

Tekanan Emosi Dan Corak Penyesuaian Isteri Banduan Dalam Mengendalikan Tekanan Semasa Ketiadaan Suami

Mohamed Sharif Mustaffa¹ & Norahidah Zainal Abidin²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor.

ABSTRACT : The study was conducted to study the emotional stress faced by the wife of the prisoner during the absence of her husband due to imprisonment, to study the pattern of adjustments made by the wife of the prisoner to face during emotional stress and also study the form of counseling support needed by the wife of the prisoner. This study was conducted in the area around Johor Bahru. A total of five subjects selected using sampling methods Snowball (Snowball Sampling). This qualitative study using face to face interviews as research instruments. All data received is analyzed in detail based on statements given by the subjects and classified into three levels of minimum, medium and critical by the researchers based on observation. From these data, shows the level of critical shame symptoms experienced by the wife of a prisoner during the absence of her husband due to face imprisonment. Meanwhile, the emotional symptoms of stress such as regret, depressed, lonely and worried as on the level is still moderate and can be controlled. Pattern of adjustment that is often done by the wife of a prisoner while facing pressure is to use positive approaches such as prayer, studying the Qur'an, remembrance and exercise. As for the form of counseling is, in all subjects did not find getting counseling service to help handle emotional stress. Hopefully the results of this study finding can be used as a guide to the parties directly involved parties such as prisons, Family Development Foundation and the community generally to help people like this.

Keywords: *Emotional Stress, Wife Of Prisoner, Conducted*

ABSTRAK : Kajian ini dijalankan untuk mengkaji tekanan emosi yang dihadapi oleh isteri banduan semasa ketiadaan suami akibat dipenjarakan, mengkaji corak penyesuaian yang dilakukan oleh isteri banduan semasa menghadapi tekanan emosi dan juga mengkaji bentuk sokongan kaunseling yang diperlukan oleh isteri banduan. Kajian ini telah dijalankan di sekitar Daerah Johor Bahru. Seramai lima orang subjek dipilih menggunakan kaedah persampelan Snowball (Snowball Sampling). Kajian kualitatif ini menggunakan temubual bersemuka sebagai instrumen kajian. Segala data yang diterima pula dianalisis secara terperinci berdasarkan pernyataan yang diberikan oleh subjek dan diklasifikasikan kepada tiga tahap iaitu minimum, sederhana dan kritikal oleh pengkaji berdasarkan pemerhatian. Daripada data tersebut, simptom malu menunjukkan tahap kritikal yang dialami oleh isteri banduan semasa menghadapi ketiadaan suami akibat dipenjarakan. Manakala, bagi simptom tekanan emosi seperti kesal, murung, sunyi dan bimbang pula di tahap sederhana dan masih boleh dikawal. Corak penyesuaian yang sering dilakukan oleh isteri banduan semasa menghadapi tekanan ialah menggunakan pendekatan positif seperti solat, mengaji Al-Quran, berzikir dan beriadah. Manakala bagi bentuk kaunseling pula, di dapati semua subjek tidak pernah mendapatkan khidmat kaunseling bagi membantu mengendalikan tekanan emosi. Semoga hasil dapatan kajian ini dapat dijadikan sebagai panduan kepada pihak-pihak terlibat secara langsung seperti pihak penjara, Yayasan Pembangunan Keluarga dan masyarakat amnya bagi membantu golongan seperti ini.

Katakunci : *Tekanan Emosi, Isteri Banduan, Mengendalikan*

1.0 PENDAHULUAN

Kaum wanita mempunyai minda dan personaliti yang berbeza daripada kaum lelaki. Disebabkan cabaran yang dihadapi kaum lelaki adalah lebih berat berbanding kaum wanita, minda mereka telah mempelajari penyesuaian dan pertahanan diri yang kukuh sejak kecil. Jadi, lelaki ditonjolkan sebagai kaum yang lebih bertenaga dan agresif berbanding wanita dari semua aspek terutamanya apabila berhadapan dengan tekanan. Keadaan ini berbeza dengan kaum wanita yang pada amnya dianggap kurang agresif daripada lelaki. Tidak hairanlah jika wanita selalu dikaitkan sebagai kaum yang lemah dan sering tertekan jika menghadapi masalah hidup. Menurut Persatuan Psikiatri Malaysia (2004), sejumlah 9.0% daripada seluruh penduduk Malaysia 3% daripadanya adalah lelaki dan 6% lagi adalah wanita menghadapi tekanan emosi yang teruk. Ini telah membuktikan bahawa kaum wanita lebih mudah dan paling ramai mengalami tekanan emosi berbanding kaum lelaki.

Menurut Sidek Nontak (1995), kebanyakan tekanan emosi yang berlaku pada wanita adalah disebabkan keadaan diri mereka yang sukar membuat penyesuaian terhadap sesuatu keadaan. Tambah beliau, antara keadaan yang menyebabkan wanita mengalami tekanan ialah kematian orang yang disayang, pemergian seseorang umpamanya mengembara, penceraian, pergaduhan, diakui mendapat sakit serius seperti barah, mengalami masalah keewangan, mendapat malu, kemalangan, putus cinta dan sebagainya. Seseorang yang tidak mampu menyesuaikan keadaan dirinya dengan faktor-faktor tekanan tersebut akan mengalami tekanan dan akan menunjukkan reaksi fizikal dan emosi yang tertentu.

Dalam kes banduan yang sudah berkeluarga, isteri akan merasakan pelbagai tekanan apabila terpaksa kehilangan suami dalam keadaan yang mengecewakan iaitu dipenjarakan kerana melakukan jenayah. Lebih memburukkan keadaan, masyarakat menganggap isteri yang kehilangan suami akibat suami dipenjarakan adalah lebih teruk berbanding dengan isteri yang kehilangan suami akibat kematian atau penceraian (McGoldrick, 1982). Ini disokong oleh Weiss (1998) yang mengatakan bahawa jika isteri yang kehilangan suami akibat kematian, ramai yang akan bersimpati dan menghulurkan bantuan. Tetapi jika isteri kehilangan suami akibat dipenjarakan, stigma dan pandangan masyarakat automatik akan berubah daripada pandangan simpati kepada pandangan serong. Masyarakat bukan sahaja mencemuh, malahan bertindak memulau dan tidak mempedulikan mereka lagi seolah-olah mereka juga turut melakukan jenayah dan diistilahkan di penjara di sebalik tembok (McGoldrick, 1982). Senario ini bukan sahaja berlaku di Malaysia, tetapi juga di negara barat. Keadaan ini juga menambahkan tekanan kepada wanita yang mengalaminya kerana mereka bukan sahaja tidak mendapat sokongan dan bantuan sewajarnya, malahan terpaksa mencari alternatif sendiri bagi menangani tekanan perasaan dan emosi itu.

