

TIADA HALA TUJU, MUDAH KECEWA

Lepasan SPM ingin tahu peluang sesuai dengan kelayakan diri

BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

Kaunselor Berdaftar di Bahagian Kaunseling UPM
sifatifimah@upm.edu.my



Saya berusia 18 tahun dan kini bekerja sebagai pembantu jualan di sebuah stesen minyak.

Saya gagal melanjutkan pelajaran ke peringkat lebih baik kerana keputusan peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) yang kurang memuaskan.

Saya akui kelemahan diri dalam akademik tapi masih ingin bertanggungjawab dan mengubah nasib diri serta keluarga.

Saya menganggap pekerjaan sekarang sebagai permulaan daripada tidak melakukan apa-apa, lebih baik bekerja.

Cuma saya tidak ada hala tuju yang lebih jelas dan kadangkala mudah rasa kecewa dengan apa yang dihadapi. Saya ingin mengetahui peluang yang sesuai dengan kelayakan diri.

Kecewa Bangi, Selangor

Pertama sekali, saya ucapkan tahniah di atas kesedaran untuk melakukan perkara yang bermanfaat sungguh pun gagal dalam peperiksaan SPM.

Jika diukur dari segi akademik, sudah pasti anda tidak mendapat tempat. Namun, ukuran itu perlu diperincikan mengikut beberapa perkara yang tertentu seperti minat, personaliti, kebolehan dan sikap.

Kejayaan adalah sesuatu yang subjektif dan perlu diberi peluang kepada diri untuk memulakan hal yang betul mengikut acuan sebenar.

Oleh itu, anda masih berpeluang membina kerjaya atau mengubah nasib diri dengan syarat bersedia mempertimbangkan hal penting yang saya kongsi ini.

1. Kenal pasti minat

Mengenal pasti minat dalam sesuatu pekerjaan. Minat bermaksud bidang kerja, persekitaran dan tugas yang berkaitan adalah sesuai dengan diri anda.

Contohnya, jika anda seorang yang sukakan peralatan tertentu maka perlu tahu peralatan apakah yang disukai.

Selain itu, ketahui juga tugas yang bagaimana membuat anda minati dan seronok.

Jika buntu, senaraikan saja minat anda dalam melakukan sesuatu tugas. Kemudian, minat itu diselaraskan dengan jenis pekerjaan yang mungkin berkaitan.

Anda boleh meneliti maklumat ini secara kasar dan umum terlebih dulu.

2. Kongsi harapan

Berkongsi impian dan harapan dengan orang terdekat seperti keluarga atau rakan sebaya yang boleh membantu dan memahami.

Perbincangan secara santai mungkin dapat mengenal pasti beberapa pilihan dan peluang yang ada.

Rasa segan dan tidak selesa mungkin wujud jika ia belum pernah dilakukan, namun memulakan sesuatu perkara adalah hal yang digalakkan.

3. Kumpul maklumat peluang yang ada

Mengumpul maklumat berkenaan peluang yang ada seperti pendidikan atau pekerjaan dan latihan kemahiran.

Terdapat pelbagai

peluang terbuka baik secara percuma mahupun berbayar.

Bagi peluang pembelajaran berbentuk kemahiran, anda boleh mengumpul maklumat berkenaan institut kemahiran yang terdapat di seluruh negara.

Maklumat ini boleh diperoleh dengan mudah menerusi laman-sosial atau media cetak.

Selain itu, maklumat boleh didapati dengan menemui kaunselor kerjaya atau pendidikan di persekitaran anda.

Terdapat perkhidmatan kaunseling secara percuma yang diberikan kepada komuniti seperti di Lembaga Pembangunan Penduduk dan Keluarga Negara (LPPKN), Tele-Kaunseling di Dewan Bandaraya Kuala Lumpur, Pusat Kaunseling Selangor dan Majlis Agama Islam Negeri Sembilan.

Perbincangan bersemuka dengan kaunselor bertaauliah membolehkan perincian hala tuju diri juga boleh dibincangkan.

4. Tetapkan matlamat

Menetapkan matlamat yang ingin dicapai secara spesifik, boleh diukur dan realistik iaitu selaras dengan pencapaian serta kelayakan diri.

Maklumat yang diperlukan boleh hadir dari

pelbagai sumber seperti pembacaan, perbincangan, penelitian dan pencarian di laman sesawang.

Kehendak dan matlamat yang ingin dicapai perlu ditulis secara jelas dan menyeluruh. Usah terbebani dengan rasa ingin menyelaraskan maklumat secara konsisten atau ikut turutan.

Hal ini mungkin membuat anda rasa bosan atau kecewa jika maklumat yang ingin diperoleh seperti tidak tersusun.

Oleh itu, anda perlu menuliskan semua terlebih dahulu, kemudian membacanya semula bagi tujuan pertimbangan.

5. Pelan tindakan

Matlamat itu perlu dipecahkan kepada pelan tindakan yang mudah dan ringkas untuk dicapai.

Setiap matlamat mungkin terlalu besar untuk dicapai namun akan semakin mudah dilaksanakan jika dipecahkan kepada pelan tindakan.

Pelan tindakan ini adalah langkah perlu diikuti bagi mencapai matlamat yang dibina.

6. Tulis matlamat

Matlamat yang tidak ditulis hanyalah mimpi pada siang hari. Jika matlamat itu benar-benar bermakna untuk anda,

pastikan anda tulis dan tampal di tempat yang anda boleh lihat setiap hari.

Selain memberikan semangat, ia juga menjadi motivasi yang menyeluruh.

7. Sentiasa ingat matlamat anda

Setelah mempertimbangkan pilihan yang diminati, pastikan anda fokus untuk mencapai matlamat itu.

Sentiasa ingatkan diri dengan matlamat yang ingin anda capai. Antara tip untuk mengingati matlamat anda ialah:

-Kelilingi diri dengan rakan yang sentiasa menggalakkan anda untuk ke arah matlamat berkenaan.

-Tulis dan tampal kertas matlamat supaya anda boleh melihatnya setiap hari dan berusaha ke arah itu.

-Ingatkan pada diri dengan kata semangat dan positif. Jangan sekali-kali mengutuk atau berkata yang tidak baik kepada diri sendiri.

8. Sokongan keluarga

Akhir sekali, dapatkan sokongan keluarga yang paling rapat dalam membentuk matlamat diri yang lebih jelas dan bermakna.

Sokongan ini benteng kepada ketahanan dan ketabahan. Selamat mencuba.

