

APLIKASI TERAPI BERFOKUSKAN EMOSI DALAM KAUNSELING PERKAHWINAN DI MALAYSIA

Mohd Khairul Anuar Rahimi
Pensyarah, Universiti Sains Islam Malaysia. khai@usim.edu.my

Abstrak

Isu rumah tangga dilihat semakin meningkat terutama ketika rakyat masih bergelut dengan cabaran ketidakpastian COVID-19. Terapi berfokuskan emosi ialah salah satu intervensi kaunseling perkahwinan yang sering digunakan di seluruh dunia. Namun, intervensi ini masih lagi baharu di Malaysia dan kajian perlu dilakukan untuk mengenal pasti keberkesanan intervensi ini. Artikel ini membincangkan langkah pelaksanaan terapi berfokuskan emosi dan aspek yang perlu dilihat oleh pengamal kaunseling perkahwinan di Malaysia sebelum intervensi ini dapat diaplikasikan secara efektif dalam konteks norma sosiobudaya di Malaysia.

Kata kunci: Terapi berfokuskan emosi, kaunseling perkahwinan.

PENGENALAN

Perkahwinan merupakan antara aspek yang penting dalam masyarakat. Mereka yang melayari bahtera perkahwinan semestinya mahukan perkahwinan yang harmoni, bahagia dan berpanjangan. Namun, konflik dalam perkahwinan adalah sesuatu kebiasaan. Kebelakangan ini, konflik rumah tangga dilihat meningkat disebabkan ketidakpastian COVID-19 yang kini masih berlarutan (Wagner, Choi & Cohen, 2020). Dalam kes yang lebih serius, konflik boleh membawa kepada keretakan dalam rumah tangga. Konflik rumah tangga membawa kepada pelbagai isu lain, termasuk perpisahan, isolasi dari orang sekeliling, dan kehilangan identiti sendiri (Pryor, 1999; Lorenz, Wickrama, Conger, & Elder, 2006). Daripada sudut kesihatan mental, isu rumah tangga meningkatkan kebarangkalian memperoleh pelbagai isu psikologi termasuk gangguan *mood* dan keresahan (*anxiety*), pengurangan interaksi sosial dan kepuasan kerja yang lebih rendah (Whisman & Uebelacker, 2006).

Terapi berfokuskan emosi (*emotionally focused therapy*, atau EFT) ialah salah satu intervensi yang sering digunakan oleh pengamal kaunseling perkahwinan dan keluarga. Intervensi ini mempercayai isu antara pasangan timbul dan boleh menjadi lebih buruk disebabkan kaedah penyelesaian kurang efektif yang diterapkan oleh pasangan. Tujuan EFT ialah untuk memperbaiki corak interaksi dan komunikasi antara pasangan dengan membantu pasangan mengenalpasti dan mengubah emosi diri mereka yang berkait dengan corak konflik yang timbul antara pasangan (Greenberg & Johnson, 1988). Dengan ini, pasangan mengetahui cara-cara efektif dalam menyelesaikan isu rumah tangga, dan secara tidak langsung mendapat solusi jangka panjang kepada masalah mereka (Steele, 1997).

Di Malaysia, intervensi terapi berfokuskan emosi dalam kaunseling perkahwinan masih kurang digunakan jika dibandingkan dengan negara barat. Kajian-kajian lepas yang telah dijalankan di negara-negara barat mendapati terapi berfokuskan emosi adalah merupakan antara intervensi kaunseling perkahwinan yang paling berkesan, dan dianggap sebagai salah satu *evidence-based practice* dalam kaunseling perkahwinan (Lee, 1997; Nazari & Gori, 2007). Dalam artikel ini, penulis akan memberikan penekanan pada aplikasi terapi berfokuskan emosi dalam konteks Malaysia.

PENYATAAN MASALAH

Perkahwinan ialah perhubungan yang wujud antara dua individu yang mempunyai minat, kehendak, dan keperluan yang berbeza yang disatukan mengikut kepercayaan, adat sosial dan undang-undang yang memberikan kesan pada perkembangan individu dan kesedaran sendiri (Ersanlı & Kalkan, 2008). Perkahwinan merangkumi pelbagai aspek termasuk keinginan untuk mencintai dan dicintai, dengan memenuhi kehendak biologi, sosial, psikologi, dan motivasi sendiri, zuriat, rasa dilindungi dan melindungi, kerjasama, dan rasa hormat-menghormati antara satu sama lain (Ersanlı & Kalkan, 2008).