1.1 Latar Belakang Masalah

Sehingga ke hari ini, tidak banyak kajian yang dilakukan untuk mengenalpasti apakah penderitaan yang mereka hadapi akibat pemenjaraan suami. Kajian yang dibuat di luar Negara pula hanya tertumpu kepada aspek tanggungjawab yang berubah selepas suami dipenjarakan. Sedangkan tekanan yang diterima oleh golongan ini bukan hanya tertumpu pada aspek tanggungjawab dan perubahan hidup semata-mata. Tetapi yang lebih utama ialah mengenai tekanan emosi yang cukup hebat dirasai oleh mereka ini. Ini kerana jika mereka mampu mengendalikan tekanan emosi dengan baik, maka segala bentuk dugaan dan cabaran yang mendatang pun dapat mereka lalui dengan tabah dan sabar.

Oleh itu, kajian ini akan mengkaji tekanan emosi yang dihadapi oleh isteri banduan. Ini kerana, tekanan emosi dilihat akan membawa pelbagai kesan. Seperti kata Koenig (1985),

yang mengatakan bahawa masalah emosi juga perlu dilihat dari aspek kesannya ke atas individu, masyarakat dan juga negara. Gangguan dan ketegangan emosi yang tinggi atau berterusan bukan hanya mempengaruhi tingkah laku tetapi juga sikap dan keadaan psikologikal, nilai dan kebolehan mereka (Ramli Hassan, 1990).

Kesimpulannya, kajian ini akan mengkaji simptom-simptom atau tanda-tanda tekanan emosi yang dihadapi oleh isteri banduan semasa ketiadaan suaminya. Ia juga akan mengkaji corak penyesuaian yang dilakukan isteri banduan dalam mengendalikan tekanan emosi. Hasil dapatan kajian ini juga, satu bentuk cadangan akan dikemukakan mengenai apakah cara atau tindakan terbaik yang boleh diberikan dalam menghadapi masalah tekanan emosi. Cadangan itu adalah berkaitan dengan aspek nasihat dan kaunseling yang sewajarnya diberikan kepada mereka.

1.2 Pernyataan Masalah

Ketegangan atau tekanan emosi adalah suatu masalah yang sewajarnya diambil berat. Apatah lagi ianya dihadapi oleh golongan yang kurang diperhatikan malah mungkin dipinggirkan secara sadar ataupun tidak. Dalam mendekati golongan isteri banduan yang sudah semestinya menghadapi pelbagai penderitaan, perkara utama yang perlu dititikberatkan ialah memahami perasaan mereka khasnya dari segi emosi. Untuk itu, kajian ini dibuat untuk mengkaji simptom atau tanda tekanan emosi yang dihadapi oleh isteri banduan. Antara tekanan-tekanan emosi yang mungkin dihadapi mereka ialah seperti kekesalan dan kekecewaan, kebimbangan dan kemurungan, rasa malu dan rendah diri serta rasa hidup yang kesepian dan kekosongan. Pelbagai lagi bentuk tekanan emosi akan diketahui apabila kajian ini dibuat seterusnya diharap dapat memberi jalan bagi pihak lain dalam membantu mereka menangani masalah itu. Kajian ini juga akan mengenalpasti tindakan yang dilakukan oleh isteri banduan ini dalam usaha untuk mengendalikan tekanan emosi yang dihadapi. Hasil dari itu, satu bentuk cadangan akan dikemukakan untuk membantu mereka untuk mengurangkan tekanan selain memberi mereka khidmat nasihat dan kaunseling khusus bagi membantu meringankan tekanan yang dihadapi.

1.3 Objektif Kajian

Beberapa objektif kajian telah dirangka sebagai garis panduan ke atas kajian yang dijalankan. Langkah ini perlu supaya matlamat kajian yang dirancang dapat dicapai sepenuhnya. Kajian ini dijalankan adalah bertujuan untuk:

- i. Menenalpasti lima simptom tekanan emosi yang dialami oleh isteri banduan iaitu kesal, malu, bimbang, sunyi dan murung
- ii. Menenalpasti corak penyesuaian yang dilakukan oleh isteri banduan semasa menghadapi tekanan emosi
- iii. Menenalpasti bentuk sokongan kaunseling yang pernah diikuti oleh isteri banduan bagi mengatasi masalah tekanan emosi.

2.0 KAJIAN YANG BERKAITAN

Melalui sorotan kajian yang ditemui, kajian terhadap keluarga banduan adalah sangat terhad. Banyak kajian hanya berkisarkan tentang banduan itu sendiri dan hanya sedikit sahaja yang membuat penyelidikan mengenai keluarga banduan khususnya isteri. Ini terbukti apabila kajian di dalam Negara cuma ada seorang penyelidik sahaja mengkaji mengenai isteri banduan iaitu Zuriah Abu Bakar yang mengkaji tentang gerak balas dan penyesuaian keluarga banduan pada tahun 1996. Manakala, di luar Negara pula, kajian terakhir mengenai isteri banduan dibuat pada tahun 1992 oleh Lori B. Girshick. Selebihnya pula dikaji pada awal 30-an hingga awal 80-an. Apa yang menariknya, hingga kini tiada lagi kajian yang memfokuskan mengenai tekanan emosi yang dihadapi oleh isteri banduan. Kebanyakan kajian sebelum ini hanya berkisarkan perubahan kehidupan keluarga banduan. Oleh itu, ringkasan kajian ini adalah berdasarkan fakta dan konklusi yang mana relevan dengan kajian yang ingin ditulis.

2.1 Kajian Luar Negara

Satu kajian telah dibuat oleh Pauline Morris pada tahun 1965 dimana beliau telah mengambil 676 isteri banduan sebagai responden kajian. Dalam kajian tersebut, beliau merumuskan bahawa terdapat lima masalah berat yang dihadapi oleh isteri banduan semasa suami dipenjarakan iaitu masalah keewangan, menguruskan anak-anak, kesunyian dan kekecewaan, ketakutan dan masalah tempat tinggal. Kajian lanjutan yang dilakukan selepas lapan bulan terhadap 35 orang isteri banduan menunjukkan bahawa keadaan mereka masih tidak berubah malah semakin rumit. Kesan terhadap pemenjaraan suami dilihat mempengaruhi tahap kestabilan emosi isteri banduan menyebabkan mereka masih tidak dapat menyesuaikan diri dengan keadaan itu (Goleman, 1995).

