

**KESAN INTERVENSI KAUNSELING KOGNITIF  
TINGKAH LAKU TERHADAP PENYESUAIAN  
PSIKOLOGI WANITA PASCA PERCERAIAN**

**NUR AZMINA BINTI PASLAN**

**UNIVERSITI SAINS MALAYSIA**

**2021**

**KESAN INTERVENSI KAUNSELING KOGNITIF  
TINGKAH LAKU TERHADAP PENYESUAIAN  
PSIKOLOGI WANITA PASCA PERCERAIAN**

**oleh**

**NUR AZMINA BINTI PASLAN**

**Tesis yang diserahkan untuk  
memenuhi keperluan bagi  
Ijazah Doktor Falsafah**

**November 2021**

## **PENGHARGAAN**

Alhamdulillah, bersyukur ke hadrat Ilahi kerana dengan izinNya saya dapat menyempurnakan penulisan tesis ini. Setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan ribuan terima kasih kepada penyelia utama, Prof Madya Dr. Mohamad Hashim Othman dan penyelia bersama Dr. Yasmin Binti Othman Mydin atas segala bimbingan dan tunjuk ajar yang sangat bermanfaat diberikan sepanjang tempoh menyelesaikan penulisan ini. Ucapan terima kasih juga dirakamkan kepada semua pensyarah dan kakitangan di Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan Universiti Sains Malaysia, Institut Pengajian Siswazah dan semua pihak yang membantu secara langsung dan tidak langsung. Di kesempatan ini juga saya ingin merakamkan jutaan penghargaan dan terima kasih kepada yang tidak terhingga kepada ayah, mak dan adik serta rakan-rakan yang sentiasa memahami, mendoakan, memberi dorongan dan semangat sepanjang tempoh menyiapkan penulisan ini. Tidak dilupakan sahabat baik teman seperjuangan Liley Afzani Saidi yang sentiasa membantu sepanjang penulisan ini. Sesungguhnya hanya Allah SWT sahaja yang dapat membalas jasa baik semua pihak. Akhir kata, semoga kajian ini dapat memberikan manfaat dan informasi kepada mereka yang memerlukan. Sekian, terima kasih.

**NUR AZMINA PASLAN**

**2021**

## ISI KANDUNGAN

<b>PENGHARGAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>ISI KANDUNGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SENARAI JADUAL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>SENARAI RAJAH</b> .....	<b>xiv</b>
<b>SENARAI SINGKATAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>SENARAI LAMPIRAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xx</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xxi</b>
<b>BAB 1 PENGENALAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Pendahuluan .....	1
1.2 Latar Belakang Kajian .....	4
1.3 Pernyataan Masalah Kajian.....	9
1.3.1 Peningkatan Perceraian Pasangan Beragama Islam di Malaysia .....	10
1.3.2 Permasalahan Kesihatan Mental Wanita Bercerai .....	13
1.3.3 Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian .....	15
1.3.4 Keberkesanan Kaunseling Perkahwinan .....	17
1.4 Objektif Kajian.....	19
1.5 Persoalan Kajian .....	19
1.6 Kepentingan Kajian.....	20
1.7 Definisi Konsep Dan Operasional.....	23
1.7.1 Kognitif Tingkah Laku.....	23
1.7.2 Penyesuaian Psikologi.....	23
1.7.3 Wanita .....	24
1.7.4 Pasca Perceraian.....	25
1.7.5 Teori penyesuaian .....	25

1.8	Kerangka Konsep .....	26
1.9	Limitasi Kajian.....	27
1.10	Rumusan .....	29
<b>BAB 2 SOROTAN KAJIAN.....</b>		<b>30</b>
2.1	Pendahuluan .....	30
2.2	Perkahwinan dan Perceraian .....	30
2.3	Penyesuaian Psikologi.....	33
2.4	Teori Kognitif Tingkah Laku .....	40
2.5	Penggunaan Teknik Dalam Intervensi Kognitif Tingkah Laku .....	44
2.6	Sesi Kaunseling Individu .....	50
2.7	Kaunseling Perkahwinan dan Keluarga .....	54
2.8	Kajian-Kajian Lepas .....	55
2.8.1	Perkahwinan dan Perceraian .....	56
2.8.2	Penyesuaian Psikologi.....	60
2.8.3	Intervensi kaunseling berasaskan Teori Kognitif Tingkah Laku .....	63
2.8.4	Kesihatan Mental .....	69
2.8.5	Intervensi Kaunseling Perceraian.....	71
2.9	Kerangka Teoritikal Kajian.....	77
2.10	Kesimpulan .....	78
<b>BAB 3 METODOLOGI KAJIAN.....</b>		<b>79</b>
3.1	Pendahuluan .....	79
3.2	Pendekatan Kajian.....	79
3.2.1	Pendekatan gabungan.....	79
3.2.1(a)	Single Subject Research Design.....	81
3.2.1(b)	Kajian kes .....	82
3.3	Populasi dan Lokasi Kajian.....	83
3.3.1	Sampel kajian .....	83

3.3.2	Prosedur Mendapatkan Sampel Kajian .....	85
3.3.3	Saiz Sampel Kajian .....	85
3.4	Kutipan Data .....	86
3.4.1	Kutipan Data Kuantitatif .....	86
3.4.2	Kutipan Data Kualitatif .....	87
3.4.2(a)	Analisis Temu Bual .....	87
3.4.2(b)	Analisis Transkripsi Sesi Kaunseling .....	90
3.4.2(c)	Analisis Pemerhatian .....	91
3.5	Pemboleh Ubah .....	92
3.5.1	Pemboleh Ubah Bebas .....	92
3.5.2	Pemboleh Ubah Bersandar .....	92
3.6	Prosedur Kajian .....	93
3.6.1	Prosedur Menjalankan Kajian .....	93
3.6.1(a)	Prosedur Mengutip Data Kuantitatif .....	94
3.6.1(b)	Prosedur Intervensi Kognitif Tingkah Laku .....	96
3.7	Etika Menjalankan Kajian .....	98
3.8	Pengawalan Terhadap Ancaman Pemboleh Ubah Ekstranus .....	99
3.8.1	Pemilihan Sampel Kajian .....	100
3.8.2	Kawalan Interaksi Sampel Kajian .....	100
3.8.3	Waktu Perjumpaan .....	100
3.8.4	Pengecualian Daripada Mengikuti Sesi Intervensi di Tempat Lain .....	100
3.8.5	Peranan Pengkaji .....	100
3.9	Prosedur Analisis Data .....	101
3.9.1	Analisis Data Kuantitatif .....	101
3.9.1(a)	Analisis Deskriptif .....	101
3.9.1(b)	Analisis Visual .....	101
3.9.1(c)	Percentage Nonoverlapping Data (PND) .....	101

3.9.2	Analisis Data Kualitatif.....	102
3.9.2(a)	Triangulasi.....	102
3.10	Kesimpulan .....	103
<b>BAB 4</b>	<b>DAPATAN KAJIAN.....</b>	<b>104</b>
4.1	Analisis Kesan Intervensi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian P1, P2 dan P3 .....	104
4.1.1	Tahap Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian P1, P3 dan P3 .....	104
4.1.1(a)	Purata Skor Penyesuaian Diri bagi P1, P2 dan P 3 .....	107
4.1.2	Perbezaan Peratusan Fasa Baseline, Rawatan Dan Reversal Baseline bagi P1,P2 dan P3 .....	108
4.1.3	Kesan rawatan terhadap skor penyesuaian diri bagi P1, P2 dan P3 .....	111
4.1.4	Analisis Verbatim Bagi Penyesuaian Diri.....	112
4.1.4(a)	Transkripsi Domain Kognitif (Penyesuaian Diri) .....	112
4.1.4(b)	Transkripsi Domain Emosi (Penyesuaian Diri) .....	115
4.1.4(c)	Transkripsi Domain Tingkah Laku (Penyesuaian Diri) .....	123
4.2	Analisis Kesan Intervensi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Elemen Perhubungan Cinta Wanita Pasca Perceraian P1, P2 dan P3 .....	126
4.2.1	Tahap elemen perhubungan cinta diri wanita pasca perceraian P1, P2 dan P3 .....	127
4.2.2	Purata Skor Elemen Perhubungan Cinta bagi P1, P2 dan P3.....	130
4.2.3	Perbezaan Peratusan Fasa Baseline, Rawatan Dan Reversal Baseline bagi P1,P2 dan P3 Terhadap Elemen Perhubungan Cinta .....	131
4.2.3(a)	Kesan Rawatan Terhadap Skor Penyesuaian Diri bagi P1, P2 dan P3.....	134
4.2.4	Analisis Verbatim Bagi Elemen Perhubungan Cinta .....	135
4.2.4(a)	Transkripsi Domain Kognitif (Elemen Perhubungan Cinta).....	135
4.2.4(b)	Transkripsi Domain Emosi (Elemen Perhubungan Cinta).....	138

