok.



Rajah 2. Faktor terapeutik dalam kaunseling kelompok yang membawa kepada kesejahteraan diri

Lima faktor utama dari tema yang telah dipilih akan dibincangkan dengan lebih lanjut sebagai dapatan kajian. Lima faktor terapeutik yang membawa kepada kesejahteraan diri ialah;

i) Sikap Altruisme dan Membantu

Secara umum, dalam sesi kaunseling kelompok sikap saling membantu diterapkan dalam sesi yang dijalankan dan perkara ini meningkatkan elemen terapeutik dalam kaunseling kelompok. Bantuan ini boleh wujud dalam keadaan sesama ahli kelompok ataupun dari ketua kelompok. Setiap perkongsian isu dan pandangan juga menggalakkan hubungan dan komitmen saling membantu ini. Hal ini menjadikan ahli kelompok berkembang ke arah kesejahteraan diri. Menurut Sears et al. (2009), altruisme adalah tindakan sukarela yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang untuk menolong orang lain tanpa mengharapkan apa-apa imbuhan, melainkan telah memberikan suatu kebaikan (Nashori, 2008). Seseorang yang mempunyai sikap altruisme memahami nilai untuk mengambil berat, sanggup berkorban demi kepentingan bersama dan mengikhhlaskan untuk segala-galanya (Cahyani, 2016). Menurut Myers (2012) altruisme adalah bertentangan dengan egoisme. Orang yang altruistik mengambil berat dan bersedia membantu walaupun tidak ada keuntungan yang ditawarkan atau tiada harapan untuknya mendapatkan balasan.

ii) Kemahiran Insaniah

Kemahiran insaniah (*soft skills*) merupakan elemen yang menggalakkan terapeutik dalam sesi kelompok dan membawa kepada kesejahteraan diri klien. Hal ini kerana, pergaulan sesama ahli semasa sesi meningkatkan perkembangan sosial mereka. Malahan, kemahiran bergerak dalam pasukan, komunikasi dan kepimpinan diri turut dapat dipertingkatkan. Selain itu, hubungan interpersonal dalam kalangan ahli kelompok juga dapat membawa kepada penguasaan diri mereka dalam aspek sosialisasi sekali gus meningkatkan kesejahteraan diri dalam aspek sosial mereka. Mahyudin (2011) menyatakan bahawa kemahiran insaniah lebih memberi tumpuan terhadap aspek tingkah laku, sikap, keupayaan menyelesaikan suatu permasalahan, kemahiran komunikasi, cara memperolehi keputusan dan pengurusan organisasi. Menurut Zamri (2012), turut menyatakan bahawa kemahiran insaniah merangkumi kemahiran menyelesaikan masalah, kemahiran menggunakan teknologi, kemahiran moral dan etika, kemahiran kerja berpasukan, kemahiran berkomunikasi dan kemahiran mengendalikan aktiviti.

iii) Katarsis Jiwa

Sesi kelompok dijalankan dengan prinsip utama untuk membawa kepada perkembangan diri yang positif dalam kalangan ahlinya. Oleh itu, melalui proses luahan dan perkongsian yang dijalankan dalam sesi kelompok menjadi saluran katarsis (kelegaan) kepada beban emosi yang ditanggung oleh diri individu berkenaan. Kelegaan emosi yang terhasil ini dapat membawa kepada kesejahteraan diri. Menurut Aneesa et al. (2019), kelegaan emosi tergolong dalam empat peranan penting untuk mendapatkan sokongan sosial iaitu menimbulkan rasa kekitaan dan keselamatan, membantu menilai semula situasi serta membantu penyelesaian masalah dan membuat keputusan. Kajian Ruhani dan Mohd Yusuf (2014) mendapati bahawa perasaan kelegaan merupakan aspek yang seringkali diulang bagi setiap ahli. Ini menunjukkan perkongsian dalam kaunseling kelompok menyumbang kepada keyakinan, rasa dihargai, celik akal dalam diri ahli. Menurut Sipon (2008), menggunakan kemahiran refleksi perasaan dapat meningkatkan segala tanda-tanda yang ada pada diri klien dan memberi ruang untuk klien mengeluarkan perasaan dengan cara yang baik dan memberi kelegaan kepadanya. Kemahiran merefleksi perasaan ialah pernyataan semula oleh kaunselor mengenai idea yang disampaikan oleh klien. Kaunselor menggunakan perkataan yang padat, ringkas dan tepat dalam menyatakan semula idea klien. Refleksi isi yang tepat membolehkan klien berasa difahami dan didengari dengan betul (Sipon, 2008).

