

Merawat Luka Episod Kecurangan: Pendekatan Bersepadu Dalam Kaunseling

(Treating Pain Due to Episodes of Infidelity: An Integrated Approach in Counselling)

Rozaina Zainul Abidin (rozainazainul@gmail.com)

Kaunselor berdaftar (KB 06835)

Konsultan, Inno Bioceutical Sdn Bhd

Abstract

In this article, the author discusses a counselling process based on the integrated counselling approach on one Muslim couple to help the couple deal with the impact of extramarital affairs. Data was obtained from observation, interview recordings, and session reports. The whole process covered three months, involving four individual counselling with the primary client (husband), three couple counselling sessions, and an individual session with the secondary client (wife), who had also attended separate individual sessions with another counsellor. The main objectives of the intervention plan adopted across the sessions include helping the primary client manage and recover from the impact of infidelity and rebuild a safe space in their marital relationship. The applied intervention framework was guided and adopted from the *Infidelity-Specific Treatment Model*, introduced by Baucom, Gordon, Snyder, Atkins, and Christensen (2006). In addition, some techniques and approaches prescribed by Cognitive-Behavioural Therapy and Islamic perspective were also incorporated into the programme content. A positive outcome from the counselling supports the efficacy of this integrated approach in helping the client manage the impact of infidelity and rebuild trust and communication with the spouse.

Keywords: Marriage counselling, extramarital affairs, infidelity, intervention plan, Cognitive-Behavioural Therapy, Islamic approach

Pendahuluan

Pasangan berkahwin di Malaysia kini berhadapan dengan pelbagai cabaran dan isu dalam rumahtangga sehingga berlakunya peningkatan dalam jumlah kes perceraian sejak kebelakangan ini. Menurut statistik Perkahwinan dan Perceraian Malaysia, jumlah perceraian di kalangan rakyat Malaysia meningkat setiap tahun sejak lebih sepuluh tahun yang lalu dan yang terkini, kadar perceraian pada tahun 2019 telah meningkat sebanyak 12 peratus kepada 56,975 berbanding dengan

50,862 pada tahun sebelumnya. Berdasarkan rujukan kepada data yang diperolehi daripada Kajian Penduduk Dan Keluarga Malaysia Kelima (KPKM-5) (2014) yang dilaksanakan oleh Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), pasangan curang adalah penyebab kedua terbesar yang menyumbang kepada terjadinya kes perceraian di Malaysia selepas sebab tiadanya persefahaman di antara pasangan. Dengan itu, isu kecurangan dalam rumahtangga yang kian meluas haruslah dipandang serius. Ini termasuklah mengenal pasti pendekatan-pendekatan intervensi yang sesuai bagi diguna pakai oleh pengamal kaunseling atau terapi rumah tangga di kalangan masyarakat kita.

Ulasan Literatur

Kecurangan

Banyak kajian telah menggambarkan persamaan di antara reaksi setelah terjadinya penemuan kecurangan pasangan dengan kriteria-kriteria bagi gangguan tekanan selepas trauma atau *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Beberapa perlakuan atau perasaan negatif yang dialami oleh pasangan yang dicurangi adalah seperti keganasan, kemurungan, ideasi membunuh diri dan kebimbangan akut turut didapati sama dengan gejala-gejala PTSD (Allen et al., 2005).

Kecurangan menyumbang kepada pelbagai kesan negatif kepada hubungan antara pasangan yang berkahwin dan menjadi salah satu punca utama pasangan mendapatkan khidmat kaunseling (Labrecque & Whisman, 2017). Menurut Sauerheber dan Disque (2016), bukan hanya perbuatan kecurangan itu yang menyebabkan terjadinya trauma kepada individu yang terlibat. Malah, trauma juga banyak disumbang oleh kesan-kesan jangka panjang yang terjadi seperti menjauhkan diri, igauan, mimpi dan impak negatif terhadap pandangan seseorang. Para pengkaji menjelaskan bahawa individu biasanya akan mengalami trauma secara emosi apabila sesuatu kejadian itu melanggar pandangan asas tentang bagaimana dunia dan manusia patut berfungsi (Janoff-Bulman, 2010), contohnya seperti seorang isteri atau suami itu sepatutnya boleh dipercayai dan perkahwinan adalah suatu tempat yang selamat bagi pasangan itu.

