

# Dilema anak tersepit kasih

8 | BUKIT BARU

## KAUNSELING REMAJA

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

**?** Saya ingin meminta pendapat kerana banyak masalah berlaku dalam kehidupan saya ketika ini. Kebanyakannya berpunca daripada faktor sekeliling. Ibu bapa saya sudah bercerai. Akibat perceraian, mereka masih tidak bersefahaman antara satu sama lain dan menjadikan kami sebagai anak tersepit.

Contohnya, ayah tidak suka kami melawat atau tinggal bersama ibu. Adik yang berada dalam penjagaan ibu tidak pernah ayah hubungi sementara ibu pula sering memburukkan ayah di hadapan kami. Perkara ini sentiasa berlarutan hingga ke hari ini.

Dipendekkan cerita, kakak sulung saya bakal bernikah tidak lama lagi. Untuk pengetahuan Dr, semua kakak saya seolah-olah menyisihkan ibu. Sekiranya mereka pulang ke kampung halaman, mereka tidak melawat ibu menyebabkan ibu terasa hati dan sentiasa menangis. Saya juga rasa bersalah. Saya cuba menghubungi semua kakak namun mereka mematikan telefon bimbit dan tidak mahu berbincang berkenaan perkara ini.

Saya keliru namun tidak berdaya untuk berbincang dengan kakak supaya memohon maaf daripada ibu. Semua ini memberi kesan kerana saya yang bakal menduduki peperiksaan tidak lama lagi. Apa yang harus saya lakukan? Minda



saya bercelaru.

**SERBA SALAH.**  
Pahang.

**!** Dr memahami masalah dan beban yang adik terpaksa diharungi kerana bukan mudah untuk seorang remaja bergelar pelajar memikulnya ini kerana ia memerlukan kematangan amat tinggi.

Tekanan emosi yang hadir dalam diri dan tekanan dari pihak keluarga membuatkan adik merasakan hidup semakin sengsara

dengan keadaan ini. Ditambah situasi ibu yang begitu membuatkan adik merasa tertekan.

Apa yang berlaku kepada adik memang menguji ketahanan emosi. Apapun yang adik hadapi sekarang adalah berbalik kepada qada' dan qadar Allah. Kita hanya merancang dan selebihnya berserahlah kepada Allah dengan hati yang tenang.

Berbalik kepada persoalan adik berkenaan masalah komunikasi yang dihadapi ibu, bapa dan kakak,

Dr nasihatkan supaya adik menjadi orang tengah untuk berinteraksi di antara mereka secara perlahan-lahan.

Gagahkan diri dan kuatkan nekad untuk merapatkan balik hubungan kekeluargaan di antara adik-beradik yang lain. Biarkan masalah ibu bapa untuk seketika. Memang susah untuk berhadapan dengan situasi sebegini ditambah lagi dengan hubungan adik-beradik yang semakin renggang. Nasihat Dr, ingatlah setiap masalah diha-

dapi pasti ada jalan penyelesaiannya.

Dalam hal ini, adik perlu bertindak dengan tenang dan matang supaya setiap apa yang adik lakukan tidak menyentuh hati mana-mana pihak. Ibarat seperti menarik rambut di dalam tepung, rambut tidak putus dan tepung tidak berterabur.

Gunakan pendekatan yang mampu menyentuh hati semua pihak yang terbabit supaya mereka faham niat adik dan perasaan yang ibu rasai. Komunikasi pa-

ling berkesan di antara manusia adalah apabila individu lain mampu menyentuh titik kelembutan yang ada dalam hati mereka dan biasanya titik kelembutan itu adalah isu kekeluargaan.

Dr yakin dan percaya bahawa jika adik sentiasa berusaha dan nekad untuk ini, Allah sentiasa membuka jalan dengan mudah. Allah memberkati untuk merapatkan hubungan yang semakin renggang ini dan ia usaha paling murni untuk insan bergelar anak.

