

Emotional Focused Therapy pada Pasangan Paska Perselingkuhan

Natalia Dewi Wardani

Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

ABSTRAK

Latar belakang: Pengalaman dan ekspresi emosi berperan penting dalam mengubah relasi pasangan. Ekspresi afektif merupakan bentuk komunikasi dan ekspresi emosi tertentu merupakan hal penting dalam relasi pasangan. Emosi, persepsi, kognisi dan interaksi merupakan target yang perlu diubah dalam penyelesaian masalah.

Metode:Enam bulan yang lalu pasien kembali berhubungan intensif dengan mantan pacar. Hal ini kemudian diketahui suami yang melihat telepon seluler pasien. Sejak itu pasien takut kehilangan suami dan ingin ikut suami berangkat bekerja karena sering sesak nafas dan berdebar-debar saat suami akan berangkat bekerja. Suami jengah dengan perilaku pasien dan makin sering berhubungan pesan dengan mantan yang sudah menikah di Bandung. Saat pasien pergi dengan keluarga besarnya ke Jakarta, suami pergi ke Bandung menemui mantan pacarnya. Suami mantan pacar suami memberitahu pasien tentang kedatangan suami pasien ke Bandung. Pasien makin marah dan memukul suami ketika pulang dan mengusir suami. Suami setelah diusir pergi ke Bandung untuk meminta maaf pada keluarga besar mantan pacar dan berjanji pada mereka untuk tidak akan berhubungan lagi.

Hasil: Dari ilustrasi di atas bisa dilihat adanya siklus interaksi yang negatif antara pasien dan suami. Pasien banyak memulai kontak dengan suami namun tidak direspon oleh suami. Semakin pasien menuntut, suami semakin menarik diri. Terapis kemudian mengidentifikasi siklus interaksi negatif ini dan mengeksplorasi perasaan yang mendasari interaksi mereka tersebut.

Keywords : ekspresi emosi, pasangan, perselingkuhan

PENDAHULUAN

Kesan Pertama

Enam bulan yang lalu pasien kembali berhubungan intensif dengan mantan pacar. Hal ini kemudian diketahui suami yang melihat telepon seluler pasien. Sejak itu pasien menyesal dan tidak lagi berhubungan dengan mantan pacarnya. Suami merasa sakit hati kemudian mulai berhubungan lagi dengan mantan pacar suami hingga berhubungan intim. Sejak itu pasien sedih dan mempertanyakan apa yang membuat suami tega melakukan hal tersebut dengan mantan pacar. Pasien menyesalkan suami yang tidak memikirkan keluarganya dan dua anak mereka yang masih kecil.

Sejak itu pasien takut kehilangan suami dan ingin ikut suami berangkat bekerja karena sering sesak nafas dan berdebar-debar saat suami akan berangkat bekerja. Pasien akhirnya memutuskan ke psikiater bersama saudara ipar perempuannya karena serangan panik. Pasien tidak berani sendiri di rumah terutama ketika suaminya berangkat bekerja, pasien mulai cemas, dada berdebar-debar, sesak nafas dan ketakutan. Bila ditemani iparnya ini pasien baru bisa tenang. Pasien takut sendiri di rumah. Awalnya pasien mendapat terapi untuk gangguan panik¹ yang dialaminya dan gejalanya berkurang.

Suami jengah dengan perilaku pasien yang mudah cemas dan makin sering berhubungan pesan dengan mantan yang sudah menikah di Bandung. Saat pasien pergi dengan keluarga besarnya ke Jakarta, suami pergi ke Bandung menemui mantan pacarnya. Suami mantan pacar suami memberitahu pasien tentang kedatangan suami pasien ke Bandung. Pasien makin marah dan memukul suami ketika pulang dan mengusir suami. Suami setelah diusir pergi ke Bandung untuk meminta maaf pada keluarga besar mantan pacar dan berjanji pada mereka untuk tidak akan berhubungan lagi. Selanjutnya pasien dan suami menjalani sesi terapi pasangan bersama terapis setelah pasien tidak lagi mendapat serangan panik.

Riwayat Pasangan

Pasien adalah seorang wanita 35 tahun, pendidikan tamat S1, berasal dari keluarga yang cukup mampu. Pasien adalah bungsu dari empat bersaudara. Suami pasien berusia 30 tahun, pendidikan tamat S1, ayah dan ibunya bercerai sejak kecil sehingga suami pasien terbiasa memenuhi kebutuhannya sendiri. Mereka menikah 11 tahun yang lalu saat pasien berusia 26 tahun dan suami 21 tahun.

