

**TERAPI REALITI TAZKIYAH AN-NAFS DALAM MENINGKATKAN TAHAP  
RESILIENSI WANITA KEMURUNGAN PASCA PERPISAHAN**

**Nurul Juhida Ahmad<sup>1</sup>**

SMA (Arab) Annajah, Titi Gantong, Pulau, Kedah

Emel: *nuruljuhidaahmad@gmail.com*

**Mohd Suhadi Mohamed Sidik<sup>2</sup> & Amir Awang<sup>3</sup>**

Pusat Pengajian Dan Perkhidmatan Kaunseling & Psikologi,

Universiti Islam Antarabangsa Sultan Abdul Halim Mu'adzam Shah (UniSHAMS)

**Abstrak**

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari tekanan hidup, belajar dan mencari elemen positif dari persekitarannya untuk membantu peningkatan dalam membangunkan proses beradaptasi dengan segala keadaan dan mengembangkan seluruh kemampuannya, walau berada dalam keadaan hidup tertekan, baik secara luaran atau dalaman kerana kemampuan resiliensi setiap individu adalah berbeza. Kemampuan tersebut ditentukan oleh usia seseorang, tahap perkembangan, kemampuan ketika berhadapan dengan dengan situasi yang tidak menyenangkan contohnya perceraian yang melihat betapa pentingnya sokongan sosial dalam membentuk resiliensi bagi individu yang menerima cabaran tersebut. Tahap resiliensi yang rendah akan menyebabkan kemurungan kepada insan yang tidak dapat resilien ketika menghadapi peristiwa yang amat memeritkan dalam kehidupan. Tambahan pula, tahap resiliensi yang rendah bagi wanita kemurungan pasca perpisahan boleh mengakibatkan individu itu mengalami masalah kesihatan mental. Dari sudut perspektif psikologi masalah kesihatan mental di kalangan wanita pasca perpisahan dipengaruhi oleh faktor biologi mereka sendiri seperti hormon yang tidak seimbang, faktor psikologi, faktor orientasi sosial, faktor strategi daya tindak pengawalan emosi individu, dan faktor sosial. Kertas kerja ini akan menghuraikan secara konsep berkaitan pengertian secara menyeluruh tentang tahap resiliensi dan kemurungan, kajian-kajian lepas, teknik dalam Terapi Realiti *Tazkiyah An-Nafs*, dan kajian yang bakal dijalankan kepada wanita kemurungan pasca perpisahan bagi meningkatkan tahap resiliensi mereka pasca perpisahan.

**Kata kunci:** Resiliensi, Kemurungan, Terapi Realiti, Pendekatan Spiritual *Tazkiyah An-Nafs*.

**Abstract**

*Resilience is the ability of a person to recover from the stresses of life, learn and find positive elements from his environment to help improve in developing a process to adapt to all situations and develop all his abilities, even in stressful life, either externally or internal because each individual's resilience abilities are different. Such ability is determined by one's age, stage of development, ability when faced with unpleasant situations such as divorce that the importance of social support in forming resilience for individuals who accept the challenge. Low levels of resilience will cause depression to people who can not be resilient when faced with very painful events in life. Furthermore, low levels of resilience for postpartum depression women can result in the individual experiencing mental health problems. From a psychological perspective, mental health problems among divorced women are influenced by their own biological factors such as hormonal imbalance, psychological factors, social orientation factors, individual emotional control strategy strategies, and social factors. This paper will conceptually describe a*

*comprehensive understanding of the level of resilience and depression, past studies, techniques in Reality therapy Tazkiyah An-Nafs, and studies to be conducted on divorced depression women to improve their resilience postpartum.*

**Keywords:** Resilience, Depression, Reality Therapy, Tazkiyah An-Nafs Spiritual Approach.

## PENGENALAN

" أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ "

Al-Ankabut: Ayat 2-5 (m/s 396)

Maksudnya: *Apakah manusia mengira bahawa mereka hanya akan dibiarkan hanya dengan mengatakan " kami telah beriman, dan mereka tidak diuji?*

Kebahagiaan merupakan perkara yang amat diimpikan oleh setiap insan di muka bumi ALLAH ini. Jika ditanya kepada setiap insan adakah mereka memilih untuk bahagia atau tidak, tidak dapat tidak semestinya, kedukaan, kesedihan, kelukaan bukanlah keinginan ataupun kemahuan setiap insan. Bertepatan dengan firman Allah di atas sesungguhnya, ujian dan cabaran yang hadir dalam hidup seseorang merupakan hadiah kasih sayang ALLAH yang tidak ternilai harganya jika setiap insan sentiasa rasional bahawa kita sebagai hamba, perlu bersedia menerima cabaran hidup kerana ia merupakan universiti kehidupan insan yang bergelar hamba dan Khalifah di muka bumi ALLAH ini. Allah sentiasa menginginkan hambaNYA kembali padanya kerana itulah sifat hamba.

Jadi, sudahkah iman kita diuji? Jika ya adalah jawapannya, maka insan itu merupakan insan terpilih menerima kasih sayang ALLAH kerana Allah menguji hambanya dengan apakah yang paling dikasihi. Begitu jugalah bagi wanita yang dipilih ALLAH, menerima ujian kehilangan orang yang paling dikasihi sebelum ini, kerana hati itu milik ALLAH S.W.T. Benarlah kata pujangga, cintakan bunga, bungakan layu, cintakan manusia, manusiakan mati atau pergi, yang kekal abadi hanyalah cinta Ilahi.

Golongan wanita yang terpilih ini sebahagiannya mengalami kemurungan setelah keluarga sakinah yang dibina sebelum ini, telah terhenti noktahnya. Tidak ada sesiapa pun yang menginginkannya, malahan pula, tidak pernah terlintas pun dihatinya untuk memilih untuk bercerai hatta ALLAH jua membenci perpisahan walaupun ia halal di sisi agama dan merupakan jalan keluar bagi pasangan suami isteri yang tidak menginginkan hubungan hati ini terus berlangsung.

Apa yang telah ditentukan oleh ALLAH, maka itulah yang terjadi. Setiap takdirnya merupakan yang terbaik buat hamba yang dicintaiNYA. Maka perceraian juga merupakan takdir yang tertulis. Perceraian merupakan masalah masyarakat yang kian parah sejak akhir-akhir ini. Menurut Adawiyah (2007), kepincangan institusi keluarga secara tidak langsung telah mengancam situasi masyarakat kita dengan pelbagai insiden yang tidak diingini.

Bertitik tolak dari masalah kemurungan yang dihadapi oleh wanita atau isteri setelah perpisahan, maka penyelidik merasakan keperluan untuk memberi *empowerment* iaitu

pemerdayaan dalam erti kata lain intervensi melalui pendekatan Kaunseling dan mengintegrasikannya dengan konsep spiritual *Tazkiyah An-Nafs* yang dapat membantu masalah kemurungan yang dihadapi oleh sebahagian wanita yang telah bercerai kerana tiada pendekatan khusus yang digunakan oleh kaunselor dalam menangani atau memberi bantuan kaunseling kepada wanita kemurungan pasca perpisahan yang rendah tahap resiliensinya, sedangkan bantuan kepada wanita kemurungan pra perceraian tersedia di pejabat agama untuk sesi rundingan perkahwinan.

