



kaunseling Remaja

Prof Madya Datin Dr Sapora Sipon Menjawab

Jika anda menghadapi masalah percintaan, pembelajaran, kewangan, keluarga dan perkara peribadi yang sukar diselesaikan, pakar kaunseling Universiti Sains Islam Malaysia (Usim) sedia membantu. Hantarkan masalah anda lengkap dengan nama dan alamat penuh kepada Ruangana Pengelola Kaunseling Remaja, Harian Metro, Balai Berita, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur atau e-mel kepada rencana@hmetro.com.my

Remaja mengeluh selalu ditimpa malang

SAYA berumur 18 tahun dan sedang menunggu keputusan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). Masalah yang mengganggu ialah saya tiada keyakinan untuk meneruskan hidup dengan lebih maju. Kehidupan saya sederhana saja sejak kematian ayah akibat kemalangan.

Walaupun tidak lagi hidup senang tapi saya bersyukur masih dikurniakan keluarga tidak seperti orang yang kematian kedua ibu bapa. Sekarang saya tinggal dengan nenek sebelah emak. Saya sangat tertekan dengan keluarga sebelah emak yang boleh dianggap warak ini.

Setiap kali mahu keluar rumah saya berasa sangat takut dan mahu cepat keluar dari rumah. Saya merasa personaliti tidak menarik menyebabkan hingga kini saya juga tidak mempunyai teman lelaki hingga terpaksa berbohong kepada rakan lain kerana malu tidak berteman. Malah saya sering terfikir saya tidak akan berkahwin kerana tiada lelaki yang mahukan saya. Bukannya ingin berbangga tapi saya mempunyai rupa menarik. Malangnya tiada lelaki ingin mendekati.

Dalam hubungan sosial dengan kawan-kawan, saya anggap biasa saja, tetapi paling saya takut apabila tidak berjaya melanjutkan pengajian di universiti serta buntu untuk mengikuti program apa. Kehidupan yang bagaikan tiada matlamat membuatkan saya seperti layang-layang terputus tali.

Tolong saya menyelesaikan masalah ini kerana saya tidak rapat dengan emak atau

mata ingin mengubah kehidupan keluarga yang kesempitan wang. Saya dianggap lemah dalam pelajaran dan mengukunya. Apabila pelajar lain ingin bertanya sesuatu mengenai pelajaran, saya sering dipinggirkan walaupun pandai dalam subjek itu.

Disebabkan keadaan itu, saya merasa sungguh tidak berguna kepada orang lain. Mungkinkah kerana personaliti saya tidak sebaik orang lain, tiada keistimewaan menyebabkan saya dianggap tidak berguna. Saya seperti tidak mahu mengambil keputusan SPM kerana takut keputusan itu teruk dan mengecewakan keluarga terutama ibu.

Saya merasa personaliti tidak menarik menyebabkan hingga kini saya juga tidak mempunyai teman lelaki hingga terpaksa berbohong kepada rakan lain kerana malu tidak berteman. Malah saya sering terfikir saya tidak akan berkahwin kerana tiada lelaki yang mahukan saya. Bukannya ingin berbangga tapi saya mempunyai rupa menarik. Malangnya tiada lelaki ingin mendekati.

Dalam hubungan sosial dengan kawan-kawan, saya anggap biasa saja, tetapi paling saya takut apabila tidak berjaya melanjutkan pengajian di universiti serta buntu untuk mengikuti program apa. Kehidupan yang bagaikan tiada matlamat membuatkan saya seperti layang-layang terputus tali.

Tolong saya menyelesaikan masalah ini kerana saya tidak rapat dengan emak atau

keluarga yang lain.

MENCARI SINAR,
Kedah.

JAWAPAN

TANPA disedari, adik mempunyai sifat berani yang boleh dimanfaatkan potensinya. Keberanian meluahkan perasaan dan menceritakan masalah kepada Dr adalah bukti adik mempunyai keinginan untuk mengubah kehidupan. Ciri ini penting untuk kejayaan hidup. Tahniah.

Sifat berani ini juga boleh disalurkan dengan membiarkan yang lepas berlalu pergi dan yang mendatang hadapi dengan cemerlang. Pepatah ada mengatakan, "kebanyak orang membuang banyak masa dan tenaga untuk memikirkan masalah dan bukan cuba untuk menyelesaikannya".

Dr lihat banyak isu yang adik hadapi. Peruntukan waktu untuk adik berfikir mengenai isu-isu ini. Cari dan laksana strategi untuk menyelesaikan isu satu persatu dengan kekuatan diri dan sokongan orang terahampir seperti rakan, ahli keluarga disayangi.

Selain daripada sifat berani, sifat menyukai dan mempercayai diri adalah faktor penting melalui liku-liku kehidupan untuk mencapai kejayaan hidup. Sebaliknya, memiliki sifat kalah diri adalah permulaan kepada banyak kegagalan. Whittier, seorang ahli pujangga menjelaskan,

"apabila kepercayaan lenyap, kehormatan musnah, matilah orang itu".

Adik mempunyai sifat tidak yakin untuk maju dalam hidup. Dalam kitaran hidup manusia, terutamanya di peringkat remaja, banyak konflik diri berlaku. Pencarian identiti diri seperti merasa tidak disayangi, kehilangan kepercayaan diri, keinginan berpasangan dan masalah pelajaran adalah antara konflik yang dihadapi. Jika konflik diri tidak ditangani dengan baik di peringkat ini, individu akan mudah bersikap pesimistik.

Sifat tidak yakin untuk maju dalam hidup boleh adik tukar kepada sifat positif. Ini kerana setiap jiwa yang dilahirkan tertanan dengan benih untuk mencapai keunggulan hidup tapi ia tidak akan tumbuh *scandainya tidak dibaja dengan keberanian*.

Percaya kepada diri sendiri adalah sangat penting. Frank Crane berkata "Anda mungkin ditipu jika terlalu mempercayai tapi hidup anda akan terseksa jika tidak cukup mempercayai". Mengenai keputusan peperiksaan yang selalu corot, jangan berputus asa dan teruskan usaha kerana mereka yang berjaya bukanlah yang gagal dalam mencuba, bukan juga mereka yang sering gagal tetapi tidak pernah gagal mencuba dan terus mencuba hingga kejayaan yang dikecapi. Barang siapa menanam, dia yang akan menuai.

Dr memahami menukar sifat

negatif kepada positif bukanlah mudah. Sokongan rakan, ahli keluarga, kekuatan diri, guru, kaunselor sekolah memainkan peranan dalam meningkatkan penghargaan diri. Menyelesaikan masalah bersendirian adalah seperti teraba-raba dalam kegelapan. Ia juga perlu dilakukan secara berperingkat-peringkat.

Mengenai keputusan SPM, adik sudah berusaha sedaya upaya. Dr akui keputusan peperiksaan SPM adalah sangat penting dalam adik merancang perjalanan kerjaya. Dr sangat gembira jika adik mencapai keputusan yang baik kerana ia lebih memudahkan membuat pilihan melanjutkan pelajaran. Begitu juga dalam perancangan kerjaya. Namun, tidak bermakna jika keputusan SPM seseorang tidak cemerlang, perjalanan pengajian dan kerjaya terhenti dan gagal dalam hidup.

Peluang melanjutkan pengajian dalam pelbagai bidang banyak disediakan di negara ini. Mengenai bidang yang akan adik ikuti, ia bergantung kepada minat, keputusan peperiksaan dan juga peluang. Jika adik masih buntu lagi mengenai bidang pengajian yang dipilih, perbincangan dengan rakan dan kaunselor sekolah banyak membantu.

Ujian dan inventori minat kerjaya juga boleh membantu adik dalam membuat pemilihan bidang pengajian. Pinjaman pelajaran juga boleh diperolehi. Adik boleh membuka ruang yang lebih luas dalam pemilihan kerjaya

kerana "ketika satu pintu tertutup, pintu yang lain dibukakan. Tetapi sering kali kita terpaku terlalu lama pada pintu yang tertutup sehingga tidak melihat pintu yang dibukakan bagi kita".

Perancangan kerjaya yang baik penting dalam menentukan kejayaan kehidupan. Manusia tidak merancang untuk gagal tapi gagal untuk merancang. Keputusan peperiksaan yang lemah tidak menunjukkan adik seorang yang tidak berguna. Ia boleh disebabkan oleh strategi dan gaya belajar. Cari kaedah belajar yang efektif. Bincang dengan kawan atau minta bantuan kaunselor di sekolah.

Allah bersifat adil. Ujian kehidupan diturunkan untuk menguji kekuatan dan keimanan umat. Jika niat adik baik untuk membantu keluarga yang kesempitan wang, ada banyak cara hafal yang boleh adik lakukan.

Soal jodoh adalah ketentuan Allah. Lagipun dengan umur adik yang masih muda, fokus adik sebaiknya disalurkan kepada perkara lain lebih menjadi keutamaan. Adik tidak perlu menipu kerana untuk mempunyai personaliti yang kuat, tidak perlu berselindung dan menipu.

Mengenai perasaan tertekan dengan keluarga sebelah emak mengenai cara pemakaian, Dr lihat ada usaha adik untuk berubah sedikit demi sedikit. Tahniah Dr ucapkan atas perubahan yang baik ini. Dr ucapkan selamat maju jaya kepada adik.