

Kesan Modul Terapi Realiti (MTR) terhadap Ciri-ciri dan Kemurungan Mangsa Buli dari Perspektif Islam

The Impact of Reality Therapy Module (MTR) on the Characteristics and Depression of Bullying Victims from an Islamic Perspective

Nik Hassan, N.N. (Corresponding Author)

Jabatan Sains Kemanusiaan, Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah, Bukit Chandan, 33000 Bandar DiRaja Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel: +6017-9833847 Emel: niknoorkhairulnissa@usas.edu.my

Hashim, F. H.

Jabatan Sains Kemanusiaan, Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah, Bukit Chandan, 33000 Bandar DiRaja Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel: +6013-6187629 Emel: farahhidayah.hashim@usas.edu.my

Muhammad Shah, N.S.

Jabatan Usuluddin, Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah, Bukit Chandan, 33000 Bandar DiRaja Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel: +6011-10780819 Emel: nursyariah.mshah@usas.edu.my

Mazlan, F. N.

Jabatan Usuluddin, Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah, Bukit Chandan, 33000 Bandar DiRaja Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel: +6019-7077349 Emel: fathinnajah.mazlan@usas.edu.my

Ibrahim, I.

Jabatan Usuluddin, Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial, Universiti Sultan Azlan Shah, Bukit Chandan, 33000 Bandar DiRaja Kuala Kangsar, Perak Darul Ridzuan, Malaysia
Tel: +6017-3241838 Emel: ibtisam.ibrahim@usas.edu.my

Abstrak

Tingkah laku buli adalah salah satu topik utama yang sering dibincangkan sejak akhir-akhir ini. Tingkah laku ini mampu memberi kesan kepada kesihatan mental mangsa buli seperti kemurungan. Kajian ini bertujuan mengenal pasti ciri-ciri mangsa buli dan kesan pelaksanaan Modul Terapi Realiti (MTR) terhadap kemurungan mangsa buli. Kajian ini berbentuk kajian kes dan menggunakan kaedah temu bual untuk mengumpulkan data kajian. Seramai enam orang responden terlibat dalam kajian ini. Data kajian dianalisis menggunakan perisian NVivo versi 20. Berdasarkan analisis tematik melalui perisian NVivo, terdapat empat tema ciri-ciri mangsa buli

yang berjaya dikenal pasti iaitu daripada aspek fizikal, tingkah laku, emosi dan kognitif. Hasil kajian bagi kesan pelaksanaan MTR pula menunjukkan terdapat tiga tema yang berjaya dikenal pasti iaitu perubahan tingkah laku, perubahan emosi dan perubahan kognitif. Pelaksanaan MTR terhadap keenam-enam responden memberikan kesan positif terhadap tahap kemurungan yang dihadapi iaitu mampu mengurangkan tahap kemurungan mangsa buli. Oleh itu, MTR boleh digunakan bagi mengurangkan tahap kemurungan individu yang disebabkan oleh tingkah laku buli. Dapatan ini menunjukkan kepentingan kajian ini kepada pihak sekolah, kaunselor, masyarakat dan

keluarga mangsa dalam membantu mengurangkan tahap kemurungan mangsa buli. Modul MTR juga boleh digunakan untuk diuji pada kes kesihatan mental yang lain atau kajian seperti ini dijalankan di negeri Pantai Timur seperti Pahang, Terengganu atau Kelantan.

Kata kunci: Modul Terapi Realiti; Ciri-ciri Mangsa Buli; Kemurungan

Abstract

Bullying behavior has become one of the main topics frequently discussed. This behavior can affect the mental health of bullying victims, such as depression. This study aims to identify the characteristics of bullying victims and the effect of the implementation of the Reality Therapy Module (MTR) on their depression. This study is a case study and uses the interview method to collect research data. A total of six respondents were involved in this study. Research data was analyzed using NVivo software version 20. Based on the thematic analysis through NVivo software, there were four themes of the characteristics of bullying victims that were successfully identified from physical, behavioral, emotional and, cognitive aspect. The results of the study on the effects of MTR implementation show that there are three themes that have been successfully identified; behavioral change, emotional change and cognitive change. The implementation of MTR for all six respondents has a positive effect on the level of depression faced, which is able to reduce the level of depression of bullying victims. Therefore, MTR can be used to reduce the level of individual depression caused by bullying behavior. This finding shows the importance of this study to schools, counselors, the community, and victims' families in helping to reduce the level of depression among bullying victims. The MTR module can also be used to be tested on other mental health cases or

carried out in East Coast states such as Pahang, Terengganu, or Kelantan.

Keywords: *Reality Therapy Module; Characteristics of Bullying Victims; Depression*

Pengenalan

Terdapat banyak kes buli yang telah dilaporkan oleh media massa seperti media cetak dan juga elektronik. Kes ini semakin meningkat dari tahun ke tahun terutamanya dalam kalangan remaja atau murid sekolah. Menurut Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), jumlah kes buli di sekolah semakin meningkat iaitu sebanyak 4994 kes telah direkodkan bermula Januari sehingga Oktober 2023. Bekas Timbalan Menteri Pendidikan, Lim Hui Ying mengatakan, jumlah ini menunjukkan peningkatan kes buli di sekolah berbanding dua tahun yang sebelumnya. Kes buli yang dicatatkan pada tahun 2021 adalah sebanyak 326 kes. Jumlah ini dikatakan sebagai sedikit memandangkan tahun tersebut berlakunya Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Selepas berakhirnya PKP, berlakunya peningkatan mendadak kes buli iaitu sebanyak 3887 kes direkodkan pada tahun 2022 (Latifah, 2023). Peningkatan kes buli dari tahun ke tahun seolah-olah menunjukkan tingkah laku buli adalah fenomena biasa di sekolah-sekolah.

