

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

Diam tanda enggan lepas

Temannya lelaki tidak tunjuk komitmen jayakan hubungan cinta dan masih sayang kekasih lama

Soalan

SAYA berusia 22 tahun dan mempunyai teman lelaki berusia 24 tahun. Saya mengenalinya enam bulan lalu dan bekerja di tempat yang sama. Bagaimanapun, hubungan cinta kami baru dua bulan terjalin.

Masalahnya, kekasih lama masih mengganggunya tetapi dia tidak berbuat apa-apa kerana bimbang bekas kekasihnya itu melakukan sesuatu di luar jangkaan.

Sekarang dia memaksa teman lelaki berkahwin dengannya walaupun mengetahui keluarga teman lelaki tidak menerimanya sebagai menantu.

Kini, saya ditukarkan ke

tempat kerja yang jauh dari teman lelaki. Ini membimbangkan kerana saya tidak tahu apa akan berlaku antara teman lelaki dan wanita itu. Teman lelaki enggan bercerita kerana dia tidak mahu saya berfikir yang bukan-bukan.

Saya sayangkan dia dan tidak mahu kehilangannya. Saya juga tidak dapat menerima kehadiran wanita itu kerana dia adalah punca segala masalah kami. Apa patut saya buat Dr.

Ina,
Perak

Jawapan

JIKA mahu sesuatu perhubungan cinta itu berjalan baik, kedua-dua pihak



perlu memainkan peranan dan saling memberi serta menerima.

Dr melihat kekasih adik tidak menunjukkan komitmen dan kesungguhan menjayakan hubungan cinta. Sikapnya yang hanya berdiam diri kerana takut kepada ugutan bekas teman wanitanya itu menunjukkan dia masih enggan melepaskan bekas kekasihnya.

Keenggannya bercerita kepada adik mengenai perkara ini dengan alasan tidak mahu adik berfikir yang bukan-bukan menambah bukti mengenai sikap kekasih adik.

Soal adik tidak mahu kehilangannya bergantung sama

ada dia ingin menjayakan hubungan ini atau tidak. Adik tidak dapat menerima wanita itu kerana merasakan dia punca segala masalah dalam perhubungan kalian.

Dalam konteks ini, masalah sebenar ialah sikap kekasih yang enggan melepaskan adik atau bekas kekasihnya.

Adik perlu berbincang dengan kekasih mengenai perkara ini. Minta dia buat keputusan adil kepada adik dan bekas kekasihnya. Dia perlu jujur.

Sukar bagi satu perhubungan berjalan dengan baik jika cinta dikhianati. Apapun keputusan yang dibuat berdasarkan kejujuran, adik perlu yakin itulah yang terbaik bagi adik.

Pelajar tersepit tak hargai peluang di matrikulasi

Soalan

SAYA berusia 18 tahun dan menuntut di kolej kejururawatan swasta. Sebelum ini, saya pelajar kolej matrikulasi. Bagaimanapun, saya di matrikulasi tidak sampai dua minggu kerana menerima tawaran kolej kejururawatan ini.

Sebelum mendaftar di matrikulasi, saya menerima panggilan daripada kolej terbabit dan ini membuatkan saya dalam dilema untuk membuat keputusan kerana saya memang bercita-cita menjadi seorang doktor atau jururawat.

Ketika di matrikulasi, saya mempunyai masalah menyesuaikan diri dan takut tidak dapat membawa subjek berat seperti Matematik dan Fizik.

Kakak pula sering memberi semangat supaya menghargai peluang di matrikulasi kerana peluang itu hanya sekali seumur hidup.

Bagaimanapun, hingga hari terakhir di matrikulasi, kakak tetap tidak mampu memujuk dan membiarkan saya membuat keputusan sendiri.

Saya memberitahu kakak mahu keluar dari kolej matrikulasi walaupun belum pasti dengan keputusan itu. Kini, saya menyesal keluar dari kolej matrikulasi.

Berada di institusi pengajian tinggi swasta (IPTS) membuatkan saya sangat tertekan dengan persekitarannya termasuklah pelajarannya, cara pengurusan pihak kolej terutama masalah asrama

dan kemudahan.

