



Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)

Volume 1, Issue 3, June 2016

e-ISSN : 2504-8562

Journal home page:
www.msocsciences.com

Menggunakan Pendekatan Kognitif Tingkah Laku Islam (ICBT) Untuk Menangani Prasangka Antara Pasangan Suami Isteri

Nur Hikmah Mubarak Ali¹ & Nadiyah Elias¹

¹Pusat Pengajian Psikologi Gunaan, Dasar Dan Kerja Sosial,
Kolej Sastera Dan Sains,
University Utara Malaysia (UUM), Kedah

Correspondence: Nur Hikmah Mubarak Ali (hikmah211@yahoo.com)

Abstrak

Cabaran yang berat dalam rumahtangga adalah bagaimana untuk menangani perasaan-perasaan negatif yang timbul dari prasangka buruk seperti berasa kurang kasih sayang, disisihkan, ketidakpercayaan antara pasangan, dan cemburu yang berlebihan. Dari perspektif tingkah laku kognitif, perasaan-perasaan ini timbul hasil dari corak pemikiran yang dibentuk oleh masyarakat persekitaran. Pemikiran-pemikiran ini juga diparahkan lagi oleh corak pemikiran asas yang tidak sihat yang sedia ada dalam diri individu. Artikel ini membincangkan beberapa pemikiran tidak sihat yang biasa berlegar dalam pasangan suami isteri serta bagaimana menggunakan strategi memperbaiki corak pemikiran tidak sihat dengan menanam acuan pemikiran sihat menurut perspektif Islam untuk melawan semua kesangsian tersebut.

Kata Kunci: Kaunseling Islam, Terapi Kognitif Tingkah Laku Islam, Prasangka

Using Islamic Cognitive Behavioral Therapy For Helping Couple Marriage On Negative Thought

Abstract

One of the hardest challenges in marriage are how to face negative thoughts that arised from difficult situations such as feeling inferior, abandoned, mistrust, and excessive jealousy. From the Cognitive-Behavioral perspective, these feelings are being exacerbated by unhealthy individual thought patterns originating from society and family upbringing. This article discusses the unhealthy thought patterns that are common in marriage, and strategies in changing these thought patterns by using healthy templates of Islamic thought patterns.

Keywords: Islamic Counseling, Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT), Negative Thought Patterns

Bagaimana Terapi Tingkah Laku Kognitif Boleh Membantu

Terapi Tingkah Laku Kognitif boleh membantu pasangan untuk menangani masalah dengan membantu mereka membentuk pola-pola pemikiran yang sihat berkaitan dengan situasi hidup mereka.

Menurut pendekatan ini, kaunselor boleh mengenal pasti pemikiran negatif klien dan membantu klien mengubah pemikirannya seperti pemikiran automatik, sangkaan dan kepercayaan (See Ching Mey, 2009). Terapi ini memfokus pada pemikiran, dan bagaimana ia mempengaruhi perasaan, dan tingkah laku klien (Avy Joseph, 2009). Apabila pemikiran dibetulkan, klien akan dapat mengubah perasaan mereka menjadi lebih tenang dan menerima, serta merancang tindakan yang lebih berkesan.

Dalam menjalankan Terapi Tingkah Laku Kognitif peranan kaunselor memainkan peranan yang aktif dalam menyelesaikan masalah klien. Kaunselor akan memberi fokus kepada pemikiran dan perasaan yang menimbulkan masalah kepada klien. Seterusnya, kaunselor akan mengajar klien mengenalpasti corak pemikiran yang perlu diubah. Selari dengan corak pemikiran, kaunselor bersama klien akan merancang perasaan dan tingkah laku yang menjadi matlamat klien. Dalam pendekatan ini, kaunselor hanya akan memberi fokus kepada masa kini dan masa depan tanpa memberi ruang yang banyak bagi klien membincangkan sejarah yang lama kecuali jika berkaitan dengan pelan tindakan yang sedang dibincangkan, kaunselor akan meninjau peristiwa yang berlaku semasa membantu klien menerangkan masalah yang dihadapi sekarang.

Bagi menangani kes masalah perkahwinan, Terapi Tingkah laku Kognitif sahaja sebenarnya tidak mencukupi kerana terapi ini lebih memberi fokus kepada perubahan pemikiran dalaman sahaja sedangkan isu rumahtangga lebih banyak melibatkan urusan perhubungan atau urusan interpersonal. Tidak dinafikan, strategi perbincangan dan negosiasi adalah antara strategi utama dalam hampir kesemua pendekatan terapi perkahwinan (Alan S. Gurman & David P. Kniskern, 1991). Begitu juga, jalan alternatif sentiasa terbuka untuk pasangan memilih jalan penceraiian seandainya tidak mampu lagi menjalankan tanggungjawab sebagai suami atau isteri, atau seandainya tidak mampu lagi redha dan bersabar dengan keadaan.

