

# Ketagih permainan video

## KAUNSELING REMAJA

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

**?** Saya siswa dari sebuah universiti tempatan. Walaupun bukan berada di tahun akhir pengajian, saya risau dengan masalah ini kerana takut mengganggu prestasi peperiksaan. Setakat ini keputusan peperiksaan saya baik.

Saya mempunyai masalah untuk menguruskan perbelanjaan harian dan jadual waktu belajar di kolej. Saya terlalu leka dengan permainan video dan bersosial dengan rakan.

Apa yang perlu saya lakukan? Saya ingin meminta bantuan supaya tidak terjerumus ke arah perkara yang lebih negatif dan ingin melakukan yang terbaik demi pelajaran. Bantulah saya.

**PELAJAR BIMBANG**  
Kuala Lumpur.

**!** Tahniat kepada adik kerana menyedari masalah dialami. Perkara yang adik alami adalah sesuatu yang biasa dialami oleh kebanyakan pelajar kolej mahupun universiti. Oleh kerana berjauhan dengan keluarga, adik terpaksa mengurus atur perbe-



lanjaan dan waktu dengan sendiri tanpa ada pengawasan ibu bapa.

Dr amat kagum apabila adik ingin bertanyakan cara untuk menguruskan perkara ini supaya tidak terus terjerumus dan melakukan

perbuatan sia-sia.

Adalah penting bagi adik membuat catatan perbelanjaan bulanan. Dr sarankan adik untuk menyenaraikan perkara utama untuk dibeli atau dibelanjakan. Contohnya seperti buku rujukan,

makanan, peralatan peribadi dan lain-lain.

Dalam berbelanja, adik perlu membahagikan perkara utama atau tidak. Perlu juga untuk adik mengehadikan perbelanjaan setiap bulan, minggu dan hari.

Sebagai pelajar, sumber kewangan yang ada mungkin duit pinjaman atau biasiswa yang datang dalam jumlah besar. Jadi, amat perlu untuk membahagikan sebaik-baiknya supaya di akhir semester tidak berduit

dan akan menyusahkan ibu bapa dengan sikap boros.

Masalah dalam menguruskannya jadual belajar juga perlu dititikberatkan. Dr sarankan untuk adik membuat jadual harian supaya masa dapat digunakan sebaik-baiknya. Jadual harian bukan hanya bermaksud adik menyenaraikan kelas yang ada tetapi apa yang perlu dilakukan pada waktu terluang.

Contohnya ke perpustakaan mencari bahan tugasan, menyiapkan tugasan atau bertemu pensyarah bagi bertanya perkara tidak difahami. Sebaik-baiknya, adik menghabiskan waktu siang di kampus dan pada waktu malam untuk berehat.

Bermain permainan video dan bersosial adalah tidak salah, kerana ia dianggap perkara untuk melepaskan tekanan seharian. Jika adik sudah melaksanakan tugasan pada waktu siang, tidak salah untuk adik bermain video pada waktu malam tetapi adik perlu hadkan masa. Tetapkan masa dalam melakukan sesuatu perkara supaya tidak berlebihan-lebihan melakukan sesuatu perkara.

Dr harap saranan yang diberikan dapat membantu adik menjadi pelajar cemerlang dalam akademik mahupun kehidupan.



## Simpaty pada warga emas

**?** Saya remaja yang kasihan melihat keadaan seorang jiran warga emas tinggal di belakang rumah saya. Saya menjadi rapat dengan Mak Tok disebabkan dia tinggal keseorangan di rumahnya kerana anaknya sudah berpindah apabila masing-masing mempunyai pekerjaan di tempat lain.

Apa yang membimbangkan saya, Mak Tok sering mengadakan cerita yang tidak berlaku, contohnya menceritakan anaknya membawanya melancong ke suatu tempat. Namun, apabila bertanyakan kepada anaknya, perkara sebegitu tidak pernah berlaku.

Tambahan pula, pada suatu ketika saya bersamanya dia seperti sedang bercakap melalui telefon dengan anaknya. Namun, selepas saja dia berhenti bercakap, saya lihat panggilan tadi tidak wujud. Ia

hanya rekaman Mak Tok semata-mata.

Lebih menyusahkan, anaknya sudah tidak hairan dengan perkara sebegitu sehingga menggelarkan ibu mereka suka berbohong. Namun, mereka tidak pula mencuba untuk menyelesaikan perkara berkenaan.

Saya berasa terpenggil untuk membantu Mak Tok. Namun, saya tidak tahu bagaimana caranya dan apakah puncanya?

**REMAJA PRIHATIN,**  
Kelantan

**!** Kisah Mak Tok ini amat menarik perhatian. Dr memuji sikap adik yang sudi membantu Mak Tok dan meminjam telinga untuk mendengar kisahnya. Daripada cerita ini, apa yang Dr dapat lihat, Mak Tok mungkin kesunyian

kerana ditinggalkan bersendirian oleh anak.

Apabila Mak Tok menceritakan sesuatu yang bukan betul kejadiannya, dia mungkin inginkan perhatian anak. Anak yang sibuk dan tidak mempunyai masa untuk menjenguk menyebabkan Mak Tok sepi sendiri. Jadi Mak Tok mengadakan cerita supaya dilihat bahawa anaknya selalu menjenguk dan membawanya berjalan.

Saranan Dr, jika betul anak Mak Tok tidak menjenguknya, adik boleh menjenguknya selalu dan bertanyakan khabar kepada anaknya. Tidak ada apa yang boleh dilakukan hanya dengan bantuan sekecil itu saja. Jika adik mampu, berbincanglah dengan anak Mak Tok untuk balik dan melihat keadaan ibu mereka.