



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELING
(IJEPC)

www.ijepec.com



KRISIS REMAJA DAN INTERVENSI
ADOLESCENT CRISIS AND INTERVENTION

Lia Nazia Naziera Hasanuddin¹, Nor Shafrin Ahmad^{2*}

¹ Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang, Malaysia
Email: naziahasanuddin@gmail.com

² Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang, Malaysia
Email: sham@usm.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 17.05.2022

Revised date: 20.05.2022

Accepted date: 31.05.2022

Published date: 15.06.2022

To cite this document:

Hasanuddin, L. N. N., & Ahmad, N. S. (2022). Krisis Remaja Dan Intervensi. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 7 (46), 110-124.

DOI: 10.35631/IJEPC.746010

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Abstrak:

Kajian ini bertujuan meneroka krisis remaja dari aspek jenis, punca dan kesan krisis. Kajian turut meneroka intervensi krisis yang berkesan dalam menangani isu krisis remaja. Seramai 12 orang guru Bimbingan dan Kaunseling dan 49 orang remaja dipilih secara pensampelan bertujuan dari sekolah di zon utara Semenanjung Malaysia. Pengumpulan data adalah melalui temu bual separa berstruktur. Data dianalisis secara analisis tematik bagi menjawab objektif kajian. Keputusan mendapati remaja mengalami krisis situasi dan krisis perkembangan. Punca krisis remaja adalah capaian internet yang kurang stabil, tanggungjawab sebagai anak yang perlu menguruskan kerja rumah semasa ibu bapa bekerja, sikap yang suka memendam perasaan dan keraguan terhadap kebolehan diri dan keadaan keluarga yang kurang berkemampuan. Kesan krisis ditunjukkan secara kognitif, emosi, tingkah laku dan fisiologi. Intervensi krisis berkesan ialah melalui pembinaan rapport, hubungan antara guru dan pelajar yang baik. Selain itu, remaja lebih cenderung mencari alternatif sendiri seperti menceritakan kepada rakan-rakan, menerapkan pendekatan spiritual dan rohani serta mendengar muzik sebagai langkah intervensi bagi menghilangkan pemikiran dan perasaan negatif. Dapatan kajian ini berupaya menyumbang kepada ilmu pengetahuan yang dapat dikongsikan kepada individu yang mengalami krisis dan yang mengendalikan krisis.

Kata Kunci:

Krisis, Intervensi Krisis, Remaja, Guru Bimbingan & Kaunseling

Abstract:

This study aims to explore adolescent crisis in terms of the types, causes and effects. It also explores effective crisis interventions in addressing crisis issues.

A total of 12 Guidance and Counseling teachers and 49 adolescents were selected by purposive sampling method from schools in the northern zone of Peninsular Malaysia. Data collection was through semi-structured interviews. The data were then analyzed by thematic analysis in answering the study objectives. The results found that adolescents experienced situational crisis and developmental crisis. Causes of crisis are due to the unstable internet access, responsibilities as a child and a student at the same time, tendency to hide the feelings, self-doubts and living with poverty. Effects of the crisis are manifested cognitively, emotionally, behaviorally and physiology. Effective crisis intervention is through rapport building and good teacher-student relationships. Besides, adolescents are more likely to have their own alternatives such as sharing with friends, applying spiritual deeds and listening to music as an initiative to eliminate negative thoughts and feelings. The findings of this study are expected to contribute to the knowledge that can be shared to individuals experiencing crisis and those handling crisis

Keywords:

Crisis, Crisis Intervention, Adolescent, Guidance And Counseling Teacher

Pendahuluan

Krisis berlaku dalam kehidupan setiap individu termasuk remaja. Krisis berlaku apabila individu mengalami kejadian traumatik atau ketegangan yang menyebabkan ketidakseimbangan, gangguan dan disorientasi. Kegagalan mengawal krisis membawa kesan negatif kepada keseluruhan diri. Namun krisis yang berjaya ditangani memberi kesan baik untuk perkembangan sendiri individu. Justeru, intervensi krisis yang berkesan perlu dalam memberi bimbingan, sokongan dan psiko pendidikan kepada remaja yang mengalami krisis dalam kehidupan mereka. Dalam usaha untuk mengaplikasikan intervensi krisis ini maka krisis dalam kalangan remaja perlu difahami secara tepat. Kajian ini melibatkan sampel remaja yang merupakan murid sekolah menengah yang menghadapi krisis sama ada krisis perkembangan, situasi, kewujudan atau ekosistemik.

Kajian ini bertujuan meneroka krisis remaja dari aspek jenis krisis, punca krisis dan kesan krisis terhadap diri. Kajian turut meneroka intervensi krisis yang berkesan dalam menangani isu krisis dari sudut pandangan remaja dan guru bimbingan dan kaunseling sekolah. Hasil kajian berupaya memberi kefahaman tepat berkaitan krisis dalam kalangan remaja supaya dengan maklumat yang di perolehi dapat menjadi asas garis panduan dan penentu dalam mengendalikan kes-kes krisis secara berkesan.

Sorotan Kajian

Krisis merupakan kemuncak kritikal dalam kehidupan seseorang yang bakal membawa kepada perubahan dalam kehidupan sama ada membawa kepada perubahan ke arah kebaikan atau keburukan dan juga membawa gangguan terhadap pola kefungsi individu (Parad & Parad, 2005). James dan Gilliland (2001) merujuk krisis kepada persepsi atau pengalaman kejadian atau situasi kesukaran yang tidak mampu dihadapi atau ditanggung oleh seseorang dan krisis berlaku ini mengatasi mekanisme keupayaan individu untuk menangani (*coping mechanism*). Krisis berlaku apabila terdapat halangan besar yang tidak dapat diatasi dengan cara-cara biasa menyebabkan individu tidak dapat mengawal kehidupannya secara sedar.