### **Resiliensi**

Grotberg (1994) menyatakan resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari tekanan hidup, belajar dan mencari elemen positif dari persekitarannya untuk membantu peningkatan dalam membangunkan proses beradaptasi dengan segala keadaan dan mengembangkan seluruh kemampuannya, walau berada dalam keadaan hidup tertekan, baik secara luaran atau dalaman kerana kemampuan resiliensi setiap individu adalah berbeza. Kemampuan tersebut ditentukan oleh usia seseorang, tahap perkembangan, kemampuan ketika berhadapan dengan dengan situasi yang tidak menyenangkan contohnya perceraian juga betapa pentingnya sokongan sosial dalam membentuk resiliensi bagi individu tersebut.

Reivich & Shatte (2002) telah menjelaskan resiliensi merupakan kemampuan untuk merespon kesulitan hidup secara sihat, produktif, dan positif. Reivich & Shatte memandang bahwa resiliensi bukan hanya menyebabkan seseorang dapat mengatasi atau pulih dari kesulitan tetapi resiliensi juga menyebabkan seseorang dapat meningkatkan aspek-aspek kehidupannya menjadi lebih positif. Pandangan Reivich & Shatte tersebut secara tersirat mengandungi makna bahwa resiliensi tidak hanya diperlukan pada saat seseorang mengalami kesulitan hidup yang berat, namun juga perlu pada saat seseorang berhadapan dengan masalah hidup seharian.

Manakala Henderson & Milstein (2003) telah menyatakan bahawa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari tekanan hidup, belajar dan mencari elemen positif dari persekitarannya untuk membantu peningkatan dalam membangunkan proses berhadapan dengan segala keadaan dan mengembangkan seluruh kemampuannya, walau berada dalam keadaan hidup yang tertekan, baik secara dalaman atau luaran.

Selain itu, resiliensi menurut Firanti Handayani (2010) adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang individu untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan dalam hidup dengan cara yang paling baik, serta mampu belajar dari perkara tersebut sekaligus mampu berhadapan dengan situasi tersebut. Sedangkan menurut Anita Novianty (2011) mengatakan bahawa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangun semula dari keadaan yang tertekan, trauma, atau kejadian yang tidak disangka dengan memanfaatkan tahap daya tahan yang tersedia menuju pengembangan dan pertumbuhan yang positif. Dapat disimpulkan bahawa resiliensi adalah suatu kemampuan individu untuk bangkit kembali dari keadaan yang membuat seseorang itu tertekan dan mampu mengatasi masalah dengan cara yang positif sekaligus berkemampuan menghadapi sebarang kesulitan yang dialami.

Pada pengkaji, maksud resiliensi adalah kemampuan seseorang berhadapan dengan momen yang paling memeritkan, menyedihkan dan masalah yang tidak disukai dengan berhadapan dengan masalah tersebut secara terus dengan penuh resilien, tenang dan damai bahawa setiap manusia

akan ditimpa pelbagai cabaran dalam hidup. Kehidupan insan perlu diteruskan hatta dengan ujian dan cabaran yang menimpa merupakan universiti kehidupan insan.

### **Faktor dan Ciri Resiliensi**

Dalam memperhalusi pembinaan modul bagi meningkatkan tahap resiliensi, pengkaji atau kaunselor melihat kembali kepada akar umbi resiliensi itu sendiri iaitu faktor yang menyumbang kepada tahap resiliensi seseorang individu. Ini kerana apabila kita memperkatakan mengenai resiliensi kita akan turut membincangkan tentang emosi positif dan negatif seseorang itu. Grotberg (1999) telah menyatakan bahawa terdapat 3 faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang individu itu. Perkara itu ialah berkaitan dengan faktor dalaman, luaran dan keterampilan seseorang itu. Secara literalnya, Wiwin (2018) dalam bukunya mengupas bahawa faktor *I Have*, *I Am*, dan *I Can* memberi individu yang mengalami kesedihan, kekecewaan dan keperitan akan peningkatan resiliensi kerana dengan pencerahan ilmu tentang resiliensi individu yang diuji keperitan hidup dapat mengenali kemampuan, pengurusan dan adaptasi untuk membina resiliensi setelah menerima ujian hidup. Menurut Grotberg lagi, faktor *I Have*, *I Am*, dan *I Can* ini merupakan faktor penting dalam pembinaan peningkatan resiliensi. Pengaruh faktor-faktor ini menerangkan bahawa:

#### ***I Have***

Faktor ini merupakan faktor luaran seseorang individu dalam tahap resiliensi. Grotberg (1999) menyatakan faktor luaran ialah sokongan yang diberikan oleh orang lain dalam terbentuknya resiliensi seseorang individu itu. Faktor ini terbentuk ketika seseorang masih kecil ketika mana individu berada bersama keluarga. *I have* ialah sebelum menyedari bahawa siapa dirinya, seseorang itu memerlukan faktor luaran dan keupayaan untuk merasakan bahawa dia selamat dan ini penting untuk meningkatkan resiliensi. Diantara perkara penting dalam faktor ini ialah:

- 1) Mempercayai hubungan tanpa syarat seperti dengan ibubapa
- 2) Struktur dan aturan rumah
- 3) *Role Model* yang ditunjukkan oleh orang tua, adik dan kakak
- 4) Dorongan untuk melakukan sesuatu tanpa orang lain
- 5) Keperluan kepada kesihatan pendidikan, kesejahteraan dan rasa disayangi

#### ***I Am***

Sedangkan faktor ini ialah faktor internal seseorang individu. Grotberg (1999) menyatakan faktor ini dipengaruhi oleh dalaman seseorang individu itu sendiri yang terdiri daripada sikap, perasaan dan keyakinan dalam diri seseorang. Faktor ini juga merupakan faktor kepada kepercayaan kepada agama. Faktor ini mempunyai beberapa bahagian penting iaitu:

- 1) Perasaan dicintai dan perilaku yang menarik
- 2) Mencintai, empati dan altruistik
- 3) Bangga pada diri sendiri
- 4) Otonomi dan bertanggungjawab
- 5) Harap, keyakinan dan kepercayaan

#### ***I Can***

Berbeza pula dengan faktor ini kerana ia lebih menjurus kepada ketrampilan yang dimiliki oleh individu dalam menjalin hubungan *interpersonal* dan sosial. Grotberg (1999) menyatakan bahawa *I can* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang individu untuk mengungkapkan perasaan dan

pikiran dalam berkomunikasi dengan orang lain, menyelesaikan masalah dalam pelbagai cabaran kehidupan (pembelajaran, pekerjaan, peribadi dan sosial) dan berkelakuan serta mendapatkan bantuan ketika memerlukannya. Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi faktor ini iaitu:

- 1) Berkomunikasi
- 2) Penyelesaian masalah
- 3) Mengawal perasaan dan rangsangan
- 4) Mengukur tingkah laku diri sendiri
- 5) Mencari hubungan yang dapat dipercayai

Oleh itu, faktor-faktor ini amat mempengaruhi resiliensi seseorang individu kerana emosi, pemikiran dan tingkahlaku seseorang itu berkait rapat dengan apa yang telah dimiliki oleh seseorang individu mengikut perkembangan dan pertumbuhan ketika seseorang itu hidup. Jadi, wanita pasca perceraian yang kemurungan dapat diberi bantuan untuk meningkatkan resiliensi mereka dengan diketahui faktor-faktor dalaman, luaran dan keterampilan yang sudah wujud dalam diri individu itu sendiri.