Pasien dan suami sejak menikah tinggal di rumah pemberian ayah pasien dan berdekatan dengan keluarga besar pasien.

Pasien dan suami awalnya rekan satu pekerjaan, dari pertemanan dekat kemudian mereka mulai berpacaran. Saat itu suami pasien baru putus dengan pacarnya dan menurutnya berpacaran dengan pasien adalah pelarian dari perasaan sakit hati ditinggal pacar saat itu. Suami pasien sering bergonta ganti pacar saat itu dan pasien mengetahui hal itu namun akhirnya selalu kembali ke pasien. Selama berpacaran dengan pasien, suami beberapa kali berselingkuh namun tetap kembali lagi ke pasien. Suami memiliki keinginan menikah muda sehingga mengajak pasien menikah. Pasien berusaha mempertahankan hubungan mereka karena sudah pernah berhubungan intim dan akhirnya bersedia menikah dengan suami hingga saat ini.

Mereka memiliki dua orang anak berusia 9 dan 5 tahun. Setelah menikah pasien dan suami keluar dari pekerjaan mereka dan berwiraswasta bersama di ruko milik ayah pasien. Setelah usaha mulai berkembang pasien mjai lebih sering di rumah mengurus anak dan pekerjaan rumah. Suami tetap menjalankan bisnis mereka hingga berhasil.

Suami pasien dalam pernikahan sudah tiga kali berselingkuh, pasien mengetahui hal itu dari teman-temannya dan dari telepon genggam suami. Saat mengetahui hal itu pasien marah dan suami meminta maaf pada pasien. Pasien memaafkan suami karena ingat anak-anaknya dan tidak ingin pernikahannya hancur. Menurut pasien perselingkuhan suaminya yang terdahulu hanya keisengan belaka, namun perselingkuhan terakhir dengan mantan pacar suami membuat pasien sangat marah dan cemburu karena pasien merasa suami sepenuh hati mencintai mantannya tersebut. Hal ini membuat pasien semakin sedih.

Terapi Pasangan

Terapi pasangan adalah bentuk psikoterapi yang dirancang untuk memodifikasi secara psikologis interaksi antara dua orang yang berada dalam konflik dalam satu atau lebih parameter (sosial, emosional, seksual, ekonomi). Bentuk psikoterapi ini secara langsung memfokuskan pada perubahan interaksi antara anggota keluarga dan mencari hal-hal yang dapat meningkatkan fungsi dari keluarga seperti jumlah dan masing-masing subsistem dan atau fungsi dari masing- masing individu sebagai anggota keluarga tersebut.²

Dalam terapi pasangan, orang yang terlatih menegakkan kontrak terapeutik dengan pasien pasangan dan melalui tipe komunikasi tertentu, berusaha

untuk menghilangkan gangguan, untuk memulihkan atau mengubah pola perilaku maladaptif, dan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan kepribadian.

Nathan Ackerman mendefinisikan tujuan terapi pasangan sebagai berikut : tujuan terapi adalah untuk menghilangkan penderitaan dan ketidakmampuan emosional serta untuk meningkatkan kesejahteraan pada kedua pasangan bersama-sama dan masing-masingnya sebagai individu. Pada umumnya, terapis menuju tujuan tersebut dengan memperkuat kemampuan bersama untuk memecahkan masalah, meningkatkan pertumbuhan hubungan dari masing-masing pasangan, membuat masing-masing pasangan dalam pasangan memikul tanggung jawab dalam mengerti susunan psikodinamika dari kepribadiannya. Kemampuan mempertimbangkan efek perilaku pada kehidupan seseorang, kehidupan pasangan, dan kehidupan orang lain dalam lingkungan sekitarnya adalah ditekankan, yang sering menghasilkan pengertian mendalam tentang masalah yang menciptakan percekocokan pasangan.²

Terapi pasangan tidak menjamin pemeliharaan pasangan. Kenyataannya, dalam keadaan tertentu, terapi ini dapat menunjukkan pada pasangan bahwa mereka berada dalam persatuan yang tidak dapat dipertahankan yang seharusnya dibubarkan. Pada kasus tersebut pasangan dapat terus berjumpa dengan terapis untuk bekerja sama melalui proses perpisahan yang sulit dan mendapatkan perceraian. Hal tersebut yang kemudian dinamakan terapi perceraian.

