

# Masa Remaja



**WAWASAN  
PENABUR**

## Masa Remaja

Tajuk	: Masa Remaja
Penulis	: Lee Bee Teik ©2004
Penterjemah	: Jouslly Buaya
Penyunting	: Randy Singkee
Reka Bentuk	: Chiang Juat Chin
Penerbit	: Wawasan Penabur Sdn Bhd

Dr. Lee Bee Teik ialah pengasas dan direktor untuk Pelayanan Reconre ([www.reconre.org](http://www.reconre.org)). Beliau adalah seorang doktor perubatan terlatih tetapi mengambil keputusan untuk meninggalkan kerjaya perubatan bagi mendampingi sepenuh masa anak-anaknya membesar. Pada tahun 1992, Tuhan memanggilnya ke dalam pelayanan penulisan dan melayani hamba-hamba penuh masa Tuhan melalui pelayanan kaunseling dan retreat. Dr. Lee juga giat dalam pelatihan kaunseling bimbingan dan nasihat, serta memfasilitasi seminar & retreat peribadi atau kelompok kecil. Beliau adalah isteri Bishop (Dr.) Hwa Yung dari Gereja Methodist di Malaysia dan mereka mempunyai 3 orang anak yang sudah dewasa.

Hakcipta © 2012 Wawasan Penabur Sdn Bhd

Tiada bahagian dalam buku kecil ini boleh digunakan atau dihasilkan dalam cara atau bentuk apa-apa sekali pun tanpa kebenaran bertulis daripada penulis/penerbit kecuali sebagai petikan ringkas dalam artikel/risalah dan ulasan.

# Masa Remaja



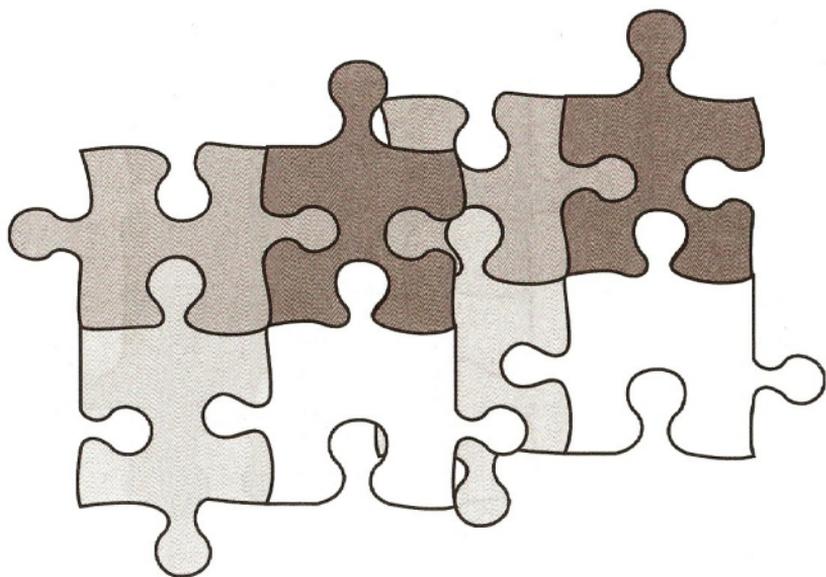
## Mitos Mengenai Remaja

**A**da kata-kata hikmat dari orang bijak yang mengatakan “Manusia adalah satu metamorfosis”. Bagaimana kita dapat benar-benar mengerti seorang remaja? Sebelum kita cuba menghurai tentang mereka, mari kita lihat beberapa mitos tentang mereka:

1. Semua remaja adalah makhluk yang sangat bersemangat, terutamanya apabila mereka bertemu dengan lawan jenis.
2. Semua remaja harus terus kelihatan tetapi tidak perlu didengar kerana mereka masih lagi bergantung kepada rumah.
3. Remaja dari luar bandar atau pekan kecil adalah lebih lurus berbanding dengan remaja di bandar.
4. Kebanyakan remaja tidak boleh dipercayai dan tidak bertanggungjawab kerana mereka selalu berfungsi mengikut perasaan.
5. Orang muda tidak dapat mengawal keinginan seksual mereka seperti orang dewasa.

