

# Jijik teringat keterlanjuran

## Gadis berasa tak berguna lagi selepas dipaksa teman lelaki lakukan hubungan seks dan ditinggalkan begitu saja

### KAUNSELING REMAJA

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

**?** Hidup ini amat tidak keruan kerana masalah peribadi dihadapi cukup membuatkan saya tertekan.

Saya mempunyai seorang teman lelaki dan kami pernah terlanjur. Saya kesal apa yang berlaku.

Saya tahu ia adalah salah saya tapi teman lelaki memaksa melakukan hubungan seks dengannya.

Saya sedih dan terkilan

kerana selepas kejadian itu, dia seolah-olah tidak merasa bersalah. Dia bersifat selamba dan melayan saya seperti biasa. Sebaliknya, saya jijik dengan perbuatan itu dan tawar hati dengannya, malah ada kalanya sakit hati bila teringatkan perbuatan terkutuk itu.

Lebih mengecewakan, dia memutuskan hubungan kami selepas beberapa bulan peristiwa itu. Betapa hancurnya hati saya kerana menyangka dia akan bertanggungjawab di atas perbuatannya.

Namun, saya pasrah dan menerima keputusannya dengan hati yang tenang.

Saya kecewa dan berasa 'tidak berguna' kerana sudah tidak lagi perawan. Kini, saya takut dan tidak mampu untuk melihat wajah ibu bapa kerana sudah menjadi anak yang tidak berguna dan mengkhianati kepercayaan mereka.

Saya juga tidak punya semangat dan takut meneruskan hidup. Memang ada lelaki mahu berkenalan, tapi saya menolak kerana ia tidak adil bagi lelaki untuk memiliki perempuan yang 'ditebuk tu-pai'.

Hidup saya sekarang sangat kusut. Setiap hari saya terpaksa menelan ubat

tahan sakit kerana sakit kepala memikirkan hal ini.

**GADIS JIJIK,  
Negeri Sembilan**

**!** Luahan perasaan adalah satu kaedah mengurangkan tekanan. Ia bersifat katarsis dan terapeutik. Dari aspek psikologi, keberanian berkongsi masalah dengan orang lain adalah satu jalan mencari kekuatan hidup.

Adik amat memerlukan kekuatan hidup untuk meneruskan perjalanan hidup yang lebih jauh

Dr mengharapkan agar

sinar menerangi hidup adik dan bertemu lelaki yang akan membahagiakan adik, bertanggungjawab dan penyayang.

Apa yang adik lalui adalah satu dugaan hidup. Firman Allah SWT dalam surah At-Taubah ayat 51 yang bermaksud "Katakanlah: Tiadalah akan menimpakan kami, kecuali apa yang dituliskan Allah bagi kami. Sesungguhnya Allah, jika mencintai suatu kaum, maka Dia akan mengujinya".

Adik merasa "sudah tidak berguna" apabila tidak mempunyai dara. Rasa tertekan membuat adik menelan pil sakit. Benar. Dr akui walaupun isu "keperawanan" sering kali menjadi isu penting kepada pasangan yang berkahwin, banyak faktor lain menyumbang kepada kesejahteraan sesuatu perkahwinan.

Elemen isteri solehah seperti bertanggungjawab, menghormati suami dan bersyukur di atas kehidupan dilalui adalah antara elemen yang akan membahagiakan seorang suami dan rumah tangga.

Setiap gadis wajib menjaga mahkota kegadisannya kerana penting bagi wanita. Jelas, zina satu perbuatan ber-

dosa dalam agama dan perlu dijauhi.

Apa yang berlaku pada adik boleh menjadi pengajaran kepada gadis lain supaya tidak mudah terjatuh kepada pujukan teman lelaki untuk melakukan perbuatan terkutuk itu.

Berhubung ketakutan adik untuk menjalin perhubungan dengan lelaki lain selepas peristiwa itu, Dr memahaminya. Secara psikologinya, peristiwa melakukan hubungan seks tanpa kerelaan boleh bersifat traumatik.

Namun, janganlah kerana takut diri ternoda, adik menghalang diri untuk menikmati kegembiraan bersahabat. Jika ada lelaki yang ingin mengisi kekosongan diri, berilah diri adik dan lelaki itu peluang.

Namun, penting untuk mengingati diri agar tidak mengulangi kesilapan lampau.

Adik tidak boleh berputus asa dalam kehidupan ini. Allah SWT berfirman "Katakanlah: Hai hamba-hamba-Ku yang berlebihan terhadap dirinya, janganlah kamu berputus asa daripada rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya."

# Bimbang masa depan lemah bahasa Inggeris

**?** Saya mahasiswa tahun kedua di Institusi Pengajian Tinggi (IPT). Masalahnya, saya lemah dalam bahasa Inggeris (BI). Saya gagal berkomunikasi atau menulis dengan baik dalam bahasa itu.

Kelemahan berbahasa Inggeris ini sering kali membuatkan saya tidak yakin dengan diri apatah lagi memikirkan masa depan yang memerlukan individu fasih berbahasa Inggeris.

Saya mohon bantuan Dr memberi panduan bagaimana saya boleh meningkatkan penguasaan bahasa Inggeris sekali gus menghakis sifat malu dan rendah diri.

**SISWI RUNSING,  
Kedah.**

**!** Dr empati dengan masalah adik. Kelemahan berkomunikasi dan menulis dengan baik dalam bahasa Inggeris boleh mengurangkan keyakinan diri.

Bagaimanapun, peluang sentiasa menanti untuk memperbaiki diri. Adik mempunyai banyak ruang dan peluang untuk meningkatkan masalah bahasa Inggeris.

Apa yang penting, perlu berfikir secara rasional bahawa jika adik berusaha bersungguh-sungguh dengan cara betul, adik boleh berjaya menguasainya.

Kata pepatah 'setiap orang dapat mencapai kejayaan dalam hal apa saja, asalkan ia sangat menyukai pekerjaan dilakukan'.

Mempelajari sesuatu bahasa adalah satu proses berterusan. Ia menuntut komitmen dan kesabaran. Selain itu, untuk menguasai sesuatu bahasa, masa dan motivasi yang kuat dituntut. Justeru, penting bagi adik menetapkan matlamat mengapa adik ingin mempelajari bahasa Inggeris dengan baik.

Matlamat adik pastinya mahu meningkatkan penguasaan dalam bahasa Inggeris untuk mudah

mendapatkan pekerjaan.

Seterusnya, apakah aspek bahasa yang ingin adik kuasai? Adakah adik ingin memperbaiki bahasa Inggeris dari sudut bahasa, komunikasi atau penulisan?

Adik perlu jadikan penguasaan bahasa Inggeris ini sebagai satu perkara yang perlu dilakukan secara berterusan dan dilakukan setiap hari. Lakukan dengan bersemangat dan rasa seronok.

Pilihan bahan yang disesuaikan penting dalam peningkatan bahasa Inggeris. Adik perlu memilih bahan-bahan yang baik untuk tujuan itu. Mempelajari bahasa Inggeris dalam kelompok adalah lebih seronok daripada mempelajarinya seorang diri.

Banyakkan latihan bercakap, menulis, berfikir dalam bahasa Inggeris. Kini, adik boleh mendapatkan banyak bahan-bahan untuk membantu meningkatkan penguasaan bahasa Inggeris adik. Dr doakan yang terbaik untuk adik.