Menurut Kanel (2012), keupayaan individu menghadapi krisis secara produktif atau sebaliknya bergantung kepada keupayaan mereka untuk mendepaninya. Hal ini selaras dengan Wright (1993) yang menyatakan bahawa individu yang mengalami tekanan dapat menggunakan daya tindak yang biasa dipraktikkan bagi menangani situasi tersebut namun bagi individu yang menghadapi krisis, mekanisme-mekanisme dan daya tindak yang biasa diamalkan tidak lagi bermanfaat untuk menangani masalahnya. Maka, krisis berlaku apabila sesuatu konflik tidak dapat diselesaikan.

Ketika krisis berlaku, maka intervensi berkesan dalam menanganinya diperlukan bagi membantu remaja yang mengalami kecemasan psikologi atau krisis untuk kembali ke tahap fungsi penyesuaian dan bagi mencegah atau mengurangkan kesan negatif trauma psikologi (Everly, Flannery & Mitchell, 2000). Untuk itu, Wang dan Gupta (2020) menjelaskan bahawa intervensi krisis adalah teknik pengurusan jangka masa pendek yang diaplikasikan bagi mengurangkan risiko bahaya yang boleh diambil oleh individu yang sedang mengalami krisis. Malah, intervensi krisis perlu dalam memberi bimbingan, sokongan dan psiko pendidikan. Fokus intervensi krisis adalah kepada pengurusan kesihatan mental remaja dengan berapa langkah sistematik yang perlu digunakan supaya mereka berupaya berfungsi secara normal. Menurut Kun, Han, Chen dan Yao (2009) intervensi krisis haruslah berdasarkan penilaian yang komprehensif yang merangkumi penilaian terhadap kesihatan mental, kecederaan terhadap diri sendiri atau keluarga dan keadaan krisis yang membahayakan nyawa individu ataupun tidak.

Dalam kajian yang dilakukan oleh Khamidatul Mauliah dan Prastiwi Puji (2017) mendapati remaja mengalami krisis identiti semasa peralihan masanya dari kanak-kanak ke dewasa. Kajian yang merangkumi 228 pelajar tahun pertama sekolah Pondok Pesantren tersebut mendapati tekanan yang berpunca daripada keluarga, rakan sebaya serta penyesuaian di sekolah berasrama merupakan pendorong utama bagi tekanan yang dialami seterusnya menyebabkan krisis terjadi. Malah, menurut Star (2010) di dalam Yudia (2014) remaja akan mengalami tempoh peralihan fasa kanak-kanak ke dewasa yang turut melibatkan banyak perkara yang perlu diputuskan seperti perancangan masa hadapan dan masih mencari personaliti diri sendiri yang seterusnya berkemungkinan menyebabkan munculnya krisis. Berikutan daripada hal itu, Khairul Hamimah, Faridah dan Zawiah (2019) turut menjelaskan kesan daripada pemikiran dan emosi yang bercelaru serta perasaan risau dan resah akan memberi kesan kepada psikologi dan tingkah laku yang tidak normal terhadap mana-mana individu.

Rentetan itu, Rahayu (2017) menjelaskan bahawa intervensi krisis mampu memberi kesan sekiranya kaunselor mempunyai personaliti yang matang, refleksi mental yang seimbang, tenang, kreatif dan fleksibel dalam menangani tingkah laku dan situasi krisis yang sukar. Bagi krisis situasi di mana ibu bapa remaja bercerai, beliau turut menambah bahawa dengan memberi fokus kepada trauma yang dialami dan simptom-simptom yang muncul semasa krisis berlaku akan menyebabkan remaja merasakan dirinya didengari dan diterima. Selain itu, kajian yang dijalankan oleh Lia Nazia Naziera (2022) terhadap remaja yang mengalami krisis akibat peristiwa buli mendapati kaunseling brief yang mengaplikasikan teknik soalan ajaib, soalan skala serta peneguhan positif mampu mengurangkan kadar kebimbangan yang dialami oleh mangsa buli tersebut.

Metodologi

Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan dengan menggunakan kaedah temu bual secara dalam talian. Untuk itu, permohonan dan kelulusan daripada Kementerian Pendidikan Malaysia Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan (*Educational Planning and Policy Research Division*) serta Jabatan Pendidikan Negeri (JPN) telah diperoleh sebelum kajian ini dijalankan kepada sekolah-sekolah yang terlibat di zon utara Semenanjung Malaysia. Berikut merupakan senarai JPN yang terlibat:

- i. Jabatan Pendidikan Negeri Perlis
- ii. Jabatan Pendidikan Negeri Kedah
- iii. Jabatan Pendidikan Negeri Pulau Pinang
- iv. Jabatan Pendidikan Negeri Perak

Responden dipilih secara bertujuan untuk mendapat maklumat yang tepat dan bersesuaian dengan kehendak kajian (Creswell, 2014). Responden kajian terdiri daripada guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) serta murid sekolah menengah di empat buah negeri iaitu Kedah, Perlis, Pulau Pinang dan Perak. Seterusnya, pemilihan responden murid ialah yang pernah atau sedang mengalami krisis yang telah dipilih oleh GBK untuk ditemu bual oleh pengkaji. Manakala GBK yang terlibat dipilih secara rawak berdasarkan kapasiti mereka yang memegang jawatan sebagai guru Bimbingan dan Kaunseling sekolah.

