

# Siswa hadapi tekanan

## KAUNSELING REMAJA

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

**?** Saya seorang mahasiswa yang bakal menamatkan pengajian akhir tahun ini. Namun, saya berdepan dengan masalah dalaman yang sangat serius.

Saya tinggal di bilik sewa bersama seorang rakan yang sama bidang. Dia baik, tetapi saya kurang gemar dengan tindakannya yang gemar membawa 'orang luar' masuk ke bilik tanpa memaklumkan pada saya.

Rakan sebilik saya itu sering membawa pulang Y yang sudah bekerja, tetapi sikapnya tidak rasional pada pandangan saya.

Boleh dikatakan dia kerap datang dan tinggal dalam jangka masa yang lama, malah ada ketika sehingga tiga minggu.

Saya sudah berbincang dengan rakan, tetapi dia tidak mengendulkannya. Kini Y semakin berani datang ketika rakan tiada.

Ini betul-betul mencair kesabaran saya. Tambahan pula Y pernah memarahi saya hanya kerana kesilapan kecil, seolah-olah dia 'tuan rumah'.

Saya juga berdepan tekanan dengan rakan rapat dan sekeliling. Saya pernah meluahkan rasa hati dan masalah pada mereka, tetapi mereka seolah-olah 'tidak mendengar' dan kadangkala menolak pelawaan saya untuk berjumpa.

Saya akui kini kami semua sibuk dengan tugas masing-masing. Tapi, saya tidak boleh terima apabila melihat status Facebook atau terserempak mereka di kawasan terbuka dengan rakan lain, sedangkan bila saya ingin bersama mereka ada saja alasan diberi.

## Rakan sebilik sering bawa pulang kawan yang sudah bekerja

Hanya apabila ada tugas barulah mereka galak menghantar mesej atau menelefon meminta bantuan saya. Terasa saya ini bukan kawan mereka, tetapi 'alat' atau 'batu loncatan' mereka semata-mata.

Saya juga mencari pendapatan tambahan menerusi ruang maya dan cukuplah untuk tanggungan makanan sepanjang di sini, tapi saya juga berdepan risiko penat dan lesu pada waktu pagi kerana berkerja pada waktu malam.

Walaupun saya berkelakuan kasar, saya tidak gemar memarahi orang. Kesannya, saya menjadi seorang yang pendiam, lebih gemar bersendirian dan kadangkala tidak hadir ke kelas.

Malah, saya tiada perasaan untuk melakukan tugas di studio. Lebih merumitkan, saya seorang yang serba sempurna (perfectionist) serta mahukan persekitaran kerja yang positif dan produktif.

Kini, saya berdepan masalah dengan penyarah pula, kerana tidak hadir dan menyiapkan tugas. Saya akui itu salah saya dan memohon maaf padanya, tetapi masih tidak ada jawapan.

Ini menambahkan lagi tekanan kerana saya tidak tahu di mana harus mengadu. Tolonglah saya. Bagaimana caranya harus saya tangani semua ini? Saya mahu berjaya dengan cemerlang dalam pengajian saya ini.

### DALAM DILEMA, Kuala Lumpur.

**!** Saya memahami perasaan dan situasi adik. Tekanan jika tidak terkawal boleh menyebabkan kemurungan.

Adik perlu berbincang dengan cara yang baik dengan rakan sebilik. Perbincangan empat mata ini membolehkan adik dan rakan memahami batasan dan peribadi yang ada di dalam diri masing-masing.

Tolak-ansur dan sikap kompromi sangat penting apabila menjalinkan hubungan dua hala di antara individu. Lepaskan apa yang terbuka di dalam hati adik dengan cara berhemah.

Berbalik kepada persoalan persahabatan

adik dengan rakan yang lain, pernahkah adik bertanya kepada mereka kenapa hal seperti itu terjadi?

Berterus-terang adalah satu elemen yang sangat dititik berat dalam persahabatan kerana ia memberikan impak besar.

Dalam membina persahabatan, setiap individu mempunyai kelebihan dan kekurangan. Seorang sahabat perlu menerima kelebihan dan kekurangan sahabatnya seikhlas hati.

Hadis Nabi SAW ada menyebut mengenai persahabatan yang berbunyi: "Sahabat adalah cerminan sahabatnya, maka terimalah setiap kekurangan dan kelebihan sahabatnya dengan reda."

Berhubung dengan penyarah yang tidak memberi jawapan terhadap status kehadiran adik, langkah yang perlu adik fikirkan ialah mungkin berjumpa dengannya. Terangkan apa yang terjadi.

Andai ada kemaafan dan pertimbangan masalah berkenaan akan selesai. Jika tidak diberi pertimbangan, anggap saja ia satu hukuman yang perlu adik terima atas kesilapan dilakukan.

Dalam membuat sesuatu keputusan kita perlu berfikir matang dan rasional sebab ia akan memberi kesan kepada setiap tindakan kita.

Sebab itu kita perlu sentiasa bertindak mengikui fikiran tenang dan disusul dengan tindakan yang matang. Impaknya adalah keputusan yang rasional.

Sikap 'perfectionist' sangat bagus kerana ia melambatkan diri kita yang teliti dan kemas serta berdisiplin. Namun, ada ketikanya dalam situasi tertentu kita perlu ketepikan sikap berkenaan untuk mendapat hasil diingini.

Dalam kehidupan, tidak semua yang kita inginkan akan kita kecapai. Oleh itu, kita perlu sentiasa muhasabah dan bersyukur dengan apa yang terjadi dalam kehidupan.

Jangan terlalu obses kepada sesuatu masalah sehingga ia memberi kesan tekanan yang tinggi di dalam diri adik. Berfikir positif dalam semua hal dan keadaan akan membuatkan adik lebih optimis dalam apa jua diceburi.