Terapi pasangan adalah bidang yang berkembang. Bukan hanya untuk mengurangi penderitaan pada hubungan yang bermasalah dan mencegah perceraian tetapi juga merupakan terapi primer untuk berbagai masalah kepribadian yang abnormal. Pasangan yang bermasalah sebenarnya juga merupakan refleksi dari komunikasi yang bermasalah. Bahkan dalam beberapa kasus, komunikasi sama sekali telah hilang sama sekali. Sehingga diperlukan pendekatan dialog yang jujur antara kedua pasangan sebagai salah satu prioritas dalam terapi pasangan ini. Namun demikian pendekatan penekanan yang berbeda untuk masing-masing individu dan bentuk hubungan harus tetap diperhatikan.

Ada beberapa jenis terapi pasangan, diantaranya adalah Terapi Pasangan Berorientasi Tilikan yang mengatakan kalau pasangan dapat dibawa untuk mengerti sumber dari rasa marah yang terdapat di antara mereka. Hal ini dapat meningkatkan hubungan dalam perkawinan mereka. Jenis terapi pasangan yang lain adalah Terapi Pasangan Yang Difokuskan Pada Emosi (*Emotional Focused*

Therapy) yang melihat konflik pasangan sebagai hasil dari emosi yang tidak diketahui dan dikenali.² Maka ketika terapi membiarkan ekspresi emosi yang ada di masing-masing pasangan, diharapkan pasangan akan menjadi lebih intim.

Emotional Focused Therapy(EFT)

Emotional Focused Therapy (EFT) mengkombinasikan pengalaman yang emosional dan pola interaksi antar pasangan.³ Pengalaman dan ekspresi emosi berperan penting dalam mengubah relasi pasangan. Ekspresi afektif merupakan bentuk komunikasi dan ekspresi emosi tertentu merupakan hal penting dalam relasi pasangan. Emosi, persepsi, kognisi dan interaksi merupakan target yang perlu diubah dalam penyelesaian masalah.⁴

Seorang terapis EFT akan membentuk hubungan dengan pasangan, mampu berempati terhadap pasangan, membawa atau mendampingi pasangan dalam pengalaman emosional yang baru dan interaksi yang positif. Lebih spesifik tujuan EFT adalah untuk memperluas respon emosional yang terbatas yang bisa mengawali pola interaksi negatif, mengubah interaksi sehingga pasangan menjadi lebih mudah berkomunikasi dan responsif satu sama lain serta mempercepat siklus positif kenyamanan dan perhatian antar pasangan. Terapi membantu pasangan yang marah dan banyak menuntut untuk berbicara tentang ketakutan dan kesedihannya yang akan membuat pasangannya yang tadinya menarik diri dan pasif untuk ikut berbicara tentang sakit hati yang dirasakan, harapan dan kebutuhannya.³

Terapis fokus pada emosi karena hal itu sangat potensial dalam kedekatan satu sama lain, berperilaku seperti kompas internal yang membuat orang untuk fokus pada kebutuhan dan tujuan utamanya dan merupakan kunci dalam skema "self" dan "other". Respon emosional negatif seperti frustrasi bila tidak diperbaiki akan memperburuk relasi pasangan. Sedangkan emosi yang terkendali dan ekspresi kerentanan individu bisa digunakan untuk membangun pola interaksi yang baru.³

Dalam EFT proses perubahan dibagi menjadi sembilan langkah, yaitu:⁴

1. Mencari isu yang ditampilkan pasangan dan bagaimana isu tersebut mengekspresikan konflik utama dalam area perpisahan-penyatuan dan ketergantungan- ketidaktergantungan.
2. Mengidentifikasi siklus interaksi negative

3. Mengakses perasaan yang tidak diketahui dan mendasari psosis interaksi pasangan
4. Mendefinisikan masalah kembali sesuai perasaan yang mendasarinya.
5. Membantu pasangan mengidentifikasi kebutuhan yang tidak disadari dan aspek *self* mereka
6. Membantu pasangan saling menerima pengalaman yang dialami pasangannya.
7. Memfasilitasi ekspresi kebutuhan dan keinginan masing-masing untuk merestrukturisasi interaksi antar pasangan.
8. Membangun solusi baru
9. Konsolidasi posisi baru.