## Menjadi Manusia

**S**ungguh rumit untuk menjadi seorang manusia! Alkitab ada menyatakan tentang roh, jiwa atau tubuh seseorang. Namun ia masih menjadi satu misteri kepada ahli-ahli falsafah dan saintis, contohnya di manakah jiwa seseorang berakhir dan di manakah tubuhnya bermula. Tetapi pada dasarnya, kita boleh mengatakan bahawa roh adalah sesuatu yang diciptakan untuk berhubung dengan Allah yang adalah Roh; jiwa adalah bahagian daripada kita yang termasuklah fikiran kita (kebolehan untuk berfikir), emosi (keupayaan untuk berasa) dan kehendak kita (keupayaan untuk membuat keputusan). Pada kebanyakan masa, kita merasakan bahagian-bahagian dalam kehidupan ini seolah-olah tidak melengkap, sama seperti *jigsaw puzzle* di bawah ini:



Tambahan pula, orang ini tidak hidup secara bersendirian tetapi berada dalam satu komuniti bersama orang-orang yang lain. Kerana Allah adalah Roh dan adalah Tiga Peribadi dalam Satu (yang tinggal dalam Satu Kesatuan fikiran, emosi dan kehendak), maka kita yang dicipta menurut imej-Nya haruslah menggambarkan imej-Nya bersama-sama dengan umat manusia, bukan sebagai individu-individu (Kejadian 1:26). Oleh itu, pepatah Inggeris yang mengatakan “Tidak ada manusia yang hanya sebuah pulau” adalah sebenarnya sangat alkitabiah.

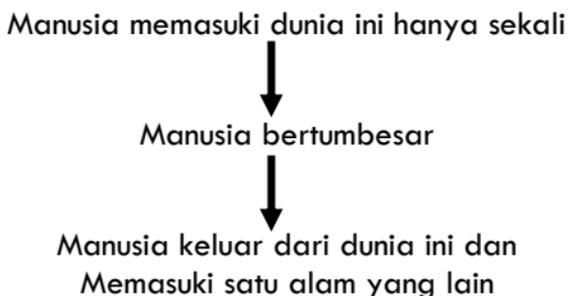
Sebab itulah kita harus melihat masa remaja sebagai seseorang yang bertumbuh untuk menjadi sebahagian daripada sebuah komuniti manusia. Kita harus menimbang-nungkan bagaimana mereka berhubung dengan orang lain. Kebolehan mereka untuk bertumbuh melalui pola-pola tingkah-laku di awal alam kanak-kanak (dalam perhubungan mereka dengan orang lain), dan memasuki pola-pola yang lebih dewasa, menandakan adakah mereka telah mencapai tujuan untuk menjadi seorang remaja.

Soalan:

*Adakah anda setuju atau tidak dengan hasil-hasil penyelidikan di atas? Mengapa?*

## Beberapa Perspektif Tentang Manusia

1. Sudut pandangan Alkitabiah memberikan kita satu pandangan dunia yang lurus

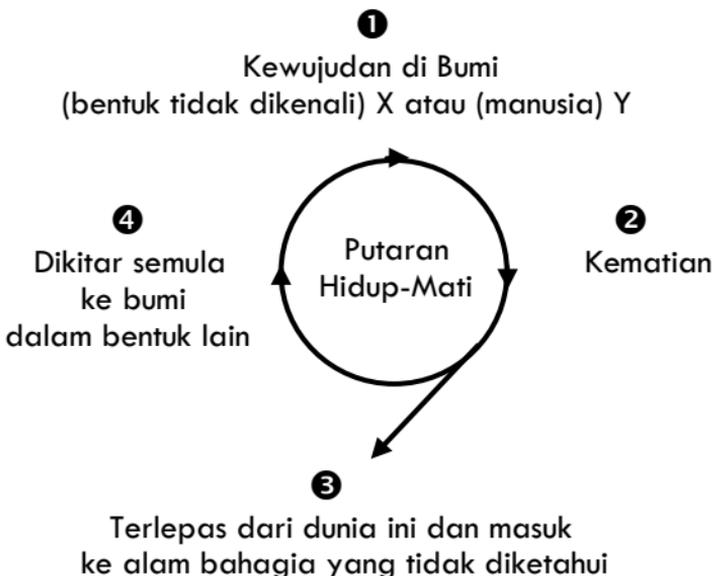


Ini bermakna bahawa:

Siapa sahaja kita dan apa sahaja yang kita lakukan harus berlaku dan terjadi semasa kita hidup di bumi ini. Ini harus dilakukan dengan penuh tanggungjawab kepada Allah Pencipta yang berkuasa untuk menentukan ke mana kita pergi selepas kehidupan di dunia ini.