iv) Kejeleketan Kelompok

Kejeleketan di dalam sesi kaunseling kelompok memperlihatkan satu pencapaian kesepaduan yang erat dalam kalangan ahli yang dapat menghasilkan nilai kekitaan atau *sense of belonging* sesama ahli (Abdul Aziz et al., 2021). Kewujudan elemen terapeutik ini penting sebagai nadi ke arah menggerakkan proses kelompok mencapai matlamat yang

telah ditetapkan. Hal ini kerana, tanpa nilai perpaduan dan kekitaan yang tinggi, mustahil ahli kelompok dapat menjana sikap prihatin dan mengambil berat di antara satu sama lain. Ini ditekankan oleh Zuraidah (2004), iaitu kejeleketan yang terbina di dalam kelompok menunjukkan bahawa kelompok itu telah berjaya membina perasaan bersepadu yang teguh dalam kalangan ahlinya. Justeru, kesepaduan yang telah berjaya diwujudkan ini akan meningkatkan kesejahteraan melalui hubungan rapat dan *'bonding'* antara ahli. Implikasinya, ia juga mendorong menggalakkan kedatangan ahli dan mereka berasa bimbang mengenai kebajikan diri ahli lain jika seseorang ahli kelompok itu tidak menghadiri sesi yang dijalankan (Yalom & Leszcz, 2005). Kejeleketan bersandarkan emosi atau peribadi, di mana setiap individu atau ahli di dalam kelompok yang terbentuk saling merasai hubungan yang terbina. Inilah yang sering diketengahkan oleh ilmuwan terdahulu bahawa setiap ahli kelompok akan merasakan semangat kekitaan yang tinggi. Perasaan tersebut akan terbina apabila seseorang ahli merasakan dirinya sebagai sebahagian dari kelompok serta merasakan bahawa kelompok itu penting bagi dirinya (Yalom, 2005; Zuraidah, 2005; Amla, Zuria dan Salleh, 2006).

v) Pengkayaan Maklumat dan Nilai

Di dalam kaunseling kelompok, perkongsian dari setiap ahli akan mewujudkan keadaan perpindahan maklumat, pendedahan dan pengalaman berlaku. Selain maklumat berkaitan nilai diri, sikap dan tingkah laku baru juga dipelajari. Ini antara faktor terapeutik yang akan meningkatkan kesejahteraan diri ahli kelompok. Hal ini kerana, setiap ilmu dan pengalaman yang dikongsi menjadi 'ubat' dan penenang kepada setiap ahli yang sedang diuji. Ketika itu, mereka mula memikirkan dan mengaitkan apa sahaja yang dilalui dengan perkongsian ahli kelompok lain. Kaunseling kelompok juga mempunyai nilai demokratik kerana setiap ahli kelompok bebas bersuara bagi menyatakan pendapat atau buah fikiran masing-masing. Setiap ahli dalam kelompok akan rasa dihargai kerana didengari dan diberi peluang menyumbang ke arah mencapai matlamat kelompok yang telah ditetapkan. Oleh itu, budaya *Sense of belonging* amat penting kerana akan dapat memupuk rasa diterima, kepercayaan yang positif, bebas bersuara, bahkan ahli juga bebas memberi sokongan sepanjang sesi kelompok dijalankan. Kelebihan kaunseling kelompok juga adalah setiap ahli berpeluang untuk memberi maklum balas secara terus kepada ahli lain. Ini secara langsung dapat menghakis rasa curiga tentang maklum balas, kerana setiap maklum balas yang diberikan datang daripada ahli kelompok sendiri dan bukan daripada kaunselor sebagai fasilitator kelompok. Ahli kelompok juga bebas mempamerkan watak diri sebenar, tanpa berlakon atau berusaha untuk jadi orang lain. Di samping itu juga setiap ahli berpeluang untuk menguji idea masing-masing dan mendapat maklum balas tulen dan jujur kerana apa jua pandangan ahli dalam perbincangan yang dijalankan akan diterima. Ini akan menjadikan potensi besar dan merupakan peluang bagi ahli dalam kelompok untuk memulihkan diri sendiri dari perkongsian ahli-ahli yang lain.