4.2.4(c)	Transkripsi Domain Tingkah Laku (Elemen Perhubungan Cinta).....	141
4.3	Analisis Kesan Intervensi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Elemen Kemarahan Wanita Pasca Perceraian P1, P2 dan P3 .....	145
4.3.1	Tahap elemen kemarahan wanita pasca perceraian P1, P3 dan P3 .....	145
4.3.2	Purata Skor Elemen Kemarahan bagi P1, P2 dan P 3 .....	148
4.3.3	Perbezaan Peratusan Fasa Baseline, Rawatan Dan Reversal Baseline bagi P1,P2 dan P3 terhadap Elemen Kemarahan .....	149
4.3.4	Kesan Rawatan Terhadap Skor Elemen Kemarahan bagi P1, P2 dan P3 .....	151
4.3.5	Analisis Verbatim Bagi Elemen Kemarahan .....	153
4.3.5(a)	Transkripsi Domain Kognitif (Elemen Kemarahan).....	153
4.3.5(b)	Transkripsi Domain Emosi (Elemen Kemarahan) .....	156
4.3.5(c)	Transkripsi Domain Tingkah Laku (Elemen Kemarahan).....	159
4.4	Analisis Kesan Intervensi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Elemen Kesedihan Wanita Pasca Perceraian P1, P2 dan P3.....	162
4.4.1	Tahap Elemen Kesedihan Wanita Pasca Perceraian P1, P3 dan P3 .....	162
4.4.1(a)	Purata Skor Elemen Kesedihan bagi P1, P2 dan P3.....	165
4.4.2	Perbezaan Peratusan Fasa Baseline, Rawatan Dan Reversal Baseline bagi P1,P2 dan P3 Terhadap Elemen Kesedihan .....	166
4.4.3	Kesan Rawatan Terhadap Skor Elemen Kesedihan bagi P1, P2 dan P3.....	169
4.4.4	Analisis Verbatim bagi Elemen Kesedihan.....	170
4.4.4(a)	Transkripsi Domain Kognitif (Elemen Kesedihan) .....	170
4.4.4(b)	Transkripsi Domain Emosi (Elemen Kesedihan).....	173
4.4.4(c)	Transkripsi Domain Tingkah Laku (Elemen Kesedihan).....	176
4.5	Analisis Kesan Intervensi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Elemen Nilai Diri Wanita Pasca Perceraian P1, P2 dan P3 .....	179



4.5.1	Tahap Elemen Nilai Diri Wanita Pasca Perceraian P1, P3 dan P3 .....	179
4.5.2	Purata Skor Elemen Nilai Diri bagi P1, P2 dan P 3 .....	183
4.5.3	Perbezaan Peratusan Fasa Baseline, Rawatan Dan Reversal Baseline bagi P1,P2 dan P3 Terhadap Elemen Nilai Diri.....	184
4.5.3(a)	Kesan Rawatan Terhadap Skor Elemen Nilai Diri bagi P1, P2 dan P3.....	186
4.5.4	Analisis Verbatim Bagi Elemen Nilai Diri .....	187
4.5.4(a)	Transkripsi Domain Kognitif (Elemen Nilai Diri).....	187
4.5.4(b)	Transkripsi Domain Emosi (Elemen Nilai Diri) .....	190
4.5.4(c)	Transkripsi Domain Tingkah Laku (Elemen Nilai Diri) .....	193
4.6	Analisis Kesan Intervensi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Elemen Nilai Sosial Wanita Pasca Perceraian P1, P2 dan P3 .....	196
4.6.1	Tahap Elemen Nilai Sosial Wanita Pasca Perceraian P1, P3 dan P3.....	196
4.6.2	Purata Skor Elemen Nilai Sosial bagi P1, P2 dan P3.....	199
4.6.3	Perbezaan Peratusan Fasa Baseline, Rawatan Dan Reversal Baseline bagi P1,P2 dan P3 Terhadap Elemen Nilai Sosial .....	200
4.6.4	Kesan Rawatan Terhadap Skor Elemen Nilai Sosial bagi P1, P2 dan P3 .....	202
4.6.5	Analisis Verbatim Bagi Elemen Nilai Sosial .....	204
4.6.5(a)	Transkripsi Domain Kognitif (Elemen Nilai Sosial).....	204
4.6.5(b)	Transkripsi Domain Emosi (Elemen Nilai Sosial).....	206
4.6.5(c)	Transkripsi Domain Tingkah Laku (Elemen Nilai Sosial).....	210
4.7	Analisis Kesan Intervensi Kognitif Tingkah Laku Terhadap Elemen Kepercayaan Sosial Wanita Pasca Perceraian P1, P2 dan P3 .....	213
4.7.1	Tahap Elemen Kepercayaan Sosial Wanita Pasca Perceraian P1, P3 dan P3 .....	213
4.7.2	Purata Skor Elemen Kepercayaan Sosial bagi P1, P2 dan P 3.....	217

4.7.3	Perbezaan Peratusan Fasa Baseline, Rawatan Dan Reversal Baseline bagi P1,P2 dan P3 Terhadap Elemen Kepercayaan Sosial.....	218
4.7.4	Kesan Rawatan Terhadap Skor Elemen Kepercayaan Sosial bagi P1, P2 danP3.....	220
4.7.5	Analisis Verbatim Bagi Elemen Kepercayaan Sosial .....	221
4.7.5(a)	Transkripsi Domain Kognitif (Elemen Kepercayaan Sosial).....	221
4.7.5(b)	Transkripsi Domain Emosi (Elemen Kepercayaan Sosial).....	224
4.7.5(c)	Transkripsi Domain Tingkah Laku (Elemen Kepercayaan Sosial).....	227
4.8	Analisis Verbatim Faktor Psikologikal dan Bukan Psikologikalbagi Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian.....	230
4.8.1	Analisis Verbatim Bagi Faktor Psikologikal.....	230
4.8.1(a)	Transkripsi Domain Kognitif (Faktor Psikologikal) .....	230
4.8.1(b)	Transkripsi Domain Emosi (Faktor Psikologikal) .....	232
4.8.1(c)	Transkripsi Domain Tingkah Laku (Faktor Psikologikal) .....	235
4.8.2	Analisis Verbatim Bagi Faktor Bukan Psikologikal .....	238
4.8.2(a)	Transkripsi Domain Latar Belakang Keluarga (Faktor Bukan Psikologikal) .....	239
4.8.2(b)	Transkripsi Domain Status Sosioekonomi Keluarga (Faktor Bukan Psikologikal) .....	241
4.8.2(c)	Transkripsi Domain Tingkah Laku (Faktor Bukan Psikologikal) .....	244
4.9	Analisis Kesan Intervensi Kognitif Tingkah Laku Melalui Pemerhatian MSE (Therapist Aid.Com, 2018).....	248
4.9.1	Pemerhatian (secara luaran).....	248
4.9.1(a)	Peserta 1 (P1) .....	248
4.9.1(b)	Peserta 2 (P2) .....	249
4.9.1(c)	Peserta 3 (P3) .....	249

4.9.2	Perasaan .....	250
4.9.2(a)	Peserta 1 (P1) .....	250
4.9.2(b)	Peserta 2 (P2) .....	251
4.9.2(c)	Peserta 3 (P3) .....	251
4.9.3	Kognitif .....	252
4.9.3(a)	Peserta 1 (P1) .....	252
4.9.3(b)	Peserta 2 (P2) .....	252
4.9.3(c)	Peserta 3 (P3) .....	253
4.9.4	Persepsi .....	253
4.9.4(a)	Peserta 1 (P1) .....	253
4.9.4(b)	Peserta 2 (P2) .....	253
4.9.4(c)	Peserta 3 (P3) .....	254
4.9.5	Pemikiran .....	254
4.9.5(a)	Peserta 1 (P1) .....	254
4.9.5(b)	Peserta 2 (P2) .....	255
4.9.5(c)	Peserta 3 (P3) .....	255
4.9.6	Tingkah Laku .....	255
4.9.6(a)	Peserta 1 (P1) .....	255
4.9.6(b)	Peserta 2 (P2) .....	256
4.9.6(c)	Peserta 3 (P3) .....	256
4.9.7	Celik Akal .....	256
4.9.7(a)	Peserta 1 (P1) .....	256
4.9.7(b)	Peserta 2 (P2) .....	257
4.9.7(c)	Peserta 3 (P3) .....	257
4.9.8	Pertimbangan .....	257
4.9.8(a)	Peserta 1 (P1) .....	257
4.9.8(b)	Peserta 2 (P2) .....	258

4.9.8(c)	Peserta 3 (P3) .....	258
4.10	Analisis Temu Bual Separa Berstruktur Terhadap Kesan Intervensi Kognitif Tingkah Laku P1, P2 dan P3 .....	258
4.10.1	Soalan Pertama: Apakah Pandangan Anda Setelah Melalui 12 sesi Intervensi Menggunakan Pendekatan Kognitif Tingkah Laku?.....	262
4.10.1(a)	Peserta 1 (P1) .....	262
4.10.1(b)	Peserta 2 (P2) .....	263
4.10.1(c)	Peserta 3 (P3) .....	263
4.10.2	Soalan Kedua: Sejauh Manakah Perubahan Pada Keadaan Pemikiran, Emosi Dan Tingkah Laku Anda? .....	264
4.10.2(a)	Peserta 1 (P1) .....	264
4.10.2(b)	Peserta 2 (P2) .....	265
4.10.2(c)	Peserta 3 (P3) .....	265
4.10.3	Soalan Ketiga: Sejauh Manakah Anda Dapat Lihat Tahap Penyesuaian Diri Anda Meningkat Setelah Melalui Sesi Intervensi Ini? .....	266
4.10.3(a)	Peserta 1 (P1) .....	266
4.10.3(b)	Peserta 2 (P2) .....	267
4.10.3(c)	Peserta 3 (P3) .....	267
4.10.4	Soalan Keempat: Sejauh Manakah Anda Merasakan Terdapat Perbezaan Antara Pendekatan Dalam Intervensi yang dijalankan Berbanding Pendekatan Biasa yang dilalui oleh Anda? .....	268
4.10.4(a)	Peserta 1 (P1) .....	268
4.10.4(b)	Peserta 2 (P2) .....	269
4.10.4(c)	Peserta 3 (P3) .....	269
4.10.5	Soalan Kelima: Sejauh Manakah Anda Akan Menyarankan Agar Wanita Pasca Perceraian untuk Melalui Proses Kaunseling Menggunakan Pendekatan Kognitif Tingkah Laku?.....	270
4.10.5(a)	Peserta 1 (P1) .....	270
4.10.5(b)	Peserta 2 (P2) .....	271