2. Sudut pandangan alternatif memberikan kita satu pandangan dunia yang berlingkar (biasanya dikenali sebagai reinkarnasi)

kita datang dari satu bentuk kehidupan sebelumnya yang tidak diketahui:



### Penjelasan:

- ① Manusia yang wujud sekarang datang daripada satu kewujudan sebelumnya yang tidak diketahui.
- ② Semua manusia akan mengalami kematian.
- ③ Ada yang masuk ke alam baka kebahagiaan
- ④ Yang lain dilahirkan semula (reinkarnasi) dalam bentuk kehidupan yang lain menurut perbuatan baik mereka di kehidupan sebelumnya.

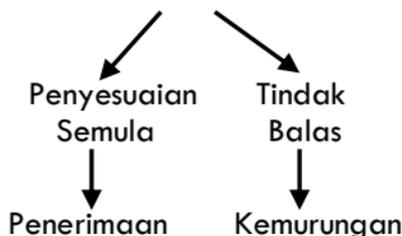
Jika ④ adalah benar, ini bermakna bahawa:

Jika kita gagal untuk menjadi dan melakukan sesuatu yang baik di kehidupan ini, kita mungkin mempunyai peluang untuk melakukannya lagi dalam bentuk satu kehidupan yang akan datang.

### 3. Sudut pandangan perkembangan manusia seperti yang kita lihat di kehidupan ini

Anda ada tiga pilihan menurut apa yang anda percaya. Kehidupan manusia di bumi ini boleh dibahagikan kepada 8 peringkat<sup>1</sup>, iaitu:

PERINGKAT	KATA KUNCI BATU PETANDA
I. Dalam kandungan	Penerimaan
II. Kelahiran – 1 Tahun: Bayi	Jaminan
III. 1 – 3 Tahun: Awal alam kanak-kanak A	Berdikari
3 – 6 Tahun: Awal alam kanak-kanak B	Inisiatif (keakhlakan)
IV. 6 -12 Tahun: Akhir alam kanak-kanak	Pengubahan
<b>V. 12 – 20 Tahun: Remaja</b>	<b>Pergolakan</b>
VI. 20 – 40 Tahun: Belia dan Orang Dewasa	Kemuncak
VII. 40 – 60 Tahun: Pertengahan umur	Kestabilan
VIII. 60 Tahun ke atas: Warga emas	Tekanan



Sila ambil perhatian bahawa perubahan berlaku secara perlahan dan bukannya dalam sekelip mata, walaupun bayi kadang-kadang menunjukkan fenomena tersebut yang menyenangkan hati ibunya.

Seseorang itu boleh dikatakan sudah matang untuk suatu peringkat tertentu apabila batu petanda bagi peringkat tersebut telah dicapai. Harapannya adalah setiap orang akan sampai ke peringkat orang dewasa dalam kehidupan ini secara sihat.

O ya, sekiranya anda melihat ada orang dewasa yang anda kenali yang sudah berada di peringkatnya (contohnya umur 30 tahun dan berada di Peringkat Dewasa), tetapi pada fikiran anda dia masih terbantut di peringkat sebelumnya (contohnya masih bersikap seperti remaja 18 tahun), berhati-hati supaya anda jangan memberi apa-apa komentar! Tetapi terima dan berdoalah untuk mereka dan kasihilah mereka. Kita mungkin juga berada dalam perahu yang sama. Sering kali kita dalam diri kita mempunyai seorang anak kecil yang tidak mahu bertumbuh dewasa sekarang mahupun di kemudian hari. Kita masih tidak sempurna lagi.



## Remaja: 12-20 Tahun

*Kata Kunci: PERGOLAKAN  
Perubahan dan Penyesuaian*

**D**alam kehidupan manusia, masa remaja adalah satu peringkat perubahan fizikal, emosional, sosial dan mental yang sangat drastik. Peringkat ini mungkin panjang dan penuh badai atau pendek dan manis!

Masa remaja yang 'normal' biasanya dicirikan dengan kekacauan emosi dan perubahan personaliti yang sangat nyata. Bahkan ada pakar yang menyatakan bahawa jika itu tidak berlaku, pertumbuhan remaja tersebut 'tertekan dan terbantut' dan dia telah gagal menangani masalah-masalah yang dilalui dalam fasa kehidupan tersebut.

Gangguan personaliti yang tidak terselesaikan (tergantung) mungkin akan timbul apabila remaja tersebut meningkat dewasa.