Kesembilan langkah dalam EFT ini dilaksanakan dalam 10 hingga 20 sesi. Setelah sesi satu pasangan mulai melihat siklus negatif mereka, melihat jarak dan perasaan tidak aman yang memperuncing masalah dan menstabilkan kembali hubungan mereka. Pada langkah kelima hingga ketujuh pasangan tidak lagi terganggu dengan emosi mereka, bisa menggunakan pengalaman emosional mereka sebagai panduan dalam mengekspresikan kebutuhan dan komunikasi mereka sehingga akan memaksimalkan respon pasangannya.³

Pasangan yang menarik diri akan mampu mengeksplorasi pengalaman emosional yang menyebabkan mereka menarik diri dan akan lebih terhubung secara emosional. Pasangan yang lebih gelisah bisa mengekspresikan perasaan sakit hati dan ketakutannya dan mengambil risiko baru terhadap pasangan. Pada tahap ini keduanya lebih terbuka dan menyatu secara emosional dan keduanya mampu meminta kebutuhan *attachment* yang saling terpenuhi. Momen ini disebut sebagai *softening* dalam EFT (Johnson & Greenberg). Selanjutnya pasangan bisa membentuk interaksi positif dimana masing-masing bisa mengambil risiko, berbagi dan menemukan rasa aman satu sama lain. Hal ini merupakan kebalikan dari siklus negatif dan hubungan yang memungkinkan kelekatan yang menimbulkan rasa aman bagi pasangan. Pasangan kemudian memasuki tahap konsolidasi terapi dimana mereka membentuk model dan narasi yang jelas tentang hubungan mereka, kendala dan pemulihannya. Mereka bisa membicarakan dengan jelas isu-isu penting, memecahkan masalah yang mungkin terjadi dalam hubungan. Intervensi terapis dalam EFT meliputi refleksi empatik, validasi kenyataan emosional, penggunaan pertanyaan yang evokatif, pernyataan interpretatif dan memberikan penekanan. Terapis juga menelusuri tahapan interaksi yang sedang terjadi, misalnya interaksi seksual pasangan, interaksi mereka secara umum, melihat pola respon dalam attachment yang mereka jalin, siklus negatif yang menghancurkan hubungan dan menciptakan suasana dimana pasangan dapat berbicara satu sama lain dengan cara yang lebih koheren dan responsif.³

PROSES TERAPI

Dalam proses terapi, suami menceritakan bahwa dia merasa dikekang dan kecewa karena istri terlalu perhitungan. Contohnya saat suami menghilangkan jam tangan pasien, pasien marah- marah. Suami merasa pasien berselera tinggi dan suami sering tidak mengerti barang yang sesuai dengan keinginan pasien. Akhirnya suami memilih pasif dan banyak diam karena takut salah.

Suami : Saya tidak tahu apa yang istri saya mau. Sepertinya apa yang saya pilih untuk dia ternyata salah dan dia akan marah- marah. Jadi lebih baik saya diam saja.

Terapis: Bagaimana perasaan anda mendengar hal ini? (ke Istri)

Istri : Ya saya pikir dia tahu apa yang saya suka, dan ketika dia membawa barang yang jauh dari keinginan saya, saya kecewa. Saya merasa tidak dimengerti oleh suami.

Terapis: Dan..... apa yang anda lakukan?

Istri : Saya marah-marah pada suami saya.

Terapis: Bagaimana perasaan anda ketika ibu marah?

Suami : Saya merasa usaha saya tidak dihargai. Jadi lebih baik lain kali saya diam saja.

Sedangkan pasien merasa suami banyak diam dan kurang perhatian ke pasien padahal ke orang lain perhatian sekali. Menurut pasien hal ini bisa dilihat dari aktivitas suami di media sosial ke teman-teman tampak akrab dan dekat namun pasien merasa saat bersama pasien tidak perhatian. Suami sering tidak menelepon pasien dan anak, diam saja saat menyetir hingga pasien meminta suami untuk mengobrol. Pasien ingin mendapat perhatian suami dan bisa mengobrol dengan suami seperti suami ke teman-temannya.

Istri : Saya sering melihat dia bersama teman-temannya bisa bercanda dan mengobrol lama, tapi dengan saya dia diam saja. Bahkan seringkali

di mobil saya akan meminta dia untuk mengobrol. Saya ingin bisa mengobrol dengannya seperti dia bersama teman-temannya.

