

ABDUL RASHID MOHAMAD

Aplikasi Teknik WDEP terhadap Pelajar Bimbang yang Melampau

IKHTISAR: Kajian kes ini bertujuan untuk melihat keberkesanan pengaplikasian teknik WDEP, iaitu "Want", kemahuan; "Doing and direction", tindakan dan arah tuju; "Evaluation", penilaian; dan "Plan", perancangan, terhadap klien yang mengalami masalah kebimbangan melampau akibat melahirkan anak luar nikah. Klien adalah pelajar tahun akhir dan tergolong dalam kumpulan "percubaan" (keputusan PNGK kurang dari 2.0). Klien tanpa dirujuk dan secara sukarela datang berjumpa kaunselor selepas selamat melahirkan anak. Klien melalui enam sesi kaunseling individu, termasuk satu sesi pra. Setiap sesi mengambil masa lebih-kurang antara satu hingga dua jam. Kaunselor mengaplikasikan teknik WDEP yang bertujuan untuk mengurangkan rasa bimbang yang melampau dalam diri klien. Hasil dari sesi kaunseling individu menunjukkan bahawa klien berjaya mengubah pemikiran negatif dan tingkah-laku kepada lebih positif. Klien juga berjaya mengurangkan rasa kebimbangan melampau, di samping dapat mengawal emosi dan perasaan negatif selepas melalui sesi kaunseling individu. Kesimpulannya, klien mengakui bahawa sesi kaunseling telah membantu beliau untuk menghadapi masa depan dengan cara yang lebih positif dan praktikal.

KATA KUNCI: Teknik WDEP, kebimbangan, pelajar universiti, mengawal emosi, kaunseling individu, serta sikap positif dan praktikal.

ABSTRACT: "The Application of WDEP Technique towards the Suffers Extreme Anxiety Students". This case study aims to evaluate the effectiveness of applying WDEP (Want, Doing and direction, Evaluation, and Plan) technique towards client who suffers extreme anxiety due to give birth out of wedlock. The client was a final year student and considered as a "trial" student (CGPA less than 2.0). The client approached counselor voluntarily and seek for counseling service immediately after giving her birth. She went through six individual counseling sessions, including a pre-session. Each session lasted for approximately one to two hours. The counselor applied WDEP technique that aims to reduce the extreme anxiety within the client. The result from the individual session conducted shows that the client managed to change her negative perceptions, thinking, and behavior to a more positive way. She turned to be more positive in reducing her extreme anxiety and was quite stable in her emotions and feelings. Thus, the client admitted that the individual counseling sessions had helped her to face her future in a more positive way.

KEY WORD: WDEP technique, anxiety, university student, managing emotion, individual counseling, and more positive way.

PENDAHULUAN

Gejala sosial dan isu-isu nilai serta moral sering dikaitkan dengan segelintir pelajar IPT (Institusi Pengajian Tinggi) dan universiti di Malaysia. Isu ini sepatutnya tidak boleh dipandang ringan oleh semua pihak, sama ada Kementerian Pendidikan, universiti itu sendiri, dan kalangan masyarakat mahupun ibu bapa kepada pelajar. Kajian Mohd Nasir Mansor

(2004) mendapati bahawa gejala sosial dalam kalangan pelajar IPT berada pada tahap yang tinggi. Menurutnya lagi, sejak kebelakangan ini terdapat pelajar IPT terlibat dengan kes-kes tidak bermoral, seperti menipu, mencuri, melakukan penderaan fizikal dan percubaan membunuh, merogol, dan terdapat juga kes ditangkap berkhawat (Nasir Mansor, 2004).

Dalam satu kes, sepertimana yang

About the Author: Prof. Madya Dr. Abdul Rashid Mohamad ialah Pensyarah Kanan Bimbingan dan Kaunseling di Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan USM (Universiti Sains Malaysia), Minden, 11800 Pulau Pinang, Malaysia. Bagi urusan sebarang akademik, penulis boleh dihubungi dengan alamat emel: rash@usm.my atau abra808@gmail.com

How to cite this article? Rashid Mohamad, Abdul. (2014). "Aplikasi Teknik WDEP terhadap Pelajar Bimbang yang Melampau" in ATIKAN: Jurnal Kajian Pendidikan, Vol. 4(1) June, pp.25-34. Bandung, Indonesia: Minda Masagi Press and UNSUR Cianjur, ISSN 2088-1290. Available online also at: www.atikan-jurnal.com

Chronicle of the article: Accepted (October 30, 2013); Revised (February 15, 2014); and Published (June 29, 2014).

diberitakan oleh akhbar *Utusan Malaysia* pada tahun 2003, empat pelajar sebuah IPT mengaku bersalah di Mahkamah Tinggi Syariah, Kuala Lumpur, kerana berkhawat. Isu-isu yang timbul dan masalah yang mendokongi pelajar universiti, jika tidak diberi perhatian, sudah pasti memberi impak terhadap personaliti dan hubungan sosial para pelajar, bahkan menimbulkan persepsi negatif masyarakat sekeliling terhadap pelajar IPT dan universiti (Nasir Mansor, 2004).

Pandangan serong serta persepsi negatif masyarakat terhadap pelajar bukan sahaja boleh menjejaskan kredibiliti sesebuah IPT itu sendiri, bahkan boleh mengheret pelajar kepada masalah peribadi. Hal ini akan memberi impak terhadap akademik, sosial, kewangan, dan juga hubungan kekeluargaan. Bagi sesetengah pelajar, masalah yang dihadapi boleh menimbulkan suasana ketidakstabilan emosi dalam diri pelajar. Keadaan ini akhirnya menyebabkan pelajar mengalami rasa keciwa, sedih, risau, takut, dan bimbang yang mungkin berakhir dengan trauma (Schetky, 1990). Keadaan ini sudah pasti boleh menjejaskan kesihatan mental pelajar, dimana boleh berakhir dengan kecundang dalam peperiksaan atau terpaksa menamatkan pengajian di universiti.