Walau bagaimanapun, seandainya individu memilih untuk meneruskan perkahwinan dan mengambil tanggungjawab berubah, sedangkan satu lagi pasangan tidak mengusahakannya, Terapi Tingkah laku Kognitif akan membantu pasangan yang bertahan untuk berfikir positif dan redha dengan keadaan yang kurang selesa dalam perkahwinan, malah boleh membuatkan mereka mengubah fikiran dan perasaan sehingga kembali merasa selesa dalam perkahwinan. Secara tidak langsung, ia juga akan membuka peluang dan menjemput pasangan mereka juga terdorong untuk berubah.

Terapi Tingkah Laku Kognitif Islam (ICBT)

Terapi Tingkah Laku Kognitif Islam (ICBT) bukanlah satu jenama atau model kaunseling baru atau rekaan penulis. Ia adalah gugusan jenis kaunseling yang menggunakan strategi penyampaian acuan-acuan pemikiran Islam kepada klien melalui proses kaunseling. Ianya sama dengan gugusan strategi Terapi Tingkah Laku Kognitif yang lain kerana menggunakan strategi mengubah corak pemikiran untuk mengubah perasaan dan corak tindakan. Ciri-ciri khas bagi Terapi Tingkah laku Kognitif Islam adalah telah tersedia acuan pemikiran Islam yang umum yang boleh diterapkan pada mana-mana masalah, dan klien dan kaunselor tidak perlu berikhtiar membentuk pola pemikiran sendiri, sebaliknya hanya memilih dari menu acuan pemikiran yang sesuai dengan masalah. Dalam ICBT, kaunselor dan klien tidak perlu bina sendiri kata-kata untuk diri, sebaliknya cuma memilih dari ayat-ayat Quran dan Hadith yang sesuai untuk situasi yang dihadapi.

Walaupun strategi ICBT ini nampak mudah kerana hanya memetik sahaja dari ayat-ayat Quran dan hadith, ICBT sebenarnya canggih dan hanya mampu dipraktikkan oleh kaunselor terlatih kerana kaunselor terlebih dahulu memerlukan kemahiran kaunseling untuk mengenalpasti corak pemikiran bermasalah yang perlu ditangani oleh ICBT tersebut. Ia tidak sama dengan ceramah agama atau nasihat umum yang diberikan oleh seorang ustazah tanpa mengira jenis masalah atau pemikiran yang ada disebalik masalah tersebut.

Antara masalah yang telah dibincangkan menggunakan pendekatan ini adalah masalah krisis identiti (Nadiyah Elias, 2005), masalah merokok (Nadiyah Elias, 2015), dan masalah ketagihan seksual di internet (Nadiyah Elias, 2012).

Aplikasi ICBT Untuk Menangani Beberapa Fikiran dan Perasaan Bermasalah Yang Selalu Dihadapi oleh Pasangan dalam Perkahwinan.

Berikut adalah beberapa perasaan negatif yang selalu dihadapi oleh pasangan serta pemikiran-pemikiran tidak sihat yang berkaitan dengannya. Penulis akan menunjukkan bagaimana ICBT boleh diaplikasikan untuk membantu klien menangani corak pemikiran tersebut supaya berfikir lebih positif dan mampu menangani keadaan.

Seperti yang dinyatakan di atas, strategi utama yang sesuai bagi masalah rumahtangga adalah melalui perbincangan dan negosiasi, agar pasangan boleh mengubah tingkahlaku kepada tingkahlaku yang lebih boleh diterima individu. Seandainya gagal mendapat persetujuan, pasangan juga boleh meneroka alternatif perpisahan.

Namun, bagi individu yang memilih untuk meneruskan perkahwinan, terapi ICBT akan membantu pasangan yang berminat untuk memperkasakan diri dengan corak pemikiran yang sihat dan positif. Cadangan acuan pemikiran Islam yang positif dicadangkan di bawah:

A) Merasa Marah Kerana Pasangan Tidak Menjalankan Tanggungjawab

Dari pengalaman kedua penulis memberi khidmat kaunseling kepada pasangan, selalunya klien wanita akan marah kepada suami kerana merasakan tanggungjawab kewangan tidak ditunaikan. Kerap terjadi pergaduhan mengenai kewangan. Terdapat ramai klien wanita yang mengadu bahawa pasangan mereka asyik boros dengan duit yang ada. Manakala klien lelaki pula selalunya akan marah kepada isteri kerana tidak bertingklaku taat pada suami.