Saya terlalu muda untuk melalui kehidupan sebagai jururawat dan ada sesetengah prosedur kejururawatan yang saya fikir tidak mampu untuk melakukannya.

Kini, saya hanya berfikir untuk kembali ke matrikulasi dan menjalani kehidupan sebagai pelajar, bukan hidup berpindah-randah seperti sekarang.

Saya kecewa dengan keputusan itu dan tidak dapat memberi tumpuan kepada pelajaran. Setiap hari, saya menangis dan hanya memikirkan masa lalu walaupun tahu ia tidak akan berulang. Bantulah saya Dr.

Gasdi Dilema,
Penang.

Jawapan

MEMANG benar sering kali dalam peringkat pemilihan laluan kerjaya, individu akan merasa tersepit antara pilihan yang ada.

Pada umur yang muda, ramai individu tidak fokus atau masih tidak mengetahui kerjaya sebenar.

Pilihan kerjaya pula berubah-ubah kerana faktor luaran seperti persekitaran, umur, pengalaman, kematangan dan bimbingan.

Ada ahli psikologi melihat pada peringkat umur adik, individu akan mengalami krisis suku kehidupan (18 hingga 25 tahun) iaitu mengalami kebimbangan dan

ketidaktentuan memilih kerja. Ini diakibatkan oleh faktor transisi dari peringkat umur remaja kepada peringkat umur awal dewasa.

Individu pada peringkat ini juga akan berpindah-pindah kerja atau tempat belajar untuk mencari pekerjaan/tempat belajar yang dirasakan paling bersesuaian.

Pada peringkat ini, kematangan kerjaya berada pada peringkat eksplorasi atau penerokaan. Maknanya, individu akan banyak meneroka pilihan kerjaya. Ini tentunya mababitkan tempat di mana individu akan melanjutkan pelajaran untuk mencapai cita-citanya.

Seperti adik, ada kalanya, adik merasakan cita-cita adalah menjadi jururawat atau doktor, tetapi kecewa dengan keputusan itu sehingga mengganggu pelajaran.

Faktor persekitaran, iaitu di IPTS tempat belajar, faktor umur, sifat ingin meneroka pilihan yang ada, pengurusan tempat belajar dan kurang fokus pada matlamat kerjaya, membuatkan adik tersalah memilih kerjaya sebagai jururawat. Adik juga menghadapi masalah penyesuaian diri di matrikulasi.

Dalam peringkat usia adik, peluang masih terbuka luas memilih tempat belajar yang sesuai dengan jiwa dan pemilihan kerjaya.

Apa yang paling penting ialah bagaimana adik mengurus diri

dan fokus kepada kerjaya yang sesuai dengan jiwa, keupayaan dan kelulusan. Kebijaksanaan mengurus kebimbangan yang dialami juga perlu ada.

Menetapkan matlamat boleh membuat adik fokus kepada apa yang diinginkan dalam kerjaya dan kehidupan. Pengalaman juga boleh membimbing adik untuk akhirnya memilih kerjaya yang terbaik.

Cari kaunselor, ibu bapa dan rakan-rakan yang mana adik boleh meminta pandangan. Fokus juga kepada minat, keupayaan dan kelulusan untuk berjaya dalam kerjaya.

Jadikan segala yang dilalui sebagai pengalaman. Penyesalan hanya membawa banyak masalah lain. Terlalu banyak memikirkan masa lalu boleh mempengaruhi emosi, pemikiran dan tingkah laku negatif masa kini.

Jika adik menemui kerjaya yang ingin diceburi, banyak masalah luaran seperti pengurusan tempat belajar dapat diatasi dengan kekuatan minda dan emosi. Ada orang mengatakan masalah bukan apa yang berlaku, tetapi bagaimana kita melihat masalah itu.

Dr mendoakan dan mengharapkan adik mencapai cita-cita dan melalui saat pembelajaran menggembirakan. Zaman persekolahan adalah antara detik-detik terindah dalam kehidupan seseorang.