



Modul atas Talian (*Online Module*)

**PENGURUSAN TEKANAN DALAM
PERKAHWINAN**

Versi Bahasa Melayu

Nama: Nur Marjanhanani binti Yahya

Matric No: P96738

IC No: 940626035900

Penyelia: Dr Ponnusamy a/l Subramaniam

Hak cipta terpelihara © 2020

Dokumen terkawal no:

ISI KANDUNGAN:

Pengenalan Modul

Modul 1: Pendidikan Psikososial

- 1.1 Definisi Tekanan dalam Perkahwinan
- 1.2 Tanda/gejala amaran tekanan dalam perkahwinan
- 1.3 Komponen yang menyumbang kepada tekanan dalam perkahwinan
- 1.4 Inisiatif & Pendekatan oleh JAKIM & JAIN
- 1.5 Pendekatan Psikologi
- 1.6 Intervensi sekarang
- 1.7 Pertanyaan

Modul 2: Keperluan Komunikasi

- 2.1 Definisi Komunikasi
- 2.2 Komunikasi Berkesan
- 2.3 Komunikasi dalam Bahasa Cinta: Cara menjadikan komunikasi dalam perhubungan berkesan
 - ❖ Aktiviti: Lakon Peranan
- 2.4 Pertanyaan

Modul 3: Pengurusan Emosi

- 3.1 Definisi Emosi
- 3.2 Jenis Emosi Utama
- 3.3 Langkah dalam Pengurusan Emosi
- 3.4 Tips ketika mengalami emosi Marah, Sedih dan Takut
- 3.5 Aktiviti: Lakon Peranan
- 3.6 Pertanyaan

Modul 4: Penyelesaian Konflik (Berasaskan Kerjasama)

- 4.1 Definisi Konflik
- 4.2 Penyelesaian Konflik tidak Berfungsi
- 4.3 Aktiviti: Kenalpasti Penyelesaian Konflik yang tidak berfungsi.
- 4.4 Aktiviti: Kenalpasti Bahasa Badan dan Emosi Pasangan
- 4.5 Penyelesaian Konflik yang Berkesan
 - 4.5.1 Model Penyelesaian Masalah
 - 4.5.2 Tips semasa Penyelesaian Konflik
- 4.6 Aktiviti: Lakon Peranan
- 4.7 Pertanyaan

Modul 5: Masa yang Berkualiti

- 5.1 Definisi Kualiti Masa Bersama Pasangan
- 5.2 Tips Masa Berkualiti Bersama Pasangan
- 5.3 Aktiviti: Praktis!
- 5.4 Pertanyaan

Penutup: Maklumbalas dan Penamatan

- 6.1 Imbas Balik Sesi Sebelum
- 6.2 Keadaan Semasa
- 6.3 Penamatan

PENGENALAN MODUL

Modul Pengurusan Tekanan Dalam Perkahwinan (atas talian) telah dibangunkan dengan tiga objektif utama iaitu: 1) Untuk mempromosikan pengetahuan tentang Tekanan dalam Perkahwinan, 2) Untuk membantu pengguna meningkatkan kualiti perkahwinan, dan 3) Untuk membantu pengguna meningkatkan kepuasan dalam perkahwinan. Modul ini direka khas untuk pasangan yang telah berkahwin dan untuk diakses secara individu atau lebih digalakkan bersama pasangan. Ia sesuai untuk golongan dewasa yang berusia antara 18-59 tahun. Modul ini mengandungi 5 sesi kesemuanya termasuk satu modul tambahan sebagai sesi penutup. Pengguna dijangka untuk melengkapkan modul ini selama 5 minggu yang merangkumi 5 sesi. Jangkaan masa yang perlu diluahkan untuk modul ini adalah sekitar 20-30 minit per sesi. Setiap sesi akan disampaikan melalui kaedah penyampaian yang berbeza dan akan dinyatakan pada setiap sesi. Satu watak animasi/avatar akan menjadi fasilitator sebagai pemudahcara setiap sesi. Memandangkan modul ini akan dijalankan secara atas talian, pengguna digalakkan mempunyai telefon mudah alih, atau komputer riba dan jaringan internet yang membolehkan pengguna akses kepada portal e-psikoterapi. Pengguna boleh akses ke mana-mana sesi jika diperlukan.

Penafian: Modul Pengurusan Tekanan dalam Perkahwinan ini adalah berbentuk *self-help*.

Berikut merupakan gambaran keseluruhan modul ini berserta matlamat setiap sesi:

Sesi	Kandungan	Matlamat
1	Pendidikan Psikososial	Untuk menambah pengetahuan tentang tekanan dalam perkahwinan.
2	Keperluan Komunikasi	Untuk membantu pengguna mengenalpasti & mengamalkan komunikasi berkesan.
3	Pengurusan Emosi	Untuk membantu pengguna menguruskan emosi sewaktu bersama pasangan
4	Penyelesaian Konflik	Untuk membantu pengguna menilai penyelesaian konflik yang tidak berkesan & mengubah kepada kemahiran yang betul.
5	Masa yang Berkualiti	Untuk membantu pengguna mengamalkan tips dalam meluangkan masa yang berkualiti bersama pasangan.
Penutup	Maklumbalas dan Penamatan	Untuk memberi maklumbalas kemajuan pengguna, imbas balik sesi sebelum dan penamatan sesi keseluruhan.

SESI 1:

PENDIDIKAN

PSIKOSOSIAL

Aktiviti	Pendidikan Psikososial
Objektif	Untuk menambah pengetahuan dan kesedaran pengguna tentang tekanan dalam perkahwinan dan pengurusan tekanan tersebut dari pelbagai perspektif.
Masa	15 – 20 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio berbentuk video (dilakonan dan alih suara oleh avatar) di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Pendidikan psikososial akan didedahkan kepada pengguna melalui bantuan visual dan audio yang menarik berdasarkan skrip di bawah
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan mendapat pemahaman mengenai tekanan dalam perkahwinan dan pengurusan tekanan perkahwinan yang sedia ada dan yang akan dilalui oleh pengguna

1.1 Definisi Tekanan dalam perkahwinan (pop-up poin utama dalam bentuk menarik):

- Tekanan dalam perkahwinan merujuk kepada keadaan dimana **individu** atau **pasangan** yang **mempunyai hubungan yang komited** (tidak semestinya berkahwin secara sah dari segi undang-undang) **mengalami tahap tidakkepuasan yang tinggi** dan **perasaan yang tertekan sepanjang perhubungan** tersebut (Lebow, 2005).

1.2 Tanda/gejala amaran (pop-up poin utama dalam bentuk menarik):



Rajah 1: Sampel ilustrasi visual

- DSM 5 (2013) menyenaraikan beberapa tanda/gejala amaran yang menunjukkan bahawa perkahwinan anda sedang mempunyai masalah.
- Tanda/gejala ini kebiasaanya dapat diperhatikan dari segi afektif (emosi, perasaan & sikap), tingkahlaku, dan kognitif iaitu termasuk:
- **Afektif:** mengalami kesedihan, hilang minat dan kemarahan yang parah terhadap pasangan.
- **Tingkah laku:** kesukaran dalam menyelesaikan konflik, pengabaian, penglibatan yang terlalu berlebih-lebih/berlebihan.
- **Kognitif:** pasangan menyumbang kepada perkara-perkara negatif dengan kronik, tidak mengiktiraf tingkah laku positif pasangan.

