

TEORI KAUNSELING
dan Psikoterapi

Edisi
Ketiga

TEORI KAUNSELING *dan Psikoterapi*



SAPORA SIPON
RUHAYA HUSSIN

Penerbit
Universiti Sains Islam Malaysia
Bandar Baru Nilai
Negeri Sembilan
2012

Cetakan Pertama 2008
Cetakan Kedua 2009
Edisi Kedua Cetakan Pertama 2010
Edisi Ketiga Cetakan Pertama 2011
EDISI KETIGA CETAKAN KEDUA 2012
© Hak Cipta Universiti Sains Islam Malaysia

Hak cipta terpelihara, tiada mana-mana bahagian daripada buku ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar kepada apa-apa bentuk dengan sebarang cara sekalipun tanpa izin bertulis daripada penerbit.

Diterbitkan di Malaysia oleh:

Penerbit USIM
UNIVERSITI SAINS ISLAM MALAYSIA
Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai
Negeri Sembilan Darul Khusus
Tel:06-798 8226/6081 | Faks:06-798 6083
www.penerbit.usim.edu.my
pej.penerbitan@usim.edu.my

Penerbit USIM adalah anggota
MAJLIS PENERBITAN ILMIAH MALAYSIA

Dicetak di Malaysia oleh:

ROMD ENTERPRISE
Lot 20, Jalan 27
Selayang Baru
68100 Batu Caves, Selangor
Tel : 03-6120 2498 | Faks : 03-6120 3498

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Sapora Sipon

Teori kaunseling dan psikoterapi / Sapora Sipon, Ruhaya Hussin. -Ed. ke-3

Mengandungi indeks

Bibliografi: ms. 317

ISBN 978-967-5295-904

1. Counseling. 2. Psychotherapy. I. Ruhaya Hussin. II. Judul.

158.3

Kandungan

PRAKATA	xi
PENGHARGAAN	xiii
PENDAHULUAN	xv
BAB 1: TERAPI PSIKOANALITIK	21
Latar Belakang Tokoh	21
Konsep Utama Terapi	23
Matlamat Terapi	35
Proses dan Teknik	35
Peranan Kaunselor dan Klien	37
Aplikasi Teori Psikoanalitik dalam Kaunseling	38
Aplikasi Teori Psikoanalitik dalam Kaunseling Pelbagai Budaya	39
Sumbangan dan Limitasi	39
Rumusan	40
Ringkasan Terapi Psikoanalitik	40
BAB 2: TERAPI ADLERIAN	43
Latar Belakang Tokoh	43
Konsep Utama Terapi	45
Matlamat Terapi	48
Proses dan Teknik	49
Peranan Kaunselor dan Klien	51
Aplikasi Terapi Adler dalam Kaunseling	56
Aplikasi Terapi Adler dalam Kaunseling Pelbagai Budaya	56
Sumbangan dan Limitasi	56
Rumusan	58
Ringkasan Terapi Adlerian	60
BAB 3: TERAPI KEWUJUDAN	63
Latar Belakang Tokoh	63
Konsep Utama Terapi	67
Matlamat Terapi	71

Proses dan Teknik	72
Peranan Kaunselor dan Klien	75
Aplikasi Terapi Kewujudan dalam Kaunseling	77
Aplikasi Terapi dalam Kaunseling Pelbagai Budaya	77
Sumbangan dan Limitasi	77
Rumusan	78
Ringkasan Terapi Adlerian	78
BAB 4: TERAPI PEMUSATAN INSAN	81
Latar Belakang Tokoh	81
Konsep Utama Terapi	82
Matlamat Terapi	83
Proses dan Teknik	83
Peranan Kaunselor dan Klien	88
Aplikasi Terapi Pemusatan Insan dalam Kaunseling	89
Aplikasi Terapi Pemusatan Insan dalam Kaunseling Pelbagai Budaya	90
Sumbangan dan Limitasi	
Rumusan	90
Ringkasan Terapi Pemusatan Insan	90
BAB 5: TERAPI GESTALT	93
Latar Belakang Tokoh	93
Konsep Utama Terapi	98
Matlamat Teori	99
Proses dan Teknik	100
Peranan Kaunselor dan Klien	103
Aplikasi Terapi Gestalt dalam Amalan Kaunseling	104
Aplikasi Terapi Gestalt dalam Kaunseling Pelbagai Budaya	104
Sumbangan dan Limitasi	105
Rumusan	106
Ringkasan Terapi Gestalt	106
BAB 6: TERAPI REALITI	109
Latar Belakang Tokoh	109
Konsep Utama Terapi	112
Matlamat Terapi	117
Proses dan Teknik	119
Peranan Kaunselor dan Klien	123
Aplikasi Terapi Realiti dalam Kaunseling	125
Aplikasi Terapi Realiti dalam Kaunseling Silang Budaya	125

Sumbangan dan Limitasi	126
Rumusan	128
Ringkasan Terapi Realiti	129
BAB 7: TERAPI TINGKAH LAKU	131
Latar Belakang Tokoh	131
Konsep Utama Terapi	133
Matlamat Kaunseling	137
Proses dan Teknik	138
Peranan Kaunselor dan Klien	140
Aplikasi Terapi Tingkah Laku dalam Kaunseling	141
Aplikasi Terapi Tingkah Laku dalam Kaunseling Silang Budaya	141
Sumbangan dan Limitasi	141
Rumusan	142
Ringkasan Terapi Tingkah Laku	142
BAB 8: TERAPI RASIONAL EMOTIF TINGKAH LAKU	145
Latar Belakang Tokoh	145
Konsep Utama Terapi	147
Matlamat Terapi	151
Proses dan Teknik	152
Peranan Kaunselor dan Klien	158
Aplikasi Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku dalam Kaunseling	161
Aplikasi Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku dalam Pelbagai Budaya	162
Sumbangan dan Limitasi	164
Rumusan	164
Ringkasan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku	164
BAB 9: TERAPI ANALISIS TRANSAKSIONAL	167
Latar Belakang Tokoh	167
Konsep Utama Terapi	169
Matlamat Terapi	181
Proses dan Teknik	182
Peranan Kaunselor dan Klien	184
Aplikasi Terapi Analisis Transaksional dalam Kaunseling	188
Aplikasi Terapi Analisis Transaksional dalam Pelbagai Budaya	188
Sumbangan dan Limitasi	188
Rumusan	189
Ringkasan Terapi Analisis Transaksional	189

BAB 10: PSIKOTERAPI ASIA	193
Latar Belakang Terapi	193
Konsep Utama Terapi	195
Proses dan Teknik	198
Peranan Kaunselor dan Klien	200
Sumbangan dan Limitasi	201
Rumusan	202
Ringkasan Terapi Asia	202
BAB 11: TERAPI EKLEKTIK (PENDEKATAN KONSTRUKTIVIST DAN INTEGRASI)	205
Latar Belakang Tokoh	205
Konsep Utama Terapi	212
Matlamat Terapi	213
Proses dan Teknik	214
Peranan Kaunselor dan Klien	216
Aplikasi Terapi dalam Kaunseling	218
Sumbangan dan Limitasi	219
Rumusan	219
Ringkasan Terapi Elektik	220
BAB 12: PENDEKATAN ISLAM DALAM KAUNSELING DAN PSIKOTERAPI	223
Pengenalan	223
Pandangan Islam Terhadap Kejadian Manusia	223
Perbandingan di antara Teori Kaunseling dan Psikoterapi Barat dengan Islam	226
Adab dalam Proses Kaunseling dan Psikoterapi Menurut Pandangan Islam	227
Matlamat Kaunseling dan Psikoterapi Menurut Pandangan Islam	230
Proses Kaunseling dan Psikoterapi Menurut Pandangan Islam	231
Teknik Kaunseling dan Psikoterapi Menurut Pandangan Islam	244
Sumbangan dan Limitasi	249
Rumusan	249
Ringkasan Pendekatan Islam dalam Kaunseling Psikologi	250
BAB 13: PSIKOLOGI KOGNITIF ADDIN	253
Latar Belakang Tokoh	253
Matlamat Terapi	254
Konsep Utama Terapi	255
Proses Terapi	264

Teknik	267
Peranan Kaunselor dan Klien	271
Sumbangan dan Limitasi	272
Rumusan	273
Ringkasan Psikologi Kognitif Ad-Din	273
BAB 14: TERAPI RINGKAS PENYELESAIAN MASALAH BERFOKUS	277
Latar Belakang Tokoh	277
Matlamat Terapi	278
Prinsip-prinsip Terapi Penyelesaian Masalah Berfokus	278
Peranan Kaunselor	279
Teknik	280
Aplikasi Terapi Ringkas Penyelesaian Masalah Berfokus dalam Kaunseling	283
Aplikasi Terapi Ringkas Penyelesaian Masalah Berfokus dalam Kaunseling Silang Budaya	283
Kekuatan	283
Limitasi	283
Rumusan	284
BAB 15: TERAPI NARATIF	285
Latar Belakang Tokoh	285
Andaian Asas Terapi Terhadap Kejadian Manusia	286
Matlamat Terapeutik	287
Proses Terapeutik	288
Peranan Ahli Terapi	288
Teknik	289
Kekuatan	289
BAB 16: TERAPI KELUARGA	291
Pengenalan	292
Sejarah Terapi	292
Latar Belakang Tokoh	293
Matlamat Terapi	296
Penyelidikan dalam Terapi Keluarga	296
Perkembangan Kitaran Kehidupan Keluarga	296
Limitasi Terapi	297

Terapi Keluarga Struktural	299
Terapi Keluarga Strategik	303
Teori <i>Conjoint</i>	306
Rumusan	308
BAB 17: TEORI PERKEMBANGAN KERJAYA	309
Pengenalan	309
Teori Tret dan Faktor	309
Teori Ginzberg	310
Teori Perkembangan Kerjaya Super	310
Teori Keperluan / Teori Anne Roe	311
Teori Hoppock	312
Teori Kognitif dan Pembelajaran Sosial	312
Teori Tingkah Laku	314
GLOSARI	317
BIBLIOGRAFI	331
INDEKS SUBJEK	345
INDEKS NAMA	349

Prakata

*M*anusia menghadapi pelbagai cabaran kesan daripada globalisasi yang melanda seluruh dunia. Impak kepada cabaran ini ialah kesihatan mental dan kehidupan manusia menjadi tidak berarah. Kaunseling pula ialah proses yang bertujuan membantu individu dalam menangani permasalahan yang dihadapi. Kaunseling yang berkesan ialah kaunseling yang bersandarkan teori kerana ia dapat memberi keyakinan dan hala tuju kepada kaunselor dalam menjalankan tugasnya. Kaunselor juga dapat memberi fokus tentang perkara yang dilakukannya terhadap kliennya melalui penggunaan teori. Penggunaan teori dalam amalan kaunseling juga akan membantu kaunselor dalam memberi sepenuh perhatian dan tenaga terhadap apa yang difikirkannya menjadi punca masalah yang dialami oleh klien. Justeru, pengetahuan dan kemahiran teori amat penting untuk dikuasai oleh pengamal-pengamal kaunseling. Buku Teori Kaunseling dan Psikoterapi Edisi Ketiga ini mempunyai tiga penambahan bab iaitu bab yang membincangkan pendekatan Terapi Naratif, Terapi Keluarga dan Teori Kerjaya.