LATAR BELAKANG KES

Kajian kes ini melibatkan seorang pelajar perempuan berusia 22 tahun. Beliau sedang belajar dalam semester satu, tahun ketiga, di sebuah universiti utara di semenanjung Malaysia. Beliau mengalami pengalaman pahit ketika berada dalam semester dua, tahun kedua. Beliau telah dirogol secara paksa oleh teman lelakinya di sebuah rumah sewa yang didiami oleh teman lelaki dan rakan-rakannya. Hasil dari peristiwa hitam tersebut, beliau mengandung anak luar nikah. Beliau akhirnya selamat melahirkan seorang bayi perempuan di salah sebuah hospital kerajaan. Anak yang dilahirkan tersebut telah diserahkan kepada sepasang suami isteri yang tinggal di negeri Johor.

Peristiwa yang telah mencalarkan maruah dan nama baiknya itu hanya disimpan sebagai rahsia dalam dirinya. Tiada sesiapa yang tahu akan peristiwa tersebut, kecuali seorang rakan

karib yang sama belajar di universiti berkenaan. Kaunselor merupakan orang kedua yang diberitahu hasil dari sesi kaunseling individu yang telah dijalankan. Menurut beliau, yang dikenali sebagai klien selepas ini, beliau rela menanggung penderitaan tersebut seorang diri kerana takut dan malu untuk berhadapan dengan kedua ibu bapa, rakan-rakan, serta pensyarah jika perkara ini terbongkar.

Kesan dari peristiwa hitam tersebut, beliau mengakui hatinya tidak tenteram, rasa gelisah hingga menimbulkan perasaan bimbang yang amat sangat. Hal ini menyebabkan aktiviti seharian beliau terganggu, khususnya dalam bidang akademik. Beliau sukar memberi tumpuan dalam pelajaran dan fikirannya sering terganggu. Kebimbangannya memuncak apabila beliau gagal dalam peperiksaan akhir semester kedua, dan diletakkan dalam kumpulan pelajar “percubaan”. Kumpulan “percubaan” adalah merujuk kepada pelajar yang memperolehi keputusan peperiksaan kurang dari PNGK (Purata Nilai Gred Kumulatif) atau CGPA (*Cumulative Grade Point Average*) 2.0. Akibat dari kegagalan tersebut, beliau amat keciwa dan bimbang akan masa hadapannya, sama ada layak untuk bergraduat atau tidak.

Atas rasa kesedaran dan ingin memperbetulkan dirinya, beliau telah datang secara sukarela untuk mendapatkan khidmat kaunseling. Kehadirannya tanpa dirujuk atau dipaksa oleh sesiapa. Melalui sesi kaunseling individu yang dijalankan, beliau banyak berkongsi masalah yang mengongkong dirinya selama ini, termasuklah pendirian tegasnya merahsiakan peristiwa hitam tersebut dari diketahui oleh kedua ibu bapanya di kampung.

Kes beliau boleh dianggap sebagaimana yang telah diterangkan oleh S. Brownmiller, dimana beliau mendefinisikan “rogol” sebagai:

A sexual invasion of the body by force, an incursion into the private, personal inner space without consent – in short an internal assault from one of several avenues and by one of several methods – constitutes a deliberate violation of emotional, physical, and rational integrity and is a hostile, degrading act of violence that deserves the name rape (Brownmiller, 1975).

Beliau melihatnya sebagai serangan seks yang berlaku tanpa kerelaan mangsa dengan

paksaan atau ugutan (Brownmiller, 1975). Dalam kes ini, kaunselor telah mengadakan sesi kaunseling individu bersama klien, sehingga klien mengakui bahawa beliau telah bersedia untuk menamatkan kaunseling individu pada sesi ke enam. Teknik WDEP daripada W. Glasser (1989) telah diperkenalkan kepada klien.

WDEP adalah akronim kepada *Want*, iaitu kemahuan; *Doing and direction*, iaitu tindakan dan arah tuju; *Evaluation*, iaitu penilaian; dan *Plan*, iaitu perancangan. Jadi, WDEP adalah *Want, Doing and direction, Evaluation, and Plan*. Dalam konteks kajian kes ini, klien telah dibimbing untuk menimbulkan kesedaran dalam dirinya tentang apa yang berlaku terhadap dirinya. Hal ini bertujuan supaya timbul kesedaran untuk berubah dari suasana yang negatif dan merugikan dirinya kepada keadaan yang lebih rasional dan positif terhadap sebarang tindakan dan cara berfikir.

Melalui teknik WDEP, klien pada mulanya dibimbing agar timbul kemahuan dalam dirinya untuk berubah. Perubahan ke arah positif ini perlu bagi mengubah persepsi dan tingkah-laku negatif, akibat dari masalah kebimbangan melampau yang dialami, kesan dari peristiwa pahit dan kegagalan dalam peperiksaan. Pada waktu yang sama, klien dibantu untuk mencari arah tuju yang betul untuk berjaya dalam hidup. Kemahuan tersebut adalah sesuatu yang mampu dilaksanakan oleh klien pada masa hadapan.

Di samping itu, klien juga dibimbing dari aspek penilaian terhadap setiap tindakan yang diambil agar tidak menimbulkan masalah sampingan lain. Dengan cara berfokus dan bimbingan yang betul, klien dapat merancang secara berkesan dan lebih bertanggung jawab terhadap diri dengan cara yang lebih sistematik dan membina. Teknik WDEP ini boleh dijadikan salah satu alternatif berkesan untuk membantu klien yang berhadapan dengan masalah kritikal, ataupun trauma, khususnya dalam kes ini yang melibatkan kebimbangan yang melampau.

KAJIAN LITERATUR

Menurut Mahmood Nazar (2005), bimbang ialah keadaan cemas yang dialami oleh seseorang, tetapi punca atau sebab perasaan yang dirasainya tidak diketahui. Bimbang melanda sesiapa sahaja, terutama apabila

individu merasakan kesejahteraan dirinya diganggu-gugat oleh sesuatu peristiwa yang melibatkan emosi, perasaan, pemikiran, dan tindakan. Kebimbangan adalah perasaan cemas yang berpunca dari jangkaan akan berlakunya bahaya, tanpa mengetahui sebab-sebabnya (Ismail, 2007).