Seramai 12 orang GBK dengan pecahan 3 orang guru lelaki dan 9 orang guru perempuan terlibat dalam kajian ini. Manakala seramai 49 orang pelajar dengan pecahan 13 orang pelajar lelaki serta 36 orang pelajar perempuan telah dipilih oleh guru kaunseling sekolah masing-masing untuk terlibat dalam kajian ini. Berikut dalam Jadual 1 merupakan senarai guru dan murid mengikut sekolah dan negeri yang terlibat:

Jadual 1: Guru Dan Pelajar Mengikut Sekolah Dan Negeri

NEGERI	SEKOLAH	BIL. GBK		BIL. PELAJAR	
		L	P	L	P
PERLIS	SMK A		2	1	5
	SMK B	1	1	2	4
KEDAH	SMK A		1	3	3
	SMK B		1		6
PULAU PINANG	SMK A	1	1	2	4
	SMK B		2	1	6
PERAK	SMK A	1		4	2
	SMK B		1		6
JUMLAH		3	9	13	36

Dapatan diperoleh daripada responden kajian melalui temu bual separa berstruktur. Soalan daripada temu bual terbahagi kepada dua kategori iaitu soalan temu bual dari perspektif guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) serta soalan temu bual dari perspektif remaja atau murid

sekolah. Bagi memastikan soalan yang dibina menepati darjah pengukuran, penyelidik mendapatkan kesahan kandungan soalan temu bual dengan menggunakan khidmat empat orang pakar dalam bidang yang dikaji. Jadual 2 memaparkan profil ringkas panel pakar yang terlibat sebagai penilai soalan temu bual bagi kajian ini, maklumat mereka adalah seperti berikut:

Jadual 2: Profil Ringkas Panel Pakar

BIL.	PROFIL RINGKAS	INSTITUSI	BIDANG KEPAKARAN
1.	Dr. - Pensyarah Universiti	USM	Bimbingan dan Kaunseling
2.	Dr. - Pensyarah Universiti	UUM	Psikologi Pendidikan
3.	Dr. - Penolong Pegawai	PPD	Bimbingan dan Kaunseling
4.	Dr. - Ketua Jabatan	IPG	Bimbingan dan Kaunseling

Untuk itu, soalan yang dibina telah diolah dan diubah suai mengikut cadangan panel pakar terhadap protokol temu bual yang dijalankan. Jadual 3 di bawah menunjukkan soalan-soalan yang dibina berdasarkan objektif kajian.

Jadual 3: Soalan Temu Bual Dari Perspektif Guru Bimbingan Dan Kaunseling

Bil.	OBJEKTIF	SOALAN
1.	Mengenal pasti jenis-jenis krisis yang kerap dialami remaja.	i. Apakah jenis krisis yang dialami remaja sekolah berdasarkan rekod kaunseling yang dikendalikan? ii. Berikan contoh kes-kes krisis yang dikendalikan oleh guru.
2.	Mengkaji punca yang menyebabkan remaja mengalami krisis.	Apakah punca kepada krisis yang dialami remaja berdasarkan rekod kaunseling yang dikendalikan?
3.	Mengkaji kesan krisis terhadap pemikiran, emosi, tingkah laku dan fisiologi remaja.	i. Apakah kesan yang dialami remaja apabila mereka mengalami krisis? ii. Apakah simptom/gejala yang dialami remaja apabila mereka mengalami krisis? (berdasarkan pemerhatian guru kaunseling sepanjang mengendalikan klien yang mengalami krisis)

-
4. Mengenal pasti intervensi krisis yang sesuai dalam menangani krisis remaja.
- i. Huraikan atau jelaskan strategi dan pendekatan digunakan oleh guru Bimbingan dan Kaunseling dalam menangani krisis remaja?
- ii. Adakah pendekatan yang digunakan oleh guru Bimbingan dan Kaunseling berkesan dalam membantu remaja yang mengalami krisis?
-

Manakala soalan temu bual bagi remaja telah diringkaskan dalam jadual 4 berikut:

Jadual 4: Soalan Temu Bual Dari Perspektif Remaja

OBJEKTIF	SOALAN TEMU BUAL
1. Mengenal pasti jenis-jenis krisis yang kerap dialami remaja.	Apakah jenis krisis yang kerap dialami remaja?
2. Mengkaji punca yang menyebabkan remaja mengalami krisis.	Apakah punca kepada krisis yang dialami remaja?
3. Mengkaji kesan krisis terhadap pemikiran, emosi, tingkah laku dan fisiologi remaja.	<p>i. Apakah simptom/gejala yang dialami remaja ketika mengalami krisis dalam kehidupan mereka?</p> <p>ii. Apakah kesan yang dialami remaja ketika mengalami krisis dalam kehidupan mereka? Contoh kesan kepada pemikiran, emosi, tingkah laku dan fisiologi</p>
4. Mengenal pasti intervensi krisis yang sesuai dalam menangani krisis remaja.	<p>i. Siapakah individu yang membantu remaja ketika mereka berada dalam keadaan krisis?</p> <p>ii. Bagaimanakah remaja menangani krisis ini?</p>

Bagi menganalisis temu bual separa berstruktur iaitu bagi mengenal pasti jenis, punca serta kesan sesuatu krisis, analisis tematik telah digunakan terhadap data kualitatif yang diperolehi daripada hasil temu bual secara dalam talian bersama guru Bimbingan dan Kaunseling serta remaja atau murid sekolah yang terlibat. Menurut Denzin dan Lincoln (1998), proses menganalisis dan mentafsir data kualitatif adalah proses yang rumit kerana data perlu ditukar dari bentuk asal kepada bentuk yang lebih sistematik dan bermakna. Catatan transkripsi disusun secara sistematik bertujuan meningkatkan kefahaman dapatan (Bogdan & Biklen, 2003). Oleh yang demikian analisis yang digunakan untuk mendapatkan maklumat ialah analisis tematik. Data yang dikumpul lengkap kemudiannya dianalisis melalui pengekodan dan pengkategorian berdasarkan objektif bagi memperoleh tema yang sesuai.