Kajian turut menunjukkan bahawa pasangan yang dicurangi berasa seolah-olah terbelenggu dalam episod pandangan dunia yang telah musnah tersebut, tidak dapat untuk memproses serta merasai kebahagiaan dengan apa yang berlaku di masa sekarang dan seterusnya membawa kepada rasa hilang harapan dengan matlamat hidup masa hadapan (van der Kolk, 2014).

Oleh itu, kes kecurangan perlulah dikendalikan berdasarkan panduan daripada sesuatu pelan intervensi atau model rawatan yang boleh membantu klien melalui proses-proses tertentu untuk menangani kesan-kesan yang dialami dan membawanya kepada pencarian jalan keluar untuk keluar daripada belenggu tersebut.

Model Rawatan Kecurangan

Model Rawatan Khusus-Kecurangan atau *Infidelity-Specific Treatment Model* (Baucom et al., 2006) adalah satu model rangka kerja intervensi yang dibangunkan bagi membantu para pengamal terapi dan kaunselor dalam mengendalikan kes-kes yang melibatkan isu kecurangan pasangan. Selari dengan model proses kemaafan (Gordon & Baucom, 1984), komponen rawatan peringkat pertama adalah berdasarkan Terapi Kognitif-Tingkah Laku (*cognitive-behavioural therapy* atau CBT) yang bertujuan menangani impak langsung daripada kecurangan. Manakala dalam peringkat kedua, pasangan akan dibimbing untuk meneroka faktor-faktor yang mendorong kepada perlakuan tersebut dan strategi untuk mengubah suai pemikiran (*cognitive restructuring*). Dalam peringkat terakhir, pasangan digalakkan untuk berbincang tentang isu kemaafan, pelajaran daripada kejadian yang berlaku, menilai kembali dan seterusnya membuat keputusan tentang hala tuju perhubungan mereka.

Metodologi

Matlamat utama sesi kaunseling ini adalah untuk membantu klien mengatasi dan memulihkan dirinya daripada semua gejala atau simptom yang sedang dialami sejak dari episod kecurangan isterinya. Selain itu, bantuan yang diberi bertujuan untuk mewujudkan kembali ruang selamat di dalam hubungan perkahwinan mereka agar pasangan ini boleh berkomunikasi dengan sihat dan membina keintiman semula. Maka dengan itu, pendekatan sesi kaunseling harus dilakukan secara individu dan juga secara berpasangan.

Pendekatan bersepadu dalam pelan rawatan kaunseling bagi kes ini telah menggabungkan strategi daripada Terapi Kognitif-Tingkah Laku (*cognitive-behavioural therapy* atau CBT) dan spiritual Islam. Selain itu, beberapa rujukan terhadap Terapi Kognitif-Tingkah Laku Pasangan (*Couple Cognitive Behavioural Therapy*) turut dilakukan selain daripada beberapa konsep intervensi yang diperkenalkan oleh Dr. Willard F. Harley di dalam bukunya, *'His Needs Her Needs'*, yang banyak diguna pakai bagi mencapai objektif kedua-dua proses kaunseling ini.

Pendekatan Terapi Kognitif-Tingkah Laku (CBT) telah diaplikasikan terutamanya untuk membantu klien menilai cara dan proses berfikir mereka, sebelum dilatih untuk mengubah suai cara tersebut bagi memberi kesan positif terhadap perasaan dan tingkah laku mereka. Kekuatan CBT adalah kepelbagaian teknik yang boleh membantu klien mengubah cara berfikir, berperasaan dan bertindak. Ajaran dan nilai-nilai Islam pula telah diguna pakai kerana pendekatan ini menyediakan kandungan dan daya penggerak bagi membantu memperkasa dan memulihkan klien dan hubungan mereka dengan kekuatan dalaman dan bantuan daripada Ilahi.