Intervensi ICBT: Menyerahkan urusan menilai pasangan kepada Allah. Fokus kepada tanggungjawab diri supaya mendapat keredhaan Allah.

1. Menerima bahawa jodoh dengan pasangan, serta sifat kelemahan pasangan semuanya adalah pilihan Allah ke atas dirinya.
2. Menerima tanggungjawab kepada Allah untuk bertingklaku baik terhadap pasangan kerana Allah, walau pun dalam keadaan tidak berpuas hati terhadap pasangan.

Langkah Memotong Kemarahan:

Bagi corak acuan ICBT, langkah memotong kemarahan adalah dengan mengikut panduan-panduan yang diberi oleh Rasulullah SAW; iaitu dengan mengambil wudhuk, berdoa, dan melakukan solat sunat taubat atau solat sunat yang lain¹. Tabiat air ialah memadamkan api. Begitu juga wudhu' dapat memadamkan api kemarahan. Oleh itu, Rasulullah saw berpesan kepada umatnya supaya berwudhu' ketika dalam keadaan marah sebagaimana hadis Baginda².

Antara doa yang boleh diamalkan semasa marah adalah:

"Ya Tuhan kami, limpahkanlah kesabaran kepada kami dan wafatkanlah kami dalam keadaan berserah diri (kepada-Mu)".
(Al-A'raf: 126)

¹ "Sesungguhnya marah itu daripada syaitan dan syaitan itu dijadikan daripada api dan sesungguhnya api itu terpadam dengan air. Maka jika sesiapa di antara kamu yang dalam keadaan marah, maka bersegeralah mengambil wudhu'". (HR. Imam Ahmad)

² "Apabila salah seorang di antara kamu marah, dan ketika itu ia dalam kedudukan berdiri, maka hendaklah ia duduk. Kerana hal itu akan menghilangkan marahnya. Dan kalau tidak, maka hendaklah ia berbaring." (Hadith Riwayat Muslim)

B) Irihati Terhadap Kelebihan Pasangan

Terdapat juga klien lelaki yang menyatakan rasa iri hati terhadap pasangan mereka yang dirasakan lebih berjaya dari mereka. Contohnya adalah seperti perbezaan taraf pendidikan, atau pendapatan yang lebih tinggi. Oleh kerana masyarakat mempunyai jangkauan supaya suami mesti lebih darjat dari isteri, mana-mana kelebihan material yang ada pada isteri membuka kemungkinan bagi suami untuk merasa rendah diri atau iri hati terhadap pasangan.

Intervensi ICBT: Mengingatkan diri bahawa kelebihan tersebut adalah anugerah dari Allah, dan bukan milik manusia.

1. Menganggap kelebihan yang ada pada pasangan akan membawa kebaikan kepada diri sendiri dan keluarga.
2. Memegang falsafah bahawa setiap manusia mempunyai kelebihan tersendiri. Individu sendiri mempunyai kelebihan juga, yang boleh dihargai oleh pasangan. (Kerana pasangan telah memilih untuk berkahwin dengan mereka pada suatu masa dulu)
3. Meyakinkan diri bahawa setiap pasangan yang Allah jadikan adalah untuk saling melengkapi antara satu sama lain.

C) Merasa Kurang Kasih Sayang Dari Pasangan

Terdapat banyak situasi di mana setelah masa berlalu, perubahan tingkah laku menyebabkan seseorang merasakan kurang mendapat kasih sayang dari pasangan. Pasangan mungkin banyak melebihi kerjanya dari melayan pasangan, atau terpaksa melayan karenah anak menyebabkan pasangannya merasa terbiar.

Intervensi ICBT: Menerima ketentuan Allah seadanya dari aspek rezeki, masa dan kasih sayang. Walaupun pada zahirnya kasih sayang itu datang dari pasangan, namun, yang mentakdirkan kasih sayang tersebut adalah Allah.

1. Menerima kurangnya rezeki waktu, perhatian, dan sumber kewangan yang terjadi kerana rezeki zahir dan batin adalah peruntukan dari Allah.
2. Menerima bahawa kasih sayang tidak seperti masa dan wang. Jika pasangan merasakan kekurangan kasih sayang, boleh memohon kasih sayang dari Allah disalurkan melalui pasangan.
3. Melakukan aktiviti luar secara bersama, atau bercuti bersama supaya hubungan lebih mesra.