Namun, sejak kebelakangan ini, isu rumah tangga dan rasa ketidakpuasan dengan kehidupan rumah tangga telah menyebabkan isu-isu yang boleh membawa kepada penceraian. Data menunjukkan kadar penceraian di negara membangun (termasuk Malaysia) meningkat dari tahun ke tahun (*Organization for Economic Cooperation and Development*, 2017). Lebih membimbangkan, penceraian membawa kepada pelbagai isu lain termasuk masalah psikososial dan isu kesihatan mental di kalangan pasangan dan anak-anak mereka (Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson, 2012; Uebelacker & Whisman, 2006).

Walaupun perkahwinan membawa banyak manfaat kepada individu dan masyarakat, corak perkahwinan di Malaysia kini berubah dengan kadar penceraian yang makin meningkat, keputusan melambatkan perkahwinan, dan fenomena tidak berkahwin (Jones & Yeung, 2014). Menurut statistik dari Jabatan Perangkaan Malaysia (2013), kes penceraian telah meningkat daripada 29,373 kes pada tahun 2008 kepada 38,273 kes pada tahun 2012. Ini menunjukkan bahawa lebih ramai pasangan yang mengambil keputusan untuk bercerai, namun persoalannya apakah langkah yang telah diambil mereka untuk memastikan kelangsungan perkahwinan. Perubahan corak perkahwinan ini telah menyebabkan banyak kesan negatif, termasuk kemandulan dan peningkatan isu kesihatan fizikal dan mental (Blekesaune 2008; Bronselaer, De Koker, & Van Peer, 2008; Saleem, Chaudhry, Jabbar, & Mishal, 2015).

Antara isu yang sering melanda pasangan ialah corak konflik automatik yang berlaku tanpa disedari mereka. Kebiasaannya, setiap pasangan mempunyai tingkah laku konflik yang spesifik, sebagai contoh apabila isteri sering berleter, maka suami akan duduk terdiam; ini yang dinamakan sebagai kitaran tidak membina (Steinglass, 1978). Maka, teori yang khusus untuk kegunaan di dalam kaunseling perkahwinan amat diperlukan, antara teori yang sering digunapakai di barat ialah terapi berfokuskan emosi.

TERAPI BERFOKUSKAN EMOSI

EFT ialah terapi pasangan berasaskan teori ikatan (*attachment theory*). EFT menyatakan ikatan tidak terjamin (contoh, takut ditinggalkan) dan emosi negatif berasal dari pertengkaran yang berlaku antara pasangan (Johnson, Hunsley, Greenberg, & Schindler, 2006). EFT membezakan antara emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer ialah keperluan seseorang untuk mewujudkan ikatan yang teguh yang membawa kepada isu seperti takut ditinggalkan, manakala emosi sekunder ialah sifat marah dan agresif hasil dari emosi primer (Byrne, Carr, & Clark, 2004).

Maka, tujuan EFT ialah untuk memperbaiki corak interaksi dengan membantu pasangan mengenalpasti dan menerima emosi primer terbuka seseorang yang berkait dengan corak konflik, mengubah corak konflik daripada kesedaran yang timbul dari emosi primer dan membantu pasangan mengenal pasti emosi primer masing-masing (Greenberg & Johnson, 1988). Melalui proses ini, EFT mampu untuk membina semula ikatan antara satu sama lain (Byrne et al., 2004). Untuk mencapai tujuan ini, satu proses terapi EFT perlu dilakukan yang dibahagikan kepada 9 langkah dalam 3 fasa berbeza: (a) penilaian dan pengurangan corak konflik, (b) memberi galakan, sokongan dan validasi pengalaman ikatan antara pasangan, dan (c) menguatkan ikatan sokongan baharu sebagai amalan hidup (Byrne et al., 2004). Elemen-elemen penting yang membawa perubahan dalam EFT termasuk membentuk corak interaksi baharu antara pasangan, lebih memahami kehendak pasangan dan mampu untuk memberi respon pada kehendak pasangan (Lebow et al., 2012).

Kajian-kajian lepas telah menunjukkan keberkesanan terapi berfokuskan emosi terutama di negara barat. Satu kajian analisa literatur sistematik yang dilakukan oleh Beasley dan Ager (2019) menunjukkan keberkesanan EFT dalam memperbaiki hubungan dan komunikasi dalam perkahwinan. Menurut analisa meta yang dijalankan berdasarkan 9 kajian lepas, analisa menunjukkan EFT telah menunjukkan kesan positif ke atas kepuasan perkahwinan (Hedge's g coefficient = 2.09) dan kepuasan ini berterusan meskipun terapi telah ditamatkan. Kepuasan berterusan ini dapat dilihat dari keputusan ujian Friedman dan post hoc Wilcox ($\chi^2 = 6.500$, $p =$

0.039) (Beasley & Ager, 2019). Dapat disimpulkan bahawa EFT adalah merupakan terapi yang berkesan dalam memperbaiki kepuasan dalam perkahwinan, dan dengan ini satu bentuk terapi *evidence-based practice* dalam kaunseling perkahwinan (Beasley & Ager, 2019) yang boleh diaplikasikan di dalam konteks Malaysia.