Pada tahun yang sama iaitu 1965, Nancy Anderson (Goleman, 1995) juga telah menyiapkan kajiannya mengenai keluarga banduan di Melbourne, Australia. Hasil temuramahnya dengan 59 orang isteri banduan menunjukkan dapatan yang hampir sama dengan Pauline Morris dimana dalam kajian beliau mendapati isteri-isteri banduan akan menghadapi masalah seperti keewangan, kesunyian, kesengsaraan, menjaga anak-anak, dan dipinggirkan oleh saudara-mara dan kawan-kawan. Responden juga menunjukkan bahawa mereka sukar membuat penyesuaian terhadap kehilangan suami dan menganggap pemenjaraan suami di penjara merupakan tahap krisis paling teruk dalam kehidupan mereka. Kajiannya juga menunjukkan beberapa faktor yang boleh membantu mereka dalam membuat penyesuaian ialah anak-anak, bantuan dan sokongan daripada saudara-mara, dan menjadi orang yang tidak bergantung (Goleman, 1995).

Morst & Furst (1979) menjalankan kajian terhadap 40 orang isteri tentera yang suaminya ditangkap oleh pihak musuh semasa melakukan misi perang. Dalam kajian mereka terhadap masalah penyesuaian, mereka sepakat mengatakan bahawa masalah tersebut berlaku akibat tekanan undang-undang dan kesukaran mengawal tekanan emosi. Kajian mereka juga menunjukkan hampir separuh daripada isteri tentera tersebut menjalankan sesi terapi mental atau psikiatrik akibat berhadapan dengan gangguan emosi yang melampau, sementara separuh lagi menjalankan sesi kaunseling. Dari data yang dikemukakan oleh Hunter dan Plag itu, sekumpulan penyelidik yang terdiri daripada

Ransangan daripada perlaksanaan sesuatu aktiviti boleh membawa implikasi kepada pengalaman emosi seseorang. Berdasarkan Teori Kognitif, seseorang itu akan membuat sesuatu penilaian kognitif berdasarkan perubahan psikologi apabila menerima sesuatu ransangan Miller & Jean Baker (1986). Penilaian tersebut akan menghasilkan pengalaman emosi. Sementara itu, Teori Fenomenologi Sarte dalam Miller & Jean Baker (1986)

mengatakan bahawa emosi adalah ditentukan oleh perasaan serta pengalaman yang sedang dialami oleh manusia dalam keadaan sedar. Dengan kata lain, emosi berkait rapat dengan persekitaran, pengalaman dalam kehidupan seharian. Kajian menunjukkan program yang dimasukkan dengan unsur psikologi dan fizikal yang positif dapat menggalakkan perasaan harga diri dan kesinambungan kebahagiaan peserta (Sobel & Ornstein, 1996 dalam John Medina, 1998).

2.2 Kajian di Malaysia

Tinjauan simptom-simptom tekanan mental di kalangan penduduk Bandar Hong Kong yang dijalankan oleh Sherpherd, (1961) berdasarkan Skala Lagner menunjukkan hampir 1/3 daripada sampel responden kajian mempunyai gangguan psikologi (Tseng dan Wu, 1985). Di samping itu, kajian juga menunjukkan kadar konsultasi ke pusat rawatan psikiatri atau lain-lain institusi kesihatan mental adalah rendah walaupun bilangan pesakitnya semakin meningkat dari hari ke hari. Ini jelas menunjukkan pertambahan masalah pesakit yang menghadapi gangguan mental dan emosi adalah berpunca daripada pesakit yang tidak menggunakan kemudahan yang diberikan sebaik-baiknya. Satu-satunya kajian mengenai keluarga banduan dibuat di Malaysia adalah hasil penulisan Kaplan & Saddock (1975). Dalam kajian beliau terhadap kehidupan keluarga banduan, terdapat beberapa perubahan emosi selepas berlakunya pemenjaraan salah seorang ahli keluarga iaitu perasaan sedih, benci, kesal dan kecewa, malu, simpati dan gembira. Tekanan ini berpunca daripada masalah untuk sara hidup, masalah tempat tinggal, masalah dengan anak-anak dan masalah keharmonian rumahtangga.

3.0 METOD

3.1 Reka Bentuk Kajian

Menurut Burn (1998) dan Merriem (1995), penggunaan rekabentuk penyelidikan menggunakan data kualitatif amat sesuai apabila sesuatu kajian melibatkan pemerhatian terhadap seseorang individu atau unit, satu kumpulan manusia, keluarga, satu kelas, sekolah, satu masyarakat, peristiwa atau budaya. Reka bentuk sesuatu kajian adalah teknik dan kaedah tertentu yang digunakan untuk memperoleh maklumat yang diperlukan bagi menyelesaikan sesuatu masalah (Amir Awang, 1987).

Pengkaji juga seharusnya mempertimbangkan populasi yang ingin diambil sebagai subjek penyelidikan. Adalah mustahil penyelidik boleh memilih seluruh populasi sebagai responden penyelidikan tersebut. Oleh itu, pengkaji terpaksa memikirkan teknik persampelan yang terbaik untuk penyelidikannya berdasarkan objektif dan fokus kajian. Setelah menentukan sampel yang akan diambil sebagai subjek penyelidikan, pengkaji perlu membuat keputusan tentang teknik pengumpulan data yang akan dilaksanakan nanti dan dalam kajian ini pengkaji telah memilih kaedah temubual untuk melaksanakan pengumpulan data.

Proses menganalisis data bermula setelah data kajian dikumpulkan. Dalam analisis data ini, ia memerlukan setiap pengkaji yang terlibat dalam kajian ini untuk membaca dan menilai setiap data-data yang telah diperolehi daripada hasil temubual tersebut dan turut juga diadakan perjumpaan semula untuk berbincang mengenai maklumat-maklumat yang diperolehi dan seterusnya segala maklumat yang telah diinterpretasikan oleh setiap pengkaji itu akan dikesahkan ataupun akan ditolak. Untuk mendapatkan gambaran lengkap, sesuatu

kajian kes mesti mengumpulkan data dari berbagai sumber bagi membolehkan kefahaman yang mendalam terhadap sesuatu penyelidikan (Burn, 1998).

Seterusnya setelah sesi perjumpaan itu dilakukan, pengkaji akan menyediakan laporan berkenaan dengan hasil temubual yang telah diperolehi daripada responden tersebut. Tujuan laporan analisis data itu disediakan untuk memudahkan pengkaji bagi meneliti semula segala maklumat yang diperolehi dan dengan itu dapat menentukan sama ada maklumat yang diperolehi itu relevan ataupun tidak untuk digunakan dalam penulisan laporan akhir.