D) Merasakan Kekurangan Apabila Dibandingkan Dengan Orang Lain

Pasangan sering terasa kalah apabila diri dibandingkan dengan orang lain. Ini adalah reaksi biasa kerana semua orang ingin merasa dirinya lebih dan tidak mahu kalah. Namun individu sering merasakan dirinya kurang kerana terlalu memfokuskan kepada aspek dirinya yang kurang dari orang lain. Antara aspek yang dibandingkan dengan orang lain adalah kemewahan, harta, pangkat, kecantikan, pendidikan, kreativiti dan sebagainya. Rasa rendah diri ini semakin membara apabila pasangan menyebut sesuatu yang membandingkan mereka dengan orang lain. Dalam satu hadith Nabi Muhammad saw bersabda:

“ Sesungguhnya Allah swt tidak melihat kamu semua dari rupa dan harta kamu semua, namun Dia melihat kamu semua dari hati dan amal kamu semua.” (Hadith Muslim)

Intervensi ICBT: Antara strategi CBT adalah supaya klien memberi fokus yang adil kepada semua aspek perbandingan secara saintifik dan tidak terlibat dalam pemikiran ‘*all- or nothing*’ – iaitu pemikiran hitam putih (Beck, 1995).

1. Perbandingan sistematik tahap pertama adalah untuk melihat dimensi kecantikan itu sendiri. Melihat kepada aspek rupa paras atau bentuk badan yang cantik pada diri seperti mempunyai hidung yang mancung, atau rambut yang lebih cantik.

2. Perbandingan sistematik pada aras kedua, mencari kelebihan dalam dirinya sendiri dari dimensi lain pula selain dari kecantikan - seperti pandai memasak, mempunyai pendapatan lebih, bekerja, bijak dan sebagainya.
3. Memegang konsep bahawa setiap manusia ada kelebihan dan kelemahannya.

E) Rasa kecewa kerana Pasangan Tidak Melaksanakan Perintah Allah

Mengikut data temubual penulis, kebanyakan klien mengadu bahawa pasangan tidak melaksanakan perintah Allah seperti tidak solat wajib, dan tidak menjaga aurat. Adakalanya hanya seorang pihak saja yang menjalankan perintah Allah sedangkan pihak satu lagi tidak melakukannya. Ini menjadi titik permasalahan apabila pasangan merasa kecewa dengan tingkah laku pasangan tersebut.

Dalam Islam telah ditetapkan perintah Allah terhadap hambanya dimana Allah berfirman dalam surah Al Tahrim ayat 6 yang bermaksud :

“Wahai orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu daripada api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar; dan keras, yang tidak derhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

Intervensi ICBT: Klien boleh mengambil inisiatif untuk menasihatkan pasangan dan berdoa. Namun, klien perlu bersabar dan redha dengan keadaan tersebut seandainya ingin meneruskan perkahwinan dengan tenang. ICBT dapat memberi kekuatan dan kesabaran dengan pola fikiran di bawah:

1. Bersangka baik dengan ketentuan Allah bahawa individu dipilih untuk membantu diri pasangannya untuk melakukan perintah Allah.
2. Bersabar dan redha dengan keadaan pasangan yang tidak melaksanakan perintah Allah.
3. Menganggap itu adalah ujian dari Allah untuk mendekatkan diri pada Allah dan berharap pada Allah sepenuhnya.

F) Risau Mengenai Masalah Kewangan

Terdapat klien yang terlalu risau akan kewangan pada masa akan datang. Klien akan sentiasa berfikir tentang wang sama ada cukup untuk mereka atau tidak. Kerisauan pasangan yang melampau boleh menyebabkan pemikiran tidak berhusnuzon dan tidak bertawakkal kepada Allah. Sebagai individu Muslim kita harus meyakini janji Allah mengenai rezeki yang telah Allah tetapkan pada hambanya seperti dalam satu hadith Nabi bersabda :

“Jika kamu bertawakkal kepada Allah dengan sebenar benar tawakkal, maka Allah memberikan rezeki kepadaMu sebagaimana Allah memberi rezeki kepada burung, pagi pagi keluar sarang dengan perut kosong dan pulang ke sarang petang hari dengan keadaan kenyang”.

(Hadith Riwayat At Tirmizi, Ibnu Majah dan Ahmad)

Intervensi ICBT: Memahami konsep dan kefahaman mengenai akidah Islam dalam aspek qada' dan qadar Allah.