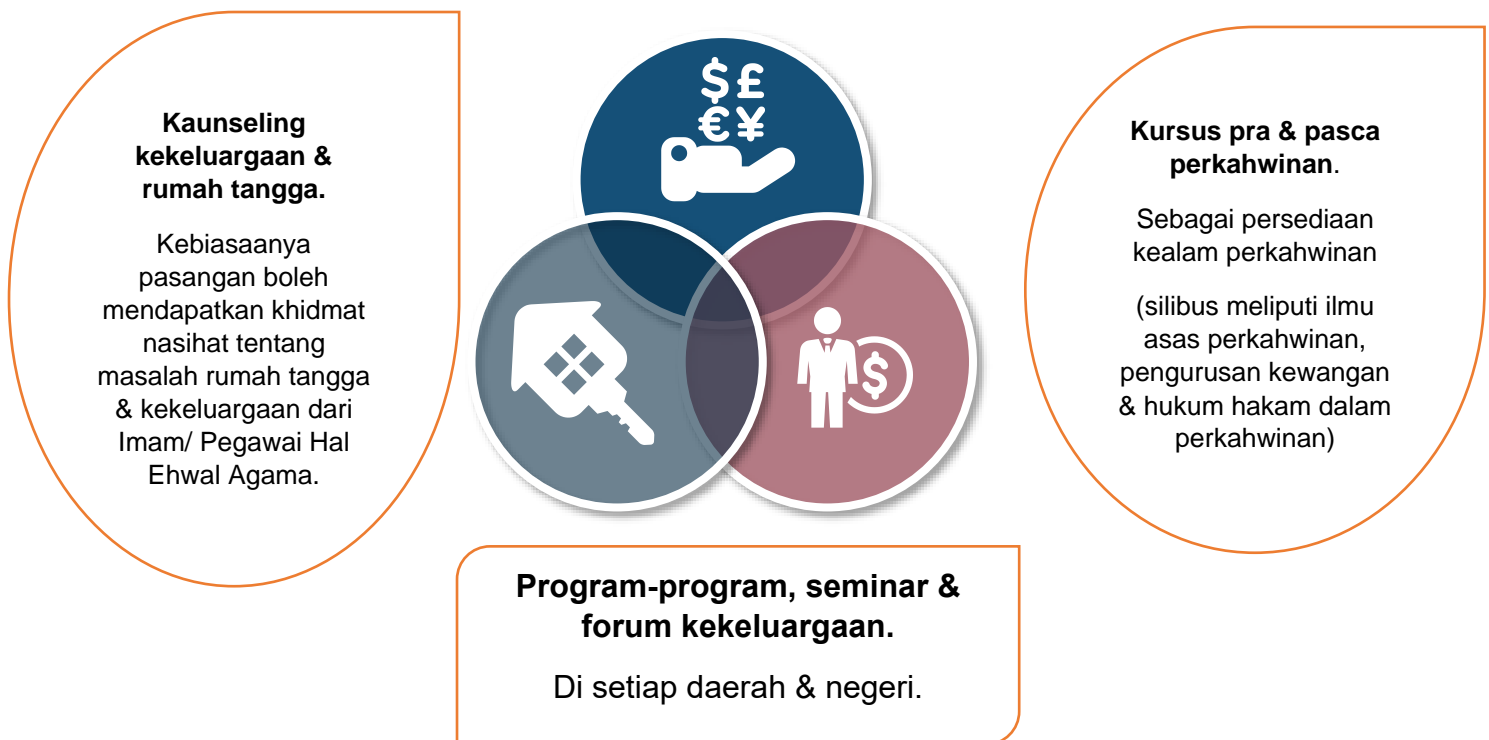
1.3 Komponen yang menyumbang kepada tekanan dalam perkahwinan (pop-up poin utama beserta contoh):



Rajah 2: Sampel ilustrasi visual

- Berdasarkan kajian dari Husna (2018), beliau mendapati terdapat empat komponen utama yang menjadi penyumbang kepada tekanan dalam perkahwinan. Penafian: Walaubagaimanapun, penyumbang kepada tekanan dalam perkahwinan adalah tidak terhad kepada komponen-komponen ini sahaja.
- Komponen yang pertama ialah **pertelingkahan** antara pasangan. Kebanyakan pertelingkahan yang timbul adalah disebabkan terdapat isu/konflik dalam pengurusan kewangan keluarga, cara menguruskan anak, cara menunjukkan kasih sayang, hubungan intim, membuat keputusan penting, dan pengurusan rumah.
- Komponen yang kedua ialah **perbezaan personaliti**. Kebanyakan pasangan yang berkahwin tidak dapat menerima perbezaan personaliti pasangan terutama nya jika pasangan suka mengkritik dan mempunyai pandangan yang negatif terhadap pasangan. Selain itu, sikap panas baran dan pelbagai kelakuan yang mengecewakan. Tambahan lagi, ada pasangan yang tidak yakin dan sering ragu-ragu serta suka menguasai/bertindak dominan dalam perhubungan.
- Komponen yang ketiga adalah **penderaan bukan fizikal** sebagai contoh pasangan yang suka memandang rendah, ekspektasi yang tinggi dan kecewa jika hasil tidak seperti yang dijangkakan, selalu memberikan kritikan yang negatif, mengongkong, tidak menghormati, kurang ajar, suka menjerit, suka mengarah, meminta untuk hubungan intim rela atau tidak.
- Komponen yang keempat adalah **kesukaran/kesusahan** yang timbul seperti konflik perkahwinan, hubungan intim, hubungan dengan pasangan, hubungan dengan anak-anak, sistem kewangan keluarga dan pengurusan rumah.

1.4 Inisiatif & Pendekatan yang dilaksanakan oleh JAKIM & JAIN (pop-up poin utama):



Rajah 3: Sampel ilustrasi visual

- Sebagaimana yang dilaporkan oleh Benama (2016), Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) dan Jabatan Agama Islam Negeri (JAIN) telah melaksanakan beberapa inisiatif dan pendekatan dalam usaha untuk membantu mengurangkan kadar penceraian di Malaysia.
- Antaranya adalah:
 - ✓ Kursus pra dan pasca perkahwinan: sebagai persediaan kealam perkahwinan (silibus meliputi ilmu asas dalam perkahwinan, pengurusan kewangan, dan hokum hakam dalam perkahwinan).
 - ✓ Program-program, seminar dan forum kekeluargaan: kebiasaannya dilaksanakan di setiap daerah dan negeri bergantung kepada bajet dan keaktifan organisasi keagamaan (Imam dan sebagainya).

- ✓ Kaunseling kekeluargaan & rumah tangga: kebiasaannya pasangan boleh mendapatkan khidmat nasihat tentang masalah rumah tangga & kekeluargaan dari Imam/Pegawai Hal Ehwal Agama.
- Walaubagaimanapun, kadar penceraian dilaporkan masih meningkat saban tahun (pop-up statistik penceraian).

1.5 Pendekatan Psikologi (pop-up poin utama):

Kesejahteraan Psikologi dapat membantu dalam meningkatkan Kualiti dalam Perkahwinan. Antara pendekatan psikologi secara bersemuka adalah:



Rajah 4: Sampel ilustrasi visual

- Dalam bidang psikologi, terdapat pelbagai pendekatan yang mungkin bermanfaat buat mereka yang mengalami masalah dalam perkahwinan antaranya adalah Terapi Keluarga, Terapi Pasangan, Terapi Berfokus kepada Penyelesaian, Terapi Hubungan Perseorangan, Terapi Berpusat kepada Individu, Terapi Perilaku dan Terapi Perilaku Kognitif.
- Terdapat ahli psikologis yang telah mengolah Terapi sedia ada kepada terapi yang lebih berfokus kepada masalah perkahwinan sebagai contoh Terapi Perkahwinan Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioural Marital Therapy) dan Terapi Pasangan Perilaku Integratif (Integrative Behavioural Couple Therapy).
- Pendekatan yang dinyatakan sebentar tadi merupakan contoh pendekatan/teknik yang pernah digunakan dalam terapi untuk keluarga atau pasangan untuk menangani tekanan dalam perkahwinan. Perlu diingatkan ini adalah pendekatan secara bersemuka.

1.6 Intervensi sekarang (hanya tulisan pop-up sebagai penerangan ringkas dengan muzik rancak):

- Intervensi yang anda bakal terima adalah berfokus kepada meningkatkan kepuasan dalam perkahwinan dan mengurangkan tekanan dalam perkahwinan dengan membantu anda untuk mengamalkan komunikasi yang berkesan/positif bersama pasangan serta pengubahsuaian tingkahlaku dengan mengamalkan kemahiran penyelesaian masalah yang berfungsi dan mementingkan kualiti masa bersama pasangan.

- Struktur intervensi:

Sesi	Kandungan
1	Pendidikan Psikososial
2	Keperluan Komunikasi
3	Pengurusan Emosi
4	Kemahiran Penyelesaian Konflik
5	Masa yang Berkualiti
6	Maklumbalas & Penamatan

1.7 Sebarang Pertanyaan?

- Jika pengguna mempunyai sebarang pertanyaan mahupun keraguan, boleh tinggalkan maklumbalas di ruang sembang atau boleh emel kepada @gmail.com. Kami akan menjawab pertanyaan anda kemudian.
- Terima kasih.
- Link/capaian ruang sembang dan alamat emel disediakan.

SESI 2:

KEPERLUAN KOMUNIKASI

Aktiviti	Keperluan Komunikasi
Objektif	Untuk membantu pengguna mengenalpasti & mengamalkan komunikasi berkesan.
Masa	20 – 30 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio (alih suara oleh avatar) di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	<p>Pengguna akan dibimbing untuk mengenalpasti gaya komunikasi yang berkesan dan tidak berkesan yang telah diamalkan sebelum intervensi.</p> <p>Kemudian, kemahiran komunikasi yang berkesan akan disampaikan melalui dialog dan demonstrasi dari watak avatar.</p> <p>Arahan lakon peranan akan diberikan kepada pengguna di akhir setiap demonstrasi.</p>
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan dapat mengenal pasti gaya komunikasi yang tidak berkesan yang telah menyumbang kepada tekanan dalam perkahwinan. Selain itu, pengguna juga dapat menambah pengetahuan tentang kemahiran komunikasi yang berkesan melalui bimbingan yang disediakan.

2.1 Definisi Komunikasi (pop-up poin utama beserta contoh dan gambar)

- Komunikasi adalah penghantaran, penerimaan, atau pertukaran maklumat, pendapat atau idea dengan tulisan, percakapan, atau imej visual atau mana-mana kombinasi ketiga-tiga unsur tersebut supaya bahan yang dikomunikasikan difahami dengan jelas oleh sesiapa yang terlibat (Sillars, 1988).
- Komunikasi melibatkan pihak penghantar, pihak penerima dan maklumbalas dari kedua pihak.