Dapatan

Berdasarkan objektif kajian, maka jenis, punca dan kesan krisis serta intervensi krisis dalam kalangan remaja adalah seperti berikut:

Jenis Krisis Yang Dialami Remaja Ialah Krisis Situasi Dan Krisis Perkembangan

Terdapat dua tema yang terbina iaitu krisis situasi dan krisis perkembangan. Krisis situasi yang dialami adalah seperti isu pembahagian masa sebagai seorang murid dan tanggungjawab sebagai anak sepanjang Pelaksanaan Pengajaran Dan Pembelajaran Di Rumah (*PdPR*). Contoh transkripsi adalah seperti berikut:

P01: Saya anak sulung kak, ada empat orang adik, semua kecil-kecil lagi. Jadi kalau **waktu rehat PdPR pukul 10.20 – 10.40 tu tak sempat saya nak masak** untuk adik. Kadang-kadang tu adik saya dah lapar tapi saya belum masak tengah hari lagi, mak ayah saya kerja *so* saya la yang kena uruskan depa.

P39: Saya malu nak minta top-up data kat mak ayah saya. **Depa tak faham online class ni kan pakai banyak data** jadi bila saya kerap minta top-up depa tak percaya, depa ingat saya habiskan main *game*.

P04: Adik beradik saya depa tak paham yang *online class* ni pun kelas juga. Depa suka **suruh saya angkat kain la, tolong masak la tapi saya tengah kelas time** tu.

Selain itu isu *PdPR* yang sukar difahami menyebabkan krisis kepada murid. Berikut adalah contoh transkripsi:

P31: Cuba akak bayangkan kerja sekolah dah la banyak, internet pula kadang ok kadang tak ok putus-putus **jadi macam mana saya nak paham kelas PdPR**. *So* bila kena hantar kerja sekolah saya tak dapat nak siapkan, bila tak dapat nak siapkan nanti cikgu bising.

P32: Saya rasa tertekan sebab banyak sangat kerja sekolah yang cikgu bagi. Ada setengah tu **saya tak tau nak buat sebab tak paham**. Bila tak buat lama-lama dia makin banyak. Saya rasa sebelum ni takdak la banyak sampai macam ni. *PdPR* ni kak dari pagi sampai malam menghadap laptop / phone. Saya pun perlukan masa nak berhibur, lepak, rehat-rehat.

P35: **Saya tak faham apa yang cikgu ajar sebab internet sangkut-sangkut** pastu saya akan rasa bosan sebab tak faham. Bila nak buat *homework* pun tak dapat siapkan sebab saya akan tangguhkan sebab kena buat kerja-kerja kat rumah dulu.

Krisis situasi lain yang dialami remaja ialah masalah keluarga dan masalah kewangan dalam keluarga. Berikut adalah contoh transkripsi temu bual:

P47: Ayah saya sakit jadi yang dok sara keluarga ni ibu saya saja dia berniaga kat pasar malam. Tapi sekarang kan PKP kak, **ibu tak boleh nak berniaga so saya la yang kena tolong ibu**. Saya jadi rider panda tapi bila balik ibu suka beleter tu yang saya tertekan sangat-sangat.

P07: **Keluarga saya tak dak pendapatan yang tetap** sebelum ni sebab mak ayah saya kerja sendiri. *So* bila PKP ni susah la bagi saya tambah-tambah kelas online kena pakai data banyak.

Remaja juga menghadapi masalah perhubungan dengan rakan & guru.

P13: Saya rasa *time* saya **breakup dengan ex-boyfriend** tu paling saya rasa *down maybe* sebab tu *first relay* saya tapi sekarang saya dah ok dah.

P22: Bila main *game* kan kadang-kadang tu akan kalah kak, so bila kalah tu **kawan-kawan saya suka salahkan saya, kata kat saya macam-macam**. Ada sehari tu saya tak tahan dah bergaduh teruk juga la.

P48: **Ex-boyfriend saya pernah minta putus dengan tiba-tiba tanpa sebab**, saya menangis tak berhenti sebab *relationship* kami dah lama tiba-tiba dia buat saya macam tu saya tak boleh terima.

Manakala krisis perkembangan yang dihadapi remaja ialah isu haluan kerjaya selepas SPM. Remaja sekolah didapati dalam dilema serta tidak pasti dengan haluan kerjaya selepas sekolah. Berikut adalah contoh transkripsi temu bual yang diperolehi:

P33: Saya takut saya akan mengecewakan mak ayah saya sebab **depa nak saya jadi doktor tapi saya nak jadi cikgu**.