Terapis: Bagaimana respon anda mendengar hal ini? (ke suami)

Suami : Saya masih merasa istri saya banyak menuntut saya untuk melakukan ini itu

Terapis: Misalnya....?

Suami : Misalnya ketika saya mau berangkat kerja dia meminta ikut kemana pun saya pergi, bertemu klien, pesan barang dan lain-lain. Saya seperti diawasi dan tidak diberi kebebasan.

Terapis: Bagaimana perasaan anda mendengar hal ini? (ke Istri)

Istri : Setelah kejadian dia ke bandung, saya takut suami saya akan kesana lagi menemui perempuan itu. Saya lebih tenang kalau saya ikut suami untuk memastikan bahwa dia tidak akan meninggalkan saya.

Terapis: Ada yang akan anda sampaikan ke Istri?

Suami : Saya sudah sering mengatakan bahwa saya akan terus bersamanya demi anak-anak saya.

Namun sepertinya istri saya kurang percaya.

Dari ilustrasi di atas bisa dilihat adanya siklus interaksi yang negatif antara pasien dan suami. Pasien banyak memulai kontak dengan suami namun tidak direspon oleh suami. Semakin pasien menuntut, suami semakin menarik diri. Terapis kemudian mengidentifikasi siklus interaksi negatif ini dan mengeksplorasi perasaan yang mendasari interaksi mereka tersebut. Pola menuntut dan menarik diri yang dilakukan pasien dan suami dalam perkawinannya dipertahankan secara simultan karena:

1. Siklus interaksi negatif (fungsi subsistem pasangan, bagaimana pasangan saling berfungsi dan berinteraksi satu sama lain)
2. Proses individu tertentu yang menjadi lebih dominan dalam kesadaran (fungsi subsistem individu).⁴

Perubahan interaksi bisa dilakukan dengan mengubah siklus interaksi negatif dan pengalaman emosional yang mendasari dari masing-masing pasangan. Pendekatan ini lebih memperhatikan interaksi saat ini dan proses pengalaman saat ini yang dialami individu. Perubahan bisa terjadi dengan mengubah pandangan mereka tentang diri mereka sendiri dan merubah konteks komunikasi pasangan.⁴

EFT DAN SEKSUALITAS

Pada sesi kelima setelah pasien umroh sendiri, suami lebih banyak tidur bersama anak- anak. Hanya sesekali saja suami ke kamar mereka untuk berhubungan intim kemudian kembali ke kamar anak-anak.

Istri : Dia bilang mau mempertahankan pernikahan ini namun lebih memilih tidur bersama anak- anak daripada saya. Dia mendekati saya hanya untuk memenuhi kebutuhan biologisnya. Saya merasa tidak diperlakukan seperti istri.

Terapis: Bagaimana respon anda mendengar hal ini?

Suami : Saya tidak bermaksud demikian....

Seringkali dalam hubungan, seksualitas bisa menjadi persoalan tersendiri. Pada awal tahapan hubungan orang dewasa, ketertarikan seksual bisa menyatukan pasangan dan hubungan seksual mempererat *attachment*. Selanjutnya dukungan emosional dan *attachment* pasangan menjadi yang utama (Hazan & Zeifman). Signifikansi kemampuan seksualitas dalam mempertahankan hubungan antar pasangan bervariasi. Bowlby sebagai penggagas teori *attachment*, mengatakan bahwa seiring perkembangan individu, interaksi antar dua individu semakin kompleks. Dalam hubungan, pengalaman dan respon seksual terjadi dalam konteks *attachment* dan pengasuhan.

Beberapa tahun ini hubungan antara relasi pasangan dan seksualitas pasangan telah banyak diakui. Attachment yang memberikan rasa aman akan menyebabkan relaksasi dan kepercayaan diri dalam sex (Mikulincer dan Shaver, 2007). Pasangan yang merasa aman (*secure*) mampu berkomunikasi secara terbuka, memahami kebutuhan dengan mudah, lebih empatik dan responsive terhadap pasangan, mampu mengeksplorasi kedekatan fisik dan emosional di dalam maupun di luar tempat tidur. Kecemasan dan menghindar berkaitan dengan perasaan negatif dalam sex (Bimbaum, reis, Mikulincer, Gillath & Orpaz, 2006). Kecemasan yang tinggi akan menyebabkan rendahnya ketertarikan, keintiman dan kesenangan seksual. Perasaan tidak aman berhubungan dengan rendahnya orgasme pada wanita dan rendahnya kepuasan seksual pada wanita dan laki-laki (Bimbaum, 2007). Pasangan yang cemas lebih focus pada factor emosional seperti ketidakromantisan saat kecewa. Pasangan yang menghindar focus pada aspek fisik sex (Davis et al, 2006).³