### **Dimensi/Aspek Resiliensi**

Dimensi-dimensi yang menyumbang kepada resiliensi juga perlu diambil kira agar pengkaji atau kaunselor dapat melihat dengan lebih dekat manakah dimensi yang menyumbang kepada tahap resiliensi yang tinggi kepada individu yang ditimpa masalah atau kesulitan hidup.

Reivich & Shatte (2002), telah menyatakan bahawa terdapat 7 dimensi yang menyumbang kepada tahap resiliensi yang tinggi kepada individu yang ditimpa keperitan hidup. 7 dimensi itu ialah *emotion regulation, impulse control, optimis, casual analysis, empathy, self efficiency* dan *reaching out*. Ketujuh-tujuh dimensi ini amat penting kerana jika individu mempunyai dimensi ini, individu dapat menguruskan emosi negatifnya dengan lebih beremosi positif dan dapat menghindarkan sakit kesihatan mental yang berpunca dari emosi negatif. Tujuh dimensi itu membincangkan mengenai:

#### **a) *Emotion Regulation***

Ialah kemampuan untuk tetap tenang ketika berada di bawah tekanan. Individu yang mempunyai resilien yang tinggi menggunakan sikap dengan baik bagi membantu mereka mengawal emosi, perhatian dan perilaku (Reivich & Shatte, 2019). Individu yang kurang memiliki kemampuan untuk mengawal emosi mereka akan menghadapi masalah menjaga hubungan dengan orang lain. Tidak semua emosi perlu dikawal, ada keadaan perlu untuk kita mengekspresikan emosi yang kita rasakan samada positif atau negatif kerana ia merupakan hal yang sihat. Kemampuan untuk meluahkan emosi secara tepat merupakan sebahagian dari resiliensi. Mereka lebih tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*) dalam mengawal *stress*.

#### **b) *Impulse Control***

Kawalan impuls ialah kemampuan individu untuk mengawal minat, keinginan, dorongan serta tekanan yang muncul dalam diri (Reivich & Shatte, 2019). Individu dengan kemampuan kawalan impuls yang rendah percaya bahawa pada pemikiran impulsnya yang pertama mengenai situasi dan bertindak sesuai dengan situasi tersebut.

Sedangkan individu dengan kemampuan kawalan impuls yang tinggi dapat mengendalikan impulsnya dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran sehingga dapat memberikan respon yang sesuai mengikut permasalahan yang dihadapi. Regulasi emosi dan kawalan impuls merupakan dua dimensi yang berkait rapat. Jika kawalan impuls tinggi, maka kecenderungan regulasi emosi juga tinggi. Jika tidak ia menjadi sebaliknya. Misalnya jika seseorang marah, dan yg diinginkannya ialah menjerit maka ia akan menjerit mengikut regulasinya yg rendah

**c) Optimis**

Individu yang resilien memiliki sikap optimis kerana mereka percaya bahawa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa hadapan dan percaya bahawa mereka mampu mengawal arah hidup mereka berbanding orang pesimis. Mereka lebih produktif dan aktif dalam melakukan kerja. Dan yang penting mereka selalu optimis atas setiap cabaran atau ujian yang berlaku ke atas mereka dalam kehidupan

**d) Casual Analysis**

Ia merupakan kemampuan seseorang individu mengenalpasti penyebab dari permasalahan yang dihadapi (Reivich & Shatte, 2019). Individu yang resilien tidak menyalahkan orang lain atas kesilapan yang dilakukan demi menjaga harga diri atau membebaskan diri dari rasa bersalah. Individu ini akan lebih fokus kepada dan mengawal sepenuhnya punca masalah, dan ia akan mengatasi permasalahan yang ada dengan mengarahkan dan mengawal kekuatan yang ada untuk bangkit semula dan meraih kejayaan.

**e) Empathy**

Kemampuan seseorang individu untuk membaca tanda-tanda keadaan emosi seseorang dan psikologi orang lain ada kaitan yang cukup erat dengan empati (Reivich & Shatte, 2019). Kaunselor perlu mempunyai kemahiran yang mencukupi dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa *nonverbal* yang diperlihatkan oleh orang lain dari sudut bahasa tubuh, wajah, intonasi suara serta mampu merasakan dan menangkap pemikiran orang lain. Jadi, seseorang yang cenderung mempunyai hubungan sosial yang positif ialah seseorang yang mempunyai kemampuan empati yang cukup tinggi. Sebaliknya pula, ketidakmampuan seseorang berempati berpotensi menimbulkan masalah dalam hubungan sosial. Individu yang tidak berkemampuan atau peka terhadap tanda-tanda *nonverbal* tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya atas posisi permasalahan orang lain. Individu terbabit juga tidak dapat merasakan situasi yang sedang dilalui orang lain dan maksud mendalam atas apa sedang berlaku. Ketidakmampuan ini amat merugikan baik dalam konteks hubungan kerjaya mahupun hubungan *interpersonal*. Hal ini disebabkan, manusia memerlukan orang memahaminya dan menghargainya. Individu yang tidak berempati cenderung mengulang semula pola yang dilakukan oleh orang yang tidak resilien kerana mereka menyamaratakan semua keinginan emosi orang lain.

**f) Self Efficacy**

Efikasi diri menggambarkan tentang keyakinan seseorang bahawa ia dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan yakin terhadap kemampuannya untuk mencapai kejayaan (Reivich & Shatte, 2019). Dengan kemampuannya tadi, individu ini akan mampu mencari penyelesaian yang tepat dari permasalahan yang ada, dan tidak mudah menyerah kalah. Selalunya individu yang

mempunyai efikasi sendiri merupakan individu yang mempunyai sikap *casual analysis*. Ia saling berkaitan diantara keduanya.

**g) *Reaching Out***

Resiliensi bukan sekadar bagaimana seseorang individu itu memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dan bangkit dari kesedihan itu (Reivich & Shatte, 2019). Namun juga, ia merupakan kemampuan individu untuk mencapai aspek positif dari kehidupan setelah kesedihan yang menimpa mereka. Mereka berani menghadapi cabaran dan tidak takut untuk mengambil risiko untuk meraih kejayaan atau keluar dari kesedihan yang mereka sedang hadapi. Dalam hal ini masalah dianggap sebagai satu cabaran dan bukan ancaman kepada mereka.

**Kesan- Kesan Resiliensi**

Daripada kajian yang pernah dilakukan, iaitu menurut Alfaiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita & Dosi Juliawati (2019), seseorang yang beremosi negatif tidak dapat bertahan dengan pelbagai masalah yang menimpa mereka. Ini kerana seseorang yang mempunyai tahap resilien yang rendah akan berhadapan dengan masalah kesihatan mental kerana individu terbabit tidak dapat mengawal dan mengurus kehidupan yang pincang setelah emosinya dan pemikirannya terlalu negatif. Kemurungan yang berlaku dikalangan wanita pasca perceraian adalah berpunca dari emosi negatif yang hadir di kalangan wanita pasca perceraian kerana tahap resiliensi yang rendah dan mereka tidak mengetahui bagaimana mengurus emosi mereka setelah kejadian yang berlaku seperti hilangnya keperluan kasih sayang, keperluan ekonomi, keperluan anak-anak dan pelbagai lagi. Justeru itu, mereka memilih untuk bertingkah laku negatif sehingga kemurungan.

