

MANUSIA DAN MASALAH

Oleh: Wan Saniah Wan Yahya, (Pegawai Psikologi, Universiti Malaysia Perlis)

"Ish... macam mana ni?... Nak bayar bil telefon, bil elektrik, bil air, nak bayar yuran sekolah anak lagi, persiapan hari raya... aduh! masalah... masalah... Tension!!"

Menjalani kehidupan sebagai seorang manusia bukanlah semudah yang kita harapkan. Apatah lagi apabila individu menginjak ke alam kedewasaan dan perlu memikul tanggungjawab yang membebankan. Tidak seorang pun daripada kita yang dapat lari dari masalah. Masalah datang dalam pelbagai cara. Ada yang menghadapi masalah kewangan, masalah keluarga, masalah cinta, masalah dalam kerjaya dan lain-lain lagi. Masalah, jika dilihat dari sudut positif akan memotivasikan diri kita. Namun jika kita menganggap masalah sebagai bebanan atau musibah, sudah pasti ia akan melemahkan semangat kita untuk meneruskan kehidupan. Walau apa pun bentuk masalah yang menimpa, ia menuntut kesabaran dan kewibawaan kita untuk menghadapinya. Ia juga membuktikan bahawa kita adalah manusia normal yang akan melalui fitrah dalam kehidupan. Bayangkan bagaimana kehidupan orang yang kurang siaman. Merayau-rayau tanpa pakaian yang sempurna, tidak menjadi masalah atau bebanan bagi mereka.

Justeru, masalah seharusnya diselesaikan dengan bijaksana. Ada di kalangan kita yang tidak sanggup menghadapi masalah. Lantas mereka lebih cenderung untuk lari dari masalah. Namun, berbaloikah kita berbuat demikian? Sedangkan kita tidak tahu bahawa ada masalah lain yang sedang menanti kita. Kita seringkali mengeluh dan bertanya kepada diri sendiri. Kenapa ujian seberat ini? Di dalam Surah Al-Baqarah ayat 286 Allah telah menyatakan bahawa "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya" Oleh itu, kita sebagai hambanya mestilah yakin bahawa Allah lebih mengetahui kemampuan kita dalam menghadapi sesuatu masalah. Jadi mengapa perlu kita merungut dan berasa rendah diri? Sebenarnya segala masalah dan rintangan yang dilalui mengandungi suatu hikmah yang amat besar manfaatnya kepada manusia. Ia menyedarkan betapa kita adalah hamba Allah yang sentiasa bergantung harap kepada-Nya dan berkeadaan serba kekurangan dan kelemahan. Kita tidak dikurniakan segala macam kesempurnaan oleh Allah dalam mengharungi hidup ini. Firman Allah dalam surah Al-Mulk ayat 2 yang bermaksud: "Tuhan yang mencipta kematian dan kehidupan untuk menguji kamu, siapakah antara kamu yang paling baik amalannya. Dan Dia Maha Mulia dan Maha Pengampun." Kesabaran adalah kunci utama dalam menangani sesuatu masalah. Apabila kita diuji dengan sesuatu musibah, kadangkala hati kita merintih "bagaimana aku harus menghadapinya?"

Justeru di dalam Surah Al-Imran ayat 200, Allah menyebutkan "hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetapkan bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertaqwalah kepada Allah supaya kamu beruntung". Sebagai seorang hamba kita seharusnya yakin bahawa setiap ujian yang dilalui dengan sabar sudah pasti ada imbalannya.

Dalam menghadapi sesuatu masalah seseorang itu haruslah berfikir dengan bijaksana. Jiwa yang sabar dan tenang akan membantu kita menyelesaikan masalah dengan lebih mudah. Dari sudut kaunseling, terdapat beberapa strategi yang boleh kita gunakan bagi menyelesaikan sesuatu masalah. Walau bagaimanapun, kadangkala kita tidak mampu menyelesaikan masalah kita bersendirian. Oleh itu, kita seharusnya

mendapatkan bantuan orang lain yang boleh dipercayai misalnya teman-teman rapat, ahli keluarga atau kaunselor agar masalah yang kita hadapi tidak akan bersarang dan meracuni jiwa kita sendiri.

Langkah Menyelesaikan Masalah

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.

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.

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.

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.

Menilai kejayaan tindakan yang diambil

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

Setiap individu dikurniakan dengan kekuatan dalaman yang tersendiri. Walau bagaimanapun, kadangkala kita tidak menyedarinya. Justeru, kita seharusnya menilai diri kita sendiri. Apakah kelebihan yang ada pada diri kita yang tidak terdapat pada diri orang lain. Melalui cara ini kita dapat meningkatkan keyakinan diri dan dapat membina benteng pertahanan diri yang teguh dan tidak mudah goyah walau dihujani dengan seribu masalah. Sentiasa katakan pada diri sendiri bahawa "Aku mampu melakukannya, dan aku adalah yang terbaik!" Sesungguhnya masalah yang kita hadapi saban hari dapat mematangkan pemikiran dan tindakan kita seandainya masalah tersebut dijadikan sebagai satu dorongan untuk kita lebih berjaya dalam kehidupan. Ingatlah bahawa Allah sentiasa bersama orang-orang yang sabar.

Rujukan:

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

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