Buli merupakan satu tindakan dengan niat untuk menyakitkan hati dan memberi tekanan kepada seseorang individu dalam bentuk fizikal dan mental (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020). Buli merupakan satu tindakan agresif yang dilakukan kepada pemangsa yang mana boleh menyakitkan mangsa buli. Perlakuan ini tidak sama seperti pergaduhan antara dua pihak yang sama kuat, sebaliknya berlaku kepada golongan yang lemah sehingga buli biasanya akan sentiasa berulang serta sangat digemari dan

dianggap sebagai sesuatu yang menyeronokkan bagi pembuli tanpa memikirkan sebab dan akibatnya. Perlakuan buli juga boleh menyebabkan trauma kepada mangsa buli dan ianya memberi impak yang besar (Pg Razmahayati et al., 2023).

Menurut perspektif Islam, gejala buli merupakan penindasan terhadap makhluk dan bertentangan dengan fitrah naluri manusia yang memerlukan kepada kasih sayang. Perlakuan buli seperti mencela, mengejek dan mencemooh saudara mereka sendiri bukanlah sifat seorang muslim yang sejati. Hal ini kerana, agama Islam merupakan agama yang sejahtera dan memelihara kemuliaan insan (*karamah insaniah*) (Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan, 2016). Dalam mencapai kesejahteraan dan ketakwaan, ianya perlu disertakan dengan sifat kasih sayang dan berhubungan dengan baik serta tidak menimbulkan masalah kepada orang lain. Perkara-perkara ini secara tidak langsung menekankan kepada sikap menjaga diri daripada melakukan penindasan dan kezaliman. Hal ini bertepatan dengan hadis riwayat Bukhari, daripada Abu Hurairah R.A bahawa Rasulullah S.A.W bersabda:

“Seorang muslim adalah orang yang selamat dari lidah dan tangannya, dan orang yang berhijrah adalah orang yang meninggalkan apa yang dilarang Allah”. (Al-Bukhari, 2002)

Bahkan terdapat hadis daripada Rasulullah S.A.W berkenaan amaran yang diberikan kepada mereka yang mengasari orang lain meskipun dia rajin beribadah sebagaimana dalam hadis riwayat Muslim, daripada Abu Hurairah R.A., Rasulullah S.A.W bersabda:

“Sesungguhnya orang muflis dari kalangan umatku adalah sesiapa yang datang pada hari

kiamat dengan solat, puasa, dan zakat. Dia juga datang dalam keadaan pernah mencela orang ini, menuduh orang ini, memakan harta orang ini, menumpahkan darah orang ini, memukul orang ini. Maka diberikan kepada orang-orang tersebut kebaikan-kebaikan dirinya. Sekiranya kebaikannya sudah habis dalam keadaan perhitungan ke atasnya belum lagi habis, maka diambil kejahatan-kejahatan mereka itu tadi lalu dicampakkan kepadanya dan kemudiannya dia dicampak ke dalam neraka”. (Muslim, 1998)

Hadis di atas menunjukkan bahawa penindasan dan kezaliman kepada manusia yang lain itu sangat ditentang dalam agama dan tidak boleh diterima sama sekali sehingga dinyatakan kesan atau akibat sekiranya penindasan atau kezaliman itu dilakukan. Malah, jika dilihat pada asas pembentukan ummah yang dibangunkan oleh Rasulullah S.A.W, budi pekerti yang baik seperti bertanggungjawab, berkasih sayang dan saling menghormati ditekankan dalam diri setiap individu. Maka, dapatlah difahami bahawa Islam secara asasnya telah membuka jalan dan mendorong umatnya agar sentiasa memperbaiki diri dan akhlak. Hal ini kerana, kekuatan serta kelemahan iman individu sememangnya dapat diukur dan dinilai melalui perilaku serta akhlak. Iman yang kuat boleh mewujudkan akhlak yang baik dan mulia, manakala iman yang lemah akan melahirkan akhlak yang buruk dan keji (Portal Rasmi Majlis Agama Islam Selangor, t.th).

Namun, kes-kes buli yang berlaku dalam masyarakat hari ini jelas menunjukkan bahawa wujudnya faktor kelemahan

seseorang insan daripada sudut pengamalan dan penghayatannya dalam aspek keagamaan (Portal Rasmi Majlis Agama Islam Selangor, t.th). Malah implikasi yang berlaku daripada peristiwa buli ini juga akan membentuk suatu pengalaman yang boleh memberi perubahan besar kepada kehidupan mangsa. Gejala buli ini bukan sahaja boleh mendatangkan kecederaan secara fizikal malah ianya juga boleh memberi kesan kepada kesihatan mental. Menurut Yen et al. (2014), buli boleh mendatangkan masalah kemurungan kepada mangsa buli. Kajian turut menunjukkan, hubungan antara mangsa buli dan kemurungan lebih signifikan terutamanya pada usia awal remaja. Mangsa buli ini juga sehingga satu tahap tidak boleh berfikir secara positif dan hanya akan berfikir secara negatif berkenaan diri mereka, orang sekeliling dan persekitaran sehingga menyebabkan mangsa buli merasakan diri mereka tidak berguna dan lemah (Wan Shahrazad et al., 2019). Hal ini menyebabkan wujudnya masalah dari segi tingkah laku kepada mangsa buli.

Buli boleh berlaku dalam dua keadaan, iaitu secara sengaja atau tidak sengaja. Keadaan tersebut boleh berlaku terhadap pelbagai bentuk buli seperti sengaja melakukan buli fizikal dan seumpamanya. Menurut Kementerian Pendidikan Malaysia (2014), buli terbahagi kepada 5 jenis iaitu buli fizikal, buli lisan, buli isyarat (bukan lisan), buli peras ugut dan buli memulau. Namun, kajian ini memfokuskan kepada dua jenis buli sahaja iaitu buli fizikal dan buli lisan. Juvonen dan Graham (2014) menyatakan, buli fizikal adalah seperti memukul, menendang dan menampar fizikal mangsa buli manakala buli lisan pula adalah dengan mengejek, memanggil dengan gelaran yang tidak baik dan mempersendakan fizikal mangsa. Merujuk kepada ciri-ciri mangsa buli, individu yang mempunyai ciri-ciri seperti fizikal yang kecil, tingkah laku yang

lemah, emosi yang tidak stabil dan tahap kognitif yang rendah mudah menjadi sasaran pembuli sehingga memberi kesan kepada kesihatan mental mangsa buli seperti mengalami kemurungan.