Berbeza dengan orang yang mempunyai tahap resilien yang tinggi. Dharatun (2017), menyatakan bahawa kemampuan wanita pasca perpisahan untuk menghadapi masalah yang menimpa diri mereka amatlah tinggi kerana pemikiran positif yang ada pada mereka membuatkan mereka mampu menghadapi kenyataan pada ketika itu kerana mereka mempunyai strategi daya tindak untuk digunakan dengan menggunakan amalan pendekatan Spiritual yang sesuai, penyesuaian emosi dan kognitif tentang masalah yang dihadapi, sistem sokongan sosial yang kukuh, dan wanita terbabit sendiri bertingkah laku positif.

Manakala terdapat juga wanita yang menggunakan helah bela diri atau penolakan yang menyatakan bahawa mereka amat bahagia menghadapi pasca perpisahan kerana mereka sudah hidup tersiksa ketika proses pra perceraian. Sedangkan menurut Latif (2018), ketika seseorang individu cuba menjadi normal semula, setelah menghadapi masalah teruk yang menyebabkan individu tertekan mereka berkemungkinan akan menghadapi Bipolar. Kita jangan menyamakan kesedihan dan kemurungan. Jika seseorang menerima dan merasai kesedihan dan tidak membuat penolakan dan melepaskan, maka mereka tidak akan berlama-lama dalam kesedihan dan tidak akan kemurungan. Bagi proses penyembuhan kesedihan pula wanita pasca perpisahan memerlukan sokongan sosial yang tinggi dari kalangan keluarga, rakan, dan lain-lain.

Bahkan, bagi orang yang tidak dapat menerima kenyataan dan membuat penolakan terhadap apa yang telah menimpa mereka, mereka menyatakan penafian tersebut kerana tidak mahu mengingati lagi peristiwa yang mengganggu pemikiran dan emosi mereka. Sedangkan di

dalam hati yang dalam, mereka amat terluka dengan apa yang telah berlaku sehingga dendam, kebencian, kesedihan ini dinafikan sehingga mereka sebenarnya mempunyai trauma, dan begitulah punca penyakit kemurungan yang berlaku di kalangan wanita pasca perpisahan. Sedangkan jika mereka memilih untuk berdamai, tenang dan redha kerana mempunyai tahap resilin yang tinggi, iaitu selalu optimis, positif dan mampu mengawal emosi mereka, mereka akan menghadapi kesulitan ini dengan tenang dan damai (Azeannira, 2017).

Jadi, itulah kesan yang dihadapi oleh wanita pasca perceraian. Pengkaji akan menggunakan pembinaan modul yang lebih terarah kepada proses pendekatan Terapi Realiti yang lebih mementingkan kekinian iaitu *be present* dengan dibantu Terapi Spiritual *Tazkiyatun Naf* bagi meningkatkan tahap resiliensi wanita pasca perceraian kerana fitrah manusia akan kembali kepada agama dan bergantung harap pada tuhan yang Esa setelah berlakunya proses kekecewaan dalam kehidupan dan mereka akan lebih termotivasi dengan cabaran yang telah dilalui kerana mengikut kajian dalam psikologi, manusia termotivasi menjadi lebih baik melalui dua hal iaitu melalui kesakitan atau kesenangan (*by pain or by pleasure*) dengan orang yang menyayangi atau menyakiti hati kita (Sigmund Freud, 1895).

### SOROTAN KARYA

Terdapat 3 jenis kajian lepas yang dibincangkan iaitu kajian-kajian resiliensi, kajian, kajian-kajian Terapi Realiti dan kajian-kajian *Tazkiyah An-Nafs*.

#### Resiliensi

Tanpa pengetahuan kita, kajian-kajian tentang resiliensi telah banyakk dijalankan, pada peringkat sekolah, universiti dan pada masyarakat yang mengalami masalah resiliensi individu. Kajian berkaitan dengan resiliensi pelajar banyak juga dijalankan bagi mengetahui tahap resilien mereka dan terdapat juga yang berkaitan dengan kajian yang dijalankan oleh pengkaji iaitu khusus kepada wanita pasca perpisahan tetapi banyak dijalankan di Indonesia.

Perkara ini diterangkan dalam keputusan yang telah dijalankan oleh Ranis Diyu Sasongko, Frieda dan Ika Febriana (2013), hasil dari penelitian ditemukan bahwa resiliensi pada tiga orang wanita usia dewasa awal yang melakukan perceraian di Sendangmulyo, Semarang bahawa pasca perpisahan dipengaruhi oleh faktor dalaman dan luaran yang saling melengkapi. Sokongan keluarga dan hubungan sosial yang baik dengan orang lain sangat mempengaruhi proses resiliensi subjek. Kemampuan yang dimiliki subjek dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan barunya membawa subjek pada tahap *overcoming* saja atau sehingga tahap *reaching out*. Penemuan baru yang tidak ada dalam teori resiliensi menyatakan amalan agama yang tinggi, tahap pendidikan, masa perceraian, dan jumlah anak yang dimiliki termasuk dalam faktor pelindung subjek yang menyokong dalam mengembangkan resiliensi dengan maksimum.

Begitu juga dengan keputusan kajian yang telah dijalankan oleh Andre Deo Pratama. (2017) terhadap 6 perempuan *single parent*. Kajian yang dijalankan menggunakan faktor *I have, I am, I Can* telah mendapati bahawa terdapat faktor spiritual, sabar, redha, *qanaah*, tawakkal dan syukur (*Tazkiyah An-Nafs*) dalam meningkatkan tahap resiliensi dengan dibantu dimensi-dimensi resiliensi dari (Grotberg 1999), 7 dimensi *emotion regulation, impulse control, optimize, casual analysis, empathy, self efficiacy*, dan *reaching out*, dan 7 karateristik telah dijadikan sebagai kayu



pengukur resiliensi iaitu *insight, independence, relationship, initiative, creativity, humor* dan *morality*.

Manakala kajian dari Alrisa dan Fitri (2013) terhadap 3 wanita pasca kematian suami menjelaskan bahawa ketiga-tiga subjek resilien kerana faktor-faktor protektif dalaman dan luaran yang dimiliki dapat dimanfaatkan untuk diri mereka dengan baik sehingga mereka tidak berada dalam kesedihan yang teruk. Berbeza dengan keputusan kajian Fitriana Eri Gayatri (2016), terhadap 6 orang yang dipilih secara *purposive sampling* iaitu janda cerai mati yang berusia 40 sampai 50 tahun dan memiliki pekerjaan. Hasil dari penelitian ini adalah janda cerai mati awalnya mengalami kesepian dan kehilangan atas kehilangan suami yang meninggal dunia karena sakit mahupun kematian yang mendadak. Potensi resiliensi terbentuk setelah itu dari adanya sikap positif terhadap masalah yang dihadapi setelah menjadi janda, harapan terhadap kelangsungan hidup, keyakinan terhadap kuasa Allah SWT mahupun kemampuan diri sendiri dan interaksi sosial.

