



International Journal of Education,  
Psychology and Counselling (IJEPC)  
Journal Website: <http://ijepe.com/>  
eISSN: 0128-164X



## APLIKASI TERAPI SANDTRAY DALAM MENANGANI KONFLIK KLIEN DEWASA

### *THE APPLICATION OF SANDTRAY THERAPY IN DEALING WITH ADULT CONFLICTS*

Siti Suria Bahrudin<sup>1\*</sup>, Ku Suhaila Ku Johari<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia  
Email: ctsuria84@gmail.com

<sup>2</sup> Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia  
Email: suhaila@ukm.edu.my

\* Corresponding author

#### Article Info:

##### Article history:

Received date: 09.02.2020

Revised date: 25.02.2020

Accepted date: 29.03.2020

Published date: 05.06.2020

##### To cite this document:

Bahrudin, S. S., & Ku Johari, K. S. (2020). Aplikasi Terapi Sandtray Dalam Menangani Konflik Klien Dewasa. *International Journal of Education, Psychology and Counselling*, 5 (35), 01-09.

DOI: 10.35631/IJEPC.535001.

#### Abstrak:

Terapi Sandtray merupakan salah satu pendekatan yang berkesan untuk diaplikasikan dalam membantu klien meneroka diri dan menyelesaikan masalah emosi. Kajian ini merupakan satu kajian kes yang membincangkan tentang penggunaan Terapi Sandtray sebagai intervensi kreatif dalam proses kaunseling. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti kesan penggunaan Terapi Sandtray dalam sesi kaunseling terhadap isu konflik yang dialami klien dewasa. Peserta kajian melibatkan seorang klien berumur 19 tahun yang mengalami konflik hubungan keluarga dan konflik diri. Tiga sesi kaunseling individu dengan pendekatan Terapi Sandtray telah dilaksanakan untuk meneroka masalah klien. Setiap sesi mengambil masa selama satu jam dan dijalankan sebanyak seminggu sekali. Hasil kajian mendapati Terapi Sandtray membantu klien untuk mengekspresikan masalah dirinya dengan lebih terbuka. Klien juga mendapat celik akal bagaimana untuk mengatasi masalah dan konflik yang dihadapi. Terapi Sandtray juga memberikan kesan positif dari segi emosi, tingkah laku dan pemikiran klien. Terapi Sandtray boleh diperluaskan penggunaannya kerana ianya memberi impak positif kepada klien semasa terapi sedang dijalankan.

#### Kata Kunci:

Konflik, Klien Dewasa, Sesi Kaunseling, Terapi Sandtray, Celik Akal

#### Abstract:

Sandtray Therapy is one of the most effective approaches to help clients explore themselves and solve emotional problems. This study is a case study that discusses the use of Sandtray Therapy as a creative intervention in the

counseling process. This study aims to identify the effect of using Sandtray Therapy in counseling sessions on conflict issues experienced by adult clients. The study participant involved a 19-year-old client who was experiencing family and personal conflicts. Three individual counseling sessions with Sandtray Therapy approach have been implemented to explore the client's issues. Each session takes an hour and runs once a week. The results show that Sandtray Therapy helps the client to express feelings more openly. The client also gain insight on how to solve their problems and conflicts. Sandtray Therapy also has a positive effect on the client's emotions, behavior, and thoughts. Sandtray Therapy can expand its use as it has a positive impact on the client during therapy.

**Keyword:**

Conflict, Adult Client, Counselling session, Sandtray Therapy, Insight

## Pengenalan

Fasa awal dewasa merupakan satu peringkat perkembangan manusia yang melibatkan transisi dari alam remaja ke alam dewasa. Menurut Martha Lally dan Suzzane Valentine (2017), usia awal dewasa adalah diantara 18 hingga 25 tahun. Sebahagian pengkaji menyatakan usia awal dewasa adalah dari 18 sehingga 29 tahun (Society for the study of emerging adulthood, 2016). Walaupun terdapat perdebatan tentang umur awal dewasa tetapi tugas perkembangan awal dewasa adalah sama. Peringkat umur ini adalah satu tahap yang dianggap kritikal selepas remaja di mana individu melalui perkembangan kognitif yang lebih matang, fizikal yang lebih kuat, perkembangan kerjaya dan perhubungan intim. Hurlock (1996) menyatakan diperingkat umur ini individu mula menyesuaikan dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang ada. Pada masa ini berlakunya perubahan-perubahan dalam diri individu seperti penampilan diri, minat, sikap fungsi tubuh dan tingkah laku sosial.