Langkah kajian hendaklah disediakan oleh pengkaji untuk melaporkan dapatan kajian, perbincangan tentang dapatan kajian, permasalahan dan cadangan tentang kajian. Menurut Miller & Jean Baker (1986) langkah selepas penulisan adalah penting. Ini kerana daripada dapatan dan hasil kajian pengkaji akan menemui lebih banyak persoalan lagi selepas kajiannya. Persoalan-persoalan ini merupakan idea baru bagi kajian yang akan datang. Justeru itu, penulisan laporan disambung semula kepada idea.

3.2 Populasi, Sampel dan Tempat Kajian

Menurut Weiss (1998), sampel adalah set responden yang dipilih daripada populasi yang lebih besar untuk tujuan kajian dan sampel adalah subset populasi yang dipilih untuk dikaji. Populasi bagi kajian ini adalah merangkumi isteri-isteri banduan yang dipilih mengikut sampel bertujuan Shepherd M. (1961), pemilihan sampel adalah satu aspek yang penting dalam membuat penyelidikan. Malah, pemilihan sampel yang dibuat hendaklah menepati ciri-ciri populasi kajian agar dapatan kajian dapat digeneralisasikan. Oleh itu, sampel yang telah ditetapkan oleh pengkaji merupakan isteri banduan tidak kira di kalangan ahli keluarga mahupun orang luar. Tempat kajian pula adalah disekitar Johor Bahru dan Segamat.

3.3 Instrumen Kajian

Dalam kajian ini, pengkaji telah menggunakan temubual bersemuka sebagai instrument kajian. Temubual bersemuka adalah menemubual responden secara langsung. Cara ini memberikan lebih banyak peluang kepada pengkaji untuk membentuk hubungan baik (rapport) dengan responden di samping dapat membuat pemerhatian terhadap tingkahlaku responden semasa temubual diadakan. Justeru itu, pengkaji dapat mengagak situasi emosi responden daripada tingkahlaku yang terzahir semasa temubual.

Manakala dari segi pengumpulan data, penyelidik menggunakan set temubual berstruktur bagi mengkaji bahagian A iaitu berkaitan maklumat demografi dan juga set separa struktur bagi mengkaji bahagian B. Set separa berstruktur ini melibatkan pernyataan-pernyataan yang diberikan oleh responden berdasarkan pengalaman sebenar yang mereka lalui. Menurut Merriem (1998), set separa berstruktur lebih fleksibel dan keadaan ini membolehkan responden menghuraikan apa yang difikirkan kepada penyelidik. Malah mengikut cara temu bual ini juga, susunan dan cara soalan yang bersesuaian akan diutarakan mengikut situasi temu bual tersebut. Oleh itu dalam temu bual ini juga, kategori jawapan tidak disediakan serta tidak ada batasan bagi jenis jawapan yang diterima oleh responden.

4.0 DAPATAN HASIL

4.1 Umur

Maklumat mengenai umur berguna kerana ia ada perkaitan dengan pengalaman hidup dan kematangan. Jumlah subjek kajian mengikut umur adalah seperti berikut;

Subjek	Umur
1	34
2	36
3	32
4	25
5	27

4.2 Analisa Simptom-Simptom Tekanan Emosi

4.2.1 Kesal

Berikut adalah maklum balas (komen) yang diberikan oleh responden (subjek) dan juga pemerhatian yang dilakukan oleh pengkaji:

Jadual 1: Pernyataan Kesal

Subjek	Pernyataan	Pemerhatian pengkaji
1	i) “kesal sangat dik..akak pikir jugak, kenapalah dia buat macamtu pada akak dan anak-anak” ii) akak kesal sebab dia tak berterus terangdengan akak. Padahal dia dah janji takkan sembunyi apa-apa dari akak iii) akak juga kesal kenapa dia tak fikirkan akak dan anak-anak sebelum lakukan....	Subjek dilihat termenung jauh seperti mengimbau peristiwa lama... - Subjek mula menangis
2	i) akak kesal dengan sikap masyarakat yang suka tengok kita susah.. ii) masyarakat tak tahu apa yang kami alami...rasa macam baik penjarakan sahaja kami sekali... iii) mula-mula akak cuba bercampur dengan msyarakat...tapi lepas akak dengar cerita yang ditokok tambah, akak jadi geram teramat sangat!!!	Responden mula beremosi..nada suara kuat..
3	i) saya menyesal tak dapat selamatkan rumahtangga kami dari perkara.....” ii) apa nak jadi dengan saya ni...saya kahwin dengan orang yang iii)saya dah tak percayakan dia lagi!!! iv) saya kesal pentingkan diri...”	Suara kesal dan perlahan, subjek sangat beremosi semasa ditemubual. Mulanya subjek tidak mahu bekerjasama
4	i) “kesal...terkilan pun ada...perangainya tak berubah walaupun dah kahwin..”	Suara kesal dan kecewa...

5	i) masa awal-awal dulu kesal juga dengan tindakan suami...akak salahkan dia..akak tak mahu tahu pasal dia..."	Subjek beremosi...	kelihatan
---	---	--------------------	-----------

Berdasarkan kepada dapatan kajian berkenaan item kesal yang dialami oleh isteri banduan di atas menunjukkan kelima-lima subjek kesal terhadap suami mereka. Berdasarkan temubual, subjek merasa kesal dengan kehidupan yang dijalani selepas berpisah dengan suami mereka. Seorang daripadanya kesal kerana sudah mengetahui kegiatan suaminya tetapi gagal untuk menasihati suami agar kembali ke pangkal jalan. Seorang daripada subjek juga menyatakan kekesalan kerana mendapat suami yang tidak bertanggungjawab dan terlibat dengan jenayah. Rumusnya, pengkaji mendapati bahawa wujud kekesalan yang tinggi pada setiap subjek terhadap kehidupan yang terpaksa dilalui selepas mengetahui suami terlibat dengan jenayah dan terpaksa meringkuk di dalam penjara dalam beberapa tempoh yang lama.

Daripada pemerhatian pengkaji menunjukkan tekanan yang dialami oleh kelima-lima responden tidak berada dalam keadaan yang serius dan masih boleh dikawal. Pengkaji juga telah mengklasifikasikan tekanan yang dialami oleh subjek berada di tahap yang sederhana.

