

PEMBINAAN MODUL RAWATAN TERAPI RINGKAS BERFOKUSKAN PENYELESAIAN BAGI MENINGKATKAN KEMAHIRAN MENANGANI MASALAH RUMAHTANGGA UNTUK INDIVIDU YANG TELAH BERKAHWIN

*Norlizah Matshah¹, Noor Azniza Ishak² & Siti Rozaina Kamsani³

¹Fakulti Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah, Jalan UMS,
88400 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

^{2,3}Pusat Pengajian Gunaan, Dasar Dan Kerja Sosial, 06010 Universiti Utara
Malaysia, Kedah, Malaysia

*Corresponding email: norlizah@ums.edu.my

Received date: 4 Februari 2024; Accepted date: 28 September 2024

DOI: <https://doi.org/10.51200/sapj.v12i2.5591>

Abstrak: Artikel ini akan membincangkan tentang proses pembinaan Modul Rawatan Terapi Ringkas Berfokuskan Penyelesaian atau *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk individu yang telah berkahwin dalam meningkatkan kemahiran komunikasi, strategi daya tindak dan kecerdasan spiritual. Terapi SFBT ini merupakan salah satu pendekatan yang diakui keberkesanannya dalam usaha menyelesaikan masalah melibatkan masalah komunikasi serta keupayaan dalam mengendalikan sebarang isu yang melanda sebuah rumahtangga. Modul ini juga sekaligus dibina bagi membantu meningkatkan kemampuan mereka yang telah berkahwin dalam menggunakan kecerdasan spiritual dalam menepis segala permasalahan yang berlaku. Proses pembinaan modul ini telah mengaplikasikan Model Sidek sebagai panduan dan telah menggabungkan konsep-konsep utama serta teknik-teknik yang terdapat dalam SFBT. Pembinaan modul ini juga turut menerapkan Teori Lima Bahasa Cinta, *Dyadic Coping*, aspek spiritual, dan elemen-elemen penting dalam satu proses pengendalian kaunseling kelompok.

Kata Kunci: Terapi Ringkas Berfokuskan Penyelesaian, SFBT, Komunikasi, Strategi Daya Tindak, Kecerdasan Spiritual.

Abstract: This article discusses the process of developing a *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) module aimed at married individuals to enhance their

communication skills, coping strategies, and spiritual intelligence. SFBT is recognized for its effectiveness in addressing communication issues and the ability to manage various challenges within a household. This module is designed to assist married individuals in utilizing their spiritual intelligence to navigate their problems. The development process of this module applies the Sidek Model as a guiding framework and integrates vital concepts and techniques from SFBT. Additionally, the module incorporates the Five Love Languages Theory, Dyadic Coping, spiritual aspects, and essential elements in a group counselling process.

Keywords: *Solution-Focused Brief Therapy, SFBT, Communication, Coping Strategies, Spiritual Intelligence*

PENGENALAN

Terapi Ringkas Berfokuskan Penyelesaian atau *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) ini telah dibangunkan oleh Steve De Shazer pada tahun 1980an (De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum & Berg, 2021). Kehadiran terapi ini telah membawa pendekatan yang amat berbeza berbanding dengan pendekatan konvensional sebelum ini. Perbezaan yang amat ketara adalah fokus yang diberikan terhadap pencarian solusi dan bukannya masalah. Selain itu, terapi ini juga mewakili pendekatan berasaskan kekuatan yang lebih menekankan terhadap sumber positif yang telah ada pada klien dan telah pun terbukti berkesan di dalam kehidupan mereka. Memandangkan ianya tidak memberi perhatian terhadap punca masalah tetapi terus memberikan fokus terhadap pencarian solusi maka pendekatan ini umumnya adalah ringkas. Cirinya yang ringkas ini juga menjadi antara kekuatan utama di dalam pendekatan ini dan menjadikannya terkenal dan tumpuan di serata dunia. Maka banyak kajian telah dijalankan terhadap pendekatan ini untuk menilai sejauhmana keberkesannya dalam menangani pelbagai isu serta latar belakang klien (Hsu, Eads, Lee & Wen, 2021; Neipp & Beyebach, 2024; Zhang, Franklin, Currin-McCulloch, Park & Kim, 2018).

Dalam pembinaan modul ini, pendekatan Terapi Ringkas Berfokuskan Penyelesaian (SFBT) akan dijadikan sebagai teori rujukan utama. Maka, konsep asas seperti tumpuan pada pencarian solusi berdasarkan teknik-teknik utama yang ada di dalam pendekatan terapi ini akan diterapkan didalam modul ini. Antaranya adalah teknik seperti soalan ajaib (*Miracle Question*), *Scaling*, Pengecualian (*Exception*) serta tiga prinsip utama SFBT iaitu: -

- a) Jika tidak rusak jangan dibaiki
- b) Jika ianya berjaya lakukan selalu
- c) Jika tidak berjaya hentikan dan cari yang lain.

Kesemua konsep asas, teknik serta prinsip ini akan diterapkan di dalam aktiviti yang ada dalam modul ini.

Selain dari itu, memandangkan modul ini juga dibina khusus untuk membantu individu yang telah berkahwin bagi memperbaiki kemahiran komunikasi, strategi daya tindak dan kecerdasan spiritual, maka modul ini juga turut menggabungkan pendekatan komunikasi yang menggunakan konsep Lima Bahasa Cinta yang telah diperkenalkan Gary Chapman (Chapman & Campbell, 2016), strategi daya tindak oleh Guy Bodenman (Bodenman, Falconier & Randall, 2019) serta kecerdasan spiritual oleh Robert Emmons (Emmons & Rose, 2019) agar selaras dengan objektif utama pembentukan modul ini.