4.10.5(c) Peserta 3 (P3) .....	272
4.11 Rumusan .....	272
<b>BAB 5 PERBINCANGAN, CADANGAN DAN RUMUSAN .....</b>	<b>282</b>
5.1 Pendahuluan .....	282
5.1.1 Keberkesanan Pendekatan Kognitif Tingkah Laku Terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian.....	282
5.1.2 Keberkesanan Pendekatan Kognitif Tingkah Laku Terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian Bagi Aspek Kognitif (kepercayaansosial) .....	285
5.1.3 Keberkesanan Pendekatan Kognitif Tingkah Laku Terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian Bagi Aspek Emosi (Elemen Emosi Kemarahan Dan Emosi Kesedihan) .....	286
5.1.4 Keberkesanan Pendekatan Kognitif Tingkah Laku Terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian Bagi Aspek Tingkah Laku(Perhubungan Cinta, Nilai Diri, Nilai Sosial) .....	290
5.1.5 Keberkesanan Pendekatan Kognitif Tingkah Laku Terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian Bagi Faktor Bukan Psikologikal.....	293
5.2 Implikasi Kajian .....	295
5.3 Cadangan.....	297
5.4 Penutup .....	299
<b>RUJUKAN .....</b>	<b>301</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## SENARAI JADUAL

### Muka Surat

Jadual 1.1	Kes perceraian dalam tempoh lima tahun bagi negeri-negeri di Malaysia .....	11
Jadual 3.1	Skala Penyesuaian Diri Pasca Penceraian Fisher (FDAS) .....	87
Jadual 3.2	Prosedur pengumpulan data.....	95
Jadual 4.1	Tahap peningkatan skala penyesuaian diri P1, P2, P3.....	105
Jadual 4.2	Tahap peningkatan skala elemen perhubungan cinta P1, P2, P3.....	128
Jadual 4.3	Tahap peningkatan skala elemen kemarahan P1, P2, P3 .....	146
Jadual 4.4	Tahap peningkatan skala elemen kesedihan P1, P2, P3 .....	163
Jadual 4.5	Tahap peningkatan skala elemen nilai diri P1, P2, P3.....	180
Jadual 4.6	Tahap peningkatan skala elemen nilai sosial P1, P2, P3 .....	197
Jadual 4.7	Tahap peningkatan skala elemen kepercayaan sosial P1, P2, P3.....	214
Jadual 4.8	Analisis temu bual separa berstruktur Peserta 1, 2 dan 3 .....	259
Jadual 4.9	Analisis pemerhatian menggunakan MSE bagi P1.....	273
Jadual 4.10	Analisis pemerhatian menggunakan MSE bagi P2.....	276
Jadual 4.11	Analisis pemerhatian menggunakan MSE bagi P3.....	279

## SENARAI RAJAH

### Muka Surat

Rajah 1.1	Kerangka konsep kajian.....	26
Rajah 2.1	Kerangka teoritikal kajian .....	78
Rajah 3.1	Pendekatan gabungan: kuantitatif dan kualitatif.....	80
Rajah 3.2	Kaedah Triangulasi.....	103
Rajah 4.1	Perbezaan tahap skor tahap penyesuaian diri bagi P1, P2 dan P3 .....	107
Rajah 4.2	Purata skor penyesuaian diri bagi wanita pasca perceraian P1, P2 dan P3 .....	108
Rajah 4.3	Perbezaan peratusan fasa baseline, rawatan dan reversal baseline bagi P1, P2 dan P3. ....	109
Rajah 4.4	Kesan rawatan terhadap skor penyesuaian diri bagi P1, P2 dan P3.....	111
Rajah 4.5	Subtema bagi domain kognitif elemen penyesuaian diri.....	112
Rajah 4.6	Subtema dari domain emosi dalam penyesuaian diri .....	115
Rajah 4.7	Subtema dari domain tingkah laku dalam penyesuaian diri.....	124
Rajah 4.8	Perbezaan skor elemen perhubungan cinta bagi P1, P2 dan P3 .....	130
Rajah 4.9	Purata skor elemen perhubungan cinta bagi P1, P2 dan P3 .....	131
Rajah 4.10	Perbezaan peratusan fasa baseline, rawatan dan reversal baseline bagi P1, P2 dan P3. ....	132
Rajah 4.11	Kesan rawatan terhadap skor penyesuaian diri (elemen perhubungan cinta) bagi P1, P2 dan P3 .....	134
Rajah 4.12	Subtema dari tema domain kognitif (elemen perhubungan cinta) .....	135
Rajah 4.13	Subtema dari domain emosi dalam elemen perhubungan cinta.....	138

Rajah 4.14	Subtema dari domain tingkah laku dalam elemen perhubungan cinta.....	142
Rajah 4.15	Perbezaan tahap skor tahap penyesuaian diri bagi P1, P2 dan P3 .....	148
Rajah 4.16	Purata elemen kemarahan bagi wanita pasca perceraian P1, P2 dan P3 .....	149
Rajah 4.17	Perbezaan peratusan fasa baseline, rawatan dan reversal baseline bagi P1, P2 dan P3 .....	150
Rajah 4.18	Kesan rawatan terhadap skor elemen kemarahan bagi P1, P2 dan P3.....	152
Rajah 4.19	Subtema dari tema domain kognitif (elemen kemarahan) .....	153
Rajah 4.20	Subtema dari domain emosi dalam elemen kemarahan.....	156
Rajah 4.21	Subtema dari domain tingkah laku dalam elemen kemarahan.....	159
Rajah 4.22	Perbezaan tahap skor elemen kesedihan bagi P1, P2 dan P3 .....	165
Rajah 4.23	Purata skor elemen kesedihan bagi wanita pasca perceraian P1, P2 dan P3 .....	166
Rajah 4.24	Perbezaan peratusan fasa baseline, rawatan dan reversal baseline bagi P1, P2 dan P3 .....	167
Rajah 4.25	Kesan rawatan terhadap skor elemen kesedihan bagi P1, P2 dan P3.....	169
Rajah 4.26	Subtema dari tema domain kognitif elemen kesedihan .....	170
Rajah 4.27	Subtema dari domain emosi dalam elemen kesedihan .....	173
Rajah 4.28	Subtema dari domain tingkah laku dalam elemen kesedihan .....	176
Rajah 4.29	Perbezaan tahap skor elemen nilai bagi P1, P2 dan P3 .....	182
Rajah 4.30	Purata elemen nilai diri bagi wanita pasca perceraian P1, P2 dan P3.....	183
Rajah 4.31	Perbezaan peratusan fasa baseline, rawatan dan reversal baseline bagi P1, P2 dan P3 .....	184
Rajah 4.32	Kesan rawatan terhadap elemen nilai diri bagi P1, P2 dan P3 .....	186



Rajah 4.33	Subtema dari tema domain kognitif (elemen nilai diri) .....	187
Rajah 4.34	Subtema dari domain emosi dalam penyesuaian diri .....	190
Rajah 4.35	Subtema dari domain tingkah laku dalam penyesuaian diri.....	193
Rajah 4.36	Perbezaan tahap elemen nilai sosial bagi P1, P2 dan P3 .....	199
Rajah 4.37	Purata elemen nilai sosial bagi wanita pasca perceraian P1, P2 dan P3 .....	200
Rajah 4.38	Perbezaan peratusan fasa baseline, rawatan dan reversal baseline bagi P1, P2 dan P3 .....	201
Rajah 4.39	Kesan rawatan terhadap skor penyesuaian diri bagi P1, P2 dan P3 .....	203
Rajah 4.40	Subtema dari tema domain kognitif (elemen nilai sosial).....	204
Rajah 4.41	Subtema dari domain emosi dalam elemen nilai sosial .....	207
Rajah 4.42	Subtema bagi domain tingkah laku dalam elemen nilai sosial .....	210
Rajah 4.43	Perbezaan tahap elemen kepercayaan sosial bagi P1, P2 dan P3 .....	216
Rajah 4.44	Purata skor penyesuaian diri bagi wanita pasca perceraian P1, P2 dan P3 .....	217
Rajah 4.45	Perbezaan peratusan fasa baseline, rawatan dan reversal baseline bagi P1, P2 dan P3 .....	218
Rajah 4.46	Kesan rawatan terhadap elemen nilai diri bagi P1, P2 dan P3 .....	220
Rajah 4.47	Subtema dari tema domain kognitif dalam elemen kepercayaan sosial .....	221
Rajah 4.48	Subtema dari domain emosi dalam elemen kepercayaan sosial .....	224
Rajah 4.49	Subtema dari domain tingkah laku dalam elemen kepercayaan sosial .....	227
Rajah 4.50	Subtema dari tema domain kognitif bagi faktor psikologikal .....	230

Rajah 4.51	Subtema dari domain emosi dalam faktor psikologikal .....	233
Rajah 4.52	Subtema dari domain tingkah laku dalam faktor psikologikal .....	236
Rajah 4.53	Subtema dari tema domain latar belakang keluarga .....	239
Rajah 4.54	Subtema dari tema domain status sosioekonomi keluarga .....	242
Rajah 4.55	Subtema dari tema domain persekitaran sosial.....	244

## SENARAI SINGKATAN

ADHD	Kecelaruhan Bipolar Dan Kecelaruhan Hiperaktif Kekurangan Perhatian
CBT	Kognitif Tingkah Laku
CERQ 36	Soal Selidik Peraturan Emosi Kognitif Garnovski
FACES	Skala Penilaian Penyesuaian dan Kohesi Keluarga II
FDAS	<i>Fisher Adjustment Divorce Scale</i> (Skala Penyesuaian Diri Pasca Penceraian Fisher)
JAIJ	Jabatan Agama Islam Negeri Johor
JAKIM	Jabatan Kemajuan Islam Malaysia
JKSM	Jabatan Kehakiman Syariah Malaysia
LKM	Lembaga Kaunselor Malaysia
MCBQ 30	Soal Selidik Kepercayaan Meta-Kognitif
MDFT	Terapi Keluarga Multidimensi
MSE	<i>Mental Status Examination</i>
PERKAMA	Persatuan Kaunseling Malaysia
PHQ-9	<i>Patient Health Questionnaire-9</i>
PND	<i>Percentage Nonoverlapping Data</i>
RRS-22	Skala Respons Ruminatif