Walau bagaimanapun, selain dari lima faktor yang dibincangkan di atas, terapeutik dalam kaunseling kelompok boleh berlaku dalam banyak keadaan dan terdapat banyak elemen yang boleh membawa ke arah kesejahteraan. Beberapa elemen tersebut dilihat berlaku hampir dalam keseluruhan pelaksanaan sesi kaunseling kelompok meliputi proses kaunseling, prinsip kaunseling, aplikasi teknik dan kemahiran kaunseling. Antara elemen terapeutik sepanjang sesi kaunseling antaranya penerimaan tanpa syarat. Unsur ini dapat mewujudkan rasa selesa bagi proses yang akan berlangsung. Penerimaan tanpa syarat juga akan menjadikan ahli berasa hak mereka dihargai dalam menentukan perubahan yang ingin dilakukan terhadap diri sendiri (Aslina, 2013). Malah etika kerahsiaan yang dijalankan dalam sesi juga boleh menggalakkan ahli kelompok untuk membuat perkongsian (Corey & Corey, 2002). Ciri dan personaliti ketua kelompok juga dapat membentuk karisma dalam sesi yang dijalankan hingga membawa kepada elemen terapeutik. Bahkan, kemahiran memimpin oleh ketua kelompok sangat memainkan peranan dalam menentukan kejayaan matlamat kelompok yang diwujudkan. Proses awal sesi yang bermula dengan membina hubungan (*building rapport*) juga dapat mencipta kepercayaan antara sesama ahli kelompok. Elemen kepercayaan (*trust*) ini akan menggalakkan ahli untuk berkongsi dan menyebabkan ahli saling berinteraksi dengan baik antara satu sama lain yang akhirnya akan menjadikan perkongsian dalam kelompok berpotensi untuk mencapai matlamat dan kesejahteraan diri bersama.

Seterusnya faktor celik akal merupakan kesedaran yang dimiliki oleh individu untuk membuat perubahan ke arah kesejahteraan sendiri. Ahli kelompok yang mencapai celik akal akan memahami apakah perkara yang perlu dilakukan dalam kehidupan dan sedar matlamat hidup yang perlu ditetapkan. Celik akal juga menjadikan individu boleh memahami perkara negatif yang perlu dielakkan dan akan sentiasa positif dalam pelbagai keadaan bagi mencapai perubahan diri yang lebih baik. Di samping itu juga, kaunselor mesti mempunyai kreativiti semasa menjalankan sesi kaunseling kelompok. Kreativiti adalah kebolehan seseorang untuk bertindak secara berbeza dalam sesuatu perkara. Gladding (2011), menyatakan kemungkinan proses kaunseling yang tidak mempunyai kreativiti akan menghasilkan situasi yang tidak menyenangkan. Beliau turut menjelaskan bahawa apabila kreativiti tidak wujud dalam kaunseling, kebiasaannya tidak ada perkembangan pada individu yang melalui sesi kaunseling tersebut.

5.0 KESIMPULAN

Kaunseling kelompok merupakan kaedah yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan individu dalam skala yang lebih besar memandangkan ia dilaksanakan secara berkumpulan yang mencecah angka yang besar. Tambahan pula, ia membawa banyak kebaikan secara tak langsung kepada ahlinya melalui pembelajaran sendiri dan banyak lagi elemen terapeutik yang boleh membantu meningkatkan kesejahteraan diri. Justeru, pelaksanaan kaunseling kelompok ini perlu mengambil kira elemen terapeutik sebagai faktor yang dapat meningkatkan keberkesanan pelaksanaannya dalam semua aspek. Melihat kepada signifikannya elemen terapeutik dalam kaunseling kelompok turut menjelaskan bahawa para

kaunselor (ketua kelompok) hendaklah memperkasakan kemahiran-kemahiran kaunseling, teknik dan proses dalam merangsang meningkatkan kesejahteraan ahli selain daripada memberi perhatian kepada faktor-faktor yang telah dibincangkan.

