

Siswa kerap dilanda murung

Bila tertekan perut rasa sakit yang tidak diketahui puncanya

SAYA remaja perempuan berusia 20 tahun dan menuntut di Institut Pengajian Tinggi Awam (IPT) di Pulau Pinang. Sepatutnya saya bersyukur terpilih memasuki universiti ini kerana proses pemilihan pelajar sangatlah susah.

Walaupun keputusan matrikulasi saya tidak begitu bagus, tapi saya layak. Bagaimanapun, selepas menjadi pelajar di universiti ini, saya kerap mengalami kemurungan dan tekanan selain sering mengalami sakit perut yang berlarutan selama dua minggu.

Apabila ke klinik, doktor pun tidak tahu mengapa saya begitu. Perkara ini berlaku sejak saya menuntut di matrikulasi lagi. Sudah tiga semester di universiti, masalah yang sama tetap berlaku iaitu sakit perut yang tidak diketahui puncanya.

Saya juga tidak dikategorikan sebagai pelajar yang aktif tetapi ada memegang jawatan sebagai wakil kelas bagi kursus saya. Kadangkala, saya rasa tanggungjawab itu sangat berat, tapi saya nekad meneruskan kerana jawatan itu akan memberikan saya pengalaman sebagai seorang ketua dan mengajar untuk berkomunikasi dengan lebih baik.

Saya juga seorang yang pendiam, jadi masalah yang dialami saya simpan sendiri. Kawan-kawan pernah berkata, saya sering mengambil serius setiap perkara dan seorang yang kurang sikap kelakar. Contohnya, saya sering risau kawan-kawan yang lain sekiranya mereka tidak tahu mengenai sesuatu maklumat terkini, seperti kelas dibatalkan.

Walaupun perkara ini nam-



pak remeh, tapi saya mengam-bilnya sebagai sesuatu yang besar. Jadi tidak mustahil saya memang cepat tertekan.

Kadangkala, saya tertekan apabila ada rakan sekuliah mengalami krisis. Saya tahu tidak perlu ambil tahu tapi sukar mengatasinya malah akan bertambah tertekan sekiranya rakan lain mendapat markah lebih tinggi. Saya juga sangat risau mengenai keputusan yang akan diperoleh setiap kali peperiksaan menjelma.

Mungkin saya sudah terbiasa dengan keadaan di sekolah yang mengajar supaya lebih banyak A adalah bagus. Sewaktu di sekolah memang mudah, tapi alam matrikulasi dengan universiti berlainan.

Sampai ketikanya saya bertanya pada diri sendiri adakah saya mampu membawa subjek ini kerana saya akan menjadi seorang teknologis apabila saya tamat pengajian kelak.

Saya juga ada membaca artikel mengenai cara-cara bagaimana mengurangkan tekanan tapi tidak berhasil. Saya sendiri tidak tahu untuk mengatasi masalah ini. Adakah Dr sendiri mempunyai cadangan lain bagi membantu saya.

GADIS TENSION,
Pulau Pinang

JAWAPAN

TENTU sekali Dr gembira atas kejayaan adik menjadi warga universiti tersohor,

justeru peluang menjadi siswa universiti yang menjadi idaman ini tidak wajar dipersiapkan. Apabila terpilih, tentunya adik mempunyai keistimewaan tersendiri yang boleh dimanfaatkan setinggi mungkin.

Melihat masalah adik, beberapa isu perlu dilihat, antaranya, isu kesihatan dan peranan serta tanggungjawab sebagai pelajar. Isu seterusnya ialah gaya atau corak kepimpinan dan keupayaan mengikuti subjek yang adik ikuti.

Masalah segera yang perlu diselesaikan ialah masalah kesihatan. Memandangkan sakit perut sudah lama berlaku, adik perlu mendapat rawatan yang cepat dan berkesan.

Jika sakit perut adik sememangnya disahkan oleh pihak doktor perubatan sebagai kesan tekanan, adik perlu mengenal pasti puncanya dan langkah seterusnya ialah merawat tekanan yang dialami.

Memegang tanggungjawab adalah penting dalam pembangunan sahsiah pelajar. Dr ucapkan tahniah kepada adik kerana sanggup memikul tanggungjawab yang dapat mengembangkan potensi sebagai pelajar dan insan holistik. Maksudnya, bukan saja bagus akademiknya tapi cemerlang sifat kepimpinan, sahsiah diri dan kematangan berfikir. Menjadi seorang pemim-

pin memerlukan adik lebih bersifat terbuka, bersedia menerima pandangan serta menilai kelemahan diri.

Kesediaan ini tidak bermakna adik seorang pemimpin yang lemah tapi sebaliknya. Sifat menyimpan sendiri masalah akan mewujudkan masalah kepimpinan.