Berkenaan hal tersebut, Modul Terapi Realiti (MTR) telah dibangunkan oleh pengkaji bagi membantu mangsa buli mengatasi masalah kemurungan yang disebabkan oleh kes buli. Modul ini telah disahkan oleh tiga pakar kaunseling dan telah melalui proses kesahan dan kebolehpercayaan sebelum diuji ke kajian lapangan yang sebenar. Sidek dan Jamaludin (2008) menjelaskan, modul merupakan satu unit pengajaran dan pembelajaran yang akan membincangkan tajuk tertentu secara sistematik dan berturutan bagi memberi kemudahan kepada murid untuk belajar secara bersendirian supaya dapat menguasai unit pembelajaran dengan mudah dan tepat. Modul ini boleh digunakan sepenuhnya oleh guru, fasilitator atau moderator. Murid-murid hanya melaksanakan aktiviti yang terdapat dalam modul apabila telah mendapat arahan, bimbingan, tunjuk ajar, dan panduan dari guru, fasilitator atau moderator.

Berdasarkan peningkatan statistik kes buli dan potensi gangguan kesihatan mental, mangsa buli akan mengalami kemurungan yang tinggi, kajian ini dijalankan dengan memfokuskan kepada dua perkara utama. Pertama, melihat kepada ciri-ciri mangsa buli, kedua ialah kesan MTR terhadap tahap kemurungan mangsa buli. Secara rumusannya, kajian ini sangat penting kerana dapat membantu mangsa buli menghadapi kehidupan yang lebih baik seperti murid-murid yang lain. Hal ini kerana, kemurungan yang tinggi boleh menyebabkan mangsa buli mempunyai masalah dari segi sikap, tingkah laku dan emosi.

Metodologi

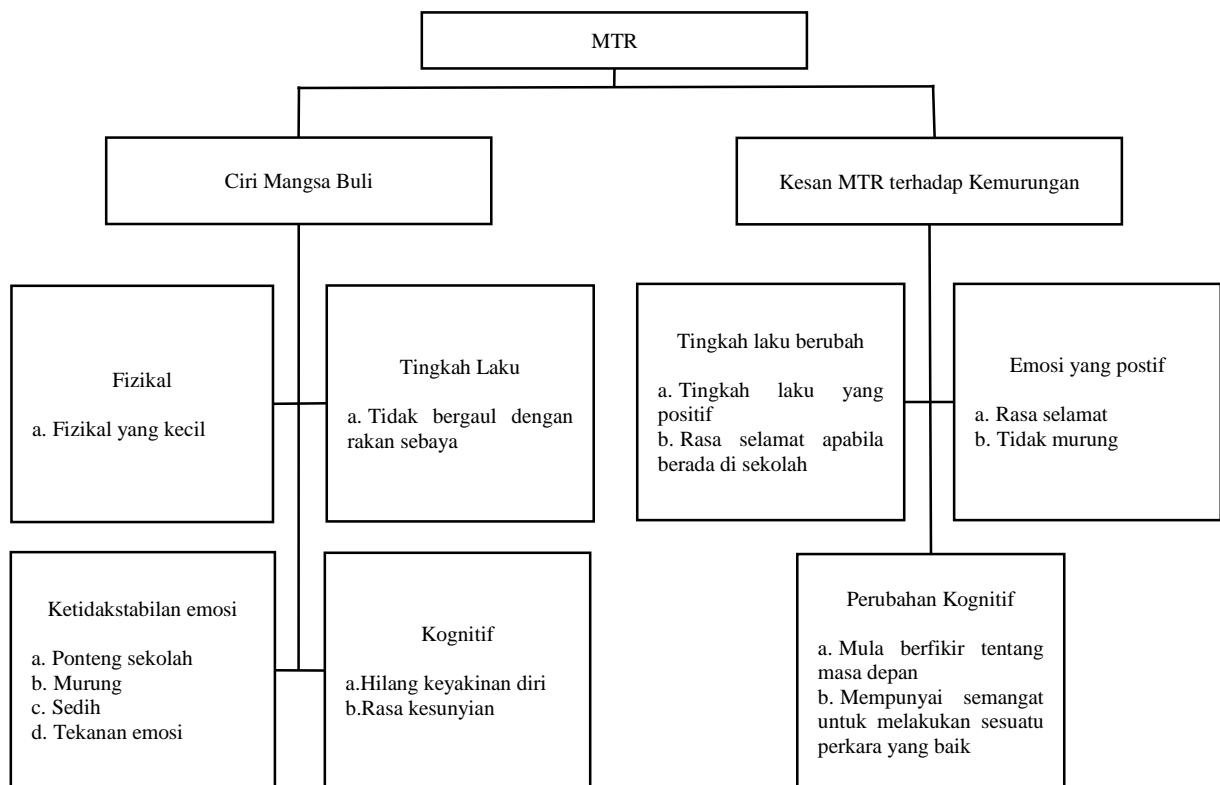
Dalam kajian ini reka bentuk kajian satu kaedah khusus yang digunakan bagi menjawab persoalan kajian. Kajian ini berbentuk kajian kualitatif yang mana ianya mengaitkan data empirikal dengan persoalan kajian sehingga kepada kesimpulan kajian. Creswell (2008) menjelaskan, reka bentuk kajian adalah satu prosedur khusus melibatkan tiga proses dalam membuat kajian iaitu pertama pengumpulan data, kedua menganalisis data dan melapor data kajian. Proses pengumpulan data dilakukan melalui kaedah temu bual iaitu dengan menjalankan sesi kaunseling bersama responden.

