

# HILANG KEYAKINAN DIRI

Pergaulan terbatas disebabkan malu kulit muka berjerawat



**BERSAMA  
KAUNSELOR**

**Pn Siti Fatimah  
Abdul Ghani**  
Kaunselor Berdaftar  
Seksyen Kaunseling  
Pelajar, Universiti  
Putra Malaysia

**?** **Masalah** yang saya hadapi ini mungkin dianggap biasa sesetengah pihak, namun ia tidak buat diri saya. Masalah kulit muka yang berjerawat membuatkan saya hilang keyakinan diri dan membataskan pergaulan dengan orang lain.

Saya rasa rendah diri dan mengelak daripada berbual mesra dengan rakan berikutan masalah itu yang agak kronik.

Saya sudah mencuba pelbagai cara untuk menyelesaikan masalah jerawat, namun masih tidak berjaya. Mohon puan memberikan sedikit nasihat untuk saya.

**KURANG YAKIN,  
Terengganu.**

**!** **Tidak** dinafikan penampilan harian membabitkan fizikal, adalah sesuatu yang memberikan kesan kepada keyakinan diri.

Namun, ia tidak wajar untuk dijadikan satu-satunya faktor mewujudkan keyakinan diri. Masih banyak perkara perlu diberi perhatian dalam memperbaiki tahap keyakinan diri seseorang.

Menerusi perkongsian ini, masalah jerawat yang kronik pada wajah ternyata menjadi penghalang komunikasi seharian.

Faktor tumpuan pada wajah itu sedikit sebanyak mempengaruhinya. Adalah wajar untuk diberikan sedikit tip penjagaan wajah atau kaedah yang boleh dipraktikkan. Sungguhpun anda berusaha menyelesaikan masalah kulit wajah, namun belum memberikan hasil diingini.

Berikut tip pemakanan dan penjagaan wajah yang

boleh saya kongsi dengan anda. Tip ini dirujuk menerusi pembacaan umum berdasarkan sumber informasi yang pelbagai. Antaranya ialah:

Selain penjagaan kulit wajah, anda perlu mengetahui bahawa keyakinan diri boleh dibina menerusi tip yang berikut:

Bergantung hanya pada Allah. Ini kerana keyakinan lahir daripada rasa percaya kepada Allah.