Hurlock (1996) menghuraikan ciri-ciri dewasa antaranya adalah pada masa ini individu mengalami banyak masalah (problem age) dan masa ketegangan emosi (emotional tension). Isu atau masalah yang sering dialami di peringkat awal dewasa adalah konflik. Konflik adalah satu yang normal dan ia berlaku tidak kira peringkat umur. WHO (2013) mendefinisikan konflik sebagai satu ketidak sefahaman atau percanggahan antara individu yang boleh berlaku di mana-mana sahaja. Ia boleh jadi sama ada positif dan juga negatif. Menurut Erikson (1968), di usia ini, individu awal dewasa melalui fasa intimacy versus isolation. Mereka berada dalam fasa membina hubungan atau mengukuhkan hubungan dengan orang lain. Perhubungan ini termasuklah hubungan dengan rakan, hubungan dengan ahli keluarga dan hubungan cinta. Konflik boleh berlaku semasa proses membina dan mengukuhkan hubungan. Sekiranya konflik ini tidak selesai, ia akan menimbulkan kesan yang negatif seperti akan mudah rasa stres, cepat marah, kebimbangan dan kemurungan. Segala tekanan perasaan, kebimbangan dan ketakutan yang berlebihan boleh menyebabkan masalah kesihatan mental.

Konflik juga boleh berlaku dalam diri individu itu sendiri. Lazimnya diperingkat umur ini individu melalui masa komitmen. Mereka sudah mula duduk berjauhan dengan keluarga sama ada kerana menyambung pengajian ataupun bekerja. Kebergantungan yang kuat terhadap ibu bapa akan menyebabkan individu sukar untuk berdikari dan menyesuaikan diri di tempat baru. Ini akan menyebabkan punca kepada konflik dalam diri di mana mereka rasa tidak selamat dan mudah untuk mengalami kebimbangan. Kajian oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada 2015 mendapati prevalan masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas adalah 29.2 % (anggaran 4.2 juta). Masalah kesihatan mental

tidak boleh dipandang ringan kerana ia boleh menyebabkan kemurungan. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah melakukan kajian beban penyakit dan telah meramalkan menjelang tahun 2020 masalah kemurungan akan naik ke tangga kedua teratas selepas penyakit jantung (Artikel Psikologi & Kaunseling, 2018).

Sehubungan itu, pelbagai usaha perlu dilakukan untuk mencari alternatif yang terbaik bagi membendung masalah ini di peringkat awal lagi. Kaunseling merupakan salah satu usaha dalam membantu individu meneroka dan mengatasi konflik. Kaunseling juga adalah satu medium untuk individu berkongsi masalah dengan pakar yang mahir dalam membantu individu mengendali emosi dengan baik. Kaunseling konvensional adalah satu set pendekatan yang biasa digunakan di dalam sesi. Dalam pendekatan ini, kaunseling secara lisan digunakan dalam meneroka permasalahan klien. Pendekatan terapi bermain pula merupakan satu pendekatan yang multi sensori dimana ia tidak hanya terbatas kepada lisan semata-mata. Dalam pendekatan ini, sensori yang terlibat seperti deria rasa, sentuhan, penglihatan dan pendengaran sangat membantu klien meneroka diri mereka. Menurut Nurfarhah Mohd Najib, Mohamad Isa Amat, Ku Suhaila Ku Johari, Nor Azita Buyong, Zuriyati Seman dan Siti Aisyah Mohd Arifin, 2018 bermain merupakan medium yang selamat dan selesa untuk individu membuat luahan perasaan dan mengekspresikan diri. Pendekatan bermain dalam sesi kaunseling memudahkan kaunselor untuk meneroka isu yang dibawa klien seterusnya merancang rawatan yang sesuai untuk klien.