- Komunikasi berfungsi sebagai penjalin hubungan diantara dua manusia, menjadi pengaruh kepada sikap, nilai dan kepercayaan orang lain, hiburan dan medium penyampaian maklumat.
- Komunikasi dalam rumah tangga adalah sangat penting kerana ia melibatkan perkongsian fikiran, perasaan, tindakan dan keinginan secara lisan dan bukan lisan diantara suami dan isteri.
- Komunikasi yang baik atau berkesan dapat memupuk persefahaman dan penghormatan, mengurangkan konflik, dan menambah cinta, serta membuka pintu kearas yang lebih tinggi dalam keintiman manusia.
- Setiap pasangan suami isteri boleh mempelajari kemahiran untuk berkomunikasi dengan berkesan.

2.2 Komunikasi Berkesan (pop-up poin utama)

- Terdapat tiga ciri utama komunikasi berkesan iaitu:
- Yang pertama: **kefahaman** dimana pihak penerima memahami kata-kata penghantar sebagaimana yang dimaksudkan.
- Yang kedua: **kесeronokan atau kegembiraan** iaitu apabila komunikasi tersebut dapat menimbulkan rasa seronok contohnya ucapan selepas jamuan makan.
- Yang ketiga: menjaga **kepercayaan sasaran** dengan menyampaikakan perkara yang benar sahaja.
- Yang keempat: **ada tindakan susulan** iaitu pihak penerima memberi respon secara lisan atau bukan lisan kepada mesej yang disampaikan oleh penghantar.

3.2 Komunikasi Dalam Bahasa Cinta: Cara menjadikan komunikasi dalam perhubungan berkesan (pop-up poin utama):



Rajah 5: Sampel ilustrasi visual

Berikut merupakan elemen-elemen penting untuk menjadikan komunikasi dalam sesebuah perhubungan berkesan. Setiap elemen akan disertakan dengan contoh dialog yang boleh diambil iktibar:

1) Toleransi, Penghormatan & Nilai Murni

- Ketika berkomunikasi suami isteri adalah digalakkan untuk menyampaikan mesej yang menunjukkan penerimaan, toleransi, penghormatan dan nilai murni.

Contoh situasi: Suami baru pulang dari kerja. Isteri tidak sempat mengemas ruang tamu yang bersepeh kerana mainan anak-anak yang berumur 2,3, & 5 tahun kerana sibuk memasak selepas pulang dari kerja. Isteri berada dalam keadaan yang selekeh.

Isteri



- ☐ Maafkan saya abang. Saya selekeh dan tidak sempat mengemas mainan anak.

Suami



- ☐ Tidak mengapa sayang,(penerimaan). Sayang juga baru pulang dari kerja (penghormatan). Nanti abang bantu kemaskan (toleransi). Sayang sudah bekerja keras untuk keluarga (nilai murni/acknowledgement). Terima kasih atas pengorbanan sayang (nilai murni).

- Lakon peranan: Pengguna digalakkan untuk melakonkan situasi yang ditunjukkan diatas bersama pasangan agar pengguna lebih memahami bagaimana ia boleh dilakukan.
- Kongsi dan bandingkan perasaan anda ketika melakonkan setiap peranan (pengguna boleh memasukkan jawapan semasa sesi dijalankan).

Lakon Peranan

Cuba amalkan/praktikkan tips kaedah pendengaran aktif sebentar tadi ketika bersama pasangan.

Bayangkan...



Rajah 6: Sampel ilustrasi visual untuk aktiviti lakon peranan.

2) Istilah mengukuhkan ego vs Istilah merendahkan ego

- Istilah mengukuhkan ego dapat meningkatkan tahap keyakinan diri seseorang. Pasangan digalakkan untuk menggunakan perkataan yang tidak merendah-rendahkan pasangan dalam menggambarkan emosi, sosial dan ciri-ciri fizikal mereka.



Contoh situasi: dirumah mertua; menantu sedang berbual bersama mertua.

Mertua: Bagaimana isteri/suami kamu?

Isteri/suami: Pasangan saya bukan sahaja seorang yang hensem/cantik [fizikal] malah beliau seorang yang rajin [sosial]. Beliau telah menguruskan rumah tangga dengan baik [sosial]. Beliau pandai mengambil hati saya [emosi].

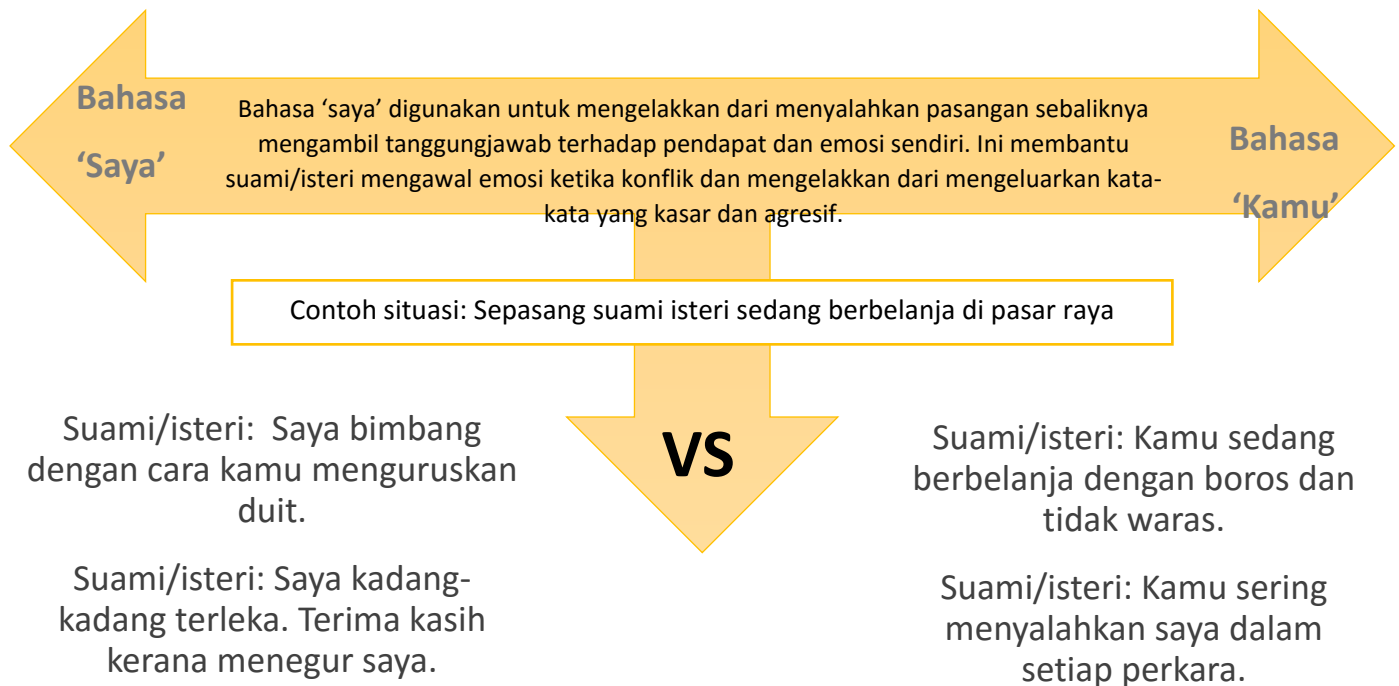


Mertua: Bagaimana isteri/suami kamu?

Isteri/suami: Pasangan saya bukan sahaja gemuk [fizikal] malah dia seorang yang pemalas [sosial]. Beliau jarang membuat kerja rumah [sosial] dan sering menyakitkan hati saya [emosi] dan kurang ajar [sosial; emosi].

- Lakon peranan: Pengguna digalakkan untuk melakonkan situasi yang ditunjukkan diatas bersama pasangan agar pengguna lebih memahami bagaimana ia boleh dilakukan.
- Kongsi dan bandingkan perasaan anda ketika melakonkan setiap peranan (pengguna boleh memasukkan jawapan semasa sesi dijalankan).

3) Bahasa “Saya” vs Bahasa “Kamu”



- Lakon peranan: Pengguna digalakkan untuk melakonkan situasi yang ditunjukkan diatas bersama pasangan agar pengguna lebih memahami bagaimana ia boleh dilakukan.
- Kongsi dan bandingkan perasaan anda ketika melakonkan setiap peranan (pengguna boleh memasukkan jawapan semasa sesi dijalankan).

