



REMAJA hanya akan berfikir secara rasional dan bersifat lebih produktif sekiranya memahami bagaimana kepercayaan tidak rasional terbentuk.

'Remaja Strawberi' semakin bijak mengurus, berfikiran rasional

DALAM dunia yang semakin mencabar, generasi muda sering dilabel sebagai 'remaja strawberi'. 'Remaja strawberi' sebenarnya merujuk kepada mereka yang dianggap cantik diluar tetapi memerlukan penjagaan rapi dari semua aspek. Umpama, nampak cantik diluar, tetapi kurang kental dan rapuh apabila menghadapi pelbagai tekanan.

Namun, persepsi ini kini semakin berubah. Dengan pendedahan kepada teknik merasionalkan pemikiran yang tidak rasional seperti dalam teori Terapi Tingkah Laku Rasional Emotif (REBT), semakin ramai remaja menunjukkan keupayaan luar biasa dalam mengendalikan emosi dan cabaran kehidupan.

Bagi pengamal kaunseling, teori REBT mampu membantu individu mengenal pasti pemikiran tidak rasional yang sering menjadi punca pelbagai tekanan hidup.

Dengan memahami bagaimana kepercayaan tidak rasional terbentuk, remaja dapat menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional dan bersifat lebih produktif.

Teknik REBT mengajar remaja untuk membezakan antara peristiwa yang mengaktifkan (*activating event*, A), kepercayaan (*beliefs*, B) dan kesan (*consequences*, C). Contohnya, jika seorang pelajar gagal dalam peperiksaan (A), dia mungkin percaya bahawa 'Saya gagal kerana tidak cukup bijak atau tidak bijak kerana selalu gagal di sekolah rendah (B), yang membawa kesan kepada rasa kecewa dan rendah diri (C).

Dengan REBT, pelajar digalakkan menilai

kepercayaan ini dan menggantikannya dengan pemikiran lebih rasional seperti, "Saya boleh memperbaiki diri dengan usaha yang lebih fokus" atau "adakah kegagalan dahulu akan membentuk kegagalan sekarang?"

Pendekatan ini memberikan kuasa kepada remaja untuk mengawal emosi mereka. Hasilnya, mereka lebih berdaya tahan dan bersemangat menghadapi cabaran.

Di sekolah, tidak dinafikan guru kaunseling banyak berkongsi berkaitan psikopendidikan dan memperkenalkan teknik ini sebagai sebahagian daripada usaha mencegah selain cara kemahiran menangani (*coping skill*) apabila berhadapan dengan tekanan hidup.

"Kami melihat perubahan besar," kata seorang guru pakar dalam bidang kaunseling.

"Pelajar yang dahulunya mudah putus asa kini lebih matang dan berkeyakinan tinggi. Mereka juga lebih bersedia menghadapi peperiksaan.

"Mereka adalah generasi yang sedang belajar, berkembang dan mempersiapkan diri untuk menjadi pemimpin masa hadapan," kata guru tersebut.

Dengan usaha berterusan daripada guru, kaunselor dan ibu bapa, tidak mustahil generasi muda ini akan meluncur kejayaan serta mampu menjadi contoh kepada dunia.

Asas pemikiran rasional adalah kunci kepada kejayaan, kesejahteraan mahupun kebahagiaan hidup.

DR. NOR ASIKHIN ISHAK
Universiti Utara Malaysia (UUM)