

Rimas dipeluk imam

Pelajar alim cuba cabul kawan lelaki ketika tidur

KAUNSELING REMAJA

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

? Saya pemuda berusia awal 20-an dan masih belajar di institusi pengajian tinggi awam (IPTA) di utara tanah air. Saya menghadapi masalah dengan seorang pelajar asrama di tempat saya belajar.

Biarlah saya panggil dia A. Saya mengenali A sejak beberapa bulan lalu dan pada tanggapan saya dia seorang yang baik dan mempunyai perwatakan menarik.

A juga menjadi kegilaan pelajar wanita kerana sifat dan rupa parasnya. Sifat A yang alim menambahkan lagi sahamnya sebagai pelajar lelaki pujaan kolej. Malah, A selalu menjadi imam di surau.

Pada mulanya saya tiada masalah berkawan dengannya. Saya ikhlas berkawan

dan gembira kerana mempunyai seorang rakan yang saya anggap boleh membimbing dalam selok belok agama.

Namun, A tidak seperti yang saya sangkakan.

Di sebalik sifatnya yang kelihatan alim, A mempunyai satu tabiat yang saya tidak suka.

Pada suatu malam berlaku satu kejadian. A datang tidur dan memeluk saya. Saya rimas dengan keadaan ini. Saya menceritakan perkara ini pada kawan lain dan rupanya mereka mengalami nasib sama.

Saya takut penyakit A akan berjangkit dengan saya. Sejak kejadian itu, saya sudah tidak menaruh kepercayaan kepada orang yang berperwatakan 'alim' kerana di sebalik ciri-ciri itu, mereka ada perkara buruk yang dilakukan sama seperti A.

HILANG KEPERCAYAAN,
Kedah

! Tingkah laku atau perbuatan A boleh menjadi iktutan jika adik memberi tindak balas positif dan merasa seronok atas perbuatannya.

Sekiranya adik memberi rangsangan atau galakkan kepada A, ia boleh menjadi satu perbuatan lazim dan ditiru.

Menurut teori behavioristik, belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat daripada wujudnya interaksi antara rangsangan dan tindak balas.

Teori ini melihat input atau yang berupa rangsangan dan keluaran (output) yang berupa tindak balas adalah penting dalam satu perubahan tingkah laku.

Tindak balas negatif adik seperti menjauhi atau tidak memberi petunjuk positif apabila A memeluk adik adalah satu isyarat tidak mahu A mengulangi perbuatan buruknya itu.

Jelasnya, adik ingin A memberhentikan tindakan

itu terhadap adik dan pelajar lelaki lain.

Seterusnya, penyakit A boleh 'berjangkit' kepada adik jika adik menjadikan A sebagai model tingkah laku. Teori pembelajaran sosial melihat satu pembelajaran boleh berlaku dengan memerhati individu lain melakukan sesuatu atau menjadikan seseorang sebagai model tingkah laku.

Dalam konteks ini, persekitaran akan mempengaruhi tingkah laku seseorang.

Selain itu, Bandura juga menyatakan, individu akan memerhatikan sesuatu tingkah laku daripada orang lain yang signifikan dengannya dan menyimpan maklumat diperhatikan secara kognitif dan seterusnya mempersembahkan tingkah laku berkenaan.

Adik boleh mengelak daripada terikut atau meniru perbuatan A dengan tidak menjadikan dia sebagai model atau contoh. Adik juga

boleh mengelak daripada terbabit dengan perbuatan A.

Proses memerhati dan seterusnya mempersembahkan tingkah laku A tidak akan berlaku jika adik tidak terpengaruh dengan perbuatannya.

Dr memahami mengapa adik sudah hilang kepercayaan kepada orang 'alim'. Pengalaman dan peristiwa kehidupan membentuk kepercayaan adik di sebalik kealiman seseorang tentunya ada perkara buruk yang dilakukan sama seperti A.

Apa yang A lakukan adalah tingkah laku peribadinya. Ia tidak mewakili perbuatan atau sifat orang alim yang lain. Membuat generalisasi bahawa tingkah laku buruk A berlaku kepada orang alim yang lain boleh membentuk pemikiran tidak rasional adik.

Seterusnya, tidak semua perbuatan A buruk. Contohnya, menjadi imam di surau adalah satu sifat terpuji. Hanya perbuatannya yang

suka memeluk lelaki ketika tidur yang perlu diubah.

Adik perlu juga melihat sifat positif A dan menjauhi sifat negatifnya. Ini memberi peluang kepada adik untuk melihat A dari perspektif berbeza.

Orang yang berpura-pura melakukan kebaikan di tengah-tengah orang ramai dan gemar melakukan perbuatan maksiat atau kemungkaran secara tersembunyi adalah orang munafik yang amat dibenci Allah SWT.

Firman Allah yang maksudnya: "Mereka menyembunyikan (kejahatan mereka) daripada manusia, dalam pada itu mereka tidak menyembunyikan (kejahatan mereka) daripada Allah. Sedangkan ia beserta mereka itu ketika mereka menyembunyikan dalam hatinya perkataan yang tidak disukai Allah meliputi (pengetahuannya) apa-apa yang mereka kerjakan." (An-Nisa': 108)

Ketua kelas tiada keyakinan diri

? Saya pelajar tingkatan dua dan memegang jawatan ketua kelas. Saya ada masalah, iaitu rendah keyakinan diri. Saya tidak yakin apa yang saya lakukan. Apabila disuruh berucap dalam kelas, saya gugup dan akan berpeluh.

Semasa sesi pembelajaran, saya juga benci dan takut jika guru bertanya soalan. Saya bukanlah pelajar yang lemah dalam pelajaran tetapi saya rasa takut apabila menjawab soalan diberikan.

Satu lagi sikap buruk saya ialah kuat merajuk dan cukup sensitif terutama apabila ada rakan atau guru yang memberikan teguran. Saya rimas dengan sikap saya ini. Adakah cara untuk mengatasinya?

RENDAH DIRI,
Selangor

! Dr ucapkan tahniah kerana menjadi ketua kelas. Ia satu jawatan yang dapat melatih bakat kepemimpinan antara lainnya seperti bertanggungjawab, berdisiplin dan bijak berkomunikasi.

Tentunya adik mempunyai potensi diri sehingga

dilantik sebagai ketua kelas. Dr galakkan adik untuk menggilap potensi diri supaya menjadi pemimpin hebat satu hari nanti.

Keyakinan diri adalah satu sifat ciri yang perlu dilatih dan bukan mudah. Banyak pengaruh menghalang individu membentuk keyakinan diri.

Namun, ia tidak bermaksud masalah kurang keyakinan diri tidak boleh diatasi.

Apa yang adik perlu lakukan ialah tanamkan sikap positif. Usahakan juga untuk kenal pasti apa sebenarnya maksud keyakinan diri itu.

Beberapa langkah boleh dilakukan untuk membantu adik meningkatkan keyakinan diri. Sikap bertenang adalah perkara paling penting untuk menampilkan diri sebagai seorang yang berkeyakinan. Sikap bertenang juga perlu ditanam terutama ketika menghadapi masalah atau mahu membuat keputusan tertentu.

Di samping itu, adik perlu mengelak dari bersifat kelam-kabut. Bersifat kelam-kabut akan membuatkan adik lebih tertekan menghadapi situasi ini. Adik perlu bijak untuk tidak membenarkan

emosi menguasai diri. Emosi yang tidak terkawal boleh membuatkan diri lebih tertekan dan marah.

Individu yang selalu berfikir atau berimajinasi mengenai apa yang orang lain fikirkan mengenai dirinya akan mengurangkan keyakinan diri. Adik perlu ubah sikap ini kerana jika terlalu memikirkan orang lain, adik tidak akan menjadi diri sebenar.

Adik perlu bayangkan segala yang positif mengenai apa yang dilakukan. Sekiranya adik selalu membayangkan akan gagal, maka tidak mustahil adik akan gagal. Sebaliknya, jika membayangkan keyakinan diri dengan kuat dan lebih tenang, ia sudah cukup kuat untuk mendorong diri menjadi lebih yakin.

FAKTA
Individu yang selalu berfikir atau berimajinasi mengenai apa yang orang lain fikirkan mengenai dirinya akan mengurangkan keyakinan diri.