6.0 RUJUKAN / REFERENCES

- Abdul Aziz, A. R., Zakaria, M. Z., & Ab Razak, N. H. (2021). Faktor Pembentukan Kejeleketan dalam Pengendalian Sesi Kaunseling Kelompok. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(8).
- Abdul Malek, M. Z. (2003). *Kemahiran Mendengar dalam Kaunseling*. Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Amla, S., Zuria, M., dan Salleh, A. (2006). *Bimbingan dan kaunseling sekolah*, Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia
- Aneesa Ahmad Saifuddin, Lian, C. T., Chong, L.P. & Bonn, G. (2019). Examining social support and its relation to worry in Malaysia. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 13, 25 1-11.
- Aslina, A. (2013). *Kesan Intervensi Psiko-Pendidikan Terhadap Tingkah laku Murid Sekolah Menengah oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling*. (Unpublished doctoral dissertation). University Malaya, Kuala Lumpur.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2006). *Group counseling: Concepts and procedures*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Cahyani, R. (2016). *Hubungan Antara Empati dengan Perilaku Altruism pada Relawan SSCS Surabaya*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Conyne, R. K. (2012). *Group Counseling*. In E. Almaier & J. C. Hansen (Eds). *Handbook of Counseling Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Corey, M. S. & Corey, G. (2002). *Groups: Process & Practice* (6th ed.). California: Brooks/Cole.
- Engelkes, J. R., & Vandergoot, D. (1982). *Guidance and Counselling in Schools*. Penerbit UKM.
- Fullmer, D.W. (1978) *Counselling: Group theory and system* (2nd ed.). Cranston, RI: Carroll Press.
- Gazda, G., Ginter, E., & Horne, A. (2001). *Group counseling and group psychotherapy: Theory and application*. Boston. Allyn & Bacon
- Gibson, R.L dan Mitchell, M.H. (1981). *Introduction to Guidance*. New York. Ronald Press.
- Gibson, R.L dan Mitchell, M.H. (1999). *Introduction to Counseling and Guidance* (5th ed.). Ohio: Merrill.
- Gladding, S. T. (1999). *Group Work: A Counseling Specialty* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill.
- Gladding, S. T. (2011). *The creative arts in counseling* (4th ed.). American Counseling Association.
- Glaeser, E. L., Laibson, D. I., Scheinkman, J. A. & Soutter, C. L. (2000). Measuring trust quarterly, *Journal of Economics*, 115, 3, 811-846.
- Hansen, J. C., Warner, R. W., & Smith, E. J. (1980). *Group Counseling: Theory and Process* (2nd ed.). Houghton Mifflin.
- Ida Hartina Ahmad Tharbe (2006). *Memimpin kaunseling kelompok*. Kuala Lumpur. PTS Professional.
- Johari, H., & Abdullah, A. B. (2021). Tanggungjawab Profesional: Kompetensi Profesional Dalam Kalangan Kaunselor Di Malaysia. *International Journal of Social Science Research*, 3(4), 201-209.
- Kamus Dewan Edisi Keempat (2010). Dewan Bahasa dan Pustaka, Kuala Lumpur
- Kunandar (2007). *Guru profesional*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lembaga Kaunselor Malaysia (2008). *Kod Etika Kaunselor Malaysia*. Kuala Lumpur: Penerbitan Lembaga Kaunselor Malaysia.
- Mahyuddin, A., & Sri Dewi R. (2011). *Kemahiran Generik Dalam Latihan Industri Terhadap Pembentukan Kerjaya Jurutera Di Dyson Manufacturing Sdn Bhd*.
- Mahzam, M. S. (2013). *Kesan Pendekatan Kognitif Tingkah Laku Dalam Kaunseling Kelompok Terhadap Kebimbangan Sosial Dan Perhatian Fokus Kendiri Remaja*. (Unpublished doctoral dissertation). University Malaya, Kuala Lumpur.
- Merriam-Webster (2023). Merriam-Webster Dictionary. Dicapai pada 1 Januari 2023 daripada <https://www.merriam-webster.com/dictionary/therapeutic>
- Mohamed Sharif M., Roslee A., & Hamdan A. K. (2006). *Teori dan praktis kaunseling kelompok kontemporari*. Skudai Universiti Teknologi Malaysia (UTM), Johor.
- Mulawarman, M. (2014). Brief Counseling in Schools: A Solution- Focused Brief Counseling (SFBC) Approach for School Counselor in Indonesia. *Journal & Books Hosting- Conference & Workshops Solutions*, 5(21), 68-72.
- Myers, David G. (2012). *Social Psychology* (Terjemahan). Jakarta: Salemba Humanika.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi Sosial Islam*. Bandung: Refika Aditama.