4) Kaedah Pendengaran Aktif

- Terdapat empat unsur utama yang dapat membina pendengaran aktif.
 - ✓ Pertama ialah **Empati**; Iaitu kebolehan seseorang pendengar untuk meletakkan diri di tempat sumber/penyampai.
 - ✓ Kedua ialah **Penerimaan**; Iaitu kesediaan pendengar menerima sumber dan menghormati nilai dirinya. Apabila sumber dihormati nescaya pendengar akan berusaha untuk mendengar apa-apa yang diungkapkan.
 - ✓ Ketiga ialah **Keserasian**; Iaitu merujuk kualiti sifat terbuka, keikhlasan dan ketulenan di pihak pendengar.
 - ✓ Keempat ialah **Kejituan**; Iaitu kualiti seseorang mengfokuskan kepada perkara spesifik dan mengelakkan kekaburan dengan membantu sumber menumpukan perhatian kepada masalah sebenar dan mengelakkan perkara umum dan samar.
- **Tips untuk kaedah pendengaran aktif:**
 - ✓ empati: pastikan berempati pada masa dan situasi yang tepat, respon pada situasi yang dihadapi pasangan secara bersesuaian, letakkan diri anda dalam situasi pasangan, elakkan empati yang keterlaluan.
 - ✓ penerimaan: elakkan mendengar secara permukaan sahaja, raikan maklumat yang disampaikan oleh sumber, elakkan menjadi pendengar yang defensif, elakkan membuat serkap jarang.
 - ✓ keserasian: pastikan muka dan badan mengadap sumber, berikan perhatian sepenuhnya ketika mendengar, pastikan membuat temuan mata yang mencukupi, respon bila diperlukan.
 - ✓ kejituan: elakkan memberi respon yang samar dan tidak tepat, sampaikan maklumat yang tepat dan benar sahaja, beri maklumbalas secara spesifik, dan tegas dalam penyampaian dan maklumbalas maklumat.

- Lakon peranan: Cuba lakonkan situasi yang ditunjukkan diatas bersama pasangan anda agar anda lebih memahami bagaimana ia boleh dilakukan.
- Kongsi dan bandingkan perasaan anda ketika melakonkan setiap peranan (pengguna boleh memasukkan jawapan semasa sesi dijalankan).

2.5 Sebarang Pertanyaan?

- Jika pengguna mempunyai sebarang pertanyaan mahupun keraguan, boleh tinggalkan maklumbalas diruang sembang atau boleh emel kepada @gmail.com. Kami akan menjawab pertanyaan anda kemudian.
- Terima kasih.
- Link/capaian ruang sembang dan alamat emel disediakan.

SESI 3: PENGURUSAN EMOSI

Aktiviti	Pengurusan Emosi
Objektif	Untuk membantu pengguna menguruskan emosi sewaktu bersama pasangan
Masa	20 – 30 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio (dilakonkan dan alih suara oleh avatar) di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	Jenis-jenis emosi akan didedahkan kepada pengguna. Seterusnya, pengguna akan dibimbing melalui langkah dan tips pengurusan emosi.
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan mendapat pemahaman mengenai jenis-jenis emosi pasangan dan bagaimana untuk menguruskan emosi.

3.1 Definisi Emosi

Emosi adalah keadaan psikologi kompleks yang melibatkan tiga komponen yang berbeza iaitu:

- 1) **Pengalaman yang subjektif:** Emosi yang dialami manusia adalah sangat subjektif. Setiap emosi yang dialami oleh setiap individu adalah unik. Contohnya, individu A mungkin mengalami rasa marah yang berbeza dengan individu B. Hanya individu A yang mengalami rasa marah individu A dan hanya individu B yang mengalami rasa marah B bergantung pada situasi yang dialami masing-masing dan bagaimana mereka mendefinisikan rasa marah itu sendiri. Tambahan lagi, pada kebiasaannya manusia mungkin akan mengalami pelbagai emosi dalam satu-satu masa. Contohnya, apabila kehilangan seseorang yang kita sayang mungkin akan mengalami rasa sedih dan takut.
- 2) **Maklumbalas fisiologi:** Maklumbalas fisiologi melibatkan perubahan/respon fizikal hasil tindakbalas sistem saraf ketika berdepan situasi. Contohnya ketika marah,

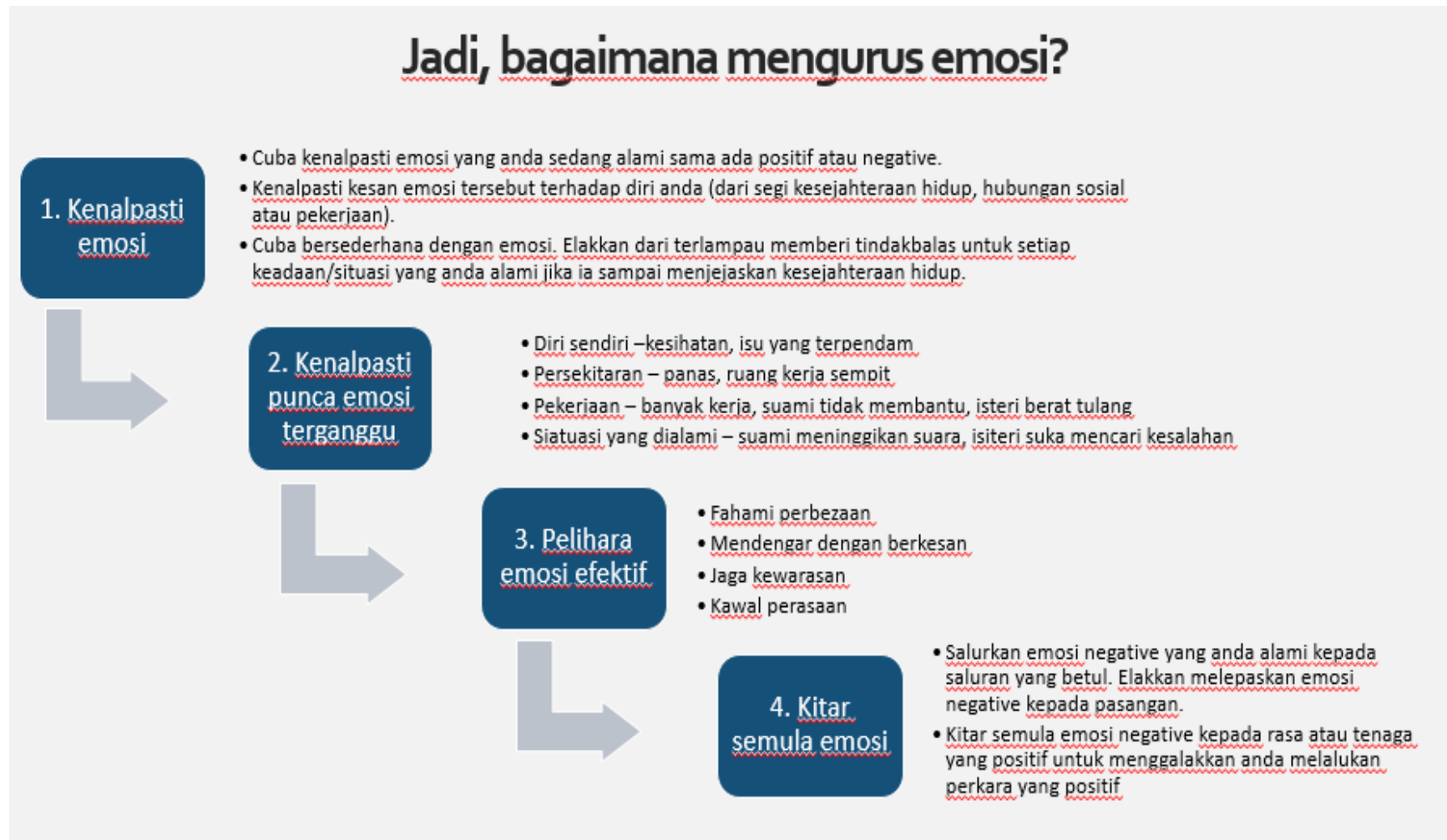
manusia akan mengalami denyutan jantung yang laju, pernafasan turun naik dan sebagainya.

- 3) **Maklumbalas tingkahlaku:** Adalah luahan/gambaran sebenar emosi manusia. Sering kita menunjukkan tingkahlaku yang seiring dengan emosi yang dialami. Contohnya, ketika gembira, manusia meluahkan nya dengan senyuman dan ketawa.

