

# Strategi PENYELESAIAN MASALAH

Oleh: Pn. Wan Saniah Wan Yahya

## Pengenalan

Kita sering mengkhayalkan alangkah untungnya jika kehidupan di dunia selalunya mudah. Segala keinginan kita tersedia tanpa sebarang rintangan atau perlu untuk bersusah payah untuk mendapatkannya. Namun suatu hakikat yang harus diterima oleh semua manusia ialah kehidupan ini penuh dengan segala rintangan, cabaran dan masalah. Masalah kadangkala boleh meningkatkan motivasi diri. Masalah juga kadangkala boleh menyebabkan individu terjebak ke arah kecelaruan pemikiran. Kita tidak boleh lari dari masalah, sebaliknya kita harus berdepan menghadapi masalah.

## Jenis Masalah

### Masalah Peribadi

Masalah peribadi terbahagi kepada tiga bahagian iaitu masalah emosi atau perasaan, masalah mental atau minda dan masalah fizikal. Masalah emosi merangkumi tekanan perasaan, gangguan emosi, kemurungan, cepat bosan, mudah tersinggung, kerap merasa sedih, mudah marah dan sebagainya. Manakala masalah mental pula berkaitan dengan kerunsingan, tiada keyakinan diri, gangguan mental, kurang konsentrasi, malas, pelupa, neurotic, psikotik dan sebagainya. Masalah fizikal pula berkaitan dengan kecacatan fizikal, keletihan, insomnia (sukar tidur), kegemukan atau masalah fizikal yang lain.

### Masalah Sosial Dan Ekonomi

Masalah sosial berkait rapat hubungan individu dengan insan disekelilingnya misalnya masalah hubungan dalam keluarga, masalah dengan rakan-rakan, dan interaksi dengan orang lain. Manakala masalah ekonomi kebiasaanya berkait dengan kemiskinan, boros atau tidak bijak dalam menguruskan kewangan.

# Strategi PENYELESAIAN MASALAH

## Langkah Menyelesaikan Masalah

### **LANGKAH 1: Mengenalpasti masalah dan punca permasalahan**

Kenalpasti rintangan atau cabaran yang menghalang individu dalam mencapai sesuatu matlamat. Misalnya pelajar gagal mendapat keputusan yang cemerlang dalam peperiksaan. Kemungkinan terdapat halangan dalam proses pembelajaran seperti persekitaran yang kurang memberangsangkan, kurang minat belajar, tiada dorongan dari orang terdekat, atau mengalami peristiwa pahit dalam hidup seperti kehilangan orang tersayang atau sebagainya.

### **LANGKAH 2: Mendefinisikan masalah**

Bagi mendefinisikan masalah, setiap individu perlu menghuraikan komponen masalah bagi memudahkan ia diselesaikan. Lebih berkesan jika masalah dapat digambarkan secara imaginasi. Bagi membantu individu mendefinisikan masalah soalan-soalan seperti Apa? Bagaimana? Siapa? Bila? Dimana? Boleh digunakan.

### **LANGKAH 3: Mencari strategi penyelesaian masalah**

Untuk menyelesaikan sesuatu masalah individu perlu membentuk banyak strategi penyelesaian masalah. Ia bagi memudahkan individu untuk memilih jalan penyelesaian yang terbaik dan bersesuaian dengan masalah yang sedang dihadapi.

### **LANGKAH 4: Mengambil tindakan penyelesaian**

Setelah individu telah membuat pemilihan strategi yang terbaik, tindakan penyelesaian masalah harus dilakukan. Walau bagaimanapun, sebarang tindakan atau penyelesaian perlu mengambilkira kesan dan akibat daripada tindakan tersebut. Individu perlu membuat andaian mengenai kesan positif dan negatif daripada jalan penyelesaian yang dipilih.

### **LANGKAH 5: Menilai kejayaan tindakan yang diambil**

Setelah keempat langkah telah dilaksanakan, individu perlu melihat perbezaan antara sebelum dan selepas tindakan diambil. Adakah tindakan yang diambil benar-benar mencapai matlamat yang diinginkan. Seterusnya individu perlu mengesan kemajuan dengan menentukan sejauh manakah matlamat itu sudah tercapai dan adakah perlu menukar strategi lain.

Sumber:

Malek Muhamat Said (2004) Studi Smart. Penbit : PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.

Muhamed Awang (1999) Psikologi Kognitif. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.