Mengimbas semula pada tahun-tahun remaja saya, saya mengakui ada beberapa kebenaran tentang pernyataan di atas. Di mata orang luar iaitu bukan ahli keluarga, saya telah berkembang secara normal dan baik. Tetapi saya dan ahli keluarga terdekat saya mengetahui bahawa saya sebenarnya telah melalui satu tempoh yang sukar ketika saya cuba untuk menyatakan diri saya dengan cara yang dianggap pelik oleh ibu bapa saya. Mereka tidak memahami apa yang berlaku kepada saya. Ini adalah kerana kami telah membesar dalam era-era

kekeluargaan, sosial, keagamaan dan persekitaran nasional yang berbeza. Bahkan pendedahan pendidikan juga sama sekali berbeza.

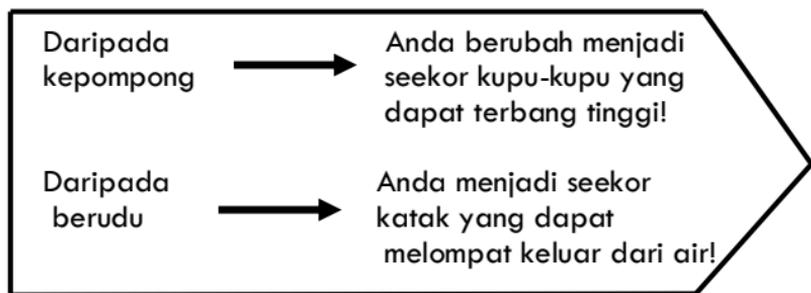
Jika ibu bapa saya diberi peluang untuk belajar psikologi, mereka mungkin boleh cuba untuk mendorong saya supaya bercakap secara terbuka agar saya boleh jelaskan semua emosi dan pendapat saya yang terpendam. Tetapi sebagai mana yang kebanyakan kita alami, saya dibiarkan untuk mengatur sendiri pemikiran dan perasaan saya. Dengan bertemankan bantal saya (ia pasti sudah menyerap berbotol-botol air mata), sering kali saya mencurahkan segala isi hati kepada Bapa syurgawi yang tahu segala-galanya, walaupun ada banyak perkara yang saya sendiri tidak dapat menduga atau mengungkapkannya dengan perkataan.

Syukurlah ibu bapa saya sangat menyayangi saya. Mereka telah menjadi penyokong saya secara diam-diam. Walaupun dengan pasti saya tidak dapat memahami sebahagian daripada pergelutan masa remaja saya, tetapi dengan anugerah Bapa syurgawi kita, saya berharap dapat menjadi penyokong anda secara diam-diam juga.

Sekarang mari kita melihat sekilas pandang tentang kehidupan seorang remaja dari sudut pandangan fisiologi, emosi, mental dan sosial. Ini akan diikat dengan ajaran Alkitab bahawa setiap orang telah dicipta sesuai dengan imej Allah yang hidup dan kekal.

## 1. Sudut Pandangan Fisisosial Seorang Remaja

Sebagai seorang remaja, anda kini berada di satu peringkat yang sangat mengujakan. Anda berada di satu peringkat peralihan yang besar:



Anda juga sedang berada di satu peringkat pergolakan yang luar biasa dari segi:

Berfikir

Perasaan

Keinginan Baru yang Kuat

Pembentukan Identiti

Anda juga berada di satu peringkat pembelajaran bagaimana untuk berhubungan dengan manusia lain sekali lagi (sejak peringkat awal alam kanak-kanak anda ... yang mungkin kini berada dalam minda bawah sedar anda) supaya dapat diterima, disayangi dan dapat diisytiharkan.



Oleh sebab itu, para remaja memerlukan dos tambahan tentang **jaminan, penerimaan** dan **bimbingan yang stabil** sebelum dia boleh mencari semula identiti untuk dirinya sendiri sebagai seorang lelaki atau perempuan, yang dicipta menurut imej Allah Pencipta dan Bapa kepada umat manusia.

a. Pertumbuhan Fizikal

Selama beberapa tahun ciri-ciri seksual sekunder yang muncul akan menjadi matang. Ini adalah satu fenomena semulajadi yang boleh diperhatikan oleh orang dewasa dalam memberi perhatian dan mengiktiraf anak-anak mereka yang sedang melalui fasa akil baligh. Bagaimanapun, remaja yang lebih muda mungkin merasa janggal semasa menyesuaikan diri dengan pemanjangan anggota badan dan perubahan kontur tubuh.