Kebanyakan masalah yang dikaitkan dengan suasana rasa bimbang, terutama dalam kategori bimbang melampau, adalah berpunca dari tingkah-laku yang membebankan, seperti kes-kes jenayah melibatkan cubaan bunuh, rogol, dan sebagainya. Kajian H.A. Neville, P.P. Heppner & L. Wang (1997) mendapati bahawa mangsa-mangsa rogol mengalami pengalaman yang kronik, seperti ketakutan, kebimbangan, perasaan rendah diri; dan semua ini menjadi trauma jika tidak diatasi dengan strategi yang berkesan. Kajian di Barat, misalnya oleh W. Loza & P. Clements (1991), mendapati bahawa perogol menyalahkan mangsa bila mereka dirogol, walaupun sebenarnya ada ketikanya perogol itu merogol dalam keadaan mabuk.

Kajian khusus di peringkat universiti pula mendapati bahawa pelajar universiti yang menjadi mangsa rogol menyalahkan diri sendiri, kerana keluar minum dan mabuk sehingga boleh dirogol (de Keseredy, Schwartz & Tait, 1993; dan Littleton & Breilkopf, 2006). A.S. Kahn *et al.* (2003) mendapati bahawa ramai mangsa rogol yang dirogol selepas mabuk, sama ada oleh teman lelaki atau orang yang tidak dikenali. Mangsa telah diberi dadah, arak, atau ditayangkan seks digital. Dapatan kajian oleh M. Koss, P. Koss & J. Woodruff (1991) pula mendapati bahawa terdapat mangsa rogol merawat rasa kebimbangan dan trauma terhadap apa yang berlaku dengan mengambil dadah, arak, dan merokok. Hal ini boleh membawa kesan jangka panjang kepada mangsa, dimana timbulnya masalah kesihatan mental, seperti trauma, menagih dadah, dan sebagainya.

Melihat dari perspektif sosiologi, jenayah fizikal berbeza dengan jenayah rogol, kerana jenayah rogol bukan sekadar serangan ke atas diri fizikal individu tetapi keseluruhan diri individu, termasuk fizikal, mental, dan maruah individu tersebut (Weis & Borges, 2002). Di Malaysia, jenayah indeks diklasifikasikan sebagai jenayah kekerasan dan jenayah harta

benda. Rogol merupakan salah satu jenayah kekerasan. Menurut Che Surahaya Che Will (2006), rogol boleh dikategorikan sebagai perbuatan jenayah seksual.

Rogol berunsurkan keganasan, kerana perbuatan itu dilakukan secara paksaan (tanpa kerelaan) dan menggunakan keganasan terhadap si mangsa. Umumnya terdapat banyak kes rogol yang tidak dilaporkan kerana, menurut Alina Rastam (2002), mangsa merasakan mereka sering dipersalahkan, timbul perasaan jijik dan kotor terhadap diri sendiri, serta sukar untuk berumah tangga, justeru menyebabkan mangsa gagal membuat laporan rasmi kepada pihak polis.

Jenayah seksual berpunca dari faktor dalaman dan luaran. Bagi kes-kes rogol, misalnya, adalah berpunca dari kurangnya didikan agama, perkembangan arus teknologi dan dunia siber, ada ruang dan peluang untuk melakukannya, serta pengaruh alkohol, dadah, dan minuman penguat tenaga batin yang boleh merangsang individu untuk melakukan rogol (Che Will, 2006). Ironisnya, kes-kes rogol bukan sahaja berlaku dalam kalangan kaum wanita, tetapi juga terdapat dalam kalangan kaum lelaki. Umumnya, mangsa rogol tetap menjadi tumpuan utama masyarakat hingga menyebabkan aspek intrinsik (emosi, rohani, dan intelek) dan ekstrinsik (jasmani) mangsa terganggu. Kesan rogol terhadap aspek dalaman mangsa melahirkan emosi yang kurang stabil, seperti rasa cemas, keciwa, sedih, kesunyian, serta menimbulkan rasa bimbang yang berterusan.

Menurut P.A. Resick (1993), akibat perbuatan dirogol, mangsa menunjukkan simptom-simptom kebimbangan, rasa takut, keciwa; dan hal ini mengambil masa beberapa bulan, malah ada yang bertahun-tahun. D.M. Ackard & D. Neumark-Sztainer (2002) pula mendapati bahawa remaja yang pernah dirogol mempunyai keyakinan diri yang rendah berbanding remaja yang tidak pernah dirogol atau dicabul. Tidak dinafikan bahawa kanak-kanak, remaja, atau wanita yang menjadi mangsa rogol akan mengalami perasaan malu dan trauma sepanjang hayat (Perry & Orchard, 1992; dan Che Will, 2006). Untuk membantu individu yang menjadi mangsa rogol, sokongan sosial yang tinggi amat diperlukan, khususnya

dari kaum keluarga terdekat, rakan sebaya, serta ahli masyarakat yang memahami akan penderitaan mereka.

KAEDAH KAJIAN

Kajian ini adalah satu kajian kes. Berdasarkan kepada kes yang dikemukakan, kaunselor mengadakan sesi kaunseling individu bersama klien atas kerelaan beliau. Kaunselor mengaplikasikan teknik WDEP (*Want, Doing and direction, Evaluation, and Plan*) dalam sesi yang dijalankan selama enam kali, termasuk sesi pra. Pada waktu yang sama, kaunselor juga membuat pemerhatian dan merujuk rekod akademik klien bagi mendapatkan maklumat tambahan untuk membantu klien mengatasi masalah kebimbangan melampaui yang dihadapi secara lebih berkesan (cf Gay & Airasian, 2000; dan Nancy, 2007).