Rangka kerja intervensi bagi kes ini telah turut dipandu dan disesuaikan daripada strategi yang dicadangkan melalui Model Rawatan Khusus-Kecurangan atau *Infidelity-Specific Treatment Model* oleh Baucom, Gordon, Snyder, Atkins, &

Christensen (2006), sepertimana yang dipaparkan melalui Jadual 1. Bagaimanapun, kandungan untuk program intervensi ini telah diubah suai dengan mengambil kira pendekatan dan teknik-teknik CBT serta panduan dalam ajaran Islam.

Proses kaunseling bagi kes ini telah berlangsung melalui lapan sesi yang diadakan pada setiap minggu atau dua minggu yang merangkumi empat sesi individu bersama klien, tiga sesi berpasangan dan satu sesi individu bersama pasangan (penulis telah mengesyor dan merujuk pasangan klien kepada kaunselor lain untuk sesi individu kepadanya secara berasingan). Keseluruhan proses kaunseling bagi kes ini mengambil masa tiga bulan.

Pendekatan intervensi melalui CBT banyak melibatkan pendidikan-psiko (*psycho-education*) tentang respons-respons berfungsi dan tidak berfungsi, mengajar kemahiran mengatur emosi, mengubah suai andaian-andaian hidup, pengukuhan kemahiran membina perhubungan dan komitmen terhadap penjagaan serta pembangunan diri. Semuanya adalah bertujuan untuk membantu klien mengalami perasaan dan tindakan yang positif. Klien turut dibantu dalam memproses makna di sebalik trauma yang dialami ke arah yang positif berlandaskan konsep-konsep dalam Islam seperti hikmah di sebalik ujian, erti kebahagiaan dan kesusahan, tujuan manusia dicipta dan hidup di muka bumi, konsep taubat, kemaafan serta Qada dan Qadar. Pendekatan sebegini telah banyak menjadikan klien dan pasangannya lebih tenang dan berusaha bersungguh-sungguh dalam menangani ujian dan konflik yang sedang mereka alami.

Jadual 1

Rangka kerja intervensi bersepadu yang disesuaikan daripada Model Rawatan Khusus-Kecurangan

STRATEGI	MATLAMAT	TEKNIK/AKTIVITI
<i>Peringkat 1:</i> Untuk menangani impak trauma	<ol style="list-style-type: none"> Membantu klien meluahkan perasaan dan kesakitan yang dirasakan. Membina kemahiran yang perlu bagi komunikasi yang efektif dan memuaskan bagi kedua-dua pihak serta membina semula keintiman dalam perhubungan. <p>Klien ini telah dilatih dengan kemahiran ekspresi diri yang lebih sesuai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Penerokaan masalah -Perbincangan berstruktur -Perkongsi senarai kemahuan (<i>wishlist</i>) dan penajajaran jangkaan dan matlamat dalam perkahwinan. <p>Kerja rumah: Kontrak Tingkahlaku (bagi individu) dan Bank Cinta (bagi pasangan)</p>

<p><i>Peringkat 2:</i> Untuk mencari makna dan mengubah suai pemikiran dan perlakuan yang tidak berfungsi (<i>dysfunctional behaviours</i>)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu klien mencari refleksi dan pandangan makna daripada pengalaman ini. 2. Menyatukan kekuatan dan pelajaran yang dipelajari daripada apa yang berlaku. 	<ul style="list-style-type: none"> - Perbincangan tentang spiritual dan perspektif Islam tentang isu yang dialami. - Mencabar pemikiran negatif dengan menggunakan Model REBT (<i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>). - Aktiviti: Menyedari Kekuatan Diri Kerja rumah: Mengaplikasi Model REBT dalam kehidupan seharian.
<p><i>Peringkat 3:</i> Untuk membantu klien dan pasangannya bergerak ke hadapan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi dan menerima kemaafan. 2. Menilai perhubungan dan merumuskan pelan tindakan untuk bergerak ke hadapan. 3. Memulihkan kepercayaan dan cinta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menulis dan bertukar-tukar Surat Memohon Maaf. <ol style="list-style-type: none"> 1. Meluahkan perasaan 2. Merumuskan hikmah dan pelajaran yang didapati oleh suami dan isteri. 3. Harapan dan keinginan untuk masa depan. - Komitmen pelan tindakan

Sumber: Baucom et al., 2006.

