

# REMAJA kecewa ingin bunuh diri

## KAUNSELING REMAJA

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

menghadapi cabaran ini.

AMAT KECEWA,  
Pahang

**?** Saya baru berusia 19 tahun dan sudah bekerja di sebuah syarikat swasta di ibu kota. Keluarga saya di kampung sederhana tahap ekonominya.

Dulu ayah bekerja sebagai guru, tapi kini sudah berhenti mengajar akibat penyakit dihidapi sementara ibu pula suri rumah sepenuh masa.

Adik-beradik saya agak ramai. Oleh itu saya terpaksa menanggung sebahagian perbelanjaan keluarga.

Seorang abang saya penagih manakala kakak pula pernah mengandung luar nikah. Saya pula sudah beberapa kali putus cinta dan mempunyai masalah di tempat kerja.

Disebabkan itu, saya sudah putus asa untuk hidup dan pernah terfikir untuk mengakhiri saja hidup ini.

Selalu juga saya menangi hidup ini. Pernah juga terfikir mengapa Tuhan sentiasa memberi dugaan dalam hidup saya? Bantulah saya agar menjadi tabah dalam

**!** Dr harapkan adik berada dalam keadaan sihat sejahtera dan diberkati kehidupan. Dr memahami kegusaran dan kebimbangan dalam diri adik lantaran kesukaran yang dikongsikan adik ini.

Apa yang dapat Dr fahami adalah adik mengalami kesulitan ekonomi kerana menanggung adik-beradik yang ramai dan mempunyai ibu bapa tidak lagi bekerja.

Dalam menghadapi situasi ini adik perlu melihat keutamaan iaitu menanggung ibu bapa dan adik-beradik yang masih belajar (sekiranya ada) dulu.

Dr memuji niat baik adik yang ingin menanggung keluarga. Namun, adik perlu bijak dalam membahagikan perbelanjaan kewangan

mengikuti keutamaan.

Ini kerana Dr difahamkan adik mempunyai kakak dan abang yang juga perlu bertanggungjawab dalam me-

anggung keluarga.

Seterusnya adik berhadapan juga dengan adik-beradik yang terbabit dengan gejala sosial. Dr mengharapkan adik tidak melihat mereka sebagai insan buruk di mata apatah lagi mereka adalah darah daging adik sendiri.

## Terpaksa tanggung keluarga manakala abang penagih dan kakak pernah hamil luar nikah

Dr ingin mengajak adik untuk melihat situasi ini sebagai satu peluang untuk lebih mendekati mereka dan berbincang secara baik kesan buruk perbuatan dilakukan itu.

Contohnya kakak adik yang hamil anak luar nikah, adik mungkin boleh memberikan sokongan moral.

Ini kerana wanita hamil luar nikah ini berasa tertekan dan malu mengenangkan masa depan yang akan dilalui.

Dalam memberikan teguran dan nasihat, adik disarankan melakukannya dengan yakin bahawa mereka boleh berubah kepada yang lebih positif pada suatu hari nanti dengan izin Allah.

Adik juga menyatakan diri mengalami masalah di tempat kerja serta masih terkesan dengan pengalaman beberapa kali putus cinta.

Mungkin adik boleh melihat perkara ini sebagai cabaran yang akan membantu adik melihat potensi diri menjadi lebih baik apabila berjaya menghadapi masalah itu.

Perkenaan hal di tempat kerja, Dr tidak begitu pasti bentuk masalah yang adik hadapi. Ia boleh membabitkan banyak isu.

Selain berdepan dengan masalah sistem dalam pekerjaan, kita juga mungkin terbabit dengan masalah hubungan rakan sekerja mahupun pihak atasan dengan pelbagai kerenah di luar kawalan.

Bagaimanapun, Dr mencadangkan adik menyenaraikan masalah satu persatu

dan melihat puncanya. Selepas itu, adik menyenaraikan apa yang adik miliki untuk mensyukuri nikmat diberikan Allah.

Dr memberi contoh, adik masih diberikan kudrat dan kekuatan melakukan kerja sekarang untuk berbakti kepada kedua ibu bapa yang masih hidup. Kaedah ini akan membantu adik untuk melihat kekuatan dan potensi diri dalam menghadapi masalah dan isu dihadapi.

Ia juga dapat menjawab isu keinginan adik untuk mengakhiri kehidupan sebelum ini. Ia adalah pemikiran tidak relevan dengan kekuatan yang masih ada pada diri adik untuk dimanfaatkan, selain ditegah agama.

Akhir sekali, Dr mengajak diri Dr dan adik sekeluarga seluruhnya agar kita sentiasa audit tahap ibadah dan hubungan dengan Allah.

Dr yakin adik juga sedar bahawa segala masalah dan isu jika disandarkan kepada agama, ia pasti mendatangkan ketenangan kerana kita merujuk masalah kepada yang memberi dan menyelesaikan masalah iaitu Allah.

Perbanyakkan aktiviti menambahkan ilmu dengan menghadiri majlis ilmu atau memiliki koleksi rakaman ceramah motivasi dan agama disampaikan penceramah tersohor mahupun sesiapa saja yang diakui keilmuan dan amalannya.

Adik juga dialu-alukan untuk menghadiri sesi kaunseling dengan kaunselor bertauliah dalam membantu menghadapi kehidupan lebih baik kelak.

## Sukar bangun awal ke sekolah

**?** Pada awal tahun persekolahan ini, banyak masalah yang saya hadapi. Namun, saya sedar sebagai seorang pelajar, saya perlu menghadapi semua masalah itu dengan baik untuk menjadi seorang berjaya.

Satu masalah yang sukar saya atasi sehingga sekarang ialah bangun awal. Ini menjejaskan kehadiran saya ke sekolah. Pernah saya sampai sekolah lewat dan dikenakan tindakan disiplin. Tolonglah bantu saya Dr.

**!** Sebagai pelajar, semangnya adik wajar mengikuti peraturan se-

kolah. Contohnya, sampai di sekolah sebelum loceng masuk dibunyikan. Adik boleh melakukan beberapa cara agar tidak lewat ke sekolah, antaranya:

### • Tidur awal.

Sekiranya adik masuk tidur awal, kemungkinan untuk bangun awal pun tinggi. Jangan terlalu bergantung kepada orang lain untuk mengejutkan adik.

### • Tetapkan jam tertentu untuk bangun dan gunakan jam loceng.

Kedudukan jam loceng jangan diletakkan terlalu hampir dengan tempat tidur adik. Ini kerana adik boleh mencapainya dan terus memberhentikan bunyinya.

Bunyi loceng juga perlu kuat supaya adik boleh terjaga apabila terdengar deringannya.

### • Menulis dan meletakkan nota.

Adik boleh meletakkan nota di mana-mana yang mudah untuk dilihat dalam usaha mengingatkan adik mengapa perlu bangun awal.

Tulis sebab yang penting. Contohnya adik tidak akan dikenakan tindakan disiplin di sekolah kerana datang lewat ke sekolah.

SERING LEWAT,  
Negeri Sembilan.