P02: **Saya nak jadi peguam kak tapi saya pun tak pasti saya dapat tak jadi peguam macam saya nak sebab saya takut nanti saya menyesal** bila kerjaya tu tak sesuai pun dengan saya. Lepas tu tak ramai *senior* yang saya kenal yang boleh saya tanya macam mana nak jadi peguam semua ni sebab tu juga la saya selalu *overthinking*.

P08: **Saya tak pasti nak ambik course apa lepas SPM nanti sebab sebelum ni saya jenis follow the flow** ja tapi bila kena fikir pasal benda ni saya jadi stress takut tak dapat capai apa yang saya nak pastu kecewakan harapan mak ayah.

Punca Krisis Kepada Remaja

Dapatan melalui temu bual separa berstruktur merumuskan perkara berikut sebagai punca utama krisis kepada remaja. Punca krisis remaja ialah:

- a. Ibu bapa yang bekerja dan remaja perlu menggalas tanggungjawab untuk menguruskan kerja-kerja di rumah
- b. Capaian internet yang tidak stabil, sukar untuk bertanyakan soalan sekiranya tidak faham ketika PDPR
- c. Sikap remaja yang suka memendam perasaan dan menyendiri
- d. Rasa ragu-ragu dan tidak yakin dengan kebolehan diri
- e. Keadaan hidup keluarga yang tidak berkemampuan

Kesan Krisis Kepada Remaja

Kesan akibat krisis yang dialami remaja dapat dikategorikan kepada empat iaitu kesan kepada kognitif, emosi, tingkah laku dan fisiologi seperti berikut:

Kognitif

P22: **Bila saya fikir pasal keadaan keluarga saya, saya rasa macam diri tak berguna** itu yang buat saya menangis tak tentu pasal kalau fikir pasal hal ni.

P24: Saya rasa sedih gila-gila, *stress* bila mak ayah saya bercerai, tertekan pun ada sebab sebelum ni kan dah biasa ada mak ayah bila depa bercerai saya tak boleh terima benda tu. Bila saya fikir benda tu masa dalam kelas mula la nanti **saya dah tak fokus time cikgu dok ajar**.

P37: **Saya jadi *overthinking* tambah-tambah sebelum tidur** sebab dok fikir pasal PdPR yang saya makin tak faham sebab nanti dia akan *effect* kat *exam* saya, fikir pasal masa depan, macam-macam lagi la. *So* bila jadi macam tu saya jadi susah nak tidur.

P48: Time saya *breakup* dulu, saya jadi mudah sangat menangis, **saya akan *overthinking* sebelum tidur sebab saya akan salahkan diri saya**, rasa diri saya ni tak cukup cantik dan susah sangat nak *moved on* time tu.

Emosi

P01: Saya rasa tertekan sangat-sangat sebab tak tahu nak bahagi masa macam mana itu yang **saya akan menangis sorang-sorang** dalam bilik saya. Kalau cakap dengan mak ayah pun bukan depa faham apa saya rasa.

P09: Depa susah nak faham yang saya ni *student* bila depa suruh saya buat itu ini **saya jadi geram, marah** sebab saya tengah kelas. Kadang tu saya terlepas benda-benda penting masa kelas sebab perangai adik beradik saya yang suka bising. Mana saya tak naik angin.

P18: Time saya bergaduh dengan kawan saya, saya jadi **susah nak kawal emosi saya kadang-kadang benda yang kecil pun saya jadi cepat marah** yang keterlaluan pastu saya akan berdendam dengan kawan saya.

P19: **Saya selalu menangis** sebab saya tak faham dengan kelas PdPR ni tapi saya malu nak bertanya, bercakap depan orang ramai. Tambah pula kelas PdPR ni kan banyak kena buat *presentation* depan semua orang, saya rasa tak yakin, malu dengan diri sendiri.

P24: **Saya rasa sedih gila-gila, *stress* bila mak ayah saya bercerai, tertekan pun ada** sebab sebelum ni kan dah biasa ada mak ayah bila depa bercerai saya tak boleh terima benda tu.

Tingkah Laku

P25: Saya rasa **tak semangat dengan PdPR ni kak, dulu saya tak macam ni**. Tak semangat tu macam **kerja sekolah semua saya tangguh**, rasa malas sangat-sangat. Ada satu *time* tu saya **buka buku pastu saya termenung** tak buat pun kerja.

P38: Saya rasa **letih, penat, tak semangat** nak ulangkaji untuk SPM sebab kerja sekolah yang cikgu bagi pun dah tak terbuat pastu kena hadap *phone* lama-lama *time* kelas PdPR.

Fisiologi

P05: Saya taktau la orang lain macam mana tapi bagi saya PdPR ni susah, rasa tak seronok dah nak belajar sebab bila saya tak faham, saya tanya *online* depa jawab tu tak sama macam *face-to-face* *so* bila jadi lagu tu saya jadi tak semangat, **tak dak selera nak makan** kadang-kadang tu tiba ja saya akan menangis.

P21: Saya jadi **tak cukup tidur** tau kak. Cikgu-cikgu suka suruh saya masuk macam-macam pertandingan kena tolong depa la semua tu. Saya nak kata tak mau sat lagi kata apa pula. Dah jadi macam tu, saya selalu salahkan diri sendiri dengan kelas PdPR lagi, masuk pertandingan lagi dia jadi lagi **penat**.

Intervensi Krisis Yang digunakan Oleh Remaja

Remaja menggunakan intervensi berikut bagi menghadapi krisis iaitu:

Kekuatan Diri Sendiri

P03: Saya akan tulis dalam satu kertas, pastu saya akan keronyokkan dan buang kertas tu. Lepas buat macam tu, rasa lega sikit.