4.2.2 Malu

Berikut adalah maklum balas (komen) yang diberikan oleh responden (subjek) dan juga pemerhatian yang dilakukan oleh pengkaji:

Jadual 2: Pernyataan Malu

Subjek	Pernyataan	Pemerhatian pengkaji
1	i) "tak boleh keluar rumah..malunyer tuhan jer yang tahu..." ii) "nak gi sidai kain pun sembunyi sembunyi..pagi-pagi bangun sidai, petang dah magrib baru angkat kain" iii) "mau tak malu..kalau suami kita buat baik, takda pun orang memuji. Tapi kalau buat kesalahan walau besar kuman pun teruk orang mengata." iv) "akak mengurung diri dalam rumah. Akak tau macam-macam orang mengata suami akak dan akak" v) "Kalau keluar pun kalau boleh tak nak bertembung dengan siapa-siapa yang kenal."	- Responden menunjukkan reaksi wajah yang suram - nada suara kesal
2	i) "malu sangat-sangat. Tak tahu mana akak nak letak muka ni...malu pada orang kampung dan jiran..." ii) "sangat memalukan!!!dahla ditangkap depan orang ramai.."	- Responden menunjukkan wajah kekesalan terhadap kehidupan yang dijalani selama ini
3	i) semua kawan-kawan saya tahu...saya malu sangat.. ii) saya cuba resign dari jawatan dan kerja saya..	- Responden menunjukkan wajah kekesalannya dan nada suaranya juga seperti kecewa..
4	i) "orang kampung biasalah..akan mengata	- Nada suara responden

	macam-macam..”	menunjukkan sedikit kekesalan
	ii) “malu memanglah malu....dari menambah sakit hati, baik duduk rumah saja”	
5	i) “kawan-kawan hilang sejak kes itu..akak pun malu nak berdepan dengan mereka...”	- nada suara kesal dan mengeluh

Berdasarkan kepada dapatan kajian berkenaan item malu yang dialami oleh isteri banduan di atas menunjukkan kelima-lima subjek berhadapan dengan situasi yang memalukan apabila suami mereka ditangkap. Berdasarkan temubual, hampir semua subjek malu apabila ingin berhadapan dengan masyarakat. Mereka malu kerana merasakan bahawa masyarakat memandang sinis terhadap mereka dan ada juga malu kerana diperli oleh masyarakat yang mengenali diri mereka. Selain isteri banduan, di dapati anak mereka juga mengalami simptom yang sama akibat kerap diejek oleh rakan sekolah.

Pengkaji merumuskan bahawa simptom ini berada pada tahap kritikal kerana tekanan ini tidak akan berkurangan sekiranya masyarakat masih lagi prejudis dan memandang sinis terhadap golongan seperti mereka. Sokongan daripada masyarakat amat diperlukan bagi memastikan mereka dapat terus hidup seperti insan normal yang lain.

4.2.3 Kemurungan

Berikut adalah maklum balas yang diberikan oleh responden dan juga pemerhatian yang dilakukan oleh pengkaji:

Jadual 3: Pernyataan Kemurungan

Subjek	Komen (maklum balas)	Pemerhatian pengkaji
1	i) “akak mengurung diri dalam rumah. Akak tau macam-macam orang kata tentang akak” ii) lebih 3 bulan jugakla akak asingkan diri daripada orang luar. Anak-anak pun akak tak bagi keluar rumah..” iii) awal-awal dulu sampai bengkak-bengkak mata menangis..	- Responden bersuara dengan nada perlahan..
2	i) “akak asingkan diri.....dekat 2 bulan juga akak lansung tak bercakap kecuali dengan yang betul-betul rapat..” ii) “akak tak habis-habis mengutuk diri akak iii) “...kenapa akak kahwin dengan orang tak guna macam dia tu!!!” iv) “...yang peliknya akak tak alirkan air mata..tapi jadi senyap dalam tempoh lebih kurang dua minggu”	- Responden sedang sangat beremosi...suara yang penuh kecewa..
3	i) “saya sering termenung dan menangis pada awal dia ditangkap”. ii) “kerap mengurung diri dalam bilik... seminggu saya asingkan diri...”	- Responden banyak menyalahkan diri sendiri atas apa yang berlaku selain tidak dapat menerima apa yang berlaku..
4	i) rasa sedih pikirkan anak..	Responden menunjukkan

5	ii) “akak banyak pendam apa yang akak rasa” i) “kalau sorang-sorang akak akan menangis...” ii) “kerap terbangun malam-malam...”	reaksi wajah sedih - Nada suara responden sayu dan sebak
---	---	---

Berdasarkan kepada dapatan kajian berkenaan item kemurungan yang dialami oleh subjek atau isteri banduan di atas menunjukkan kelima-lima subjek berhadapan dengan situasi kemurungan selepas peristiwa itu berlaku ke atas diri mereka. Daripada komen yang diberikan oleh subjek menunjukkan dua daripada lima subjek menyatakan kesal dengan apa yang dialami dan menyalahkan takdir. Seorang subjek menyatakan rasa bimbang apabila kehidupannya berubah dalam sekelip mata. Terdapat juga seorang subjek yang mengalami gangguan tidur dan kerap terjaga malam. Walaubagaimanapun, simptom ini didapati berada pada tahap kritikal pada tempoh awal perpisahan dan berkurangan selepas beberapa tempoh. Ini kemungkinan berlaku semasa proses penyesuaian terhadap peristiwa yang dialami dan apabila isteri banduan dapat menyesuaikan diri dengan perubahan hidup yang baru, simptom ini semakin berkurangan dan berada pada tahap yang boleh dikawal.

4.2.4 Sunyi

Berikut adalah maklum balas yang diberikan oleh responden dan juga pemerhatian yang dilakukan oleh pengkaji:

Jadual 4: Pernyataan Sunyi

Subjek	Komen (maklum balas)	Pemerhatian pengkaji
1	i) “masa nak makan, nak tidur atau masa tengah lapang tak buat apa-apa biasanya senang akak nak pikir dia..kami selalu berbual kosong bila kami lapang” ii) dia suka bergurau...itu yang buat akak sunyi..” iii) anak-anak sangat terasa dengan kehilangan ayah dia...	- Responden menunjukkan ekspresi wajah yang agak sedih dan responden banyak mendiamkan diri seketika sebelum menyambung perbualannya Subjek menangis
2	i) “rumah jadi senyap bila dia tiada..” ii) sunyi juga tapi dah biasa dengan keadaan ni..	- Responden berada dalam keadaan terkawal dan mengeluh
3	i) ..anak-anak sering bertanya tentang ayahnya.... ii) saya sering bawa anak-anak beriadah supaya anak-anak kurang berfikir mengenai ayah mereka	- Responden sebak dan suara tersekatsekat... banyak perkara yang membuatkan responden sebak..
4	i) “setiap isteri mesti akan rindukan suami...saat berbual..makan sama..bila pergi ke tempat yang sering dia pergi...mesti teringat-ingat..” “anak-anak sering tanya hal ayah mereka..” ii)... “anak sering demam dan menangis rindukan ayahnya iii) tiap hujung minggu akak pasti akan datang melawat iv) “bila anak demam...time tu rasa tertekan.. anak menangis kita pun menangis...baru rasa	- Responden banyak termenung jauh...