b. Pertumbuhan Mental

Daripada pemikiran konkrit, di mana semuanya adalah hitam atau putih, remaja tersebut bertumbuh kepada peringkat pemikiran abstrak, di mana idea

semakin difahami sebagai simbol dan bukannya realiti. Idea tentang cinta sebagai “sesuatu yang menggembirakan diri” semakin menjadi “suatu perbuatan baik kepada orang lain”.

c. **Perkembangan Emosi Dan Sosial**

Menjalani kehidupan di tali tegang. Inilah yang boleh digambarkan tentang pergumulan remaja untuk membezakan perhatian yang berunsur persaudaraan dari teman lawan jenis, dengan eros atau tarikan romantik fizikal antara lelaki dan perempuan. Kadang-kadang pengalaman baru ini boleh memberi kesan yang keras kepada beberapa orang, tetapi rata-rata yang lain masih berada dalam lingkungan percubaan dan belajar dari kesilapan yang normal.

Secara emosional, para remaja mengalami buaian (atau yoyo) kehidupan. Kita akan membincangkan empat daripadanya untuk lebih memahami dan mengasihi mereka tanpa syarat:

***I. Mudah Berubah***

Perubahan mood, pandangan dan perhubungan seorang remaja biasanya dijemakan dalam bentuk mengikuti fesyen terkini, memuja idola bintang pop atau ahli sukan kegemaran mereka dan cinta monyet. Semua pujaan dan perasaan ini tidak bertahan lama. Biasanya ini lebih kepada keinginan untuk mencari perhatian bagi kepentingan diri sendiri daripada cinta yang memberi, walaupun mereka yang akhirnya berkahwin dengan kekasih zaman kanak-kanak mereka mungkin tidak setuju

dengan pernyataan ini.

## **II. Pergantungan vs. Kebebasan**

Remaja selalunya terperangkap di antara mahu kebebasan yang sepenuhnya dengan kesedaran bahawa mereka masih bergantung kepada ibu bapa secara emosional dan kewangan. Ia adalah satu proses yang normal di mana kanak-kanak tersebut diberikan masa dan ruang untuk merasai dunia orang dewasa, tetapi pada masa yang sama mereka masih berada di bawah perlindungan penjaga mereka.

Remaja perlu belajar untuk menerima dirinya dengan masa yang diberikan itu sambil memandang ke hadapan untuk menjadi seorang yang lebih matang.

Dia juga perlu mengalihkan beberapa pergantungannya daripada ibu bapanya kepada tokoh-tokoh berwibawa yang baru seperti guru, pensyarah dan pastor.

Untuk menjadi seorang yang berdikari, remaja tersebut juga harus merasa terjamin dan selamat apabila dia secara beransur-ansur memisahkan dirinya daripada ibu bapanya.

Dia perlu menerima idea-idea baru sebagai tambahan kepada apa yang pernah diajar oleh ibu bapanya tanpa merasa ditolak oleh mereka. Kebimbangan atau kemurungan boleh berlaku

sekiranya rasa tidak selamat itu berpanjangan dalam usahanya untuk membangunkan pemikirannya sendiri.

### **III. Peningkatan Keinginan Naluri vs. Kawalan Luaran dan Dalaman**

Dengan meningkatnya keinginan-keinginan seksual yang disebabkan oleh perubahan hormon di dalam badannya, seorang remaja harus berjuang antara terlalu dekat secara fizikal dengan seseorang daripada lawan jenis, dan mengasingkan diri sama sekali dari orang-orang lawan jenis. Sekiranya pengasingan tersebut adalah sementara (contohnya di sebuah pesta) ia akan hanya kelihatan sedikit janggal. Tetapi jika itu berpanjangan, ia mungkin akan menjadi tidak normal.

Jika kita membaca Kejadian 2:18-25 dengan teliti, kita akan mendapati bahawa seksualiti manusia adalah satu anugerah yang indah dari Allah Pencipta kita. Sebab itulah semua pemikiran dan perasaan yang berkaitan dengan *kelelakian* atau *kewanitaan* kita adalah baik dan suci apabila digunakan mengikut peraturan-Nya. Tetapi dalam kemanusiaan kita yang tidak sempurna, kita mempunyai kecenderungan yang tinggi untuk menyalahgunakan anugerah ini. Sama seperti tenaga yang dijanakan daripada air terjun perlu dikawal dengan kawalan yang sesuai bagi menghasilkan kuasa elektrik hidro untuk kegunaan yang baik, kuasa seksualiti kita juga perlu dikawal sepenuhnya dengan kesucian dan kasih Tuhan.