## SENARAI LAMPIRAN

Lampiran A	Kebenaran Menggunakan Alat Ukur Yang Telah
Lampiran B	<i>Fisher Divorce Adjustment Scale</i> (Fisher, 1976)
Lampiran C	Borang Pemeriksaan Status Mental (MSE)
Lampiran D	Persetujuan Termaklum
Lampiran E	Nota Kes Sesi Kaunseling
Lampiran F	Pengesahan Soalan Temu Bual Separa Berstruktur
Lampiran G	Pengesahan Manual Intervensi Kognitif Tingkah Laku

**KESAN INTERVENSI KAUNSELING KOGNITIF TINGKAH LAKU  
TERHADAP PENYESUAIAN PSIKOLOGI WANITA PASCA PERCERAIAN**

**ABSTRAK**

Kajian ini dilakukan bertujuan mengkaji kesan intervensi Kognitif Tingkah Laku terhadap penyesuaian diri wanita pasca perceraian. Kajian ini juga mengkaji perbezaan kesan intervensi pendekatan Kognitif Tingkah Laku terhadap (i) hubungan cinta, (ii) kemarahan, (iii) kesedihan, (iv) nilai diri, (v) nilai diri sosial dan (vi) kepercayaan sosial antara wanita pasca perceraian sekali gus mengenal pasti faktor psikologikal dan faktor bukan psikologikal 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 Negeri Pulau Pinang. Kajian ini dijalankan sebanyak 12 sesi kaunseling. Data kuantitatif dan kualitatif telah dikumpulkan berdasarkan data pada fasa *baseline*, rawatan dan *reversal baseline* yang diukur menggunakan Skala Penyesuaian Diri Pasca Perceraian Fisher (FDAS) dan transkripsi kandungan. Data telah dianalisis secara deskriptif dan analisis kandungan dikaji menggunakan transkripsi sesi kaunseling. Hasil dapatan kajian menunjukkan terdapat peningkatan pada elemen penyesuaian diri wanita pascaperceraian. Secara keseluruhannya, pendekatan Kognitif Tingkah Laku yang telah dijalankan dapat meningkatkan penyesuaian diri wanita pasca perceraian.

**THE EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIOURAL COUNSELING  
INTERVENTION TOWARDS POST-DIVORCE WOMEN'S  
PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT**

**ABSTRACT**

This study aims to examine the effects of Cognitive Behavioral Therapy interventions on women's post-divorce adaptation. The study also examines the differences in the effects of Cognitive Behavioral Therapy approach interventions on (i) love relationships, (ii) anger, (iii) sadness, (iv) self-esteem, (v) social self-esteem, and (vi) social trust between post-divorce women as well as to identify psychological and non-psychological factors on post-divorce women's psychological adaptation. 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. Quantitative and qualitative data were collected based on data during baseline, treatment, and reversal baseline phases. The data were measured using Fisher Divorce Adjustment Scale (FDAS) and content transcription. Furthermore, the data were analysed descriptively and content analysis were studied using transcription counseling sessions. The result of the study shows that there is an increase in the adaptive element of post-divorce women. Overall, the Cognitive Behavioural approach can improve the psychological adaptation in post- divorce women.

# BAB 1

## PENGENALAN

### 1.1 Pendahuluan

Perkahwinan merupakan suatu fitrah yang membentuk sebuah institusi kekeluargaan melalui akad antara suami dan isteri sebagaimana yang disyariatkan oleh syarak. Akad dalam perkahwinan membawa kepada kewajipan untuk menunaikan hak dan tanggungjawab dalam kehidupan seharian. Perkahwinan memerlukan suami dan isteri untuk melaksanakan tanggungjawab supaya matlamat perkahwinan tercapai iaitu untuk memperoleh ketenangan, keharmonian dan rahmat dalam rumah tangga (Mariam & Mohammad Syafirul, 2017; Mustaffa et al., 2003) sebagaimana firman Allah berdasarkan surah An-Nisa ayat 1 yang bermaksud:

*Wahai sekalian manusia! Bertaqwalah kepada Tuhan kamu yang telah menciptakankamu daripada satu unsur (Adam) dan daripadanya Allah menciptakan isterinya (Hawa). Daripada kedua-duanya Allah memperbiakkan lelaki dan perempuan yang banyak dan bertaqwalah kepada Allah yang dengan namaNya kamu saling meminta antara satu dengan lain dan peliharalah silaturrahim. Sesungguhnya Allah sentiasa menjaga dan mengawasi kamu.*

(Surah An-Nisa, Ayat 1)

Perkahwinan merupakan elemen yang sangat penting dalam kehidupan seharian manusia. Tambahan pula, agama Islam juga menitikberatkan perkahwinan dalam kehidupan manusia kerana perkahwinan adalah fitrah manusia untuk mencapai kebahagiaan hidup. Hal ini dapat dilihat bahawa institusi kekeluargaan yang kukuh merupakan tunggak kepada pembentukan masyarakat yang harmoni dengan kasih sayang dan bertanggungjawab. Namun, konflik dalam rumah tangga mampu

membawa kepada perceraian sekiranya tidak ditangani dengan baik. Kegagalan pasangan suami isteri menangani cabaran dalam perkahwinan dan gagal mempertahankan rumah tangga mereka sekali gus memilih perceraian sebagai penyelesaian yang terbaik untuk kedua-dua pihak (Raihanah, 2001; Norsaadah et al., 2004).

Perceraian merupakan tindakan yang dibenci oleh Allah SWT walaupun dibenarkan dalam Islam demi menjaga kemaslahatan umat Islam. Oleh yang demikian, perceraian perlu dilihat sebagai jalan terakhir yang dicari apabila berhadapan dengan konflik rumah tangga. Perceraian dalam Islam boleh dikategorikan kepada perceraian melalui lafaz talak suami, fasakh, khulu' (tebus talak) dan cerai takliq (Norazlina & Ahmad Shamsul, 2014; Salleh, 2003). Hukum perceraian dalam Islam adalah makruh bagi seorang suami yang menceraikan isteri tanpa sebab. Terdapat dalil daripada Al-Sunnah iaitu hadith daripada Ibnu Umar bahawa Rasulullah S.A.W telah bersabda yang bermaksud:

*“Sebenci-benci perkara yang halal di sisi Allah ialah Talak”*

(Riwayat Abu Daud, Ibnu Majah dan Al-Baihaqi)

Perceraian dibenarkan oleh syarak demi menjaga maslahat suami, isteri dan ahli keluarga. Maslahat perlu diutamakan untuk menjaga kepentingan syarak yang meliputi lima perkara iaitu memelihara agama, jiwa, akal, keturunan dan harta. Selain itu, terdapat peruntukan undang-undang di Malaysia dalam Enakmen Undang-Undang Keluarga Islam Negeri-Negeri berkaitan prosedur perceraian dalam kalangan orang Islam yang perlu melalui suatu permohonan di Mahkamah Syariah bagi membolehkan suami isteri membubarkan perkahwinan mereka apabila tiada jalan penyelesaian untuk menangani kemelut rumah tangga (Al-Ghazali, 2001; Said, 1998).



Seksyen 47 Enakmen Undang-Undang Keluarga Islam Negeri Pulau Pinang (2004) telah memperuntukan permohonan perceraian persetujuan bersama yang dilafazkan talak oleh suami manakala Seksyen 53 pula memperuntukan permohonan perceraian secara fasakh oleh pihak isteri terhadap suami dengan alasan yang munasabah. Peruntukan undang-undang ini jelas menunjukkan bahawa perceraian dibolehkan untuk memastikan kepentingan suami, isteri dan keluarga daripada menghadapi konflik rumah tangga secara berterusan yang boleh mengakibatkan kemudaratan sekiranya tidak diatasi.

Namun, perceraian mampu memberi kesan negatif terhadap sistem dan kefungsi keluarga yang melibatkan suami, isteri dan anak-anak. Selain itu, perceraian ini dapat menjejaskan kesejahteraan psikologi, khususnya terhadap wanita yang kehilangan tempat bergantung dan perlu melalui fasa penyesuaian diri berstatus ibu tunggal bagi meneruskan kehidupan mereka bersama anak-anak. Konflik keluarga dan keruntuhan institusi perkahwinan mampu mendorong kepada masalah kemurungan terutamanya terhadap kalangan wanita kerana emosi wanita adalah lebih sensitif berbanding lelaki (Siti Zalikha, 2005; Girgus & Yang, 2015; Crawford et al., 2001).

Masalah psikologi yang cenderung dihadapi oleh wanita pasca perceraian adalah masalah penyesuaian diri. Fasa penyesuaian diri pasca perceraian merupakan suatu tempoh masa yang mampu mengubah kehidupan seharian wanita. Wanita pasca perceraian kebiasaanya mengalami kesunyian, kecelaruan emosi, pengasingan diri dan kemurungan dalam proses penyesuaian diri yang boleh menjejaskan kesihatan mental wanita pasca perceraian (Gaffal, 2010; Mahoney et al., 2007; Vukalovich, 2004).

Tahap penyesuaian diri yang rendah bagi suatu tempoh yang lama boleh mendatangkan masalah kemurungan iaitu perasaan sedih berlebihan yang berpanjangan dan menjejaskan corak pemikiran, sistem kepercayaan, emosi dan tingkah laku seseorang individu (Gurian, 2001; Haugaard, 2001) yang memerlukan rawatan psikiatri. Proses penyesuaian diri wanita pasca perceraian amat penting dan perlu diberikan perhatian bagi memastikan mereka tidak mengalami kemurungan.