3.2 Terdapat tiga jenis emosi utama yang akan dibincangkan dalam sesi ini iaitu:

Emosi	Respon (contoh maklumbalas tingkahlaku)
Marah	<ul style="list-style-type: none">➤ Maki hamun➤ Mencarut.
Sedih	<ul style="list-style-type: none">➤ Memberontak➤ Sinis
Takut	<ul style="list-style-type: none">➤ Memukul➤ Mengamuk

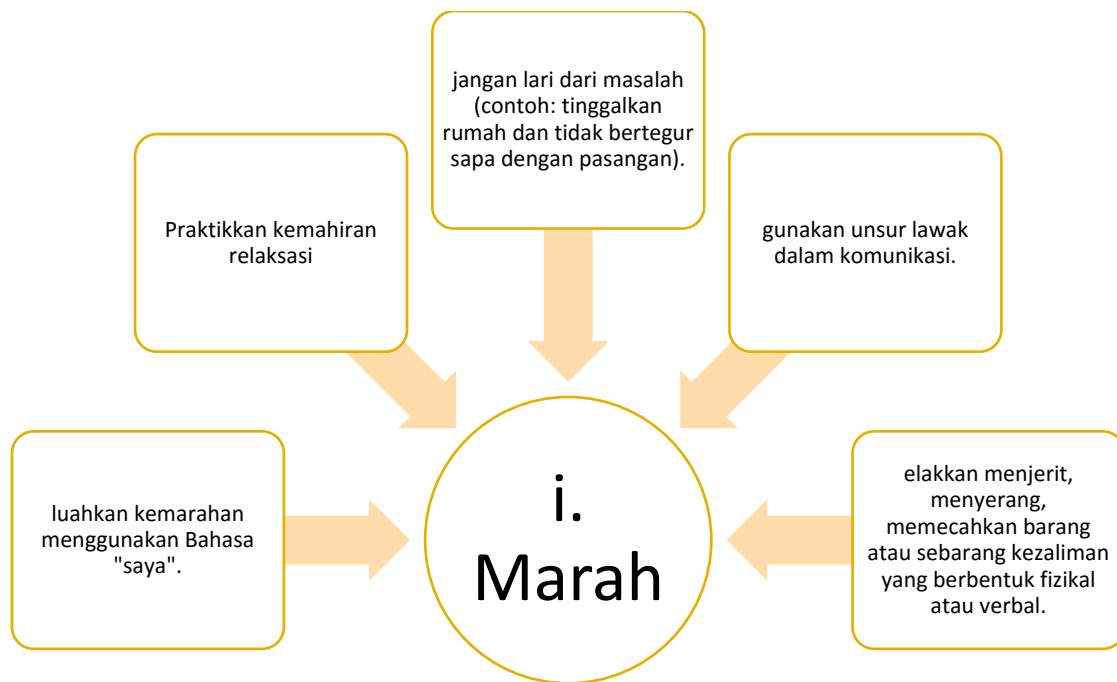
3.3 Langkah dalam Pengurusan Emosi

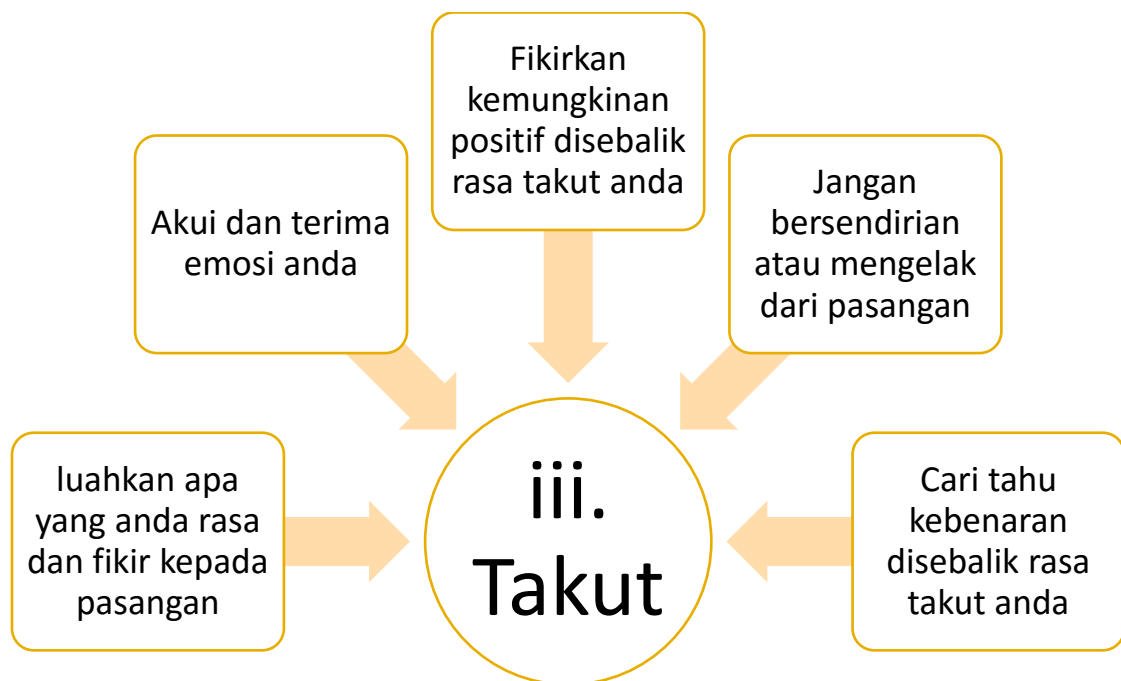


Rajah 6: Sampel ilustrasi visual

- 1) Kenalpasti emosi: Cuba kenalpasti emosi yang anda sedang alami sama ada positif atau negatif. Kenalpasti kesan emosi tersebut terhadap diri anda (dari segi kesejahteraan hidup, hubungan sosial atau pekerjaan). Cuba bersederhana dengan emosi. Elakkan dari terlampau memberi tindakbalas untuk setiap keadaan/situasi yang anda alami jika ia sampai menjejaskan kesejahteraan hidup.
- 2) Kenalpasti punca emosi terganggu: Diri sendiri –kesihatan, isu yang terpendam. Persekitaran – panas, ruang kerja sempit. Pekerjaan – banyak kerja, suami tidak membantu, isteri berat tulang. Situasi yang dialami – suami meninggikan suara, isteri suka mencari kesalahan
- 3) Pelihara emosi yang efektif: Fahami perbezaan. Mendengar dengan berkesan. Jaga kewarasan. Kawal perasaan.
- 4) Kitar semula emosi: Salurkan emosi negatif yang anda alami kepada saluran yang betul. Elakkan melepaskan emosi negatif kepada pasangan. Kitar semula emosi negatif kepada rasa atau tenaga yang positif untuk menggalakkan anda melakukan perkara yang positif.

3.4 Tips ketika mengalami emosi marah, sedih dan takut.





3.4 Lakon peranan: Cuba praktiskan tips yang anda telah belajar sebentar tadi bersama pasangan anda ketika berdepan situasi yang boleh mencetus emosi negative. Bayangkan.

3.5 Kongsi dan bandingkan perasaan anda ketika melakonkan setiap peranan (pengguna boleh memasukkan jawapan semasa sesi dijalankan).

3.6 Sebarang Pertanyaan?

- Jika pengguna mempunyai sebarang pertanyaan mahupun keraguan, boleh tinggalkan maklumbalas diruang sembang atau boleh emel kepada @gmail.com. Kami akan menjawab pertanyaan anda kemudian.
- Terima kasih.
- Link/capaian ruang sembang dan alamat emel disediakan.

SESI 4:
PENYELESAIAN
KONFLIK
(BERASASKAN
KERJASAMA)

Aktiviti	Penyelesaian Konflik (berasaskan kerjasama)
Objektif	Untuk menambah pengetahuan dan kesedaran pengguna tentang tekanan dalam perkahwinan dan pengurusan tekanan tersebut dari pelbagai perspektif.
Masa	20 – 30 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio berbentuk video (dilakonan dan alih suara oleh avatar) di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	<p>Pada awal sesi, pengguna akan dipaparkan sebuah video masalah rumah tangga melalui bantuan visual dan audio didalam portal web.</p> <p>Pengguna dikehendaki untuk klik atau menyasarkan kepada masalah/konflik yang terdapat didalam video.</p> <p>Kemudian, pengguna akan dipaparkan video Model Penyelesaian Masalah melalui bantuan visual dan audio didalam portal web.</p> <p>Selain itu, untuk setiap aktiviti sesi ini, pengguna boleh terus memasukkan jawapan semasa menjalani sesi ini.</p>
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan mendapat pemahaman mengenai konflik dalam perkahwinan dan kemahiran penyelesaian konflik dalam perkahwinan

4.1 Definisi Konflik

- Konflik dalam rumah tangga merupakan perkara biasa dan pasti tidak dapat dielakkan oleh mana-mana pasangan. Cabarannya adalah, bagaimana menyelesaikan konflik tersebut. Pasangan yang mampu menyelesaikan konflik kebiasaannya dapat mengukuhkan lagi hubungan antara keduanya dan disamping itu dapat membentuk karakter yang lebih matang dan bertanggungjawab.