Latar Belakang Kes Klien

Amir (bukan nama sebenar) adalah seorang suami berusia 39 tahun. Agak kacak dan hadir dengan berpakaian kemas. Wajahnya kelihatan muram dan suaranya tersekat-sekat. Dia datang mendapatkan bantuan kaunseling tiga bulan setelah mengetahui bahawa isterinya, Sue (bukan nama sebenar, 38 tahun), mempunyai hubungan cinta dengan teman sepejabat (Don, berusia 40an). Keharmoniaan mahlagai perkahwinan mereka yang telah dibina sepuluh tahun lalu dan telah dilengkapi dengan kehadiran dua orang permata hati berusia lima dan tujuh tahun, kini teruji. Amir telah berkongsi kisah suka duka kehidupannya berumah tangga bermula dengan bagaimana hubungan dengan ibunya telah menjadi dingin lantaran Sue bukanlah pilihan hati ibunya.

Namun, demi cintanya yang tidak berbelah bagi, Amir tetap menikahi Sue. Sebagai seorang wanita berpangkat tinggi di sebuah syarikat petroleum dan gas ternama, tugas Sue menuntutnya untuk menghabiskan banyak masa di tempat kerja dan seringkali keluar 'outstation'. Memandangkan keadaan itu, Amir telah memilih kerjaya sebagai seorang jururunding Teknologi Maklumat (IT) yang membolehkannya bekerja dari rumah dan mempunyai waktu kerja yang anjal supaya mudah untuknya menjaga anak-anak serta menguruskan hal-hal domestik, walaupun itu bermakna yang pendapatannya hampir separuh kurang daripada Sue dan menguburkan cita-citanya untuk menjawat jawatan yang lebih tinggi dalam kerjaya.

Amir adalah anak lelaki sulung dalam keluarga. Dibesarkan dalam keluarga yang susah dan kematian ayah sejak dari usia tujuh tahun, dia sudah biasa hidup berdikari. Amir aktif dalam sukan semasa bersekolah dan biasa bekerja kuat sejak dari zaman kanak-kanak sehingga memperolehi pelbagai bantuan biasiswa bagi menampung pengajian hingga ke peringkat yang dia berada sekarang. Dia menggambarkan dirinya dulu sebagai seorang yang tenang, amat sabar dan jujur. Dia agak pendiam, kurang bergaul dengan rakan-rakan dan hampir keseluruhan masa dan tenaganya dihabiskan dengan menjaga dua orang anaknya itu selain bekerja dan menguruskan keperluan di rumah.

Dia mula berkongsi kisah rumah tangganya yang dirasakan bahagia hinggalah saat bila hubungan sulit isterinya itu terbongkar. Setelah didesak, Sue mengakui mencintai lelaki itu yang digambarkan sebagai berkarisma dan mempunyai ciri-ciri lelaki idamannya seperti mengambil berat, bijak, berkarisma dan mempunyai kualiti seorang pemimpin dan imam yang boleh membimbingnya seperti mengimami solat jemaah dan berkebolehan dalam mengupas tentang hal-hal agama. Mereka juga banyak berkongsi minat yang sama seperti gemar berjoging dan mengumpul beg berjenama mewah antarabangsa. Pasti banyak masa yang telah mereka habiskan bersama-sama semasa tugas di pejabat mahupun di luar negara. Remuk hati Amir di kala mendengar pengakuan isteri kesayangannya itu. Mereka akhirnya bertengkar dengan dahsyat sekali dan Amir telah memaksa Sue untuk menghentikan hubungan curangnya itu dengan serta-merta. Sue berjanji tidak akan melakukannya lagi.

