

SIKAP MARAH MENJEJAS HUBUNGAN INTERPERSONAL

Oleh

**Tiang Jiin Hung
Ting Ing Ling**

ABSTRAK

Kajian kes ini bertujuan untuk mengkaji apa yang menyebabkan seorang budak perempuan Tahun 4 tidak mempunyai kawan. Selain itu, kemahiran-kemahiran asas bersosial yang perlu dikuasai oleh klien dan apakah perasaan klien apabila gagal membuat interaksi sosial di kalangan murid-murid dikaji dalam kajian ini. Data dikumpul melalui temu bual, rakaman video dan laporan sesi. Pendekatan kaunseling yang digunakan dalam sesi adalah teori REBT dan juga terapi seni. Dapatan kajian menunjukkan klien tidak mempunyai kawan disebabkan oleh pengurusan emosi kemarahan dan cara interaksi sosial bersama dengan murid-murid lain.

1.0 Pengenalan

Kajian kes ini dijalankan di sebuah sekolah rendah jenis kebangsaan di kawasan bandar Kuching. Kami merupakan guru pelatih yang mengambil kursus Bimbingan dan Kaunseling di Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus Batu Lintang.

Klien kajian kes tersebut ialah seorang murid Tahun 4 yang dirujuk. Nama samaran dalam kertas kerja ini ialah Nemo. Beliau telah dirujuk oleh guru kelasnya kerana berpendapat bahawa sikap klien yang selalu panas baran di dalam kelas telah menyebabkan klien tidak disukai oleh murid sekelas. Mereka telah menghindarkan diri daripada bergaul dengan Nemo. Selain itu, percakapan Nemo adalah kasar dan sentiasa suka marah orang lain di dalam kelas. Di samping itu, keputusan akademik Nemo dalam kelas juga kurang memuaskan. Pada pendapat murid-murid di dalam kelas, Nemo susah didekati kerana beliau selalu memarahi mereka. Mereka juga jarang bermain dengan Nemo pada waktu rehat disebabkan beliau selalu tiada di dalam kelas pada masa tersebut.

1.1 Tujuan Kajian

Kajian kes ini bertujuan untuk mengkaji sejauh manakah pendekatan terapi seni dapat membantu Nemo selaku klien serta mengenal pasti masalah yang dihadapi dalam hubungan interpersonalnya.

1.2 Persoalan Kajian

Soalan kajian ini berfokus kepada:

- Bagaimana terapi seni membantu dalam meneroka sebab-sebab Nemo sebagai klien tidak mempunyai kawan?

2.0 Perancangan dan Pelaksanaan Kaunseling serta Kajian

Kajian kes kualitatif telah diguna. Ia merupakan kajian tentang manusia, kumpulan manusia, peristiwa kritikal, projek, komuniti atau sebahagian daripada program. Satu kes adalah satu unit asas analisis. Data kes ini termasuk data temu bual, pemerhatian, rekod dan pernyataan daripada mana-mana ambilan mengenai kes tersebut. Teknik utama yang digunakan ialah pemerhatian lapangan, temubual, analisis dokumen dan hasil lakaran.

Kajian kes ini melibatkan seorang klien yang dinamakan Nemo dan telah dijalankan selama 5 minggu iaitu dari 13 Ogos hingga 17 September. Setiap sesi menggunakan masa selama 30 minit. Jenis data yang dikumpul iaitu latar belakang klien, tingkah laku klien dan juga perasaan klien.

Data dikutip dengan mengguna terapi seni dalam sesi kaunseling. Kajian ini dijalankan di bilik kaunseling. Data dan maklumat disusun setiap kali sebelum sesi dijalankan dan juga selepas sesi. Selain itu, laporan ditulis selepas setiap sesi. Maklumat dicari melalui laman-web dan buku rujukan. Di samping itu, bimbingan daripada guru pembimbing dan pensyarah pembimbing juga diperoleh.