1. Meyakini bahawa setiap nikmat dan rezeki adalah datang dari Allah.
2. Berserah pada Allah mengenai hal rezekinya setelah berusaha dan tidak perlu merasa risau dengan rezeki yang bakal diperolehinya. Jangkaan apa yang akan berlaku pada masa akan datang hanya Allah yang lebih mengetahui dan tidak terjangkau oleh akal pemikiran individu.
3. Berhusnuzon kepada Allah Ya Razzaq yang memberi rezeki kepada hambanya.

G) Membayangkan Pasangan Mempunyai Hubungan Mesra di Tempat Kerja

Membayangkan pasangan mempunyai hubungan mesra di tempat kerja merupakan satu aspek permasalahan corak pemikiran yang salah. Bayangan negatif yang parah ini boleh menyebabkan berlaku pergaduhan antara pasangan.

Bukti Allah melarang individu dari berprasangka buruk kepada orang lain terdapat dalam surah Al Hujurat ayat 12 Allah berfirman yang bermaksud:

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan berprasangka, karena sesungguhnya sebahagian tindakan berprasangka adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain”.

Malah, terdapat juga hadith mengenai prasangka di mana Nabi bersabda:

“Berhati-hatilah kalian dari tindakan berprasangka buruk, karena prasangka buruk adalah sedusta-dusta ucapan. Janganlah kalian saling mencari berita kejelekan orang lain, saling memata-matai, saling mendengki, saling membelakangi, dan saling membenci. Jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara”. (Hadith Riwayat Bukhari)

Intervensi ICBT: Individu tersebut perlu mencorakkan pemikiran berbaik sangka terhadap pasangannya. Contohnya, klien menganggap pasangan hanya mempunyai hubungan mesra sebagai rakan sekerja sahaja tidak ada apa-apa yang lebih dari itu.

1. Menunggu sehingga melihat sendiri kejadian negatif tersebut sebelum mencorak pemikiran salah.
2. Rekod dan catat maklumat serta perubahan pasangan setiap hari untuk mengelakkan ingatan bias tanpa catatan.

H) Reaksi Berlebihan dan Melanggar Syariat Akibat Cemburu Terhadap Pasangan (Bermadu)

Cemburu adalah reaksi semulajadi fikiran, perasaan dan fisiologi yang menyerang individu secara mendadak. Walau pun ia semulajadi dan wajar hadir, perasaan cemburu ini sering mendorong klien melakukan perkara-perkara yang akan disesalkan kemudian. Oleh yang demikian, mengawal serangan perasaan cemburu adalah komponen yang penting dalam intervensi ICBT bagi pasangan (Wan Siti Aminah, 2008).

Perasaan cemburu boleh dipecahkan kepada komponen perasaan marah dan sedih/kecewa. Langkah yang perlu diambil untuk menghilangkan marah adalah menggunakan strategi *time-out* (Mayo Clinic, 2012), iaitu menyemak dan menghentikan tingkah laku spontan - dan memberi masa kepada diri untuk berseorangan dahulu. Ini akan mengelakkan klien dari secara tidak sengaja melakukan reaksi yang tidak sepatutnya dilakukan seperti mengamuk atau memarahi orang lain. Cemburu yang tidak disukai oleh Allah adalah yang tidak berdasarkan fakta yang jelas dan hanya membuat sangkaan semata mata.

Terdapat hadith dimana Nabi Muhammad saw bersabda bahawa:

“Bentuk cemburu di antaranya adalah cemburu yang dimurkai oleh Allah swt. Dan perkara itu adalah cemburu seseorang pada keluarganya tanpa sebab yang mencurigakan.” (Hadith Bukhari)

Intervensi ICBT: Meminimalkan reaksi tingkah laku negatif.

1. Menggunakan kaedah mengawal kemarahan³ pada ketika serangan perasaan cemburu berlaku.

³ *“Sesungguhnya marah itu daripada syaitan dan syaitan itu dijadikan daripada api dan sesungguhnya api itu terpadam dengan air. Maka jika sesiapa di antara kamu yang dalam keadaan marah, maka bersegeralah mengambil wudhu”.* (HR. Imam Ahmad)

2. Mendapatkan bukti sahih atas sebab berlaku cemburu tersebut.
3. Berhusnuzon iaitu bersangka baik dengan pasangan tidak berdosa - memang hak suami. Contohnya, bagi kes bermadu suami tidak buat sebarang dosa, maka untuk apa isteri perlu cemburu.