- Noorfizah, A. M. (2001). *Bimbingan motivasi anak cemerlang*. Kuala Lumpur: Darul Nu'man
- Noor Suhadah, A., Ku Suhaila K. J., & Hajjah Maulad, A. R. (2016). *Pendekatan Islam dalam play therapy*. In Abu Dardaa Mohamad, Md Noor Saper, Ahmad Irdha Mokhtar, Izzah Nur Aida Zur Raffar, Noor Amila Abd Halim, Raja Nor Asmani Raja Yaakob, & Noor Hasnim Muhammad Nasri (Eds.), *Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam* (pp. 456-465). Fakulti Pengajian Islam, 43600 Bangi Selangor.
- Nurul Ain, M. D. (2006). *Aspek spiritual dalam kaunseling: implikasi terhadap kaunselor*. Dlm Md Noor Saper (penyunting.). *Isu-Isu Kaunseling Perspektif Islam*. Kuala Lumpur: Pustaka Salam
- Ohlsen, M. M. (1977). *Group Counseling* (2nd ed.). Holt, Rinehart and Winston, the University of Michigan.
- Rafidah, A. M. J., & Noh, H. A. (2005). *Penyelesaian Masalah Secara-Berkelompok: Sebab-Sebab Penggunaan Dan Cadangan Pengendalian Kaunseling-Kelompok Berkesan*. Masalah Pendidikan, Universiti Malaya, 29- 39.
- Rapin, L. S., & Ward, D. E. (2000). Association for Specialist Group Work Professional Standards for the Training of Group Workers. *The Journal for Specialists in Group Work*, 25(4), 327-342.
- Reinkraut, R. (2008). Moral awareness and therapist use of self. *Journal of Pedagogy, Pluralism and Practice*, 13, 1-17.
- Reinkraut, R., Motulsky, S. L. & Ritchie, J. (2009). Developing a Competent Practitioner: Use of Self in Counseling Psychology Training. *Asian Journal of Counseling*, 6 (1), 7-29.
- Rogers, C. (1970). *Toward a theory of creativity*. In: P. Vernon, Ed., *Creativity: Selected readings*. Harmondsworth. Penguin Books.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Ruhani, M. M., & Mohd Yusuf, A. B. (2014). Faktor Terapeutik dalam Kaunseling Kelompok dan Kaitannya dengan Perkembangan Diri. *ISDC2014 Conference Proceedings*, 599-606.
- Ruhani, M. M. (2017). Kecekapan Kaunselor: Kemahiran Kaunseling dan Hubungan Terapeutik. *Jurnal Kaunselor Berdaftar*, 1(1), 1-9.
- Sagita, D. D., Neviyami, Kameli, N., & Netrawati (2021). Therapeutic Factors in Psychodrama Therapy Approach. *Jurnal Neo Konseling*, 3(4), 6-12.
- Sears, D. O., Shelley, E. T., & Peplau, L. A. (2009). *Psikologi Sosial* (12th ed.). Jakarta: Kencana.
- Simons, A. D., & Wildes, J. E. (2003). *Therapy and interventions research with adults* [with vignette by Anne K. Jacobs]. In M. C. Roberts & S. S. Ilardi (Eds.), *Handbook of research methods in clinical psychology*. Blackwell Publishing.
- Sipon, S. (2012). *Kaunseling Kelompok* (3rd ed.). Penerbit USIM
- Sipon, S. (2008). *Kemahiran Asas Kaunseling*. Universiti Sains Islam Malaysia (USIM).
- Tangen, J. L. & Cashwell, C. S. (2016). Touchstones of Connection: A Concept Mapping Study of Counselor Factors that Contribute to Relational Depth. *Journal of Humanistic Counseling*, 55, 20-37.
- Thoha, N. (2008). *Kompetensi Plus*. Gramedia Pustaka Utama. 6(4), 28.
- Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jacksin, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J., Rosenkranz, M. A., Ryff, C. D., Singer, B. H., & Davidson, R. J. (2004). Making a life worth living. *Psychological Science*, 15(6), 367-372.
- Welfel, E. R. (2015). *Ethics in Counseling and Psychotherapy Standards, Research and Emerging Issues*. Cengage Learning Boston USA
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. Hachette UK.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group Psychotherapy* (4th ed.). New York, NY: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy* (3rd ed.). Basic Books.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
- Zainuddin, A., Zuria, M., Salleh, A. (2008) Pendekatan kaunseling menangani masalah kebebasan dalam kalangan pelajar institut pengajian tinggi: dua kajian kes. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 33, 107-123.
- Zamri, M. (2012). *Inovasi P&P dalam pendidikan Bahasa Melayu*. Tanjung Malim: Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Zuraidah, A. R. (2005). *Fasilitator kelompok kecil* (Cetakan Ke2). Petaling Jaya: IBS Buku Sdn.Bhd.
- Zuraidah A.R. (1996). *Pembimbing rakan sebaya: langkah seterusnya*. IBS Buku Sdn Bhd.
- Zuraidah A.R. (2004). *Pengenalan kaunseling kelompok* (4th ed). Kuala Lumpur: IBS Buku Sdn Bhd.
- Zuraidah A.R. (1999). *Pengenalan kaunseling kelompok*. Selangor. IBS Buku Sdn Bhd.