## **1.2 Latar Belakang Kajian**

Institusi kekeluarga merupakan asas dalam kehidupan yang membentuk personaliti individu melalui persekitaran keluarga dan masyarakat. Hubungan kekeluargaan terbentuk hasil daripada ikatan perkahwinan antara dua orang individu yang sah di sisi undang-undang mahupun hukum syarak. Hasil ikatan perkahwinan ini membentuk komitmen bersama dalam aspek tanggungjawab untuk menguruskan rumah tangga, sumber ekonomi rumah tangga dan keperluan emosi pasangan. Penyesuaian diri dalam perkahwinan antara suami dan isteri membawa kepada perkahwinan yang berkualiti dan dapat membentuk sebuah keluarga dan masyarakat yang sejahtera (Olson & DeFrain, 2000).

Perkahwinan memainkan peranan penting dalam pembentukan keluarga dan generasi bangsa. Perhubungan suami isteri yang kukuh dapat mendorong kepada perkahwinan yang berkualiti dan memberikan kepuasan dalam kehidupan suami isteri serta menjamin kelangsungan hidup dalam sesebuah perkahwinan. Di samping itu, hubungan perkahwinan melibatkan tanggungjawab sebagai suami dan isteri yang akan mempengaruhi tingkah laku anak-anak dalam keluarga. Hal ini demikian kerana, ibu bapa perlu menjadi contoh teladan yang baik kepada anak-anak. Corak perhubungan dalam sesebuah keluarga dan perkahwinan menjadi asas kepada perhubungan

kekeluargaan yang boleh diturunkan dari satu generasi ke generasi seterusnya. Selain itu, perhubungan tersebut memberi makna dan identiti dalam sesebuah kehidupan (Hakvoort et al., 2010).

Penyesuaian diri dalam perkahwinan amat diperlukan antara pasangan suami isteri kerana sesebuah perkahwinan akan mengubah hubungan kekeluargaan, tanggungjawab dan kerjaya pasangan tersebut. Pasangan suami isteri perlu berdikari tanpa bergantung kepada ibu bapa setelah berkahwin. Kehidupan bersama setelah berkahwin memerlukan penyesuaian diri kesan daripada perbezaan budaya hidup dan didikan yang diterima sebelum ini bersama dengan keluarga asal. Justeru itu, pasangan suami isteri haruslah berusaha untuk menyesuaikan diri dari semasa ke semasa bagi melestarikan hubungan perkahwinan kerana penyesuaian ini mempengaruhi perkembangan tingkah laku anak-anak dalam keluarga (Lucas- Thompson & Clarke-Stewart, 2007; Winek, 2010).

Pasangan yang gagal membuat penyesuaian diri dalam hubungan perkahwinan akan mencetuskan konflik rumah tangga sekali gus mendorong ke arah perceraian. Hubungan perkahwinan yang berkonflik boleh mendorong kepada perceraian boleh menyebabkan berlakunya gejala sosial secara berleluasa dalam kalangan anak-anak. Gejala sosial ini disebabkan oleh ketidakfungsian dan keruntuhan rumah tangga dan institusi kekeluargaan yang sepatutnya memainkan peranan untuk membentuk perkembangan tingkah laku anak-anak (Katz & Low, 2004; Davila et al., 2009; David & Murphy, 2004).

Peningkatan jumlah kes perceraian memberikan persepsi bahawa masyarakat semakin mudah mengambil jalan penyelesaian dengan mengakhiri ikatan perkahwinan dan menerima perceraian sebagai suatu perkara yang biasa. Pasangan suami isteri tidak

lagi menganggap hubungan perkahwinan itu sebagai salah satu institusi perkahwinan yang perlu dikekalkan walaupun berhadapan dengan pelbagai konflik rumah tangga (Wallerstein & Lewis, 2004; Whitton et al., 2008).

Namun begitu, bagi pasangan yang beragama Islam, walaupun perceraian masih dibenarkan tetapi perceraian merupakan penyelesaian yang dibenci oleh Allah SWT dan perlu dielakkan selagi mana pasangan suami isteri tersebut mampu mempertahankan rumah tangga mereka. Oleh itu, isu perceraian perlu diberikan perhatian sewajarnya supaya tidak menjadi kebiasaan dalam kalangan pasangan yang telah berkahwin memandangkan perceraian memberi kesan buruk kepada struktur dan institusi kekeluargaan (Rumaya et al., 2007).

Rekod di Mahkamah Syariah Perlis menunjukkan bahawa punca utama berlakunya perceraian disebabkan oleh tiada persefahaman antara pasangan suami isteri. Tambahan lagi, terdapat faktor lain yang turut menyumbang kepada kes perceraian dalam kalangan pasangan beragama Islam. Berdasarkan kajian daripada para pengkaji, faktor usia muda juga merupakan salah satu faktor yang mendorong kepada peningkatan kes perceraian. Kajian menunjukkan bahawa pasangan muda gagal menghadapi cabaran dan menyelesaikan konflik rumah tangga seperti masalah kewangan dan campur tangan orang luar (Siti Zalikha, 2005; Raihanah, 2001; Abe Sophia et al., 2014).

Perceraian, yang berlaku memerlukan pasangan untuk menyesuaikan diri mereka dalam kehidupan pasca perceraian. Kegagalan untuk menyesuaikan diri dalam kehidupan pasca perceraian mampu menjejaskan psikologi dan kesihatan mental khususnya masalah kemurungan dalam kalangan wanita. Kemurungan yang dihadapi oleh wanita pasca perceraian boleh menjejaskan emosi, corak pemikiran dan tingkah

laku mereka (Siti Shamsiah & Abdul Walid, 2012; Ismail & Jasmi, 2004). Kajian di Malaysia menunjukkan bahawa tahap kesihatan mental bagi individu yang berusia 16 tahun ke atas telah meningkat kepada 29.2% iaitu dianggarkan sebanyak 4.2 juta orang. Kajian ini menunjukkan bahawa kira-kira satu dalam masyarakat menghadapi masalah mental (Melisa & Balan, 2019). Antarasimpom yang dikenal pasti adalah kemerosotan daya fungsi, kurang keyakinan diri, pergerakan terbatas, mendiamkan diri, dan menyendiri daripada berjumpa dengan orang lain. Tambahan pula, wanita yang berstatus ibu tunggal juga dipandang sinis oleh masyarakat.

Selain itu, perceraian yang berlaku turut mendorong kepada tingkah laku abnormal dan tidak terkawal. Penyalahgunaan bahan terlarang seperti dadah, alkohol dan ubat-ubatan untuk menghilangkan rasa kehilangan, kesedihan, kemarahan, kemurungan, kebimbangan sering disalahgunakan dan berpunca daripada ketidakupayaan mereka untuk melakukan penyesuaian diri terhadap kehidupan pasca perceraian. Di samping itu, golongan wanita lebih terdedah kepada kesan-kesanburuk dalam pengambilan bahan terlarang berbanding golongan lelaki kerana mereka mengalami masalah untuk berkomunikasi, terutamanya berkaitan hal peribadi mereka (Amato & Previti, 2003).

Perceraian juga membawa kepada perubahan struktur dan peranan ahli keluarga dalam sistem kekeluargaan. Keadaan ini mendorong kepada fasa penyesuaian diri pasangan pasca perceraian, khususnya wanita untuk meneruskan kehidupan dengan status baharu tanpa mempunyai tempat bergantung dan perlu memikul tanggungjawab dalam menguruskan rumah tangga dengan dua peranan. Statistik yang dilaporkan oleh Pusat Kesihatan Kebangsaan menunjukkan 43% daripada perkahwinan pertama dalam tempoh 15 tahun berakhir dengan perceraian. Kajian lepas menunjukkan bahawa perceraian boleh menyebabkan tahap

kesejahteraan psikologi yang rendah dalam pasangan pasca perceraian berbanding pasangan yang masih dalam tempoh perkahwinan (Mosher, 2001; Jenks & Christiansen, 2002; Hetherington, 2003; Amato, 2000).

Tahap penyesuaian diri yang rendah 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. Kesan ini bukan sahaja dialami oleh golongan wanita pasca perceraian, malah turut menjejaskan pemikiran anak-anak yang berusaha untuk membantu ibu dan bapa untuk kembali bersama dalam sebuah keluarga yang lengkap (Gaffal, 2010; Amato, 2000; Furstenberg & Kiernan, 2001).

Terdapat pelbagai faktor yang mendorong kepada penyesuaian diri pasca perceraian. Antaranya adalah personaliti, usia, kepercayaan, tingkah laku, dan tahap sosioekonomi individu. Tambahan pula, individu yang telah berusia yang mempunyai corak pegangan hidup dan budaya keluarga yang tradisional, berpendapatan rendah, berpendidikan rendah, tidak mempunyai kerjaya tetap adalah berisiko untuk mengalami masalah tahap penyesuaian diri yang rendah selepas berlakunya perceraian (Amato, 2010; Gaffal, 2010). Selain dari itu, individu yang mempunyai kerapatan hubungan yang tinggi dengan bekas pasangan menyumbang kepada penyesuaian diri yang rendah (Emerly, 2012).