Malah Dr juga yakin adik seorang anak yang baik dan sentiasa mementingkan hubungan kekeluargaan dalam melakukan sesuatu perkara. Usahalah dengan jitu kemudian berserah kepada Allah kerana Dia lebih mengetahui apa sepatutnya terjadi. Gantungkan sepenuh kepercayaan dan pengharapan kepada Allah kerana Dia lebih berhak untuk segalanya.

Akhir kalam dari Dr semoga adik terus tabah dan sabar menghadapi ujian yang mendatang serta yakinlah bahawa setiap ujian yang tuhan takdirkan untuk kita adalah demi meningkatkan lagi keimanan kepada-Nya. Usah berkeleluh-kesah dengan ujian yang dihadapi kerana hanya insan terpilih saja mampu mengharunginya.

Dr doakan adik dapat menjawab peperiksaan dengan baik dan lancar. Berusaha untuk menjadi insan yang berilmu kerana hanya dengan itu saja manusia mampu mengubah nasib hidupnya. Dr selamat maju jaya dan sentiasa letakkan harapan serta pergantungan tinggi kepada Allah selepas berusaha.

## Rasa diri tak layak bercinta

**?** Saya mahasiswa sebuah institusi yang mempunyai perasaan rendah diri amat tebal kerana tidak mempunyai rupa paras yang cantik. Dengan kata lain saya simpulkan bahawa saya mempunyai wajah yang hodoh.

Pada mulanya saya tidak kisah dengan keadaan ini, tapi sejak entah mengapa semakin lama semakin gusar dengan masalah rupa dan bentuk fizikal saya yang hodoh dan gempal ini.

Keadaan ini menyebabkan saya beranggapan tidak layak untuk bercinta dan memiliki teman lelaki. Walaupun

ramai yang memberikan semangat, saya masih rasa rendah diri dan tidak yakin dengan kata-kata itu. Saya beranggapan mereka hanya mahu menyedapkan hati saya semata-mata.

Bantulah saya kerana ia mengganggu diri dan emosi saya.

**RENDAH DIRI,**  
Selangor.

**!** Adik merasakan tidak layak bercinta kerana faktor bentuk rupa dan badan. Ahli psikologi ber-

pendapat individu selalu mempunyai pemikiran tersendiri siapa dirinya. Kesannya, individu itu selalu merasa bimbang berkenaan apa yang mereka ada termasuk bentuk fizikal.

Kenyataan ramai rakan yang memperakui rupa paras adik menarik masih tidak cukup kuat untuk menolak persepsi berkenaan wajah sendiri. Pemikiran yang adik bentuk sendiri berkenaan wajah ternyata lebih kuat daripada pengesanan dilakukan orang sekeliling.

Tidak salah memikirkan berkenaan bentuk badan dan rupa, tapi terlalu banyak memikirkannya boleh menjadikan fikiran lebih kusut serta emosi terganggu.

Dr akui bentuk fizikal banyak menyumbang kepada tahap keyakinan diri dan ia pula antara faktor penting dalam membina satu perhubungan. Namun ia bukan penentu kepada perhubungan yang baik. Banyak elemen lain seperti bersikap mengambil berat dan memahami dapat me-

narik hati pasangan.

Selain daripada bersifat subjektif, kecantikan datang dari pelbagai aspek. Ia boleh dinilai dari sudut paras rupa, kecantikan hati, budi bahasa dan kecantikan tersendiri. Begitu juga, bentuk badan boleh berubah dan juga dilihat berbeza. Ada yang merasakan orang berbadan gempal sebagai seorang yang menarik dan sebaliknya. Penilaian bentuk badan dan rupa berbeza mengikut keinginan, serta perbezaan individu.

Merasa gembira dengan apa yang ada di samping berusaha untuk memperbaiki apa diinginkan dapat membantu untuk melihat sesuatu dari perspektif berbeza. Contohnya, belajar untuk menerima kata-kata orang sebagai satu penguasaan berkenaan diri adik. Begitu juga, jika tidak selesa dengan bentuk badan, adik boleh berusaha untuk menurunkan berat badan. Cinta adalah hak setiap orang, tidak mengira paras rupa, harta, kulit warna. Lantaran itu, adik berhak bercinta dan dicintai dengan keadaan diri sekarang.