### **Kajian Literatur**

Terapi Sandtray merupakan salah satu intervensi kreatif yang diperkenalkan oleh Lowenfeld pada 1939. Beberapa kajian telah membincangkan keberkesanan terapi ini dalam membantu proses penerokaan klien. Elizabeth (2009) dalam kajiannya mendapati penggunaan Terapi Sandtray bersama Teori Solution Fokus merupakan pendekatan yang sistematik untuk membantu proses pemulihan dan perkembangan klien. Homeyer dan Sweeney (2011) pula menyatakan Terapi Sandtray adalah satu terapi ekspresif bersifat psikoterapi yang membolehkan klien mencipta sebuah dunia yang berkait dengan dunia realiti mereka melalui penggunaan miniature yang di susun di dalam dulang pasir. Terapi ini juga adalah satu bentuk komunikasi nonverbal yang dapat membantu individu mengeluarkan dunia dalaman mereka (Homeyer dan Sweeney, 2011). Landreth (2012) menyatakan permainan ibarat perkataan bagi kanak-kanak, manakala bermain adalah bahasa kanak-kanak. Oleh itu, Terapi Sandtray boleh membantu individu menyatakan kehendak dan keinginannya. Rae (2014) menjelaskan Terapi Sandtray memberi peluang kepada klien untuk mengekspreskan pengalaman, fantasi, memori, harapan dan emosi tanpa melalui komunikasi verbal. Ramsey (2014) pula menyatakan Terapi Sandtray adalah salah satu kaedah yang berkesan dalam proses kaunseling untuk meneroka dunia dalaman klien dengan melihat interpretasi peristiwa dan perhubungan yang dicipta di dalam dulang pasir. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk meneroka faktor-faktor tekanan dalam kalangan klien dewasa dan kesan penggunaan Terapi Sandtray dalam membantu menangani konflik mereka.

### **Objektif Kajian**

Secara umumnya, kajian ini dilaksanakan adalah untuk meneroka sejauhmana Terapi Sandtray dapat membantu individu menyelesaikan masalah harian mereka. Objektif khusus adalah untuk mengenal pasti konflik yang dialami oleh klien dewasa dan meneroka kesan penggunaan Terapi Sandtray terhadap konflik yang dialami klien dewasa

### **Persoalan Kajian**

Persoalan kajian dinyatakan seperti di bawah:

**Persoalan Pertama:**

Apakah konflik yang dialami oleh klien dewasa?

**Persoalan Kedua:**

Sejauh manakah kesan aplikasi Terapi Sandtray terhadap konflik yang dialami klien dewasa?

**Metodologi**

Kajian ini adalah sebuah kajian kualitatif yang menggunakan reka bentuk kajian kes dimana ia dijalankan bagi meneroka kesan penggunaan Terapi Sandtray dalam membantu menangani konflik klien dewasa. Persampelan responden adalah berbentuk persampelan bertujuan dimana ia melibatkan seorang klien berumur 19 tahun dan berbangsa Melayu. Klien merupakan pelajar Ijazah Sarjana Muda di sebuah universiti awam. Klien mendapatkan perkhidmatan kaunseling secara sukarela kerana mempunyai masalah konflik diri dan keluarga. Sesi kaunseling telah dijalankan di Makmal Terapi Bermain Universiti Kebangsaan Malaysia. Tiga sesi kaunseling individu dengan pendekatan Terapi Sandtray secara non-directive telah dilaksanakan untuk meneroka masalah klien. Penyelidik menyediakan dulang pasir dan miniature seperti patung berbentuk manusia, haiwan, tumbuh-tumbuhan, makanan, objek berbentuk simbolik, permainan kecil dan sebagainya. Di dalam sesi terapi ini, klien boleh memilih miniature yang disukai dan disusun di dalam dulang pasir. Setiap sesi mengambil masa selama 60 minit dan dijalankan sebanyak seminggu sekali. Sesi ditamatkan selepas klien menunjukkan perkembangan positif. Dapatan kajian diperolehi melalui pemerhatian kaunselor, pemilihan miniature, dan tema miniature semasa sesi terapi berlangsung. Kemudian dapatan disokong dengan maklumat yang diperolehi dalam bentuk rakaman video, gambar dan laporan sesi kaunseling. Maklumat ini telah dikumpul untuk dianalisis berdasarkan tema secara manual.

**Dapatan Kajian**

Dapatan kajian dibincangkan berdasarkan sesi kaunseling dan tema-tema yang terdapat dalam sesi kaunseling. Reka bentuk kajian adalah kajian kes yang melibatkan seorang peserta kajian.