P21: Saya akan tengok video-video motivasi kat TikTok sebab FYP saya banyak video macam tu, dia naikkan la balik semangat saya walaupun sekejap.

P23: Saya akan lepaskan rasa tertekan, marah saya ni kat objek. Contohnya kat bilik saya selalu online class ni ada timbunan baju so saya selalu tumbuk baju tu kuat-kuat, jerit sekuat hati sambil tekap mulut ke baju tu.

Meluahkan Perasaan Kepada Rakan Dan Orang Yang Dipercayai

P05: Saya akan call kawan saya luahkan kat dia, then dia pun selalu pastikan saya tak sorang-sorang dan bagi semangat kat saya untuk tak putus asa.

P20: Saya ada beberapa orang kawan baik, dalam group Whatsapp tu, depa akan pastikan saya buat homework dan kami sama-sama ajar kalau ada antara kami yang tak faham.

P36: Saya ada sepupu yang sama umur yang saya rapat la. So saya akan ceritakan kat dia sebab dia faham apa yang saya rasa.

Sokongan Daripada Keluarga (Adik Beradik, Ibu Bapa)

P31: Selalunya adik-beradik, ahli keluarga la sebab bila saya tak faham kerja sekolah, depa banyak ajar saya.

P42: Bila stress sebab PdPR tu saya banyak habiskan masa dengan tidur. Saya rasa saya tidur banyak sangat tapi mak ayah saya tak marah sebab depa faham kelas online yang lama sangat buat saya penat.

Talian NGO

P07: Saya pernah call befrienders sebab dia 24/7. Saya rasa yang tu membantu sangat sebab time tu saya betul-betulkan orang untuk mendengar. Talian lain saya tak pasti sebab pasal befrienders pun saya nampak kat Twitter

Melihat Video Motivasi Di Sosial Media Dan Lebih Banyak Meluangkan Masa Di Sosial Media (Youtube, Tiktok, Instagram)

P19: Dekat TikTok banyak potongan ceramah-ceramah agama so saya akan tengok tu, tarik nafas dalam-dalam dan beristighfar...

P25: Ceramah motivasi kat TikTok banyak menyedarkan saya dan bagi semangat la dekat saya tambah bila saya rasa tak semangat, penat sangat dah nak hadap PdPR

Bersukan

P14: Saya akan berjalan keluar keliling rumah untuk ambil angin sebab dah hampir seharian dengan PdPR habis sakit badan, pening kepala

P29: Selalunya untuk saya lupakan perasaan tu saya akan workout atau exercise jogging keliling rumah sebab sekarang nak pi jauh-jauh pun tak boleh

P48: Waktu saya breakup dulu saya banyak luangkan masa dengan kawan-kawan, riadah, jogging waktu petang sebab nak hilangkan perasaan sedih, susah nak moved on

Pendekatan Rohani

P19: Dekat TikTok banyak potongan ceramah-ceramah agama so saya akan tengok tu, tarik nafas dalam-dalam dan beristighfar...

P30: Saya dekatkan diri dengan Tuhan, solat tak tinggal, baca al-quran semua tu sebab menenangkan saya, bantu saya untuk bersabar tak cepat marah tambah-tambah kalau stress

Mendengar Atau Melakukan Hobi Yang Berkaitan Dengan Kumpulan, Mendengar Muzik Penyanyi Yang Digemari

P07: Bila dah malam sangat orang lain semua mesti dah tidur untuk saya call, jadi benda yang boleh saya buat nak tenangkan diri saya akan buka YouTube dan dengar lagu-lagu yang saya suka.

P28: Saya akan dengar lagu-lagu favourite saya dari kumpulan BTS sebab lirik dia sangat menenangkan

P35: Saya akan melukis karakter anime atau dengar lagu bila saya sorang-sorang sebab tu cara saya untuk tenangkan otak yang stress dan serabut

Perbincangan

Bagi aspek jenis-jenis krisis yang kerap dialami remaja, hasil kajian mendapati remaja yang sedang berada di dalam fasa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa mengalami krisis situasi dan perkembangan. Dapatan ini selari dengan kajian yang dijalankan oleh Star (2010) di dalam Yudia (2014) yang menjelaskan bahawa remaja akan mengalami tempoh peralihan yang melibatkan pelbagai perkara yang perlu mereka putuskan seperti perancangan masa hadapan. Hal ini kerana pengkaji mendapati remaja mengalami krisis perkembangan apabila mereka perlu memutuskan haluan kerjaya setelah tamat pengajian di sekolah. Selain itu, krisis situasi seperti masalah keluarga serta perhubungan dengan rakan juga turut menyumbang kepada krisis yang dialami oleh mereka. Bukan itu sahaja, malah keadaan keluarga yang kurang berkemampuan yang menyebabkan remaja perlu menggalas tanggungjawab untuk mencari punca pendapatan serta tanggungjawab sebagai seorang pelajar. Hal ini bertepatan dengan kajian Gennetian et al. (2018) yang menyatakan murid berprestasi rendah daripada keluarga B40 adalah berpunca daripada masalah kewangan yang berlaku dalam keluarga mereka. Masalah kewangan dalam keluarga juga membawa kepada pekerjaan sampingan yang dilakukan menyebabkan pembahagian masa menjadi antara punca berlakunya krisis kepada remaja.