Terdapat juga pengukuhan kajian dari Umu Kulsumawati (2018) secara kuantitatif terhadap subjek kajian sebanyak 50 wanita pasca perceraian yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*. Dapatan kajian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *online social support* dengan resiliensi pada wanita pasca perceraian ( $r = 0.406$ ;  $sig = 0.001$ ). Dapatan tersebut menggambarkan bahawa semakin positif *online social support* pada wanita pasca perceraian, maka semakin tinggi pula resiliensi pada wanita pasca perceraian. Ini menunjukkan sokongan sosial dari *online social* seperti *youtube, facebook, blog* dan lain-lain juga dapat meningkatkan tahap resiliensi wanita pasca perceraian.

Bahkan ada juga keputusan kajian dari Ayu & Veronica (2014), terhadap 3 remaja perempuan berumur 17-20 tahun yang memiliki pengalaman perpisahan orang tua. Hasil kajian menunjukkan ketiga sampel kajian dapat resilien walaupun setelah perpisahan sampel yang masih menghadapi masalah-masalah baru. Sampel dapat resilien dengan memiliki gambaran kemampuan resiliensi yang berbeza. Berdasarkan hasil kajian, ketiga-tiga sampel sama keputusannya dari segi berkemampuan pada *impulse control, optimism, empathy* dan *self efficacy* meskipun ketiga sample mempunyai kemampuan yang tidak sama pada *emotion regulation, causal analysis, dan reaching out*. Kemampuan resiliensi yang dimiliki membuat ketiga sampel mampu untuk menghadapi sebuah peristiwa sulit.

Seterusnya kita lihat kajian lepas yang telah dilakukan di dalam negara iaitu yang telah dilakukan oleh Dharatun Nisa (2017) terhadap enam orang ibu tunggal yang memenuhi kriteria berikut iaitu;

- a. Ibu tunggal yang kematian suami,
- b. Mempunyai sekurang-kurangnya seorang anak dan
- c. Telah menjadi ibu tunggal sekurang

Kesimpulannya, ibu tunggal yang kematian suami mampu untuk menangani cabaran yang dihadapi bergantung kepada sejauh mana mereka menyedari bahawa kebolehan untuk berdaya tindak bergantung kepada diri mereka sendiri. Implikasi kajian ini boleh dibahagikan kepada dua aspek iaitu implikasi dalam bidang keilmuan dan kemasyarakatan

Juga Kajian yang telah dijalankan oleh Subhan, Salleh, Abu Yazid, Hakimi, Roslina, Tohirin & Ame (2015) terhadap *International Students in Public Higher Education Institutions In Malaysia* telah mendapati bahawa tahap resilien di kalangan pelajar menunjukkan bahawa pelajar Sarjana dan Phd berada pada tahap medium dan pelajar Ijazah pula dikategorikan pada tahap rendah resilien mereka. Keputusan menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan terhadap resilien pelajar melainkan kepada jantina dan program pengajian, bahkan faktor perkahwinan juga turut memberi kesan kepada tahap resilien pelajar.

Terakhir sekali adalah kajian yang telah dijalankan oleh Irmohizam Ibrahim & Muhammad Hussin (2016) terhadap terhadap 520 pelajar IPTA di Malaysia dan luar negara secara rawak. Kajian secara *survey* yang melibatkan soalan kaji selidik ini telah menunjukkan daya tahan dan dimensi daya tahan pelajar berada pada tahap yang tinggi kecuali disiplin diri pada tahap yang sederhana. Dapatan kajian juga menunjukkan terdapat perbezaan dalam daya tahan berdasarkan faktor jantina lokasi IPT dan pendidikan ibu bapa. Bahkan kajian juga menunjukkan yang pelajar IPTA mempunyai daya tahan yang lebih tinggi berbanding pelajar IPT luar negara. Analisis kualitatif melalui perbincangan kumpulan berfokus memberi indikasi bahawa daya tahan memberi impak kepada kepimpinan pelajar IPT.

### **Terapi Realiti**

Kajian lepas tentang Terapi Realiti banyak digunakan di luar negara kerana secara tepatnya Terapi Realiti sudah lama berkembang semenjak awal penubuhannya (Glasser, 2005). Dalam kajian yang telah dijalankan oleh Ghorban Ali Yahyaee, Rahmatollah Nooranipoor, Abdolla Shafiabadi & Valiollah Farzad (2015) yang mana reka bentuk kajian ini adalah secara penyelidikan eksperimen kuasi (ujian pra dan ujian pasca) diikuti oleh kumpulan kawalan terhadap 8 pasangan mengikut kumpulan. Kumpulan eksperimen mengambil bahagian dalam 12 sesi kaunseling kelompok berdasarkan Terapi Realiti manakala kumpulan kawalan tidak diberi sebarang sesi rawatan atau intervensi. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan analisis kovarians. Dapatan kajian mendapati terdapat perbezaan yang signifikan diantara skor ujian pra dan ujian pos dalam kumpulan eksperimen. Perbezaan yang ketara dapat dilihat pada tahap 0.05. Oleh itu, nampaknya Terapi Realiti meningkatkan fungsi keluarga yang berpasangan.

Menurut Zahra Valinezhada, Seyed Mojtaba Aghilib dan Zahra Karami Baghteyfounic (2015) dalam kajian yang telah dijalankan oleh mereka terhadap 30 orang wanita yang mempunyai efikasi diri yang lemah secara rawak dan mereka dibahagikan sama rata kepada kumpulan rawatan (eksperimen) dan kumpulan kawalan. Kumpulan eksperimen menerima 8 kali sesi rawatan Terapi Pilihan Realiti selama 2 bulan manakala kumpulan kawalan tidak menerima sebarang latihan atau rawatan. Selepas menerima rawatan, efikasi diri kumpulan rawatan amat berkesan kepada mereka. Dapatan kajian telah dianalisis secara SPSS v.21 dan secara analisis varians pelbagai dan telah keputusan kajian telah mendapati bahawa kesan efikasi diri memberi kesan yang signifikan iaitu sebanyak ( $P < 0.05$ ). Jadi, penelitian ini menunjukkan bahawa efikasi diri dapat ditingkatkan setelah sesi Terapi Realiti dijalankan terhadap wanita yang bercerai.

Seterusnya ialah kajian yang telah dijalankan oleh Masood Hejazi dan Zhaleh Mahmoodi (2016), terhadap 30 orang wanita. Mereka dibahagikan kepada 2 kumpulan iaitu 15 peserta dari kumpulan rawatan dan 15 peserta dari kumpulan kawalan. Rawatan kajian telah menggunakan

Terapi Realiti. Keputusan kajian telah mendapati bahawa, hipotesis mendapati Terapi Realiti memberi kesan yang mendalam terhadap peningkatan harapan wanita bercerai. Mengikuti dapatan kajian iaitu ( $P < 0.05$ ;  $F = 114.94$ ), dapat dirumuskan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan pada tahap keyakinan diri wanita bercerai iaitu sebanyak 95%.