**Profil Peserta Kajian**

**Jadual 1: Latar Belakang Peserta**

<b>Peserta</b>	<b>Umur</b>	<b>Bangsa</b>	<b>Pendidikan</b>	<b>Kedudukan adik beradik</b>
Klien 1	19 tahun	Melayu	Ijazah Ekonomi	Anak pertama daripada empat

**Dapatan Kajian**

Dapatan kajian adalah berdasarkan kepada persoalan kajian berikut:

**Soalan Kajian 1: Apakah Konflik Yang Dialami Oleh Klien Dewasa?**

Melalui 3 sesi kaunseling menggunakan pendekatan Terapi Sandtray, klien telah dapat mengenal pasti masalah yang dihadapi iaitu konflik diri dan konflik dengan hubungan ahli keluarga.

**Konflik Diri**

Maksud konflik diri dalam kajian ini adalah perselisihan atau pertentangan yang berlaku antara individu dan dirinya sendiri. Tingkah laku klien sering dikawal oleh kedua ibu bapa semasa kecil sehingga menyebabkan kepergantungan klien kepada seseorang agak tinggi. Klien agak

risau dengan pengajiannya kerana tiada yang mendorong dirinya untuk belajar bersungguh-sungguh seperti semasa di sekolah. Antara dialog klien adalah seperti berikut:

“ *Itulah yang saya risaukan, bila diorang dah lepaskan saya, takut macam hanyut*”  
“ *Sebab dari kecik dah memang asyik diarahkan...saya terbawa-bawa dengan perangai tu*”

### ***Konflik Keluarga***

Maksud konflik keluarga dalam konteks kajian ini adalah perselisihan yang berlaku antara individu dan orang lain. Klien kecewa dengan sikap adiknya yang tidak mahu mendengar nasihatnya. Klien rasa kecewa apabila dirinya tidak dihargai oleh adiknya sendiri.

“ *Rindu jugak lah..dah besar ni tiba-tiba hubungan tu jadi jarak, saya ego, dia ego, dua-dua ego, tu yang jadi masalah tu*”

“*Saya rasa saya dah buat banyak untuk orang tapi orang lain tak boleh buat untuk saya. Saya rasa tak dihargai.*”.

### ***Soalan Kajian 2: Sejauh Manakah Kesan Aplikasi Terapi Sandtray Terhadap Konflik Yang Dialami Klien Dewasa.***

Kesan aplikasi Terapi Sandtray dapat dilihat dari segi perkembangan setiap sesi yang dijalankan. Berikut adalah penerangan apa yang berlaku terhadap klien semasa sesi sedang berlansung.

#### ***Sesi Kaunseling 1***

Sesi kaunseling dengan menggunakan pendekatan Terapi Sandtray secara *nondirective* telah diaplikasikan untuk membantu kaunselor meneroka masalah klien. Pada peringkat awal sesi, kaunselor hanya fokus kepada membina hubungan supaya klien rasa selesa untuk menjalani sesi. Sesi perkenalan diri antara kaunselor dan klien serta penstrukturan sesi telah dijalankan supaya klien jelas dengan matlamat terapi. Di awal sesi, klien kelihatan malu-malu kerana ini merupakan pengalaman pertama membuat sesi kaunseling dan klien juga seorang yang tidak suka berkongsi masalah dengan orang lain. Klien juga tidak mempunyai pengetahuan tentang terapi ini.

Kaunselor menggunakan pendekatan *non-directive* dengan meminta klien memilih apa saja miniature untuk diletakkan di dalam dulang pasir. Klien telah memilih satu sahaja miniature iaitu seekor Zirafah. Klien memilih zirafah kerana binatang ini bersifat jinak dan hanya bertindak ganas untuk mempertahankan dirinya. Menurut klien, zirafah juga mempunyai leher yang panjang dimana dengan keupayaan ini Zirafah dapat melihat dan memantau dengan lebih baik. Klien juga menyatakan kaki Zirafah yang panjang membolehkan ia bergerak pantas. Secara simboliknya, klien menyatakan dirinya seperti Zirafah dimana klien adalah seorang yang baik hati, tidak suka menyusahkan orang, sentiasa mendengar arahan, perihatin terhadap keluarga dan cepat belajar sekiranya diberi dorongan. Namun begitu, klien menyedari dirinya mempunyai sifat malas sehingga menyebabkan tidak dapat memberi fokus dalam sesi pengajian. Di akhir sesi, klien lebih terbuka untuk berkongsi tentang masalah hubungan dengan adiknya. Klien berkecil hati dengan adiknya kerana melawan cakap semasa klien sedang memberi nasihat. Pergaduhan ini menyebabkan mereka tidak bertegur sapa dalam jangka masa yang panjang.