Penghargaan

Dengan izin dan petunjuk dari Allah SWT, kami telah berjaya menyiapkan buku Teori Kaunseling dan Psikoterapi Edisi Ketiga ini untuk rujukan semua terutamanya pelajar dalam bidang kaunseling. Ucapan setinggi-tinggi penghargaan saya panjangkan kepada Naib Canselor, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), YBhg Profesor Dato' Mohamad Muda, Timbalan Naib Canselor Akademik dan Pengantarabangsaan, YBhg Dr Musa Ahmad, Dekan, Pusat Inovasi dan Penyelidikan, Profesor Hajah Mustapha, YBhg Dekan Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia, Dr Rushdan Jailani serta Timbalan Dekan, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam. YBhg Prof. Dr Dzulkepli Ghani atas sokongan mereka yang tidak berbelah bagi kepada saya dalam proses penyediaan buku ini.

Kami juga ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada Bahagian Penerbitan terutamanya Puan Hariza Yusuf, Puan Noor Adibah Mohamad, Puan Khairunnajwa Mohd Tahet, Puan Nuraznita Abdullah dan Puan Muna Hayati Mohd Alwi yang telah banyak membantu dalam menghasilkan buku ini agar ianya menjadi lebih sempurna. Juga kepada semua yang terlibat dalam menghasilkan buku ini, terima kasih yang tidak terhingga di atas segala sokongan dan dorongan yang dicurahkan. Semoga usaha kami diberkati Allah SWT.

SAPORA SIPON
RUHAYA HUSSIN
USIM, Nilai

Pendahuluan

Buku ini sesuai sebagai rujukan utama kepada ahli psikologi, pengamal kaunseling, pelajar psikologi dan kaunseling di peringkat siswazah dan pascasiswazah, pendidik sekolah, pensyarah di kolej, maktab dan universiti atau individu yang berminat menambahkan pengetahuan dalam bidang ilmu kaunseling.

Bagi setiap teori, subtajuk seperti latar belakang pendekatan dan tokoh, pandangan teori terhadap kejadian manusia, konsep utama teori dan matlamat terapi dibincangkan. Di samping itu, subtajuk seperti teknik, peranan kaunselor dan klien, sumbangan, limitasi dan rumusan turut dibincangkan bagi setiap pendekatan yang digunakan. Penambahan subtajuk aplikasi terapi dalam kaunseling pelbagai budaya dilakukan dalam setiap teori/pendekatan yang dibincangkan.

Buku ini dimulai dengan Teori Psikoanalitik yang diasaskan oleh Sigmund Freud. Dalam perbincangan Terapi Psikoanalitik, subtajuk seperti latar belakang tokoh, konsep utama terapi, prinsip utama terapi seperti prinsip keseronokan, prinsip realiti, prinsip mengurangkan ketegangan, prinsip polariti dan prinsip pengulangan aktiviti dibincangkan. Pembaca juga akan dimuatkan dengan konsep seperti alam sedar, prasedar dan tidak sedar, Id, Ego dan Superego. Satu konsep yang sangat penting iaitu mekanisme bela diri turut diperkatakan dalam terapi ini. Mekanisme bela diri seperti represi (*repression*), sublimasi (*sublimation*), regresi (*regression*), identifikasi (*identification*), penyangkalan (*denial*), pembentukan reaksi (*reaction formation*), projeksi (*projection*), penyaluran (*displacement*), pampasan (*compensation*), *undoing*, penarikan, keagresifan, intelektualisasi, kelekatan (*fixation*), tingkah laku provokatif, penukaran (*conversion*) turut dibincangkan. Subtajuk lain ialah seperti matlamat terapi, proses dan teknik seperti perkaitan bebas (*free association*), pentafsiran (*interpretation*), tafsir mimpi (*dream analysis*), analisa penahanan, analisa pemindahan. Dalam melihat aplikasi terapi dalam amalan kaunseling, pembaca turut dipersembahkan dengan subtajuk aplikasi Terapi Psikoanalitik dalam kaunseling dan aplikasi Teori Psikoanalitik dalam kaunseling pelbagai budaya.

Terapi yang membincangkan tentang perasaan rendah diri dan pampasan, minat untuk bermasyarakat, gaya hidup dan sendiri kreatif dibincangkan dalam

bab seterusnya iaitu Terapi Adlerian. Kedudukan anak dalam susunan keluarga merupakan elemen penting dalam Terapi Adlerian. Ia akan dibincangkan dalam bahagian susunan keluarga. Di samping itu, Terapi Adlerian juga akan memperkatakan mengenai latar belakang tokoh, konsep utama terapi, matlamat terapi, proses dan teknik, peranan kaunselor dan klien, aplikasi Terapi Adler dalam kaunseling, aplikasi Terapi Adler dalam kaunseling pelbagai budaya, sumbangan dan limitasi dimuatkan dalam Terapi Adlerian. Konsep utama terapi yang dibincangkan ialah *fictional finalism* (ketentuan yang diada-adakan), berusaha ke arah superioti, perasaan rendah diri dan pampasan, minat untuk bermasyarakat, gaya hidup, sendiri kreatif dan susunan kelahiran (gugusan keluarga).

Pembaca juga dimuatkan dengan Terapi Kewujudan yang membincangkan tentang penciptaan makna dan kecemasan, kebebasan, kesedaran diri dan tanggungjawab. Di samping itu, latar belakang tokoh Kewujudan seperti Rollo May dan Victor Frankl menambahkan lagi pengetahuan pembaca mengenai terapi ini. Konsep utama terapi seperti pandangan Terapi Kewujudan terhadap manusia, penciptaan makna dan kecemasan, kebebasan, kesedaran diri dan tanggungjawab beserta matlamat terapi dipaparkan kepada pembaca. Teknik hasrat paradoks dan *de-reflection* adalah antara dua teknik yang penting dalam terapi ini. Peranan kaunselor dan klien, aplikasi Terapi Kewujudan dalam kaunseling serta aplikasi terapi dalam kaunseling pelbagai budaya serta sumbangan dan limitasi menjadikan perbincangan terapi ini sesuatu yang menarik.

Terapi yang popular diamalkan dalam bidang kaunseling iaitu Terapi Pemusatan Insan dibincangkan dalam bab empat buku ini. Bab ini membincangkan mengenai Terapi Pemusatan Insan beserta latar belakang tokoh, konsep utama terapi, pandangan terapi terhadap kejadian manusia, matlamat terapi proses dan teknik. Konsep-konsep penting seperti kongruen, penerimaan positif tanpa syarat, empati, ketulenan turut diperkatakan dalam bab ini. Subtajuk seperti peranan kaunselor dan klien, aplikasi Terapi Pemusatan Insan dalam kaunseling, aplikasi Terapi Pemusatan insan dalam kaunseling pelbagai budaya serta sumbangan dan limitasi merupakan subtajuk yang mengakhiri bab mengenai terapi yang popular ini.

Pendahuluan buku ini juga turut memuatkan mengenai Terapi Gestalt yang membincangkan mengenai manusia sebagai satu organisma yang bersepadu atau saling berhubungkait di antara satu sama lain. Latar belakang Frederick Perls, pengasas terapi ini menjadikan buku ini bertambah menarik di mana konsep utama terapi, pandangan terapi terhadap kejadian manusia, matlamat terapi, proses dan teknik, peranan kaunselor dan klien, sumbangan dan limitasi dibincangkan. Konsep asas seperti saat-saat sekarang, di sini dan kini (*here and now*), perkara yang belum atau tidak selesai, konsep kesedaran yang luas, '*scape goat*', *catastrophy*, sentiasa berkhayal dan berfantasi, pertumbuhan

dan kematangan turut dimuatkan dalam bab ini. Teknik seperti kerusi kosong/ permainan berdailog, “top dog-under dog”, saya ada satu rahsia, bermain dengan projeksi, permainan melebihi-lebih, kekalkan dengan satu perasaan, *Making The Round*, permainan raptai, arahan, perubahan bahasa, *Dreamwork* turut dimuatkan. Bab ini diakhiri dengan subtajuk aplikasi Terapi Gestalt dalam amalan kaunseling dan aplikasi Terapi Gestalt dalam kaunseling pelbagai budaya

Bab enam membincangkan Terapi Realiti termasuk latar belakang tokoh, konsep utama, matlamat, proses dan teknik, peranan kaunselor dan klien dalam Terapi Realiti. Di samping itu, aplikasi Terapi Realiti dalam kaunseling dan aplikasi Terapi Realiti dalam kaunseling silang budaya, sumbangan dan limitasi Terapi Tingkah Laku dibincangkan dalam Terapi Realiti.

Konsep seperti pelaziman klasik, pelaziman operan yang memberi fokus kepada tingkah laku yang nyata serta tindakan yang dapat diterima secara terus menjadi antara fokus perbincangan dalam bab tujuh iaitu mengenai Terapi Tingkah Laku. Subtajuk seperti latar belakang tokoh, konsep utama terapi, matlamat kaunseling peranan kaunselor dan klien dimuatkan. Pembaca juga didedahkan mengenai subtajuk seperti aplikasi Terapi Tingkah Laku dalam kaunseling dan sumbangan dan limitasi Terapi Tingkah Laku. Teknik seperti pelaziman klasik, pelaziman operan, teori kognitif sosial, personaliti, peneguhan (*reinforcement*), penghapusan (*extinction*), membuat kesimpulan (*generalization*), perbezaan (*discrimination*), pembentukan (*shaping*), pembelajaran melalui pemerhatian (*observational learning*), *systematic desensitization*, *imaginal flooding*, *in vivo*, *modeling*, *cognitive behavioral* (tingkah laku kognitif) dibincangkan.

Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku memuatkan subtajuk latar belakang tokoh, konsep utama terapi, matlamat terapi, proses dan teknik, peranan kaunselor dan klien, aplikasi Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku dalam kaunseling, aplikasi Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku dalam kaunseling pelbagai budaya. Di samping itu, subtajuk mengenai sumbangan dan limitasi serta konsep asas seperti mengapa dan bagaimana gangguan berlaku, ciri-ciri kepercayaan yang tidak rasional, rasa malu yang teramat, terlalu menuntut, merendah diri yang teramat serta peranan kaunselor dan klien turut dibincangkan dalam bab ini.

Terapi seterusnya yang dibincangkan ialah Terapi Analisis Transaksional. Dalam membincangkan Terapi Analisis Transaksional, subtajuk seperti latar belakang tokoh dan konsep utama terapi dibincangkan. Konsep utama terapi seperti pandangan Analisis Transaksional terhadap sifat manusia, ciri-ciri ibu bapa kritikal, ciri-ciri ibu bapa pengasih, ciri-ciri ego stat dewasa, ego stat kanak-kanak, kanak-kanak bebas, kanak-kanak patuh dan kanak-kanak menentang, profesor kecil, transaksi dan transaksi sejajar dibincangkan. Jenis-jenis strok

seperti strok positif, strok negatif, strok bersyarat, strok plastik, strok kebiasaan menjadikan perbincangan Terapi Analisis Transaksional lebih menarik.

Tajuk seterusnya ialah Terapi Asia yang turut membincangkan latar belakang terapi, konsep utama terapi meditasi, psikoterapi Naikan, Terapi Morita, proses dan teknik, Hatha Yoga, peranan kaunselor dan klien beserta sumbangan dan limitasi. Bab 11 ialah berkaitan Teori eklektik (pendekatan Konstruktivist dan Integrasi) yang juga membincangkan subtajuk seperti latar belakang tokoh dan konsep utama terapi, matlamat terapi, proses dan teknik. Teknik seperti penghapusan, imageri, kognitif Interpersonal, peranan kaunselor dan klien, peranan klien aplikasi terapi dalam kaunseling, sumbangan dan limitasi terapi turut dimuatkan.