- Pengurusan konflik adalah peluang untuk menyelesaikan situasi yang berkonflik dan mengukuhkan sesuatu hubungan.
- Terdapat dua dimensi dalam pengurusan konflik iaitu: Asertif & Kerjasama

4.2 Penyelesaian Konflik tidak Berfungsi



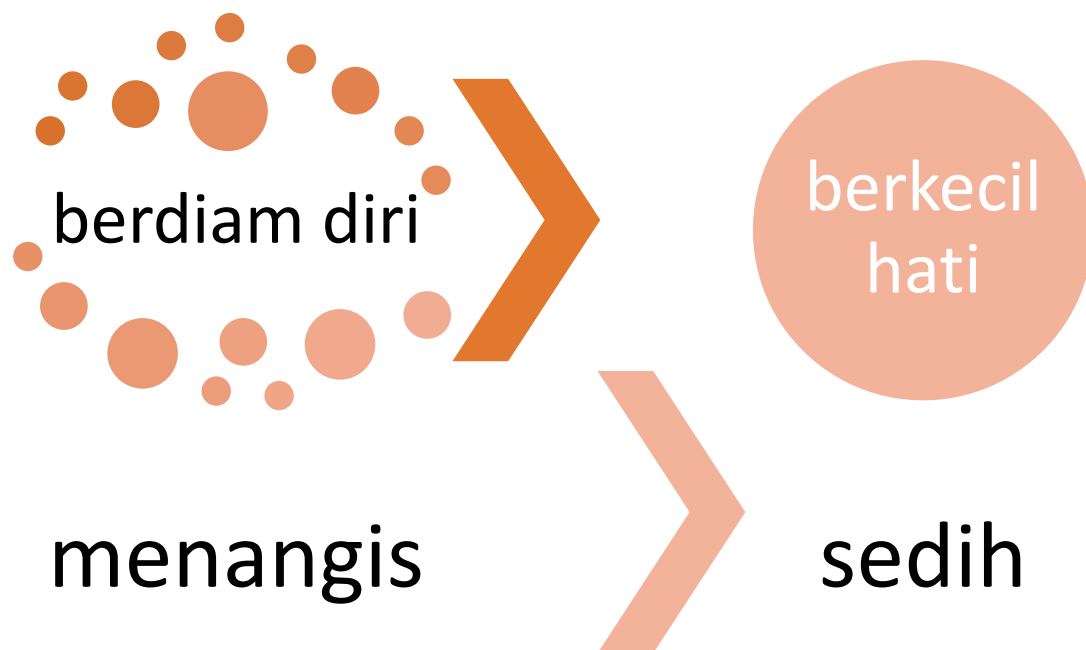
Rajah 7: Sampel ilustrasi visual

- Seringkali pasangan menggunakan kaedah penyelesaian konflik yang tidak berfungsi seperti **persaingan** (sering merasa ingin menang dalam setiap konflik walau pada hakikatnya suami/isteri memang bersalah), **menyisihkan diri** (pasangan bertindak untuk mengelak dari berdepan dengan masalah sebaliknya mengamalkan sikap berdiam diri atau tidak berkomunikasi dengan pasangan), dan **penangguhan** (pasangan tidak terus menyelesaikan konflik dan menyebabkan konflik berlanjutan dan melarat kepada keadaan yang lebih teruk).

4.3 Sewaktu menghadapi konflik dalam rumah tangga, kenal pasti penyelesaian konflik anda yang tidak berfungsi? - pengguna dikehendaki untuk klik atau menyasarkan kepada pilihan jawapan penyelesaian konflik yang berkaitan dengan situasi rumah tangga mereka:

- a) persaingan
- b) menyisihkan diri
- c) penanguhan

4.4 Kemudian, kenalpasti Bahasa badan pasangan anda dan emosi disebalik Bahasa badan yang dizahirkan sewaktu konflik bagi memahami perasaan sebenar pasangan - pengguna dikehendaki untuk klik atau menyasarkan kepada pilihan jawapan yang berkaitan dengan situasi rumah tangga mereka:



Rajah 8: Sampel ilustrasi visual

4.5 Penyelesaian konflik yang berkesan:

- Bagaimanakah anda dapat menyelesaikan konflik dengan berkesan dan bagaimanakah anda dapat mengenalpasti jika cara anda adalah cara yang betul atau tidak.
- Konflik penyelesaian masalah yang berkesan mestilah memberi manfaat kepada kedua pihak dengan membawa kepada jalan penyelesaian yang menguntungkan kedua pihak.
- Jom kita belajar dari model penyelesaian konflik berikut:

4.5.1 Model Penyelesaian Masalah (paparan video untuk langkah penyelesaian masalah)

Fasa pertama: Luahkan pandangan.

- 1) Luahkan pandangan anda berkenaan konflik yang anda sedang hadapi.
- 2) Berlaku jujur pada diri anda dan pasangan.
- 3) Elakkan menipu atau menyembunyikan hal sebenar agar jalan penyelesaian dapat difikirkan bersama kemudian.
- 4) Ketika sesi ini, pasangan seringkali akan dapat mengenalpasti perspektif dan kemahuan masing-masing iaitu -> penyelesaian konflik.

Fasa kedua: Terokai kebimbangan

- 1) Cuba terokai kebimbangan yang dialami anda dan pasangan disebalik konflik yang dialami.
- 2) Terokai perasaan, keinginan, ketakutan, kenangan, ketidaksukaan dan nilai dalam diri anda dan pasangan.
- 3) Pastikan fokus anda untuk memahami dan menerima kebimbangan pasangan anda dan pada masa yang sama dapat meluahkan kebimbangan sendiri.

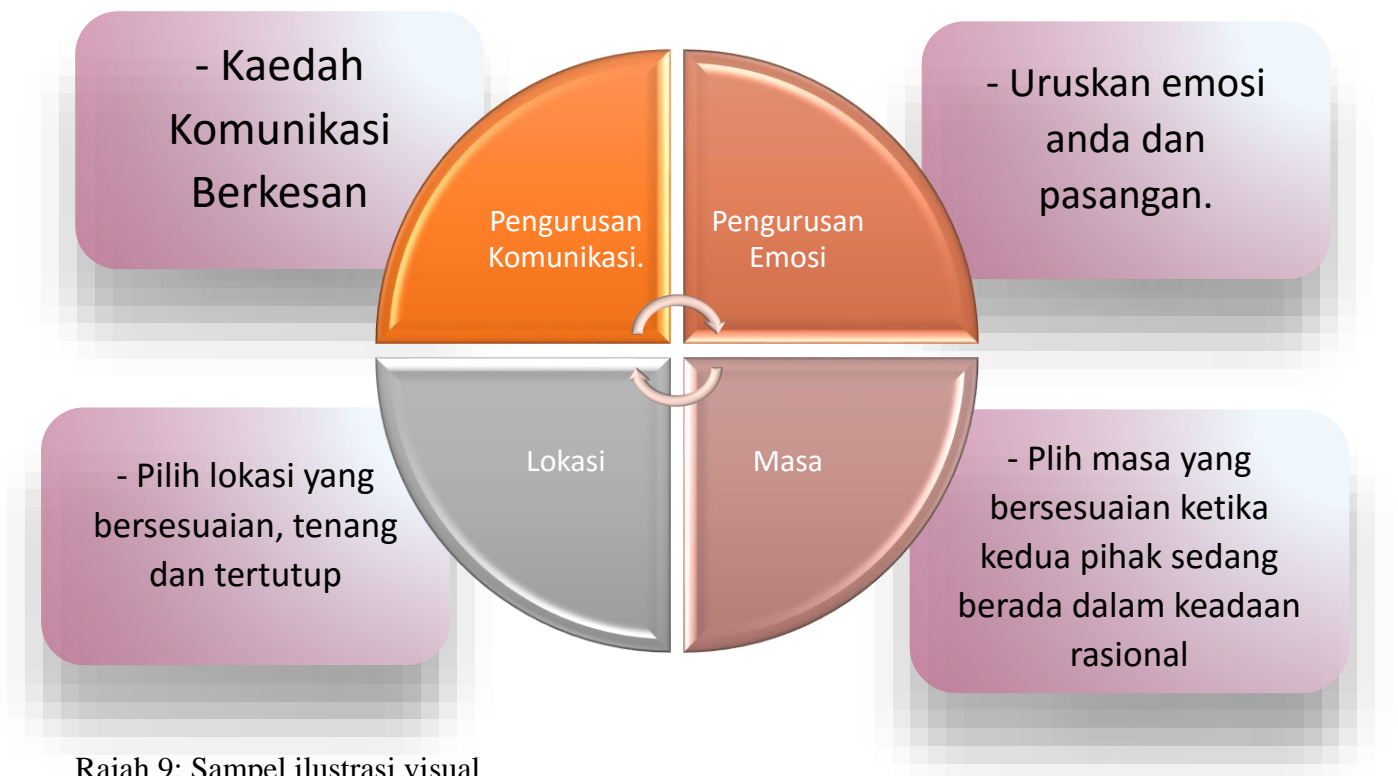
- 4) Ketika fasa ini perbezaan akan membawa kepada kerjasama.
- 5) Daripada melihat pasangan anda sebagai pihak lawan, anda akan berfikir dan merasakan diri anda dan pasangan adalah dalam satu kumpulan yang sedang cuba menerokai penyebab kepada masalah dalam hubungan anda.
- 6) Tanda anda telah Berjaya mencapai objektif fasa ini adalah apabila anda mengubah konsep masalah dari “apa yang saya mahukan” dan “apa yang awak mahukan” kepada “apa yang kita mahukan”.
- 7) Fasa ini menitikberatkan konsep kebersamaan, kekitaan dan kepentingan kedua-dua individu dalam perhubungan.