Begitu juga, dengan terlalu memikirkan atau risau mengenai sesuatu perkara tidak akan membantu adik menjadi seorang ketua kelas yang baik. Apa yang boleh adik lakukan ialah menukar corak atau gaya kepimpinan. Dr amat yakin adik mempunyai potensi dan keupayaan ke arah itu. Jika proses menukar gaya kepimpinan sukar dilakukan, lakukannya secara berperingkat.

Mengenai isu risaukan peperiksaan, ia adalah satu petanda yang baik. Ahli psikologi mengatakan berasa risau atau bimbang mengenai sesuatu perkara termasuk peperiksaan adalah satu petanda positif.

Ia akan mendorong individu berusaha untuk mendapat keputusan peperiksaan yang lebih baik. Bagaimanapun, terlalu berasa risau memang akan menyebabkan individu rasa tertekan.

Apa yang boleh adik lakukan ialah adik boleh berasa risau tapi pada waktu yang sama, mengambil langkah-langkah persediaan menghadapi peperiksaan. Banyak panduan berkesan adik boleh peroleh dalam buku atau laman web sebagai persediaan menghadapi peperiksaan juga bagaimana menjadi pemimpin yang baik.

Sekiranya, masalah kesihatan dan gaya kepimpinan adik dapat diatasi, Dr lihat tiada masalah bagi adik untuk membawa subjek yang diikuti sekarang. Dr doakan satu hari nanti adik akan menjadi seorang teknologis yang cemerlang. Selamat berjaya.

Anak tak sanggup lihat ibu bergelumang dosa

IBU saya seorang janda yang kini sedang asyik bercinta. Namun, memandangkan saya adalah bekas pelajar sekolah agama, saya juga tahu mengenai hukum dosa dan pahala.

Timbul juga perasaan bersalah memandangkan saya tidak mampu berbuat apa-apa. Ibu terlalu asyik menelefon lelaki itu yang juga suami orang malah asyik keluar berdua.

Apa yang perlu saya lakukan untuk memberitahu ibu saya tidak suka perbuatannya itu.

Pada masa sama, saya juga tidak mahu ibu menganggap saya sebagai anak derhaka.

ANAK SERBA SALAH,
Melaka

JAWAPAN

KEWIDUPAN bersendirian sebagai seorang janda, membuatkan ibu adik berpotensi lebih tinggi untuk berasa sunyi. Kesunyian mendorong ibu untuk menjalin hubungan dengan suami orang.

Perasaan sunyi, bagaimanapun, bukanlah satu alasan untuk ibu mempunyai hubungan sulit. Apatah lagi dengan suami orang.

Dr sangat memahami kerisauan adik. Sebagai seorang anak, adik tidak mahu ibu terbabit dengan perkara yang tidak baik. Mempunyai hubungan tanpa ikatan perkahwinan yang tidak sah, tentu mengundang pelbagai reaksi negatif dari ramai pihak.

Sebagai seorang anak yang tahu perkara mana benar mana salah, tentu sekali adik tidak mahu ibu menjadi tokmahan negatif dan umpatan orang. Adik juga tidak mahu ibu bergelumang dengan dosa kerana sayangkan ibu. Dr sangat menghargai dan mengucapkan terima kasih atas sifat positif

Adik juga boleh berbincang secara berhikmah dengan ibu. Jika adik tidak berani berjumpa secara bersemuka dengan ibu, adik boleh menggunakan kaedah lain. Menulis surat adalah satu kaedah yang boleh digunakan

adik ini.

Adalah amat sukar bagi seorang anak untuk menegur tingkah laku ibu. Kesukaran adik menegur ibu dapat Dr rasail. Dalam menangani isu ini, adik boleh menggunakan khidmat pihak ketiga untuk menasihati ibu. Contohnya, menggunakan pihak yang sangat dihormati ibu.

Adik juga boleh berbincang secara berhikmah dengan ibu. Jika adik tidak berani berjumpa secara bersemuka dengan ibu, adik boleh menggunakan kaedah lain. Menulis surat adalah satu kaedah yang boleh digunakan.

Ini boleh menghilangkan perasaan bersalah kerana adik sudah berusaha untuk menegur ibu. Sama ada ibu akan berubah selepas mendengar keluhan perasaan adik, terpulang kepada diri ibu.

Di pihak adik, tanggungjawab sebagai seorang anak dan Muslim sudah dilaksanakan. Sebagai ibu, kasih sayang terhadap anak boleh mengubah tingkah laku negatif kepada positif, dari melakukan dosa kepada berhenti melakukannya.

Memohon doa agar ibu mendapat petunjuk untuk tidak meyeriskan perbuatan yang adik tidak suka itu juga satu usaha yang boleh adik lakukan. Dr ucapkan semoga adik berjaya dalam usaha adik.