Bab 12 ialah mengenai pendekatan Islam dalam kaunseling dan psikoterapi. Bab ini turut membincangkan mengenai pandangan Islam terhadap kejadian manusia dan perbandingan di antara teori kaunseling dan psikoterapi Barat dengan Islam, adab dalam proses kaunseling dan psikoterapi menurut pandangan Islam, matlamat dan kaunseling dan psikoterapi menurut pandangan Islam. Peringkat-peringkat dalam pendekatan Islam dalam kaunseling dan psikoterapi iaitu berkenalan (*Taaruf*), persediaan (*bayan*), mendekati dan mengenali Allah SWT, penerangan tentang konsep nafs dan kaitannya dengan kalbu dan akal manusia, mengingati dan bertaqwa kepada Allah SWT, pengenalanpastian masalah, peringkat intervensi takwa, peringkat intervensi takwa inisiatif, peringkat perincian strategi, peringkat tindakan, perlakuan baru dan kesyukuran, penyerahan diri kepada Allah SWT, pemindahan pembelajaran, penamatan perhubungan sesi kaunseling, teknik kaunseling dan psikoterapi menurut pandangan islam hikmah, nasihat yang baik, perbincangan yang baik, takwa, taubat, mengerjakan solat, berdoa, fatamorgana, perumpamaan, personifikasi, teknik penghayatan pengetahuan, teknik penajaman kalbu dan latihan pengulangan kata-kata mulia turut diperkatakan dalam terapi ini.

Pendekatan Psikologi Kognitif Ad-Din dan subtajuk seperti latar belakang tokoh, matlamat terapi dan konsep utama terapi dibincangkan dalam bab seterusnya. Konsep-konsep asas terapi seperti pendekatan psikologi kognitif Al-Din ke atas kejadian manusia, tanggungjawab manusia sebagai Khalifah, Al-Ruh, Al-Nafs Al-Qalb, proses terapi dan teknik dibincangkan dalam bab 13. Teknik seperti penyampaian pengetahuan, teknik menggunakan kebijaksanaan akal, pentafsiran ke atas penceritaan, teknik kawalan ke hadapan, teknik pelbagai tugas (*Multitasking*), teknik langkah bersistem imejan rasional dan emosi, teknik anjakan mudah atau anjakan konseptual merupakan teknik dalam pendekatan Psikologi Kognitif Ad-Din. Bab ini diakhiri dengan subtajuk peranan kaunselor, sumbangan dan limitasi pendekatan.

Bab 14 buku ini mengenai Terapi Ringkas Penyelesaian Masalah Berfokus. Dalam terapi ini subtajuk seperti latar belakang tokoh, matlamat terapi dan teknik dimuatkan. Teknik seperti Soalan Berdaya Tindak (*Coping Questions*), Soalan Mencari Pengecualian (*Exception Seeking Question*), Soalan Berskala

(Scaling Question) dibincangkan. Aplikasi Terapi Ringkas Penyelesaian Masalah Berfokus dalam kaunseling dan limitasinya turut dimuatkan dalam bab ini.

Bab seterusnya iaitu bab 15 membincangkan mengenai Terapi Naratif. Terapi yang diasaskan oleh Michael White ini dibincangkan dari segi andaian asas terapi terhadap kejadian manusia, matlamat terapeutik dan proses terapeutik

Terapi keluarga adalah terapi yang akan dibincangkan dalam bab 16. Di bawah terapi keluarga, Terapi Keluarga Struktural Minuchin, Terapi Keluarga Strategik dan Terapi Conjoint dilihat dari sudut andaian asas terapi terhadap kejadian manusia, matlamat terapeutik, proses terapeutik, peranan ahli terapi, teknik dan kekuatan terapi.

Bab terakhir dalam buku Teori Kaunseling dan Psikoterapi edisi ketiga ini ialah mengenai Teori Kerjaya. Teori yang dibincangkan ialah Teori Tret, Teori Ginzberg, Teori Perkembangan Kerjaya Super, Teori Keperluan/Anne Roe, Teori Hoppock, Teori Kognitif dan Pembelajaran Sosial dan Teori Tingkah Laku. Implikasi Teori Kerjaya terhadap sesi kaunseling juga dibincangkan.

Glosari

Alam Prasedar:

Tahap antara sadar dan tidak sadar. Manusia sesungguhnya tidak sadar dan tidak mengetahui apa yang berlaku di sekelilingnya kecuali ia diberi perhatian secara sadar kepada apa yang berlaku.

Alam Sedar:

Merangkumi perkara-perkara yang kita sedari pada satu masa tertentu.

Alam Tidak Sedar:

Pada tahap ini, seseorang individu sememangnya tidak sadar langsung apa yang berlaku di sekelilingnya.

Analisis Berstruktur:

Melibatkan struktur personaliti individu iaitu ego stat (personaliti kecil) Ibu Bapa, Dewasa dan Kanak-kanak. Ia berfungsi untuk mengetahui lebih mendalam dan terperinci mengenai perasaan, sikap dan tingkah laku individu.

Analisa Penahanan:

Penahanan dilihat sebagai dinamika alam tidak sadar yang cuba melindungi daripada menjadi sadar akan dorongan dan perasaannya yang tertindas. Selagi penahanan ini tidak diatasi maka selama itulah klien akan mengalami kerisauan dan permasalahan.

Bermain dengan Projeksi:

Projeksi merupakan salah satu usaha atau tindakan yang dilakukan oleh hampir setiap orang bagi menafikan sifat-sifat yang tidak disukainya dalam dirinya. Penafian ini dilakukan dengan memprojsikan sifat-sifat atau ciri-ciri tersebut kepada orang lain.

Berusaha ke arah Superioti:

Manusia akan sentiasa berusaha untuk menjadi ke arah nirwana kendirinya yang subjektifnya.

Catastrophy:

Kebimbangan yang melampau tentang masa akan datang.

Dasein:

Makhluk yang wujud, yang mengetahui ia wujud, dan dapat melihat hubungannya dengan alam persekitarannya.

Dialog-Diri Bertenaga:

Klien akan merakamkan *irrational-beliefs* ke dalam pita rakaman dan berhujah mengenainya dengan kuat dalam pita tersebut.

Di sini dan kini (*Here and now*):

Memberikan penekanan kepada apa yang dirasai pada masa kini dan pada ketika ini. Perbincangan di sini dan kini bertumpu kepada isu 'bagaimana' dan 'sekarang', bukannya isu-isu yang berkaitan dengan 'mengapa', 'bila', 'masa lepas', atau 'masa akan datang'.

Ego:

Komponen ego merupakan tenaga jiwa yang berasal dari id. Ia bertindak sebagai kuasa eksekutif bagi mengawal personaliti seseorang dan sebagai pengawal kepada jenis-jenis tindakan yang sesuai dengan persekitaran. Ego bertindak berdasarkan prinsip realiti.

Egogram:

Egogram ialah sejenis graf analisa transaksional yang mewakili kadar penggunaan ketiga-tiga ego stat dalam pembentukan personaliti individu

Ego Stat:

Ego Stat ialah gabungan fikiran dan perasaan yang selaras dengan tingkah laku yang ditunjukkan. Tingkah laku seseorang ditunjukkan melalui tiga ego stat iaitu Ibu Bapa, Dewasa dan Kanak-Kanak. Ia hadir dalam diri setiap individu tanpa mengira umur.

Ego Stat Dewasa:

Ego stat Dewasa adalah merupakan bahagian yang berfikir, menyelesaikan masalah-masalah mencari sebab-musabab satu-satu perkara itu dan membuat keputusan yang objektif dan rasional.

Ego Stat Ibu Bapa:

Ego stat Ibu Bapa terjalin daripada pengumpulan sikap dan perlakuan yang diterima daripada ibu bapa sejak kecil lagi. Ia menyimpan segala pengalaman yang dialami sejak kecil yang diperolehi daripada ibu bapa dan dijadikan teladan sehingga dewasa seperti tingkah laku, sikap terhadap diri dan orang lain, dan tabiat serta cara berkomunikasi sehari-hari.

Ego Stat Kanak-Kanak:

Ego stat ini mengandungi emosi, penafsiran, pengalaman, perasaan dan perlakuannya seperti yang dialami, dilihat, didengar dan difahami sejak kecil lagi.

Empati:

Empati adalah kebolehan untuk merasa dan mengenapasti perasaan orang lain dan kemampuan memberitahunya kepada klien daripada sudut pandangan kaunselor. Kaunselor cuba masuk ke dalam ruang rujuk klien.

Fictional Finalism (Ketentuan Yang Diada-adakan):

Kehidupan individu selalunya ditentukan oleh idea-idea yang diada-adakan atau berbentuk fiksyen yang sebenarnya tidak wujud di dalam realiti atau alam nyata.

Gerakan Pantulan:

Tindak balas ini wujud semenjak manusia dilahirkan. Ia berkaitan dengan tindakan yang tidak disengajakan dan berhubung dengan sistem saraf. Contohnya, kerdipan mata, bersin, menguap, menggigil dan sebagainya.

Hasrat Paradoks:

Menumpukan kepada tanda perhatian, maksud dan pemerhatian diri yang keterlaluan yang dilayan dengan teknik kewujudan.

Helah Bela Diri:

Proses psikologi yang bertujuan untuk mengurangkan penderitaan ego yang tidak dapat mengawal id dengan baik dan membantu ego mempertahankan dirinya dari desakan dan dorongan yang kuat dari id.

Ibu Bapa Kritikal:

Ibu Bapa kritikal ialah bahagian yang selalu menegur, memberi nasihat, menuduh, membetulkan, membuat penilaian, menggunakan kuasa, mengawal dan memikul tanggungjawab.

Ibu Bapa Pengasih:

Ibu Bapa Pengasih ialah bahagian yang menunjukkan kasih sayang, memberi bimbingan dengan lemah-lembut, menolong, mengambil berat dan berhubung dengan orang lain dengan perasaan faham. Ia juga berfungsi membantu dalam membina perhubungan yang sihat dan bermakna.

Id:

Id adalah merupakan dorongan naluri yang berkaitan dengan prinsip keseronokan tanpa mempedulikan tentang realiti dan pertimbangan dari segi moral dan logikal. Matlamat asasnya adalah untuk memuaskan nafsu naluri semata-mata.

Identifikasi (*identification*):

Identifikasi digunakan bagi individu untuk membuat penyesuaian dengan menyifatkan dirinya seperti orang lain yang mempunyai kebolehan, pencapaian dan status yang lebih baik darinya.

Ilustrasi:

Dalam teknik ini, kaunselor akan menggunakan cerita-cerita yang lucu. Bentuk cerita yang lucu ini dilakukan ketika perbualan kaunselor dan klien pada tahap ego Dewasa dan ego Kanak-kanak.

Imageri Rasional-Emotif:

Klien akan membuat imaginasi kepada satu perkara yang sangat buruk yang boleh berlaku ke atas dirinya seperti membayangkan perasaan kemurungan, ngeri, ketakutan dan kemarahan. Selepas itu klien akan berusaha untuk merasai kekecewaan, kesedihan dan kehampaan secara tepat.

Imaginal flooding:

Klien didedahkan dengan imej mental berkaitan dengan ketakutan atau kebimbangan tersebut sehingga ketakutan atau kebimbangan akan berkurangan sedikit demi sedikit.

Intelektualisasi:

Menggunakan perkataan-perkataan yang dilahirkan oleh pemikiran yang logik, bukannya melalui perasaan dalam usaha menghilangkan perasaan yang menyakitkan.

Interograsi:

Kaunselor akan membuat penerokaan dengan betul-betul bersama klien berkaitan dengan ego stat Dewasa bagi mendapatkan respon dewasa daripada klien. Dalam penerokaan ini kaunselor akan menggunakan kaedah menyoal dengan soalan-soalan terbuka.

Kanak-kanak Bebas:

Kanak-kanak Bebas (*natural atau free child*) melakukan satu dengan spontan mengikut perasaan dan kehendak hati, tanpa berfikir terlebih dahulu. Pada bahagian ini juga berlakunya punca sifat ingin tahu, kreatif dan menjadi keuntungan kepada satu organisasi kerana kejujuran interaksinya.

Kanak-kanak Menentang:

Kanak-kanak yang suka melawan kehendak orang lain kerana mahu mempertahankan diri atau kepercayaannya.

Kanak-kanak Patuh:

Kanak-kanak yang mengikut kata dan arahan serta takut membuat tindakan sendiri. Ia bersifat bertanggungjawab, kerap meminta maaf dan selalu berasa bersalah.

Keagresifan:

Satu tindakan bagi mengeluarkan, mencederakan atau merosakkan punca-punca ancaman atau kekecewaan. Misalnya, seseorang kanak-kanak tidak dapat mengikut ibunya ke kedai maka dia akan meraung, meradang atau menarik tangan ibunya.

Kekalkan dengan Satu Perasaan:

Apabila seseorang klien melahirkan satu perasaan yang menyakitkan dirinya maka dia kelihatan akan cuba lari dari perasaan itu. Di saat inilah kaunselor perlu menggalakkan kliennya untuk terus meneroka perasaan yang menyakitinya, terus merasai dan terus mengalaminya.

Kelucuan:

Kaunselor akan bersikap lucu dan tidak terlalu serius. Ini bermakna kaunselor akan melihat satu situasi dari sudut yang melucukan dengan tujuan untuk meringankan tekanan atau bebanan.

Kerusi Kosong/Permainan Berdailog:

Terapi Gestalt membuat andaian bahawa setiap konflik yang wujud di dalam diri seseorang individu itu adalah hasil daripada pertikaian di antara Top Dog dengan Under Dog -dua bentuk fungsi yang wujud dalam personaliti.

Ketulen:

Ketulen adalah kebolehan untuk menjadi sejati dan benar dengan orang lain. Kaunselor tidak menyelewengkan komunikasi, menyembunyikan motif atau bertindak dengan agenda yang tersembunyi, berpura-pura dan mengelak.

Kongruen:

Kongruen memerlukan kaunselor bersifat telus terhadap klien. Contohnya jika kaunselor merasa marah terhadap cara klien berkomunikasi tetapi dia menyembunyikannya, ini menyebabkan berlakunya ketidakkongruenan. Adalah menjadi satu dilema untuk menjadi kongruen kerana ia kadang-kala bercanggah dengan sikap tidak menghukum.

Konfrontasi:

Kaunselor akan berhadapan atau mencabar klien tanpa membenarkan klien memberikan alasan-alasan tertentu. Kaunselor juga boleh menggunakan cemuhan-cemuhan dan kritikan yang boleh memeranjatkan klien di dalam usaha untuk mencabar tingkah laku yang tidak realistik. Situasi ini dapat memberikan respon kepada klien memikirkan tentang dirinya secara realistik.

Konsep kesedaran yang luas:

Konsep ini mengutamakan kesedaran yang luas tentang apa yang difikirkan dan dialami.

Kontrak (Perjanjian):

Kaunselor dan klien perlu membuat perjanjian. Sekiranya perlu perjanjian itu boleh dilakukan dalam bentuk tulisan dan ditandatangani oleh klien.

Maklum Balas:

Sewaktu temu bual kaunseling maklum balas menyediakan peluang untuk kaunselor berkongsi apa yang difikirkan, dirasakan dan untuk menyemak persepsi. Untuk menyemak persepsi kaunselor merangka apa yang dia dengar dan dipersepsikan ke dalam persepsi tentatif.

Membina Kenyataan Bersungguh:

Klien ditunjukkan bagaimana untuk membina kenyataan diri yang realistik dan rasional. Klien juga diajar bagaimana untuk menyemai kenyataan bersungguh ke dalam fikiran dan jiwanya sehingga dia yakin dan percaya dengan bersungguh-sungguh.

Membuat Kesimpulan (*Generalization*):

Apabila satu tingkah laku diberi penegasan, ini akan menyebabkan wujudnya kesimpulan ke atas tingkah laku lain dengan menggunakan rangsangan yang sama.

Memperjelaskan:

Teknik ini digunakan oleh kaunselor untuk memperjelaskan tentang ego dewasa klien bagi mewujudkan kesedaran klien melalui permainan supaya ego ibu bapa dan kanak-kanak dapat diseimbangkan pada tahap ego dewasa.

Mendengar untuk Merasa:

Komunikasi yang berkesan melibatkan pemahaman yang mendalam terhadap dunia seseorang dan menyatakan kefahaman itu kepada klien.

Menghilangkan Rasa Malu:

Teknik ini menggalakkan klien tampil di khalayak ramai dan dengan berhati-hati melakukan satu tingkah laku yang dianggap 'leceh' atau 'bodoh' dan 'memalukan'.

Menghormati:

Menghormati adalah kemahiran interpersonal yang menunjukkan penghargaan tentang keunikan orang lain, toleransi terhadap perbezaan atau kelainan serta kemahuan dan keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain secara sama rata.

Mengumpul Setem:

Konsep ini membawa maksud bahawa seseorang individu itu ada menyimpan perasaan positif dan perasaan negatif.

Modeling:

Modeling adalah satu teknik terapeutik yang berlaku apabila klien memerhatikan tingkah laku orang lain dan meniru tingkah laku tersebut.

Pampasan (*Compensation*):

Satu usaha untuk mengimbangi satu kelemahan yang ada pada diri seseorang individu. Misalnya jika individu tidak pandai dalam akademik mungkin individu tersebut akan berusaha menjadi mekanik yang berjaya.

Parafrasa:

Parafrasa bermaksud mengatakan dengan perkataan sendiri apa yang telah dikatakan oleh klien.

Pembentukan Reaksi (*Reaction Formation*):

Bentuk helah bela diri ini adalah untuk mempertahankan diri dari satu ancaman dengan memperlihatkan reaksi yang bertentangan dengan bentuk ancaman.

Pembezaan (*Discrimination*):

Keupayaan untuk bertindak balas terhadap situasi yang berbeza bergantung kepada ransangan atau keadaan yang disifatkan penting oleh individu.

Pembentukan (*Shaping*):

Apabila terapis membentuk tingkah laku klien, penegasan, penghapusan, membuat kesimpulan dan pembezaan akan wujud bersama. Dalam membentuk tingkah laku, akan berlaku perubahan atau pergerakan secara beransur-ansur daripada tingkah laku asal kepada tingkah laku yang diberi penegasan.

Penarikan:

Satu proses yang mana seseorang individu secara sengaja menarik diri dari satu situasi yang kurang menyeronokkan.

Penegasan Negatif:

Satu proses penyingkiran dan pengelakan yang akan menyebabkan tingkah laku negatif tersebut berulang apabila menerima penegasan yang negatif.

Penegasan Positif:

Satu proses keadaan positif yang sekaligus memberikan konsekuensi yang positif. Apabila tingkah laku diikuti oleh keadaan positif, tingkah laku tersebut akan meningkat dan berulang apabila diberi penegasan.

Penerangan:

Teknik ini digunakan oleh kaunselor untuk melihat mengapa tingkah laku klien itu berlaku.

Penerimaan Positif Tanpa Syarat:

Menerima klien tanpa menilai tingkah laku, peristiwa atau perasaan klien sama ada baik atau jahat. Sikap penerimaan tanpa syarat kaunselor perlu ditunjukkan melalui perbuatan lisan.

Penerimaan yang Mesra:

Teknik ini merupakan keupayaan untuk bersifat terbuka, peramah, dan menerima menggunakan komunikasi bukan lisan yang boleh menyampaikan isyarat-isyarat kongruen, keterbukaan dan kesediaan untuk mendengar.

Penjelasan:

Penjelasan maksudnya bertanya soalan untuk mendapat penjelasan agar kaunselor boleh memahami kenyataan-kenyataan yang kabur. Tujuannya ialah memahami dari konteks bagaimana cara berfikir klien dan perasaannya terhadap satu masalah.

Pengesahan:

Teknik ini digunakan apabila tingkah laku yang telah diubahsuai muncul lagi. Kaunselor akan cuba menunjukkan perbuatan tersebut kepada klien. Perbuatan ini hanya efektif sekiranya tahap ego klien dalam keadaan stabil.

Penglibatan:

Kaunselor akan melibatkan diri secara langsung dengan menggunakan kata-kata seperti 'saya mementingkan anda, saya bertanggungjawab pada anda'.

Penghapusan (*Extinction*):

Penghapusan merupakan satu proses yang tidak wujudnya peneguh (reinforcer). Situasi ini akan menyebabkan tingkah laku tersebut dihentikan.

Pentafsiran (*Interpretation*):

Pentafsiran ialah prosedur asas yang digunakan untuk menganalisis perkaitan bebas, mimpi, penahanan dan pemindahan.

Penyaluran (*Displacement*):

Mekanisma untuk melepaskan desakan-desakan kepada sasaran lain yang lebih selamat. Misalnya, rasa marah terhadap ketua disalurkan oleh seseorang individu kepada anak isterinya di rumah.

Penyangkalan (*Denial*):

Mekanisma bela diri ini merupakan penafian atau penolakan akan wujudnya realiti.

Perasaan Rendah Diri (*Inferior*) dan Pampasan:

Setiap orang dilahirkan dengan kekurangan-kekurangan tertentu yang membawa kepada perasaan rendah diri. Rendah diri ini mendorong individu tersebut berusaha untuk mengatasinya agar dia mencapai rasa superioti dan kesempurnaan.

Perkara yang Belum atau Tidak Selesai:

Konsep ini mempunyai kaitan rapat dengan hukum perlindungan atau persembunyian diri sebagai satu situasi yang akan memberikan pengertian kepada bahagian-bahagian yang dipersepsikan oleh individu tersebut.

Perkaitan Bebas (*Free Association*):

Klien digalakkan meluahkan segala isi hati dan perasaannya yang tidak logik dan tidak rasional. Kaedah perkaitan bebas ini digunakan untuk mengingat dan meluahkan emosi yang bersabit dengan keadaan-keadaan traumatik masa lalu. Proses ini dikenali sebagai katarsis.

Permainan Hidup:

Permainan hidup ini wujud berdasarkan tafsiran-tafsiran yang dibuat mengenai mesej-mesej yang diterima sejak kecil serta keputusan-keputusan yang diambil berdasarkan tafsiran tersebut. Tafsiran yang dibuat itu kemudiannya dimasukkan ke dalam skrip hidup seseorang dan digunakan berulang kali dalam hubungan interaksi. Ini kerana mereka yang memainkan permainan hidup ini merasa dirinya terselamat.

Pertumbuhan dan Kematangan:

Konsep ini melihat pertumbuhan dan kematangan sebagai satu proses dalam diri seseorang individu dan bukan satu matlamat yang ingin dituju.

Prinsip Keseronokan:

Segala tingkah laku atau tindakan manusia adalah didorong oleh kehendak untuk memperoleh keseronokan dan berusaha mengelak daripada pengalaman yang menyakitkan.

Prinsip Realiti:

Manusia terpaksa menyesuaikan tingkah lakunya dengan melihat kepada batasan realiti, bukan hanya bertindak secara mengikut rasa hati sahaja. Pengaruh dan peranan persekitaran adalah penting di dalam menentukan tingkah laku manusia.

Prinsip Mengurangkan Ketegangan:

Ketegangan adalah merupakan satu fenomenologi manusia. Oleh itu apabila manusia menghadapi konflik yang melibatkan pemilihan di antara keseronokan dan realiti, maka prinsip ini telah menjelaskan bagaimana cara manusia menangani konflik tersebut.

Prinsip Polariti:

Manusia menemui dikotomi nilai (kualiti) dalam kehidupannya seharian seperti aspek baik-buruk, benar-salah, hidup-mati, eros-thanatos dan lain-lain.

Prinsip Pengulangan Aktiviti:

Manusia melakukan satu tindakan adalah hasil daripada proses pelaziman dan mereka lebih cenderung mengulangi apa-apa aktiviti untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan.

Profesor Kecil:

Bahagian ego stat Kanak-kanak yang pintar dan berfikir kerana satu keinginan. Ia mempunyai gerak hati yang tinggi, kreatif dan juga bijak dalam memutarbelit untuk kepentingan diri sendiri

Projeksi (*Projection*):

Satu mekanisma untuk membalik desakan dan keinginan yang tidak diterima oleh seseorang individu kepada orang lain.

Proses Primer:

Proses ini merupakan proses psikologi yang bertujuan untuk mengurangkan ketegangan dengan membayangkan objek yang dikehendaki. Misalnya, orang yang lapar akan membayangkan makanan, orang dahaga akan membayangkan air dan sebagainya.

Posisi Hidup:

Posisi hidup seseorang itu terbentuk sejak dari kecil lagi. Pengalaman masa kecil akan membentuk posisi hidup seseorang individu itu. Jika seseorang kanak-kanak itu mengalami zaman kanak-kanak yang bahagia dan selalu menerima strok yang positif, maka posisi hidupnya adalah positif dan begitulah sebaliknya.

Rasa Malu yang Teramat:

Keadaan ini merujuk kepada kecenderungan untuk merasai malu yang amat mendalam lalu cuba memperbesarkan masalahnya atau dengan melihatnya sedih dan sayu. Keadaan ini biasanya akan menghasilkan perasaan takut dan bimbang yang bukan-bukan.

Raket:

Raket ialah perasaan yang tidak selesa yang dirasai selepas sesebuah permainan hidup tamat. Konsep ini merupakan sebahagian asas daripada skrip hidup seseorang. Perasaan ini telah wujud sejak kecil di zaman kanak-kanak lagi dan disimpan dan ditambah hinggalah dewasa.

Regresi (*Regression*):

Mekanisma bela diri ini terdapat dalam diri individu dan digunakan untuk mengelak daripada situasi krisis yang boleh mengancam diri. Tingkah laku individu biasanya tidak seiring dengan umurnya. Contohnya, isteri yang dimarahi oleh suami akan menangis seperti kanak-kanak.

Represi (*Repression*):

Represi merupakan mekanisma bela diri yang asas dalam diri seseorang individu. Ianya berlaku secara tidak sedar iaitu menyingkirkan pengalaman-pengalaman dan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, menyakitkan atau menakutkan agar pengalaman dan perasaan tadi tidak akan menimbulkan kebimbangan.

Saya Ada Satu Rahsia:

Individu berfantasi bahawa dia mempunyai satu rahsia yang tidak mahu diketahui oleh orang lain. Andainya rahsia ini dibuka kepada orang lain maka dia perlu membayangkan bagaimana dia akan terasa dan bagaimana orang lain akan bertindak balas terhadapnya.

Sayalah yang Bertanggungjawab Bagi...:

Matlamat teknik ini ialah untuk membantu klien menyedari dan merasai perasaan tertentu.

Sentiasa Berkhayal dan Berfantasi:

Klien akan cuba melindungi masalahnya yang sebenar dengan berkhayal atau berfantasi tentang perkara-perkara yang tidak wujud.

Spesifikasi:

Teknik ini digunakan untuk mengenal pasti tahap ego yang mendorong kepada transaksi ego stat Dewasa kaunselor dan ego stat Dewasa klien. Kaunselor akan cuba memberi tumpuan yang spesifik bagi mengembangkan tahap kefahaman klien berkenaan dengan ketiga-tiga egonya.

Strok:

Satu unit penghargaan atau pengiktirafan yang boleh berbentuk lisan dan bukan lisan. Manusia sentiasa memerlukan strok dan mereka cuba memperolehinya secara positif atau negatif kerana strok adalah keperluan fizikal dan batin manusia.

Strok Bersyarat:

Strok ini biasanya diberikan dengan syarat individu tersebut melakukan satu, barulah ia mendapat pengiktirafan. Strok jenis ini menyebabkan individu itu berasa tidak selesa dan tidak yakin pada dirinya sendiri. Oleh itu, strok jenis ini tidak elok diamalkan.

Strok Kebiasaan:

Strok diberi kerana menjadi kebiasaan dan norma-norma masyarakat membentuk strok sedemikian penting untuk menjalinkan perhubungan antara individu. Contohnya mengucapkan selamat pagi, memberi salam dan bertanya khabar.

Strok Negatif:

Strok ini biasanya diperolehi apabila individu itu menghendaki strok positif tetapi tidak memperolehinya. Individu tersebut cuba mendapat strok ini supaya mendapat perhatian. Antara strok negatif ialah ditengking, mencemuh, memperli, bermasam muka dan sebagainya.

Strok Plastik:

Ia merupakan pujian yang diberi secara melampau atau berlebih-lebih dan biasanya orang yang memberi strok itu tidak jujur kerana mengandungi maksud tertentu di sebalik pujian tersebut. Sekiranya individu yang menerima pujian tersebut tidak sedar, maka ia menjadi strok positif tetapi jika sebaliknya individu itu akan merasa tidak mempunyai harga diri.

Strok Positif:

Strok jenis ini diberi secara ikhlas dan jujur. Mendengar dengan teliti, senyum, memberi pujian, memberi hadiah, memberi hormat, membelai, mengganggu kepala adalah antara strok positif. Seseorang itu memerlukan strok ini untuk mengembangkan emosi supaya ia mempunyai posisi hidup Saya OK, Anda Ok.

Sublimasi (*Sublimation*):

Mekanisma bela diri ini adalah untuk melepaskan tenaga agresif dalam diri individu dalam bentuk yang paling baik, positif dan boleh diterima oleh masyarakat sekitarnya.

Superego:

Superego bertindak untuk menyekat ego daripada mematuhi sebarang kehendak id. Superego berfungsi sebagai hakim bagi menentukan ganjaran dan dendam. Fungsi utama superego ialah untuk menyekat desakan-desakan id terutamanya berkaitan dengan seks.

***Systematic Desensitization*:**

Teknik ini digunakan untuk klien yang mempunyai kebimbangan melampau terhadap satu keadaan, individu atau objek yang disifatkan oleh klien sebagai satu yang ditakuti.

Tafsir Mimpi (*Dream Analysis*):

Analisis mimpi digunakan untuk mendedahkan bahan-bahan tidak sedar klien dan memberi celik akal klien untuk menyelesaikan masalah yang tidak dapat diselesaikan.

Tindak balas:

Kaunselor akan meminta kepada klien untuk melihat tingkah lakunya sebagai satu cara untuk klien menerima satu tanggungjawab. Kaunselor akan bertanya kepada klien sama ada tindakan itu sesuai dengan klien dan cara itu berfaedah kepadanya. Dalam hal ini klien hendaklah menentukan sama ada hendak mengubah tingkah lakunya atau sebaliknya.

Transaksi:

Transaksi adalah unit asas dalam komunikasi yang melibatkan sekurang-kurangnya dua orang. Apabila seseorang individu itu berhubungan dengan orang lain, dia telah memberikan rangsangan dan mengharapkan respon daripada individu tersebut. Transaksi sejajar: Dalam transaksi ini, seseorang individu itu akan menerima respon daripada ego stat yang sama seperti mana yang mereka kehendaki. Transaksi jenis ini membolehkan komunikasi dibuat secara terbuka dan berterusan. Oleh itu, tidak timbul konflik hasil interaksi tersebut.

Transaksi Bersilang:

Transaksi jenis ini menyebabkan komunikasi antara individu bermasalah dan akhirnya terhenti kerana respon yang diterima adalah tidak sama seperti yang diharapkan.

Transaksi Berlapis:

Transaksi jenis ini agak rumit kerana individu melibatkan lebih daripada dua ego stat. Secara luarannya, mereka berkomunikasi dengan baik tetapi dari segi psikologikalnya apa yang diperkatakan adalah tidak sama dengan apa yang sebenarnya ingin dimaksudkan. Kadang kala perkataan yang diungkapkan bercanggah dengan gerak-geri, air muka atau nada penyampai atau penerima.

Transaksi Angular:

Transaksi jenis ini melibatkan maksud sebenar yang tidak disampaikan secara langsung dan berterus-terang. Tujuannya ialah untuk menyangkuk ego stat tertentu dengan membuat sindiran yang halus. Jika maksud perbualan itu diketahui oleh individu yang memberi respon, akan timbul masalah di dalam interaksi. Dalam transaksi ini, terdapat tiga ego stat yang terlibat.

Transaksi Duplex:

Transaksi jenis ini adalah transaksi yang tidak jujur. Individu menggunakannya untuk mencemuh, mengusik atau menyindir individu lain. Pada asasnya, transaksi ini berbentuk sejajar tetapi jika diteliti ia mengandungi mesej yang sebaliknya dan boleh melukakan hati orang yang mendengarnya. Ia melibatkan empat ego stat iaitu dua di paras lisan dan dua di paras psikologikal.

Top Dog:

Merupakan unsur yang menekankan kedudukan autoritarian, moralistik, mendesak dan sebagainya. Ia mengandungi unsur ibu bapa yang sering mengkritik dan yang selalu menekan perkataan 'patut' dan 'harus'.

Under Dog:

Unsur yang menyoal mangsa dalam satu keadaan dan kerana peranan yang dimainkannya, dia sering bersikap membela diri, selalu meminta maaf, tidak berdaya dan lemah.

Undoing:

Satu tindakan untuk memperbaiki sesuatu yang telah rosak dengan harapan dapat mengurangkan rasa bersalah.

Bibliografi

- Absar Ahmad (1992). Quranic Concepts of Human Psyche. *Dlm. Quranic Concept of Human Psyche*, sunt. Zafar Afaq Ansari. Lahore: International Insstitute of Islamic Thought, Islamabad.
- Al-Ghazali. Abu Hamid (1981). *Ihya Ulum ad-Din*. Diterjemahkan oleh Fazal-ul-Kaim. Lahore: Islamic Book Foundation.
- Al-Ghazali. Abu Hamid (1988). *Ihya ulumidin*. Kuala Lumpur: Victoria Agensi.
- Al-Quran (1987). *Tafsir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian Al-Quran*. Cet. 5. Kuala Lumpur: Jabatan Perdana Menteri.
- Adler, A. (1930). Individual Psychology In Carl Marchisson (ED). *Psychologies of 1930*. Worcester.MA: Clarke University Press.
- Adler, A. (1959). *Understanding Human Nature*. New York: Premier Books.
- Adler, A. (1963). *The Practice and Theory of Individual Psychology*. Paterson: N.J.Littlefield Adams.
- Adler, A. (1964). *Social Interest. A Challenge in Mankind*. New York: Capricorn.
- Amjad, N. (1992). Psyche. In Islamic gnostic and philosophical tradition. *Dlm. Quranic Concepts of Human Psyche*, sunt. Zafar Afaq Ansari. Lahore: International Institute of Islamic Thought. Islamabad.
- Amla HM. Salleh dan Puteh Muhamed (1992). *Asas Bimbingan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Amir Awang. (1987). *Teori dan Amalan Psikoterapi*. Pulau Pinang: Universiti Sains Malaysia.
- Anderson, S.A. & Bagarozzi, D.A. (1983). The use of family myths as an aid to strategic therapy. *Journal of Family Therapy*, 5. 145-154.
- Ansbacher, H.L. (1972). Adlerian Psychotherapy. The Tradition of Brief Psychotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 28, 137-151.
- Atkinson, R.T., Atkinson R.C., Smith E.E., Bem, D.J and Hoeksema, S.N., (1996), *Introduction To Psychology*. Orlando: Harcour Brance and Company.

- Axelson, J.A (1993). *Counseling and Development in Multicultural Society* (2ed). Monterey:Brooks/Cole XA.
- Bailey,L. & Stadt, R.W. (1973). *Career education:new approaches to human development*. Mcknight. Pub Co (Bloomington.111).
- Bandura, A. (1978). *On Paradigm's and Recycled Ideologies*. *Cognitive Therapy and Research*, 2,79-103.
- Bankart, P. (1997). *Talking cures: A History of Western and Eastern psychotherapies*:Pacific Grove.
- Barnes, G. (1977). *Transactional Analysis after Barne*. New York: Harper College Press.
- Belkin, G.S. (1988). *Introduction to Counseling*. USA. Wm. C.Brown Publishers.
- Berg, I. K. & Miller,S. (1992). *Working with the problem Drinker: A solution focussed Approach*. New York: Norton.
- Berne, E. (1957). Ego and Status in Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 11, 293-309.
- Berne, E. (1956). Transactional Analysis. A New and Effective Method of Psychotherapy. *American Journal of psychotherapy*. 12, 735-743.
- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psycotherapy*. New York: Grove Press.
- Berne, E. (1964). *Games People Play*. New York: Grove Press.
- Brammer, L.M. and Shostrom. E.L. (1982). *Therapeutic Psychology. Fundamentals Of Counseling And Psychotherapy*. Englewood. NJ: Prentice Hall.
- Brown, D and Screbalus, D.J. (1990). *Introduction To The Counselling Profession*. Boston: Allyn and Bacon.
- Brown, D. (2007). *Career information, career counselling and career development (9th ed)*. Needham Heights. MA: Allyn & Bacon
- Brown. (1974). *Applied Group Theory*. Presented at the Illinios. Chicago: Guidance and personel Association Convention.
- Byng-Hall. J. (1998). Evolving ideas about narrative: re-editing the re-editing of family mythology. *Journal of Family Therapy*, 20, 133-143.
- Campell, J. (1999). Crafting the “tag on the shoulder”. A compliment template for solution-focussed therapy. *American Journal of Family Therapy*, 27, 35-47.

- Capuzzi, D. & Gross, D.R. (2009). *Introduction to the Counseling profession* (5th ed). Needhama Heights. MA. Allyn and Bacon.
- Carkhuff, R.R and Benson, B.G. (1967). *Beyond Counseling and Therapy*. New York: Hall, Rinehart and Winston.
- Carter, B.J. & McGoldrick, M. (2005). *The expanded family life cycle: Individual therapy and social perspectives*. (3rd ed). Needham Heights. MA: Allyn and Bacon
- Chen, C. (1995). Counseling applications of RET in a Chinese cultural context. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*,13, 117-129.
- Chung, S. A & Yang, S.(2004). The effects of solution focused group counseling program for the families with schizophrenias patients. *Journal of the Korean Academics of Nursing*, 34, 1155-63.
- Corey, G (1977). *Theory and Practice of Counselling and Psychotheraphy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G. (1982). *Theory and Practice of Counseling Psychotherapy*. New York: Wadsworth Publishing.
- Corey, G. (1983). *Theory and Practice of Group Counseling*. New York: Wadsworth Publishing.
- Corcoran, J.A. (2000). A comparison group study of solution-focussed therapy versus treatment as "usual" for behaviour problems in children. *Journal of Social Science Research*, 33, 69-81.
- Corey, G. (1988). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Thomas Brooks/Cole.
- Corey, G. (1990). *Theory and Practice of Group Counseling*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey,G. (1996). *ACA Ethical Standard and Casebooks*. Alexandria VA: American Counselling Associations.
- Corey. G. (2001). *Approach to Counseling and Psychotherapy*. New York: Wardsworth.Pub. Co.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. (7th ed). California: Brook/ Cole Publishing Company.
- Corey.G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th ed). United States: Thomson Brooks/Cole

- Corsini, R. (1979). *Current Psychotherapies*. Illinois: F. E. Peacock.
- Corsini, R.J. (1984). *Current Psychotherapies*. 3rd ed. Itasca, IL: Peacock Publishers.
- Corsini, R.J and Wedding, D. (1989). *Current Psychotherapy (5th ed)*. Pacific Grove.
- Cristiani, T.S. (1995). *Pastoral Counseling: Theories and Application*. Needham Heights: MA Allyn and Bacon.
- Dallos, R. (2004). Attachment narrative therapy: integrating ideas from narrative and attachment theory in systemic therapy with eating disorders. *Journal of Family Therapy*, 26, 40-66.
- De Shazer S, (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.
- Dinkmeyer, D. (1976). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (5th ed)*. Pacific Grove.
- Dinkmeyer, D.C. (1979). *Group Counseling: Theory and Practice*. Itasca III. Peacock Publishers.
- Dinkmeyer, D., Dinkmeyer, D and Sperry, L. (1992). *The Practice and Theory of Individual Psychology*. Pacific Grove.
- Dinkmeyer, D. and Losoney, L. (1980). *The Encouragement Book: Becoming A Positive Person*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Dreikus, R. (1967). *Psychodynamics, Psychotherapy, and Counseling*. Chicago: Alfred Adler Institute.
- Doherty, W. J., and Baptiste, D. A., Jr. (1993). Theories emerging from family therapy. In P.G. Boss, W. J. Doherty, R. LaRossa, W. R. Schumm, & S. K. Steinmetz (Eds.), *Sourcebook of family theories and methods: A contextual approach (pp. 505-524)*. New York: Plenum.
- Dryden, W.D. (1991). *Dryden on Counseling*. London: Whurr Publishers.
- Dusay, J and Dusay, J.M (1979). Transactional analysis In R.. Corsini (ed). *Current Psychotherapist*. F.E Peacock. Itasca III.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*. New York: McGraw Hill.
- Ellis, A. (1974). Rational-emotive theory. In A. Burton (eds). *Operational Theories of Personality*. New York: Brunner/Mazel.
- Ellis, A. (1976). The Biological Basis of Human Irrationality. *Journal of Individual Psychology*, 32, 145-168.

- Ellis, A. (1978). Toward a Theory of Personality. In R. W. Corsini (Ed). *Readings in Current Personality Theories*. Itasca: Peacock.
- Ellis, A. (1979). *How To Live With A Neurotic*. Hollywood: Wilshire, Book Company.
- Ellis, A. (1993). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Revised and Updated. Secarous, NJ: Carol Publishing Group.
- Ellis, A., and Harper, R.(1961). *A Guide to Rational Living*. Hollywood: Wilshire Brooks.
- Ee Ah Meng. (1989). *Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling*. Shah Alam: Fajar Bakti Sdn Bhd.
- Ee Ah Meng. (1991). *Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling*. Kuala Lumpur: Fajar Bakti.
- Ee Ah Meng. (1997). *Perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling*. Kuala Lumpur: Fajar Bakti.
- Enns, C. (1987). Gestalt therapy and feminist therapy: A proposed integration. *Journal of Counseling and Development*, 66,93-95.
- Freedman, J. & Combs,G. (1996). Shifting paradigms: From systems to stories. In Freedman,J. & Combs,G. Narrative Therapy. *The social construction of preferred realities*. Chapter 1 New York: Norton.
- Freedman, J. & Combs, G. (1995). Narrative therapy: *The social construction of preferred realities*. New York, N.Y.: W.W. Norton.
- Feist, J. (1985). *Theories of Personality*. New York: Holt, Rhinehart and Winston.
- Freud, S. (1915). *Repression*. Standard Edition. Vol. 14.
- Freud, S. (1923). *The Ego and The Id* (Standard Edition. Vol. 19).
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety* (Standard Edition.) Vol. 23.
- Freud, S. (1936). *The Ego and Mechanisms of Defence*. New York: International University Press.
- Freud, S. (1967). *Beyond the Pleasure Principle*. New York: Norton.
- Frankl,V. (1959). *Existential Psychology for the 21st Century*. Volume 1, Issue 1.
- Frankl,V. (1962). *Doctor and The Soul*. New York: Norton.

- Frankl, V. (1962). *Man's Aearch for Meaning. An Introduction to Logotherapy*. New York: Pocket Books.
- Galin, D. (1974). Implications for psychiatry of left and right cerebral specialization. *Archives of General Psychiatry*, 31,572-583.
- Gelso,C.J.,and Carter, J.A. (1985). The relationship in counseling and psychotherapy. Components, consequences and theoretical antecedents. *The Counseling Psychologist*, B, 155-243.
- Gerler, E.R. (1979). Preventing the delusion of uniqueness. Multimodal education on mainstreamed classrooms. *The Elementary School Journal*, 80, 35-40.
- George, R.L and Cristiani, T.L (1995). *Counseling Theory and Practice*. USA: A Simon and Scuster Co.
- George, J.M., Jones, J. H. and Jones G.R., (2002). *Understanding and Managing Organizational Behavior (3rd ed)*.. New Jersey: Prentice Hall.
- Gerald, D and Geldard, K. (1998). *Basic Personal Counseling*. Australia : Pearson Education.
- Gladding, S.T. (2006). *Family therapy. History, theory and practice (4th ed)*. Upper Saddle River NJ:Prentice Hall.
- Gladding, S.T. (1993). The therapeutic Use of play in counseling: An Overview. *Journal of Humanistic Education and Development*. 31,106-115.
- Gladding, S.T. (1996). *Counseling: A Comprehensive Profession (3rd ed)*. Upper Saddle, River, Nj: Merrill/Prentice Hall.
- Gladding, S.T. (1997). *Counselling A Comprehensive Profesion*. Columbus: Englewood Giffs.
- Gladding, S.T. (2005). *Counseling Theories: Essential Concepts and Applications*. New Jersey: Pearson Education.
- Glasser, W. (1967). *Reality Therapy*. New York: Julian Press.
- Glasser,W. (1984). Reality. In R.J. Corsini (Ed). *Current Psychothraphies (3rd ed)*. (pp. 320-353). Itasca.IL:F.E. Peacock.
- Glasser,W. (1985). *Control Theory*. New York: Harper Collins.
- Glasser, W. (1986). *The Control Theory-Reality Therapy Workbook*. Canoge Park CA: Institute for Reality Therapy.
- Glasser, W. (1965). *Reality Therapy*. New York: Harper and Row.

- Graen,G. (1976). Role-making processess within complex organizations. In Md Duneette (Ed). *Handbook of Industrial Organizational Psychology*. (pp 1201-1245). Chicago IL: Rand McNally.
- Hackney WP and Cormier, L.S. (1995). *The Professional Counselor: A Process Guide to Helping*. Needham Heights. MA: Allyn and Bacon.
- Hall, C.S. and Lindzey, G. (1960). *Theory of Personality*. New York: John Wiley.
- Hall, C.S. and Lindzey, G. (1978). *Theories of Personality. (3rd Ed)*. New York:Wiley.
- Haley, J. (1976). *Problem solving therapy*. San Francisco: Jossey Boss.
- Haley. (1973). *UncommonTherapy*. New York: W.W Newton and Co Inc.
- Hansen, J. (1990). Interpretation of the strong interest inventory in E.E Watkins, Jr and V.L Campell (Eds). The practice of vocation assessments by counselling psychologist. *The Counseling Psychology 1994:22:115-128*.
- Hansen,J.C, Stevic,R.R and Warner.RW. (1989). *Theory and Process*. New York: Allyn and Bacon.
- Hazelrigg, M.D., Cooper, H.M., & Borduin, C.M. (1987). Evaluating the effectiveness of family therapies. An intergrative review and analysis. *Psychological Bulletin*,101, 428-442.
- Henry, WP, Schacht TC, and Strupp. (1989). Patient and therapist introject, interpersonal. *Journal of Counseling Psychology*. 36, 223-233.
- Hoyt,M.F., & Berg, I.K. (2008). Solution-focussed couple therapy: Helping clients construct self-fulfilling realities. In F.M Dattilio (Ed). *Case studies in couple and family therapy: Systematic and cognitive perspectives* (pp 203-232). New York: Guilford Press.
- [http:// www. Apa.org/videos/html](http://www.Apa.org/videos/html). (12 October 2006).
- [http://www. Behavenet. Com/capsules/people/lazarus.htm](http://www.Behavenet.Com/capsules/people/lazarus.htm) (12 October 2006).
- [http://www.catalogs. Rutgers. Edu/ generated/gsap.html](http://www.catalogs.Rutgers.Edu/generated/gsap.html) . (12 October 2006).
- http://www.abhidhyan.org/teaching/hatha_yoga.htm
- <http://www.workmangroup.com/man/successionplanning.html>
- http://www.religious-affairs.gov.bn/info_am/kursus-kaunseling_isi_kandung.litm
- Ishammuddin Haji Ismail. (1999). *Panduan asas kaunselor Muslim*. Kuala Lumpur: Aras mega (M) Sdn Bhd.

- Iveson, C. Solution-focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment* 2002; 8:149-156. URL: <http://apt.rcpsych.org/cgi/reprint/8/2/149>
- Ivey, A.E, D'Andrea, Ivey,M.B & Simek-Morgan,L. (2009). Theories of Counseling & Psychotherapy (6th ed). *A Multicultural Perspective*. Boston: Pearson International Edition.
- Jackson, M.D and Brown (1986). Use of systematic training for effective parenting (STEP) with elementary school parents. *The School Counselor*. 100-105.
- Jennifer, G.S. and Gareth, J. (2002). *Understanding and Managing Organization Behaviour*. Prentice Hall.
- Johnson, L.D (1996). *Improving quality in psychotherapy*. *Psychotherapy*, 33,225-236.
- Kim, K.L., & Hwang, M.G. (2001). The effects of internal control and achievement motivation in group counseling based on relaity therapy. *International Journal of Reality Therapy*,20, 12-15.
- Kamus Dewan*. (2002). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kamus Dwibahasa*. (1994). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kazdin, A.E (2001). *Encyclopedia of Psychology*. 8 vols. Washington DC: American Psychological Associations.
- E. Koeswara. (1988). *Teori dan Praktek Kaunseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Eresco.
- Kottler, J.C (1996). *Finding Your Way As A Counselor*. Alexandria,VA: American Counselling Association.
- Kottler, J. (2000). *Doing Good, Passion and Commitment For Helping Others*. Philadelphia: Accelerated Development.
- Kottler, J.C and Brown, R.W. (1996). *Therapeutic Counselling*. USA: Brooks/ Cole Pub. Co.
- Lahey, B.B. (1995). *Psychology: An. Introduction*. Iowa: WCB Brown and Benchmark Publishers, Pubuque.
- Lazarus,A.A. (1997). *Briefbut Comprehensive Psychotherapy: The Multimodal Way*. New York: Springler.
- Lazarus. A.A. (1981). *Multimodal Therapy*. New York: McGraw Hill.
- Lerner,H. (1992). The limits of phenomenology: A feminist critique of the humanistic personality theories. In L.Brown & M. Ballou (Eds)., *Theories of personlity and psychopathology* (pp.8-19). New York:Guilford.

- Lewis, P.S., Goodman, S.H. and Fandt, P.M. (2001). *Management Challenges in The 21st Century, (3rd ed)*. U.S.A: South-Western College Publishing.
- Lieberman, R. Minuchin, S., Baker, L. (1974). The use of structural family therapy in the treatment of intractable dyads. *Child Development*. 61:199-209
- Lin, Y. (2001). The application of cognition behavioural therapy to counseling Chinese American. *Journal of Psychotherapy*. 55.A
- Macdonald, A.J. (1997). Brief Therapy in Adult psychotherapy: Further outcomes. *Journal of Family Therapy*, 19, 213-222,
- Mahmud Yunus. (1973). *Tafsir Quran Karim*. Djakarta: P.T. Hidakrya Agung.
- Mahmood Nazar Mohamed. (1990). *Pengantar Psikologi*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- May, R. (1953) *Man's Search for Himself*. New York: Norton
- May, R. (1958). *Existence*. New York: Basic Books.
- May, R, Angel, E. and Ellenberger, M.H. (1958). *Existential Psychotherapy (3rd ed)*. London: Sage Publication.
- McCullum, E.E., & Trepper, T.S. (2001) *Creating family solutions for substance abuse*. New York: Haworth Press.
- Miller, J.B. (1991). The development of women's sense of self. In J. Jordan, A. Kaplan, J. Baker Miller, I.
- Minuchin, S and Fishman, H.C. (1981). *Family therapy techniques*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Mizan Adilliah Ahmad Ibrahim, Wan Mohd Fazrul Azdi Wan Razali & Hanit Osman. (2006). *Kaunseling Dalam Islam*. Nilai: Universiti Sains Islam Malaysia.
- Mozdzierz, G.J. Macchifell, F.J and Lisocecki, J. (1984). The Paradox in Psychotherapy. An Adlerian perspective. *Journal of Individual Psychology*, 32, 169-184.
- Mohd Salleh Lebar. (1991). *Psikologi perkembangan dan pendidikan*. Petaling Jaya: Longman Malaysia Sdn. Bhd.
- Mohd Salleh Lebar .(1993). *Bimbingan dan Kaunseling*. Petaling Jaya: Longman Malaysia Sdn Bhd.
- Monk, G. (1997). How narrative therapy works. In G. Monk, J. Winslade, K. Crocket & D. Epston (Eds.), *Narrative therapy in practice* (pp. 3-31). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Morris, R.J. (1976). Fear Reduction Methods. In F.H Kanfer and A.P Goldstein, Eds. *Helping People Change*. New York: Pergamon,
- Muhd. Mansur Abdullah. (1993). *Kaunseling Terapi, Proses Kaedah*. Kuala Lumpur : Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Muhd. Mansur Abdullah, S. Nordinar Mohd. Tamin. (1993). *Proses Kaunseling*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Muhd. Mansur Abdullah, S. Nordinar Mohd. Tamin. (1996). *Pengantar Kaunseling*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Multimodal Therapy in [http://eric . ed.gov/EricDocs/data/ericdocs2/pdf](http://eric.ed.gov/EricDocs/data/ericdocs2/pdf). (12 October 2006).
- Murray,C.E., & Murray,T.L. (2004). Solution-focussed premarital counseling: Helping couples build a vision for their marriage. *Journal of Marital and family Therapy*, 30, 349-358.
- Mustapha Abdul Rahman. (2003). *Hadith 40*. (Terj). Shah Alam: Dewan Fajar.
- Myers, L. (1988). Understanding an Afrocentric world view: *Introduction to an optimal psychology*. Dubuque, IA: Kendall / Hunt.
- Nelson-Jones. R. (2006). *Theory and Practice of Counselling and Therapy*. London: Sage Publications.
- O'Keefe, E.J and Casteldo,C. (1980). A multimodal approach to treatment in a child care agency. *Psychological Reports*, 7, 250.
- Osipow, S. and Welsh,W.E. (1970). *Strategies in Counseling for Behaviour Change*. Century Psychology Series.
- Othman Hj. Mohamed. (1996). *Teori-Teori Kaunseling dan Psikoterapi*. Serdang : Universiti Putra Malaysia.
- Othman Hj. Mohamed. (2001). *Prinsip Psikoterapi dan Pengurusan Dalam Kaunseling*. (Edisi Pertama). Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Othman Mohamed. (2005). *Prinsip Psikoterapi dan Pengurusan dalam Kaunseling*. (Edisi Ke-2). Serdang : Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Patterson, C.H. (1973). *Theories of Counselling and Psychotherapy (2nd ed)*. New York: Harper and Row Publication.
- Patterson, C.H. (1980). *Theories of Counseling and Psychotherapy (3rd ed)*. New York: Harper.
- Patterson, C.H. (1996). Multicultural counseling. From diversity to universality. *Journal of Counseling and Development*. 74,227-231.

- Patterson, J.V, and Nisenholz, B. (1995). *Orientation to Counseling*. Boston: Allyn and Bacon.
- Perls, F. (1947). *Ego, Hunger and Aggression*. London: Allen and Unwin. (Paperback edition). New York: Vintage.
- Perls, F.S. (1948). Theory and Technique of Personality Integration. *American Journal of psychotherapy*, 2, 572-573.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach*. Palo Alto. *Science and Behavior Books*. (Paperback edition). New York: Bantam.
- Phares, E. J. (1991). *Introduction to Personality*. (3rd ed). New York: Harper Collins Publishers Inc.
- Pietrofesa,J. (1980). *Guidance: An Introduction*. Chicago Rand.
- Pietrofesa, J.J., Hoffman, A. and Splete, H.H. (1984). *Counseling. An Introduction*. (2nd ed). Boston: Houghton Mifflin Co.
- Pine, G.J. (1972). Counseling Minority Groups: A Review of The Literature. *Counseling and Values*. 16,4, pp35-44.
- Richards, P.S. & Bregin, A.E. (1997). Spiritual and religion. Issues in counseling:Ethical considerations. *The family Journal*, 4,72-74.
- Rigazio-DiGilio, S.A.,Ivey,A.E.,& Locke,D.C. (1997). Continuing the postmodern dialogue: Enhancing and contextualizing multiple voices. *Journal of Mental Health Counseling*, 19, 233-55.
- Reynolds, D.K. (1980). *Counseling Across Culture*. Honolulu: The university of Hawaii.
- Reynolds, D. (1981). Naikan psychotherapy. In. R.J. Corsini (Ed). *Handbook of Innovative Psychotherapies* (pp 544-553). New York: John Wiley.
- Rogers, C.R. (1937). The Clinical Psychologists Approach to Personality Problems. *Family*, 18, 233-243.
- Rogers, C.R. (1946). *Counseling and Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming A Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1986). Client-centered therapy. In I.L Kutash and A. Wolf (Eds). *Psychotherapist's casebook: Therapy and Technique in Practice* (pp 197-208). San Francisco: Jossey Bass.

- Rohany Nasir. 2006. Pendekatan dan peranan kaunselor dalam intervensi krisis. Dlm. Rohany Nasir & Fatimah Omar. (pnyt.). *Kesejahteraan manusia perspektif psikologi*. hlm. 195-206. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Ryckman, R.M. (2004). *Theories of Personality*. (8th ed). Thomson Learning.
- Saedah Ghani (2004). Kaunseling Keluarga. Kesannya ke atas tingkah laku, konsep sendiri, penyesuaian keluarga, kohesi keluarga dan persekitaran keluarga Remaja awal bermasalah tingkah laku. Tesis Dr Fal. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Salleh, Aziz. (1993). *Kaunseling Islam Asas*. Kuala Lumpur: Utusan Publications and Distributors.
- Sank, L.I. (1979). Conditioned Disasters: Primary Prevention and Treatment in A Health Maintenance Organization. *American Psychologist*, 35, 421-434.
- Sapora Sipon. (2007). Keberkesanan kaunseling kelompok pemusatan insan, rasional emotif tingkah laku dan psikologi kognitif ad-Din ke atas tahap tekanan, kepuasan kerja, strategi berdaya tindak dan sokongan sosial guru. Tesis Dr Fal. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Sartre, J.P. (1956). *Being and Nothingness*. New York: Philosophical Library.
- Satir, V. (1983). *Conjoint family therapy* (3rd ed). Palo alto.CA: Science and Behaviour Books.
- Schmidt,J.J. (1996). *Counseling in Schools. Essential programs*. Boston: Allyn and Bacon.
- Scorzelli,J.,& Reineke-Scorzelli, M. (1994). Cultural sensitivity and cognitive therapy in India. *Counseling Psychologist*, 22,603-610.
- Sharf, R. S. (2004). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. Stanford, California: Thomson Learning.
- Sheffer,J. (1978). *Group Counseling: Theory and Practice*. Itasca: Peacock.
- Shapiro, D.H. (1992). Overview: Clinical and Physiological Comparison of Meditation with Other Self-Control Strategies. *American Journal of Psychiatry*. 139, 267-274
- Shapiro, D.H. and Walsh, R (Eds). (1984). *Meditation: Classical Contemporary Perspectives*. New York.
- Shertzer, B. and Stone, S.C. (1980). *Fundamentals of Counselling*. Boston : Houghton Mifflin Company.