ISU MENGAPLIKASI TERAPI BERFOKUSKAN EMOSI DI MALAYSIA

Terdapat beberapa isu dalam mengaplikasikan terapi berfokuskan emosi dalam kalangan pasangan berkahwin di Malaysia. Pertama, kebanyakan kaunselor di Malaysia tidak mempunyai pendidikan formal dalam bidang kaunseling perkahwinan (Norhayati Mohd Noor, 2014), malah mereka kebanyakan mereka datang dari bidang undang-undang dan agama (Azmawaty Mohamad Nor, Rafidah Aga Mohd Jaladin, Dharatun Nissa Fuad Mohd Karim, & Norazani Ahmad, 2017). Ini menyebabkan pasangan tidak mendapatkan intervensi khusus yang dapat membantu mereka untuk memperbaiki hubungan perkahwinan yang semakin rapuh. Menurut Doherty (2002), antara cabaran utama kaunseling perkahwinan ialah apabila kaunselor tidak terlatih mengendalikan kaunseling perkahwinan sedangkan ini merupakan satu cabang pengkhususan dalam bidang kaunseling.

Kedua ialah untuk memperkenalkan konsep keagamaan/spiritualiti dalam praktis kaunseling perkahwinan itu sendiri. Ini sangat bersesuaian dengan norma masyarakat Malaysia kerana kebanyakan rakyat Malaysia meletakkan nilai agama sebagai perkara yang penting dalam hidup mereka (Mazita Ahmad, Norhayati Mohd Noor, & Salleh Amat, 2018). Menurut Mazita Ahmad et al. (2018), kaunselor perlu berhati-hati dalam mengaplikasikan nilai agama dalam sesi kaunseling yang dijalankan dan perlu dilakukan secara perlahan-lahan untuk menjaga sensitiviti klien. Dalam EFT, aspek spiritualiti tidak dititikberatkan. Maka, penggunaan terapi berfokuskan emosi perlu menyelitkan elemen spiritualiti/agama supaya terapi ini lebih sesuai dengan norma masyarakat di Malaysia.

Untuk melakukan perkara ini, Mohd Suhadi Mohamed Sidik, Nor Azniza Ishak, Mohd Noor Bin Saper dan Nurul 'Ain Mohd Daud (2019) telah mencadangkan penerapan konsep Maqasid Syariah dalam proses kaunseling perkahwinan itu sendiri. Menurut Mohd Suhadi Mohamed Sidik et al. (2019), apa-apa tindakan yang dilakukan dalam kalangan pasangan akan memberikan kesan yang mendalam kepada pasangan mereka, maka pendekatan proaktif yang menjaga kemashahalatan diri sendiri dan pasangan perlu dititikberatkan berlandaskan ilmu kewahyuan/agama.

Isu ketiga ialah keterbukaan masyarakat Malaysia untuk menjalani kaunseling perkahwinan. Menurut Norhayati Mohd Noor (2014), kebanyakan rakyat Malaysia hanya terbuka untuk menjalani kaunseling keluarga/pasangan apabila keadaan

dalam keluarga mereka sudah kritikal. Ini menyebabkan intervensi hanya diberikan apabila keadaan dalam rumah tangga sudah mencapai tahap pergolakan kritikal yang akan menyulitkan lagi sesi kaunseling perkahwinan untuk dijalankan. Apabila pasangan kurang mempunyai kepercayaan kepada proses sesi kaunseling, ini akan menyebabkan implikasi terhadap keberkesanan proses kaunseling itu sendiri (Norhayati Mohd Noor, 2014).

Isu yang keempat dan terakhir ialah kurangnya kajian berkenaan terapi berfokuskan emosi dalam konteks Malaysia. Ini merupakan isu yang besar kerana keberkesanan EFT tidak dapat dikenalpasti sekiranya tiada kajian rintis dijalankan berkenaan penggunaannya di Malaysia. Diharap terdapat pengkaji kaunseling perkahwinan yang dapat menjalankan kajian berkenaan penggunaan EFT supaya tahap keberkesanan di Malaysia dapat dikenalpasti sebelum ia diajar di institusi pengajian tinggi sebagai salah satu teori efektif dalam kaunseling perkahwinan di program peringkat sarjana di Malaysia.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahawa terapi berfokuskan emosi adalah salah satu intervensi yang paling berkesan dalam kaunseling perkahwinan. Namun, masih banyak kajian yang perlu dilakukan dalam konteks Malaysia sebelum terapi ini dapat digunakan secara efektif dalam kalangan pasangan di Malaysia. Diharap lebih banyak kajian berkenaan terapi berfokuskan emosi dapat dilakukan supaya dapat membantu pasangan yang mempunyai isu perkahwinan mendapat intervensi yang efektif dan secara tidak langsung meningkatkan kebahagiaan dalam rumah tangga dan mengurangkan statistik penceraian di Malaysia.