DAPATAN KAJIAN

Maklumat yang dikumpul sejak dari sesi pra hingga sesi ke enam dapat dilihat secara ringkas dalam jadual 1. Berikut adalah hasil dapatan dari proses kaunseling individu yang telah dijalankan antara kaunselor dengan klien dalam bilik kaunseling di pusat pengajian di mana klien belajar.

Mengenai Sesi Pra. Klien secara sukarela datang berjumpa kaunselor untuk membuat temu-janji bagi menghadiri sesi kaunseling individu. Pada awal perjumpaan, klien menunjukkan sedikit keresahan dan agak rasa malu untuk berkongsi sesuatu dengan kaunselor. Keadaan kurang selesa tersebut diambil kesempatan oleh kaunselor untuk menimbulkan suasana diterima tanpa syarat terhadap klien. Kaunselor juga menimbulkan suasana hormat agar wujud kepercayaan dalam diri klien untuk terus berkomunikasi tanpa halangan.

Namun usaha, rasa tanggungjawab, serta hormat dari kedua belah pihak, iaitu klien dan kaunselor, telah menyuntik sedikit semangat dan keyakinan dalam diri klien untuk terus berbual tentang diri dan masalah yang dihadapi. Walaupun dalam sesi pra ini klien tidak meluahkan masalah utama yang dihadapi, namun klien berjanji akan berkongsi masalah yang menghantui dirinya selama ini dalam sesi seterusnya. Klien menepati kata-katanya

Jadual 1:
Analisis Kehadiran dan Isi Perbincangan Semasa Sesi Kaunseling

Sesi	Tema/Perbincangan	Proses/Catatan
Pra-sesi (20 minit)	<ul style="list-style-type: none"> Klien datang berjumpa Kaunselor untuk membuat temu-janji. 	Klien datang sendiri tanpa rujukan.
1 (1 jam 45 minit)	<ul style="list-style-type: none"> Klien berkongsi keputusan SSK dengan Kaunselor. Klien sukar memberi perhatian dalam pelajaran dan keciwa dengan keputusan akhir semester. Rasa cemas, risau, takut, keciwa, dan bimbang yang amat sangat. Klien akui benci dengan lelaki dan tidak mahu membuat tugas jika ada ahli lelaki. Klien berkongsi peristiwa hitamnya dan rasa berat untuk melupai apa yang berlaku. Teringat anaknya yang dijadikan anak angkat oleh sepasang keluarga di sebuah negeri selatan Tanah Air. 	Pengenalan.
2 (1 jam 15 minit)	<ul style="list-style-type: none"> Klien menyatakan beberapa kemahuan atau harapannya dari sesi yang dijalankan. Klien meluahkan perasaan kesal terhadap apa yang berlaku terhadap dirinya. Klien cuba berusaha melupakan peristiwa hitamnya. Klien tetap mahu meneruskan pengajiannya. 	Aplikasi Teknik WDEP (<i>Want</i>)
3 (1 jam 35 minit)	<ul style="list-style-type: none"> Klien akui dan setuju untuk cuba mencari arah yang lebih baik, khususnya dalam akademik. Klien ingin memberi fokus terhadap pelajaran untuk dapat keputusan lebih baik. Klien berjanji akan terus menyertai kelas bimbingan pelajar “percubaan”. Klien akui dan perlu usaha lebih untuk menamatkan pengajian demi masa depan. 	Aplikasi Teknik WDEP (<i>Direction</i>)
4 (1 jam 15 minit)	<ul style="list-style-type: none"> Klien menilai semula harapan dan kemahuannya. Klien berjanji untuk terus belajar supaya berjaya. Klien mengambil keputusan tetap tidak akan memberitahu ibu bapanya terhadap apa yang berlaku. Klien akui masalah tidak akan berakhir jika terus memikirkan peristiwa hitam tersebut. 	Aplikasi Teknik WDEP (<i>Evaluation</i>)
5 (1 jam 45 minit)	<ul style="list-style-type: none"> Klien kelihatan lebih bertenaga dan ceria. Klien menerangkan perancangan beliau dalam perkara berikut: <ul style="list-style-type: none"> Cuba belajar sedaya upaya untuk menamatkan pengajian. Dapatkan bantuan rakan sebaya dalam akademik. Berkongsi emosi dan perasaan dengan rakan sebaya. Melupakan peristiwa hitam tersebut. 	Aplikasi Teknik WDEP (<i>Plan</i>)
6 (1 jam 30 minit)	<ul style="list-style-type: none"> Klien lebih bersemangat, lebih yakin dan menunjukkan <i>non-verbal</i> positif. Klien berjanji dengan diri sendiri untuk mengikut apa yang dirancang selepas berbincang dengan Kaunselor. Klien berharap Kaunselor terus membantu dirinya jika diperlukan. 	Penamatan

apabila hadir dalam sesi selanjutnya seminggu selepas itu, sebagaimana yang beliau janjikan.

Mengenai Sesi Pertama. Pada peringkat awal sesi, klien agak malu dan diam sewaktu memasuki bilik kaunseling. Raut wajahnya jelas menunjukkan kekeciwaan yang ditanggungnya selama ini. Klien mula berkongsi masalah yang beliau akui tidak dapat memberi tumpuan dalam pelajaran sejak semester lepas. Klien menyatakan perasaan kekeciwaan yang amat

sangat, kerana gagal dalam peperiksaan semester lepas. Akibatnya, beliau dimasukkan dalam kumpulan pelajar “percubaan”, iaitu pelajar yang memperolehi keputusan PNGK (Purata Nilai Gred Kumulatif) atau CGPA (*Cumulative Grade Point Average*) di bawah 2.0 yang dianggap gagal.

Beliau akui sukar untuk memberi perhatian dalam bilik kuliah, disebabkan satu peristiwa hitam yang berlaku kepada dirinya. Bagi

klien, peristiwa ini memang sukar dilupakan. Hal tersebut menyebabkan beliau sering mengalami rasa keciwa, takut, sedih, dan amat marah dengan seseorang. Hal ini berterusan hingga membawa kepada rasa cemas dan bimbang yang amat sangat dengan masa depannya sebagai seorang pelajar, lebih-lebih lagi selepas gagal dalam peperiksaan semester lepas.