Individu pasca perceraian memerlukan mekanisme penyesuaian diri yang berbeza. Terdapat individu yang mempunyai penyesuaian diri yang cepat dan terdapat juga individu yang mengambil masa yang lama untuk menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan pasca perceraian. Individu dewasa memerlukan dua hingga tiga

tahun untuk melakukan penyesuaian diri dengan perubahan dalam kehidupan selepas perceraian untuk memulakan kehidupan baharu sebagai ibu atau bapa tunggal. Terdapat tiga elemen asas yang diperlukan dalam proses penyesuaian diri dalam kehidupan selepas perceraian iaitu penerimaan terhadap status perceraian, pengimbangan peranan sebagai individu yang telah bercerai dan pembentukan matlamat untuk masa hadapan. Penerimaan terhadap status perceraian merupakan elemen yang paling penting dalam membentuk identiti diri, memperoleh kesejahteraan emosi dan membentuk hubungan positif dengan bekas pasangan (Hetherington & Kelly, 2003).

Namun terdapat juga individu yang memerlukan masa untuk menerima hakikat status perceraian. Proses penyesuaian diri pasca perceraian memerlukan tempoh masa seminggu, sebulan dan setahun. Justeru, bagi mengurangkan tekanan psikologi, maka individu yang bercerai perlu meningkatkan kompetensi diri dan memanfaatkan masa dengan membentuk hobi, aktiviti dan perhubungan yang baharu untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan pasca perceraian. Selain dari itu, membina perhubungan dan perkahwinan yang baru mendorong individu mempunyai nilai dan dihargai (Emerly, 2012; Hetherington & Kelly, 2003).

### **1.3 Pernyataan Masalah Kajian**

Isu perceraian dalam masyarakat pada masa kini semakin meningkat setiap tahun dan membimbangkan banyak pihak. Fenomena yang berlaku ini merupakan suatu trend yang perlu dipandang serius dan mendorong kepada masalah sosial dalam masyarakat. Berikut merupakan pernyataan masalah berkaitan kajian yang telah dijalankan.

### **1.3.1 Peningkatan Perceraian Pasangan Beragama Islam di Malaysia**

Perceraian merupakan satu fenomena global yang berlaku dalam institusi perkahwinan di seluruh dunia. Perceraian adalah jalan terakhir jika semua usaha memulihkan perkahwinan gagal. Ini kerana perceraian memberi kesan buruk bukan saja kepada pasangan suami isteri tetapi kepada anak-anak, keluarga terdekat dan masyarakat. Jabatan Perangkaan Malaysia (2020) mengumumkan jumlah kes perceraian di negara ini meningkat 12% pada tahun lalu, sementara kadar perkahwinan menurun 1.2%. Terdapat 56,975 perceraian pada tahun lalu berbanding 50,862 pada 2018, sementara perkahwinan menurun kepada 203,821 pada 2019 berbanding 206,352 pada tahun sebelumnya. Masalah perceraian ini boleh dikatakan meningkat kerana semakin hari semakin banyak kes-kes perceraian yang difailkan. Laporan Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) menunjukkan setiap 15 minit berlaku satu perceraian dalam kalangan umat Islam. Kadar ini semakin bertambah setiap tahun. Bangsa Melayu beragama Islam mencatatkan peratusan tertinggi yang mengalami masalah hubungan perkahwinan diikuti oleh bangsa Cina dan India. Statistik Pendaftaran Perceraian Mahkamah Syariah 2013-2017 menunjukkan terdapat peningkatan kes perceraian dalam tempoh lima tahun bagi negeri-negeri di Malaysia sepertimana yang ditunjukkan pada Jadual 1.1.



**Jadual 1.1***Kes perceraian dalam tempoh lima tahun bagi negeri-negeri di Malaysia*

<b>Bil</b>	<b>Negeri</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>Jumlah</b>
1	Johor	5,159	5,597	5,920	5,984	6,128	28,788
2	Kedah	3,683	4,462	5,189	5,506	5,655	24,495
3	Kelantan	4,408	4,581	4,382	4,719	4,637	22,727
4	Melaka	1,631	1,749	1,925	1,850	1,822	8,977
5	Negeri Sembilan	2,395	2,499	2,615	2,982	2,781	13,272
6	Pahang	3,593	3,809	3,894	4,256	3,908	19,460
7	Perak	3,371	3,696	4,038	4,401	4,477	19,983
8	Perlis	683	721	891	894	926	4,115
9	Pulau Pinang	2,080	2,263	2,392	2,490	2,276	11,501
10	Sabah	3,274	3,730	4,155	4,346	4,180	19,685
11	Sarawak	2,302	2,471	2,639	2,669	2,676	12,757
12	Selangor	10,154	11,072	11,896	12,513	12,203	57,838
13	Terengganu	3,374	3,631	4,320	4,325	4,441	20,091
14	Kuala Lumpur	3,611	3,832	3,908	4,159	3,978	19,488

Sumber: Jabatan Kehakiman Syariah Malaysia (JKSM) (2021)

Selangor merupakan negeri yang mempunyai kadar kes perceraian paling tinggi dalam tempoh lima tahun (2013-2017) berbanding dengan negeri lain, manakala negeri Perlis mengalami kadar perceraian yang paling rendah. Perbezaan kadar perceraian ini menunjukkan terdapat faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kestabilan perkahwinan orang Melayu di setiap negeri.

Tambahan pula, negeri-negeri yang kurang membangun didapati memiliki kadar perceraian yang lebih tinggi. Situasi ini amat berbeza jika dibandingkan isu perceraian paling tinggi berlaku sebelum negara mencapai kemerdekaan khususnya di kawasan yang masih tidak membangun berbanding kawasan bandar yang terdedah dengan pembangunan dan perindustrian (Ruhazan et al., 2013). Angka yang ditunjukkan dalam Jadual 1.2 sudah tentu membimbangkan kerana dikhuatiri akan

memberikan kesan buruk kepada institusi kekeluargaan bagi tempoh jangka panjang.

Faktor perceraian yang berlaku adalah disebabkan pengabaian tanggungjawab, jahil ilmu agama, sikap pasangan, kewangan dan kelulusan(Sohpian et al., 2014). Kategori umur penengah bagi perceraian adalah 37 tahun bagi lelaki, manakala 34 tahun bagi perempuan. Kumpulan umur 35 tahun ke bawah pula merupakan golongan yang mencatatkan kes perceraian tertinggi. Dari segi tempoh perkahwinan, mereka yang berkahwin dalam tempoh satu hingga enam tahun adalah golongan yang banyak terlibat dengan perceraian.

Kebanyakan wanita berkahwin antara usia 20 sehingga 24 tahun manakala lelaki berkahwin sekitar usia 25 tahun hingga 29 tahun. Data statistik menunjukkan rekod perceraian berlaku pada usia sekitar 25 tahun hingga 29 tahun bagi lelaki manakala perceraian melibatkan wanita adalah sekitar 20 hingga 24 tahun. Hubungan perkahwinan yang berakhir pada usia yang muda.

Di samping itu, terdapat 32.2 % perkahwinan mengalami perceraian untuk tempoh lima tahun pertama, manakala 27.7% perceraian berlaku untuk tempoh 6 hingga 10 tahun pertama perkahwinan. Keadaan ini jelas menunjukkan isu perceraian adalah pada tahap yang membimbangkan (Fadillah, 2016). Umum mengetahui perceraian memberi kesan bukan sahaja kepada pasangan itu sendiri tetapi jugakepada semua individu yang ada di sekeliling mereka termasuklah anak-anak, keluarga dan juga masyarakat setempat. Impak yang diterima ini merangkumi kesan dari segi psikologi iaitu perubahan emosi, tingkahlaku dan juga pemikiran. Kesan emosi lebih banyak dialami oleh golongan wanita berbanding responden lelaki.

### **1.3.2 Permasalahan Kesehatan Mental Wanita Bercerai**

Kajian-kajian mendapati individu yang sudah berkahwin terbukti mempunyai kadar penyakit kronik yang lebih rendah, dan mempunyai kesihatan yang lebih baik daripada yang belum berkahwin (Pienta et al., 2000; Rogers, 1995; Williams & Umberson, 2004; Williams et al., 2010). Namun demikian, perceraian masih berlaku disebabkan oleh pelbagai faktor. Kesan perceraian boleh menyebabkan wanita merasa diri tidak diterima, tidak merasa selamat dan tertekan. Akibat penolakan, mereka kehilangan harga diri. Perceraian boleh menjadi paling buruk bagi wanita yang tiada kerjaya yang mana mereka kehilangan identiti sebagai seorang isteri, kewangan terjejas mereka, dengan kehilangan suami. Banyak kajian menunjukkan bahawa perceraian mempunyai akibat yang lebih negatif bagi wanita berbanding lelaki dalam bidang ekonomi, emosi, dan sosial (Eisari & Sadeghi-Fasaeei, 2012; Hilton & Desrochers, 2000).

Wanita pasca perceraian mempunyai kesejahteraan psikologi yang jauh lebih rendah daripada golongan yang mempunyai pasangan. Wanita pasca perceraian berkemungkinan besar mengalami masalah emosi dan kemurungan berbanding dengan wanita yang berkahwin atau wanita yang tidak pernah berkahwin (Afifi et al., 2006) dan lebih rentan daripada lelaki terhadap peralihan status perkahwinan (Horwitz et al., 1996; Simon, 2002).

Menurut Nurul Aida (2013) perceraian memberi kesan negatif kepada kesejahteraan psikologi dalam enam bulan pertama perceraian berlaku (Nurul Aida, 2013). Wanita yang bercerai mengalami kegelisahan, kemurungan, pemikiran bunuh diri, gangguan tidur, tekanan yang mempengaruhi kehidupan, diri, pemikiran dan meletakkan mereka dalam masalah emosi dan tingkah laku yang tinggi disebabkan

kecenderungan untuk berasa kesepian kerana tiada tempat untuk berkongsi rasa suka dan duka (Hamid et al., 2010; Hetherington et al., 2001; Fazoranti et al., 2007; Weis, 2001).

