



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)

www.ijepec.com



**KEBERKESANAN INTERVENSI KAUNSELING TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI WANITA PASCA PERCERAIAN**

*THE EFFECTIVENESS OF COUNSELING INTERVENTION TOWARDS
ADJUSTMENT POST-DIVORCE WOMEN*

Nur Azmina Paslan^{1*}, Mohamad Hashim Othman²

¹ Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia
Email: nurazminapaslan.law@gmail.com

² Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 10.12.2021

Revised date: 10.12.2021

Accepted date: 15.12.2021

Published date: 31.12.2021

To cite this document:

Paslan, N. A., & Othman, M. H. (2021). Keberkesanan Intervensi Kaunseling Terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 6 (44), 232-243.

DOI: 10.35631/IJEPC.644018

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



Abstrak:

Masalah penyesuaian diri mendorong wanita pasca perceraian untuk mengalami rasa kehilangan, kemarahan, kemurungan terhadap bekas pasangan, diri dan kehidupannya. Keadaan ini memberi kesan terhadap tahap penghargaan diri, kemampuan untuk menyesuaikan diri, sistem kepercayaan dan tingkah laku mereka. Kajian ini dijalankan bertujuan mengkaji keberkesanan intervensi kaunseling terhadap penyesuaian diri wanita pasca perceraian. Tiga orang wanita dipilih sebagai sampel kajian dengan menggunakan kaedah persampelan bertujuan. Sampel kajian tersebut dipilih dalam kalangan wanita yang telah melalui proses perceraian di Mahkamah Syariah. 12 sesi kaunseling telah dijalankan. Data kualitatif telah dikumpulkan berdasarkan transkripsi sesi kaunseling. Data telah dianalisis secara analisis kandungan menggunakan transkripsi sesi kaunseling. Hasil dapatan kajian menunjukkan kaunseling Kognitif Tingkah Laku yang telah dijalankan dapat meningkatkan penyesuaian diri wanita pasca perceraian.

Kata Kunci:

Kaunseling, Penyesuaian Diri, Wanita, Pasca Perceraian

Abstract:

Adjustment problems effects post-divorce women experience feelings of loss, anger, depression towards ex-spouse, themselves and life. This situation affects

their self-esteem level, ability cope, belief systems and behaviors. This study was conducted to examine the effectiveness of counseling intervention on the adjustment of post-divorce women. Three women were selected as study sample subjects using the purposive sampling method. The study samples were selected among women who have gone through the divorce process in the Penang State Syariah Court. Total of 12 counseling sessions were conducted throughout the study. Qualitative data were collected based on data during baseline, treatment, and reversal baseline phases. The data were measured using content transcription. Moreover, the data were analysed through content analysis using transcription counseling sessions. The result of the study shows that the counseling intervention can improve the psychological adjustment in post-divorce women.

Keywords:

Counseling, Adjustment, Women, Post-Divorce

Pengenalan

Perceraian telah dinilai sebagai salah satu peristiwa kehidupan yang paling tertekan, dengan kesan yang meluas pada situasi kehidupan mereka yang mengalaminya (Gahler, 2006; Holmes & Rahe, 1967) serta memberikan tekanan terhadap sistem emosi yang memberi kesan terhadap keadaan fizikal dan mental. Perceraian mengaktifkan simptom kesunyian dan ketakutan terhadap perpisahan (Burlachuk & Mikhailova, 2002; Figdor, 2006). Intervensi kaunseling amat penting dalam membantu membentuk kesejahteraan individu. Permasalahan melibatkan perceraian yang memberi kesan kepada penyesuaian psikologikal memerlukan kaunselor perlu lebih berketrampilan dan melengkapkan diri dengan pelbagai kemahiran dan pendekatan untuk melakukan intervensi kaunseling menggunakan pendekatan yang bersesuaian terhadap wanita pasca perceraian.

Sorotan Literatur

Penyesuaian diri adalah suatu fasa yang memerlukan seseorang individu untuk memberikan respons terhadap krisis kesukaran hidup dengan mengubah dan menyesuaikan diri terhadap keadaan sekeliling dan mempunyai kawalan diri yang meliputi aspek keperluan hidup, emosi, corak pemikiran dan sistem kepercayaan dalam tempoh enam bulan pertama pasca perceraian. Penyesuaian diri memfokuskan pengalaman diri, proses badan dan tingkah laku fizikal. Pengalaman diri merujuk kepada proses dalaman yang boleh diperolehi melalui teori pemikiran menggunakan hipotesis terhadap keperluan, emosi, niat dan kehendak manakala proses badan hanya boleh dinilai melalui penyelidikan secara klinikal dan sikap individu yang menjelaskan tingkah laku fizikal secara nyata. Teori penyesuaian pasca perceraian bergantung kepada tiga elemen iaitu faktor yang menyebabkan berlakunya tekanan, sumber yang membolehkan individu untuk berhadapan dengan situasi tekanan dan insiden yang memberi tekanan kepada individu (Gaffal, 2010).

Penyesuaian diri terhadap perceraian adalah proses yang perlu dilalui oleh lelaki dan wanita pasca perceraian. Keadaan ini memerlukan individu yang bercerai untuk menyesuaikan diri mereka dengan kehidupan baharu. Di samping itu, penyesuaian diri pasca perceraian merupakan proses yang dapat membantu individu memperolehi kesejahteraan emosi dan psikologi setelah hubungan perkahwinan mereka dibatalkan oleh salah satu pihak (Asanjarani et al., 2017; Mahoney et al., 2007). Hal ini demikian kerana, proses penyesuaian diri pasca perceraian merupakan proses kritikal yang boleh menyebabkankemurungan, kebimbangan dan

stress bagi wanita pasca perceraian. Keadaan ini juga melihat kepada pihak yang memutuskan perhubungan tersebut khususnya hubungan perkahwinan (Clarke-Stewart & Brentano, 2006).

Intervensi kaunseling dapat membantu wanita pasca perceraian untuk melakukan penyesuaian diri dengan kehidupan yang baru. Sesi kaunseling individu merupakan suatu proses yang sistematik untuk membantu individu berdasarkan prinsip-prinsip perhubungan asas menolong oleh kaunselor berdaftar agar proses tersebut mencapai satu perubahan, kemajuan dan penyelesaian yang holistik, baik dan secara sukarela pada diri klien serta berterusan sepanjang hayat. Kaunseling individu adalah perhubungan yang profesional antara seorang kaunselor dengan klien. Proses kaunseling ini melibatkan satu urutan perkembangan perhubungan antara kaunselor dengan klien yang berlaku dalam suatu jangka masa tertentu. Perhubungan ini bermula dari satu peringkat dan berkembang kesatu peringkat yang lain. Peringkat-peringkat ini dijalankan secara teratur dan mempunyai objektif atau tujuan yang tertentu (Mizan Adiliah & Halaliah, 2005).

Terdapat kajian yang dijalankan oleh Kepler (2015) iaitu Kepuasan Perkahwinan: Kesan Kaunseling Pra Perkahwinan dan Kaunseling Perkahwinan. Tujuan kajian tersebut dijalankan untuk menguji hubungan antara kaunseling pra perkahwinan dan kaunseling perkahwinan terhadap kepuasan perkahwinan pasangan. Hasil kajian menunjukkan bahawa individu yang menjalani sesi kaunseling pra perkahwinan mempunyai tahap kepuasan perkahwinan yang lebih tinggi berbanding individu yang tidak menjalani sesi kaunseling pra perkahwinan.

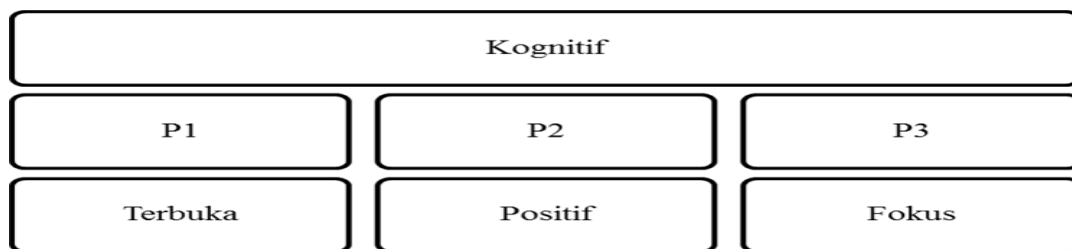
Metodologi Kajian

Kajian ini mengaplikasikan pendekatan kualitatif. Kajian kes merupakan salah satu pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk mengetahui secara mendalam tentang situasi yang berlaku mengenai cara (bagaimana) dan sebab atau faktor (kenapa) sesuatu perkara itu berlaku (Gay & Mills, 2015; Creswell, 2012). Kajian kualitatif merupakan kajian yang melibatkan persoalan dan pernyataan tanpa hipotesis dengan menggunakan persoalan seperti bagaimana, apa dan mengapa. Selain itu, kajian ini juga melibatkan penaklukan induktif bagi memahami situasi tertentu termasuk sejarah dan pengalaman individu (Trochim, 2006). Menurut Bryman (2008), kajian kualitatif menekankan kepada perkataan berbanding pengiraan data yang dikumpul dan dianalisis.

Pendekatan kajian kualitatif memerlukan pemerhatian yang teliti dan tidak memerlukan bilangan responden yang banyak tetapi dapat memastikan maklumat yang diperolehi adalah berkualiti untuk memfokuskan sampel yang kecil (Hamzah, 2010). Terdapat pelbagai jenis reka bentuk dalam kajian kualitatif. Bagi kajian ini, pengkaji menggunakan reka bentuk kajian kes. Kajian kes ini merupakan satu reka bentuk kajian yang digunakan dalam pelbagai situasi terutamanya dalam bidang psikologi, sosiologi, sains politik, kerja sosial, perniagaan dan perancangan komuniti (Bryman & Bell, 2007; Yin, 2009). Kajian kes dipilih berdasarkan kesesuaian objektif kajian dalam membuat penerokaan melalui sesi kaunseling, temu bual, penelitian dokumen dan pemerhatian sebaikaedah pengumpulan data (Ahmad Naqiyuddin, 2008; Neuman, 2010). Bagi kajian ini, pengkaji juga mengumpul data melalui interaksi yang berlaku antara kaunselor dengan sampel dalam sesi kaunseling. Oleh itu, kajian kes ini didapati sesuai diaplikasikan dalam kajian ini.

Dapatan Kajian

Penyesuaian diri dalam kajian ini merujuk pada proses penerimaan diri ke atas perceraian yang berlaku dalam hidup yang memberi kesan ke atas kesejahteraan diri. Analisis dilakukan dengan mengenal pasti tema berdasarkan tiga domain utama dalam intervensi kaunseling. Rajah 1.1 menunjukkan tema yang terbit dari domain kognitif. Berikut adalah transkripsi bagi domain kognitif yang melibatkan tiga tema sepertimana yang dapat dilihat pada Rajah 1.1.



Rajah 1.1: Subtema Bagi Domain Kognitif Elemen Penyesuaian Diri

Melalui sesi kesepuluh, P1 telah menyatakan bahawa dirinya lebih terbuka untuk meluahkan pengalaman yang dihadapi dan dirasai dalam sesi intervensi berbanding ibunya melibatkan bekas suaminya yang menyebabkan stress di pihak P1:

Ha, Ayu feel after the counselling ni semua, Ayu feel more open lah pemikiran dan perasaan, I feel more open, tak dak lah kalau bila sembang ja mama cakap pasal ex Ayu, rase macam berdesing je telinga.. [P1:812 (S10)]

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 7 bersama P1 pada 18 Februari 2020, 2.15 petang)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “*more open*” yang dinyatakan oleh P1 bagi menggambarkan perubahan pada diri P1 setelah menjalani sesi intervensi pasca perceraian. Melalui sesi kesembilan, P2 telah menyatakan bahawa dirinya cuba untuk positif dalam kehidupan seharian yang mencabar untuk menguruskan keperluan seharian anak-anak, tuntutan bekerja dan berniaga secara sambilan untuk menjana pendapatan demi memastikan kewangan yang stabil dalam kehidupan pasca perceraian memandangkan perbelanjaan keperluan anak-anak semakin meningkat:

“Hmm, banyak membantu..hmm hat mana yang saya cuba positif tu, banyak lagi benda-benda lain yang saya tak tau tu ha dapat lah dekat sini” [P2:806(S9)]

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 9 bersama P2 pada 11 Februari 2020, 3.45 petang)

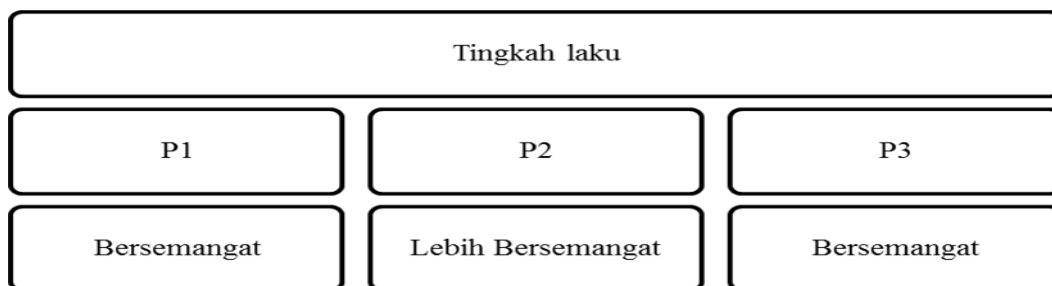
Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “positif” yang dinyatakan oleh P2 bagi menggambarkan corak pemikiran yang positif untuk memastikan tingkah laku P2 yang positif meneruskan rutin kehidupan bekerjaya dan menguruskan keperluan anak-anak dengan seimbang. Subtema fokus yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan pada corak pemikiran P3 dalam kehidupan pasca perceraian. Pemikiran yang fokus telah dinyatakan oleh P3 secara jelas khususnya pada sesi yang kesepuluh. Melalui sesi kesepuluh, P3 telah menyatakan bahawa kehidupan P3 kini lebih

fokus untuk mendapatkan kehidupan yang berkualiti dengan aktiviti kecergasan dan pengurusan anak-anak:

*“Kehidupan sekarang lebih **fokus** dengan **quality life**. Manfaatkan masa dengan gym training dan anak-anak. Sekarang ni boleh bagi skala hmm dalam 7. Still kadang-kadangkala contact dengan ex sebab dia tak boleh move on lagi. Sebab fasa adjustment tu bukan dari satu pihak ja. Bila kita cepat sikit adjust dia macam tak leh move on dia akan kacau kita. Bila dia dok cakap-cakap kacau selalu mengganggu la kita punya proses adjust sebab aa kita tak boleh cut tiles macam tu ja sebab kita ada kids” [P3:86 (S10)]*

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 10 bersama P3 pada 20 Februari 2020, 1.00 tengahari)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “fokus” yang dinyatakan oleh P3 bagi menggambarkan pemikiran P3 yang lebih berfokus dengan aktiviti dan rutin harian yang dapat membantu proses penyesuaian diri P3 walaupun masih terganggu dengan gangguan bekas suami. Berikut adalah transkripsi bagi domain tingkah laku dalam penyesuaian diri yang melibatkan subtema sepertimana yang dapat dilihat pada Rajah 1.2.



Rajah 1.2: Subtema Dari Domain Tingkah Laku Dalam Penyesuaian Diri

Subtema bersemangat yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan dalam kehidupan P1 dalam kehidupan pasca perceraian. Tingkah laku bersemangat yang telah dinyatakan oleh P1 secara jelas khususnya pada sesi intervensi yang ketujuh. Melalui sesi ketujuh, P1 telah menyatakan bahawa P1 bersemangat meneruskan kehidupan pasca perceraian sebagai ibu tunggal bersama anaknya memandangkan P1 tinggal bersama keluarga dan menguruskan perniagaan keluarganya. Keluarga P1 merupakan sumber kekuatan untuk P1 menunaikan tanggungjawab sebagai ibu membesarkan anak lelakinya tanpa suami:

*“Setakat hari ni datang sesi, Ayu sekarang lebih **bersemangat** jalani kehidupan dengan anak ayu, dengan family.. Mama dan ayah kekuatan Ayu untuk besarkan Aaron walaupun kadang stress dengan mama yang dok bercakap pasal ex ayu..” [P1:1102 (S7)]*

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 7 bersama P1 pada 28 Januari 2020, 3.00 petang)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “bersemangat” yang dinyatakan oleh P1 bagi menggambarkan dirinya mempunyai kekuatan dan bersemangat meneruskan kehidupan pasca perceraian sebagai ibu tunggal yang menggalas tanggungjawab untuk membesarkan anaknya. Subtema bersemangat yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan P2 dalam menjalani kehidupan pasca perceraian yang telah dinyatakan oleh P2 secara jelas khususnya pada sesi yang kesepuluh. Melalui sesi

kesepuluh, P2 telah menyatakan bahawa dirinya perlu bersemangat untuk bangkit mencapai kejayaan dalam perniagaan sampingan yang diusahakan secara kecilan di hujung minggu selain daripada kerjaya hakiki. P2 berusaha untuk buktikan pada masyarakat bahawa dirinya mampu menjadi ibu tunggal yang berjaya :

*“Hm.. Saya rasa **lebih bersemangat** untuk bangkit dan berjaya dalam bisnes yang tengah usahakan secara kecilan. Asilah nak buktikan yang ibu tunggal pun boleh berjaya” [P2:321 (S10)]*

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 10 bersama P2 pada 14 Februari 2020, 3.30 petang)

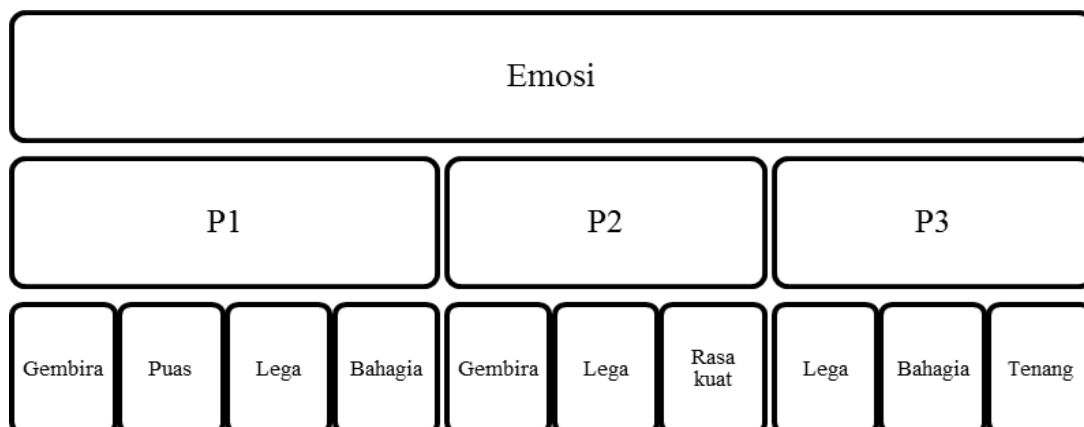
Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “bersemangat” yang dinyatakan oleh P2 bagi menggambarkan tingkah laku P2 meneruskan kehidupan mengejar impian untuk menjadi ibu tunggal yang berjaya. Subtema bersemangat yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan pada tingkah laku P3 dalam kehidupan pasca perceraian. Perubahan tingkah laku telah dinyatakan oleh P3 secara jelas khususnya pada sesi yang kesepuluh. Melalui sesi kesepuluh, P3 telah menyatakan bahawa P3 kini lebih bersemangat meneruskan kehidupan seharian dan seronok dengan sesi intervensi yang dijalankan:

*“Hmm rasa macam better dan lebih **bersemangat** la. Get better life macam enjoyed the session memang tau la it’s a way untuk release la. Macam for mela gymnasium is one of the therapy. Sebab sebenarnya dah ada pernah buat research yang exercise tu salah satu terapi untuk hmmm mental punya apa orang cakap health aa mental health la. So dah ada orang buat mungkin tengah dalam fasa kajian” [P3:56 (S10)]*

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 10 bersama P3 pada 20 Februari 2020, 1.00 tengahari)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “bersemangat” yang dinyatakan oleh P3 bagi menggambarkan tingkah laku P3 yang meneruskan kehidupan pasca perceraian dengan aktiviti kecergasan di gimnasium untuk mengurangkan tekanan dengan masalah dan menjamin kesejahteraan kesihatan mental.

Berikut adalah transkripsi bagi domain emosi dalam penyesuaian diri yang melibatkan subtema sepertimana yang dapat dilihat pada Rajah 1.3.



Rajah 1.3: Subtema Dari Domain Emosi Dalam Penyesuaian Diri

Subtema gembira yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan dalam kehidupan P1 dalam kehidupan pasca perceraian. Emosi gembira yang telah dinyatakan oleh P1 secara jelas khususnya pada sesi intervensi yang keenam. Melalui sesi keenam, P1 telah menyatakan bahawa P1 gembira meneruskan kehidupan pasca perceraian bersama anaknya memandangkan P1 mempunyaisokongan sosial yang kuat daripada keluarganya. Setiap hari P1 memanfaatkan masa dengan rutin harian yang padat dengan kerja, anak dan keluarga:

“Ayu dok fikir ok Ayu dah rasa happy sekarang , Ayu nak buat apa hari ni,nak buat apa everyday. bangun cakap ok hari ni nak buat ape hari ni nak pi mana.. [P1:969 (S6)]

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 6 bersama P1 pada 21 Januari 2020, 2.30 petang)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “happy” yang dinyatakan oleh P1 bagi menggambarkan emosi gembira dengan rutin kehidupan seharian pasca perceraian yang dimanfaatkan sebaiknya. Subtema lega yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan pada emosi iaitu dapat mengurangkan rasa tekanan P1 dalam proses penyesuaian diri pasca perceraian. P1 menyatakan lega setelah menjalani sesi intervensi yang telah dinyatakan oleh P1 secara jelas khususnya pada sesi yang kesebelas. Melalui sesi kesebelas, P1 telah menyatakan bahawa dirinya lega dapat mengurangkan tekanan emosi yang dirasai dengan bersembang dalam sesi intervensi. Keadaan ini menunjukkan P1 memerlukan seseorang untuk mendengar dalam fasa penyesuaian diri P1 pasca perceraian:

*Hmm .. Boleh bersembang.. **Release the stress.. [P1:744 (S11)]***

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 11 bersama P1 pada 25 Februari 2020, 3.00 petang)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “release the stress” yang dinyatakan oleh P1 bagi menggambarkan emosi lega yang dihadapi oleh P1 dalam kehidupan pasca perceraian yang memerlukan seseorang untuk bersembang supaya dapat membantu P1 menyesuaikan diri dengan kehidupan pasca perceraian. Subtema kepuasan yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat rasa kepuasan pada P1 dalam menjalani sesi intervensi pasca perceraian. P1 menyatakan rasa puas dapat membuat luahan dalam sesi intervensi yang telah dinyatakan oleh P1 secara jelas khususnya pada sesi yang kesebelas.