Dapatan ini disokong oleh kajian daripada Khamidatul Mauliah dan Prastiwi Puji (2017) yang mendapati remaja yang mengalami krisis menerima tekanan yang berpunca daripada masalah keluarga serta perhubungan bersama rakan sebaya yang merupakan pendorong utama yang menyebabkan krisis terjadi.

Di samping itu, dapatan kajian mendapati bahawa kesan krisis yang dialami oleh remaja ditonjolkan dari aspek emosi dan fisiologi di mana mereka menyatakan menjadi lebih agresif dan sensitif terhadap perkara-perkara yang kecil, malah meluahkan rasa penat mental dan fizikal apabila perlu menghadapi rutin yang sama setiap hari. Malah, perasaan resah dan risau turut menyebabkan tangan mereka terketar meskipun tiada apa-apa yang berlaku. Dapatan ini disokong oleh penyataan Khairul Hamimah, Faridah dan Zawiah (2019) yang menjelaskan bahawa remaja yang sering risau dan resah yang disebabkan tekanan perasaan, mereka akan cenderung untuk mengalami gangguan fizikal seterusnya memberi kesan kepada mental mereka.

Selain itu, dapatan kajian juga mendapati pendekatan kaunseling pemusatan insan oleh Carl Rogers merupakan pendekatan yang kebanyakan guru Bimbingan dan Kaunseling aplikasikan ketika mengendalikan isu-isu krisis yang dihadapi remaja. Hal ini selari dengan kepercayaan Rogers yang percaya bahawa setiap individu boleh mencari alternatif dan melakukan perubahan yang membina terhadap diri serta boleh diberi kepercayaan kepada mereka (Corey, 2000). Untuk itu, apabila guru Bimbingan dan Kaunseling dapat menonjolkan sifat empati, menyelami secara mendalam kehidupan klien, memberi perhatian, mengambil berat dan tidak berat sebelah maka besar kemungkinan klien akan mengalami perubahan yang ketara dalam kehidupan mereka (Mohammed Shariff Mustaffa, Jalamudin Ramli, Zainudin Hassan, 2004). Malah, meskipun Carl Rogers tidak mempunyai apa-apa teknik yang spesifik, namun tiga sifat di dalam pendekatan tersebut iaitu kongruen, penerimaan tanpa syarat, kebolehan menyelami secara mendalam perasaan orang lain telah membantu para guru Bimbingan dan Kaunseling dalam mengendalikan kebanyakan isu krisis yang berlaku di sekolah masing-masing.

Dari segi sudut pandang remaja, hasil dapatan kajian mendapati para remaja lebih cenderung untuk berkongsi masalah kepada rakan sebaya berbanding orang dewasa atau guru-guru. Antara intervensi lain yang diambil oleh mereka termasuklah pendekatan rohani dengan mendekati diri dengan Tuhan serta mendengar alunan muzik yang menenangkan. Dapatan ini selari dengan kajian yang dijalankan oleh Noor Hafizah, Norsaleha dan Khairul Hamimah (2019) yang menjelaskan bahawa aktiviti serta amalan-amalan kerohanian merupakan asas yang penting dan boleh dijadikan sebagai mekanisme dalam membentuk jati diri remaja khususnya remaja yang mengalami krisis. Selain itu, dapatan kajian juga mendapati remaja menginginkan intervensi yang membolehkan mereka berkongsi masalah kepada orang dewasa namun begitu isu kepercayaan sering kali menjadi asbab yang menghentikan mereka berbuat demikian.

Implikasi

Dapatan kajian ini diharap dapat mencetuskan kesedaran dalam kalangan warga sekolah dalam mewujudkan persekitaran sekolah yang selamat. Dalam hal ini, pihak sekolah boleh meningkatkan pengamalan konsep budaya sekolah selamat dalam kawasan sekolah. Dalam konteks krisis, pihak sekolah boleh menjadikan dapatan daripada kajian ini sebagai panduan dalam menilai kembali perhatian yang diberi terhadap para remaja yang mengalami krisis seterusnya membantu mereka melalui intervensi-intervensi yang berkesan.

Selain itu, perbincangan kajian ini diharapkan sedikit sebanyak dapat membantu dari segi amalan atau praktis dalam perkhidmatan bimbingan dan kaunseling khususnya di sekolah. Dalam hal ini, dapatan daripada kajian yang dijalankan dapat membantu guru Bimbingan dan Kaunseling sekolah dalam memahami isu-isu dan jenis krisis yang sering dialami oleh para remaja seterusnya menjadikan kaunselor lebih yakin dan berkompentensi dalam membantu remaja yang sedang atau pernah mengalami krisis dalam kehidupan mereka.

Di samping itu, kajian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan baru kepada pengamal kaunseling untuk memahami intervensi yang sesuai serta isu krisis yang dihadapi oleh remaja dengan lebih mendalam dalam konteks yang dikaji agar bantuan yang disalurkan dapat benar-benar membantu golongan sasaran.

Cadangan

Memandangkan kajian ini hanya memberi tumpuan kepada persekitaran sekolah menengah sahaja, bagi kajian yang akan datang pengkaji mencadangkan agar kajian ini dapat dilaksanakan dalam skop yang lebih besar seperti institusi pengajian tinggi awam atau swasta, sekolah antarabangsa atau sekolah rendah. Malah, bagi mengenal pasti sama ada intervensi yang berbeza diperlukan bagi golongan sasaran yang berbeza, pengkaji turut mencadangkan agar kajian ini dilaksanakan pada pelbagai seting kerana dalam hal ini remaja yang mengalami krisis tidak hanya berlaku dalam persekitaran sekolah secara khusus.