Keadaan ini berlaku disebabkan wanita pasca perceraian kurang mendapat sokongan emosi dan sosial daripada keluarga. Kehilangan suami yang pernah menjadi tempat bergantung sebelum ini memaksa wanita pasca perceraian terpaksa menggalas peranan yang lebih besar (Siti Rafiah & Sakinah, 2013) dan secara tidak langsung menyebabkan emosi mereka terganggu (Dennis et al., 2010). Ketiadaan pasangan dalam membantu mengurus anak-anak turut memberikan kesukaran kepada wanita pasca perceraian untuk memberikan perhatian khusus dan masa kepada anak-anak (Kendig & Bianchi, 2008). Ini adalah kerana peranan mereka tidak hanya tertumpu kepada pengurusan keluarga, malah perlu memfokuskan kepada kestabilan ekonomi keluarga serta memantau pembesaran anak-anak baik dari segi fizikal, pendidikan dan aktiviti anak-anak (Zaini, 2014).

Perceraian dianggap sebagai peristiwa kehidupan yang tertekan kerana situasi ini memerlukan penyesuaian terhadap cara hidup baru dari seseorang individu (Dupre & Meadows 2007; Ensel et al., 1996; Zisook & Shuchter, 1991) untuk menggalas peranan baru dalam kehidupan mereka (Dunn, 2015). Pertukaran status isteri kepada ibu tunggal mungkin membawa kepada trauma dan kebimbangan (Crosier et al., 2007) serta mungkin membawa kepada kemurungan yang berpanjangan sehingga menyebabkan individu mengalami kesunyian, mengalami gangguan pada kefungsiannya harian seperti hilang selera makan, sukar tidur pada waktu malam dan hilang keyakinan diri untuk bersosialisasi dengan individu lain (Dunn, 2015).

Isu kesejahteraan psikologi dalam kalangan wanita pasca perceraian seharusnya tidak dipandang mudah. Pelbagai cabaran yang dialami oleh mereka secara tidak langsung telah menjejaskan kesejahteraan hidup mereka seperti mengalami konflik interpersonal dan peribadi sehingga mereka mengalami gangguan identiti, kekurangan harapan, perubahan gaya hidup, masalah serius dalam hubungan sosial dan kerjaya.

### **1.3.3 Penyesuaian Diri Wanita Pasca Perceraian**

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). Wanita pasca perceraian yang berstatus ibu tunggal berpotensi untuk menyisihkan diri daripada masyarakat disebabkan perasaan malu dan rendah diri dengan persepsi negatif masyarakat sekeliling terhadap status perkahwinan. Hal ini dapat dilihat berdasarkan kepada sikap yang ditunjukkan oleh masyarakat terhadap golongan wanita yang telah bercerai (Martin & Parashar, 2006) malahan tidak dapat dinafikan golongan wanita mempunyai pandangan pesimis terhadap wanita yang bercerai.

Keadaan ini memerlukan wanita pasca perceraian melalui situasi yang sukar dalam proses membuat penyesuaian diri dengan perubahan status, struktur keluarga dan hubungan dengan masyarakat. Penyesuaian diri dalam kehidupan selepas perceraian adalah penting untuk membolehkan wanita pasca perceraian dapat menyesuaikan diri dengan status diri sebagai ibu tunggal dan dapat mengawal diri

daripada masalah kesihatan mental seperti kemurungan.

Terdapat faktor dalaman dan faktor luaran yang mempengaruhi penyesuaian wanita pasca perceraian. Faktor dalaman yang mempengaruhi adalah seperti faktor peribadi, keadaan psikologi seperti emosi dan keyakinan. Faktor luaran turut mempengaruhi penyesuaian pasca perceraian seperti ekonomi, sokongan hubungan, budaya dan tahap Pendidikan. Hubungan sosial bagi individu yang melalui perceraian memberi kesan terhadap penyesuaian diri pasca perceraian. Individu khususnya wanita terputus hubungan dengan ahli keluarga mertua, kehilangan sokongan sosial daripada rakan-rakan dan ahli keluarga sehingga mendorong kepada kurang keyakinan diri, penghargaan sendiri yang rendah, takut tidak diterima oleh orang sekeliling dan mengalami kesukaran untuk mendapat pasangan baru (Mahoney et al., 2007).

Wanita pasca perceraian yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan proses kehidupan pasca perceraian akan mengalami tahap penyesuaian diri yang rendah. Lanjutan dari itu, mereka berhadapan dengan situasi kesukaran berhadapan dengan peristiwa yang memberikan tekanan emosi yang kuat. Kegagalan dalam membuat penyesuaian diri dalam kalangan wanita pasca perceraian boleh memberi impak negatif terhadap kesejahteraan diri (Tousi, 2013).

Penyesuaian diri selepas perceraian melibatkan elemen pengakhiran hubungan cinta, konflik perasaan yang dilalui oleh individu, sekatan hubungan cinta, perasaan kemarahan, simptom-simptom kehilangan dan kesedihan, membina semula kepercayaan sosial, membina semula kepercayaan sosial dan nilai sosial diri. Maklumat ini tidak kesampaian kepada wanita pasca perceraian bagi membolehkan mereka membuat penyesuaian diri selepas perceraian.

Keadaan ini disebabkan oleh kekurangan pendedahan yang diberikan kepada mereka selepas berlakunya perceraian. Sering kali wanita pasca perceraian memberikan fokus terhadap emosi tanpa mengimbangi dengan pemikiran yang positif. Dengan perkataan pemikiran negative banyak mempengaruhi dan memberi kesan terhadap emosi dan tingkah laku wanita pasca perceraian, namun demikian tertaklum pada tahap relisiensi wanita pasca bercerai. Krisis yang berlaku memberi kesan terhadap psikologikal yang membawa kepada kemurungan, pengasingan diri, tingkah laku agresif dan kecenderungan membunuh diri (Fillipov, 2003; Galustova, 2007).

#### **1.3.4 Keberkesanan Kaunseling Perkahwinan**

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 Kognitif Tingkah Laku terhadap wanita pasca perceraian. Pelbagai pendekatan teori diperkenalkan dalam menjalankan sesi kaunseling perkahwinan. Dalam kajian ini fokus diberikan pada pendekatan Kognitif Tingkah Laku. Walau apa pendekatan yang digunakan dalam melaksanakan sesi kaunseling, namun tidak terdapat kajian yang di Malaysia yang dijalankan menggunakan pendekatan '*Single Subject Research Design*' dalam kaunseling perkahwinan khusus terhadap Wanita pasca perceraian.

Kajian-kajian berkaitan perceraian yang dijalankan sebelum ini lebih tertumpu menggunakan reka bentuk tinjauan (Abe Sophian et al., 2014; Mariam, 2015; Masnah, et al., 2002; Noor Syaibah et al., 2016). Selain dari itu, kajian menggunakan reka bentuk tinjauan lebih tertumpu kepada isu kemiskinan dalam kalangan ibu tunggal dan

isu kesihatan mental (Albelda et al., 2004; Mason, 2003; Nelson, 2009; Peggy, 2003).

Di samping itu, kajian perceraian di Malaysia juga lebih membincangkan tentang faktor-faktor perceraian dalam kalangan pasangan dan kesan perceraian terhadap psikologi pasangan dan anak-anak secara umum. Kajian-kajian yang dijalankan menggunakan reka bentuk tinjauan hanya dapat memberikan maklumat secara umum masalah perkahwinan. Namun kajian ini tidak melibatkan intervensi yang perlu dijalankan terhadap bekas pasangan khususnya wanita pasca perceraian yang mengalami masalah penyesuaian diri (Noor Syaibah et al., 2016).

Keadaan ini tidak dapat memberikan satu solusi bagi menangani isu yang dialami khususnya dalam kalangan Wanita pasca perceraian. Oleh itu, dapatan seperti kurang memberikan sumbangan dalam melaksanakan proses rawatan dalam kaunseling perkahwinan. Justeru, kajian ini menggunakan pendekatan 'Single Subject Research Design' bagi membolehkan kaunselor yang mengendalikan sesi kaunseling perkahwinan mengetahui kesan rawatan yang dijalankan.

Di samping itu, Wanita pasca perceraian dapat mengikuti perkembangan dirinya semasa menghadiri sesi kaunseling perkahwinan. Oleh yang demikian, wanita yang bercerai di Malaysia juga perlu diberikan intervensi untuk memberikan penyesuaian dalaman yang mengalami kesedihan, kemarahan dan kemurungan akibat daripada perceraian yang dialaminya dan memberikan kesejahteraan kepada psikologi terhadap dirinya. Selain itu, suatu terapi intervensi perlu dilakukan untuk memahami bagaimana ibu tunggal yang bercerai menangani kemurungan dan menyesuaikan diri dari aspek kognitif, emosi dan tingkah laku dalam berdepan dengan kehidupan seharian dan pengalaman kehidupan yang penuh cabaran khususnya untukberhadapan dengan



masyarakat.

Malah, kajian dalam bidang kaunseling melibatkan perkahwinan dan kekeluargaan masih tidak banyak dijalankan sedangkan kajian melibatkan gender dalam bidang sosiologi dijalankan dengan begitu meluas. Selain itu, teori kaunseling keluarga yang dipelopori oleh tokoh-tokoh Barat memerlukan kajian untuk dilaksanakan mengikut kesesuaian dengan masyarakat Malaysia khususnya melibatkan wanita pasca perceraian (Skowron, 2004).

#### **1.4 Objektif Kajian**

Dalam kajian ini, terdapat tiga objektif utama yang dikenal pasti iaitu:

- a) Mengkaji kesan intervensi Kognitif Tingkah Laku terhadap penyesuaian diri wanita pasca perceraian.
- b) Mengkaji perbezaan kesan intervensi Terapi Kognitif Tingkah Laku terhadap (i) hubungan cinta, (ii) kemarahan, (iii) kesedihan, (iv) nilai diri, (v) nilai diri sosial dan (vi) kepercayaan sosial antara wanita pasca perceraian.
- c) Mengenal pasti faktor psikologikal dan faktor bukan psikologikal terhadap penyesuaian diri wanita pasca perceraian

#### **1.5 Persoalan Kajian**

Terdapat lapan persoalan kajian yang dikenal pasti dalam kajian ini iaitu:

- a) Apakah kesan intervensi Kognitif Tingkah Laku terhadap penyesuaian diri wanita pasca perceraian?
- b) Apakah kesan intervensi Kognitif Tingkah Laku terhadap hubungan

cinta wanita pasca perceraian?