Bahkan dalam kajian Parvin Fattahian, Mohammad Hatami, Hamid Reza Hatami & Ali Sahebi (2017), terhadap 30 wanita yang bercerai secara rawak dengan pelbagai peringkat umur kepada 2 kumpulan iaitu kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan. Kedua-dua kumpulan telah diberikan satu kaji selidik yang sukar sebagai ujian regulasi keseronokan daripada Graz dan Roemer (2004) manakala kumpulan rawatan sebenarnya telah menerima terlebih dahulu pra ujian dan sesi rawatan sebanyak 8 sesi sebagai latihan. Kajian ini dianalisa menggunakan analisis *varians* pelbagai. Dapatan kajian telah mendapati bahawa terdapat perbezaan yang signifikan diantara konflik perkahwinan dan kemusnahan perkahwinan (selepas perpisahan) terhadap harapan wanita berpisah di dalam kumpulan rawatan yang menerima Terapi Realiti manakala kumpulan kawalan tidak ada perubahan kesan dengan ketiadaan kesan pembolehubah kajian iaitu sebanyak ( $P < 0.01$ ). Setelah wanita yang bercerai menerima Terapi Realiti, mereka dapat mengurus emosi negatif mereka dan mengaplikasikan dalam kehidupan seharian dan dalam masa yang sama mereka dapat menerima situasi mereka sebagai satu realiti kehidupan.

Kesimpulannya, Terapi Realiti merupakan satu terapi yang sesuai digunakan dalam Kaunseling Perkahwinan (Amir Awang, 1987) seperti kes yang dikaji oleh pengkaji. Pembinaan modul intervensi Terapi Realiti yang akan digabungkan dengan Terapi Spiritual Al-Ghazali ini didoakan dapat memberi kesan terhadap peningkatan resiliensi wanita murung selepas bercerai kerana kajian-kajian yang lepas banyak menerangkan bahawa Terapi Realiti amat sesuai digunakan untuk meningkatkan harapan wanita yang bercerai.

### **Terapi Spiritual *Tazkiyah An-Nafs***

Terapi Spiritual *Tazkiyah An-Nafs* adalah suatu penekanan terhadap aspek kerohanian dengan kaedah latihan ibadah seperti terapi zikir, fikir, solat, *qiyamulail*, membaca al-Quran dan sebagainya. Pendekatan ini adalah satu kaedah kecerdasan spiritual dan penerapan akhlak melalui strategi atau proses membuang akhlak *mazmumah* dalam jiwa (*al-takhalli*) dan seterusnya menggantikannya dengan akhlak mahmudah (*al-tahalli*). Ianya adalah proses memurnikan jiwa dengan memahami konflik dalam diri dan seterusnya mendidik hati. Pendekatan Spiritual *Tazkiyah An-Nafs* secara konsisten dapat memberi kesan pemulihan kepada diri seseorang individu dan memberi kesan positif kepada dirinya (Masyuri, 2012).

Dalam kajian yang telah dijalankan oleh Abu Dardaa Mohamad (2018), terhadap empat orang Kaunselor Berdaftar daripada Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan, hasil kajian mendapati bahawa konsep spiritual *Tazkiyah An-Nafs al-Muḥāsibī* perlu serta boleh diterapkan dalam psikologi dan kaunseling. Ia juga mendapati para kaunselor telah sedia menggunakan kerangka besar konsep tersebut dalam sesi tanpa mengetahui perincian al-Muḥāsibī. Hasil kajian juga menunjukkan keperluan penyusunan dan penulisan konsep Spiritual *Tazkiyah An-Nafs al-Muḥāsibī* sesuai dengan bidang psikologi dan kaunseling Islam.

Jadi penerapan konsep Spiritual *Tazkiyah An-Nafs al-Muḥāsibī* dalam psikologi dan kaunseling adalah satu keperluan masa kini memandangkan para kaunselor Muslim di Malaysia khususnya memerlukan kepada input-input baharu serta Islamik sebagai panduan tambahan dalam mengendalikan kes-kes yang melibatkan klien Muslim. Perkara ini dipersetujui oleh ke empat-empat orang Kaunselor Berdaftar daripada Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan yang telah ditemu bual oleh pengarang. Setelah diberikan sedikit gambaran mengenai konsep spiritual *Tazkiyah An-Nafs Al-Muḥāsibī*, mereka telah ditanya berkenaan keperluan menjadikan konsep tersebut sebagai panduan tambahan dalam mengendalikan sesi kaunseling.

Lagi kajian yang telah dijalankan oleh Md Noor Bin Saper (2012), terhadap kajian yang telah dijalankan yang mana kajian ini melibatkan dua fasa iaitu fasa pembinaan modul dan fasa menguji kesan modul terhadap pembolehubah religiositi dan resiliensi. Dalam fasa pertama, data tentang keperluan pembinaan modul telah dikumpulkan menerusi teknik temu bual dengan pakar dan kajian perpustakaan. Kajian kesahan pakar dan kebolehpercayaan telah dilaksanakan terhadap modul ini. Hasil kajian menunjukkan nilai pekali kebolehpercayaan keseluruhan modul ini adalah tinggi iaitu *Alpha Cronbach* 0.883. Ini menunjukkan modul ini boleh digunakan sebagai intervensi. Pada fasa kedua, seramai 62 orang remaja telah dipilih sebagai responden untuk mengikuti modul ini. Kaedah kuasi eksperimen telah digunakan untuk mengutip data. Semua responden dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan rawatan dan kawalan.

Untuk mengukur kesan modul terhadap religiositi dan resiliensi dalam kalangan responden, dua alat ukur telah digunakan iaitu Alat Ukur Soal selidik Daya Tahan (SDT) dan Skala Penghayatan Pendidikan Islam Pelajar Menengah (SPPIP-M). Di samping itu, data temu bual juga diambil untuk melihat respons mereka setelah melalui modul ini. Hasil kajian menunjukkan terdapat kesan rawatan yang signifikan terhadap pembolehubah religiositi dan resiliensi remaja. Dapatan juga membuktikan resiliensi seseorang boleh ditingkatkan melalui bimbingan dan latihan menggunakan Modul Keagamaan Berperspektif Islam. Implikasi kajian ini secara langsung dapat memperkembangkan lagi ilmu berkaitan bimbingan dan kaunseling berasaskan elemen keagamaan khususnya menurut perspektif Islam.

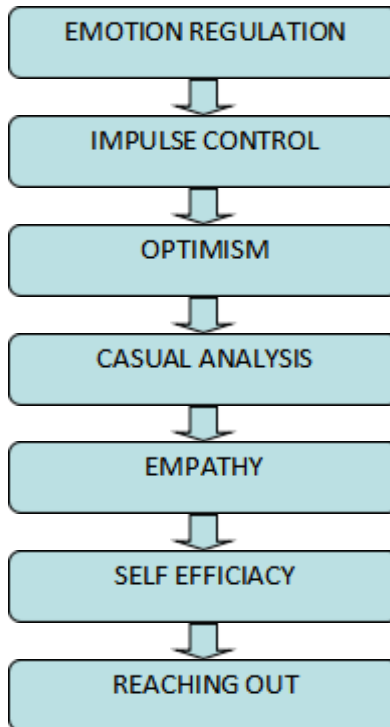
Bahkan satu kajian yang juga telah dijalankan oleh Mohd. Suhardi Mat Jusoh, Mohd. Farid Mohd Sharif & Jasni Sulong, (2018) berkaitan tentang aspek pembangunan kerohanian berasaskan model *Tazkiyah An-Nafs Al-Ghazali* dalam konteks pelaksanaan program tarbiah di asrama sekolah-sekolah menengah kebangsaan agama (SMKA) Pulau Pinang iaitu SMKA al Mashoor (L), SMKA al-Mashoor (P), SMKA al-Irsyad dan SMKA Nibong Tebal. Objektif utama kajian ini adalah untuk mengenalpasti sejauhmana elemen *Spiritual Tazkiyah An-Nafs Al-Ghazali* dapat diterapkan dalam pelaksanaan program tarbiah di asrama SMKA, Pulau Pinang. Seterusnya, menilai tahap keberkesanan pelaksanaan program pembangunan kerohanian pelajar dan akhirnya, mencadangkan beberapa aspek penambahbaikan Modul Pembangunan Kerohanian Diri Pelajar.