Alatan dalam terapi seni seperti kertas lukisan, krayon, komputer dan alat perakam digunakan dalam sesi kaunseling.

Dalam kajian kes ini, Teori Interaksi Sosial, Teori Pembelajaran *Albert Bandura*, Pendekatan REBT dan juga Terapi Seni telah digunakan. Interaksi sosial merupakan satu hubungan sosial yang dinamik yang telah melibatkan hubungan di antara individu dengan individu yang lain atau individu dengan kelompok ataupun kelompok dengan kelompok. Menurut Sperry (1972), interaksi sosial merujuk kepada keupayaan seseorang individu itu membentuk hubungan yang baik dengan pihak lain. Dalam kebanyakan budaya, kanak-kanak telah mempelajari dan menguasai kemahiran interaksi sosial yang berkesan daripada keluarga dan persekitaran.

Selain itu, dari Teori Pembelajaran Albert Bandura (1969) mengandaikan bahawa kebanyakan tingkah laku kanak-kanak dipelajari dengan cara memerhatikan tingkah laku orang lain. Pendekatan REBT telah digunakan kerana REBT merupakan satu kaedah psikoterapeutik yang sangat terperinci dan boleh digunakan untuk mendorong perkembangan sendiri individu yang positif. Ini adalah kerana REBT mengamalkan prinsip *Enlightened Self-Interest*, *Self-Acceptance* dan *Risk-Taking*.

Menurut *American Art Therapy Association*, terapi seni adalah berdasarkan kepercayaan proses kreatif dengan menggunakan seni di mana proses ini boleh bertindak sebagai proses penyembuhan kesengsaraan dan juga meningkatkan kualiti hidup. *Eve C. Jarboe* juga menyatakan terapi seni secara amnya adalah untuk seseorang individu yang mempunyai isu pembelajaran, tingkahlaku, gangguan emosi atau kecacatan fizikal untuk menyampaikan perasaan dirinya secara tidak langsung.

3.0 Metodologi

Kaedah penyelidikan yang digunakan untuk menjalankan kajian kes ini adalah kajian kes kualitatif. Kajian ini melibatkan dua orang penyelidik tetapi sesi kaunseling telah dikendalikan oleh salah seorang penyelidik iaitu Ting Jinn Hung. Justeru, perkataan 'saya' dalam kajian ini adalah merujuk kepada Ting Jinn Hung.

4.0 Dapatan

4.1 Dapatan Sesi

Sesi pertama

Dalam sesi pertama, saya telah membina hubungan baik dengan klien yang dinamakan Nemo dan meminta beliau berkongsi latar belakang dan hobinya. Nemo berkongsi bahawa dia suka bermain badminton dan biasa bermain dengan kakaknya. Beliau juga rapat dengan kakaknya dan pergi ke kelas kakak pada waktu rehat pada setiap hari. Nemo mempunyai seorang kawan baik yang sekelas dengannya dan dia selalu membawa kawan tersebut ke kelas kakaknya. Nemo telah berkongsi mengenai keadaan kelasnya di mana dia tidak suka murid lelaki yang duduk di sebelahnya kerana murid itu selalu mengejeknya dan tidak memberi ruang apabila dia hendak keluar dari tempat duduk sendiri. Nemo berasa marah dan dia akan memarahi murid tersebut. Selain dari murid tersebut terdapat juga beberapa orang murid di dalam kelas yang selalu mengejek dan mengatakan klien bodoh dan gemuk.

Sesi kedua

Nemo mengimbas balik apa yang telah dibincangkan dalam sesi pertama. Beliau bersetuju untuk menggunakan terapi seni dalam sesi dan menghasilkan lukisan seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1. Seterusnya beliau telah membuat penjelasan mengenai lakaran sendiri.

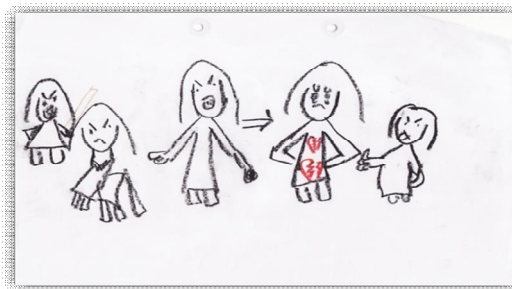


Gambar 1: Kasih sayang

Nemo memberi tajuk 'Kasih sayang' kepada lakarannya. Beliau melakarkan kawannya yang mempunyai sebiji belon yang diberi oleh kakak kawan tersebut. Kakak kepada kawan itu sedang memegang tangan kawannya. Nemo melakar diri sedang menangis kerana dia pun inginkan belon. Kakak Nemo dan kawan baik Nemo cuba memujuknya dari belakangnya. Nemo menyatakan dirinya adalah seorang pengecut dan hanya mementingkan diri sendiri. Ini adalah kerana beliau rasa dirinya akan memarahi orang lain jika orang itu tidak setuju atau menerima pendapatnya. Seterusnya, Nemo menceritakan satu situasi yang berlaku pada pagi tersebut, sebagai contoh, bagaimana dia memarahi orang lain. Nemo memarahi murid-murid yang lain apabila mereka tidak membenarkan dia menyentuh bikar semasa mereka membuat eksperimen di dalam makmal sains. Selain itu, Nemo menyatakan dia selalu merasa marah dan dia memarahi orang. Kadang kala dia akan cuba "mencucuk" orang tersebut untuk menakutkannya.

Sesi ketiga

Pada permulaan sesi, Nemo diminta untuk mengimbas balik apa yang telah dibincangkan dalam sesi sebelum itu. Dalam sesi ini, Nemo berkongsi dia rasa benci apabila dia berasa marah terhadap kawannya. Beliau juga rasa hendak menangis dan hendak memukul orang apabila berasa marah. Saya meminta Nemo untuk melakarkan keadaan apabila dia rasa marah. Nemo memberi tajuk lakaran tersebut sebagai 'Akibat' seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2: Akibat

Nemo menceritakan pelbagai situasi di mana dia berasa marah. Budak perempuan dalam gambar yang sedang memarahi orang adalah dirinya. Nemo menyatakan guru telah ternampak keadaan tersebut. Akibatnya, dia dipukul dan dimarahi oleh gurunya. Selepas itu, dia rasa sakit hati. Hatinya 'pecah' dalam lakaran itu mewakili perasaan sedih kerana dipukul oleh guru tetapi kesedihan itu terutamanya disebabkan oleh ejekan kawan-kawan. Keadaan seperti dalam lakaran itu pernah berlaku apabila kawannya merosakkan barang kesayangannya. Selepas itu, Nemo berkongsi dia juga rasa marah dalam keadaan di mana kawan tidak mahu membantunya membeli barang atau apabila adik sepupu yang berebut untuk main komputer di rumahnya. Kemarahan itu menyebabkan dirinya tiada kawan dan guru memarahinya. Nemo mengakui cara dia berkomunikasi dengan kawan adalah kasar. Dia rasa marah pada setiap hari persekolahan terutamanya semasa waktu Cikgu Ha dan Cikgu Chu. Ini kerana dia lemah dalam mata pelajaran Bahasa Melayu dan dia selalu diejek oleh murid lain. Manakala pada waktu Cikgu Chu, Nemo perlu tukar tempat duduk dan ini menyebabkan penselnya selalu diguna oleh murid lain. Ini menimbulkan kemarahannya.

Sesi keempat

Pada permulaan sesi, Nemo diminta untuk mengimbas kembali apakah yang dibincangkan dalam sesi sebelum itu. Nemo diminta untuk melakar keadaan makan tengah hari bersama dengan ahli keluarga pada hujung minggu. Nemo melakarkan lukisan tersebut seperti yang ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3: Masa makan tengah hari bersama ahli keluarga

Dalam lakaran tersebut, ibu Nemo sedang memasak di dalam dapur dan kakaknya sedang membantu ibu. Nemo sedang membantu menyediakan pinggan mangkuk di atas meja. Kemudian, Nemo menjelaskan keadaan duduk sekeluarga iaitu kedudukan datuk, nenek, pak cik, mak cik, bapa, ibu, kakak dan adik sepupunya semasa makan. Nemo juga berkongsi cara interaksi sosial antara ahli keluarganya dan membuat perbandingan. Nemo membandingkan cara interaksi sosial ibu bapa dengan pak cik-mak ciknya. Pak cik dan mak ciknya selalu bertengkar berbanding dengan ibu bapanya.

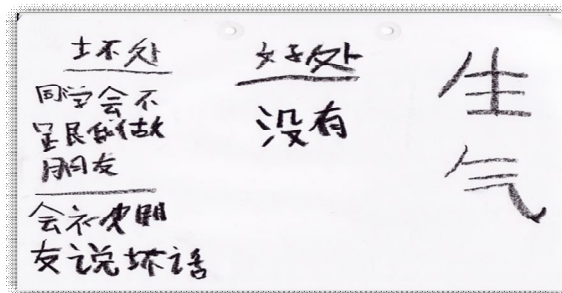
Selepas itu, Nemo membuat perbandingan antara bertengkar dengan menegur iaitu nada bertengkar adalah jauh lebih tinggi. Nemo menyatakan bahawa biasanya dia hanya akan bertengkar dengan adik sepupunya yang suka mengusiknya. Selain itu, Nemo juga berkongsi bahawa dia pernah mengoyakkan seluar adik sepupunya dengan menggunakan gunting kerana terlalu marah pada adik sepupunya. Nemo pernah dikurung bersama dengan adik-beradik sepupu di dalam tandas oleh kakaknya.

Sesi kelima

Dalam sesi ini, Nemo diminta untuk membandingkan persamaan dalam ketiga-tiga lakaran yang telah dilakar pada sesi-sesi yang lepas. Beliau berpendapat bahawa terdapat perkaitan dalam dua lakaran daripada tiga lakaran tersebut. Persamaan ialah terdapat perasaan marah dan sedih dalam lakarannya. Selain itu, Nemo menyatakan dia telah melukis kawan baiknya. Nemo hanya mempunyai seorang kawan baik dan dia ingin berkawan dengan murid lain di dalam kelas tetapi mereka tidak mahu berkawan dengannya. Nemo juga berkongsi bahawa cara interaksi sosial diri dengan kawan adalah salah di mana dia selalu memarahi mereka. Kemudian, Nemo berkongsi bahawa cara interaksi sosial di antara kawan baik yang dia perhatikan dalam kelas adalah berlainan dengannya. Selain itu, Nemo memaksa kawan lain untuk berkawan dengannya. Kalau mereka tidak berkawan dengannya, maka dia akan memarahi mereka. Pada akhir sesi, Nemo menyatakan masalah yang dihadapi oleh diri ialah cepat marah dan cara interaksi sosialnya adalah kurang sesuai menyebabkan dia tidak mempunyai kawan.

Sesi keenam

Pada permulaan sesi, Nemo diminta untuk mengimbas balik apa yang telah dibincangkan dalam sesi yang lepas. Dalam sesi ini, beliau berkongsi sebab-sebabnya dia rasa marah iaitu dia ingin bermain bersama dengan kawan-kawannya tetapi mereka enggan bermain dengan dia. Nemo menyenaraikan kebaikan dan keburukan rasa marah di atas sekeping kertas seperti yang ditunjukkan pada Gambar 4.

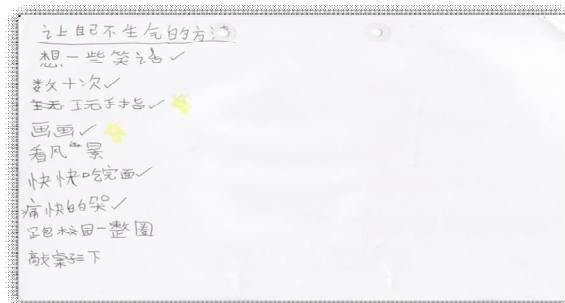


Gambar 2: Kebaikan dan keburukan
rasa marah

Nemo menyatakan terdapat banyak keburukan berasa marah dan sebaliknya tiada kebaikannya. Keburukan rasa marah itu ialah orang tidak mahu berkawan dengannya dan kawan-kawan akan mengutuknya. Nemo kadang kala rasa kecil hati atas perkara kecil seperti kawan enggan meminjam barang kepadanya. Ini akan menyebabkan dia memarahi kawan sebaliknya dia akan rasa hendak memukul orang semasa berlaku perkara besar. Contohnya dia akan menolak kawannya apabila dia rasa marah terhadapnya pada waktu Pendidikan Jasmani. Kebaikannya ialah Nemo akan rasa gembira tetapi keburukannya ialah ibu bapa kawan tersebut akan memarahinya. Apabila dicabar, Nemo berkongsi dia akan rasa pelik jika dia ditolak oleh kawan dan dia rasa tingkah laku tersebut adalah tidak wajar. Kemudian, Nemo menyatakan dia hanya akan meminjam barangnya kepada kawan yang pernah meminjamkan barang kepadanya. Nemo juga berkongsi bahawa dia akan rasa sakit hati jika ada orang yang menolaknya. Pada akhirnya, Nemo berkongsi bahawa dia ingin mengubah sikap sendiri yang cepat memarahi orang dan memukul orang. Beliau juga berpendapat bahawa dia akan mendapat banyak kawan baik jika dia mengubah sikapnya sendiri.

Sesi ketujuh

Dalam sesi ini, Nemo mencatat cara-cara yang dapat membantu sendiri supaya tidak rasa marah. Saya meminta Nemo menyebut semua cara yang dicatatnya untuk menangani perasaan marah. Gambar 5 menunjukkan catatan Nemo tentang cara-cara yang dapat membantu beliau sendiri supaya tidak rasa marah.



Gambar 5: Cara pengurusan emosi marah mengikut Nemo

Cara-cara yang dicatatnya ialah memikirkan cerita lucu, mengira satu sampai sepuluh, main jari tangan, melukis, menikmati pemandangan, menghabiskan mi, menangis sepuas-puas hati, melari satu pusingan di kawasan sekolah dan mengetuk meja sebanyak tiga kali. Nemo menanda ✓ pada cara-cara yang dia rasa betul-betul dapat membantu dirinya agar tidak

rasa marah iaitu memikirkan cerita lucu, mengira satu sampai sepuluh, main jari tangan, melukis, menghabiskan mi dan menangis sepuas hati. Kemudian, Nemo membuat penjelasan mengenai cara-cara yang ditulis tersebut. Selepas itu, beliau berkongsi kebaikan dan keburukan cara-cara melepaskan kemarahan diri. Beliau menyatakan cara-cara tersebut tiada keburukan selain dari cara menangis. Ini adalah kerana dia takut guru-guru akan terdengar tangisannya manakala kebaikan cara-cara itu adalah membantu dia tidak rasa marah lagi. Kemudian, Nemo membuat pilihan yang terakhir dalam memilih cara yang paling sesuai dan berkesan untuk menangani perasaan marahnya. Beliau memilih cara bermain dengan jari tangan sendiri dan melukis untuk membantu diri tidak rasa marah lagi. Nemo memberikan kepastian bahawa dia akan menggunakan cara melukis pada waktu pendidikan seni. Nemo kemudian membuat rumusan bersama saya.

4.2 Dapatan Kajian berkaitan dengan Terapi Seni

Dalam kes ini, Nemo selaku klien dapat mengenal pasti apa yang menyebabkan dirinya tiada kawan iaitu ia disebabkan oleh emosi marahnya. Dengan penggunaan terapi seni, Nemo dapat meluahkan emosinya yang mana Nemo berasa marah dan sedih terhadap masalah yang dihadapinya. Selain itu, terapi seni juga membantunya dalam mengenal pasti masalah sendiri seterusnya mencari alternatif yang sesuai untuk membantu dirinya agar tidak rasa marah.

Menurut kajian kes yang lampau, terapi seni dapat membantu klien mengenali perasaan yang mereka alami melalui warna yang mereka gunakan dalam lakaran. Warna yang digunakan oleh klien dalam sesi membawa maksud yang tertentu seperti warna gelap yang menunjukkan perasaan negatif sebaliknya warna cerah menunjukkan perasaan positif. Saya telah mendapati bahawa Nemo banyak menggunakan warna hitam pada ketika beliau mengalami perasaan marah dan sedih. Perasaan marah dan sedih disebabkan murid-murid dalam kelas yang tidak ingin berkawan dengannya. Nemo juga menggunakan warna biru yang mewakili air matanya dalam lakarannya. Menurut kajian kes lampau, warna biru menunjukkan perasaan sedih.

Selain itu, Nemo telah diminta untuk mengimbas kembali apa yang telah dibincangkan dalam sesi lepas pada setiap sesi kaunseling. Nemo juga diminta untuk mengimbas kembali topik perbincangan dalam sesi kaunseling. Tindakan ini dapat membantu Nemo mengenal pasti apakah yang dia ingin bercerita dalam sesi baru.

Nemo juga menyenaraikan cara-cara penyelesaian masalahnya. Beliau memilih cara melukis dan main jari tangan sendiri pada akhir sesi untuk membantu diri sendirinya dalam menguruskan emosi kemarahan diri.

5.0 Cabaran dan Masalah Kajian

Saya menghadapi masalah untuk mengawal suasana luar di bilik kaunseling. Bilik kaunseling berdekatan dengan gelanggang badminton. Kadang-kala sesi terpaksa dijalankan pada hari seterusnya apabila terdapat ramai murid dari kelas lain menjalankan aktiviti kokurikulum di gelanggang badminton. Suasana yang bising telah mengganggu klien untuk terus membuat perkongsian dan juga menghalang saya untuk merakam sesi kaunseling tersebut.

Selain itu, saya juga mengalami kesuntukan masa dalam menjalankan sesi kaunseling bersama dengan Nemo pada waktu persekolahan. Beliau tidak dibenarkan untuk menghadiri sesi kaunseling walaupun saya sudah memberikan penjelasan kepada guru kelas subjek berkaitan. Jadi, saya terpaksa membuat perbincangan bersama dengan guru-guru lain bagi mengatur waktu yang sesuai untuk menjalankan sesi kaunseling tersebut.

6.0 Cadangan Penambahbaikan

Seseorang yang ingin menggunakan terapi seni perlu mendapatkan latihan, pendidikan dan pengalaman agar dapat menggunakan terapi seni ini dengan berkesan.

Bilik kaunseling yang disediakan perlu kondusif dan bebas dari gangguan persekitaran sekolah yang bising supaya proses kaunseling dapat dijalankan dengan lancar.

Bibliografi

Baharuddin Aris & Mohd bin Bilal Ali (1995). Pendekatan Alternatif Dalam Pengajaran dan Pembelajaran Matematik. Kertas yang dibentangkan dalam *Persidangan Kebangsaan Pendidikan Matematik Ke-4*. Kuantan: BPG

Hetherington, E. Maris & Parke, Ross D. (1993). *Child Psychology: A Contemporary Viewpoint*. New York: McGraw Hill.

McClellan, D. E. & Katz, L.G. (2001). *Young children's social development: a checklist*. Dimuat turun daripada http://www.ed.gov/databasesERIC_Digest/ed356100.html.

Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *An expanded sourcebook: Qualitative data analysis*. (Ed. Ke 2). London: Sage Publication.

Eve C. Jarboe. (2002). *Art Therapy: A Proposal For Inclusion in School Settings*. New Horizons for Learning.