1) Sedih Dengan Pasangan

Klien sedih dengan sikap pasangan yang suka menghina, memaki hamun, dan tidak menjaga perasaan ketika berinteraksi. Sikap pasangan yang mempunyai ego yang tinggi dan tidak mengendahkan pasangan membuatkan klien terasa sedih dan murung.

Intervensi ICBT: Perasaan sedih atau sakit pada diri yang dirasakan boleh ditangani secara perubahan corak pemikiran seperti yang dinyatakan di atas.

1. Menggunakan strategi mengawal perasaan sedih secara tingkah laku seperti bersenam, melakukan aktiviti bersosial seperti keluar bersama kawan-kawan, membaca buku motivasi, atau melakukan aktiviti yang menceriaikan seperti membeli belah dan bersiar-siar dengan anak-anak.
2. Meyakini bahawa setiap musibah yang berlaku walaupun sekadar tercucuk duri pasti ada ganjaran yang Allah ingin berikan.
3. Berdoa dan berzikir pada Allah memohon ketenangan dalam hati.

Antara doa yang boleh diamalkan untuk mengelak sedih adalah:

“Ya Allah, Aku berlindung kepada mu daripada perasaan risau dan sedih, aku berlindung kepada mu dari sifat lemah dan malas, aku berlindung kepada mu daripada sifat takut dan lokek, aku berlindung kepada mu daripada tekanan hutang dan kezaliman manusia.”

Kesimpulan

Pasangan suami isteri kini berhadapan dengan cabaran yang sangat hebat sehingga perceraian sudah menjadi lumrah. Menurut perspektif Kognitif Tingkah Laku, masalah bertambah parah dengan corak pemikiran yang tidak sihat. Terapi Tingkah laku Kognitif Islam (ICBT) menggunakan acuan corak pemikiran yang diasaskan dari falsafah Islam untuk menangani sebarang masalah atau cabaran hidup. Artikel ini telah memberi penerangan mengenai contoh-contoh pemikiran tidak sihat yang biasa berlaku pada pasangan suami isteri serta menghuraikan bagaimana ICBT boleh dijalankan untuk membentuk corak pemikiran yang lebih positif dan berkesan menangani situasi tersebut. Cadangan-cadangan di atas hanyalah sebahagian dari senario yang mungkin berlaku dalam perkahwinan. Penulis memilih sebahagian sahaja dari masalah pemikiran untuk dibincangkan sebagai contoh bagaimana membentuk ayat-ayat. Kaunselor yang ingin mempraktikkan ICBT boleh mencontohi gaya pembentukan pola-pola pemikiran sihat beracukan falsafah hidup Islam untuk dicadangkan kepada klien mereka.

Rujukan

- Avy Joseph (2009). *Cognitive behavior therapy*. Capstone Publishing Ltd: UK.
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford Press: New York.
- Alan S. Gurman & David P. Kniskern (1991). *Handbook of Family Therapy (Editor)* Volume 2. 1st Edition .NewYork: Routledge.
- Mayo Clinic (2012). *Anger management: 10 tips to tame your temper*. www.mayoclinic.com
- Nadiyah Elias (2005). *An Islamic cognitive behavioral therapy approach (CBT) for Helping clients with gender identity and sexual orientation problems*. Paper presented at the National Seminar on Applied Psychology 2005, organized by Applied Psychology Centre, IIUM, at Cultural Activity Centre, IUM, Gombak, Selangor, on 3rd and 4th September.
- Nadiyah Elias (2007). *Program pencegahan merokok menggunakan integrasi pendekatan penerapan nilai Islam dan program psikopendidikan*. Kertas kerja dibentangkan di Seminar Kaunseling dan

Pendidikan Moral 2007, 26-27 Mei, di Hotel Sri Malaysia, Sungai Petani, anjuran Fakulti Sains Kognitif dan Pendidikan, Universiti Utara Malaysia.

Nadiyah Elias (2012). *Kaunseling Islam: Strategi intervensi bagi ketagihan seksual internet*. Kertas kerja dibentangkan di Konvesyen Kaunseling PERKAMA Kebangsaan Ke 18,19–21 Jun, 2012; di INTAN, Sabah.

See Ching Mey (2009). *Pendekatan kaunseling*. Lembaga Kaunselor: Kuala Lumpur.

Wan Siti Aminah (2008). *Cemburu bagi wanita bermadu*. Tesis Sarjana. Universiti Utara Malaysia.