Hasil penerokaan yang dijalankan, klien mengakui wujud rasa benci terhadap lelaki, terutama selepas peristiwa yang berlaku terhadap dirinya dalam keadaan yang terpaksa. Klien terus berkongsi pengalamannya dengan menyatakan beliau amat benci dengan seorang lelaki, sehingga terbawa-bawa dalam tugas kumpulan yang diberi oleh pensyarah. Beliau mengakui tidak akan menerima rakan lelaki masuk dalam tugas kumpulan atas alasan benci melihat rakan lelaki.

Penerokaan yang lebih mendalam menyebabkan klien bersedia untuk meluahkan isi hatinya yang terpendam selama ini. Klien dalam keadaan yang sedikit sugul dan gelisah mula berterus terang menceritakan peristiwa sebenar yang beliau alami. Beliau mengakui telah dirogol secara paksa oleh teman lelakinya. Peristiwa hitam ini berlaku di rumah sewa teman lelakinya, sehingga akhirnya beliau melahirkan anak luar nikah. Peristiwa hitam ini terus menghantui hidupnya sebagai seorang pelajar dan juga ibu kepada anak yang tidak berdosa.

Klien bersedih serta berterus terang mengakui amat merindui anak kecilnya. Menurut klien, anak tersebut dijadikan anak angkat oleh sepasang keluarga yang tinggal di sebuah negeri di selatan semenanjung Malaysia. Menurutnya lagi, peristiwa pahit tersebut amat membebankan dirinya dan merasakan tidak sanggup lagi dikongsi seorang diri, lantas mengambil keputusan berjumpa kaunselor. Selepas berkongsi perasaan dan pengalaman selama lebih-kurang satu jam empat puluh lima minit bersama klien, kaunselor menamatkan sesi apabila melihat klien berpuas hati dengan apa yang telah dikongsi bersama.

Mengenai Sesi Kedua. Dalam sesi kedua, klien nampak lebih yakin dan bersemangat untuk berkongsi tentang masalahnya. Klien

faham bahawa tujuan utama beliau berjumpa dengan kaunselor ialah untuk mendapat bimbingan dan sokongan moral agar beliau dapat belajar dengan sempurna dan lulus dalam peperiksaan akhir semester. Kaunselor mula menggunakan teknik WDEP (*Want, Doing and direction, Evaluation, and Plan*) dalam sesi ini.

Klien beberapa kali menyatakan harapan dan keinginan mahu berubah agar dapat meneruskan pengajian Bachelor sehingga tamat. Klien mengakui sukar melupakan peristiwa hitam yang dialami, namun terlintas di hati kecilnya agar berbuat sesuatu demi untuk kembali lulus dalam peperiksaan. Namun pada waktu yang sama, perasaan cemas dan bimbang terus menguasai dirinya hingga kadang-kadang membuatnya buntu. Pada satu ketika, klien dirasionalkan bahawa tanpa sebarang usaha dari dalam diri sukar bagi klien berubah dan keluar dari masalah yang ditanggung. Klien akui, beliau perlu berubah dari segi pemikiran, perasaan, dan tindakan jika hendak berjaya dalam pengajiannya. Klien sedar bahawa kegagalan dalam akademik boleh menggelapkan lagi masa depan dirinya.

Pada satu ketika, klien mengakui beliau amat menyesal dengan apa yang telah berlaku. Beliau berjanji untuk mengubah persepsi negatif yang sering menguasai dirinya. Klien sedar semuanya perlu bermula dari dalam dirinya. Klien seterusnya banyak menyentuh tentang hal-hal yang boleh membantu dirinya kembali belajar dan memberi tumpuan utama kepada bidang akademik demi untuk menebus kembali keagalannya.

Dengan bimbingan kaunselor, klien banyak membincangkan langkah-langkah yang beliau fikirkan sesuai untuk dilaksanakan. Antaranya menghadiri kelas bimbingan yang disediakan untuk pelajar “percubaan” dan kerap berjumpa dengan penasihat akademik untuk mendapatkan bimbingan dan nasihat. Klien juga berjanji untuk mengubah cara berfikir yang selama ini banyak melayan perasaan negatif, hingga kadang-kadang menjejaskan tugas dan tindakan seharian. Klien pada akhir sesi kelihatan lebih tenang dan bersemangat untuk terus berjumpa kaunselor pada sesi hadapan.

Mengenai Sesi Ketiga. Dalam sesi ketiga, klien nampak lebih yakin sewaktu sesi

kaunseling dijalankan. Klien banyak menyentuh tentang keutamaan memberi tumpuan dalam pelajaran. Menurut beliau lagi, objektif utama semester ini ialah untuk belajar bersungguh-sungguh dan lulus dalam peperiksaan. Klien mengaku langkah terbaik ialah mengadakan perbincangan kumpulan bersama rakan sekuliah, terutama dalam kursus yang beliau gagal. Baginya, berbincang dalam kumpulan boleh membantunya memahami isi kuliah dengan lebih jelas.

Untuk memberi penuh perhatian terhadap pelajaran, klien bersetuju untuk melupakan peristiwa hitam yang dialaminya, walaupun hal tersebut sukar untuk dilupakan sepenuhnya. Beliau juga mengakui akan cuba sedaya upaya melupakan perkara-perkara negatif dengan mencari arah hidup yang boleh menjamin masa depannya. Dalam hal ini, kaunselor telah membantu untuk menimbulkan *insight* dalam diri klien, betapa pentingnya kelayakan akademik bagi menjamin kehidupan pada masa hadapan.

Klien kelihatan sebak apabila berkongsi pengalaman beliau tentang amalan ibadah yang selama ini diabaikan. Beliau sedar akan kelemahan dirinya dalam melaksanakan amal ibadah setiap hari. Namun klien menyatakan keazaman untuk memberi tumpuan kepada sembahyang lima waktu dan membaca Al-Qur'an. Klien sedar hanya dengan "berpatah balik ke pangkal jalan" boleh memberi ketenangan dalam dirinya (Md Sham, 2005).