5	kehilangan dia...dia tau pujuk anak..”” i) sunyi sangat-sangat...walaupun suami akak jenis pendiam tapi kami selalu berbua-bual...dia rajin layan akak cerita.. ii) “bila dia takde ni takde teman berborak...dia pendengar yang baik...”	- Responden menunjukkan wajah yang agak keruh dan suram ketika menceritakan tentang hal tersebut
---	---	--

Berdasarkan kepada dapatan kajian berkenaan item sunyi yang dialami oleh isteri banduan di atas menunjukkan kelima-lima subjek berasa kesunyian apabila suami tiada di sisi mereka. Keadaan kesunyiaan subjek adalah berdasarkan beberapa sebab iaitu hilangnya tempat bergantung, tiada teman komunikasi, hilang sentuhan fizikal daripada suami dan rindukan hubungan mesra dengan suami.

Daripada pemerhatian pengkaji menunjukkan tekanan yang dialami oleh kelima-lima responden pada item sunyi ini tidak berada dalam keadaan yang serius dan masih boleh dikawal. Pengkaji juga telah mengklasifikasikan tekanan yang dialami oleh subjek berada di tahap yang sederhana. Keluarga dan teman rapat mungkin dapat membantu dalam mengurangkan rasa sunyi dikalangan isteri banduan.

4.2.5 Bimbang

Berikut adalah maklum balas (komen) yang diberikan oleh responden (subjek) dan juga pemerhatian yang dilakukan oleh pengkaji:

Jadual 5: Pernyataan Bimbang

Subjek	Komen (maklum balas)	Pemerhatian pengkaji
1	i) “Macam-macam akak fikir..risau bila pikirkan kehidupan akak tanpa dia.. (suara sebak)... buntunya masa tu hanya tuhan yang tahu”	- Responden menunjukkan ekspresi wajah yang agak sedih responden banyak mendiamkan diri seketika sebelum menyambung perbualannya
2	i) “anak saya ramai. Saya risau mengenangkan persekolahan mereka. Saya kini terpaksa mencari kerja untuk menyara hidup kami sekeluarga.” ii) “masa depan anak-anak gelap disebabkan ayah mereka...” iii) “akak juga risaukan penerimaan masyarakat kepada kami”	- Responden menunjukkan reaksi wajah yang kesal risau...
3	i) “saya bimbangkan anak-anak...saya tidak mahu mereka tahu yang ayah mereka seorang banduan...” ii) “saya sering berbohong dengan anak-anak tentang ayah mereka...saya cuma mahukan yang terbaik untk anak saya..”	- Responden menunjukkan wajah kekesalannya semasa menceritakan tentang perkara tersebut
4	i) “akak kesiankan anak akak ni..akak cuma harap dia tak dihukum sebagaimana akak”	- Responden menunjukkan wajah kesedihannya ketika menceritakan pengalaman

5	i) “ akak bimbangkan anak-anak...membesar tanpa ayah..” ii) “ risau sapa nak bayar hutang-hutang dan bil perbelanjaan rumah..akak terpaksa cari kerja...”	yang dilalui - Responden menunjukkan wajah yang keruh dan bimbang...
---	--	---

Berdasarkan kepada dapatan kajian berkenaan item bimbang yang dialami oleh isteri banduan di atas menunjukkan kelima-lima subjek menghadapi tekanan yang menyebabkan mereka bimbang. Berdasarkan temubual, pengkaji mendapati mereka bimbang disebabkan oleh beberapa faktor seperti bimbang dengan masa depan mereka dan anak-anak, bimbang dengan penerimaan masyarakat terhadap mereka sekeluarga, bimbang mengenai peranan yang harus dipikul, bimbang mengenai hubungan perkahwinan mereka dan juga bimbang terhadap masalah keewangan yang akan mereka hadapi.

Daripada pemerhatian pengkaji menunjukkan tekanan yang dialami oleh kelima-lima responden pada item bimbang adalah di tahap sederhana. Item ini dilihat sebagai satu tekanan yang memerlukan bantuan dan sokongan luar bagi membantu mereka mengurangkan tekanan.

4.3 Analisis Data Bagi Corak Penyesuaian

Dalam bahagian analisis data bagi cara penyesuaian ianya meliputi item seperti berikut iaitu penyesuaian positif atau negatif. Berikut adalah maklum balas (komen) yang diberikan oleh responden (subjek) dan juga pemerhatian yang dilakukan oleh pengkaji:

Jadual 6: Pernyataan Corak Penyesuaian

Subjek	Komen (maklum balas)	Pemerhatian pengkaji
1	i) Bila saya tertekan, saya banyak mendekatkan diri dengan Allah. Selalunya saya akan mengaji Al-Quran untuk menghilangkan tekanan yang saya hadapi.. ii) Saya juga selalu muhasabah diri dan menganggap ini ujian tuhan terhadap keluarga saya. Ibu bapa saya banyak memberi nasihat kepada saya.	Penyesuaian positif
2	i)..... akak jadi hilang akal...akak menjerit-jerit dan pukul dia (suami) bertalu-talu!!!.....akak meraungraung dan menangis marahkan dia.. ii) “akak kurung diri...tak kisah urus diri dan anak-anak..” iii) “...sejak kejadian akak jadi panas baran... pantang anak-anak buat silap pasti kena pukul... bila akak tertekan je akak akan marah anak-anak..”	Penyesuaian negatif
3	i) saya tengok wajah anak-anak...saya akan tenang.. ii) “saya tak tinggal solat dan mengaji...itu asas ketenangan...” iii) lakukan aktiviti dengan anak-anak...cuba sibukkan diri...sering bawa anak beriadah...”	Penyesuaian positif
4	i) selalunya akak sibukkan diri...banyakkan solat	Penyesuaian positif

5	malam..berzikir..” i) “akan bangun solat untuk kesejahteraan keluarga...” ii) “pernah juga bersenam dengan kawan sekerja.”	Penyesuaian positif
---	--	---------------------

Berdasarkan kepada dapatan kajian di atas pengkaji mendapati empat orang subjek melakukan corak penyesuaian positif apabila berhadapan dengan tekanan emosi. Manakala seorang subjek lagi dilihat menggunakan penyesuaian negatif seperti memarahi anak-anak, mengasingkan diri, menangis dan kerap tidur supaya masalah hilang. Kebanyakan mereka juga bersetuju bahawa mereka akan meluahkan perasaan mereka pada seseorang yang rapat untuk melegakan perasaan mereka. Ini menunjukkan betapa pentingnya sokongan moral dalam menghadapi situasi seperti ini.