### **Sesi Kaunseling 2**

Pada sesi kedua klien lebih terbuka dalam berkongsi masalah. Klien mengambil lebih miniature berbanding sesi pertama untuk di letakkan di dalam sandtray. Klien telah memilih alat masakan dan alat muzik kerana klien teringat zaman kecil bersama adiknya. Klien mempunyai empat orang adik beradik dan klien adalah anak sulung. Klien memilih peralatan tersebut kerana merasakan dirinya rindu untuk bercakap dengan adik yang sudah lama tidak bertegur sapa. Klien sangat berkecil hati dengan adiknya yang melawan cakap setelah klien cuba untuk menasihati supaya belajar bersungguh-sungguh untuk SPM. Klien juga menyedari dirinya mempunyai ego yang tinggi di mana dia sukar untuk memaafkan adiknya. Di dalam sesi kedua ini, kaunselor secara *directive* meminta klien memilih miniature yang melambangkan ahli keluarganya. Pemilihan miniature klien yang melambangkan ahli keluarganya adalah bapa seperti tukul dan besi kerana menurut klien bapanya seorang *multitask*. Ibunya digambarkan seperti singa kerana garang dan tegas mengikut situasi. Manakala klien menggambarkan dirinya seperti anggur kerana sukakan buah-buahan. Adik keduanya digambarkan seperti prinscess dan kepala orang adalah adik ketiganya. Yang terakhir adalah kotak KFC yang melambangkan adik bongsunya yang suka makan.

Klien menceritakan setiap karakter dan perwatakan ahli keluarganya. Klien banyak berkongsi tentang ibu bapa yang tegas dalam mendidiknya sehingga menyebabkan dirinya rasa dikawal. Disebabkan didikan ini, ia membentuk peribadi klien sekarang dimana klien agak bergantung kepada orang lain untuk melakukan sesuatu. Klien menyatakan perasaan bosan belajar di peringkat degree kerana tiada siapa yang memberi dorongan untuk belajar seperti semasa zaman sekolahnya. Ibu bapa dan guru adalah orang yang sentiasa memberi klien dorongan untuk belajar. Klien berpendapat pengajian di peringkat degree memerlukan kawalan diri sendiri yang tinggi kerana tiada yang akan “push” memandangkan tinggal di kolej dan berjauhan dengan ibu bapa. Ibu bapa klien juga sering membandingkan klien dengan adiknya. Ini menyebabkan klien sering rasa bersalah kerana adik-adiknya perlu menjadi seperti dirinya iaitu cemerlang dalam akademik. Ia juga menjadi punca pergaduhan antara klien dan adiknya. Di akhir sesi klien telah bersetuju untuk cuba memulakan perbualan dengan adiknya bagi memulihkan perhubungan mereka berdua. Klien meminta diberi masa untuk melakukan tugas itu dalam masa dua minggu.

### **Sesi Kaunseling 3**

Dalam sesi ini, klien telah memaklumkan hubungan dengan adiknya telah pulih seperti sedia kala. Adik klien telah memohon maaf kepada dirinya sebagai tanda mohon restu kerana akan menduduki SPM. Klien berasa lega dan gembira apabila adiknya memohon maaf dan klien juga telah memaafkan beliau. Klien tidak sempat melakukan seperti yang dirancang kerana adiknya telah memulakan dahulu sesi bermaafan. Mengikut klien, konflik hubungan bersama adik telah dapat diselesaikan dengan membuang perasaan ego dalam diri

Di dalam sesi ketiga ini, klien ingin memberi fokus kepada dirinya di mana dia mempunyai keinginan untuk mengatasi sikap malas dan sikap bergantung kepada orang lain. Melalui pendekatan Terapi sandtray, klien dapat mengekspreskan dirinya yang sebenar. Gambaran miniature minion menunjukkan klien hanya akan bermotivasi apabila didorong oleh orang lain. Manakala miniature Topeng Iron Man menunjukkan klien hanya berpura-pura fokus di dalam kelas. Hakikatnya, klien tidak memberi fokus yang baik di dalam kelas. Klien juga memilih miniature patung berkerjaya kerana itu adalah cita-citanya iaitu menjadi orang yang mempunyai jawatan tinggi. Klien dapat mengenal pasti kelemahan dirinya dan mula berasa bimbang kerana peperiksaan akhir semester akan berlansung beberapa minggu lagi. Klien menyedari dirinya agak ketinggalan berbanding kawan-kawan yang lain.