SFBT dipilih sebagai teori asas modul rawatan ini atas beberapa justifikasi. Antara justifikasi tersebut adalah disebabkan oleh pembuktian tentang keberkesanan pendekatan SFBT ini dalam mengendalikan isu-isu yang berlaku dalam kaunseling keluarga dan perhubungan (Franklin, Bolton & Guz, 2019; Kim, 2008; Kiser, & Piercy, 2014; Seyyedmoharrami, HashemAbadi, EbrahimAbad & Zandi, 2022). Malahan beberapa kajian meta-analisis ke atas SFBT yang telah dijalankan sebagai kajian empirikal untuk menentukan kesan magnitud juga telah mengesahkan hal ini (Bond, Woods, Humphrey, Symes & Green, 2013 & Kim, 2008). Selain itu, SFBT sangat dipengaruhi oleh terapi keluarga terutamanya pada sejarah awal perkembangan Terapi Keluarga Struktur Minnuchin. Menjelang tahun 1978, pengasas, De Shazer bersama-sama dengan rakan-rakan rapatnya seperti Insoo Kim Berg, Elam Nunally, Eve Lipchik, dan Alex Molnar telah memulakan *Brief Family Therapy Center* (BFTC) atau Pusat Terapi Keluarga Ringkas yang kemudian dikenali sebagai *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) (De Shazer, Dolan, Trepper, McCollum & Berg, 2021).

Sejak itu, model SFBT mula berkembang sejak tahun 1980an dan berterusan sehingga kini. Ianya terus diteroka, diperbaiki, dan diubah suai agar menjadi lebih efektif dan sebaliknya (Kim, 2008). Berdasarkan sejarah awal penubuhan serta perkembangan teori ini yang sangat dekat dengan isu-isu dalam perkahwinan dan keluarga. Maka adalah wajar menjadikannya sebagai teori rujukan utama dalam pembinaan modul ini apatah lagi keselarasannya dengan objektif yang ingin dicapai dalam modul ini.

Selain dari itu, usaha pembinaan modul ini juga diambil kerana memikirkan kepentingan sebuah perkahwinan atau institusi kekeluargaan sebagai sumber perlindungan moral dan sosial yang paling utama dalam pembentukan masyarakat yang mampan (Rahim, Shafie, Hadi, & Razali, 2015). Sebagai sumber perlindungan utama, adalah diharapkan ianya cukup kukuh dan utuh bagi menjadi landasan utama membangunkan modal insan masa depan yang seimbang dalam segala hal bagi membentuk sebuah negara yang hebat.

Untuk itu, objektif pembinaan modul ini adalah untuk meningkatkan kemahiran komunikasi, strategi daya tindak serta kecerdasan spiritual dalam kalangan individu yang telah berkahwin. Perincian bagi setiap objektif adalah seperti berikut :

(i) Pemfokusan Terhadap Kemahiran Komunikasi Dalam Modul Rawatan Terapi Ringkas Berfokuskan Penyelesaian (SFBT)

Kemahiran komunikasi dipilih sebagai satu elemen kemahiran yang ingin ditingkatkan kerana kepentingannya dalam mengekalkan kualiti perkahwinan yang baik (Fowers, 2001). Malahan, komunikasi dikatakan adalah sumber utama dalam kejayaan sesebuah perkahwinan (Norton, 1983). Tanpa komunikasi, adalah agak mustahil untuk menangani sebarang konflik dan masalah dalam perkahwinan. Tidak akan berlaku sebarang perkembangan tanpa komunikasi yang baik. Sesungguhnya, jika ianya dilaksanakan dengan tidak efektif akan membawa pada masalah rumahtangga. Oleh yang demikian, komunikasi diibaratkan seperti pautan yang hilang dalam satu rumahtangga yang tidak bahagia. Ianya merupakan satu elemen yang cukup penting dalam menstabilkan sebuah perkahwinan atau rumahtangga.

Selain dari itu, walau terdapat banyak kajian yang telah dilaksanakan dalam isu perkahwinan atau rumahtangga, tetapi terdapat limitasi kajian yang memberi fokus terhadap mencari punca halangan sekaligus solusi untuk memperbaiki komunikasi dalam kalangan mereka yang telah berumahtangga (Hsu, Eads, Lee & Wen, 2021; Neipp & Beyebach, 2024; Norton, 1983 & Zhang, Franklin, Currin-McCulloch, Park & Kim, 2018). Menurut Norton (1983), jika individu dengan penuh kerendahan hati diajar untuk menjadi komunikator yang baik, maka akan ada kepuasan perkahwinan yang lebih baik. Penerapan kemahiran komunikasi dalam perhubungan dan perkahwinan akan dapat mewujudkan komunikasi yang berkesan dan sekaligus dapat membantu dalam pengurusan konflik dan krisis yang melibatkan isu dalam psikologi keluarga. Penggabungan kemahiran ini terbukti dapat membantu individu yang telah berkahwin untuk mengekalkan atau meningkatkan kepuasan dan kestabilan hubungan mereka (Bond, Woods, Humphrey, Symes & Green, 2013; Fowers, 2001; Franklin, Currin-McCulloch, Park & Kim, 2018; Kim, 2008 & Neipp & Beyebach, 2024). Malangnya, walaupun banyak penekanan diberikan terhadap kepentingan komunikasi dalam perkahwinan, tetapi masih terdapat kurang usaha yang ada dalam bentuk tindakan dalam membantu individu yang sudah berkahwin untuk memperbaiki aspek ini. Atas sebab ini juga maka modul ini dibentuk bagi mengisi kekurangan ini.

(ii) Pemfokusan Terhadap Kemahiran Strategi Daya Tindak Dalam Modul Rawatan Terapi Ringkas Berfokuskan Penyelesaian (SFBT)

Selain dari itu, strategi daya tindak merupakan antara kemahiran yang akan difokuskan dalam modul ini. Ini disebabkan kepentingannya dalam membantu individu yang telah berkahwin dalam menangani isu-isu yang pasti akan kerap melanda sebuah perkahwinan. Walaupun terdapat penyelidikan yang luas telah dilakukan mengenai strategi daya tindak dalam isu perhubungan tetapi mereka pada dasarnya memberi tumpuan kepada hubungan antara kepuasan perkahwinan dan penyakit kronik serta kesihatan (Salabifard, Rafezi & Haghighatbayan, 2015). Para penyelidik ini selanjutnya menyatakan bahawa strategi daya tindak sangat membantu dalam mengatasi serta mengurangkan

konflik rumahtangga (Choi, 2020 & Treyger, Ehlers, Zajicek & Trepper, 2007).