Justeru klien bercadang untuk meminta bantuan rakan-rakan karib untuk membimbingnya dari segi agama. Sepanjang sesi, klien menunjukkan keikhlasan dan kejujurannya yang timbul dari dalam dirinya untuk berusaha memperbaiki diri, walaupun diakui semua ini memerlukan cabaran serta pengorbanan yang tinggi. Hasil perkongsian dengan kaunselor menjadikan klien bertambah yakin untuk melakukan apa yang dirancang bagi memenuhi harapannya.

Mengenai Sesi Keempat. Dalam sesi ini, kaunselor memainkan peranan untuk membantu klien menilai semula apa yang telah diperakukan sebelumnya. Klien juga diperingatkan untuk melihat kembali apakah perancangan dan tindakan yang telah dikongsi dalam sesi lepas. Hal ini bertujuan

agar klien faham kehendak dirinya dan apa yang beliau mahukan sebagai seorang pelajar "percubaan". Beliau bersetuju untuk bertindak selaras dengan statusnya sebagai seorang pelajar, bukannya tugas seorang ibu, kerana peranan tersebut telah diambil oleh ibu bapa angkat kepada anaknya. Hal ini sedikit-sebanyak menyakinkan klien bahawa anak yang dilahirkan itu akan membesar dengan selamat, walaupun berada dalam tangan orang lain.

Justeru, perkara tersebut meringankan sedikit beban yang harus dipikul sebagai seorang ibu, dan pada waktu yang sama sebagai seorang pelajar. Satu ketika, klien menegaskan kepada kaunselor bahawa ia tetap akan merahsiakan peristiwa hitam tersebut dari pengetahuan keluarganya di kampung. Klien akui, biarlah beliau seorang sahaja yang menanggung segala masalah yang berlaku ke atas dirinya. Sebaliknya, klien juga mengakui bahawa masalah yang dihadapi tidak akan berakhir selagi beliau membiarkan dirinya dilayan oleh perasaan negatif.

Mengenai Sesi Kelima. Pada sesi kelima, klien kelihatan lebih bertenaga dan ceria. Klien nampak lebih bersedia untuk berkongsi perasaan dan pengalaman yang dilalui selepas beberapa sesi. Klien lebih banyak bercakap dan berkongsi tentang perancangan dan apa yang akan dilakukan sebagai seorang pelajar "percubaan". Klien mengakui sudah bersedia dan berjanji untuk mengubah cara hidupnya sebagai seorang pelajar.

Klien menyatakan kembali antara cadangan untuk memperbaiki keputusan peperiksaan. Contohnya, beliau perlu mendapatkan bantuan dari rakan sekuliah jika sukar memahami isi pelajaran. Beliau akan berkongsi nota, mengadakan perbincangan dalam kumpulan, dan banyak membuat rujukan di perpustakaan. Secara jujur, beliau akui perkara sebegini tidak pernah dilakukan sebelum ini. Klien juga mengaku bahawa beliau perlu mendekati rakan-rakan rapat, sama ada dalam bilik kuliah ataupun di asrama. Dengan cara ini, beliau boleh berkongsi sesuatu yang membebaskan dirinya.

Klien sedar bahawa adalah merugikan jika beliau terus bersendirian tanpa menyertai rakan-rakan lain, sama ada dalam bidang

akademik mahupun ko-kurikulum. Beliau mengaku selama ini kerap kali beliau melarikan diri dari rakan-rakan kerana timbul rasa malu dalam diri, walaupun hakikatnya tidak seorang pun rakan-rakan tahu tentang peristiwa hitam yang dialami. Klien sedar jika penarikan diri yang berterusan akan merugikan diri sendiri. Klien juga akui bahawa beliau sepatutnya bersedia untuk berkongsi masalah dengan rakan dan pensyarah, dan bukannya menjauhkan diri dari mereka.

Mengenai Sesi Keenam. Klien hadir tepat masa untuk sesi terakhir ini. Raut wajah beliau lebih ceria dan menyakinkan. Sepanjang sesi, klien banyak berkongsi perasaan dan pengalaman baru yang dilalui hasil dari usaha dan perubahan diri yang beliau lakukan sejak menghadiri sesi pertama kaunseling. Antara tindakan positif yang dialami ialah rakan-rakan sekuliah sudi membantunya, terutama yang berkaitan dengan isi pelajaran yang sukar difahami. Hal ini menambahkan lagi semangat beliau untuk terus belajar dan berkongsi dengan rakan-rakan. Klien akui akan kesilapannya yang selama ini menganggap rakan-rakan akan melabelnya sebagai bodoh jika terlalu banyak bertanya tentang akademik. Di samping itu, klien terus berkongsi pengalaman positif apabila penasihat akademik juga banyak memberi perhatian serta dorongan untuk beliau berjaya dalam pengajian.

Sepanjang sesi, klien memperlihatkan satu kepuasan dalam dirinya. Secara terus terang beliau menyatakan rasa lebih selamat sekarang dengan adanya rakan-rakan dan pensyarah yang memahami kedudukannya sebagai pelajar “percubaan”. Sebelum berakhir sesi keenam, klien mengaku bahawa beliau amat berpuas hati dengan sesi kaunseling individu yang telah dilalui bersama kaunselor. Katanya lagi, beliau banyak mempelajari sesuatu yang baru dan berazam untuk berjaya, bukan sahaja dalam peperiksaan yang bakal ditempuhi nanti, bahkan juga demi untuk masa depannya.

Klien sudah berani menyuarakan hasrat untuk menamatkan sesi kaunseling dan berjanji dengan dirinya sendiri di hadapan kaunselor bahawa ia akan menunaikan apa yang telah dirancang demi untuk menebus kembali kegagalan dalam peperiksaan. Klien sedar dan

faham bahawa beliau perlu bergraduat demi untuk tidak menghampakan harapan diri dan juga keluarga di kampung.