RUJUKAN

- Azmawaty Mohamad Nor, Rafidah Aga Mohd Jaladin, Dharatun Nissa Fuad Mohd Karim, & Norazani Ahmad (2017). From Nasty to Healthy Divorce: A Marriage and Family Therapy Model for Working Effectively with Divorcing Malay-Muslim Couples. *Malaysian Online Journal of Counseling*, 1(23).
- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally Focused Couples Therapy: A Systematic Review of Its Effectiveness over the past 19 Years. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 16(2), 144–159.
- Blekesaune, M. (2008). Partnership transitions and mental distress: Investigating temporal order. *Journal of Marriage and Family*, 70(4), 879–890.
- Bronselaer, J., De Koker, B., & Van Peer, C. (2008). The impact of divorce on the health status of ex-partners. *Archives of Public Health*, 66, 168–186.

- Byrne, M., Carr, A., & Clark, M. (2004). The efficacy of behavioral couples therapy and emotionally focused therapy for couple distress. *Contemporary Family Therapy, 26*(4), 361–387.
- Doherty, W. J. (2002). How therapists harm marriages and what we can do about it. *Journal of Couple and Relationship Therapy, 1*, 1-17.
- Ersanlı, K., & Kalkan, M. (2008). *Improvement of marriage relations - Theory and Practice*. Ankara, Turkey: Nobel Yayıncılık.
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. New York: Guilford Press.
- Jabatan Perangkaan Malaysia (2013). *State/District Social Statistics Malaysia 2013*. Putrajaya: Jabatan Perangkaan Malaysia.
- Johnson, S. M., Brubacher, L., Furrow, J. L., Lee, A., Palmer, G., Rheem, K., & Woolley, S. (2005). *Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist: The Workbook*. New York, NY: Taylor & Francis.
- Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L., & Schindler, D. (2006). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice, 6*(1), 67–79.
- Jones, G. W., & Yeung, W. J. J. (2014). Marriage in Asia. *Journal of Family Issues, 35*(12), 1567–1583.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy, 38*(1), 145–168.
- Lee, M. Y. (1997). A study of solution-focused brief family therapy: outcomes and issues. *The American Journal of Family Therapy, 25*(1), 3-17.
- Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H. (2006). The short-term and decade-long effects of divorce on women's midlife health. *Journal of Health and Social Behavior, 47*, 111–125.
- Mazita Ahmad, Norhayati Mohd Noor, & Salleh Amat (2018). How and why Muslim counsellors integrate spiritual and religious elements implicitly into counselling practices in Malaysia: A qualitative exploration. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools, 8*(1), 28-37.
- Mohd Suhadi Mohamed Sidik, Nor Azniza Ishak, Mohd Noor Bin Saper, & Nurul 'Ain Mohd Daud (2019). Feedback on The Application of The Elements of *Maqasid Syariah* in Family and Marriage Counselling. *International Journal of Innovation, Creativity and Change, 5*(6), 1239-1248.
- Nazari, A., & Goli, M. (2007). The effects of solution-focused psychiatry on marriage satisfaction of couples who both work. *Journal of Knowledge & Health; 4*(2), 36-40.
- Norhayati Mohd Noor (2014). Family Counseling in Malaysia: Current Issues and Practices. *International Education Studies, 7*(13), 33-39.
- Organization for Economic Cooperation and Development. (2017). OECD Family Database. Retrieved from <http://www.oecd.org/els/family/database.htm>

- Pryor, J. (1999). Waiting until they leave home: the experiences of young adults whose parents separate. *Journal of Divorce & Remarriage*, 32, 47–61.
- Saleem, H., Chaudhry, A. G., Jabbar, A., & Mishal, S. (2015). Late marriages and infertility: An anthropological analysis on health. *The Explorer Islamabad: Journal of Social Sciences*, 1(7), 246–250.
- Steinglass, P. (1978). *The conceptualization of marriage from a systems theory perspective*. In T. J. Paolino & B. S. McCrady (Eds.), *Marriage and marital therapy: Psychoanalytic, behavioral, and systems theory perspectives* (pp. 298–365). Levittown, PA: Brunner/Mazel.
- Uebelacker, L. A., & Whisman, M. A. (2006). Moderators of the association between relationship discord and major depression in a national population-based sample. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 40–46.
- Wagner, B. G., Choi, K. H., & Cohen, P. N. (2020). Decline in Marriage Associated with the COVID-19 Pandemic in the United States. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, 6, 1–8
- Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2006). Impairment and distress associated with relationship discord in a national sample of married or cohabiting adults. *Journal of Family Psychology*, 20, 369–377.