Oleh yang demikian, mereka mencadangkan penyelidikan pada masa depan untuk memberi tumpuan lebih kepada meningkatkan strategi daya tindak dalam membantu mengatasi konflik perkahwinan dalam kalangan pasangan suami isteri. Atas sebab ini maka pembentukan modul ini memasukkan kemahiran ini sebagai salah satu kemahiran yang akan ditingkatkan bagi membantu pasangan dalam menguruskan semua konflik dan isu yang pasti dan sentiasa wujud dalam sebuah perkahwinan dengan lebih efisien. Adalah menjadi satu kerugian besar pada institusi keluarga yang runtuh disebabkan ketidakpekaan mereka terhadap kemahiran ini. Apatah lagi institusi keluarga merupakan unit utama dalam membentuk sebuah masyarakat yang utuh dan mampan untuk menerajui sebuah negara yang seimbang dari pelbagai aspek.

(iii) Pemfokusan Terhadap Kemahiran Kecerdasan Spiritual Dalam Modul Rawatan Terapi Ringkas Berfokuskan Penyelesaian (SFBT)

Akhir sekali, kecerdasan spiritual merupakan elemen terakhir yang akan dimasukkan di dalam modul ini untuk diberikan fokus. Walaupun kecerdasan spiritual dianggap antara kecerdasan baharu yang mula diperkenalkan di awal tahun 2000 tetapi terdapat beberapa kajian yang mendapati kepentingan kecerdasan ini adalah sama penting dengan kecerdasan intelektual dan emosi. Kajian-kajian ini banyak dijalankan di Amerika Syarikat (Mustaffa, Omar & Nordin, 2010). Para pengkaji ini seterusnya menyatakan betapa sedikit kajian yang mengaitkan kecerdasan sipiritual dengan komunikasi keluarga dan institusi keluarga apatah lagi di dalam Malaysia sendiri. Atas sebab ini, maka elemen ini dimasukkan di dalam pembentukan modul ini sebagai salah satu kecerdasan yang ingin ditingkatkan agar membantu individu yang telah berkahwin dalam menangani onak duri dalam rumahtangga.

Signifikansi Pembinaan Modul

Selain dari statistik peningkatan kes perceraian yang berlaku di Malaysia (Majid, & Hudin, 2017; Mohamad, 2021; Jabatan Statistik, 2022) dan seluruh

dunia, kurangnya usaha dalam bentuk tindakan dalam membantu individu berkahwin berurusan dengan cekap dan berkesan terhadap konflik perkahwinan merupakan antara sebab utama mengapa usaha pembentukan modul ini perlu dilaksanakan (Zainab, Wan Ibrahim & Asyraf, 2014). Tambahan lagi, walaupun Malaysia sudah mempunyai program seperti kursus pra perkahwinan sebelum berkahwin serta sesi kaunseling untuk mana-mana pasangan suami isteri yang sedang menuju perceraian tetapi tidak ada modul khusus yang direka khusus untuk tujuan ini. Kebanyakan pegawai di jabatan agama yang memberikan sesi kaunseling ini tidak mempunyai latar belakang serta kelayakan yang sewajarnya dalam proses menolong kerana kebanyakan mereka datang dari jurusan agama atau perundangan syariah. Walau bagaimanapun, jika terdapat modul yang berkenaan sekurang-kurangnya ini dapat digunakan sebagai panduan dalam menjalankan sesi tersebut bagi menjamin keberkesanan perkhidmatan yang diberikan. Selain itu, kursus pra-perkahwinan yang diberikan juga mungkin tidak relevan atau sesuai lagi selepas beberapa tahun menjalani kehidupan berumahtangga (Chlen & Mustafa, 2008).

Oleh yang demikian, adalah lebih baik jika usaha dalam bentuk pencegahan atau peningkatan diberikan. Oleh itu, modul ini dibina bagi membantu meningkatkan kemahiran komunikasi, strategi daya tindak serta kecerdasan spiritual kepada individu yang telah berkahwin untuk melengkapkan mereka dengan kemahiran yang lebih baik dalam menyediakan mereka untuk menangani isu-isu dalam perkahwinan dengan cekap dan berkesan. Semoga usaha ini sedikit sebanyak membantu mengurangkan kes perceraian yang semakin meningkat naik.

Selain itu, antara pihak yang boleh mendapat manfaat daripada usaha ini tentunya Kementerian Pembangunan Wanita dan Masyarakat (KPWKM), JAKIM, kaunselor, pekerja sosial, mana-mana pembantu profesional dan Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO). Malah, mereka boleh menggunakan modul ini untuk membantu individu yang telah berkahwin untuk memerangi konflik perkahwinan mereka dengan cekap dan efisien. Tambahan pula, intervensi ini agak ringkas yang melibatkan maksimum hanya enam sesi termasuk pra-sesi. Oleh itu, ia sangat praktikal terutamanya apabila