Responden kajian dipilih menggunakan kaedah persampelan bertujuan (*purposive sampling*). Seramai enam orang responden telah dipilih iaitu empat orang lelaki dan juga dua orang perempuan yang mana semua responden ini merupakan mangsa-mangsa buli. Responden berusia 14 dan 16

tahun yang terdiri daripada empat orang lelaki dan dua orang perempuan. Kajian dijalankan di dua buah sekolah menengah di Utara. Pemilihan tempat kajian adalah berdasarkan kepada statistik yang dikeluarkan oleh Jabatan Pelajaran (JPN) (2013-2015) iaitu menjelaskan kes buli masih wujud di sekolah tersebut dan menjadi satu masalah kepada mangsa buli dan pembuli.

Dapatan dan Perbincangan

Dapatan kajian ini akan menjawab kepada dua persoalan kajian yang telah dikemukakan oleh pengkaji. Bagi memperoleh dapatan kajian, pengkaji menggunakan MTR dalam sesi kaunseling yang dijalankan. Analisis tematik telah berjaya mengenal pasti beberapa tema bagi menjawab persoalan pertama dan persoalan kedua. Rajah 1 menunjukkan analisis tematik menggunakan perisian Nvivo.



Rajah 1: Tema Modul Terapi Realiti (MTR)

Ciri-ciri Mangsa Buli

Dapatan dalam kajian ini telah menemukan empat ciri mangsa buli. Kewujudan empat ciri ini terhasil daripada tema yang telah dikeluarkan daripada transkripsi sesi kaunseling bersama mangsa buli. Empat ciri tersebut adalah seperti berikut:

Ciri Fizikal

Subtema bagi fizikal mangsa buli adalah fizikal yang kecil. Bentuk fizikal yang kecil ini adalah sasaran utama kepada pembuli. Pembuli yang mempunyai fizikal yang lebih besar dan kuat berbanding mangsa buli. Butiran transkripsi adalah melalui data K1 dan K6. Pernyataan adalah seperti berikut:

“Saya memang kecil jaa, jadi depa suka hati buat dan buli saya” (K1)

“Depa buli saya ramai-ramai cikgu jadi saya tak boleh lawan balik. Lagipun badan saya kecil ja kalau saya lawan saya kena lagi teruk. Depa mintak saya mesti hormat senior”. (K6)

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa ciri fizikal mangsa buli merupakan salah satu faktor yang menyebabkan pembuli menjadikannya sasaran. Pembuli menganggap mangsa yang mempunyai fizikal yang kecil dan lemah ini lebih berpotensi untuk dibuli berbanding dengan individu yang mempunyai fizikal yang lebih besar atau gagah. Hal ini bertepatan dengan kajian yang dilakukan oleh Azizi (2006) yang menjelaskan mangsa buli mempunyai fizikal yang lemah, bertubuh kecil dan kurang berkuasa. Kelemahan ini adalah peluang kepada pembuli untuk membuli mereka yang mempunyai fizikal yang kecil.

Selain itu, dapatan kajian ini juga selaras dengan kajian yang dijalankan oleh

Espelage (2010) yang menyatakan murid yang mempunyai kekurangan dari segi fizikal, kebimbangan yang tinggi dan tahap kemahiran sosial yang rendah adalah fokus utama kepada pembuli. Secara ringkasnya, ciri-ciri fizikal seseorang individu ini merupakan penyebab utama para pembuli dalam mencari mangsanya kerana pembuli merasakan fizikal mereka dapat melawan atau menandingi fizikal mangsa buli.

Ciri Tingkah Laku

Bagi ciri tingkah laku, subtema yang dikeluarkan ialah tidak bergaul dengan rakan sebaya. Mangsa buli kebiasaannya tidak suka berada dalam persekitaran yang ramai atau sesak. Hal ini kerana, mangsa merasa takut dan juga rendah diri. Contoh pernyataan bagi subtema mengasingkan diri adalah seperti berikut:

“Saya hanya fikir untuk menyendiri sahaja cikgu. Ada kawan yang nak kawan pon saya elakkan dan tidak mau bergaul ”. (K6)

Hasil dapatan kajian bagi tema tingkah laku ini menunjukkan bahawa individu yang menjadi mangsa buli ini kebiasaannya suka mengasingkan diri daripada individu lain. Hal ini kerana, mangsa merasakan tidak mempunyai rakan atau individu yang boleh berkongsi masalah atau untuk meminta pertolongan. Dapatan kajian ini selaras dengan kajian yang dilakukan oleh Noser dan Ziegler (2014) yang menyatakan murid yang menjadi mangsa buli lazimnya menunjukkan sikap pasif, pendiam, tidak bertindak balas sekiranya diserang atau diganggu dan suka mengasingkan diri daripada rakan sebaya.

Seterusnya, kajian daripada Wardlaw dan Elmes (1998) mengatakan mangsa buli mempunyai sikap suka tidak suka bergaul dengan individu lain. Murid dalam golongan ini merupakan murid yang dipulaukan oleh orang lain terutama jika

mangsa mudah untuk menangis dan tidak melawan. Individu yang menjadi mangsa buli lebih suka meyakini daripada bergaul dengan individu lain kerana mangsa merasakan dirinya tidak selamat dan sukar untuk mendapatkan pertolongan daripada individu yang lain. Menurut Norfatmazura dan Nooraini (2022), tingkah laku mengasingkan diri daripada individu lain menunjukkan individu tersebut cenderung ke arah masalah kesihatan mental.

