



kaunseling Remaja

Prof Madya Datin 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

'Tak mahu terlanjur lagi'

Soalan

SAYA, wanita berumur pertengahan 20-an, bekerja dan tinggal bersama keluarga serta masih belum berkahwin.

Sebelum ini saya mempunyai teman lelaki ketika belajar di universiti. Saya namakan dia A. Selepas beberapa lama berkawan, kami terlanjur. Saya rasa bersalah kerana itu kali pertama melakukannya.

Saya terus berkawan dengan A hinggalah saya mendapat tahu dia bertunang. Saya amat marah dan sedih kerana dia menipu saya.

Saya memutuskan perhubungan dengan A dan bertemu beberapa lelaki lain. Mulanya, saya amat menyukai dan ingin serius dengan seorang lelaki.

Saya bersikap jujur dengannya dengan memberitahu bahawa saya pernah terlanjur. Saya ingatkan dia dapat menerima dengan hati terbuka malangnya ada maksud lain.

Dia juga ingin meniduri saya. Sejak itu, saya tidak mahu serius dengan sesiapa kerana menganggap lelaki hanya mengambil kesempatan.

Saya berasa diri amat hina sekali, walaupun solat lima waktu tapi tetap melakukan zina.

Kali terakhir saya mempunyai teman lelaki, dia juga mahu meniduri saya lalu saya nekad memutuskan hubungan. Saya amat sedih.

Sejak dari itu saya berazam untuk berubah dengan menjauhkan diri daripada zina. Mujurlah saya mendapat kerja berhampiran rumah ibu bapa jadi pergerakan saya sedikit terbatas.

Namun, sejak akhir-akhir ini, hati saya teringin berkawan dengan lelaki tapi takut kerana teringat cerita lama. Saya sengaja menduga beberapa kenalan lelaki dengan mengatakan bahawa saya pernah terlanjur. Mereka juga seperti lelaki-lelaki sebelum ini, berniat jahat.

Saya tidak tahu sampai bila ia akan berterusan begini. Saya kasihkan ibu bapa yang sentiasa mendoakan saya diberikan suami yang baik.

Saya tidak tahu bagaimana harus saya luahkan. Saya tidak mahu berzina lagi, sebaliknya ingin berkawan dan bersikap jujur.

Tolong lah saya Dr.

GADIS SEDIH,
Selangor.

Jawapan

DR empati dan dapat memahami jiwa adik. Orang yang kehilangan sesuatu yang amat disayangi (kesucian diri) berkemungkinan berasa rendah diri.

Begitu juga individu yang berasa dihina dan tidak dipunyai sering merasa kehilangan harga diri. Ke-

perluan psikologi ialah seseorang itu akan mengalami rasa cinta dan rasa dihargai.

Individu yang tidak ada rasa dicintai akan mengalami kegagalan identiti, kurang keyakinan diri dan cepat putus asa (Glasser 1984).

Adik tidak mendapat kedua-dua perasaan tersebut (dicintai dan dihargai). Sebaliknya, bekas kekasih dan teman lelaki hanya memanipulasi adik untuk memenuhi elemen id (keseronokan) mereka saja.

Kenyataan seperti 'saya sangat sedih dengan diri saya' dan 'saya berasa diri hina sekali' dalam konteks psikologi boleh memberi kesan kepada kecenderungan untuk merasai malu yang amat mendalam.

Individu cenderung untuk memperbesarkan masalahnya atau melihatnya dengan perasaan amat sedih. Inilah yang adik sedang rasa dan alami.

Keadaan ini biasanya akan menghasilkan perasaan takut dan bimbang yang bukan-bukan. Pemikiran menjadi tidak rasional dan sifat yang tidak rasional ialah lemah semangat atau tanpa harapan hidup.

Apa yang boleh dilakukan dalam konteks permasalahan adik ialah mencabar pemikiran mengenai kepercayaan bahawa semua lelaki yang adik kenali hanya mahu meniduri adik.

Adik boleh membina kenyataan diri yang realistik dan rasional.

Usahakan menukar pemikiran tidak rasional (tiada lelaki yang ikhlas berkawan dengan adik) dengan yakin dan percaya bahawa satu hari nanti adik akan bertemu lelaki yang mencintai adik.

Lakukan latihan mencabar pemikiran adik ini berulang kali. Ia akan membantu meredakan perasaan.

Dr melihat adik mempunyai keinginan sangat tinggi untuk berubah seperti berdoa kepada Allah agar dikurniakan suami yang dapat membimbing adik ke jalan yang diredai dan berazam tidak berzina.

Berterusanlah memohon doa. Adik juga kasihkan ibu bapa-mengetahui mengenai diri adik.

Dr doakan apa yang adik inginkan daripada perubahan ini akan berjaya. Allah SWT sentiasa memerintahkan umat-Nya bertaubat, sebagaimana firman-Nya yang bermaksud: "Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang sebenar." (At-Tahrim: 8)

Firman Allah: "Dan bertaubatlah kamu kepada Allah, wahai sekalian orang-orang Mukmin, semoga kamu mendapat kebenaran." (an-Nur, 31)

Gadis malang sering 'ditiduri' lelaki berpura-pura simpati

Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

LPPKN
Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara

Program Vaksinasi HPV Untuk Wanita

DAPATKAN TIGA DOS SUNTIKAN UNTUK PERLINDUNGAN OPTIMUM

✓ DOS 1 ✓ DOS 2 ✓ DOS 3

Hubungi
Klinik Nur Sejahtera LPPKN
atau Pusat Kesihatan IPTA anda

TALIAN NUR
15999

f e KPWK
LPPKN

www.lppkn.gov.my

Vaksinasi
PERCUMA