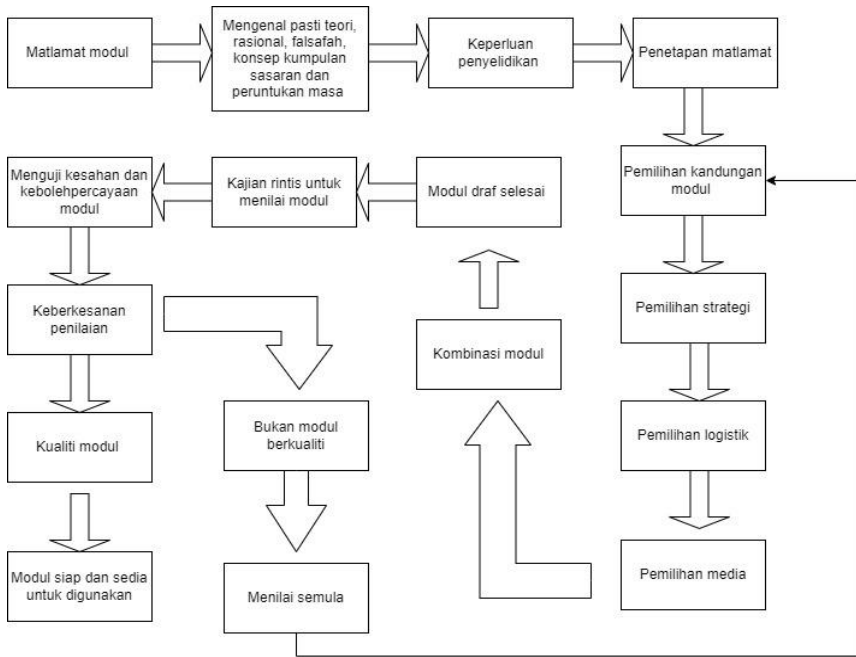
mengambil kira kesibukan hidup pada zaman ini terutamanya bagi individu yang telah berumahtangga dalam memenuhi tuntutan dan tanggungjawab kehidupan seharian mereka. Dengan menghadiri beberapa sesi kaunseling ringkas yang kurang memakan masa akan menjadi sangat praktikal dan menarik bagi mereka.

Lagipun, semakin banyak usaha dalam bentuk tindakan adalah amat diperlukan dalam membendung isu berkaitan perkahwinan yang sering membawa pada perceraian. Oleh itu, jika masih tiada tindakan khusus diambil untuk menanganinya, institusi kekeluargaan akhirnya akan hilang kepercayaan untuk menjadi asas utama dalam pembentukan masyarakat yang stabil bagi membentuk sebuah negara yang utuh. Tambahan pula, dengan adanya usaha dalam bentuk tindakan atau sesuatu yang praktikal, walaupun perceraian masih perlu berlaku, kita berharap bahawa ia adalah perceraian yang sihat dan wajar yang mana kesan negatifnya dapat diminimalkan kerana pasangan diberikan kemahiran serta ilmu yang sewajarnya bagi meminimalkan risiko-risiko negatif yang terhasil dari perceraian.

Proses Pembinaan Modul Rawatan Pendekatan Terapi Ringkas Berfokuskan Penyelesaian (SFBT)

Modul ini dibina dengan mengikut prosedur yang digariskan oleh Model Sidek dalam membangunkan modul (Sidek, & Jamaluddin, 2005) seperti rajah 1 di bawah. Berdasarkan model yang dicadangkan ini, pembangunan modul ini akan melalui dua peringkat iaitu peringkat penyediaan draf modul dan peringkat penilaian dan pengesahan. Rajah 1 menunjukkan proses serta langkah-langkah yang telah diambil dalam membangunkan Modul Rawatan Kaunseling Pendekatan Terapi Ringkas Berfokuskan Penyelesaian (SFBT) berdasarkan Sidek Mohd Noah dan Jamaludin Ahmad (2005). Walau bagaimana pun, artikel ini hanya akan memfokuskan pada peringkat pertama iaitu penyediaan draf modul dengan memberi tumpuan pada isi kandungan modul tersebut sahaja.

Rajah 1 : Model Sidek Dalam Proses Pembinaan Modul



Langkah pertama yang perlu dilakukan seperti yang terkandung dalam model panduan pembangunan sebuah modul menurut Model Sidek adalah untuk mengenalpasti objektif mengapa modul itu perlu dibina atau dibangunkan (Sidek, & Jamaluddin, 2005). Berlandaskan panduan ini, objektif utama yang telah dikenalpasti yang ingin dicapai adalah untuk membina sebuah modul yang dapat membantu meningkatkan kemahiran komunikasi, strategi daya tindak dan kecerdasan spiritual dalam kalangan individu yang telah berkahwin. Keputusan ke atas objektif ini diambil kerana isu perceraian yang menunjukkan angka yang agak tinggi iaitu 43, 934 kes pada 2021 dan 47,272 kes pada tahun 2020. Walaupun terdapat penurunan terhadap statistik ini namun daripada bilangan keseluruhan kes tersebut 1/3 daripada kes perceraian ini disumbangkan oleh pasangan yang telah berkahwin seawal usia perkahwinan lima ke sepuluh tahun (Rahman, Kusrin & Omar, 2014; Shukry & Zakaria, 2019). Walau terdapat banyak faktor yang mengakibatkan perkara ini tetapi berdasarkan kajian-kajian terdahulu (Majid, & Hudin, 2017;

Mohamad, 2021; Chlen & Mustaffa, 2008; Zainab, Wan Ibrahim & Asyraf, 2014) mendapati antara isu utama yang mempunyai kaitan adalah masalah komunikasi dalam rumah tangga, kesukaran yang dihadapi dalam menangani pelbagai isu yang datang iaitu keupayaan strategi daya tindak serta dikaitkan juga dengan rapuhnya nilai kerohanian dari aspek kekuatan dalaman serta sikap-sikap kesabaran, kesyukuran yang semakin kurang dalam kalangan masyarakat kini. Kesemua ini mempengaruhi ketahanan para individu yang telah berkahwin untuk terus bertahan di dalam perkahwinan mereka. Oleh yang demikian, modul ini dibina bagi membantu meningkatkan kemahiran komunikasi, strategi daya tindak serta kecerdasan emosi dalam kalangan mereka yang telah berkahwin agar mereka mempunyai ilmu serta kemahiran sewajarnya untuk menghadapi liku-liku perkahwinan yang pasti bukan sesuatu yang mudah.