Selain itu, pengkaji turut mencadangkan agar kajian akan datang untuk membuat perbandingan krisis yang dialami remaja dalam pelbagai jenis sekolah seperti sekolah berasrama penuh, sekolah sukan, sekolah kecemerlangan dan sebagainya bagi melihat 'trend' krisis yang sering dialami oleh remaja berdasarkan sekolah. Dalam hal ini, intervensi yang dinyatakan dalam kajian ini dapat dijadikan sebagai panduan untuk peserta kajian dalam kajian yang akan dijalankan.

Rumusan

Dapatan daripada hasil kajian mendapati kebanyakan remaja lebih cenderung untuk mencari alternatif sendiri berbanding dengan meluahkan kepada orang dewasa kerana rasa ketidakpercayaan terhadap mereka. Rentetan itu, proses pembinaan hubungan antara guru bimbingan dan kaunseling memainkan peranan yang penting dalam mewujudkan kepercayaan di dalam diri remaja serta menangkis stigma remaja terhadap kaunseling. Dalam hal ini, intervensi yang bersesuaian serta pengaplikasian teknik dan teori yang berkaitan adalah bergantung kepada jenis krisis yang dialami remaja kerana intervensi yang berkesan berupaya untuk membantu remaja dalam menangani krisis yang dialami.

Penghargaan

Artikel ini dihasilkan daripada peruntukan kajian Geran Penyelidikan Pembangunan Prototaip (PRGS), Kementerian Pengajian Tinggi (KPT), 203/PGURU/6740083.

Rujukan

- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2003). *Qualitative research for education: an introduction to theories and methods* (4th ed.). Pearson Education Group.
- Corey, G. (2000). *Theory and Practise of Group Counseling* (5th ed) Pacific Grove, CA: BooksCole/Wadsworth.

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1998). *The landscape of qualitative research: Theories and issues*. Sage.
- Everly, G. S., Flannery, R. B., & Mitchell, J. T. (2000). Critical incident stress management (CISM): A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 5(1), 23–40. [https://doi.org/10.1016/s1359-1789\(98\)00026-3](https://doi.org/10.1016/s1359-1789(98)00026-3).
- Gennetian, L. A., Rodrigues, C., Hill, H. D., & Morris, P. A. (2018). Stability of income and school attendance among NYC students of low-income families. *Economics of Education Review*, 63, 20-30. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2018.01.003>
- James, R., & Gilliland, B. (2001). *Crisis Intervention Strategies* (4th ed.). Brooks/Cole.
- Kanel, K. (2012). *A Guide to Crisis Intervention.*, Fourth Edition. Brooks/Cole CENGAGE Learning.
- Khairul Hamimah, M. J., Faridah, C. H., & Zawiah, H. M. (2019). Remaja Dan Kecelaruhan Mental; Cabaran dan Penyelesaian. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*, 229–240. http://journal.kuis.edu.my/jsass/images/special3/jsass_khas03_recit18_007_khairulhamimah.pdf
- Khamidatul Mauliah El-Azis, dan Prastiwi Puji Rahayu, (2017). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta (Tesis sarjana yang tidak diterbitkan). Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia.
- Kun, P., Han, S., Chen, X., & Yao, L. (2009). Prevalence and risk factors for posttraumatic stress disorder: a cross-sectional study among survivors of the Wenchuan 2008 earthquake in China. *Depression and Anxiety*, 26(12), 1134–1140. <https://doi.org/10.1002/da.20612>
- Lia Nazia Naziera. (2022). Keberkesanan modul kaunseling untuk mangsa buli (MKB-b) dalam menangani kebimbangan pelajar sekolah (Tesis sarjana yang tidak diterbitkan). Universiti Sains Malaysia, Malaysia.
- Mohammed Shariff Mustaffa, Jamaludin Ramli, dan Zainudin Hassan, (2004) Aplikasi pendekatan kaunseling pemusatan klien dalam menangani masalah emosi remaja di sekolah: Satu kajian kes. In: Seminar Antarabangsa Nilai dalam Komuniti Pasca Modenisme (SIVIC 2004), 4-6 September 2004, Hotel City Bayview Langkawi.
- Noor Hafizah, M. H., Norsaleha, M. H., & Khairul Hamimah, M. J. (2019). Penerapan Elemen Kerohanian terhadap Remaja Berisiko di Pertubuhan Kebajikan Darul Islah Malaysia (PERKID). *Online Journal Research in Islamic Studies*, 6, 87–98. <https://ejournal.um.edu.my/index.php/RIS/article/view/20804>
- Parad, H. J., & Parad, L. G. (2005). *Crisis Intervention Book 2: The Practitioner's Sourcebook for Brief Therapy* (2nd ed.). Fenestra Books.
- Rahayu, S. M. (2017). Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan dalam Mereduksi Masalah Traumatik pada Anak dan Remaja. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 2(1), 53–56. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p65-69>
- Wang, D., & Gupta, V. (2020, Julai 2). *Crisis Intervention*. National Center for Biotechnology Information. Dimuat turun daripada <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559081/#:~:text=Definition%2FIntroduction,d%20of%20a%20serious%20illness>.
- Wright, N. H. (1993). *Crisis Counseling*. Eastman Avenue Ventura, CA: Regal Books.

Yudia, C. (2014). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Napza Pada Siswa/Siswi di SMA Adabiah Padang (Tesis sarjana yang tidak diterbitkan). Universitas Andalas Padang, Padang.