



kaunseling Remaja

Dr Sapora Sipon Menjawab

Jika anda menghadapi masalah percintaan, pembelajaran, kewangan, keluarga dan perkara peribadi yang sukar diselesaikan, pakar kaunseling Universiti Sains Islam Malaysia (Usim) sedia membantu. Hantarkan masalah anda lengkap dengan nama dan alamat penuh kepada Ruangan Pengelola Kaunseling Remaja, Harian Metro, Balai Berita, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur atau e-mel kepada rencana@hmetro.com.my

Pemuda buntu tangani adik

Remaja 16 tahun sudah tiga minggu lari dari rumah

Soalan:

SAYA pelajar di sebuah institusi pengajian tinggi swasta dan mempunyai masalah dengan sikap adik perempuan berusia 16 tahun. Saya ingin minta bantuan Dr langkah terbaik untuk mengatasi masalah ini.

Baru-baru ini, adik saya keluar rumah tanpa pengetahuan ibu bapa dan sejak hari itu, dia tidak pulang lebih seminggu. Kemudian, saya mendapat maklumat daripada kawan mengatakan dia tinggal serumah bersama empat lelaki bujang.

Ayah melaporkan maklumat ini kepada pegawai agama dan pada malam itu juga, adik saya bersama empat lelaki itu ditangkap kerana bersekedudukan. Saya menyangkakan perkara ini akan selesai, rupa-rupanya tidak.

Selepas adik ditangkap, ayah menjaminnya hingga tarikh perceraian dan adik tinggal bersama kami seperti biasa.

Namun, dua hari selepas itu, adik keluar secara senyap-senyap. Pada masa itu, semua ahli keluarga ada di situ, malangnya tiada se-

orang pun perasan dia keluar rumah dan hingga kini dia belum ditemui.

Pada perkiraan saya, sudah tiga minggu dia menghilangkan diri. Saya ingin minta pendapat Dr, jika menjumpainya semula di institusi atau pusat manakah boleh saya hantar adik untuk mendapatkan rawatan?

Saya tidak mahu dia dihantar ke tempat pemulihan kerana sudah beritahu cerita kurang elok diceritakan bekas pelatih. Harap bantulah saya.

INGINKAN BANTUAN, Kuala Lumpur.

Jawapan:

Pertama, izinkan Dr memanggil adik sebagai A untuk memudahkan perbincangan. Seterusnya, Dr ingin mengucapkan tahniah kerana menjadi abang yang sangat mengambil berat apa yang berlaku terhadap adiknya.

Sifat A ini sendiri sudah menjadi satu bentuk terapi untuk adik A. Semoga A dan keluarga akan terus berusaha membantu adik tanpa penat dan jemu.

Cabaran mendidik remaja zaman ini memang besar serta dipenuhi konflik identiti pencarian diri remaja.

Dr memahami konflik dialami keluarga akibat tindakan adik A. Memang bukan mudah menerima dugaan seperti dilalui keluarga tetapi jangan berputus asa membantu adik A menjalani kehidupan tenang.

Ada kalanya, tindakan berhati-hati sesebuah keluarga dengan cabaran, konflik dan krisis identiti diri. Pada ketika ini, perasaan ingin tahu akan meluap-luap. Dalam perkembangan diri remaja ini, krisis terjadi kerana remaja cuba memperolehi identiti dan perkembangan personaliti. Inilah yang dialami adik A.

Apa yang dilakukan adik A



SEMANGAT... program dalam kem motivasi dapat menghindarkan remaja daripada terbit aktiviti tidak berfaedah.

memang membimbangkan kerana ia boleh merosakkan masa depan adik A. Mungkin dorongan rasa ingin tahu yang meluap-luap dan sikap faktor umur disebabkan bertindak demikian.

Namun, adik A perlu dibantu untuk tidak melakukannya kerana akan menjejaskan dirinya, apatah lagi adik A seorang perempuan.

Dr tidak boleh beritahu secara mendalam mengenai institusi atau pusat yang boleh dihantar dan bergantung pada keadaan, kemahuan, kerelaan adik A dan juga jenis kesalahan dilakukan.

Bagaimanapun, A boleh menghantar adik untuk menjalani sesi motivasi, kaunseling, program bimbingan seperti bimbingan agama yang dirasakan boleh membantu.

Terangkan kepada adik A bahawa tujuan menghantarnya ke tempat begini bukanlah untuk menghukumnya tetapi lebih kepada ingin membantu atas rasa kasih sayang seorang abang atau ahli keluarga.

Sokongan keluarga pada ketika ini amat penting. Adika pepatah mengatakan keluarga adalah rumah yang paling bahagia.

Mengenai cerita A dengar mengenai tingkah laku bekas pelatih yang keluar dari pusat pemulihan, mungkin ia tidak berlaku pada semua pelatih. Tujuan pusat pemulihan adalah baik. Ia bertujuan memberi perlindungan, pemeliharaan dan pemuliharaan ke arah perubahan sikap yang positif melalui aktiviti yang dijalankan seperti program agama, bimbingan dan kaunseling.