Terapis akan mengeksplorasi kualitas hubungan fisik pasangan. Hubungan seksual yang memuaskan akan memperlambat pasangan dan akan menghasilkan hubungan seksual yang lebih memuaskan. Prinsip pendekatan seksual dalam EFT adalah:³

1. Menempatkan pola dan respon seksual yang bermasalah dalam pola interaksi negative dan berulang seperti menuntut dan menghindar yang bila berlangsung lama akan menjadi kelekatan yang tidak aman.
2. Validasi kebutuhan keamanan emosional sebagai pondasi keterbukaan dan reponsifitas seksula sebagai bagian terapi.
3. Mengurangi siklus negatif dan menciptakan keamanan sebagai dasar mengubah interaksi seksual negatif.
4. Ketika siklus negatif interaksi seksual ada, emosi teralam yang mendasari respon seksual dieksplorasi dan ditempatkan dalam konteks kebutuhan dan ketakutan akan kelekatan. Kesedihan, ketakutan akan ditinggalkan, rasa takut dan malu karena self yang tidak mencukupi atau tidak dapat diterima akan dieksplorasi untuk melihat kebutuhan akan kelekatan. Dalam EFT pembicaraan pasangan tentang sex akan difokuskan dan dieksplorasi untuk mendapatkan kesadaran emosional. Intervensi fokus emosi masih bersifat sistemik dimana respon negative yang dibuat pasangan akan semakin tegang karena emosi.
5. Tahap konsolidasi saat pasangan memformulasi cerita tentang tantangan dan memperbaiki hubungan mereka. Pasangan dikuatkan untuk

menceritakan hubungan seksual mereka termasuk masalahnya dan bagaimana mereka mengatasinya.

6. Tahap 2 dan 3 EFT saat pasangan responsif dan selalu ada bisa menghilangkan ketakutan seksual dan kebutuhan satu sama lain.
7. Terapis secara aktif mendukung integrasi sex dan kelekatan (*attachment*) sehingga satu sama lain akan menjawab kebutuhan akan sentuhan dan dialog sebagai bagian dari *foreplay*.
8. Terapis akan membimbing pasangan memahami sensasi dan kebutuhan seksual sebagai praktek emosional dan menggambarkan kelekatan antar pasangan. Pada pertemuan terakhir pasien dan suami kembali intens berhubungan seksual dan suami mau kembali satu kamar dengan pasien.

KESIMPULAN

Pasien dan suami terjebak dalam siklus interaksi negatif satu sama lain setelah perselingkuhan yang terjadi. Istri menjadi pihak yang menuntut dan suami semakin menarik diri. Lebih anjutan hal ini menyebabkan ketegangan dalam hubungan dan masalah dalam hubungan seksual dimana istri yang menuntut merasa tidak puas secara emosional dan suami yang menarik diri hanya fokus pada interaksi fisik saja.

Dengan memahami respon emosional yang mendasari pola interaksi negatif dan membawanya ke kesadaran pasangan, pelan-pelan interaksi negatif bisa diubah menjadi lebih positif. Konflik dan tidak adanya kelekatan mempengaruhi kepuasan dan kebutuhan seksual (Sprecher & Cate, 2004). Teori komprehensif tentang cinta orang dewasa menyatakan membantu pasangan memiliki kelekatan cinta akan membuat satu sama lain semakin kuat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pelayanan Medik. Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III. 1993.
2. Frelick LF, Warning EM. Marital Therapy in Psychiatric Practice. Brunner/Mazel Publisher, New York. 1987.
3. Johnson S, Zuccarini D. Integrating Sex and Attachment in Emotionally Focused Couple Therapy. Journal of Marital and Family Therapy doi: 10.1111/j.1752-0606.2009.00155.x
4. Greenberg LS, Johnson SM. Emotionally Focused Therapy for Couples. The Guilford Press, New York. 2010