

SUSULAN 40 TAHUN SENGSA

# Jangan tanggung beban sendirian

■ Individu berdepan konflik rumah tangga perlu dapatkan sokongan, kongsi masalah





LAPORAN Harian Metro  
semalam.



**M**ereka yang berdepan konflik rumah tangga tidak harus memendam perasaan dan memikul beban bersendirian, sebaliknya memerlukan sokongan daripada pihak lain sama ada secara klinikal mahupun ahli keluarga terdekat untuk berkongsi masalah dan mengurangkan tekanan emosi.

Selain itu, penggunaan teknik penganalisan dan penyelesaian masalah keluarga boleh digunakan bagi tujuan rawatan sokongan untuk pengembangan emosi positif serta celik akal terutama bagi mereka berdepan konflik keluarga dan rumah tangga.

Kaunselor Berdaftar merangkap Perunding Psikologi Individu dan Keluarga Universiti Putra Malaysia (UPM) Siti Fatimah Abdul Ghani (*gambar*) berkata, individu yang terlibat dalam masalah sebenarnya membatikan perundingan emosi dalaman yang bercampur aduk serta kekeliruan antara beban emosi serta tanggungjawab yang

**FAKTA**  
Individu  
bermasalah  
sebenarnya  
keliru antara  
emosi serta  
tanggungjawab

perlu dipikul. "Misalnya dalam kes Rohana, dari perspektif psikologi, saya mendapati dia cuba untuk berlaku benar dan adil terhadap situasi dihadapi.

"Justeru, tanpa disedari dia sebenarnya sudah mengorbankan emosi sendiri dan sanggup mengenyepkan perasaan demi mengutamakan anak dengan mengambil risiko besar iaitu hidup dengan suami yang jelas menganiaya dirinya.

"Rohana menggunakan konsep perundingan emosi dengan pendekatan kos melepasi untuk menyele-

saikan masalah iaitu sanggup menggadaikan seluruh miliknya termasuk emosi, perasaan, rohani, intelektual dan fizikal semata-mata demi anak," katanya ketika dihubungi Harian Metro, semalam.

Beliau mengulas laporan muka depan Harian Metro semalam mengenai pengorbanan seorang ibu yang sanggup hidup bertemanan seorang suami penagih dadah dan kaki judi selama 40 tahun demi menjaga maruah tiga anaknya.

Wanita berkenaan sanggup mempertahankan perkahwinannya dengan lelaki terbabit kerana tidak mahu mencemarkan maruah dan mempertahankan masa depan anaknya jika rahsia keluarga terbongkar apabila berlaku perceraian.

Siti Fatimah berkata, Rohana juga menggunakan mekanisme helah bela diri iaitu meniadakan keperluan diri demi menjaga kepentingan yang lain termasuk maruah keluarga serta anak.

"Secara tidak langsung, jika mekanisme ini berleluasa dan sering digunakan untuk meniadakan kecederaan emosi, maka Rohana bukan saja tidak berlaku adil dan jujur kepada diri sendiri, sekali gus mungkin mengakibatkan gangguan emosi sekiranya tidak dirawat atau diberikan perhatian sewajarnya.

"Kesan ini mungkin lebih berat termasuk jiwanya mungkin memberontak

kerana bebanan emosi melampau serta mengganggu fungsi diri yang lain," katanya.

Menurutnya, penderitaan wanita itu bukan sekadar fizikal luaran, malah membabitkan penderaan mental dan emosi.

"Justeru, Rohana dinasihatkan mendapatkan sokongan psikologi untuk meluahkan emosi dan perbincangan terapeutik daripada kaunselor, ahli psikologi serta ahli terapi diri bertauliah.

"Pada masa kini, kaunselor berdaftar banyak disediakan kerajaan secara percuma termasuk pihak berkuasa tempatan (PBT) seperti Dewan Bandaraya Kuala Lumpur, Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), hospital, Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) dan pejabat agama negeri," katanya.

Siti Fatimah berkata, kaedah penganalisan fungsi sering dikatakan sebagai kaedah kukuh dalam mencari punca masalah keluarga.

"Pada asasnya, ia kaedah diperkenalkan oleh pendekatan teori tingkah laku dalam mencari punca dan cara masalah keluarga berlaku.

"Langkah itu penting supaya Rohana berpeluang menjalani sesi rawatan dan kerohanian melalui proses terapi diri menerusi pendekatan kaunseling tradisional dan alternatif seperti 'creative art therapy', 'filial therapy', 'expressive art therapy', 'play therapy' selain 'socio psychodrama,'" katanya.