



# Remaja pemalu sukar bergaul

## Bekas pelajar sekolah agama alami kejutan budaya

**Soalan**  
SAYA baru saja melanjutkan pelajaran ke sebuah institusi pengajian tinggi (IPT) di ibu kota. Dulu saya belajar di sekolah aliran agama dan apabila memasuki IPT, saya tiba-tiba berdepan dengan kejutan budaya.

Saya juga seorang yang pendiam dan pemalu serta mempunyai rasa keyakinan diri yang rendah menyebabkan rasa serba salah untuk menegur rakan baru atau mereka yang tidak dikenali. Sukar bagi saya untuk memulakan perbualan kerana beranggapan mereka tidak mahu berbual ataupun saya 'mencelah' tidak kena waktu.

Paling teruk, saya berasa sangat sensitif apabila mendedapat tahu ada orang bercerita mengenai saya biarpun apa yang dibualkan itu perkara positif.

Apa yang perlu saya lakukan? Saya tidak mahu terus terbelenggu dengan

masalah ini.

Adik Pemalu,  
Kajang

**Jawapan**

**MASALAH** yang adik hadapi ini normal dialami remaja. Adik mempunyai masalah keyakinan diri yang rendah terhadap diri sendiri hingga menyukarkan menjalani kehidupan.

Antara punca terjadinya rendah keyakinan diri apabila merasakan diri kurang upaya berbanding orang lain atau merasakan diri serba kekurangan dalam bentuk fizikal seperti wajah tidak cantik dan sebagainya.

Memang untuk memulakan perbualan dengan rakan baru atau mereka tidak dikenali agak sukar, apatah lagi jika adik mempunyai masalah rendah keyakinan diri. Namun itu tidak bermaksud ia tidak boleh diatasi.

Dr cadangkan adik memu-

**Dalam membina keyakinan diri, adik perlu percaya yang adik seorang pengubah dalam hidup adik. Orang yang pertama kita harus ubah ialah diri kita sendiri.**

lakan langkah awal dengan membuat latihan dan belajar bertegur sapa dengan beberapa orang. Tidak mengapa jika memulakannya dengan jumlah kecil dan tingkatkan jumlah itu dari semasa ke semasa.

Jangan lupa, berikan pujian kepada diri sendiri setiap kali adik berjaya melakukannya.

Adik tidak perlu risau atau takut sekiranya ada yang tidak membias teguran adik. Berfikirilah secara positif dan mungkin adik boleh memujuk diri sendiri, mereka bukan tidak mahu membalas teguran adik tapi masanya

tidak kena.

Untuk membantu adik memulakan langkah perkenalan, Dr sarankan adik supaya memulakannya dengan sebuah senyuman atau tajuk perbualan mudah. Ini boleh meningkatkan keyakinan dan membina kemahiran sosial adik dengan orang yang tidak dikenali.

Dalam membina keyakinan diri, adik perlu percaya yang adik seorang pengubah dalam hidup adik. Orang yang pertama kita harus ubah ialah diri kita sendiri.

Perubahan besar tidak akan berlaku dalam sehari namun mengambil masa. Ia umpama gegaran kecil yang menggerakkan diri kita dan akhirnya ia akan berlaku.

Kita hanya perlu bersabar dan bersungguh-sungguh mahu menjalani hidup dengan cara yang kita fikir terbaik untuk kita tanpa mengendahkan kata-kata yang boleh memperkecil kecilkan diri kita.

# Benci guru disiplin garang

**Soalan**

SAYA pelajar tingkatan empat sebuah sekolah menengah. Masalahnya sekarang, saya bangang dengan guru disiplin baru yang dirasakan 'berlagak' dan terlalu garang.

Bukan saja tidak mesra, wajahnya sentiasa masam (konon ingin menunjukkan kegarangannya) selain banyak menukar peraturan sekolah. Saya dan rakan lain sangat tertekan kerana peraturan itu sangat menyusahkan.

Apa yang harus saya lakukan? Saya tidak mahu kerana bencikan guru disiplin itu, prestasi pelajaran dan kehidupan saya terganggu, apatah lagi pada tahun depan akan menghadapi peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia.

Pelajar Bosan,  
Pahang

**Jawapan**

**SECARA** amnya, disiplin adalah latihan yang boleh mengawal diri dan patuh pada tatatertib. Ia adalah latihan pemikiran dan kelakuan. Untuk pengetahuan adik, tugas disiplin atau mendisiplinkan pelajar bukan hanya terpikul pada guru disiplin semata-mata tetapi tanggungjawab

semua. Sebab itu, adik perlu mematuhi disiplin yang sudah ditetapkan meskipun bertentangan dengan kesukaan.

Setiap sekolah sudah ada disiplinnya dan boleh ditukar mengikut kesesuaian atau keperluan sebagai salah satu cara penambahbaikan.

Adik mungkin melihat cara yang digunakan guru disiplin baru itu sebagai menyusahkan, namun Dr percaya pasti ada sebab tersendiri mengapa guru itu melakukannya. Adik janganlah mudah membuat tanggapan.

Tidak dinafikan, konflik antara pelajar dan guru sentiasa berlaku, apatah lagi jika pelajar merasakan tindak-tanduk guru seperti menyekat kebebasan. Sebenarnya, setiap proses yang perlu dilalui di sekolah termasuk disiplin adalah proses biasa dan ia dilakukan demi kebaikan bersama.

Bagalmanapun, jika berasa tertekan hingga mengganggu kehidupan atau tumpuan terhadap pelajaran, adik boleh berjumpa guru kaunselor atau meluahkan kepada mereka yang adik percayai. Semoga jalan penyelesaian yang dibincangkan bersama boleh membantu adik.

**Soalan**

SAYA remaja lelaki berusia awal 20-an dan sedang belajar di sebuah institusi pengajian tinggi awam (IPTA) dan sudah bercinta dengan teman wanita sejak tingkatan lima.

Sejak setahun lalu, teman wanita berkenalan dengan seorang lelaki, A, juga rakan sekerja di pejabatnya. Lelaki itu sudah bertunang ketika itu tetapi menyatakan minatnya terhadap teman wanita saya.

Akhirnya A selamat melangsungkan perkahwinan dengan tunangnya atas desakan keluarga. Teman wanita juga ada menyatakan A ada melamarinya untuk berkahwin sebelum berkahwin dengan tunangnya tetapi teman wanita menolak kerana dia sudah ada saya.

Sejak itu, dia mula berubah. Dia murung dan sentiasa seperti dalam masalah. Prestasi

# Sudah tiada rasa cinta

kerjanya semakin buruk dan akhirnya dibuang kerja. Sebulan selepas dibuang, dia mendapat kerja baru.

Sepanjang perkenalan, saya sentiasa perhatikan gerak lakunya dan percaya teman wanita sebenarnya sukakan A. Suatu hari, terdetik hati saya untuk membuka akaun facebook teman wanita dan terkejut melihat mesej yang dihantar teman wanita kepada A yang sudah berkahwin.

Dalam mesejnya dia mengatakan masih menanti A dan hanya A seorang saja yang berada dalam hatinya. Luluh hati saya dan dalam mesej itu juga dia menyatakan kesukaran hidupnya kerana menyintai suami orang dan mendoakan A supaya bahagia dengan isterinya.

Selepas kejadian itu, dia semakin sukar dihubungi. Saya sering bertanya apa masalah yang dihadapinya. Dia tidak menjawab. Saya merasakan perasaan saya terhadapnya sudah mula hilang.

Sebulan lalu, dia menghubungi saya dan menyatakan hasrat supaya segera mengahwininya dan membawa dia keluar daripada masalah dan persekitarannya sekarang. Saya bertanya apakah masalahnya dan menyuruh dia melupakan A. Dia memberitahu dia cuba, tapi tidak boleh.

Dia juga mengesyaki, adakah dia sudah dibomohkan kerana begitu sukar untuk dia melupakan A. Dia mahu saya membawanya lari dari persekitarannya yang banyak kenangan

bersama A.

Jadi saya menanggukkan dulu proses pengakhiran hubungan kami, namun hati saya sudah tidak menyintainya dan tidak mahu hubungan diteruskan. Dia memang sudah tiada tempat di hati saya, namun takut kalau tegas untuk memutuskan hubungan ini ketika dia menghadapi masalah jiwa ini, dia akan menjadi gila. Saya masih ingin membantunya untuk menghadapi masalahnya tetapi hanya sebagai kawan dan bukan kekasih.

Saya tidak tahu bagaimana untuk menyelesaikan masalah dirinya. Bagaimana saya boleh membantunya?

JEJAKA RISAU,  
Kuala Lumpur

**Jawapan**

**APABILA** cinta sudah menakluki diri, bomoh juga tidak dapat mengalihkan perasaan hebat ini. Menggunakan alasan diri dibomoh hanyalah sebagai pelarian atas kegagalan mengawal perasaan cinta. Ternyata adik berdua sudah tidak mencintai satu sama lain. Jalan terbaik ialah leraikan hubungan cinta ini kerana ia penuh dengan tipu helah daripada kekasih adik. Penting bagi adik berterus terang mengenai perasaan sebenar.

Dr melihat masalah yang adik hadapi lebih kepada ketakutan untuk melepaskan kekasih pergi. Dr yakin, kekasih adik menghadapi saat lebih getir dalam hidupnya apabila A berkahwin. Tentunya, apabila adik memutuskan hubungan, dia boleh menghadapi saat perpisahan ini kerana dia sudah melalui peristiwa

kehidupan yang lebih menyakitkan iaitu apabila A berkahwin.

Adik juga tidak boleh dijadikan sebagai kambing hitam untuk diri kekasih keluar daripada permasalahan cinta tidak kesampiannya. Adik dan teman wanita tidak berlaku adil kepada diri masing-masing.

Memang benar, ada kalanya lebih baik menjalin hubungan sebagai kawan daripada kekasih sekiranya perasaan cinta sudah tiada. Apabila ini berlaku, segala bantuan yang diberikan akan lebih bersifat profesional, bukan lagi membabitkan emosi.

Jika adik benar-benar ingin membantu teman wanita, adik perlu bersifat jujur pada hati sendiri. Jika sudah tiada rasa cinta, elok menjadi rakan yang benar-benar ikhlas membantu.