4.4 Analisis Data Bagi Bentuk Sokongan Kaunseling

Berdasarkan kajian, subjek tidak pernah mendapatkan khidmat kaunseling apabila menghadapi tekanan emosi akibat suami dipenjarakan. Kebanyakan mereka mendapatkan nasihat secara tidak formal melalui keluarga, rakan-rakan atau jiran-jiran yang bersimpati terhadap masalah mereka

5.0 PERBINCANGAN DAPATAN KAJIAN

5.1 Simptom-Simpton Tekanan Emosi

Kehilangan suami secara tiba-tiba boleh menyebabkan trauma dan tekanan kepada isteri. Adalah sukar bagi isteri dan anak-anak untuk menguruskan diri mereka dan berfungsi seperti biasa setelah kematian atau kehilangan suami atau bapa yang berlaku secara tiba-tiba (Lily Mastura, 2006). Keluarga yang mengalami trauma seperti ini sering mangasingkan diri, kawalan emosi yang tidak konsisten, dan berlakunya gangguan dalam perkembangan kitaran kehidupan keluarga (Lily Mastura, 2006).

Daripada analisis yang dibuat, pengkaji menyimpulkan bahawa isteri banduan memang mengalami beberapa simptom tekanan emosi seperti yang dikaji iaitu kesal, malu, bimbang, sunyi dan murung. Mereka mengalami tekanan emosi tersebut kerana peristiwa suami ditangkap dan dipenjarakan merupakan peristiwa yang tidak dijangka akan berlaku dalam kitaran kehidupan mereka. Kejadian peristiwa yang tidak dijangkakan memberi kesan terhadap kesihatan, kegembiraan, dan kesejahteraan keluarga (Schlossberg, 1984). Keadaan di atas meningkatkan emosi, ataupun menyerak-beraikan keluarga (Roberto, 1991 dalam Lily Mastura, 2006). Kajian ini juga bertepatan dengan kajian lepas yang dilakukan oleh Bill, 1960. Kajian beliau membuktikan bahawa tekanan paling teruk dihadapi oleh isteri banduan ialah tekanan emosi.

Tekanan yang terhasil secara kebetulan dan tidak sengaja adalah sesuatu yang tidak dapat diramalkan dalam kitaran kehidupan individu, atau keluarga (Bandura, 1982; Seligman, 1981). Adalah sukar untuk menjangkakan apakah peristiwa yang akan berlaku dan apakah bentuk kesan, atau tekanan yang akan diperoleh oleh seseorang individu atau keluarga sehingga peristiwa itu dapat mengubah cara gaya kehidupan (Lily Mastura, 2006).

Hasil temubual juga menunjukkan mereka menjadi tertekan kerana terpaksa berhadapan dengan beberapa perubahan dalam gaya kehidupan isteri banduan. Antara perubahan dan masalah yang dialami ialah seperti tuntutan peranan dan tanggungjawab, masalah kewangan dan masalah sosial (pergaulan dengan masyarakat).

5.2 Tuntutan peranan dan tanggungjawab

Menurut Cohen (1985), tuntutan peranan merupakan sumber tekanan utama bagi wanita atau ibu. Apatah lagi jika terpaksa menjalankan peranan sebagai ibu seorang diri tanpa suami. Lebih tertekan lagi, isteri banduan juga bukan sahaja terpaksa berperanan sebagai ibu tetapi juga membawa peranan sebagai ayah di dalam keluarga. Tekanan dan bebanan tugas seringkali mengugat kaum wanita berbanding dengan kaum lelaki (Lily Mastura, 2006). Antara peranan dan tanggungjawab besar yang terpaksa digalas oleh isteri banduan ialah terpaksa mendidik dan menyara anak-anak berseorangan. Isteri banduan bukan sahaja memikul tugas sebagai ibu tetapi juga terpaksa berperanan sebagai bapa kepada anak-anak. Mereka juga perlu berjuang memastikan intergriti kekeluargaan sentiasa terpelihara walaupun menghadapi kesulitan.

5.3 Masalah keewangan

Ramai pasangan menyatakan bahawa sumber keewangan sebagai punca tekanan selain penjagaan kesihatan kanak-kanak, interaksi dengan pasangan (termasuk perhubungan seksual), interaksi dengan ahli keluarga dan rakan dan kebimbangan serta kemurungan (Harriman, 1983 and Ventura, 1987). Jika ketua keluarga (iaitu suami atau bapa) hilang pekerjaan, sikap serta perubahan mood yang dialami oleh individu berkenaan dapat mewujudkan ketegangan dalam ahli keluarga (Lily Mastura, 2006). Isteri atau ibu yang tidak bekerja terpaksa mencari pekerjaan dan 'beban' pengurusan rumahtangga akan bertambah. Isteri akan berasa tekanan emosi, kebimbangan, kemurungan, dan sensitive dalam interaksi perkahwinan (Lily Mastura, 2006). Jika keadaan tidak bekerja memakan masa satu tahun atau lebih, maka keluarga cenderung mengalami perpisahan dan penceraian, keganasan rumah tangga dan sebagainya mula mengambil tempat (Lily Mastura, 2006). Dalam kes isteri banduan ini, tekanan tidak mempunyai pekerjaan akan menyebabkan mereka tertekan seterusnya melampiaskan kemarahan dengan memukul anak-anak.

5.4 Masalah Sosial

Ventura (1987) mencadangkan bahawa tekanan dapat dikurangkan jika pasangan dibantu oleh sokongan dan penjagaan kesihatan yang dapat diperolehi daripada komuniti. Selain itu, sokongan emosi dan psikologikal daripada suami atau bapa merupakan faktor mengekalkan kualiti perkahwinan (Tietjen & Bradley, 1985).

Berdasarkan pemerhatian dan hasil temubual yang dijalankan, kebanyakan isteri banduan berada pada tahap tekanan yang kritikal pada tempoh setahun hingga dua tahun selepas suami ditangkap dan dipenjarakan. Ianya juga disokong oleh Ramli (1990) yang mengatakan fasa tekanan awal berlaku dalam tempoh satu hingga dua tahun sebelum penyesuaian berlaku. Ini berikutan mereka masih cuba menyesuaikan diri dengan pelbagai perkara baru yang ditempuhi. Selepas tempoh itu, mula menyesuaikan diri dengan melakukan corak penyesuaian mengikut gaya tersendiri.