Langkah kedua ialah mengenal pasti teori, rasional, falsafah, konsep, kumpulan sasaran dan masa atau tempoh durasi yang terlibat. Dalam modul ini, pembina modul memutuskan untuk menggunakan Terapi Ringkas Berfokus Penyelesaian atau *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) sebagai teori utama dalam mendasari keseluruhan pembinaan modul ini. Justifikasi mengapa pembina memilih teori ini telah dinyatakan seperti sebelumnya. Secara ringkasnya, Terapi Ringkas Berfokus Penyelesaian atau *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dipilih kerana kekuatannya yang terletak pada durasi yang pendek, fokus pada penyelesaian dan teknik-teknik yang praktikal. Di samping itu, ia juga disebabkan oleh keprihatinan pembina modul yang mendapati bahawa ketiadaan modul rawatan khusus dalam membantu menyelesaikan isu perkahwinan walaupun terdapat peningkatan kes perceraian di Malaysia. Kemudian, kumpulan sasaran yang akan terlibat dalam modul ini tentunya dalam kalangan individu yang telah berkahwin. Modul ini akan melibatkan enam sesi termasuk pra-sesi. Aktiviti-aktiviti dalam setiap sesi akan dibina berdasarkan konsep asas yang terdapat di dalam teori SFBT selain dari elemen-elemen kemahiran yang akan disasarkan iaitu kemahiran komunikasi, strategi daya tindak serta kecerdasan spiritual. Oleh yang demikian, teori Lima Bahasa Cinta oleh Gary Chapman (2016), *Dyadic Coping* oleh Guy Bodenmann (2005) serta teori spiritual oleh Robert Emmons (2019) juga akan dimasukkan dalam modul ini. Ini bertujuan untuk memastikan bahawa objektif serta signifikansi mengapa modul ini dibina akan tercapai yang akan diterangkan dengan lebih lanjut dalam langkah berikutnya. Selain daripada itu, tidak dilupakan untuk memasukkan elemen-elemen

penting dalam menjalankan satu proses sesi kaunseling kelompok seperti langkah-langkah, kesesuaian durasi serta masa bagi setiap aktiviti, dinamik kelompok dan sebagainya.

Langkah ketiga akan melibatkan keperluan atau signifikan penyelidikan yang dijalankan dan hubungkaitnya dengan modul yang akan dibina. Perceraian bukan sahaja menjadi masalah nasional dalam negara tetapi sebenarnya ia adalah masalah global di seluruh dunia. Bagaimanapun, di sebalik peningkatan kes perceraian, tidak banyak usaha dilakukan dalam bentuk tindakan dalam membantu membendung isu tersebut. Malahan, adalah didapati masih kurangnya modul rawatan khusus yang tersedia bagi membantu menyelesaikan isu perkahwinan di Malaysia. Oleh itu, modul ini cuba dibina untuk membantu meningkatkan kemahiran komunikasi, strategi daya tindak dan kecerdasan spiritual dalam kalangan individu yang telah berkahwin. Ketiga-tiga kemahiran penting ini dipilih kerana penemuan berdasarkan kajian literatur terdahulu yang menunjukkan pentingnya semua perkara ini dalam mengekalkan hubungan perkahwinan yang memuaskan.

Langkah keempat ialah untuk mengenal pasti objektif modul. Objektif tersebut haruslah sesuatu yang boleh diukur. Pada asasnya, objektif utama modul ini adalah untuk membantu dalam meningkatkan kemahiran komunikasi, kemahiran strategi daya tindak dan kecerdasan spiritual dalam kalangan individu yang telah berkahwin. Oleh yang demikian, modul ini telah dibina dengan mengambil kira dan menggabung jalin pembolehubah-pembolehubah di dalam modul ini yang merujuk terhadap kemahiran komunikasi, strategi daya tindak serta kecerdasan spiritual. Dalam masa yang sama, prinsip penting di dalam satu proses kaunseling kelompok juga diambil kira. Oleh yang demikian, modul ini mempunyai enam sesi dan di setiap sesi akan dilaksanakan aktiviti-aktiviti bersesuaian yang memenuhi kesemua penerangan di atas. Selain itu juga, bagi memastikan bahawa objektif pembinaan modul ini benar-benar boleh diukur maka terdapat tiga soal-selidik yang akan digunakan bagi mengukur perubahan yang diharapkan. Bagi kemahiran komunikasi soal selidik *Personal Communication Inventory* (PCI) akan digunakan. Manakala untuk kemahiran strategi daya tindak akan diukur dengan menggunakan *Dyadic Coping Inventory* (DCI) dan untuk kecerdasan

spiritual akan menggunakan soal selidik *Intergrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS)*.

Langkah kelima ialah pemilihan kandungan modul. Dalam melaksanakan langkah ini, antara perkara yang paling penting perlu diambil kira ialah keupayaan kandungan modul untuk mencapai matlamat utama modul yang telah ditetapkan. Seperti dalam modul ini, matlamatnya adalah untuk meningkatkan kemahiran komunikasi, kemahiran strategi daya tindak dan kecerdasan spiritual dalam kalangan individu yang telah berkahwin. Selain daripada itu, adalah sangat penting untuk memastikan bahawa apa sahaja aktiviti atau cara modul dijalankan akan didasarkan dengan berpandukan pada premis, andaian asas serta teknik yang terkandung di dalam Terapi Ringkas Berfokus Penyelesaian (SFBT) Selain daripada itu, elemen penting lain adalah prinsip dan falsafah asas dalam menjalankan sesi kaunseling kelompok. Maka elemen-elemen seperti enam fasa yang perlu ada di dalam satu proses sesi kaunseling kelompok bermula dari membina hubungan, mengenalpasti matlamat, mengenalpasti isu, fasa tindakan sehingga ke proses penamatan perlu dimasukkan. Setiap aktiviti juga disesuaikan mengikut standard durasi masa dalam satu sesi kaunseling kelompok iaitu di antara satu jam setengah sehingga ke dua jam dalam satu sesi. Bilangan ahli kelompok juga perlu diambil kira bagi memastikan dinamika kumpulan terjaga. Selain dari untuk memastikan aktiviti yang dipilih dapat dilaksanakan dengan baik oleh kesemua ahli. Apa yang lebih penting agar kesemua ahli mendapat layanan dan tumpuan yang sama rata dari ketua kelompok. Oleh yang demikian, kesemua elemen ini harus diberikan perhatian yang sewajarnya yang seterusnya melayakkan modul tersebut dianggap sebagai satu bentuk modul kaunseling kelompok yang berstruktur. Akhir sekali, aktiviti-aktiviti yang terdapat di dalam modul juga perlu bersesuaian dengan golongan sasaran iaitu dalam modul ini adalah dalam kalangan individu yang telah berkahwin.