Sejak itu, hidup Amir sudah mula tidak keruan. Dia kemudiannya menggunakan kepakarannya dalam bidang IT untuk memasang peranti serta alat pengesan yang boleh merakam dan menyalurkan maklumat tentang segala pergerakan dan percakapan Sue di luar rumah. Amir mendapati bahawa Sue rupa-rupanya masih lagi berhubung dengan Don yang bekerja di bawah bumbung yang sama. Amir menggigil semasa bercerita tentang bagaimana dia mendengar suara Don membuat kejutan menyanyikan lagu 'Selamat Hari Jadi' sambil memberi hadiah sejambak bunga semasa isterinya itu tiba di pejabat pada hari lahirnya. Sejak itu, hubungan mereka bukan hanya tegang malah telah menjadikan Amir bertukar menjadi orang 'lain' yang kini sangat panas baran, tidak sabar, bersikap mengongkang dan kasar terutama dengan isterinya itu.

Suatu hari, semasa Amir mengetahui bahawa Don dan Sue berjumpa untuk berjoging bersama-sama selepas waktu kerja, Amir telah berkejar ke tempat tersebut dan memberi amaran keras kepada mereka berdua tentang akibat daripada perbuatan mereka itu. Dia juga telah menghubungi isteri Don lalu berlakulah satu pertemuan empat mata di antara mereka di suatu tempat awam. Di situ, Amir telah hilang sabar dan menumbuk serta mencederakan Don. Pertengkaran dan kekusutan masih berlarutan sehingga ke rumah dan Amir sekali lagi tidak dapat mengawal diri lantas menampar Sue di depan anak-anak lantas bertindak meninggalkan rumah dan keluarganya selama dua hari dua malam.

Bukan hanya terkejut dengan tindakan Amir yang selama ini amat 'cool' dan tidak pernah marah, namun selepas insiden terbabit, Sue telah hilang punca kerana terpaksa bersendirian menguruskan semua keperluan rumah dan anak-anak yang selama ini dilakukan oleh suaminya itu. Anak-anaknya pulak asyik menangis siang dan malam dan tidak mahu makan atau ke sekolah dek kerana asyik teringatkan ayah mereka yang sangat dirindui. Sue menggambarkan situasi luar kawalnya selama dua hari itu sebagai saat yang paling 'traumatik' dalam sejarah hidupnya. Dia sedar bahawa dia tidak akan mampu hidup tanpa ada ayah dan suami di sisi anak-anak dan dirinya. Sue akhirnya menghubungi Amir dan berulang kali memujuknya untuk kembali ke pangkuan keluarga. Dia bersumpah tidak akan sekali-kali mengulangi perbuatan curangnya itu.

Walaupun lebih dua bulan telah berlalu dan pasangan itu telah sama-sama berikrar untuk meneruskan hidup sambil meninggalkan memori pahit mereka itu, Amir mengakui terlalu sukar untuk dia keluar daripada igauan dan ingatan yang terus-terusan menghantui hidupnya. Dia masih sukar untuk meletakkan mata untuk tidur, sering terjaga di tengah malam, cepat melenting, hilang kepercayaan terhadap isteri dan inginkan hubungan seks yang lebih kerap bersama Sue setiap hari. Amir juga masih merasa kurang keyakinan dan rendah diri. Katanya, "*Saya ni tak bagus dan tak guna, sebab tu lah isteri saya cari orang lain...*". Sikap pemarah, cemburu dan mengongkongnya juga telah mengakibatkan komunikasi dan hubungannya bersama Sue terus tegang dan tidak lagi semesra dulu.

Amir ingin keluar daripada cengkaman keadaan itu, dan akhirnya dia telah datang kepada penulis meminta khidmat kaunseling bagi membantu menyelamatkan rumahtangga mereka yang ibarat sudah retak menanti belah.

Hasil dan Perbincangan

Semasa sesi ketiga kaunseling individu, klien telah mula menunjukkan perkembangan positif terhadap pelan intervensi yang dijalankan dengan berkata, "*I rasa lebih happy lah sekarang. Because actually, many things yang I tak tau pasal dia (Sue). Sebelum ni I tak tau pun...so...all the songs, dia nyanyi. I am surprised*"... (semasa bercerita tentang perasaannya yang teruja setelah dapat mengenali Sue dengan lebih mendalam setelah mereka keluar berdua-duaan menyaksikan konsert seorang artis Indonesia tersohor yang amat diminati isterinya itu).