Reka bentuk kajian ini adalah berbentuk kualitatif dan kuantitatif iaitu data-data kajian diperolehi melalui kaedah pemerhatian, temubual dan soal selidik. Dapatan kajian kuantitatif melalui statistik deskriptif menunjukkan aspek pembangunan kerohanian pelajar berasaskan *Model Tazkiyah An-Nafs Al-Ghazali* berada pada tahap min sederhana tinggi (min=3.96). Analisis statistik inferensi berdasarkan ujian ANOVA sehala pula menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan ( $p = 0.42$ ,  $p > 0.05$ ) di antara tempoh masa responden tinggal di asrama dalam

aspek kesan pelaksanaan tarbiah terhadap pelajar asrama. Manakala dapatan kajian kualitatif menunjukkan amalan *mujahadah al-nafs* dan al-ihsan masih berada di tahap penghayatan rendah dalam kebanyakan responden. Akhirnya, kajian ini menyimpulkan bahawa pembangunan kerohanian berasaskan *Model Tazkiyah-Nafs Al-Ghazali* memerlukan organisasi murabbi yang mantap bagi menerapkan elemen *Tazkiyah An-Nafs* dalam rangka pembentukan sahsiah pelajar.

Kesimpulannya, *Terapi Spiritual Tazkiyah An-Nafs* ini amat sesuai diaplikasikan di Malaysia kerana, rata-rata rakyat Malaysia adalah beragama Islam bahkan walaupun berbilang kaum tetapi pegangan agama setiap kaum di Malaysia cukup kuat, malahan pula mengikut kajian perangkaan Malaysia, kes perceraian yang tinggi berlaku adalah dikalangan orang Melayu Islam. Maka dengan diaplikasikan intervensi ini, dapatlah dibantu untuk membolehkan wanita pasca perpisahan bangkit dari keperitan hidup dan dapat menerima takdir yang telah ditentukan Allah dengan penuh redha.

### Model Resiliensi



Rajah 2.1: Model Resiliensi

Berikut merupakan model resiliensi yang telah diperkenalkan oleh Reivich & Shatte (2019), dalam melihat kembali dimensi resiliensi untuk meningkatkan tahap kemurungan wanita pasca perceraian dengan dipositifkan terlebih dahulu emosi yang negatif terhadap golongan tersebut.

### Kerangka Konseptual Kajian

Pengkaji akan menggunakan 2 pendekatan intervensi dalam meninjau permasalahan ini. Bersandarkan Teori Realiti dan pendekatan *Spiritual Tazkiyah An-Nafs*, pengkaji akan melihat

Intervensi yang sesuai dan lebih terarah agar wanita yang terlibat dengan proses pasca perpisahan ini dapat dibimbing dan dapat dilihat keberkesanan bantuan menolong kepada mereka. Berikut merupakan kerangka teoritikal dalam proses intervensi iaitu Intervensi Realiti dan *Tazkiyatun Nafs* sebagai pemboleh ubah tidak bersandar manakala pemboleh ubah bersandar ialah cara untuk meningkatkan resiliensi wanita kemurungan pasca perceraian.

Pada hemat pengkaji, dari kajian yang telah dijalankan oleh-pengkaji lepas, banyak kajian yang dilakukan terhadap wanita pasca perpisahan. Cuma pengkaji melihat kepada wanita kemurungan pasca perceraian agar kajian pembinaan modul intervensi ini satu hari dapat membantu golongan ini menjadi panduan untuk golongan ini menghadapi hidup dengan lebih damai dan tenang tanpa membuat penolakan taqdir dan dapat hidup tanpa terjerumus atau cenderung mengalami masalah kesihatan mental yang kian meningkat.

### **Teori-Teori Berkaitan Isu**

Di dalam mengukuhkan kajian berkaitan tajuk yang dikaji, pengkaji juga turut meneliti teori-teori lain yang berkaitan isu kemurungan wanita pasca perceraian dan bagaimana untuk meningkatkan tahap resiliensi mereka agar mereka lebih positif, bermotivasi dan bergantung harap dengan ALLAH s.w.t dan tidak cenderung untuk mengalami masalah gangguan kesihatan mental. Diantara teori yang berkaitan isu ialah:

### **Teori Gestalt**

Amir (1987), telah menyatakan bahawa Terapi Gestalt merupakan satu usaha ke arah mengalami dan merasai sepenuhnya sesuatu pengalaman itu adalah tanggungjawabnya. Hanya individu itu sendiri yang boleh secara berkesan menyelesaikan masalahnya. Dua konsep yang diperkenalkan dalam Terapi Gestalt iaitu sekarang (*here and now*) dan perkara-perkara yang belum atau tidak selesai (*unfinished business*).

Konsep sekarang (*here and now*) yang ditekankan dalam Terapi Gestalt kerana penekanan apakah yang sedang dirasai pada masa kini, dan sekarang dapat menghindarkan kaunseli dari cenderung berbicara tentang masa lampau yang tiada gunanya lagi, kerana perkara lalu sudah berlalu dan tidak dapat diputar masanya lagi. Jadi wanita pasca perpisahan yang kemurungan akan lebih selesa untuk menyatakan apa yang perlu dilakukan sekarang dan tidak akan berbicara tentang perkara lampau yang akan membuatkan jiwanya lagi sedih, benci, tidak redha, tidak sabar dan pelbagai lagi.

Tambahan pula, Sapora & Ruhaya (2010), menjelaskan bahawa teori ini mengandaikan bahawa manusia boleh menghadapi persoalan hidupnya lebih-lebih lagi apabila mereka mengetahui apakah yang telah berlaku di persekitarannya.

Seterusnya konsep kedua yang diperkenalkan oleh Gestalt ialah perkara yang belum atau tidak selesai (*unfinished business*). Konsep yang berkaitan dengan hukum perlindungan diri ini adalah satu situasi yang memberikan pengertian kepada persepsi-persepsi yang wujud dari individu terbabit. Tanpa konsep ini diri individu akan merasakan beliau tiada perlindungan dan persembunyian dan ditambah pula dengan penyempurnaan, dan kadang-kadang sesuatu tanggapan

itu sudah tiada pengertian bagi mereka kerana tanggapan itu sudah terbengkalai dan tergantung. Bahkan, perkara ini memberi kesan kepada sistem pemikiran dan perasaan manusia.

Ditambah dengan keadaan tertentu muncul perasaan benci, marah, sedih, bersalah dan sebagainya tidak dapat dilepaskan hanya kerana satu sebab. Perasaan individu sudah terbuka dalam tubuh dan sistem diri individu terbabit. Seterusnya perasaan ini mengganggu hidup individu yang *unfinished business* ini tanpa mereka sedari selagi mereka tidak menyempurnakan maka perasaan itu tidak dapat diselesaikan. Jadi terapi ini menggalakkan individu yang menghadapi situasi (*unfinished business*) ini agar melepaskan apa-apa perasaan yang terpendam di dalam hati supaya ia tidak lagi mengganggu kehidupan pada masa kini (Zulkarnain, 2010).