Langkah keenam ialah pemilihan strategi. Pada langkah ini, strategi lebih merujuk kepada perincian langkah dan prosedur sebelum, semasa dan selepas menjalankan modul. Adalah penting untuk menggariskan semua langkah yang ada secara terperinci, teliti, dan menyeluruh agar modul ini bukan sahaja mudah untuk dijalankan tetapi juga mudah untuk diikuti oleh golongan sasar yang terlibat dalam semua sesi. Malah, pada akhir setiap sesi juga, soalan

proses akan disediakan untuk membantu mengawal sesuatu kejadian yang tidak dapat diramalkan dan sebagainya. Soalan proses ini sangat membantu kaunselor selaku ketua kelompok bagi mengendalikan dan menjalankan aktiviti-aktiviti yang terkandung di dalam modul.

Langkah ketujuh ialah pemilihan dari aspek logistik. Ini melibatkan bahan-bahan yang diperlukan semasa menjalankan modul terutamanya dalam mengendalikan setiap aktiviti yang terdapat di dalam modul. Ini termasuk keperluan alat tulis, lembaran kerja aktiviti, bahan audio-visual atau apa sahaja yang berkaitan untuk membantu melancarkan pengendalian setiap aktiviti di dalam modul. Perkara-perkara ini adalah sangat penting bagi memastikan objektif utama modul akan berjaya dicapai tanpa banyak halangan yang tidak sepatutnya.

Langkah kelapan ialah pemilihan media. Media di sini merujuk kepada sebarang aktiviti yang akan dipilih dan dijalankan di dalam modul. Selain daripada matlamat untuk mencapai objektif, aktiviti juga haruslah sesuatu yang menarik, sesuai dan bermakna. Ini untuk memastikan penyertaan penuh ahli kelompok dan meningkatkan tahap komitmen mereka sepanjang sesi. Dalam pembinaan modul ini, terdapat enam sesi akan dijalankan yang mana setiap sesi dikhususkan untuk mencapai matlamat tertentu yang kemudiannya rangkuman matlamat di setiap sesi ini akan membantu mencapai matlamat utama modul ini iaitu meningkatkan kemahiran komunikasi, strategi daya tindak dan kecerdasan spiritual dalam kalangan mereka yang telah berumahtangga.

Langkah kesembilan ialah menggabungkan draf modul. Langkah terakhir ini sebenarnya menggabungkan semua langkah bermula dari langkah empat hingga langkah lapan. Selepas gabungan draf, modul akan pergi ke peringkat kedua yang akan melibatkan proses pengendalian kajian rintis, proses kesahan, kebolehpercayaan, norma serta proses penilaian keberkesanan modul itu sendiri.

Walau bagaimanapun, dalam penulisan ini, tumpuan hanya akan diberikan kepada proses pembinaan isi kandungan modul berdasarkan fasa pertama di

dalam proses pembinaan Modul Sidek (Sidek, & Jamaluddin, 2005). Setelah melalui kesemua langkah-langkah yang telah dinyatakan, Jadual 1 di bawah merupakan ringkasan isi kandungan modul yang telah dibina.

Jadual 1: Ringkasan Isi Kandungan Modul Rawatan Pendekatan Terapi Ringkas Berfokuskan Penyelesaian (SFBT)

Sesi/Masa	Tema	Objektif	Lampiran
Pra Sesi 2 Jam	1. Pengenalan	i) Mengenali nama kaunselor ii) Mengetahui etika dan proses dalam kaunseling kelompok (masa, tempoh, peranan kaunselor dan ahli kelompok, tanggungjawab dan lain-lain) iii) Mengetahui tujuan dan matlamat kelompok	Lampiran A-Surat jemputan menghadiri sesi Lampiran B-Maklumat diri klien Lampiran C-Borang persetujuan termaklum Lampiran D-Soal-selidik Pra-Ujian
Sesi 1 2 Jam	1. Penstrukturan 2. Bina hubungan 3. Matlamat Dalam Sesi	i) Menjalinkan hubungan yang baik sesama ahli kelompok dan kaunselor ii) Membina peraturan kelompok iii) Membina rasa selamat dan kepercayaan di dalam kelompok vii) Membina matlamat kelompok	Lampiran E -Tak Kenal Maka Tak Cinta Lampiran F- Apa Yang Aku Harapkan?
Sesi 2 2 Jam	Matlamat Dalam Perkahwinan	i) Mengembalikan nostalgia manis, rasa cinta kasih sayang sewaktu di fasa awal perkahwinan ii) Membantu untuk mencetus semula harapan dan keinginan untuk menyemarakkan semula perkahwinan iii) Mengimbuai kenangan paling pahit atau masalah besar yang telah berjaya diatasi sepanjang perkahwinan sebagai satu bentuk kesedaran sendiri ke atas kekuatan dan sumber yang mereka telah ada. iv) Mengenalpasti dengan jelas keupayaan dan sumber kekuatan dalaman serta persekitaran yang selama ini telah pun ada dalam diri v) Memperbaharui matlamat yang ingin dicapai dalam perkahwinan sebagai satu bentuk pemacu untuk melakukan perubahan	Lampiran G-Kenapa Saya Berkahwin? Lampiran H-Anda Boleh Sebenarnya! Lampiran I- Mahligai Impianku

<p>Sesi 3 2 Jam</p>	<p>Bahasa Cinta</p>	<p>i) Mengenalpasti kepentingan kemahiran komunikasi dalam berinteraksi dengan pasangan ii) Mengenalpasti jenis bahasa-bahasa komunikasi yang diinginkan oleh klien iii) Mengenalpasti jenis bahasa-bahasa komunikasi yang diinginkan oleh pasangan klien</p>	<p>Lampiran J-‘Telur oh telur’ Lampiran K- “<i>Don’t love me Like you do but love me like I do</i>” Lampiran L-Nota Bahasa Cinta Lampiran M- “<i>Don’t love me like you do but love me like I do</i>” (Versi Pasangan)</p>
<p>Sesi 4 2 Jam</p>	<p>Strategi Daya Tindak</p>	<p>i) Memahami bahawa setiap manusia itu punya cara tersendiri dalam menangani sesuatu isu ii) Memahami bahawa dalam menangani sebarang isu dalam rumahtangga adalah baik untuk mengambil kira keupayaan serta kesesuaian dengan pasangan. iii) Mengenalpasti perbezaan antara penyelesaian berfokuskan solusi dan penyelesaian berfokuskan masalah. iv) Membina ahli kelompok untuk sentiasa punya harapan, kekal positif dan kreatif dalam mencari solusi atas setiap masalah melalui teknik <i>Miracle Questions</i> v) Membina rasa tidak mudah putus asa dalam mencari solusi serta mengekalkan usaha untuk mencapainya melalui teknik <i>Scaling</i>. vi) Membantu ahli kelompok tidak cepat hanyut dalam masalah dengan fokus pada solusi melalui 3 prinsip asas dalam SFBT: - a) Jika tidak rosak jangan dibaiki b) Jika ianya berjaya lakukan selalu c) Jika tidak berjaya hentikan dan cari yang lain.</p>	<p>Lampiran N-‘Cara Ku Belum Tentu Cara Mu’ Lampiran O-Fokus Masalah V/S Fokus Solusi Lampiran P-Cara SFBT! Lampiran Q-Praktis SFBT!</p>
<p>Sesi 5 2 Jam</p>	<p>Kecerdasan Spiritual</p>	<p>i) Mengenalpasti apa makna kehidupan bagi mereka ii) Mengenalpasti nilai atau unsur-unsur serta pegangan yang banyak membantu mereka melalui kehidupan setakat ini yang perlu dikekalkan.</p>	<p>Lampiran R-‘Hidup Oh Hidup!’ Lampiran S-‘Syukur Dan Sabar’</p>

		<p>iii) Memahami bagaimana pentingnya peranan dari aspek spiritual dalam kehidupan secara umum dan kehidupan berumahtangga secara khusus.</p> <p>iv) Meningkatkan nilai lebih positif dan bermakna dalam menjalani kehidupan berumahtangga</p> <p>v) Menanam azam untuk sentiasa berfikiran serta bertindak positif untuk memantapkan kehidupan berumahtangga</p> <p>viii) Menanam sikap sabar dan syukur dalam diri</p>	
Sesi 6 2 Jam	Penamatan Refleksi	<p>i) Mengimbas kembali apa yang telah dilalui sepanjang sesi</p> <p>ii) Berkongsi apa yang telah diperolehi sepanjang sesi</p> <p>iii) Menanam azam dan harapan serta motivasi untuk sentiasa berusaha mencapai kebahagiaan yang diidamkan tanpa mudah berputus asa.</p>	Lampiran T- Kertas Nota Cinta Lampiran U- 'Sehingga Ke Syurga' Lampiran V-Soal-selidik Pasca- ujian

Penutup

Sebagai penutup adalah diharapkan agar pembinaan modul ini dapat memberikan panduan kepada kaunselor perkahwinan, profesion menolong, penyelidik dan badan-badan kerajaan dan bukan kerajaan sebagai satu usaha dalam meningkatkan kemahiran komunikasi, strategi daya tindak serta kecerdasan spiritual dalam kalangan individu yang telah berkahwin bagi mendepani liku-liku di dalam kehidupan berumahtangga. Semoga usaha ini juga boleh dijadikan sebagai panduan bagi membantu para individu yang telah berkahwin untuk meningkatkan kepuasan perkahwinan mereka agar sedikit sebanyak dapat membendung kes perceraian yang semakin meningkat saban tahun.

Pernyataan Persetujuan Termaklum

Pembina modul akur serta maklum berkenaan dengan kepentingan untuk mendapatkan persetujuan termaklum dari para responden atau peserta yang akan terlibat di dalam mengikuti modul yang telah dibina ini kelak. Lagipun, di dalam satu proses pengendalian kaunseling kelompok juga perkara ini

merupakan antara perkara yang perlu dilaksanakan dalam proses penstrukturan. Oleh yang demikian, ianya telah dimasukkan ke dalam modul iaitu pada pra-sesi.

Pertembungan Kepentingan

Penulis di sini ingin membuat perakuan bahawa tidak berlaku sebarang pertembungan kepentingan sepanjang proses membina modul ini. Penulis tidak mendapat kepentingan kewangan seperti bayaran honorarium, geran penyelidikan dan sebagainya.

Pernyataan Etika

Selain dari mendapatkan persetujuan termaklum dari kesemua peserta atau responden yang akan terlibat dalam pengendalian modul ini kelak, proses pembinaan modul ini juga telah melalui segala proses dan prosedur yang seharusnya mengikut Model Sidek (Sidek & Jamaluddin, 2005) yang mempunyai langkah-langkah terperinci bagi memastikan modul yang dibina memenuhi piawaiannya sewajarnya sebelum boleh digunapakai. Langkah ini secara tidak langsung adalah untuk menjaga etika di dalam proses menolong agar modul ini kelak tidak memudaratkan mana-mana pihak.

