



kaunseling Remaja

Dr Sapora Sipon Menjawab

Jika anda menghadapi masalah percintaan, pembelajaran, kewangan, keluarga dan perkara peribadi yang sukar diselesaikan, pakar kaunseling Universiti Sains Islam Malaysia (Usim) sedia membantu. Hantarkan masalah anda lengkap dengan nama dan alamat penuh kepada Ruangan Pengelola Kaunseling Remaja, Harian Metro, Balai Berita, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur atau e-mel kepada rencana@hmetro.com.my

Mahu berjaya tetapi malas

Rajin ketika di tingkatan tiga, namun sikap itu beransur-ansur hilang

SAYA akan mengambil peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) tahun depan dan mempunyai ingin berjaya dalam hidup.

Saya ingin melanjutkan pelajaran di universiti. Masalahnya, saya sangat malas untuk belajar.

Ketika di tingkatan tiga, saya pelajar rajin dengan memperoleh keputusan Penilaian Menengah Rendah (PMR) yang baik. Namun, sikap saya yang malas kini, pelajaran saya makin merosot.

Saya takut perkara ini akan berlarutan dan memberi kesan dalam keputusan SPM nanti. Sikap malas ini juga menyebabkan saya sering bergaduh dengan kakak yang selalu memarahkan supaya belajar bersungguh-sungguh.

Saya rasa tertekan dengan sikap kakak itu tetapi saya juga ingin berubah.

Tolonglah Dr, saya sering menangis memikirkan sikap malas ini tapi sukar

hendak berubah.

HARAPKAN BANTUAN Melaka.

DR ucapkan tahniah kerana adik ingin berubah sikap, ini satu perkembangan positif yang memerlukan usaha konsisten.

Apabila sikap malas ini dapat diubah sedikit demi sedikit, tentu masalah dengan kakak juga boleh diatasi. Apabila tidak lagi berkonflik, perasaan tertekan akan berkurangan. Tentunya sikap sering menangis juga boleh dikurangkan.

Dr juga ingin mengucapkan tahniah kerana adik seorang yang mengambil berat mengenai masa hadapan. Buktinya adik mempunyai cita-cita untuk berjaya dan Dr doakan ia akan tercapai dengan membuang sikap malas. Malas musuh kepada produktiviti. Jika malas, kita sukar melakukan



BERJAYA...perlu berusaha keras untuk mencapainya.

perkara bermakna dalam kehidupan. Kita akan banyak menangguk masa untuk melakukan perkara yang memberi manfaat.

Apatah lagi jika melakukan sesuatu kerja dalam malas, kita hanya akan melakukannya dengan separuh hati. Dr menyenaraikan beberapa panduan untuk mengatasi sifat itu, antaranya perlu menetapkan masa minimum memulakan sesuatu kerja.

Perkara paling sukar ialah memulakan sesuatu, jadi pastikan masa ditetapkan untuk memulakan tugas adalah pendek, contohnya, 15 minit atau lebih pendek iaitu lima minit.

Seterusnya, mulakan tugas yang ingin dibuat. Wujudkan satu perasaan melakukan sesuatu tugasan dengan segera. Untuk membuang sikap malas, perlu melihat faedah yang diperoleh apabila membuang sikap itu kerana

akan bertindak sebagai satu motivasi.

Apabila berjaya mengatasi perasaan malas itu, berilah penghargaan dan pujian kepada diri sendiri. Fikirkan apa yang akan berlaku jika adik masih bersifat malas.

Tentu banyak perkara buruk akan muncul seperti apa yang adik alami kini. Peranan rakan dalam membantu membuang sikap malas juga penting. Bersahabatlah dengan orang yang rajin.

Tetapkan matlamat untuk mengurangkan masa terluang dan senggang. Adik akan lebih berjaya jika membuat sesuatu dengan teratur. Cabar diri sendiri untuk bersifat lebih bermotivasi. Bersenam boleh meningkatkan tahap tenaga dan peka dengan keadaan sekeliling. Amalkan bersenam dan rehat mencukupi supaya mempunyai tenaga sekali gus membuang sikap malas. Semoga berjaya.

Bimbang tak dapat kerja selepas tamat kuliah

SAYA siswa di tahun ketiga di sebuah institusi pendidikan tinggi. Walaupun mempunyai masa setahun lagi untuk menamatkan pengajian, saya trauma, bimbang dan takut jika tidak memperoleh pekerjaan sebaik menamatkan pengajian.

Saya risau kerana ramai juga senior belum mendapat pekerjaan tetap. Ibu bapa amat mengharap saya mendapat pekerjaan sebaik habis belajar kerana saya satu-satunya ahli dalam keluarga yang belajar di universiti, tolonglah saya.

RISAU, Kuala Lumpur.

TIDAK dapat dinafikan masalah pengangguran di kalangan graduan lepasan institusi pengajian tinggi (IPT) semakin membimbangkan.

Adik kurang keseorangan dalam masalah ini kerana ramai lagi masih tidak dapat menjawat jawatan diingini.

Apatah lagi adik menjadi harapan keluarga.

Dr memahami perasaan adik apabila trauma dan bimbang. Tentunya kerisauan dan kebimbangan mudah dirasakan apabila harapan keluarga tidak dapat dipenuhi sebaik tamat pengajian.

Masalah ini bukan kecil kerana kerajaan dan Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) mengambil banyak langkah memastikan lepasan IPT mempunyai kerja.

Kerja juga tidak semestinya dalam sektor awam tapi juga dalam sektor swasta dan industri. Peluang pekerjaan juga boleh dicari dalam bidang keusahawanan, pertanian dan bidang lain.

KPT sentiasa memberikan tumpuan terhadap masalah pengangguran lepasan IPT melalui usaha merangka kurikulum, menggubal atau menentukan kursus relevan di IPT selain mengadakan kerjasama dengan pihak industri ataupun stakeholder (pemegang saham) berkaitan

majikan.

Kerjasama ini dapat membantu memberi panduan atau tunjuk ajar kursus relevan pada masa depan dan kompetitif di peringkat negara dan luar negara.

Dalam kerajaan memastikan lepasan universiti boleh berdi dalam bidang perniagaan, KPT melalui pembedayaan pendidikan ke arah keusahawanan membantu lepasan universiti menyelesaikan masalah pengangguran.

Kemahiran insaniah dalam subjek-subjek di IPT bertujuan mempersiapkan diri graduan untuk diterima sebagai pekerja selain meningkatkan peluang pekerjaan apabila tamat belajar. Graduan boleh mendapatkan kemahiran ini seawal mungkin dalam tempoh pengajian dan gunakan maklumat itu untuk memilih subjek elektif di universiti. Pemilihan subjek elektif yang bersesuaian boleh menyumbang kepada usaha mendapatkan pekerjaan yang baik. Pada masa sama, adik bo-



SEGAK...kerja sebagai tentera mulia di sisi agama.

leh melanjutkan pelajaran ke peringkat lebih tinggi supaya nilai diri untuk memohon pekerjaan adalah tinggi. Buat permulaan, lepasan IPT tidak perlu terlalu memilih pekerjaan. Dapatkan pengalaman

bekerja sebelum memohon pekerjaan diinginkan.

Jika rajin dan tabah melalui kehidupan dan sentiasa berusaha, adik boleh bekerja.

Pekerjaan itu tidak semestinya pekerjaan diidam-idamkan tapi sebagai permulaan

supaya adik tidak mengangsur.

Ibu bapa tentu akan memahami adik sudah berusaha sedaya upaya untuk memenuhi harapan mereka dengan melakukan apa yang terdaya.