Di pertengahan sesi, kaunselor meminta klien untuk menukar miniature sedia ada menjadi dirinya yang positif. Melalui sesi pertukaran miniature, klien dapat mengenal pasti potensi dan kekuatan dirinya. Gambaran miniature cheetah, menunjukkan klien sebenarnya cepat belajar sekiranya dia memberi fokus dengan baik di dalam kelas. Manakala miniature spongebob menunjukkan klien mempunyai sifat rajin sekiranya dia berkehendak. Namun disebabkan tiada dorongan, klien memilih untuk melayan perasaan bosan dan rasa malas dalam pembelajaran. Klien mengekalkan miniature patung berkerjaya kerana itu adalah cita-citanya iaitu Juru Audit. Di akhir sesi, klien mendapat celik akal di mana klien akan menggunakan potensi diri yang positif untuk mengatasi kelemahan dirinya. Klien juga sedar sekiranya dia menunggu seseorang untuk “push” dirinya, maka cita-citanya takkan tercapai.

Sesi ini telah ditamatkan memandangkan klien telah menunjukkan perkembangan yang baik dari segi emosi, kognitif dan tingkah laku. Klien telah mendapat celik akal dan tahu bagaimana untuk menyelesaikan masalah yang di hadapi. Kesimpulannya, melalui pendekatan Terapi Sandtray, klien dapat meneroka masalah sebenar dirinya. Terapi ini juga membantu klien untuk berfikir secara rasional bagi memikirkan jalan penyelesaian bagi setiap masalah dan konflik yang dihadapi.

Beberapa tema telah dapat dikenal pasti sepanjang sesi berlangsung iaitu seperti berikut:

**Jadual 2: Analisis Tema Dapatan Kajian**

<b>Tema</b>	<b>Sub tema</b>	<b>Penyataan klien</b>
Hubungan kekeluargaan	Kasih Sayang	<i>“ Saya akan minta maaf dengan dia (adik) sebab meletakkan KPI terlalu tinggi tapi kalau saya tak buat macam tu saya takkan dapat happykan mak saya. Saya nak minta maaf dengan dia sebab dia pressure sebab saya, Dia susah sebab saya ”</i>
Kendiri diri	Positif	<i>“Saya nak memberontak tapi saya tak sampai hati”</i> <i>“ Saya ni orang yang laju, maksudnya kalau belajar tu. saya dapat sekali terus saya faham</i>
	Negatif	<i>“ Kalau kita tengok cerita minion ni dia akan buat benda tu bila orang suruh, macam tu lah saya, selagi orang tak suruh saya buat selagi tu lah saya tak buat”</i>
Celik akal	Kesedaran sendiri	<i>“ Saya rasa saya boleh buat, cuma saya yang kena gerakkan diri saya bukan orang lain. Saya ada banyak potensi, cuma saya tak gunakan potensi tu”</i>
Emosi	kelegaan	<i>“Beban rasa kurang sikit la.sebab sebelum ni tak tahu medium mana nak share”</i>
Pemikiran	Fikiran rasional	<i>“ Masa depan saya telah ditentukan. Tapi kenapa orang kena tentukan padahal saya ada pilihan hidup saya sendiri”</i>

### **Perbincangan**

Pendekatan Terapi Sandtray sudah tidak asing lagi dengan dunia kaunseling. Penggunaanya yang memberi impak positif sangat bermanfaat untuk klien dan kaunselor. Ia bukan sahaja membantu kaunselor memahami dunia klien malah ia membantu juga klien mengenali diri mereka sendiri. Dapatan kajian menunjukkan Terapi sandtray membantu klien meneroka dirinya seterusnya mengenal pasti masalah yang dihadapi. Dapatan ini menyokong kajian

Stephen A. Armstrong, Tim Brown & Ryan D. Foster (2015) yang mendapati Terapi sandtray merupakan satu pendekatan yang boleh digunakan untuk mencipta suasana terapi yang lebih selamat dan terapeutic bagi membenarkan klien meluahkan emosi terpendam. Ia sangat sesuai untuk klien yang mempunyai masalah dalam meluahkan perasaan melalui kaunseling konvensional.