Wanita kemurungan pasca perpisahan yang benci, marah, sedih, bersalah lebih kemurungan kerana tubuh mereka yang masih terbuka dengan perasaan yang tidak melepaskan dan tidak selesai dengan perasaan yang mereka telah dihadapi. Jadi dengan melepaskan perasaan itu mereka lebih tenang, redha, sabra, bahawa perkara yang telah berlaku tidak mampu dikawal olehnya dan kebimbangan, kecelaruan, kesedihan yang dihadapi berlalu pergi (Sapora et.al 2010). Manakala bagi Zulkarnain (2010), matlamat yang ingin dicapai terapi ini adalah membawa seseorang individu itu menerima tanggungjawab sendiri, hidup untuk masa sekarang dan mengalami hidup secara bebas merdeka serta arah yang jelas dengan sepenuhnya terutama dari segi perasaan.

### **Teori Rasional Emotif**

Mengikut Zulkarnain (2010), beliau menyatakan bahawa tujuan rasional emotif terapi ialah untuk mengatasi pemikiran yang tidak logik pada diri sendiri dan lingkungannya. Kaunselor berusaha agar klien makin sedar tentang fikiran dan kata-katanya sendiri seterusnya melakukan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk lebih berfikir dan melakukan perkara yang lebih realistik dan rasional.

Pada hakikatnya, individu yang menghadapi masalah kerana disebabkan oleh ketidak logis berfikir oleh dirinya sendiri. Ketidak logis berfikir ini telah membawa kepada masalah bahkan menimbulkan gangguan, halangan, dan kesulitan-kesulitan emosi, dalam menafsirkan masalah yang dihadapi. Menurut terapi ini, individu yang terganggu ini merasa diejek, dicela, dan tidak diajukan oleh individu lain kerana individu terbabit memiliki keyakinan bahawa individu lain atau masyarakat mencela dan tidak mengacuhkan dirinya. (Zulkarnain, 2010).

Begitulah perasaan yang dihadapi oleh wanita kemurungan pasca perpisahan. Mereka tidak dapat menerima realiti bahawa mereka telah diuji dan mereka tersisih dan merasakan masyarakat menghina dan mencaci mereka. Ketidak logis pemikiran ini membuatkan mereka lebih banyak menyisihkan diri dari masyarakat dan berada dalam rendah diri, bersedih, berdukacita sehingga ada yang mengganggu kesihatan mental mereka sendiri dan cenderung untuk kemurungan dan mempunyai tahap resilien yang rendah kerana stigma masyarakat kepada golongan ini amatlah buruk.

Jadi terapi ini memainkan peranannya dengan mencabar, berhujah dan meyakinkan bahawa sistem kepercayaan yang tidak rasional boleh berubah sedikit demi sedikit seterusnya apabila

pemikiran individu berubah, emosi juga turut berubah, malahan tingkahlaku juga seiring berubah kerana ketiga-tiga komponen ini berhubungkait antara satu sama lain. Seterusnya, individu yang berdukacita dan kecewa tadi dapat menerima kegagalan dalam perkahwinannya secara normal, tanpa merasa sebarang gangguan emosi yang tidak berasas. Maka individu terbabit tidak menyalahkan dirinya sahaja semata-mata atas kegagalan yang dihadapi. Individu tersebut menganalisa sebab-sebab lain yang membawa kepada kegagalannya sehinggakan baginya ada lagi masa depan yang cerah dan gemilang untuk dirinya (Amir, 1987).

### RUMUSAN

Kertas konsep ini meneliti satu persatu bermula dari pengenalan kepada resiliensi, kesan resiliensi yang tinggi dan rendah, faktor atau ciri-ciri yang menyumbang kepada tahap resiliensi yang tinggi, serta dimensi yang menyumbang kepada resiliensi seseorang individu. Seterusnya dengan kajian lepas yang dilakukan di dalam negeri pengkaji akan lebih memahami dan meneliti kajian yang akan dilakukan oleh pengkaji serta pengkaji dapat menimbal balik teori-teori lain yang berkaitan dengan teori yang telah dipilih oleh pengkaji dalam bab sorotan karya secara keseluruhannya.

### RUJUKAN

- Adawiyah Ismail. (2007). *Kaunseling Islam Ke Arah Pembentukan Keluarga Dinamik*. Selangor: Karisma Publication Sdn. Bhd
- Al-Quran Tafsir. (2006). *Al-Quran Tajwid dan Terjemahannya*. Bandung: PT Syamil Ciptaan Media: Indonesia
- Alrisa & Fitri. (2013). *Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Kematian Suami*: Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya, Indonesia
- Andre Deo Pratama. (2017) *Resiliensi Wanita Single Parent Sebagai Kepala Parent*: Fakultas Psikologi, Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta Indonesia
- American Psychiatric Assosiation. (1994). *Diagnostic Criteria from DSM IV*. Washington DC: American Psychiatric Assosiation
- Amir Awang. (1987). *Teori dan Amalan Psikoterapi*. Pulau Pinang: Universiti Sains Malaysia.
- Aslami, Hayu A'la. 2016. *Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*. Skripsi: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK). Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI). Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga. Dosen Pembimbing: Drs. Ahmad Sultoni, M.Pd.
- Ayu & Veronica. (2014). *Resiliensi Remaja Putri terhadap Problematika Pasca Orang Tua Bercerai*.: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya
- Dharatun Nisa. (2017). *Strategi Daya Tindak Dalam Kalangan Ibu Tunggal Kematian Pasangan*: Fakulti Pendidikan Universiti Malaya Kuala Lumpur
- Fitriana Eri Gayatri. (2016). *Resiliensi Pada Janda Cerai Mati*. Fakultas Psikologi Universitas
- Irmohizam Ibrahim & Muhammad Hussin. (2016). *Tahap Daya Tahan dalam Kalangan Pelajar IPTA di Malaysia dan Di Luar Negara*: Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor
- Ismail Kamus, Mohd Azrul Azlen. (2009). *Indahnya hidup Bersyariat*. Selangor: Telaga Biru Sdn. Bhd
- Muhammad Hamzah. (2012) *Tinjauan Fenomena Perceraian di Malaysia: Masalah Sosial atau Isu Sosial* Kuala Lumpur: Universiti Malaysia.
- NurFadhilah Yahya. (2014) *Tinjauan Kesan Emosi yang dihadapi oleh Wanita yang Bercerai Akibat Keganasan Rumah Tangga: Satu Kajian Di Johor*. Skudai: Universiti Teknologi Malaysia.



- Ranis Diyu Sasongko, Frieda N.R.H & Ika Febriana K. (2013). *Resiliensi Pada Wanita Usia Dewasa Awal Pasca Perceraian Di Sendangmulyo, Semarang*: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Indonesia
- Sapora Sipon et.al. (2010) *Teori Kaunseling dan Psikoterapi*. Nilai: Universiti Sains Islam Malaysia.
- Subhan, Salleh, Abu Yazid, Hakimi, Roslina, Tohirin, Ame (2015). *Level Of Resilient Among International Students in Public Higher Education Institutions in Malaysia*: Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor
- Umu Kulsumawati. (2018). *Hubungan Online Social Support Dengan Resiliensi Pada Wanita Pasca Perceraian.*: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia.