



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling Pelajar,
Universiti Putra Malaysia
sitifatimah@upm.edu.my

ANTARA CITA-CITA DAN MARUAH

peluang untuk memulakannya semula atau melakukan perkara lain. Paling tidak, anda sudah memiliki segulung ijazah yang membolehkan anda mendapatkan pekerjaan. Jadikan pengalaman ini sebagai panduan untuk kehidupan seterusnya. Ketahui apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan jika benar-benar ingin berjaya dalam pengajian.

Selain itu, ambil peluang untuk mendapatkan khidmat kaunseling kerjaya daripada kaunselor bertauliah secara bersemuka. Perbincangan teliti dalam suasana kondusif membolehkan impak kaunseling itu dirasakan sepenuhnya. Anda memerlukan perkhidmatan ini bagi memperbaiki kelemahan dalam diri serta tabiat.

Akhir sekali, emosi akan tetap terganggu jika anda hanya mampu berfikir tanpa mengambil tindakan sesuai. Atur strategi bagi menyelesaikan konflik secara harmoni dan pada saat anda sudah bersedia. Paling utama, terima hakikat dan mengakui setiap kelemahan dan kekurangan. Seterusnya akan hadir satu perasaan yakin diri untuk memperbaiki kesilapan.

Berdoa agar diberikan kekuatan dan tabah menerima segalanya dengan syarat anda tidak mengulangi kesilapan sama. Selamat berjaya.

? Saya kini menyambung pengajian ke peringkat sarjana. Terus terang saya sangat tertekan kerana tidak mampu menghabiskan pengajian berikutan gagal menguruskan pembelaan dengan baik.

Saya kecewa dan tertekan dengan diri sendiri dan tidak tahu cara untuk berterus terang dengan keluarga terutama ibu: Sebelum ini saya membuat keputusan menyambung pengajian dan tidak mahu bekerja lagi. Ternyata usaha saya sia-sia.

Saya juga sudah banyak menyusahkan ibu kerana dia terpaksa menanggung pengajian ini. Sejurnya saya malu dan risau dan tidak tahu apa yang harus dilakukan.

RASA BERSALAH
Selangor

! Terima kasih kerana sudi berkongsi masalah ini dengan saya. Berdasarkan masalah yang diutarakan, ada beberapa perkara yang membuatkan perasaan anda terganggu, antaranya tekanan disebabkan gagal menamatkan pengajian seperti dirancang, tidak tahu cara untuk berterus terang dengan ibu, kekecewaan yang menyeluruh serta ti-

dak tahu apa perlu dilakukan.

Sebaiknya, anda melihat apa yang perlu dan mampu dilakukan dalam masa terdekat. Kekecewaan itu memerlukan masa untuk anda menerimanya. Anda perlukan sesuatu untuk mengawal emosi dan menerima kenyataan yang mengecewakan ini. Ia sesuatu yang berat untuk diterima begitu sahaja. Justeru, dalam proses menerima hakikat gagal dalam pengajian, anda perlu menerima kelemahan sendiri. Anda perlu menerimanya sebagai peringatan agar tindakan seterusnya iaitu fokus dan perhatian perlu tiada had.

Kelemahan lalu diakui agar anda lebih bersedia memperbaikinya. Seterusnya, proses memberitahu ibu dan keluarga. Sebaiknya, anda ada cukup persediaan dan memilih masa serta tempat sesuai. Jika anda benar-benar ikhlas dan jujur ketika menerangkan masalah itu, pasti ibu boleh menerimanya dengan syarat, anda meminta maaf atas kekhi-



lafan sebelum ini.

Berjanji kepadanya untuk menebus kesilapan lalu dengan membuat perancangan lain untuk masa akan datang.

Sebelum* berterus-terang, penting untuk anda

mengenal pasti perancangan yang ada. Disebabkan itulah anda memerlukan tempoh untuk merawat emosi sendiri agar kembali aktif dalam membina strategi.

Dalam proses merawat

jiwa dan emosi, usah kerap bersendirian tanpa melakukan apa-apa. Sebaiknya isi masa terluang dengan aktiviti berfaedah.

Meskipun gagal dalam pengajian kali ini, anda masih ada masa dan