Hasil kajian juga mendapati Terapi Sandtray membantu proses perubahan emosi, tingkah laku dan pemikiran klien secara semula jadi. Kaunselor tidak membantu klien mencari jalan penyelesaian secara langsung tetapi membimbing klien meneroka sendiri isu yang dialami sehingga klien sendiri dapat mengenal pasti alternatif yang boleh dilakukan. Celik akal yang dialami klien membantu klien untuk mengubah tingkah laku yang negatif. Kajian mendapati bebanan perasaan klien berkurangan apabila dapat berkongsi masalah. Ini menunjukkan sesi kaunseling adalah satu medium yang berkesan untuk meluahkan perasaan. Manakala penggunaan miniature Sandtray membantu memahami diri dan dunia klien yang tersendiri. Banyak kajian yang memperkatakan tentang keberkesanan Terapi Sandtray. Dapatan ini menyokong kajian oleh Sh. Roubenzadeh (2012) yang membuktikan Terapi Sandtray sebagai intervensi yang berkesan untuk mengurangkan perasaan sedih individu yang sedang kehilangan seseorang. Kajian Nur Azwa Farhana dan Ku Suhaila (2015) juga menunjukkan Terapi Sandtray memberi kelegaan kepada isteri penagih dadah dari segi emosi, kognitif dan tingkah laku.

### **Kesimpulan**

Secara kesimpulannya, Terapi Sandtray membantu dalam meningkatkan kesejahteraan individu secara holistik sama ada dari segi emosi, pemikiran dan tingkah laku. Penggunaan miniature dalam Terapi Sandtray merupakan satu alat yang dapat membantu klien meneroka dunia mereka. Terapi ini juga memudahkan kaunselor untuk meneroka masalah klien. Pendekatan Terapi Sandtray perlu diperluaskan penggunaannya kerana impak positifnya yang membantu perubahan yang baik terhadap emosi, pemikiran dan tingkah laku klien. Pengamal kaunseling boleh mengaplikasikan pendekatan ini sebagai satu rawatan yang berkesan terhadap masalah individu tidak kira peringkat umur.

### **Rujukan**

- Elizabeth R. Taylor. (2009). Sandtray and Solution Focused Therapy. *International Journal of Play Therapy* 2009, Volume 18, No. 1, 56-68.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton
- Homeyer, L. E., & Sweeney, D. S. (2011). *Sandtray Therapy: a Practical Manual* (2nd ed.). New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Institute for Public Health (IPH). (2017). *National Health and Morbidity Survey 2017 (NHMS 2017): Adolescent Mental Health (DASS-21)*.
- Landreth, G.L. (2012). *Play therapy: The Art of The Relationship* (2nd ed). New York: Brunner-Routledge.
- Nurfarah Mohd Najib, Mohamad Isa Amat, Ku Suhaila Ku Johari, Nor Azita Buyong, Zuriyati Seman dan Siti Aisyah Mohd Arifin, (2018). Meneroka Ketagihan Gadget, Rokok dan Penyalahgunaan Dadah dalam Kalangan Kanak-Kanak Melalui Intervensi Kaunseling Kelompok Terapi Bermain. *Prosiding Seminar Therapy 2018*, hlmn 99 -108.
- Nur Azwa Farhana Abdullah & Ku Suhaila Ku Johari. (2015). *Intervensi Terapi Sandtray Terhadap Pasangan Penagih Dadah*. *International Drug Prevention and Rehabilitation Conference*



- Martha Lally & Suzanne Valentine. (2017). *Lifespan Development: a Psychological Perspective*. USA: College of Lake Country.
- World Health Organization. (2013). *Penyelesaian Konflik Bagi Remaja*. Retrieved from <http://www.myhealth.gov.my/persediaan-emosi-menghadapi-akil-baligh-remaja-perempuan>
- Rae, R. (2013). *Sandtray: Playing to Heal, Recover and Grow*. Lanham, MD: Jason Aranson.
- Ramsey, L.C., (2014). *Windows and Bridges of Sand: Cross-Cultural Counseling Using Sand Tray Methods*. *Social and Behavioral Sciences*, 159, 541-545.
- Sh. Roubenzadeh (2012). *Effectiveness of Sand Tray Short Term Group Therapy With Grieving Youth*. *International Conference on Education and Educational Psychology Society for the Study of Emerging Adulthood (SSEA)*. (2016) *Overview*. Retrieved from <http://ssea.org/about/index.htm>
- Stephen A. Armstrong, Tim Brown & Ryan D. Foster. (2015). *Humanistic Sandtray Therapy with Preadolescents*, *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 1:1, 17-26