

Dihina kerana sawan babi

Remaja kecewa sering dirundung malang

SOALAN

SAYA berumur 21 tahun dan pemegang Sijil Tinggi Pelajaran Malaysia (STPM). Saya mempunyai masalah keluarga dan pembelajaran selain mempunyai sakit kronik epilepsi (sawan). Saya merasakan hidup sudah tidak berguna lagi kerana selalu derhaka kepada ibu bapa.

Saya melawan mereka kerana sering dimaki hamun walaupun membuat kesalahan kecil. Ayah mempunyai dua isteri dan ibu saya isteri pertama. Dia juga panas baran dan sering menegur saya dengan kasar sekali.

Saya benci kepada ayah kerana banyak melukakan hati ibu, saya dan adik-adik. Saya tidak dapat terima jika dia menegur kesalahan saya kerana sejak kecil dia tidak pernah mendidik saya.

Semasa saya kecil, dia hanya tahu berfoya-foya dengan perempuan tanpa mengambil tahu hal rumah tangga namun apabila saya dewasa, dia kembali semula kepada ibu selepas bercerai. Tanpa apa-apa didikan dan kasih sayang diberikan, dia hanya tahu mengherdik dan maki hamun apabila saya melakukan kesalahan.

Saya tertekan dengan masalah penyakit, keluarga dan pembelajaran. Saya selalu dihina kerana mempunyai penyakit ini. Penyakit ini membuatkan pergerakan saya terbatas, tidak boleh berjalan jauh seorang diri, tidak boleh berdikari dan tidak boleh memandu.

Penyakit ini juga menyebabkan saya menghadapi masalah pembelajaran. Apabila penyakit ini datang, segala apa yang saya pelajari hilang. Ibu bapa saya bagai tidak memberi dorongan untuk belajar. Saya sedih ibarat sudah jatuh ditimpa tangga.

Dalam pembelajaran, saya sudah bersungguh-sungguh, tetapi tidak membuahkan hasil. Saya juga tidak lupa berdoa kepada Allah dan memohon ampun daripada ibu bapa, tapi tidak juga berhasil. Saya sudah mengambil STPM sebanyak dua kali, tapi tidak berjaya juga.

Pada tahun ini kali yang ketiga. Saya merasakan hidup tidak berguna jika tidak mempunyai pelajaran tinggi kerana penyakit membatasi segalanya. Saya pernah berkerja tanpa memberitahu majikan mengenai penyakit, tapi semua itu terbongkar apabila saya diserang penyakit di tempat kerja.

Saya dimarahi dan dibuang kerja. Dugaan ini berat sekali bagi saya. Adakah semua yang terjadi ini disebabkan kesilapan saya? Tolong saya kerana saya hampir membunuh diri.

Saya tahu ada ramai lagi manusia yang mendapat dugaan lebih berat, tapi apa yang saya alami ini rasa sudah cukup berat. Boleh Dr ulaskan mengenai firman Allah, "Aku menduga hamba-hamba Ku mengikut kemampuan dirinya".

Sentiasa Malang
JOHOR

JAWAPAN

DR mengucapkan terima kasih atas kesudian adik berkongsi cerita. Meluahkan perasaan, kesedihan dan kekecewaan adalah sebahagian daripada katarsis. Ia bersifat penyembuhan. Bercerita juga salah satu kaedah terapeutik yang menyumbang kepada proses penyembuhan akibat tekanan hebat dialami. Dr harap adik akan dapat mencari sokongan atau kawan yang dapat adik luahkan perasaan. Bagaimanapun, penting bagi adik untuk mencari sokongan yang boleh dipercayai.

Dugaan melalui masalah penyakit, keluarga, dan pembelajaran sememangnya berat. Memang bukan mudah bagi seorang yang berumur 21 tahun untuk menghadapi dugaan yang bertimpa-timpa. Apabila dugaan tidak dapat ditanggung, ada kalanya insan yang tidak dapat sokongan dan bimbingan sepatutnya boleh bertindak sehingga kepada keinginan untuk membunuh diri.

Penyakit sawan yang adik alami membataskan hubungan dengan ahli keluarga,

pembelajaran, perkembangan kerjaya dan harga diri adik. Sikap dan tingkah laku ayah yang sering melukakan hati ibu dan juga tidak pernah mengambil berat mengenai adik menimbulkan perasaan sangat benci terhadapnya.

Secara psikologinya, sikap amat benci terhadap ayah ini adalah reaksi atau tindak balas normal kepada tindakan berterusan ayah terhadap adik. Dari kecil sehingga dewasa, adik mengalami peristiwa yang memberi kesan psikologi akibat perbuatan negatif ayah. Himpunan tingkah laku panas baran dan sikap suka berfoya-foya ayah membentuk diri adik sekarang.

Bagaimanapun, untuk tidak menjadi begitu tertekan dengan sifat benci ini, adik boleh lahirkan dengan bentuk yang lain. Contohnya dengan meluahkan kebencian ini melalui penceritaan kepada kawan-kawan atau kaunselor. Dengan melahirkan kebencian ini kepada ayah, adik melihatnya sebagai satu bentuk penderhakaan. Akibatnya adik merasa tidak berguna. Perasaan tidak berguna ini boleh dikurangkan jika adik melahirkan kebencian dengan cara yang lebih positif. Contohnya, melalui penceritaan, penulisan atau perbincangan dengan individu yang memahaminya. Memang bukan mudah tetapi baik jika dapat dilakukan.

Adik perlu mendapat rawatan daripada doktor pakar untuk merawat penyakit epilepsi adik ini. Ini kerana penyakit ini memberi banyak kesan kepada kehidupan adik. Semuanya lebih kepada berbentuk negatif. Matlamat rawatan epilepsi adalah untuk mengawal sawan atau mengurangkan kekerapan berlakunya sawan serta memastikan pesakit komplain terhadap pengubatannya. Ini supaya pesakit dapat hidup secara normal yang mungkin. Penekanan penuh sawan perlu diseimbangkan dengan kebolehan pesakit menerima

kesan sampingan. Pesakit juga perlu turut terbabit di dalam aktiviti pengimbangan ini. (<http://web.usm.my/sawan/laymen/epilepsi/rawatan.htm>).

Penyakit epilepsi memang memberi kesan kepada pembelajaran. Justeru Dr tidak hairan, adik masih gagal mendapat keputusan STPM seperti diinginkan walaupun sudah dua kali mengambalnya. Namun, kesungguhan dan rasa tidak putus asa adik amat Dr kagumi. Ini kerana ada pepatah mengatakan orang yang tidak pernah mencuba sudah pasti gagal. Orang yang berjaya adalah orang yang tidak mudah mengaku kalah. Dr doakan dengan usaha yang tidak pernah putus asa, adik akan berjaya dalam pelajaran satu hari nanti.

Memang benar. Kehidupan tidak pernah terlepas dari "dugaan" seperti mana firman Allah SWT dalam kitab hikmahNya: "Allah tidak membebati seseorang melainkan apa yang terdaya olehnya. Dia mendapat pahala kebaikan yang diusahakannya dan dia juga menanggung dosa kejahatan yang diusahakannya." (2:286)

Allah SWT tidak pernah menimpakan suatu ujian mahupun cabaran di luar batas kemampuan hamba ciptaanNya. Sesungguhnya yang menciptakan manusia bukannya diri kita sendiri akan tapi Allah SWT. Sungguh Allah swt lebih mengenali diri manusia daripada manusia sendiri.

Dr amat berharap adik dapat hadapi ujian dan dugaan ini dengan keimanan, ketakwaan dan kesabaran. Firman Allah SWT yang bermaksud (Mereka berdoa dengan berkata): Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau mengirakan kami salah jika kami lupa atau kami tersalah.

Semoga kehidupan adik akan disinari mentari. Dr doakan adik berjaya di dalam pelajaran, kerjaya dan kehidupan.



TEKUN.... membentangkan tugas di hadapan ramai rakan sekuliah memerlukan keberanian.

Peluh jantan mengalir kerana takut

SOALAN

SAYA selalu gementar apabila diminta untuk membentangkan tugas di hadapan khalayak ramai. Saya tahu, sebagai pelajar baru di institusi pengajian tinggi, memang perlu berdiri di hadapan bilik kuliah. Beberapa kali saya memujuk hati untuk memberanikan diri bercakap di hadapan pensyarah.

Namun masih gagal lagi. Peluh jantan saya pun mengalir kerana takut. Saya adalah pelajar tahun satu dan ingin meminta bantuan Dr untuk mengurangkan rasa takut dan gementar setiap kali perlu membentangkan tugas.

Susah Hati
NEGERI SEMBILAN

JAWAPAN

DR akui memang bukanlah sesuatu yang mudah untuk menghilangkan rasa gementar apabila berhadapan khalayak ramai. Dr juga faham sebagai pelajar baru, adik perlu menyesuaikan diri dengan banyak perkara baru. Membentangkan tuga-

san di hadapan ramai kawan sekuliah dan pensyarah juga memerlukan penyesuaian diri.

Perasaan ini adalah normal. Rasa gementar dan takut yang adik alami boleh dikurangkan dengan membuat banyak latihan sebelum pembentangan pada hari sebenar. Adik boleh berlatih di hadapan cermin supaya adik dapat mengetahui kekurangan diri. Adik juga boleh meminta rakan-rakan untuk memberi pandangan balas apabila adik berlatih di hadapan mereka.

Persediaan yang rapi boleh dalam bentuk membuat pembacaan yang meluas mengenai tajuk yang akan dibentangkan. Ini boleh membantu adik mengurangkan rasa takut. Penggunaan bahan-bahan yang menarik dan isi kandungan yang mantap boleh membantu adik merasa yakin untuk membentangkan tugas diberi. Adik juga boleh bahagian seolah-olah tiada sesiapa berada di hadapan untuk mengurangkan rasa takut.