5.5 Corak Penyesuaian Isteri Banduan Semasa Mengalami Tekanan Emosi

Penyesuaian positif ialah kebolehan individu untuk bertingkah laku fleksibel, bersikap terbuka serta dapat menerima perubahan (Lily Mastura, 2006). Ia juga adalah kebolehan seseorang individu itu menangani krisis secara positif (Kamal, 1996). Dalam pendekatan Islam (Hassan Lunggulung, 1983), mujahadah dengan menggunakan ibadah yang formal seperti puasa,

sembahyang, berzakat, zikir, doa dan tilawah al-Quran adalah cara paling berkesan untuk melumpuhkan dorongan psikologi. Dalam soal emosi, Allah S.W.T telah mengingatkan manusia supaya berhati-hati melalui firman-Nya yang bermaksud (Hassan Lunggulung, 1985):

“sesungguhnya anak-anakmu dan hartamu adalah cubaan (bagimu) dan di sisi Allah pahala yang besar” (Taghabun:15).

Daripada hasil kajian, didapati kebanyakan subjek mengamalkan corak penyesuaian positif semasa menghadapi tekanan emosi. Mereka melakukan amalan mendekati diri kepada Tuhan seperti solat, membacakan Al-Quran dan berzikir untuk menenangkan hati. Selain itu, ada juga subjek yang tidak dapat mengawal emosi dan seterusnya bertindak memarahi anak-anak dan memukul mereka. Ianya berlaku pada tempoh awal kejadian berlaku dan ianya berada pada fasa tekanan yang tinggi dimana seseorang masih tidak dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang tidak dijangka (Sidek Nontak, 1995). Ada juga banduan yang memerlukan teman berbual bagi menghilangkan tekanan dan dilihat ibu merupakan antara golongan yang paling rapat dalam membantu subjek menenangkan diri. Manakala, rakan-rakan juga ada membantu. Senaman juga antara corak penyesuaian positif yang dilakukan oleh subjek apabila tertekan.

5.6 Bentuk Sokongan Kaunseling

Dalam mengurus emosi, individu harus memahami bahawa tekanan dapat melahirkan rangkaian emosi yang tidak stabil, emosi marah, menyendiri dan kemurungan (Kamal, 1996). Tidak dapat dinafikan bahawa kaunseling individu, kelompok dan keluarga dapat membantu penghidap stress. Malah di sesetengah Negara, metod kaunseling adalah satu pendekatan yang amat bekesan untuk membantu mereka yang mengalami tekanan atau stress. Walaupun pendekatan kaunseling masih belum begitu popular dan menyeluruh di Negara kita tetapi pihak yang terlibat perlulah mencari alternatif untuk menyediakan khidmat kaunseling kepada isteri banduan kerana sememangnya khidmat ini sangat diperlukan oleh mereka. Isteri banduan juga perlu berbincang mengenai perasaan mereka, saling memberi sokongan dan meminta sokongan kaunseling bagi mengatasi masalah yang dihadapi.

Berdasarkan hasil kajian, didapati bahawa kelima-lima subjek tidak pernah menerima khidmat sokongan berbentuk kaunseling. Mereka juga tidak mengetahui adanya khidmat kaunseling yang boleh membantu mereka mengurus tekanan emosi yang dihadapi. Mereka banyak menguruskan emosi dengan cara tersendiri tanpa khidmat para terapi kaunseling. Walaubagaimanapun, melalui temubual, subjek menantikan perkhidmatan kaunseling bagi meringankan tekanan yang dihadapi dan mungkin dapat membantu mereka berfikiran dengan lebih rasional dalam menghadapi tekanan.

RUJUKAN

- Amir Awang, (1987). *Teori Dan Amalan Psikoterapi* (edisi awal), Pulau Pinang, Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- Bandura, A. (1982). The Psychology Of Chance Encounters And Life Paths. *American Psychologist*, 37, 747-755.
- Burn, R. B. (1998). "Introduction To Research Methods". Melbourne : Longman
- Cohen. B.J. (1985). *Theories Of Personality And Psychopathology - Classical Psychoanalysis And Psychotherapist In Modern Synopsys Of Comprehensive Textbook of psychiatry*. Baltimore: London.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ Intersection. *Adolescence*, 24 (94), 357-375.
- Harriman, L. (1983). Personal and Marital Changes Accompanying Parenthood. *Family Relations*, 32, 387-394.
- Hassan Langgulung.(1985). *Pendidikan Dan Peradaban Islam. Suatu Analisis Sosio-Psikologi*. Jakarta: Penerbit Pustaka Al-Husna.
- Kamal Abd. Manaf.(1996). *Manusia Dan Personaliti: Membentuk Insan Yang Sempurna*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Kaplan, B.H. & Saddock (1975). *Family And Health: Epidemiology Approach*. Chapel Hill: Institute For Research In Social Science, University of North Carolina.
- Koenig. (1985). "Life On The Outside: A Report On The Experiences Of The Families Of Offenders From The Perspective Of The Wife Of Offenders". *Correctional Services Of Canada*.
- Lily Mastura Harun & Ramlan Hamzah. (2006). *Asas Kaunseling Keluarga*. Kuala Lumpur: Univision Press Sdn Bhd.
- McGoldrick, M. (1982). *Ethnicity And Family Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Medina, J. (1998). *Depression, How its Happens, How Its Healed*. New York: New Harbinger Publication.
- Merriem, S. B. (1998). "Qualitative Research and Case Study Applications in Education."(2nd Ed.) San Francisco: Josey-Bass
- Miller & Jean Baker (1986). *Towards a new psychology of women*. Boston: Beacon Press.
- Morris & Pauline. (1965). *Fathers in Prison*. London: George Allen & Unwin Ltd.
- Morst, D. R & Furst, M. L. (1979). *Stress for Success*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Ramli H., Ohn K., Kasmini K. (1990). *A Prevalence Survey Of Psychiatric Morbidity In Rural Malaysian Village*. New York: Bantam Books.
- Ramli Hassan. (1990). *Pengantar psikologi*. Dewan Bahasa Dan Pustaka. Selangor.
- Schlossberg, N. K. (1984). *Counseling Adults in Transition: Linking Practice With Theory*. New York: Springer.
- Seligman, D. (1981). Luck and Careers. *Fortune*, 60-75.
- Sherpherd M. (1961). Morbid Jealousy: Some Clinical and Social Aspects of a Psychiatric Symptom. *Journal Of Mental Science*, 107, 687-704.
- Sidek Nontak. (1995). *Kemusykilan Wanita Dari Perspektif Psikiatri*. Kuala lumpur: Utusan Publications.
- Tietjen, A. & Bradley, C. F. (1985). Social Support and Maternal psychosocial adjustment during the transition to parenthood. *Canadian Journal Of Behavioral Science*, 17, 109-121.
- Tseng dan Wu. (1985). 'Chinese Culture and Mental Health'. Florida: Academic Press. Inc
- Weiss, D.S.(1998). *Review Of General Psychiatry*. Edisi ke2 (Ed. Goldman H.H). Appleton and Lange.US.
- Ventura,J. N. (1987). The stresses Of Parenthood reexamined. *Family Relations*, 36, 26-29