

Dilema ketagih seks sejenis

KAUNSELING REMAJA

Prof Madya Datin
Dr Sapora Sipon
rencana@hmetro.com.my

? Saya pelajar sebuah institusi pengajian tinggi swasta di ibu kota. Masalah saya ialah terbabit dengan hubungan sejenis.

Mula-mula hanya ringan-ringan dan suka-suka, akhirnya kini saya terjebak lebih jauh. Saya boleh dikatakan sudah ketagih seks bersama rakan wanita saya.

Saya dalam dilema kerana takut pelajaran terganggu kerana ketagihan itu. Malah, saya sudah beberapa kali terlanjur dengan

rakan serumah apabila kesunyian.

Tolonglah saya Dr. Saya sudah tidak tahu apa yang harus saya lakukan. Saya harap agar saya dapat mengubah kehidupan saya yang pahit ini.

Gadis terlanjur, Kuala Lumpur

! Pada masa kini seks hubungan sejenis semakin merbak. Seorang ahli psikologi iaitu Sigmund Freud berpendapat, apabila manusia dikuasai naluri id, mereka hanya memikirkan keseronokan tanpa mengambil berat mengenai agama.

Aspek realiti dan

pertimbangan dari segi moral dan logika sudah tidak dipedulikan. Matlamat id, mengikut Freud lagi hanya lebih kepada memuaskan nafsu naluri semata-mata.

Melakukan hubungan seks sejenis antara elemen memuaskan id dan berpaksi kepada nafsu keseronokan.

Buktinya, keseronokan mengadakan hubungan sejenis itu tidak berakhir selepas kali pertama ia dilakukan. Sebaliknya, ia berterusan sehingga ke hari ini. Malah, adik sudah ketagihan seks sejenis.

Dr melihat adik mempunyai keinginan untuk mengu-

bah cara hidup. Adik sebenarnya mempunyai pilihan untuk menentukan arah tuju hidup. Ini kerana manusia bertanggungjawab atas tingkah laku dan memilih jalan hidup mereka sendiri.

Agama Islam amat melarang hubungan sejenis (surah al-Araf, ayat 80 dan 81). Melakukan hubungan sesama jenis mempunyai kesan tersendiri.

Misalnya kajian ahli psikologi seperti King dan McKeown mendapati hubungan sejenis secara kesejahteraan psikologi adalah lebih terdedah kepada kebimbangan, tekanan dan tingkah laku kecenderungan membu-

FAKTA

Agama Islam amat melarang hubungan sejenis (surah al-Araf, ayat 80 dan 81)

nuh diri daripada pasangan normal.

Hubungan sesama jenis juga memberi implikasi kepada institusi perkahwinan dan kekeluargaan.

Kaedah untuk mengurangkan keinginan mengadakan seks sejenis adalah pelbagai. Antara kaedah yang boleh digunakan ialah kaedah terapi dipanggil sebagai aversi.

Ada ahli psikologi yang tidak bersetu-

ju dengan pandangan terapi ini kerana menganggapnya sebagai kurang beretika kerana ia menyakitkan. Teknik lain yang boleh adik lakukan ialah teknik penulisan jurnal.

Dari aspek agama pula, kaedah berpuasa boleh digunakan. Puasa membentuk manusia bermujahadah melawan hawa nafsu dengan mengekang diri daripada melakukan perkara yang boleh membatalkan atau mencacatkan puasa di siang hari. Sempunya adik berjaya mengekang perbuatan hubungan sejenis adik.

? Saya pelajar di universiti tempatan dan mempunyai masalah besar. Saya tidak mempunyai keyakinan terhadap diri sendiri. Sering kali semangat saya jatuh merudum dan ketika itu saya merasakan amat payah untuk bangun semula.

Ketika pembentangan atau tutorial, saya kerap kali berasa tidak keruan dan tidak yakin dengan apa yang saya buat, walaupun sudah berusaha sebaik mungkin.

Fikiran saya sering

Pelajar risau tiada keyakinan diri

pesimistik dan negatif. Apa yang orang lain buat saya rasakan semuanya lebih baik daripada saya.

Saya selalu juga cuba menepis fikiran negatif di dalam diri tetapi sering kecundang. Bantulah saya agar mendapat keyakinan diri yang tidak mudah rapuh dan istiqamah selalu walau dalam apa keadaan sekalipun.

Rendah diri, Pulau Pinang

! Keyakinan diri adalah antara asas kejayaan hidup. Ia perlu wujud di dalam diri individu yang ingin mencapai kejayaan. Sekiranya rasa yakin diri semakin hilang, sering kali pemikiran negatif dan andaian palsu akan menguasai individu terbabit.

Cara pemikiran positif dan berfikir secara rasional perlu ada dalam mengembalikan keyakinan diri.

Ada ahli psikolo-

gi yang berpandangan manusia dilahirkan dengan satu potensi untuk berfikir secara lurus dan rasional dan juga secara tidak rasional.

Albert Ellis melalui teori rasional emotif tingkah laku berpandangan, manusia sendiri adalah yang menyebabkan dirinya berasa terganggu dan gangguan ini bukanlah disebabkan sumber luaran, tapi berpunca daripada diri individu itu sendiri.

Andaian atau anggapan bahawa orang lain buat lebih baik, walaupun ada kalanya banyak menghukum diri adalah sesuatu yang boleh dijadikan sebagai semangat untuk adik berusaha lebih keras lagi.

Keyakinan diri juga boleh ditingkatkan melalui kaedah psikologi. Antara kaedah psikologi yang boleh digunakan untuk meningkatkan keyakinan diri ialah melalui mekanisme bela diri.

Sublimasi adalah satu bentuk mekanisme bela diri untuk melepaskan tenaga agresif di dalam diri individu dalam bentuk yang paling baik serta positif dan boleh diterima.

Contohnya, persaingan dalam prestasi akademik adalah sublimasi terhadap motif agresif. Banyakkan mendengar ceramah dan membaca buku mengenai motivasi untuk meningkatkan tahap keyakinan diri adik. Akhir kata, Dr doakan yang terbaik untuk adik.