

Kurang yakin

Diri hebat dari segi luaran tetapi dalam hati takut



KAUNSELING REMAJA

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

dapat dan yakin dengan diri sendiri?

RASA KURANG SELAMAT,
JOHOR

Saya mempunyai satu masalah yang memerlukan pendapat Dr sebagai seorang pakar dalam bidang kaunseling. Saya berharap Dr dapat membantu.

Saya mempunyai masalah keyakinan diri atau dikenali dalam satu istilah yang kerap digunakan remaja zaman kini 'insecure.' Namun, saya dikenali sebagai seorang yang berkeyakinan tinggi, berkepemimpinan dan pandai membuat keputusan sedangkan pada hakikatnya saya tidaklah sehebat disangka.

Saya dikatakan lantang bersuara, namun pada hakikatnya di dalam diri saya ini mempunyai perasaan takut. Saya bimbang jika rakan dapat tahu kelemahan saya yang sebenar, mereka akan hilang kepercayaan kepada saya.

Perasaan 'insecure' saya paling ketara apabila berhadapan dengan rakan lebih tua atau yang mempunyai kelebihan dari segi keberanian menyuarakan pendapat.

Apa yang saya cemburukan apabila mereka sedia menegakkan pendapat mereka sendiri. Mereka sangat berkeyakinan dan boleh mempengaruhi orang lain.

Namun, pendapat mereka pada awalnya kurang diperseujui ramai. Tapi disebabkan keyakinan dan pendirian teguh mereka, ramai yang akan bersetuju.

Saya ingin meminta pendapat Dr, bagaimana saya ingin menjadi seorang yang berani menyuarakan pen-

Dr melihat adik mempunyai masalah tidak mempunyai keyakinan diri serta bimbang rakan dapat mengetahui kelemahan diri. Adik juga ingin menjadi orang yang berani menyuarakan pendapat dan pandangan.

Dr gembira kerana adik dipandang sebagai seorang yang berkeyakinan tinggi. Tentunya pandangan ini berdasarkan elemen positif yang dilihat rakan mengenai diri adik.

Pandangan positif daripada rakan ini boleh adik jadikan sebagai satu motivasi untuk meningkatkan keyakinan diri.

Dr juga harap adik dapat fokuskan kepada kekuatan diri lebih daripada kelemahan diri. Seterusnya adik juga boleh merasionalkan pemikiran bahawa adik seorang yang dianggap berkepemimpinan dan pandai membuat keputusan.

Hakikatnya memang adik seorang yang mempunyai banyak kekuatan diri. Hiduplah atas kekuatan diri itu.

Mengenai keberanian untuk memberi pandangan, berfikirilah bahawa universiti adalah satu tempat melatih siswa dan siswinya memberi dan mengekspresi pandangan.

Kewujudan universiti mematangkan siswa dan siswinya. Justeru, tiada sesiapa yang akan menidakkan pandangan individu lain.

Atas premis ini, Dr harap adik tidak akan takut untuk menyuarakan pandangan dan pendapat adik pada masa akan datang.

Setiap pandangan dan pendapat adalah berharga dan boleh menyumbang kepada nilai ilmu. Dr ucapkan selamat menjadi siswa yang cemerlang.

Siswa pendiam sukar berbual

? Saya pelajar tahun dua di sebuah universiti tempatan. Saya mengambil jurusan sains sosial dan berasal dari sebuah negeri di selatan tanah air.

Saya anak ketiga daripada lima beradik. Ayah bekerja sebagai petani manakala ibu pula suri rumah.

Walaupun saya seorang pelajar pusat pengajian tinggi, saya masih mengalami masalah penyesuaian diri. Di kampus, pada tahun pertama, saya tinggal di asrama. Namun, kini saya tinggal di rumah sewa yang

dihuni lebih 10 orang.

Saya sukar untuk menyesuaikan diri dalam keadaan yang riuh. Saya bukanlah jenis orang yang mulut ramah, tapi apabila saya rasa seseorang itu sesuai dengan personaliti saya, barulah komunikasi bermula.

Malah, saya juga mengalami masalah bahasa. Lain negeri lain loghat pertuturannya. Keadaan ini juga membuatkan saya menjadi lebih segan untuk bercakap melainkan perkara penting saja.

Saya lebih suka menyendiri daripada berkomunikasi dengan rakan serumah. Saya berharap Dr dapat membantu saya dalam menyesuaikan diri bersama rakan serumah.

**ANTISOSIAL
NEGERI SEMBILAN**

! Adik, Dr ucapkan terima kasih atas kesediaan berkongsi cerita dengan Dr. Sememangnya, dalam hidup kita berkomunikasi, kita memerlukan orang yang kita rasakan bersesu-

aian dengan jiwa dan personaliti kita.

Namun, perkara ini tidak semestinya berlaku. Dalam banyak keadaan, kita akan berhadapan dan tinggal dengan individu yang berbeza cara dan gaya hidup berdasarkan perbezaan tempat tinggal, cara hidup dan cara pemikiran.

Di universiti atau kehidupan kampus, pelajar datang daripada pelbagai latar belakang. Ini tentu sekali akan mewujudkan suasana kehidupan yang juga berbeza dari banyak segi.

Dalam konteks ini, perubahan dan penyesuaian perlu dilakukan untuk memudahkan interaksi.

Adik juga boleh terapkan teknik komunikasi asas dan cuba berbincang dengan rakan. Kemahiran berkomunikasi sangat penting dalam mewujudkan perhubungan yang kondusif.

Mulakan dengan langkah yang mudah iaitu membuat perkara baik seperti memulakan senyuman atau bertegur sapa. Sering kali sesuatu yang kecil

boleh menimbulkan impak besar kepada seseorang.

Adik juga boleh menggunakan pendekatan positif diri iaitu cuba bersangka baik terhadap rakan adik. Alternatif lain ialah adik boleh mencari rumah lain kalau kewangan mengizinkan. Bagaimanapun, tindakan ini seperti melarikan diri daripada masalah.

Seelok-eloknya adik berbincang dengan kawan apakah langkah terbaik untuk mewujudkan satu persekitaran kehidupan serumah yang kondusif.

Dr yakin sebagai seorang pelajar universiti, adik mempunyai potensi baik untuk menjalinkan hubungan persahabatan.