PERBINCANGAN

Matlamat terapi realiti, mengikut W. Glasser (1989), adalah menekankan perlunya klien dibimbing secara sistematik bagi menimbulkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri. Dalam kes ini, klien dapat memahami bahawa hanya dirinya sendiri yang mampu untuk berubah, demi untuk masa hadapan yang lebih bermakna. Menurut Sabariah Siron (2005), falsafah di sebalik teori realiti, atau teori pilihan melalui teknik WDEP (*Want, Doing and direction, Evaluation, and Plan*), ialah sifat semulajadi manusia yang mempunyai otak dan berfungsi sebagai sistem kawalan untuk memenuhi harapan dan keperluan asas yang dikehendakinya. Menurutnya lagi, dalam keadaan tertentu, jika individu silap membuat pertimbangan yang rasional, masalah timbul dan boleh berakhir dengan ketidakstabilan emosi (Siron, 2005).

Pengenalan dan pengaplikasian teknik WDEP kepada klien, khususnya dengan merujuk kepada kes di atas, adalah bersandarkan kepada keperluan segera untuk membantu dan membimbing klien secara sistematik dan berfokus. Hal ini amat bertepatan demi untuk membantu beliau, yang sememangnya buntu dalam pemikiran dan tindakan. Semua ini berlaku akibat dari peristiwa hitam yang dialami, di samping gagal dalam peperiksaan semester, sehingga menimbulkan rasa cemas, keciwa, takut, dan bimbang melampau yang terus menguasai dirinya selama ini.

Namun demikian, konsep *Want*, misalnya (*what do you want?*), telah memberi ruang kepada klien untuk menyatakan kemahuannya agar keluar dari masalah, iaitu peristiwa hitam yang sering menghantui dirinya. Klien mengakui bahawa usaha dan langkah positif perlu beliau lakukan. Hal ini bertujuan untuk memenuhi harapan dan objektif utama beliau secara sukarela datang berjumpa kaunselor, iaitu untuk berjaya dalam peperiksaan akhir semester. Harapan untuk kembali berjaya dalam bidang akademik dan berusaha untuk melupakan segala peristiwa pahit menjadikan

beliau lebih bersemangat dan bersedia untuk merubah diri ke arah lebih positif dan menguntungkan.

Konsep *Doing and direction* pula menambahkan lagi *insight* diri klien. Persoalan seperti *what are you doing now* dan *in what direction* telah meningkatkan lagi kefahaman klien ke arah mana yang hendak beliau tuju demi untuk masa depan yang lebih cerah. Kesedaran tersebut diluahkan dalam pernyataan bahawa beliau akan cuba sedaya upaya melupakan peristiwa hitam yang dialami dan berusaha untuk mendapatkan bantuan rakan sekuliah untuk menyediakan nota, berbincang dalam kumpulan, serta merujuk di perpustakaan, di samping menemui penasihat akademik.

Konsep seterusnya, iaitu *Evaluation (is it realistic?)*, pula menjadikan klien lebih menyedari dan memahami bahawa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu yang beliau sendiri boleh capai. Kemampuan untuk berubah diterjemahkan melalui kata-kata yang beliau sendiri akan mendekati rakan-rakan kuliah serta pensyarah bagi membantu dirinya dalam bidang akademik.

Sementara konsep *Plan* yang diperkenalkan dalam sesi tersebut menjadikan klien lebih yakin diri dan bersemangat untuk melaksanakan perancangan agar menjadi satu realiti. Kelemahan diri klien yang dilalui sebelumnya serta perancangan untuk masa depannya telah banyak diperkatakan oleh beliau. Namun akhirnya, beliau mengakui bahawa beliau perlu mengubah persepsi negatif kepada yang lebih positif, berfikir secara lebih rasional, dan berusaha untuk terus bertindak ke hadapan.

Klien juga didapati berjaya mengurangkan rasa bimbang melampau dengan merujuk kepada luahan perasaan beliau dalam sesi akhir. Klien berterus terang menyatakan bahawa adalah mustahil bagi dirinya untuk melupakan terus peristiwa hitam yang dialami. Namun demikian, beliau amat berpuas dan lebih selesa untuk memberi perhatian dalam pelajaran. Beliau juga dapat mengurangkan rasa cemas serta bimbang melampau, tidak sepertimana keadaan sebelum datang berjumpa kaunselor.

G. Corey (1999) menegaskan bahawa terapi

realiti mampu mengajar klien cara yang lebih berkesan untuk menangani masalah yang dihadapi. Justeru, dengan merujuk kepada kes klien, teknik WDEP digunakan oleh kaunselor bertujuan untuk membantu dan membimbing secara sistematik agar klien jelas dan faham apa yang beliau mahu dan harapkan. Pengalaman berkongsi perasaan dan pemikiran membuatkan klien lebih berfokus dalam perbincangan dan tindakannya. Contohnya, klien akui akan tujuan berjumpa kaunselor ialah untuk memecahkan kebuntuannya, akibat dari peristiwa pahit yang dialami agar masa depan hidupnya lebih cerah. Klien juga menyatakan objektif beliau ialah untuk berjaya dalam peperiksaan akhir semester.

Terapi realiti pada asasnya amat mementingkan pilihan dan harapan yang mampu dilakukan oleh seseorang individu (Moore, 2001). Apa yang penting dalam konteks kes ini ialah klien memahami kedudukan dan peranannya ketika itu, sedar, dan insaf atas kesilapan lampau, serta bersedia untuk merancang masa depannya ke arah yang lebih cerah dan sejahtera. Hal ini dikongsikan dengan kaunselor, dimana klien mengakui bahawa hanya dirinya sendiri yang boleh mengawal segala tindak-tanduk yang beliau lakukan pada masa sekarang dan juga masa hadapan. Hal ini selaras dengan matlamat terapi realiti yang menegaskan bahawa kehidupan seseorang itu ditentukan oleh diri sendiri (Glasser, 1992).