Semasa sesi keempat pula, penulis melihat perubahan ketara pada diri Amir yang lebih positif, mempunyai kawalan yang baik terhadap cara dia berfikir dan bersemangat untuk bergerak ke hadapan bagi memulakan fasa baru dalam hidupnya. Kata Amir, *"Ada la a few yang notice dan perasan...macam a lot of things about myself. Sometimes bila I duduk sorang-sorang, I think about myself..."*.

Keadaan yang semakin baik dapat dilihat semasa sesi keenam, Amir hadir dengan penampilan yang ceria, banyak tersenyum dan mampu berjenaka semasa bercerita dan sangat teruja berkongsi tentang perkembangan terkininya yang telah mula belajar kembali Al-Quran di kelas secara serius, selain telah banyak melakukan beberapa perkara yang dia sukai yang jarang atau tidak pernah dilakukannya sebelum ini seperti bersenam di gimnasium dan menziarahi ibunya dengan lebih kerap. Beliau juga telah meletakkan 8/10 sebagai kadar bahagia dalam dirinya sekarang berbanding 1/10 semasa sesi yang pertama dahulu.

Semasa sesi terakhir, Amir mengakui, *"Now rasa proud of myself. So, this is the thing that I should have done earlier. 10 years...I tak pernah buat benda tu. I tak pernah even beli baju untuk diri I..."*.

Selanjutnya, Amir dan Sue telah disarankan untuk terus mengaplikasikan apa yang telah mereka belajar daripada proses kaunseling yang telah mereka lalui dan menghargai setiap hikmah serta pengajaran yang telah mereka kutip daripada episod hitam tersebut. Setelah tiga bulan dari tarikh penamatan proses kaunseling, penulis telah menghubungi semula pasangan ini. Amir dan Sue telah semakin mesra dan dapat menjalani hidup berumahtangga yang lebih positif berbanding dahulu.

Kes ini menggambarkan aplikasi dan hasil daripada satu pelan intervensi kaunseling yang menggunakan pendekatan bersepadu yang menggabungkan pendekatan keagamaan dan spiritual. Gabungan teknik dan saranan daripada Terapi Kognitif-Tingkah Laku serta konsep-konsep yang diajar dalam Islam ini telah dapat membantu seorang klien lelaki untuk keluar daripada tekanan dan kesengsaraan yang dihadapinya ekoran kecurangan yang melibatkan isteri beliau.

Melalui pendekatan yang hampir sama, Khakpour et al., (2018) telah mengguna pakai pendekatan terapi kaunseling yang menggabungkan ajaran Islam dengan melakukan perbincangan berkenaan matlamat perkahwinan menurut agama, hak-hak dan tanggungjawab suami isteri serta pelaksanaan ibadat dalam sepuluh sesi kaunseling yang dijalankan. Khakpour et al., mendapati bahawa tahap kepuasan perkahwinan, pemikiran positif dan kemahiran menyelesaikan masalah klien telah menunjukkan peningkatan yang baik. Pendekatan intervensi kaunseling yang mengaplikasikan pendekatan spiritual adalah dianjurkan bagi klien-klien yang bukan hanya mempunyai pengaruh agama atau spiritual yang kuat dalam orientasi hidup mereka malah turut berasa selesa dengan pendekatan tersebut (Turgut & Fusun, 2020).

Berdasarkan statistik dan data terkini yang menunjukkan betapa tenatnya masalah dan konflik rumahtangga yang banyak disumbang oleh kes-kes kecurangan rumahtangga dalam masyarakat kini serta perlunya bantuan kepada mangsa-mangsa kecurangan rumahtangga untuk pulih daripada trauma, keberkesanan pendekatan sebegini boleh dicadangkan sebagai panduan intervensi kaunseling atau rawatan bagi kes-kes yang seumpamanya.

Penutup

Kajian telah membuktikan bahawa kecurangan adalah antara penyumbang utama kepada krisis rumah tangga dan menjadi satu pengalaman yang traumatik bagi pasangan-pasangan yang terlibat dengannya. Hal ini telah menjadi satu cabaran besar kepada para pengamal kaunseling dan terapi rumahtangga dalam membantu para klien mereka untuk pulih dan keluar daripada trauma itu dan seterusnya membina semula keintiman dan kekuatan pasangan terbabit. Dalam konteks kes ini, pendekatan bersepadu yang diaplikasikan bukan hanya telah membantu pasangan kes yang dibincangkan dalam merawat luka trauma yang dialami daripada aspek emosi, fizikal dan mental melalui kekuatan teknik-teknik CBT, malah kekuatan yang dipupuk melalui garapan panduan yang digariskan oleh Islam telah turut menguatkan aspek rohani dan spiritual pasangan ini dalam membantu mereka mengharungi cabaran yang telah dan bakal mereka hadapi di masa yang akan datang.

Rujukan

Allen, E. S., Atkins, D. C., Baucom, D. H., Snyder, D. K., Gordon, K. C., & Glass, S. P. (2005). Intrapersonal, interpersonal, and contextual factors in engaging in and responding to extramarital involvement. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12, 101-130.

Baucom, D. H., Gordon, K. C., Snyder, D. K., Atkins, D. C., & Christensen, A. (2006). Treating affair couples: Clinical considerations and initial findings. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(4), 375-392.

Beck AT, Steer RA, Ball R, Ranieri W (1996). "Comparison of Beck Depression Inventories-IA and -II in psychiatric outpatients". *Journal of Personality Assessment*, 67 (3), 588-97.

Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2005). Treating couples recovering from infidelity: An integrative approach. *Journal of Clinical Psychology*, 61(11), 1393-1405.

Jabatan Kehakiman Syariah Malaysia (2020). Statistik Pendaftaran Perceraian Mahkamah Syariah Seluruh Malaysia (2020). Dikeluarkan pada 1 Februari, 2021, daripada https://www.data.gov.my/data/ms_MY/dataset/statistik-pendaftaran-perceraian-mahkamah-syariah-seluruh-malaysia

Janoff-Bulman, R. (2010). *Shattered assumptions*. Free Press.

Khakpour, M., Mehrafarid, M., Akbari Amarghan, H., Nejat, H., Fazayeli Yousefabad, M., & Toroghi, R. (2018). Effect of spiritual family therapy on marital satisfaction in couples with husbands' drug-dependent. *Journal of Research and Health*, 8(4), 365-372.

Labrecque, L. T., & Whisman, M. A. (2017). Attitudes toward and prevalence of extramarital sex and descriptions of extramarital partners in the 21st century. *Journal of Family Psychology*, 31, 952–957

National Population and Family Development Board. (2016). *Fifth Malaysian Population And Family Survey (MPFS-5) 2014*. Dikeluarkan pada 10 Februari, 2020, dari <http://family.repository.lppkn.gov.my/659/>

Quintanilla, S. D. (2019). *Integrating Sandtray Therapy with the Infidelity-specific Treatment Model to Support Couples in Infidelity Trauma Recovery* (Doctoral dissertation, Mississippi College).

Safari, S., Namdari, K., Sepanta, M., Dehghani, S., Maanavi, T., Kamali, A., & Abedi, A. (2014). The effectiveness of cognitive behavior therapy with focuses on religious beliefs in reduction damages caused by marital infidelity (A single subject study). *Comparison of attachment styles and coping strategies among incarcerated criminals and normal people*, 8-31.

Sauerheber, J. D., & Disque, J. G. (2016). A trauma-based physiological approach: Helping betrayed partners heal from marital infidelity. *The Journal of Individual Psychology*, 72(3), 214-234.

Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). An integrative approach to treating infidelity. *The Family Journal*, 16(4), 300-307.

Turgut, T., & Füsün, E. K. Ş. İ. (2020). Spiritually-oriented Cognitive-behavioral Family Therapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(1), 87-111.

Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Mind, brain and body in the transformation of trauma*. Penguin Books.

Willard Jr, F. (2011). *His Needs, Her Needs: Building an Affair-proof Marriage*. Revell.