Fasa ketiga: Pilih penyelesaian yang menguntungkan kedua pihak

- 1) Setelah pasangan memahami apa pandangan dan kebimbangan kedua pihak tentang konflik yang dihadapi, pasangan akan lebih mudah untuk mencari jalan penyelesaian terbaik kepada konflik yang dihadapi.
- 2) Fikirkan seberapa banyak penyelesaian yang boleh dilakukan.
- 3) Tulis idea yang terlintas difikiran supaya kedua pihak jelas dan dapat mengenalpasti pilihan yang terbaik.
- 4) Fokus kepada kebimbangan masing-masing dan nyatakan penyelesaian yang dirasakan sesuai untuk diri masing-masing.
- 5) Raikan pandangan dari kedua pihak dan ubahsuai penyelesaian yang anda agar dapat memenuhi kebimbangan kedua pihak.
- 6) Apabila penyelesaian yang terbaik telah dipilih, pasangan akan bermanfaat dengan menilai semula adakah masalah/konflik yang dialami telah selesai atau tidak.

- 7) Jika belum, boleh ulangi semula fasa kedua dan ambil masa yang lebih lama untuk terokai keseimbangan anda kemudian teruskan pada fasa ini.

4.5.2 Tips semasa Penyelesaian Konflik



Rajah 9: Sampel ilustrasi visual

- 1) **Pengurusan Komunikasi:** Praktiskan kaedah komunikasi berkesan yang telah dipelajari.
- 2) **Pengurusan Emosi:** Uruskan emosi anda dan pasangan menggunakan kaedah yang telah dipelajari.
- 3) **Lokasi:** Pilih lokasi yang bersesuaian seperti lokasi yang tenang dan tertutup.
- 4) **Masa:** Pilih masa yang bersesuaian iaitu ketika kedua pihak sedang berada dalam keadaan yang rasional.

4.6 Lakon peranan: Cuba praktiskan tips yang anda telah belajar sebentar tadi bersama pasangan anda ketika berdepan situasi yang boleh mencetus emosi negative. Bayangkan.

4.7 Sebarang Pertanyaan?

- Jika pengguna mempunyai sebarang pertanyaan mahupun keraguan, boleh tinggalkan maklumbalas di ruang sembang atau boleh emel kepada @gmail.com. Kami akan menjawab pertanyaan anda kemudian.
- Terima kasih.
- Link/capaian ruang sembang dan alamat emel disediakan.

SESI 5:

**MASA BERKUALITI
BERSAMA PASANGAN**
(self-care: approach
confession)

Aktiviti	Masa Berkualiti Bersama Pasangan
Objektif	Untuk membantu pengguna mengamalkan tips dalam meluangkan masa yang berkualiti bersama pasangan.
Masa	10 – 15 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio (dilakonkan dan alih suara oleh avatar) di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	<p>Sesi ini akan dimulakan dengan sebuah video yang memaparkan situasi yang sering berlaku dalam rumah tangga:</p> <p>“Sepasang suami isteri sedang makan di meja makan dan salah seorang pasangan sedang asyik bermain telefon”.</p> <p>Pengguna dikehendaki untuk klik atau menyasarkan sebarang masalah atau kekurangan yang dikenalpasti dalam video tersebut. Pengguna perlu melengkapkan tugas ini sebelum ke bahagian seterusnya dalam sesi ini.</p> <p>Seterusnya, pengguna akan didedahkan dengan tips untuk meningkatkan kualiti masa dalam perkahwinan.</p>
Penilaian Aktiviti	Pengguna akan mendapat pemahaman mengenai kualiti masa bersama pasangan dan mengamalkan tips yang berkesan untuk meningkatkan kualiti masa bersama pasangan.

5.1 Definisi kualiti masa bersama pasangan (pop-up poin utama).



Rajah 10: Sampel ilustrasi visual

- Kualiti masa adalah masa yang anda luangkan bersama pasangan yang boleh merapatkan dan menambah rasa cinta dalam sesuatu perhubungan (Bacon, n.d.)
- Kebanyakan pasangan meluangkan masa bersama pasangan dengan mementingkan kuantiti masa berbanding kualiti.

5.2 Tips masa berkualiti bersama pasangan (ilustrasi gambar):



Rajah 11: Sampel ilustrasi visual

- Lakukan aktiviti yang menyeronokkan bersama pasangan.
- Kerap berkomunikasi bersama pasangan dan secara positif
- Lakukan perkara-perkara baik kepada pasangan seperti kejutan, masakan dan sebagainya.
- Berikan sepenuh perhatian kepada pasangan sewaktu bersama pasangan.

5.3 Praktiskan bersama pasangan (arahan dari avatar):



Rajah 12: Sampel ilustrasi visual

- Amalkan setiap tips yang telah dipelajari bersama pasangan anda.
- Perhatikan perkara positif yang anda akan alami.
- Betulkan yang biasa dan biasakan yang betul.

5.4 Sebarang Pertanyaan?

- Jika pengguna mempunyai sebarang pertanyaan mahupun keraguan, boleh tinggalkan maklumbalas di ruang sembang atau boleh emel kepada @gmail.com. Kami akan menjawab pertanyaan anda kemudian.
- Terima kasih.
- Link/capaian ruang sembang dan alamat emel disediakan.

**PENUTUP:
MAKLUMBALAS &
PENAMATAN**

Aktiviti	Maklum balas dan Penamatan
Objektif	Untuk menilai kemajuan pengguna, imbas balik sesi sebelum dan penamatan sesi keseluruhan.
Masa	20 – 30 minit
Alatan	Alat bantuan visual dan audio di dalam portal web yang disediakan
Tatacara	<p>Sesi ini boleh diakses setelah pengguna melengkapkan kelima-lima modul.</p> <p>Didalam sesi ini, pengguna boleh klik ke mana-mana modul yang diperlukan untuk tujuan revisi.</p> <p>Seterusnya, pengguna boleh membuat pilihan untuk menamatkan sesi atau membuat temu janji sesi terapi secara bersemuka.</p> <p>Pengguna juga akan dibekalkan dengan senarai perkhidmatan Kesihatan Mental di Malaysia.</p>

6.1 Imbas balik sesi lepas.



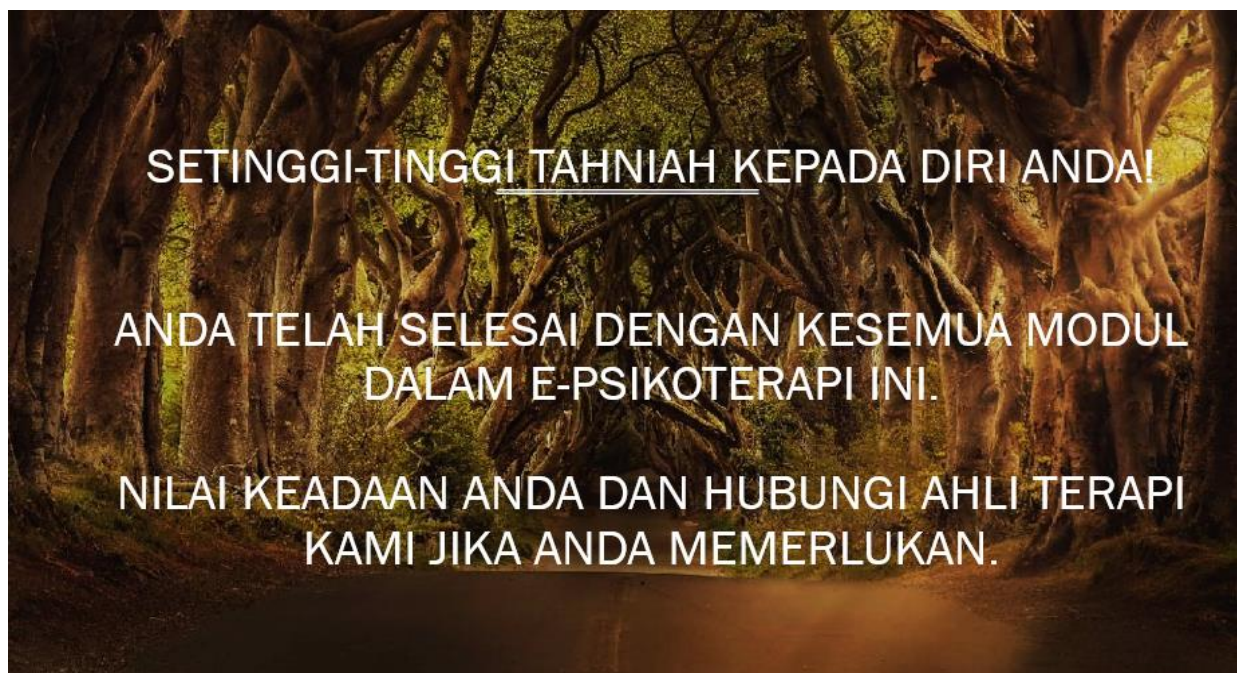
Rajah 13: Sampel ilustrasi visual

Sesi	Kandungan	Link
1	Pendidikan Psikososial	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apakah tekanan dalam perkahwinan. ✓ Tanda amaran/kriteria perkahwinan bermasalah. ✓ Komponen yang menyumbang kepada tekanan dalam perkahwinan. ✓ Pendekatan JAKIM & JAIN ✓ Pendekatan Psikologi
2	Keperluan Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apakah komunikasi? ✓ Komunikasi berkesan ✓ Komunikasi dalam Bahasa Cinta
3	Pengurusan Emosi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apakah emosi? ✓ Langkah menguruskan emosi ✓ Tips ketika mengalami emosi
4	Penyelesaian Konflik	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apakah konflik? ✓ Kemahiran penyelesaian konflik yang tidak berfungsi ✓ Penyelesaian konflik yang berkesan ✓ Tips semasa penyelesaian konflik
5	Masa yang Berkualiti	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apakah kualiti masa? ✓ Tips masa berkualiti bersama pasangan

Tahniah kerana anda telah berjaya melengkapkan kelima-lima sesi 😊. Sila klik ke mana-mana sesi atau mana-mana topik diatas untuk tujuan revisi.

6.2 Perkembangan semasa (pengguna boleh mengisi terus jawapan sewaktu sesi)

- Kongsikan perkembangan semasa anda berbanding sebelum menyertai intervensi.
- Adakah anda dapati intervensi ini membantu (specific part)?
- Jika ya, dari sudut apa?
- Jika tidak, apa yang anda perlu?
- Adakah sebarang halangan untuk mengaplikasikan modul ini. Jika ada sila nyatakan.
- Dilampirkan senarai Perkhidmatan Kesihatan Mental di Malaysia jika diperlukan pada masa akan datang.
- Jika anda memerlukan terapi secara bersemuka, sila buat temu janji berdasarkan jadual para terapis kami. Kami akan menghubungi anda kemudian. Terima kasih.



6.3 Sebarang pertanyaan

- Jika pengguna mempunyai sebarang pertanyaan mahupun keraguan, boleh tinggalkan maklumbalas di ruang sembang atau boleh emel kepada @gmail.com. Kami akan menjawab pertanyaan anda kemudian.
- Terima kasih.
- Link/capaian ruang sembang dan alamat emel disediakan.

Lampiran Perkhidmatan Kesihatan Mental di Malaysia

Hospital

Kedah	Hospital Sultanah Bahiyah Km 6, Jln Langgar, 05460 Alor Setar, Kedah Darul Aman. http://hsbas.moh.gov.my/v3/	04-740 6233
Perlis	Hospital Tuanku Fauziah Jalan Tun Abd Razak 01000 Kangar, Perlis. http://htf.moh.gov.my/v4/index.php	04-973 8000
Pulau Pinang	Hospital Pulau Pinang Jalan Residensi, 10990 Georgetown, Pulau Pinang. https://jknpenang.moh.gov.my	04-222 5333
Perak	Hospital Raja Permaisuri Bainun Jalan Raja Ashman Shah, 30450 Ipoh, Perak Darul Ridzuan. https://hrpb.moh.gov.my/baru/	05-208 5000
	Hospital Bahagia Ulu Kinta 31250 Tanjung Rambutan, Perak Darul Ridzuan. http://hbuk.moh.gov.my/v4/index.php/ms/	05-533 2333
Selangor	Hospital Tengku Ampuan Rahimah Jalan Langat, 41200 Klang, Selangor. https://htar.moh.gov.my/	03-3375 7000
	Hospital Kajang Jalan Semenyih, 43000 Kajang, Selangor. http://hkjg.moh.gov.my/	03-8913 3333
	Hospital Selayang Lebuhraya Selayang-Kepong,	03-6126 3333

	68100 Batu Caves, Selangor. http://hselayang.moh.gov.my/ms/	
	Hospital Sungai Buloh Jalan Hospital, 47000, Sungai Buloh, Selangor. https://hsgebuloh.moh.gov.my/	03-6145 4333
	Hospital Serdang Jalan Puchong, 43000 Kajang, Selangor. https://hserdang.moh.gov.my/index.php/ms/	03-8947 5555
Kuala Lumpur	Hospital Kuala Lumpur 50586 Jalan Pahang, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur. http://www.hkl.gov.my/	03-2615 5555
	Hospital Putrajaya Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan Presint 7, 62250 Putrajaya. http://www.hpj.gov.my/portalv11/index.php/en	03-8312 4200
	Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Cheras. https://www.ppukm.ukm.my/	03-9145 7360/7361
	Pusat Perubatan Universiti Malaya Lembah Pantai, 59100 Kuala Lumpur https://www.ummc.edu.my/	03-7949 4422
Negeri Sembilan	Hospital Tuanku Ja'afar Jalan Rasah, 70300 Seremban, Negeri Sembilan http://htjs.moh.gov.my/	06-768 4000
Melaka	Hospital Melaka Jalan Mufti Haji Khalil, 75400 Melaka. http://hmelaka.moh.gov.my/	06-289 2344
Johor	Hospital Sultan Ismail Jalan Persiaran Mutiara Emas Utama, Taman Mount Austin, 81100 Johor Bahru. http://hsi.moh.gov.my/	07 – 356 5000

	Hospital Sultanah Nora Ismail Jalan Korma, 83000, Batu Pahat. http://hsni.moh.gov.my/	07 – 436 3000
Pahang	Hospital Tengku Ampuan Afzan Jalan Tanah Putih, 25100 Kuantan. http://htaa.moh.gov.my/	09-513 3333
Kelantan	Hospital Universiti Sains Malaysia Jalan Raja Perempuan Zainab 2, 16150 Kota Bharu. http://h.usm.my/	09-767 3000
Terengganu	Hospital Sultanah Nur Zahirah Jalan Sultan Mahmud, 20400 Kuala Terengganu. https://hsnzkt.moh.gov.my/	09 – 621 2121
Sarawak	Hospital Miri Jalan Cahaya, 98000 Miri. https://hmiri.moh.gov.my/v2/	085 – 420 033
Sabah	Hospital Mesra Bukit Padang Peti Surat 11342, 88815 Kota Kinabalu. https://hmbp.moh.gov.my/	088 - 240 984

Info taken from: <https://relate.com.my/public-hospitals/>

Non-governmental Organizations (NGO's)

Malaysian Mental Health Association (MMHA) TTDI Plaza, Block A, Unit 2-8. Jalan Wan Kadir 3, Taman Tun Dr Ismail, 60000 Kuala Lumpur, Malaysia	03-2780 6803 www.mmha.org.my
SOLS Health 1 Petaling Commerz & Residential Condos, #G-8 Jalan 1 C/149, Off Jalan Sungai Besi, 57100 Sungai Besi, Kuala Lumpur, Malaysia. https://www.sols247.org/solshealth/	018 – 664 0247
Mental Illness Awareness and Support Association (MIASA) DS 1-07, Block D Retail Lot, Metropolitan Square, Jalan PJU 8/1, Bandar Damansara Perdana, 47820 Petaling Jaya, Selangor.	03-7732 2414 013-878 1322 014-223 6938

Perkhidmatan atas talian

Befrienders Kuala Lumpur 95 Jalan Templer, 46000 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia Waktu perkhidmatan: 24 jam, setiap hari	Hubungi 03-7956 8145 atau emel sam@befrienders.org.my
Befrienders Seremban Waktu perkhidmatan: 7 petang – 10 malam, setiap hari	Hubungi 06-6321 772 06-6321 773 atau WhatsApp 018-9691 772 (waktu perkhidmatan sahaja)
Befrienders Melaka Waktu perkhidmatan: 7 petang – 12 tengah malam, setiap hari	Hubungi 06-2842 500
Befrienders Muar Waktu perkhidmatan: 8 malam – 11 malam, setiap hari	Hubungi 06-9520 313 atau emel sam@befriendersmuar.org
Befrienders Johor Bahru Waktu perkhidmatan: 1 tengah hari – 12 tengah malam, setiap hari	Hubungi 07-3312 300 atau emel sam@befriendersjb.org
Befrienders Ipoh Waktu perkhidmatan: 4 petang – 11 malam, setiap hari	Hubungi 05-5477 955 05-5477 933
Befrienders Penang Waktu perkhidmatan: 3 petang – 12 tengah malam, setiap hari	Hubungi 04-2811 108 04-2815 161 atau emel pat@befpen.org atau WhatsApp 011-5699 7678 (waktu perkhidmatan sahaja)
Befrienders Kota Kinabalu	Hubungi

<p>Waktu perkhidmatan:</p> <p>7 petang – 10 malam, setiap hari</p>	<p>088-2557 88</p> <p>088-2597 88</p> <p>atau emel befrienderskk@gmail.com</p> <p>atau WhatsApp 016-8036 945 (waktu perkhidmatan sahaja)</p>
<p>Befrienders Kuching</p> <p>Waktu perkhidmatan:</p> <p>6.30 petang – 9.30 malam, setiap hari</p>	<p>Hubungi</p> <p>08-2242 800</p>
<p>Pusat Telekaunseling DBKL</p> <p>Bangunan DBKL, Tingkat 1, Jalan Raja Laut, Wilayah Persekutuan, 50350 Kuala Lumpur, Malaysia</p>	<p>Hubungi</p> <p>03-2617 9905</p>
<p>Lifeline Association of Malaysia</p> <p>71-2nd Floor, Jalan Jejaka 2, 55100, Taman Maluri, Kuala Lumpur</p>	<p>Hubungi</p> <p>03-4265 7995</p>

TAMAT

TERIMA KASIH