Sumbangan Penulis

Norlizah Matshah membina modul yang ditulis dalam artikel ini dengan berpandukan segala langkah-langkah seperti di dalam Model Sidek (Sidek & Jamaluddin, 2005) sehingga selesai terutama pada isi kandungan modul. Manakala penulis kedua dan ketiga memantau sepanjang proses pembinaan modul dengan memberikan pandangan kritikal, kritikan membina, sumbangan idea penambahbaikan dan memastikan penulisan artikel ini memenuhi keperluan akademik dan nilai intelek.

Pembiayaan

Pembinaan modul dalam penghasilan artikel ini tidak mendapat tajaan dari mana-mana pihak.

Penghargaan

Ucapan jutaan terima kasih kepada kedua-dua penulis yang bersama sepanjang proses penghasilan modul serta penulisan artikel ini yang sangat membantu dalam memantau serta memberikan maklumbalas, komen serta kritikan yang sangat membina.

RUJUKAN

- Bond, C., Woods, K., Humphrey, N., Symes, W., & Green, L. (2013). Practitioner review: The effectiveness of solution-focused brief therapy with children and families: A systematic and critical evaluation of the literature from 1990–2010. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *54*(7), 707-723.
- Bodenmann, G., Falconier, M. K., & Randall, A. K. (2019). Dyadic coping. *Frontiers in Psychology*, *10*, 472129.
- Chapman, G., & Campbell, R. (2016). *The 5 Love Languages/5 Love Languages for Men/5 Love Languages of Teenagers/5 Love Languages of Children*. Moody Publishers.
- Chlen, S. C. H., & Mustaffa, M. S. (2008). Divorce in Malaysia. In *Seminar Kaunseling Keluarga* (pp. 23-27).
- Choi, J. J. (2020). A case study of solution-focused brief family therapy. *The American Journal of Family Therapy*, *48*(2), 195-210.
- De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2021). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Routledge.
- Fowers, B. J. (2001). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, *27*(3), 327-340.
- Franklin, C., Bolton, K. W., & Guz, S. (2019). *Solution-focused brief family therapy*.
- Hsu, K. S., Eads, R., Lee, M. Y., & Wen, Z. (2021). Solution-focused brief therapy for behavior problems in children and adolescents: A meta-analysis of treatment effectiveness and family involvement. *Children and Youth Services Review*, *120*, 105620.
- Jabatan Statistik Malaysia. (2022). Evolusi penduduk di Malaysia. Marriage and Divorce Statistics, Malaysia, 2022 (dosm.gov.my).pdf. Dicapai pada 13 April 2023.
- Kim, J. S. (2008). Examining the effectiveness of solution-focused brief therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, *18*(2), 107-116.
- Kiser, D. J., & Piercy, F. P. (2014). Creativity and family therapy theory development: Lessons from the founder of solution-focused therapy. *InterAction-The Journal of Solution Focus in Organisations*, *6*(2), 51-85.

- Majid, M. A., & Hudin, M. S. Z. S. (2017). Trend dan faktor perceraian rumah tangga di negeri Selangor dari tahun 2011 hingga 2015: Trend and marriage divorce factor in Selangor from 2011 to 2015. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 2(2), 40-53.
- Mohamad, R. E. (2021). Punca Perceraian Pasangan Dewasa Islam: Perspektif Badan Pelaksana: Causes Of Divorce In Muslim Adult Couples: Perspectives Of The Implementing Body. *Journal of Fatwa Management and Research*, 26(2), 368-380.
- Mustaffa, C. S., Omar, N., & Nordin, M. Z. F. (2010). Antecedents kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosi spiritual (ESQ) dalam kalangan pelajar sekolah berasrama penuh dan institusi pengajian tinggi. *Journal of Techno-Social*, 2(2), 82-98.
- Neipp, M. C., & Beyebach, M. (2024). The global outcomes of solution-focused brief therapy: A revision. *The American Journal of Family Therapy*, 52(1), 110-127.
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 141-151.
- Rahim, M. A. R. A., Shafie, S. A. M., Hadi, A. L. A., & Razali, N. M. (2015, October). Determinants of marriage dissolution. In *AIP Conference Proceedings* (Vol. 1682, No. 1). AIP Publishing.
- Rahman, A. S. A., Kusrin, Z. M., & Omar, A. F. (2014). Divorce Factor at the Syariah Court in Mukah, Sarawak from Year 2000 to 2010. *Islamiyyat*, 36(1).
- Salabifard, S., Rafezi, Z., & Haghghatbayan, A. (2015). The relationship between coping strategies and marital conflict on employed women and housewives and compared these two groups. *Jurnal UMP Social Sciences and Technol Manag*, 3(3).
- Seyyedmoharrami, I., HashemAbadi, B. G., EbrahimAbad, M. J. A., & Zandi, A. (2022). Comparing the effect of solution-focused therapy and structural family therapy on marital satisfaction and family function in married women. *Social Determinants of Health*, 8, 1-9.
- Shukry, A. N. A. M., & Zakaria, S. M. (2019). Konflik, Penyesuaian Hidup dan Kualiti Perkahwinan pada Awal Usia Perkahwinan. *Jurnal Wacana Sarjana*, 3(4), 1-16.
- Sidek Mohd Noah & Jamaludin Ahmad. 2005. *Pembinaan Modul: Bagaimana Membina Modul Latihan dan Modul Akademik*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.

- Treyger, S., Ehlers, N., Zajicek, L., & Trepper, T. (2007). Helping spouses cope with partners coming out: A solution-focused approach. *The American Journal of Family Therapy*, 36(1), 30-47.
- Yakup, I. M. E. (2019). Solution-focused brief therapy and spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(2), 143-161.
- Zainab, I., Wan-Ibrahim, W. A., & Asyraf, H. A. R. (2014). Counseling services in Muslim communal life in Malaysia. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 20(11), 1445-1448.
- Zhang, A., Franklin, C., Currin-McCulloch, J., Park, S., & Kim, J. (2018). The effectiveness of strength-based, solution-focused brief therapy in medical settings: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of behavioral medicine*, 41, 139-151.