Secara kesimpulannya, masyarakat Muslim itu haruslah bertingkah laku dengan baik dan Rasulullah S.A.W adalah contoh ikutan yang paling baik. Ini bertepatan dengan firman Allah S.W.T yang bermaksud:

“Demi sesungguhnya, adalah bagi kamu pada diri Rasulullah itu contoh ikutan yang baik”. (Surah al-Ahzab: 21)

Ciri Ketidakstabilan Emosi

Bagi tema emosi pula dapat dibahagikan kepada empat subtema iaitu ponteng sekolah, murung, sedih dan tekanan emosi. Contoh pernyataan adalah seperti berikut:

“Saya rasa sedih sangat-sangat cikgu. Saya takut nak mai sekolah sebab saya tau depa akan buli saya. La ni saya kerap ponteng sekolah sebab dengan cara ni ja saya boleh elak daripada depan buli saya”. (K3)

Subtema yang kedua pula ialah sedih. Subtema ini menerangkan perasaan mangsa buli yang mempunyai pengalaman dibuli. Contoh pernyataan adalah seperti berikut:

“Pernah satu kali tu saya duduk atas kerusi, dia datang dan tendang kerusi saya. Saya jatuh ke lantai simen dalam kelas. Masa tu saya betui-betui sedih campur dengan geram”. (K2)

Subtema yang seterusnya ialah murung.

Tahap kemurungan yang tinggi menyebabkan mangsa buli merasakan dirinya tidak berguna dan tidak diperlukan oleh individu lain. Pernyataan ini turut disokong melalui kenyataan daripada responden seperti berikut:

“Setiap masa saya rasa diri saya ni tak berguna. Saya tak tau macam mana cara nak elak diri saya terus jadi mangsa buli ni”. (K1)

Subtema yang terakhir bagi tema ketidakstabilan emosi adalah tekanan emosi. Mangsa buli akan sentiasa rasa tertekan dan hilang daya tumpuan terhadap pelajaran semasa berada di sekolah. Pernyataan ini disokong oleh kenyataan daripada responden iaitu:

“Ya cikgu. Saya betui-betui tertekan ngan keadaan ni. Benda ni buat saya hilang fokus dalam kelaih. Saya lagi suka mengelamun dan buat hal sendiri”. (K4)

Dapatan kajian ini turut disokong oleh Davis (2011) yang menyatakan bahawa mangsa buli takut untuk hadir ke sekolah dan sentiasa melakukan pelbagai cara untuk ponteng sekolah. Hal ini disebabkan oleh perasaan sedih, rasa tidak berguna dan tertekan dengan situasi sebagai mangsa buli sehingga boleh membawa kepada masalah seperti kemurungan dan perubahan emosi dalam diri mangsa. Pada asasnya, emosi mampu mempengaruhi pemikiran serta tingkah laku manusia dan manusia sendiri dapat mengawalinya. Jika emosi tidak dikawal dengan baik, maka ia akan turut mempengaruhi seluruh aspek kehidupan individu tersebut. Bahkan Rasulullah S.A.W turut memberikan kepada kita panduan bagaimana untuk mengawal emosi ketika marah. Ini menunjukkan betapa pentingnya mengawal emosi dari sudut Islam sendiri. Dapat disimpulkan bahawa, gejala buli boleh mendatangkan kesan emosi yang teruk sehingga boleh

menyebabkan masalah kemurungan jika tidak ditangani dengan segera.

Ciri Kognitif

Manakala tema bagi kognitif pula dapat dibahagikan kepada dua subtema iaitu hilang keyakinan pada diri dan kesunyian. Tingkah laku buli juga memberi kesan negatif lain seperti tidak yakin dengan diri sendiri. Mangsa buli cenderung untuk menjadi individu yang pasif kerana merasakan dirinya tiada kelebihan atau kekuatan seperti individu lain. Pernyataan ini disokong oleh responden K4 seperti kenyataan di bawah:

“Saya rasa diri saya betui-betui lemah dan tak berdaya”. (K4)

Subtema yang terakhir ialah hilang keyakinan diri. Mangsa buli cenderung tidak dapat memberi fokus di dalam kelas. Hal ini kerana, mangsa sentiasa merasa takut dan juga tidak selesa. Pernyataan ini disokong dan dinyatakan dalam transkripsi sesi kaunseling dalam contoh di bawah:

“Saya laa ni hilang fokus dalam kelaih. Hal belajaq saya pon tak tau apa dah. Saya rasa saya tak boleh fokus langsung bila cikgu mengajaq dan saya pon tak faham apa yang cikgu ajaq kat depan. Prestasi akademik saya merosot dah la ni. Saya banyak duk menung dan duk pikiaq pasai pa depa buli saya”. (K5)

Dapatan kajian pengkaji juga bertepatan dengan kajian yang dilakukan oleh Azizi et al. (2005) yang menyatakan bahawa mangsa buli biasanya terdiri daripada murid yang tidak mempunyai keyakinan terhadap diri sendiri dan juga kurang popular dalam kalangan rakan-rakan. Mangsa buli kebiasaannya tidak yakin dengan diri sendiri dan hal ini secara tidak langsung menyebabkan mangsa hilang minat untuk belajar dan juga berada di

sekolah. Keyakinan diri yang rendah juga turut memberi kesan kepada proses pembelajaran. Hal ini kerana, mangsa buli tidak dapat memberi fokus di dalam kelas kerana merasakan dirinya adalah individu yang lemah.

Kajian ini turut disokong oleh Ryoo et al. (2015) yang menjelaskan ciri yang ditunjukkan adalah perubahan daripada aspek sosial, tingkah laku dan juga pencapaian akademik. Kesimpulannya, gejala buli ini bukan sahaja memberi kesan kepada aspek fizikal, tingkah laku dan emosi mangsa tetapi ianya juga turut memberi kesan yang besar kepada kognitif. Hal ini boleh membuatkan mangsa berfikir bahawa dirinya tidak diperlukan oleh individu sekeliling dan ini akan membuatkan mangsa tidak memberi sepenuh perhatian kepada persekitarannya terutamanya ketika di dalam kelas.

Kesan MTR terhadap Kemurungan

Dapatan kajian yang kedua adalah berkaitan kesan Modul Terapi Realiti (MTR) terhadap kemurungan. Setelah melaksanakan enam sesi kaunseling dengan menggunakan MTR, maka tiga tema dapat dihasilkan iaitu tingkah laku yang berubah, emosi yang dan perubahan kognitif. Pecahan lebih terperinci bagi setiap tema dan subtema adalah seperti berikut:

Perubahan Tingkah Laku

Selepas menjalani sesi kaunseling dengan menggunakan MTR, mangsa menunjukkan perubahan tingkah laku yang lebih positif. Perubahan tingkah laku ini dibahagikan kepada dua subtema iaitu tingkah laku yang positif dan rasa selamat apabila berada di sekolah. Perubahan tingkah laku yang positif ini berjaya ditunjukkan oleh mangsa buli melalui pencapaian akademik iaitu keputusan ujian semakin meningkat. Mangsa dapat memberi fokus yang baik semasa sesi pembelajaran berlangsung.

Pernyataan ini turut dinyatakan oleh K5 seperti di bawah:

“Alhamdulillah laa ni saya dah yakin pada diri saya sendiri. Ujian hari tu prestasi akademik saya memingkat dan saya dapat keputusan yang baik.”.
(K5)

Bagi subtema kedua, perubahan tingkah laku yang ditunjukkan oleh mangsa buli ialah bergaul dengan rakan sebaya. Tahap kemurungan yang rendah membuatkan mangsa buli merasa yakin dan percaya terhadap rakan-rakannya. Pernyataan ini disokong oleh K6 seperti kenyataan di bawah:

“Saya lebih banyak bergaul dengan rakan-rakan hak lain dan tak dak perasaan negatif dalam diri. Saya jugak rasa kuat nak hadapi masalah ni sebab cikgu banyak bantu saya. Saya dah tak rasa sedih macam dulu lagi”.
(K6)

Hasil dapatan kajian mendapati mangsa buli menunjukkan perubahan tingkah laku yang positif setelah menjalani sesi kaunseling bersama dengan pengkaji dengan menggunakan MTR. Ini menunjukkan mangsa buli mempunyai kehendak untuk mengubah dirinya ke arah yang lebih baik. Hal ini kerana, Terapi Realiti percaya manusia dimotivasikan oleh dorongan masa kini dan bukannya disebabkan oleh masa lalu. Kajian ini selaras dengan kajian Nurfuad (2013) yang mengatakan idea utama Terapi Realiti ialah manusia bertanggungjawab ke atas dirinya sendiri kerana setiap daripada perkara yang disebabkan oleh dirinya sendiri. Tumpuan Teori Realiti adalah untuk mengajar manusia menjadi lebih baik dan dapat berhadapan dengan realiti yang berlaku. Secara ringkasnya, matlamat Terapi Realiti ini membantu mangsa buli untuk memenuhi kehendaknya bagi mencapai kesempurnaan sendiri seperti yang

diinginkannya serta menjadi lebih kuat dari segi emosi serta bertindak dengan lebih rasional.

Perubahan Emosi

Di bawah tema perubahan emosi, terdapat dua subtema yang telah dikeluarkan melalui transkripsi sesi kaunseling iaitu rasa selamat dan tidak murung. Perubahan emosi yang ditunjukkan ialah mangsa buli lebih rasa selamat apabila berada di sekolah sekaligus tahap kemurungan dapat dikurangkan secara tidak langsung. Pernyataan ini disokong melalui transkripsi sesi kaunseling seperti contoh berikut:

“Saya dah ada keyakinan sikit pada diri saya sendiri. Saya juga dah tak rasa takut bila nak mai sekolah dan rasa selamat duk dengan kawan-kawan hak lain kat sekolah ni”. (K1)

Bagi subtema kedua pula ialah tidak murung. Mangsa buli juga turut menunjukkan perubahan dari aspek emosi yang mana tahap kemurungan yang dialami oleh mangsa semakin rendah. Mangsa lebih yakin dan seronok berada di sekolah. Pernyataan ini dapat disokong dalam transkripsi sesi kaunseling seperti berikut :

“Saya boleh hadapi rasa murung dan emosi yang tidak stabil dengan baik. Cikgu-cikgu banyak bantu saya lepas tau kes saya kena buli ni. Depa banyak bagi nasihat dan kata-kata semangat kat saya”. (K3)

Hasil dapatan kajian ini selaras dengan kajian yang dilakukan oleh Ridner (2004) yang berfokuskan kepada pengurangan kemurungan. Ridner (2004) menggunakan intervensi Terapi Realiti menggunakan sistem *Want, Doing, Evaluation, Planning* (WDEP) dalam membantu mengurangkan kemurungan yang wujud dalam diri seseorang individu. Menurutnya, manusia mempunyai dua keperluan asas dan jika dua

keperluan itu tidak dipenuhi maka akan menghasilkan kekecewaan. Dua keperluan asas yang dimaksudkan adalah keinginan untuk menyayangi atau disayangi dan keperluan untuk memberi manfaat kepada orang lain. Ini menunjukkan apabila mangsa buli menerima kasih sayang daripada rakan dan guru di sekolah, perubahan emosi mangsa buli akan menjadi lebih baik dan perasaan gembira untuk hadir ke sekolah. Ini sekaligus dapat menangani isu kemurungan yang berlaku terhadap mangsa buli.

Perubahan Kognitif

Bagi tema perubahan kognitif, terdapat dua subtema yang dihasilkan iaitu berfikir tentang masa depan dan juga mempunyai semangat. Bagi subtema yang pertama iaitu berfikir tentang masa depan, mangsa buli ini cuba berusaha untuk menjadi murid yang cemerlang setelah dapat mengatasi masalah kemurungan yang dihadapi. Pernyataan ini disokong melalui transkripsi sesi kaunseling seperti berikut:

“Bila yakin macam ni saya tau saya boleh berjaya kalau saya terus berusaha. Saya mesti pikiaq tentang masa depan saya dah laa ni. Nasib baik cikgu bantu saya keluar dari masalah ini. Saya nak jadi murid yang cemerlang untuk bantu keluarga saya”. (K4)

Subtema yang terakhir ialah mempunyai semangat. Mangsa buli bersemangat dalam menghadapi realiti kehidupan dan mengetahui hala tuju ingin yang dicapai. Mangsa buli semakin bersemangat untuk hadir ke sekolah. Pernyataan ini disokong dalam transkripsi sesi kaunseling seperti kenyataan di bawah:

“Saya dapat rasa perubahan dalam diri saya ni. Laa ni saya jadi lebih yakin dah sikit dan lebih semangat nak mai sekolah. Kalau boleh hari-hari

nak mai sekolah dan tak nak ponteng sekolah”. (K3)

Kajian yang dilakukan oleh Wulbodding (2015), juga mengatakan bahawa Terapi Realiti menegaskan perubahan individu haruslah dilakukan melalui pemikiran dan tindakan. Terapi ini adalah berorientasikan tindakan yang mana ianya bersifat konkrit, mengajar, mengarah dan kognitif. Secara ringkasnya, Terapi Realiti ini menekankan kepada keperluan untuk memenuhi kehendak psikologikal dan juga menyediakan individu dengan suasana yang boleh membantu mereka dalam menilai dan menghargai tingkah laku semasa. Secara ringkasnya, terapi ini bertepatan dengan hasil kajian yang mana perubahan kognitif boleh berlaku jika mangsa dapat memenuhi kehendak psikologikal seperti penghargaan dan keselamatan yang diterima melalui orang sekeliling.

Secara umumnya, gejala buli ini akan memberikan kesan terhadap mangsa dalam dua keadaan sama ada dalam jangka masa pendek atau jangka masa panjang. Kebanyakan mangsa buli sering mengalami kemurungan dan kesan kepada fizikal mangsa sendiri. Jika tidak dibendung, ianya akan turut memberikan kesan kepada sistem pembelajaran mereka di sekolah. Menurut Noran Fauziah dan Goh (2005) yang mengkaji kesan buli disekolah, mereka mendapati bahawa mangsa yang dibuli sering berasa takut dan bimbang setiap kali berada di sekolah. Oleh itu, manusia harus sentiasa mengawal diri mereka daripada menyakiti manusia lain kerana setiap perlakuan yang dilakukan di dunia akan dinilai oleh Allah S.W.T di akhirat. Firman Allah S.W.T bermaksud:

“Dan diletakkan kitab (buku amalan), maka kau dapat melihat golongan yang melakukan dosa-dosa berasa takut terhadap apa yang terdapat di dalamnya. Dan mereka berkata:

Alangkah celaknya kami ini, kitab apakah ini yang tidak terlepas dosa kecil dan dosa besar melainkan kesemuanya tercatat!”, mereka mendapati apa yang telah mereka kerjakan sebelum ini dan Tuhan kamu tidak pernah menzalimi seseorang pun”. Surah al-Kahfi (49)

Berdasarkan ayat al-Quran di atas, setiap amalan yang baik dan amalan yang jahat akan dinilai dan diberikan balasan yang setimpal oleh Allah S.W.T pada hari akhirat kelak. Oleh itu, setiap individu yang beragama Islam seharusnya menyedari dan memperakui bahawa hubungkait masalah buli yang berlaku boleh dikatakan berpunca daripada faktor kelemahan penghayatan akidah, akhlak dan ketakwaan kepada Allah S.W.T (Ahmad Azam et al., 2021). Kurangnya penghayatan akidah dan ketakwaan seseorang boleh menyebabkan lahirnya sifat amarah, dendam, tidak sabar, ego, sombong dan suka menyakiti serta menganiaya orang lain. Keadaan ini menunjukkan telah berlakunya kepincangan hati dan kerosakan akhlak sekaligus membawa kepada jiwa yang tidak tenteram.

Kesimpulan

Buli dikenal pasti sebagai satu tingkah laku yang bertentangan dengan ajaran Islam kerana agama ini memelihara kesejahteraan dan kemuliaan insan (*karamah insaniah*). Islam dalam hal ini mementingkan kepada sifat kasih-sayang, hormat menghormati dan menjaga hubungan baik sesama manusia. Tingkah laku buli perlu dibendung kerana ia akan memberikan kesan kepada mangsa buli terutamanya dalam aspek kesihatan mental iaitu kemurungan. Mangsa buli dapat disimpulkan mempunyai ciri seperti fizikal yang kecil, takut untuk hadir ke sekolah, rasa sedih, tidak berguna dan marah, tiada keyakinan diri dan tidak mampu memberikan fokus di dalam kelas. Individu

yang mempunyai ciri-ciri tersebut akan menghadapi gangguan kemurungan sehingga memberi kesan kepada kelancaran kehidupan harian mangsa buli. Bagi menghadapi masalah kemurungan mangsa buli, Modul Terapi Realiti (MTR) boleh dijadikan panduan kepada pihak sekolah dan kaunselor-kaunselor sekolah. Kesan pelaksanaan ini akan memberi perubahan dari aspek tingkah laku, emosi dan kognitif mangsa buli ke arah yang lebih positif. Oleh itu, kajian ini dilihat mampu memberi kesan positif kepada mangsa buli. Golongan ini dapat dikenal pasti melalui ciri-ciri mangsa buli yang dinyatakan dalam kajian ini supaya dapat membantu mangsa buli menghadapi isu kemurungan melalui pelaksanaan MTR. Modul MTR ini juga boleh digunakan untuk menangani isu kesihatan mental yang lain seperti kebimbangan (*anxiety*) dan tekanan (*stress*). Kajian ini juga boleh dijalankan di kawasan lain seperti di negeri-negeri Pantai Timur (Pahang, Terengganu atau Kelantan).