- Shertzer, B. and Stone, S.C. (1992). *A Theory of Theory: Guidelines for Counseling Practice*. Newsbury Park.
- Sue, D.W. & Sue, D.C. (2003). *Counseling the culturally diverse* (4th ed). New York: John Wiley & Sons.
- Suradi Salim: (1996). *Bimbingan dan Kaunseling*. Kuala Lumpur: Utusan Publication and Distribution Sdn Bhd.
- Tiedeman, D.V. & O. Hara, R.P. (1963). *Career development: Choice and adjustment*. Princeton, NJ: College Entrance Examination Board.
- Truax, C.B and Carthuff, R.R. (1967). *Towards Effective Counseling Training*. Chicago: Prentice Hall
- Wan Abdul Kader Wan Ahmad. (1994) *Kaunseling Kelompok Berstruktur : Pengurangan dan Kebimbangan Sosial*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Webster's New World Dictionary and Thesaurus. (1995). U.S.A.
- Walsh, R. (1989). Towards a Synthesis of Eastern and Western Psychologies, 542-555 in A.A Sheikh and His Sheikh. *Eastern and Western Approaches To Healing*. New York: John Wiley and Son.
- Wessler, R.A and Wessler, R.L. (1980). *The Principles and Practices of Rational Emotive Therapy*. San Francisco: Jersey, Bass.
- White, M. and Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
- Williamson, E.G. (1949). *Counseling adolescents*. New York: McGraw Hill.
- Windslade, J. & Monk, G. (2007). *Narrative counseling in schools: Powerful and brief* (2nd ed). Thousand Oaks. California: Corwin Press Inc.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy By Reciprocal Inhibitions*. Stanford. CA: Stanford University Press.
- Woodcock, J. (2001). Threads from the labyrinth: therapy with survivors of war and political oppression. *Journal of Family Therapy* 23: 136-154.
- Woody, R.H. (1971). *Psychobehavioral Counseling and Therapy, Integrity Behaviour and Insight Techniques*. New York: Appleton, Century-Crofts.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York : Basic Books, Inc, Publishers.
- Zeig, J.K. (1985). *Eriksonian approaches to hypnosis and psychotherapy*. New York: Brunner.

Zulkifli Yusof. (1988). *Panduan Khidmat Bimbingan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Zunker, V.G. (2006). *Career Counseling. A holistic Approach*. United States: Thomson Brooks/Cole.

Zuraidah Abdul Rahman. (1989). *Pengenalan kaunseling kelompok*. Petaling, Selangor: IBS Buku Sdn Bhd.

Indeks Subjek

A

- Afasia 23
- Al-Quran, Al-An'am 227, 268
- Al-Quran, Al-'Alaq 245
- Al-Quran, Al-Baqarah 223-25, 232, 235, 237, 239, 246-47
- Al-Quran, Ali Imran 245
- Al-Quran, Al-Isra 228, 236
- Al-Quran, Al-Maaidah 244
- Al-Quran, Al-Mujadalah 229
- Al-Quran, Al-Mu'minin 223, 229
- Al-Quran, Al-Nur 230
- Al-Quran, Al-Ra'd 227, 231
- Alam sadar 25-26, 29, 35-37, 41, 317
- Alam prasadar 26, 29, 317
- Alam tidak sadar 26, 29, 35-37, 41, 317
- Advances in Behaviour Research and Therapy* 135
- Anal aggressive* 33
- Anal retentive* 33-34
- Analisa pemindahan 37
- An outline of psychoanalysis* 23
- Association for Advancement of Behavior therapy* 135, 209
- Attention* 136
- Anxiety hierarchies* 138

B

- Batasan biologi 70, 75
- Batasan persekitaran 75
- Batasan diri sendiri 75
- Behavioural Intervention* 135
- Behavior Modification* 135
- Behavior Research and Therapy* 135
- Berusaha untuk mencapai superioriti 45
- Bronx Botanical Gardens* 146

C

- Carl Rogers on Encounter groups* 82
- Child and family behavior therapy* 135
- Clinical behavior therapy review* 135
- Client-centered therapy* 82, 341
- Cognitive therapy and research* 135, 332

D

- Dasein* 64, 318
- De-reflection* 74

E

- Ego 24, 26-29, 35-36, 38, 40-41, 143, 168-74, 176, 178, 181-85, 188, 190, 201, 317-20, 322, 324, 326-29
- Egogram 176-77, 190, 318
- Eigenwelt 64

F

- Fictional finalism* 45, 319
- Fixed Role Therapy* 206

G

- Gaya hidup 46-47, 50-55, 57-58, 60-61, 227, 258
- Gerakan pantulan 27, 319

H

- Hasrat paradoks 73, 319

I

- Id 27-29, 33
- Identifikasi 30, 41, 102, 108, 143, 283, 320
- Imaginal flooding* 139, 320

Intelektualisasi 31, 42, 320
In Vivo 139

J

Journal of Applied Behavior Analysis 135

K

Keagresifan 31, 42, 321
Kesedaran sendiri 48, 64, 103, 134
Kerisauan 28, 34, 36, 39, 65, 68, 70-71,
76, 78-79, 102, 113, 317
Kendiri kreatif 47
Konsep kegirangan 23, 40
Kompleks Oedipus 35

L

Latihan asertif 156
Law of effect 134
Libido 24, 28
Love and Will 66

M

Man's Search for Meaning 67
Mendefinisikan masalah 137, 142
Mekanisma bela diri 29-30, 32, 327-28
Membuat kesimpulan (*generalization*)
136, 146, 170, 229, 322-23
Mengukuhkan matlamat yang spesifik
137, 143
Mengumpul setem 179, 190, 323
Minat untuk bermasyarakat 46, 59
Mitwelt 64
Modeling 134, 136, 139, 143, 212, 216,
222, 298, 323
Motivational process 136
Motor reproduction 136

N

Naluri-naluri kebinatangan 24, 40, 226
Naluri pembinaasaan atau thanatos (naluri
mati) 24, 41
Naluri seksual atau eros (naluri hidup) 24,
41
Neuroanatomi 22

Neurologi 23, 44
*New Introductory Lecture on
Psychoanalysis* 23
Nirwana sendiri 45, 47, 64, 78, 82, 91,
317

O

On Becoming A Person (1961) 82
Oral aggressive 32
Oral incorporative 32

P

Pampasan 31, 42, 46, 323, 325
Pelaziman klasik 132-33
Pelaziman operan 131, 133-34, 156, 211-
12
Pelaziman instrumental 156
Pembelajaran melalui pemerhatian 136,
209
Pembentukan 21, 24, 27-30, 33-34, 40,
42, 48, 53, 113, 136, 176-77, 180, 215,
222, 242, 261, 296-97, 302, 305, 318,
323
Pembentukan reaksi 30, 42, 323
Pemerhatian 73, 132-34, 136, 185, 202,
209, 212, 215, 319
Pemindahan neurosis 37
Penarikan 31, 42, 73, 149, 260, 323
Penciptaan makna dan kecemasan 69
Pendekatan kewujudan kemanusiaan 23
Peneguhan keyakinan diri 261
Peneguhan positif 135-36, 323
Peneguhan negatif 135, 323
Penghapusan 136, 143, 156, 215, 221,
323, 324
Penghapusan deria secara bersistem 156
Penyaluran 30, 42, 324
Penyangkalan 30, 41, 324
Pentafsiran 36, 236, 238-39, 242, 264,
267-68, 270-72, 274, 324
Perkaitan bebas (*free association*) 36, 39,
324-25
Peringkat dubur 33
Peringkat latensi 34
Peringkat mulut 32

Peringkat syahwat 35
 Peringkat zakar dan faraj 34
 Persatuan Psikologi Humanistik 66
 Prinsip keseronokan 24-25, 27, 41, 319, 325
 Prinsip mengurangkan ketegangan 25, 325
 Prinsip-prinsip pengurusan sendiri 156
 Prinsip pengulangan aktiviti 25, 326
 Prinsip polariti 25, 326
 Prinsip realiti 25, 28, 35, 41, 318, 325
 Projeksi 30, 42, 100-1, 108, 317, 326
 Proses primer 27, 326
 Psikoanalitik 21, 23-24, 27, 35, 37-40, 63, 73-74, 94, 111, 146, 226-27

R

Relaksasi 138-39, 201, 215, 221
 Regresi 30, 41, 327
 Represi 29, 36, 41, 74, 327
 Retention 136

S

Self-instructional 139
 Sereblum palsu 23
 Skrip hidup 177-82, 185-86, 189-91, 325-26
 Sperl Gymnasium High School 22
 Sublimasi 29, 41, 328
 Superego 24, 26-28, 32, 35, 38, 40-41, 201, 328
 Strok bersyarat 180, 327
 Strok negatif 180, 328
 Strok kebiasaan 181, 328
 Strok plastik 180, 328
 Strok positif 180, 328
Superiority and Social Interest 44
 Susunan kelahiran (gugusan keluarga) 47-48, 54, 57, 60-61
Systematic desensitization 138-39, 328
Solution-focused 206-7, 283, 337

T

Teknik beristirehat 156
 Teknik evokatif-motif 156-57

Terapi Rasional Emotif 145-64
 Tenaga determinisma psikik 24
 Teori pembelajaran sosial 132, 134, 208
 Teori kognitif sosial 132, 134
 Teori struktural personaliti 27
The Role Construct Repertory 205
 Transaksi Duplex 176, 329
 Transaksi berlapis 176, 178, 329
 Transaksi sejajar 174, 329
 Transaksi bersilang 175, 329
The Individual Psychology of Alferd Adler 44
The Meaning of Anxiety 66
The Courage to Create 66
 The behavior therapist 135
 Triadic reciprocal interaction system 134

U

Understanding Human Nature 44, 331
 Umwelt 64

W

What life should mean to you 44
Will of power 45

Indeks Nama

Abraham Maslow 59, 63
Albert Ellis 59, 145-46, 165, 226
Alfred Adler 43, 65, 334
Anna Freud 23
Carl Jung 23
Clement Vontrest 63
Eric Erikson 23, 168
Franz Brentano 22
Harold Mosak 44
Ivan Pavlov 132
Irvin Yalom 63
Josef Breuer 21
Karen Horney 23, 94
Harry S. Sullivan 23
Martha Bernays 22
Melanie Klein 23
Pyoder Dostoyeski 63
Raymond Corsini 44
Rollo May 59, 63, 65-66
Sidney Jourard 63
Sigmund Freud 21, 25, 167
Theodor Meynert 22
Oscar Christensen 44
Viktor Frankl 59, 63, 67