Melalui sesi kesebelas, P1 telah menyatakan bahawa dirinya rasa puas apabila dapat berkomunikasi dan meluahkan perasaan pada orang yang boleh memahami sebagai proses kepada P1 untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan pasca perceraian memandangkan P1 telah kehilangan pasangan hidup yang juga merupakan kawan baiknya selama lima tahun sebelum perkahwinan:

“Adalah membantu, macam Ayu kata lah, tak dak la Ayu rasa macam Ayu tak boleh cakap dengan sapa, tak dak sapa faham Ayu, dalam sesi ni Ayu rasa puas ayu dapat luahkan pada orang yang boleh fahami Ayu..” [P1:832 (S11)]

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 11 bersama P1 pada 25 Februari 2020, 3.00 petang)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “puas” yang dinyatakan oleh P1 bagi menggambarkan perubahan pada diri P1 yang dapat meluahkan pengalaman yang dirasakan dan dilalui pada orang yang memahami sebagai proses penyesuaian diri P1 terhadap kehidupan pasca perceraian yang memerlukan sokongan sosial daripada pihak yang berada di sekeliling P1. Subtema bahagia yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa P1 merasai kehidupan yang lebih bahagia dalam kehidupan. P1 bahagia dengan kehidupan bersama anak dan keluarga yang telah dinyatakan oleh P1 secara jelas khususnya pada sesi yang kedua belas. Melalui sesi kedua belas, P1 telah menyatakan bahawa dirinya kini rasa bahagia memandangkan P1 banyak melakukan perkara yang disukai untuk mengisi masanya dan merancang untuk kehidupan masadepan.

*“Yes.. Ayu rasa hidup Ayu sekarang **lebih bahagia** dan bermakna dengan anak Ayu dan family Ayu. Banyak perkara yang Ayu nak buat dalam kehidupan seharian dan fikir masa depan...” [P1:874 (S12)]*

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 12 bersama P1 pada 28 Februari 2020, 3.00 petang)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “bahagia” yang dinyatakan oleh P1 bagi menggambarkan emosi bahagia P1 meneruskan kehidupan pasca perceraian dengan anak dan keluarga yang menjadi sokongan utama terhadap proses penyesuaian diri P1 sebagai ibu tunggal di usia yang masih muda.

Subtema lega yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan emosi dalam kehidupan P2 pasca perceraian. Perasaan lega yang telah dinyatakan oleh P2 secara jelas khususnya pada sesi yang keempat. Melalui sesi keempat, P2 telah menyatakan bahawa rasa lega dengan meluahkan perasaan dan isu yang dipendam sendirian selama tempoh perkahwinan sebelum ini apabila menjalani sesi intervensi. Luahan tersebut membantu P2 untuk memberi tumpuan kepada rutin dalam kehidupan seharian dengan kerja dan pengurusan anak-anak :

*“Hmm rasa macam hm **lega** kot. Lagi lega la sebelum ni macam kita dukpendam kan. Hm ni kita luah tu tumpuan kembali. Orang kata solusi. Semangat tu saya rasa macam, release, release lebih lagi la..” [P2:482 (S4)]*

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 4 bersama P2 pada 17 Januari 2020, 3.30 petang)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “lega” yang dinyatakan oleh P2 bagi menggambarkan kelegaan melepaskan beban perasaan yang ditanggung seorang diri. Kelegaan tersebut memberikan semangat kepada P2 untuk meneruskan kehidupan pasca perceraian sebagai ibu tunggal. Subtema gembira yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan emosi dalam kehidupan P2 pasca perceraian. Emosi gembira yang telah dinyatakan oleh P2 secara jelas khususnya pada sesi yang kelima.

Melalui sesi kelima, P2 telah menyatakan bahawa rasa gembira apabila P2 berusaha untuk tidak memikirkan perkara lepas yang telah berlalu dalam perkahwinan sebelum ini. P2 cuba untuk mengalih fokus pemikiran kepada perkara yang berfaedah dan perancangan masa hadapan:

“Hmmm alhamdulillah happy. Hm tak pikiaq dah la hat hat yang lepaih lepaih, Cuma kekadang tu macam terteringat macam tu ja la. Nak kata mai bayang duk pikiaaqq tu dak dah. Saya dah, saya ada benda saya ada benda yang saya nak capai la ni, hmm... ha. Benda-benda yang saya nak capai lani, ada benda yang saya nak kena buat la ni. Jadi benda hat lepaih tu tak boleh. Tak boleh dah kacau saya punya misi, macam matlamat saya la ni. Ha.” [P2:905 (S5)]

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 5 bersama P2 pada 28 Januari 2020, 3.45 petang)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “happy” yang dinyatakan oleh P2 bagi menggambarkan emosi gembira apabila mengalihkan fokus pemikiran kepada perkara yang lebih bermanfaat untuk masa hadapan P2 bersama anak-anak. Subtema kuat yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan kepada kekuatan emosi dalam menjalani kehidupan pasca perceraian P2 sebagaimana yang telah dinyatakan oleh P2 secara jelas khususnya pada sesi yang kedua belas setelah menjalani sesi intervensi. Melalui sesi kedua belas, P2 telah menyatakan bahawa dirinya cuba untuk lupakan perkara yang lepas yang tidak memberi faedah kepada kehidupan P2 pasca perceraian yang member kesan pada emosi:

“Masa awai tu memang dok rasa sedih lagi kan.. Pastu bila dah lalui beberapa sesi, puan pon bagitau untuk lupakan dok pikiaq buat apa lagikan? Lepas tu saya pon jadikan macam satu kekuatan la, rasa kuat.. satu perubahan la. Saya tak mau lagi rasa sedih. Dok pikiaq jugak aku sedih dia dok seronok, mana nak tau kan..” [P2:170 (S12)]

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 12 bersama P2 pada 21 Februari 2020, 3.30 petang)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “kuat” yang dinyatakan oleh P2 bagi menggambarkan corak pemikiran P2 cuba untuk tidak terperangkap dengan peristiwa yang lepas yang boleh menjejaskan emosi P2 dengan belenggu kesedihan berpanjangan.

Subtema lega yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan emosi dalam kehidupan P3. Perasaan lega yang telah dinyatakan oleh P3 secara jelas khususnya pada sesi yang kelapan. Melalui sesi kelapan, P3 telah menyatakan bahawa rasa lega dengan meluahkan perasaan dan isu yang dipendam sendirian selama tempoh perkahwinan tanpa membuka aib rumah tangga kepada mana-mana pihak:

“Rasa lega.. paling lega.. sebab dah luahkan.. tak pendam sorang diri.. walaupun konflik tetap ada bila melibatkan hak anak” [P3:322 (S8)]

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 8 bersama P3 pada 13 Februari 2020, 1.30 tengahari)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “lega” yang dinyatakan oleh P3 bagi menggambarkan kelegaan meluahkan perasaan sepanjang sesi intervensi. Kelegaan tersebut perlu P3 kekalkan untuk kesejahteraan hidup pasca perceraian. Subtema bahagia yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan emosi dalam kehidupan P3. Perasaan bahagiayang telah dinyatakan oleh P3 secara jelas khususnya pada sesi yang kesembilan. Melalui sesi kesembilan, P3 telah menyatakan bahawa rasa bahagia dapat keluar daripada haluan yang tidak membahagiakan dalam perkahwinan yang telah P3 hadapi dan harungi sendirian bersama anak-anak:

*“Hmm, better, much better.. **bahagia**.. Hmm, dapat keluar daripada direction yang tak bahagia” [P3:88 (S9)]*

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 9 bersama P3 pada 17 Februari 2020, 1.30 tengahari)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “bahagia” yang dinyatakan oleh P3 bagi menggambarkan P3 perlu keluar daripada haluan yang tidak bahagia untuk mengelakkan kesedihan yang berpanjangan dan akhirnya membawa kepadakemurungan. Subtema tenang yang dikenal pasti berdasarkan transkripsi sesi kaunseling menjelaskan bahawa terdapat perubahan emosi P3 dalam kehidupan pasca perceraian. Perubahan emosi tenang telah dinyatakan oleh P3 secara jelas khususnya pada sesi yang kedua belas. Melalui sesi kedua belas, P3 telah menyatakan bahawa kini kehidupan P3 lebih tenang walaupun masih lagi terdapat konflik dengan bekas suami yang masih belum dapat menerima kenyataan bahawa perkahwinan mereka telah berakhir :

*“**Tenang**.. macam improving la hari demi hari.. Ha, kalau nak cakap scale ten tu belum lagi.. Still got problem with ex kan.. Dia tak boleh control lagi” [P3:266 (S12)]*

Catatan: (Petikan transkripsi Sesi 12 bersama P3 pada 27 Februari 2020, 1.15 tengahari)

Berdasarkan transkripsi di atas, terdapat perkataan “tenang” yang dinyatakan oleh P3 bagi menggambarkan kehidupan P3 yang tenang walaupun tidak sepenuhnya dan boleh mengawal emosi dirinya walaupun masih terdapat konflik dengan bekas suami.

Perbincangan

Teknik penstrukturan semula kognitif dalam pendekatan Kognitif Tingkah Laku mendorong kepada peningkatan tahap penyesuaian diri wanita pasca perceraian melibatkan aspek pendedahan diri, kesedaran sosial dan harga diri (Jennings & Deming, 2013). Tambahan pula, ketidakfungsian pemikiran individu dapat dipulihkan agar mereka mampu bertindak balas terhadap rangsangan yang mendorong kepada perubahan emosi dan tingkah laku (Pearson et al., 2002).

Intervensi yang dilakukan dalam kajian ini memfokuskan penstrukturan semula pemikiran dan sistem kepercayaan agar wanita pasca perceraian tidak memendam emosi kemarahan dan kesedihan secara berterusan. Sesi intervensi yang telah dijalankan bersama kaunselor membolehkan wanita pasca perceraian meluahkan emosi marah dan sedih yang telah dipendam sepanjang perkahwinan sehingga kehidupan pasca perceraian. Hasil analisis menunjukkan intervensi yang dijalankan memfokuskan pembentukan kepercayaan, dan pemikiran yang baharu memandangkan pemikiran mempengaruhi tingkah laku seseorang individu.

Intervensi kaunseling adalah rawatan psikoterapi yang membantu individu untuk mempelajari cara-cara dalam mengenal pasti dan mengubah corak gangguan pemikiran yang mempunyai pengaruh negatif terhadap tingkah laku dan emosi. Pendekatan Kognitif Tingkah dalam intervensi kaunseling menumpukan kepada perubahan pemikiran negatif automatik yang dapat memburukkan lagi kesukaran emosi dan tingkah laku. Fikiran automatik negatif ini mempunyai pengaruh negatif terhadap mood. Pendekatan ini membolehkan pemikiran tersebut dikenal pasti, dicabar, dan diganti dengan pemikiran yang lebih objektif dan realistik. Konsep yang mendasari pendekatan Kognitif Tingkah Laku ialah pemikiran dan emosi yang memainkan peranan asas dalam pembentukan tingkah laku.

Kesimpulan

Kesimpulannya, dapatan kajian ini membuktikan bahawa terdapat keberkesanan intervensi kaunseling terhadap penyesuaian diri wanita pasca perceraian untuk kesejahteraan psikologikal. Garis panduan pelaksanaan intervensi kaunseling wajar digunakan oleh kaunselor dalam mengendalikan sesi kaunseling melibatkan pasangan yang bercerai. Tambahan pula, kaunselor perlu meningkatkan kefahaman dan kemahiran mereka dalam menggunakan pendekatan Kognitif Tingkah Laku dalam intervensi kaunseling bagi isu perceraian. Isu perceraian perlu diberi perhatian demi memastikan kesejahteraan psikologikal pasangan yang bercerai dan anak-anak mereka untuk penambahbaikan dalam institusi kekeluargaan.

Rujukan

- Asanjarani, F., Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O. & De Mol, J. (2017). The effectiveness of Fisher's rebuilding group intervention on divorce adjustment and general health of Iranian Divorced Women. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(2), 108-122.
- Ahmad Naqiyuddin Bakar. (2008). *Towards a new mode of governance in Malaysia: policy, regulatory and institutional challenges of digital convergence* (PhD thesis, University of Hull, England).
- Burlachuk, L. F., & Mikhailova, N. B. (2002). To psych diagnostic theory of situations. *Psychological Journal*, 1(23), 5-17.
- Bryman, A. (2008). *Social research methods* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Bryman, A. & Bell, E. (2007). *The nature of quantities research. Business research methods* (2nd ed.). Oxford University.
- Clarke-Stewart, A., & Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. Yale University Press.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson
- Figdor, G. (2006). *Woes of divorce and how to overcome them*. Moscow Press.
- Gaffal, M. (2010). Factors influencing ex-spouses' adjustment. In *Psychosocial and legal perspectives of marital breakdown* (pp. 47–81). Springer Heidelberg.
- Gahler, M. (2006). To divorce is to die a bit: a longitudinal study of marital disrupt and psychological distress among Swedish women and men. *The Family Journal Counseling and Therapy for Couples and Families*, 14(4), 372–82.
- Gay, L. R., & Mills, G. E. (2015). *Educational research: Competencies for analysis and applications* (8th ed.). Pearson.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 17, 213–218.
- Hamzah, A. (2010). Kaedah kualitatif dalam penyelidikan sosiobudaya. *Jurnal Pengajian Media Malaysia*. 6(1), 1-12.
- Jennings, J. L., & Deming, A. (2013). Effectively utilizing the “behavioral” in cognitive-behavioral group therapy of sex offenders. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 8(2), 7-15.
- Kepler, A. (2015). *Marital satisfaction: The impact of premarital and couples counseling*. https://sophia.stkate.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.com/&httpsredir=1&article=1472&context=msw_papers

- Mahoney, A., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., & Kramrei, E. (2007). Post-divorce adjustment and social relationships : A meta-analytic review. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43(3), 145–166. doi: 10.1300/J087v46n03_09
- Mizan Adiliah, A. I., & Halaliah, H. M. (2005). *Kaunseling individu: Apa dan bagaimana*. Fajar Bakti.
- Neuman, W. L. (2010). Social research methods: Quantitative and qualitative methods. *Anthrop Educ Q*, 3, 1-15.
- Pearson, F. S., Lipton, D. S., Cleland, C. M., & Yee, D. S. (2002). The effects of behavioral/cognitive-behavioral programs on recidivism. *Crime and Delinquency*, 48(3), 476-496.
- Trochim, W. M. K. (2006). *The qualitative debate. Research methods knowledge base*. Cornell University.
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods* (4th ed.). Sage.