Rujukan

Al-Quran al-Karim.

Ahmad Azam Mohd Shariff, Mohamad Azhan Yahya, Mohd Zamre Mohd Zahir & Fatimah Yusro Hashim. (2021). Buli di Malaysia: Permasalahan dan penyelesaiannya dari perspektif syariah. *Jurnal Undang-undang dan Masyarakat*, 29: 3-13. (*In Malay*)

Al-Bukhari, Muhammad Ismail. (2002). *Shahih al-Bukhari*. Damsyik: Dar Ibn Kathir.

Azizi Yahaya & Norlaili Ahmad. (2006). *Siri Kaunseling: Membentuk Identiti Remaja*. Bentong: PTS Profesional Publishing Sdn. Bhd.

Azizi Yahya, Yusof Boon, Shahrin Hashim. Mohamad Sharif Mustaffa & Zurhana

Muhamad. (2005). Kajian buli di sekolah menengah. Skudai: Jabatan Asas Pendidikan Fakulti Pendidikan UTM.

Creswell, J. W. (2008). *Educational Research: Planning Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Edisi ke-3. New Jersey: Pearson Education.

Davis, D. M. & Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Journal of Psychotherapy*, 48(2): 198-208.

Espelage, D. L. (2010). New perspectives on bullying prevention: why are current programs not working? <https://education.illinois.edu/docs/default-source/default-document-library/new-perspectives-bullying.pdf?sfvrsn=0#:~:text=Programs%20often%20fail%20to%20address%20basic%20life%20and,of%20family%20and%20community%20violence%20on%20bullying%20prevalence>. Diakses pada 26 Julai 2024.

Juvonen, J. & Graham, S. (2014). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*, 65: 159-185.

Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020). Buli. <http://www.myhealth.gov.my/buli/>. Diakses pada 26 Julai 2024.

Kementerian Pendidikan Malaysia. (2014). *Panduan Pengurusan Menangani Buli di Sekolah*. Putrajaya: Bahagian Pengurusan Sekolah Harian Kementerian Pendidikan Malaysia.

Latifah Arifin. (2023). Kes buli di sekolah meningkat - Timbalan Menteri Pendidikan. *Harian Metro*. <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2023/11/1025806/kes-buli-di-sekolah-meningkat-timbalan-menteri-pendidikan>.

Diakses pada 26 Julai 2024.

Muslim, Abu al-Hussin Muslim. (1998). *Shahih Muslim*. Saudi: Bayt al-Afkar al-Dawliyah.

Noran Fauziah & Goh Chee Leong (2007). *Keganasan di Sekolah: Mara ke hadapan*. UNICEF.

http://www.unicef.org/malaysia/msl/reallives_6948.html. Diakses pada 26 Julai 2024.

Norfatmazura Che Wil & Nooraini Othman. 2022. Individual and spiritual factors contributing to the social and mental health problems of adolescents in Malaysia. *Global Journal Al-Thaqafah*, 11(Special Issue): 11-22.

Noser, A. & Zeigler-Hill, V. (2014). Self-esteem instability and the desire for fame. *Self and Identity*, 13(6): 701-713.

Nurfuad Alias. (2013). Meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa Kelas VIII B SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013. Disertasi Doktor Falsafah. Universitas Negeri Semarang.

Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan. (2016). Bayan linnas siri ke-51: Buli: Bagaimana penyelesaiannya?. <https://muftiwp.gov.my/ms/artikel/bayan-linnas/1832-bayan-linnas-siri-51-buli-bagaimana-penyelesaiannya>. Diakses pada 27 Julai 2024.

Pg Razmahayati Pg Mahmud, Halimah Ma'alip, Balan Rathakrishnan, Suraya Ramli & Wan Utma Mazrah Wan Abdul Samad. (2023). Perlakuan buli dalam kalangan pelajar sekolah menengah agama. *Journal of Southeast Asia Psychology*, 11(1): 51-64. (*In Malay*)

Portal Rasmi Majlis Agama Islam Selangor. t.th. *Kenapa Bahaya Buli*.

<https://mais.gov.my/artikel-dakwah/kenapa-bahaya-buli/>. Diakses pada 26 Julai 2024.

Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5): 536-545.

Ryoo, J. H., Wang, C., & Swearer, S. M. (2015). Examination of the change in latent statuses in bullying behaviors across time. *School Psychology Quarterly*, 30 (1): 105-122.

Sidek Mohd Noah & Jamaludin Ahmad. (2008). *Pembinaan Modul: Bagaimana Membina Modul Latihan Akademik?* Selangor: Universiti Putra Malaysia.

Wan Shahrazad Wan Sulaiman, Nur Syahirah Jalaudin & Mohammad Rahim Kamaluddin. (2019). Pengaruh tingkah laku dibuli terhadap kesihatan mental dalam kalangan remaja sekolah. *Jurnal Psikologi Keselamatan*, 1: 87-105. (*In Malay*)

Wardlaw, J. C. & Elmes, G.W. (1998). Variability in oviposition by workers of six species of *Myrmica* (Hymenoptera, Formicidae). *Insectes Sociaux*, 45(4): 369-384.

Wubbolding, R. E. (2015). The voice of William Glasser: Accessing the continuing evaluation of reality therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 37(3): 189-205.

Yen, C. F., Yang, P., Wang, P. W., Lin, H. C., Liu, T. L., Wu, Y. Y. & Tang, T. C. 2014. Association between school bullying levels/types and mental health problems among Taiwanese adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3): 405-413.