- c) Apakah kesan intervensi Kognitif Tingkah Laku terhadap kemarahan wanita pasca perceraian?
- d) Apakah kesan intervensi Kognitif Tingkah Laku terhadap kesedihan wanita pasca perceraian?
- e) Apakah kesan intervensi Kognitif Tingkah Laku terhadap nilai diri wanita pasca perceraian?
- f) Apakah kesan intervensi Kognitif Tingkah Laku terhadap nilai sosial wanita pasca perceraian?
- g) Apakah kesan intervensi Kognitif Tingkah Laku terhadap kepercayaan sosial wanita pasca perceraian?
- h) Apakah faktor psikologikal dan faktor bukan psikologikal terhadap penyesuaian diri wanita pasca perceraian?

## **1.6 Kepentingan Kajian**

Rasional kajian ini dapat memberikan kefahaman tentang perkahwinan dan kekeluargaan yang melibatkan aspek emosi dan intelektual berdasarkan teori Bowen yang mendorong kepada kualiti hubungan perkahwinan. Kualiti hubungan perkahwinan dapat mengurangkan kes perceraian dalam kalangan pasangan. Hal ini demikian kerana, kes perceraian dalam keluarga asal mampu menyebabkan pindahan antara generasi dalam kalangan ahli keluarga asal. Perceraian dalam keluarga asal juga mampu menentukan corak perhubungan perkahwinan anak-anak.

Kajian ini adalah relevan dalam bidang kaunseling khususnya untuk melahirkan kaunselor yang profesional dalam bidang perkahwinan dan kekeluargaan memandangkan konflik perkahwinan dan kadar perceraian pada masa kini semakin

meningkat. Berdasarkan objektif kajian, kajian ini mempunyai signifikansi terhadap amalan kaunseling perkahwinan dan keluarga di Malaysia yang masih belum dilaksanakan dengan meluas berbanding di negara Barat. Oleh itu, kajian ini mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan kemahiran seseorang kaunselor dalam bidang terapi perkahwinan dan keluarga.

Seterusnya, pemahaman yang diperolehi dari perspektif kaunseling berasaskan teori dalam bidang kaunseling dapat memberi penjelasan yang lebih relevan kepada kaunselor. Tambahan pula, pelaksanaan kajian ini dapat memberikan gambaran yang jelas untuk membantu kaunselor khususnya kaunselor keluarga dan perkahwinan bagi mempertingkatkan lagi kemahiran mereka dalam menggunakan ilmu kaunseling serta dapat memahami dinamik keluarga yang memberikan impak kepada kehidupan individu.

Justeru itu, dapatan kajian ini dapat menyumbang kepada kefahaman kaunselor terhadap kesan intervensi Kognitif Tingkah Laku terhadap penyesuaian diri. Pada waktu yang sama, dapatan kajian ini juga menjelaskan perbezaan kesan intervensi Kognitif Tingkah Laku terhadap penyesuaian diri dalam kalangan wanita pasca perceraian. Kaunselor juga disarankan untuk menggunakan sekurang- kurangnya satu teori untuk menghasilkan proses kaunseling yang terapeutik (Jacobs et al., 2006).

Selain itu, dapatan kajian ini juga membantu kaunselor untuk memahami isu psikologi dan isu bukan psikologi terhadap penyesuaian diri wanita pasca perceraian khususnya kepada kaunselor yang berkhidmat dalam kaunseling perkahwinan dan keluarga kepada masyarakat. Dapatan kajian ini dapat menyumbang pengetahuan yang baharu kepada bidang kaunseling perkahwinan dan keluarga di Malaysia.

Oleh itu, hasil kajian ini dapat memberikan panduan penggunaan teknik kepada kaunselor terhadap intervensi kaunseling perkahwinan dan keluarga yang berkesan dalam meningkatkan tahap penyesuaian diri wanita pasca perceraian. Usahapengkaji dalam mencari jawapan terhadap persoalan kajian, penggunaan teknik dan teori yang bersesuaian serta permasalahan kajian mampu menyumbang kepada dapatan kajian yang lebih kukuh.

Selain itu, kajian ini boleh dijadikan asas untuk mengenal pasti intervensi yang sesuai bagi membantu wanita yang telah bercerai untuk melalui fasa penyesuaian diri selepas perceraian. Dapatan kajian ini membolehkan kaunselor untuk membuat pelan perancangan intervensi kepada klien. Kaunselor akan menumpukan aspek hubungan cinta, kemarahan, kesedihan, nilai diri, nilai sosial dan kepercayaan sosial bagi menyelesaikan isu penyesuaian diri pasca perceraian.

Kajian ini diharapkan dapat membantu agensi tertentu untuk mengukuhkan institusi kekeluargaan khususnya bagi wanita pasca perceraian untuk meneruskan kehidupan mereka bersama anak-anak. Antara pihak yang boleh memperoleh manfaat daripada kajian ini ialah Kementerian Pembangunan Wanita Keluarga dan Masyarakat, Jabatan Kebajikan Masyarakat, Jabatan Kemajuan Islam Malaysia dan Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara. Dapatan kajian berkaitan isu perceraian dan penyesuaian diri dalam kaunseling keluarga dan perkahwinan perlu dititikberatkan. Tambahan lagi, isu ini boleh dijadikan salah satu daripada elemen yang perlu difokuskan dalam program dan aktiviti yang dijalankan oleh agensi tersebut.

Berdasarkan kepentingan-kepentingan berikut, pengkaji menjalankan kajian intervensi ini dalam konteks penyesuaian diri wanita pasca perceraian sebagai sumbangan kepada bidang kaunseling keluarga dan perkahwinan di Malaysia.

## **1.7 Definisi Konsep Dan Operasional**

Bahagian ini membincangkan definisi konsep dan operasional kajian yang telah dijalankan.

### **1.7.1 Kognitif Tingkah Laku**

Pendekatan Kognitif Tingkah Laku memfokuskan perubahan kognitif yang tidak rasional bagi menghasilkan perubahan tingkah laku yang lebih positif (Corey, 2004). Prinsip yang terdapat dalam terapi Kognitif Tingkah Laku adalah membincangkan masalah yang dihadapi oleh klien untuk mengenal pasti pemikiran semasa yang mendorong kepada emosi dan tingkah laku klien terhadap masalah yang dihadapi (Beck, 2011). Menurut Hazlett-Steven dan Craske (2002), Pendekatan Kognitif Tingkah Laku Standard merujuk kepada jumlah sesi yang kebiasaannya mengambil lebih kurang 10 hingga 20 sesi standard yang dilakukan oleh pengamal pendekatan Kognitif Tingkah Laku dalam melaksanakan sesi kaunseling.

Secara operasionalnya, pendekatan Kognitif Tingkah Laku merujuk kepada rawatan intervensi yang dilakukan kepada tiga orang sampel kajian dengan menggunakan pendekatan Kognitif Tingkah Laku dan kaedah kaunseling individu. Pendekatan Kognitif Tingkah Laku yang dilaksanakan adalah sebanyak 12 sesi kaunseling individu dan 12 sesi tersebut mengambil masa selama 12 minggu pelaksanaan intervensi.

### **1.7.2 Penyesuaian Psikologi**

Penyesuaian psikologi dapat didefinisikan sebagai suatu proses penerimaan diri ke atas perceraian yang berlaku dalam hidup yang memberi kesan ke atas kesejahteraan diri individu seperti mengalami kemurungan, kesunyian, kecelaruan

mental dan pengasingan diri (Amato, 2000). Penyesuaian diri merupakan proses kematangan kognitif dan tingkah laku seseorang individu untuk berhadapan dengan keperluan diri sendiri dengan keadaan sekeliling. Keadaan ini memerlukan individu untuk menjalani proses mengadaptasi diri dengan keadaan sekeliling dan mengubah persekitaran mengikut keadaan dan keperluan psikologi dirinya agar individu dengan persekitaran menjadi harmoni (Gusef, 2011)

Secara operasionalnya, penyesuaian psikologi dalam kajian ini merujuk kepada penyesuaian diri wanita yang mengalami perubahan fasa kehidupan dan status diri sebagai ibu tunggal selepas melalui proses perceraian. Aspek penyesuaian psikologi yang dilihat berkait dengan perubahan kognitif, tingkah laku dan emosi individu seperti hubungan kasih sayang, kemarahan, kesedihan, nilai diri, nilai diri sosial dan kepercayaan sosial. Perubahan ini diukur menggunakan Skala Penyesuaian Diri Pasca Perceraian Fisher (Fisher, 1976).

### **1.7.3 Wanita**

Wanita dapat didefinisikan sebagai perempuan yang telah mencapai usia akil baligh dan dipertanggungjawabkan amanah ke atasnya sebagaimana Islam telah memberikan hak-hak yang sepatutnya ke atas kaum wanita kerana Islam mengangkat martabat wanita di tempat yang mulia dan tinggi (Sharifah Nooraida & Raihanah, 2017).

Secara operasionalnya, wanita dalam kajian ini merujuk kepada wanita yang berusia antara 25 hingga 40 tahun dan telah memiliki anak. Wanita dalam konteks kajian ini adalah wanita yang telah melalui proses perceraian dan mengalami isu dalam penyesuaian diri setelah kehilangan pasangan hidup mereka sebagai tempat bergantung.