

# Pelajar enggan berkasih

Diri rasa tertekan kerana rakan sekolah bersungguh-sungguh ajak bercinta

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

**?** Saya pelajar berusia 16 tahun dan berdepan masalah kerana diajak berkasih dengan rakan lelaki sekelas (dikenali sebagai A). Dia menyatakan keinginannya melalui sahabat baik saya sendiri.

Perkara ini bermula ketika saya di tingkatan dua. Saya tahu akan perasaannya itu tapi tidak mengendulkannya dan melayan dia seperti kawan lelaki lain.

Masalahnya, pernah ketika saya berbicara dengan sepupu lelaki, saya perasan dia seperti memarahi saya. Situasi ini berlarutan hingga saya ke tingkatan tiga.

Pada fikiran saya, hal ini akan terhenti tapi sebaliknya dia terus menyatakan keinginan yang lebih membuatkan saya tertekan.

Beberapa bulan sebelum peperiksaan Penilaian Menengah Rendah (PMR), dia meletakkan cincin di dalam laci meja saya. Saya sangat tertekan.

Pada waktu itu fikiran saya sangat berserabut, bahkan setiap kali menukar nombor telefon, dia akan menghantar mesej kepada saya.

Saya juga terfikir mengapa sahabat baik menggalakkan saya berpasangan dengannya.

Sekarang saya berada di tingkatan empat dan tekanan yang dihadapi semakin tinggi. Saya ditempatkan di kelas sains tulen.

Pelajar lelaki itu terus menceritakan perasaannya terhadap saya kepada kawan baik dan ini menambah tekanan saya.

Saya tidak tahu kenapa dia tidak pernah terfikir caranya itu seperti mementingkan diri sendiri. Prinsip diri saya ialah saya tidak mahu mengenali apa itu cinta monyet.

Jadi, saya harap Dr dapat membantu saya untuk mengatasi masalah ini kerana ingin fokus kepada pelajaran dan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) pada tahun hadapan.

Adakah saya berdosa kerana tidak mengendulkannya? Masalah ini menyebabkan saya tertekan dan malas untuk ke sekolah.

**GADIS TERTEKAN,  
Terengganu**

**!** Dr amat menghormati sikap adik yang ingin memberi fokus kepada pelajaran dan tidak mahu bermain cinta pada usia yang muda.

Adik tidak berdosa kerana

tidak mengendahkan cinta A. Dalam usaha melahirkan perasaan tidak mahu bercinta dalam usia muda, adik kena bersifat berani berterus terang kepada A. Ibarat kata pepatah, 'berani adalah sifat mulia kerana berada di antara pengecut dan membuta tuli.'

Bagaimanapun, sikap berterus terang boleh adik lakukan dengan tidak menyinggung perasaan A. Lakukan dengan penuh berhemah dengan mengatakan penolakan adik terhadapnya bukan kerana kelemahan dirinya tapi kerana ingin menumpukan perhatian kepada pelajaran.

Sikap adik yang tegar menuntut ilmu ini memang mulia. Hamka pernah berkata: "Bersungguh-sungguhlah engkau dalam menuntut ilmu, jauhi kemalasan dan kebosanan kerana jika tidak demikian engkau akan berada dalam bahaya kesesatan."

Adik juga boleh mengurangkan tekanan dialami dengan tidak memikirkan apa dikatakan A mengenai adik. Adik boleh menggunakan teknik 'membina dinding' dengan tidak memberi sebarang perhatian kepada apa yang dilakukannya.

Untuk melakukan perkara ini, adik memerlukan kekuatan diri. Dr doakan agar adik berjaya dalam pelajaran dan kehidupan.

## Risau diri suka lelaki

**?** Saya pelajar lelaki dan seorang gay. Ketika di sekolah menengah, saya pernah termakan pujuk rayu rakan asrama. Ini menyebabkan saya ketagihan melakukan hubungan seks.

Saya tahu perkara ini salah dan berdosa besar lebih-lebih lagi saya seorang Muslim. Saya sudah berusaha untuk menyukai perempuan, tapi masih tidak mampu. Jika bertembung dengan lelaki yang kacak, saya mudah tergoda.

Kalau ikutkan hati, sudah pasti saya akan memikat lelaki terbahit tapi lelaki bukan untuk lelaki. Dr, saya sangat risau dengan masa depan saya nanti.

**LELAKI GAY,  
Pulau Pinang**

**!** Dr memahami jika adik individu yang bermasalah seperti adik akan berasa terperangkap antara keinginan emosi dan naluri seksualiti dengan rasa bersalah dan berdosa.

Bagaimanapun, Dr gembira kerana langkah adik untuk

berubah dan berasa bersalah antara permulaan yang baik.

Hal ini menunjukkan adik cuba untuk menjadi insan yang normal dari sudut perlakuan tingkah laku seks. Adik perlu masukkan dalam sanubari bahawa lumrah kehidupan ialah pasangan lelaki ialah perempuan. Begitulah sebaliknya.

Banyak kaedah yang boleh digunakan untuk mengurangkan keinginan homoseksual. Dr faham bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan. Tapi ia bukanlah sesuatu yang mustahil. Yakinlah pada diri adik.

Kaedah terapi aversi antara kaedah bersifat saintifik yang boleh digunakan. Terapi ini adalah satu bentuk modifikasi tingkah laku yang menggunakan rangsangan menyakitkan dalam usaha membantu pesakit mengurangkan tingkah laku tidak dikehendaki.

Namun, terapi ini dianggap sebagai kurang beretika oleh sesetengah pihak kerana ia menyakitkan.

Cara lain yang boleh digunakan ialah melalui penulisan

jurnal. Penulisan jurnal membolehkan adik menulis apa saja mengenal pengalaman dan luahan perasaan dan harapan adik dalam bentuk penulisan.

Keinginan adik untuk menjauhi aktiviti homoseksual juga boleh ditulis di dalam jurnal ini.

Selain itu, untuk mengelakkan daripada memikirkan keinginan seks, adik boleh memenuhi kehidupan dengan aktiviti berfaedah seperti bersukan.

Dari sudut agama, minta ampun serta perbanyakkan beristighfar dan bertaubat. Seterusnya menyesali perbuatan adik yang songsang itu dan membencinya semata-mata kerana takut akan azab Allah. Pada masa sama mengharapkan belas ihsan, rahmat serta kasih sayang-Nya.

Sebutan dan lafaz istighfar bukan setakat di mulut, tapi hati kita turut menangis menginsafi dosa dan azab Allah.

Akhir sekali, adik mesti bertekad untuk tidak mengulanginya. Mohonlah supaya Allah berikan adik kekuatan untuk menghindarinya.