KESIMPULAN

Teknik WDEP (*Want, Doing and direction, Evaluation, and Plan*) yang diperkenalkan kepada klien dalam kes ini telah membuahkan hasil yang memberangsangkan dalam diri klien. Ruang yang diberi kepada klien dapat membuka minda beliau agar lebih rasional dan dinamik bagi menghadapi masa hadapan yang lebih mencabar. Sesi kaunseling yang dilalui oleh klien juga berjaya mengubah persepsi beliau untuk melihat dan meneliti masalah yang dihadapi secara lebih berfokus.

Pada waktu yang sama, beliau dapat mencari alternatif terbaik, yang boleh dilakukan oleh klien. Klien memahami serta dapat menerima kenyataan; dan menyatakan kesediaan untuk memenuhi harapan dan

matlamat hidupnya secara lebih praktikal. Oleh kerana teknik ini adalah ringkas dan berfokus, proses kaunseling individu yang dijalankan bersama klien (pelajar “percubaan”) telah berjaya mengurangkan tahap rasa bimbang melampau yang dialaminya. Secara keseluruhannya, teknik WDEP amat sesuai untuk diaplikasi terhadap klien yang menghadapi masalah kritikal dan mencabar, seperti yang dialami oleh klien dalam kes ini.

Bibliografi

- Ackard, D.M. & D. Neumark-Sztainer. (2002). “Date Violence and Date Rape among Adolescents: Associations with Disordered Eating and Psychological Health” dalam *Child Abuse & Neglect*, 26, ms.455-473.
- Brownmiller, S. (1975). *Against Our Will: Man, Women, and Rape*. New York: Bantam.
- Che Will, Che Surahaya. (2006). *Perangi Ancaman Jenayah Seksual*. Petaling Jaya: Pustaka Rubiah.
- Corey, G. (1999). *Theory and Practice of Counseling and Psychology*. Monterey, CA: Brooks Cole, 5th edition.
- de Keseredy, W., M. Schwartz & K. Tait. (1993). “Sexual Assault and Stranger Aggression on a Canadian University Campus” dalam *Sex Roles*, 28, ms.263-277.
- Gay, L.R. & P. Airasian. (2000). *Educational Research: Competencies for Analysis and Application*. Ohio: Merrill Prentice Hall.
- Glasser, W. (1989). “Control Theory in the Practice of Reality Therapy” dalam N. Glasser [ed]. *Control Theory in the Practice of Reality Therapy: Case Studies*. New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1992). *The Quality School: Managing Student with Coercion*. New York: Harper Collins, 2nd edition.
- Ismail, Rohaya. (2007). “Mengurus Kebimbangan Pelajar Percubaan Pertama Menggunakan Terapi REBT: Satu Kajian Kes”. *Tesis Ijazah Sarjana Pendidikan Tidak Diterbitkan*. Pulau Pinang: USM [Universiti Sains Malaysia].
- Kahn, A.S. et al. (2003). “Calling it Rape: Differences in Experiences of Women Who Do or Do Not Label Their Sexual Assault as Rape” dalam *Psychology of Women Quarterly*, 27, ms.233-242.
- Koss, M., P. Koss & J. Woodruff. (1991). “Deleterious Effects of Criminal Victimization on Women’s Health and Medical Utilization” dalam *Archives of Internal Medicine*, 15, ms.342-347.
- Littleton, H. & C.R. Breilkopf. (2006). “Coping with the Experience of Rape” dalam *Psychology of Women Quarterly*, 30, ms.106-116.
- Loza, W. & P. Clements. (1991). “Incarcerated Alcoholics’ and Rapists’ Attributions of Blame for Criminal Acts” dalam *Canadian Journal of Behavioural Science*, 23(1), ms.76-83.
- Md Sham, Fariza. (2005). “Tekanan Emosi Remaja Islam” dalam *Islamiyyat*, 27(1), ms.3-24.
- Moore, S.E. (2001). “Substance Abuse Treatment with Adolescent African-American Males: Reality Therapy with an Afrocentric Approach” dalam *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 1(2), ms.21-32.
- Nancy, G.C. (2007). “Integrating Theory and Research: The Development of a Research-Based Treatment Program for Juvenile Male Sex Offenders” dalam *Journal of Counseling & Development*, 85, ms.131-142.
- Nasir Mansor, Mohd. (2004). “Kajian Gejala Sosial di Kalangan Pelajar IPT”. *Disertasi Doktorat Tidak Diterbitkan*. Skudai, Johor: UTM [Universiti Teknologi Malaysia].
- Nazar, Mahmood. (2005). *Pengantar Psikologi*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Neville, H.A., P.P. Heppner & L. Wang. (1997). “Relations among Racial Identity Attitudes, Perceiver Stressors, and Coping Style in American College Students” dalam *Journal of Counseling and Development*, 75, ms.303-311.
- Perry, G.P. & J. Orchard. (1992). *Assesment and Treatment of Adolescent Sex Offenders*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Rastam, Alina. (2002). *The Rape Report: An Overview of Rape In Malaysia All Women’s Action Society (AWAM) and Strategic Info Research Development (SIRD)*. Petaling Jaya: t.p. [tanpa penerbit].
- Resick, P.A. (1993). “The Psychological Impact of Rape” dalam *Journal of Interpersonal Violence*, ms.223-255.
- Schetky, D.A. (1990). “A Review of Literature on the Long Term Effects of Childhood Sexual Abuse” dalam R.P. Kluff [ed]. *Incest Related Syndromes of Adult Psychology*. Washington, D.C.: America Psychiatric Press, Inc., ms.35-55.
- Siron, Sabariah. (2005). *Teori Kaunseling & Psikoterapi*. Petaling Jaya: Prentice Hall.
- Weis, K. & S. Borges. (2002). “Victimology and Rape: The Case of the Legitimate Victim” dalam L.G. Schultz [ed]. *Rape Victimology*. Springfield and Illinois: Charles C.Thomas.