Dr amat berharap A akan

menemui adik. Bila bertemu terangkan bahawa A memahami apa yang dilalui tetapi jelaskan juga A ingin membantu kerana rasa sayang. Lakukannya bukan dasar ingin membantu bukan menghukum kerana sebagai remaja, ada kalanya semakin banyak hukuman diberikan, semakin banyak penolakan dilakukan.

Ada kalanya, apa yang diusahakan untuk membantu remaja bermasalah seperti adik A tidak berjaya kerana masa untuk remaja itu sedar akan kesilapan diri belum tiba lagi.

Jika ini berlaku, proses yang diambil untuk mengubah tingkah laku agak lama. Hanya masa akan menentukan. Dr doakan A dan keluarga berjaya dalam membimbing adik dan jangan sekali-kali berputus asa.

Gadis rasa rendah diri sering ditinggal rakan

Soalan:

MASALAH saya berpunca daripada diri sendiri. Saya mempunyai ramai rakan tapi saya mempunyai satu sikap agak pelik iaitu suka mengangap diri sebagai budak baik dan ketinggalan zaman.

Saya juga sering iri hati dengan rakan seperti cara mereka berpakaian dan bersosial. Apabila berkumpul, mereka ada banyak perkara dibicarakan manakala saya banyak mendiamkan diri kerana tidak tahu semua perkara yang dibincangkan.

Saya berusia awal 20-an dan masih solo. Ramai teman sudah mempunyai kekasih atau suami manakala saya

langsung tidak mempunyai teman lelaki, malah lebih senang dengan rakan sekerja atau belajar.

Saya selalu diusik rakan kerana tidak tahu mewarnai hidup. Rutin harian ialah kerja dan tidur. Balik rumah ibu bapa sebulan sekali dan jarang sekali keluar bersama rakan. Saya juga selalu ditinggalkan daripada menghadiri jemputan majlis, sebab dikatakan takut minta cuti atau mohon cuti sakit.

Saya rasa serba salah. Kalau tidak ikut, saya takut kehilangan rakan tapi saya bekerja ikut gaji hari. Jika tidak bekerja, bagaimana mahu membantu keluarga?

TERPINGGIR, Kuala Terengganu.

Jawapan:

Dr ingin mengucapkan tahniah kerana menjadi anak yang baik. Ini kerana adik bekerja untuk membantu keluarga dan sifat ini menunjukkan adik mempunyai potensi diri yang baik.

Dr melihat adik mempunyai beberapa persoalan seperti iri hati dengan cara rakan berpakaian dan bersosial. Adik juga belum lagi mempunyai teman lelaki dan dilihat sebagai tidak tahu mewarnai kehidupan.

Semua persoalan diri adik ini Dr lihat saling berkaitan.

Pertama sekali, Dr lihat adik perlu belajar menerima dan suka pada diri sendiri. Anggap diri adik mempunyai potensi diri yang boleh diterokai.

Berhenti berfikir secara negatif mengenai diri dan lakukan aktiviti bermanfaat.

Memulakan perbuatan tidak semestinya bermula dengan sesuatu tajuk besar. Dengan mengatakan 'hai' dan mengukir senyuman sudah boleh memulakan perbuatan. Apa yang penting ialah keikhlasan hati.

Adik juga tidak semestinya mengalami sesuatu perkara untuk berbual mengenainya. Adik boleh bertanya rakan mengenai apa yang dibualkan

dan tentu membuat mereka ingin bercerita dengan lebih lanjut. Cara ini boleh menyebabkan adik menyertai perbuatan mereka.

Adik boleh menyertai kumpulan yang mempunyai minat atau hobi sama. Jika adik belum lagi mempunyai minat atau hobi, cuba lakukan sesuatu yang adik sukai.

Adik juga tidak perlu meninggalkan kerja untuk membina hubungan dengan orang lain, malah boleh membina hubungan di tempat kerja. Kalau teringin mengikut rakan pergi keluar, adik boleh melakukannya selepas waktu bekerja. Dengan cara ini, ia tidak akan menjejaskan jadual harian bekerja.

Babitkan diri dengan aktiviti sekeliling, contohnya aktiviti di kawasan tempat tinggal. Jika ada masa, adik boleh pergi bersenam. Ia baik untuk kesihatan di samping membuatkan adik dapat berinteraksi dengan orang ditemui.

Mengenai teman lelaki, hubungan itu akan datang bila tiba masanya. Ia tidak boleh dipaksa. Apa yang penting, jika adik menyukai dan menerima diri sendiri, adik akan menyukai orang lain. Jika adik menyukai orang lain, maka proses membina hubungan sama ada dengan rakan perempuan atau lelaki akan menjadi lebih mudah.