Dalam 1 Tesalonika 4: 3-8, Rasul Paulus menggesa orang-orang yang percaya:

“Inilah kehendak Allah bagi kamu:  
Hendaklah kamu mengamalkan hidup yang suci, dan menjauhkan diri daripada perbuatan yang cabul. Setiap orang lelaki antara kamu harus tahu bagaimana hidup bersama-sama isterinya dengan cara yang menyenangkan hati Allah dan manusia, serta tidak mengikut hawa nafsu, seperti yang dilakukan orang yang tidak mengenal Allah... Allah tidak memanggil kita supaya hidup cabul, tetapi supaya kita hidup dengan cara yang menyenangkan hati Allah. Oleh itu, orang yang menolak ajaran ini, bukanlah menolak manusia, tetapi menolak Allah yang mengurniakan kamu Roh-Nya yang suci.”

*(Alkitab Berita Baik)*

#### **IV. Keintiman vs. Pengasingan: Pengembangan Identiti**

Ketika remaja itu memasuki dunia yang lebih luas, dia perlu mewujudkan hubungan baru di luar rumah. Ini melibatkan perasaan mendalam tentang kesamarataan dan penerimaan keperluan dirinya sendiri

dan juga keperluan orang lain. Prasyarat untuk penglibatan yang luas dan baru ini adalah *keperluan satu identiti yang kuat. Dia perlu mengetahui sendiri siapakah dirinya*. Jika tidak, dia mungkin akan ditenggelami oleh identiti orang lain, idea baru atau gerak hati yang baru, dan kehilangan keseimbangan dalam kehidupan sehariannya.

Saya telah memperhatikan perjuangan kuat untuk mencari identiti sendiri lebih cenderung akan timbul apabila orang Asia terdedah kepada budaya lain, terutamanya budaya Barat yang lebih liberal. Pendedahan ini mungkin terjadi di tanahairnya sendiri atau di luar negara, walaupun ia akan menjadi lebih sengit jika terjadi di luar negara. Kesimpulan saya adalah pertembungan dua budaya ini sebenarnya baik kerana orang muda tersebut akan dipaksa untuk membezakan antara identiti sendiri dengan identiti keluarganya. Keluarga Asia yang tradisional selalu berasa bangga dengan nama keluarga mereka, sehinggakan diri perseorangan itu menjadi tidak penting jika dibandingkan dengan latar belakang keluarganya.

Masalah yang terhasil daripada pendedahan seperti itu boleh dilihat dalam dua cara:

- Orang tersebut takut kepada idea-idea baru atau nasihat.
- Dia menolak latar belakangnya sama sekali. Ini akan mengakibatkan hubungannya dengan keluarganya menjadi buruk.

Sekiranya seseorang remaja itu menemui identiti dirinya, dia akan dapat kembali kepada keluarganya dan menghargai mereka dengan lebih lagi. Pada masa yang sama, dia juga dapat merancang satu kehidupan yang lebih bebas.

Petanda penting seseorang menjadi matang daripada alam remaja kepada dunia dewasa adalah pembentukan identitinya sendiri. Remaja itu mengenali siapa dirinya.

Hei! Kami baharu sahaja mengetahui siapa diri kami!



## Identiti

**I**dentiti adalah akar diri. Ia adalah satu pengetahuan bahawa “*saya bukan sesiapa atau bukan siapa, tetapi seorang yang mempunyai nilai jati dan pada asasnya saya serupa tetapi juga berbeza dengan orang lain*”. Bagi seorang Kristian, dia lebih terhibur kerana semasa dia melalui peringkat pergolakan dan huru-hara yang panjang ini, dia mengetahui bahawa dia diterima dan disayangi oleh Tuhan yang tidak pernah berubah. Dia berasa terjamin dan selamat. Walau bagaimanapun, kita jarang didorong untuk berfikir tentang identiti peribadi kita dengan cara begini di kebanyakan keluarga Kristian di Malaysia.

Ramai di antara kita telah dibesarkan untuk merasakan bahawa siapa kita adalah kerana keluarga kita. Oleh itu, kita berpendapat kita akan menjadi seorang Kristian yang setia hanya setelah kita menjadi seorang anak lelaki atau perempuan yang setia dalam keluarga kita.

Satu contoh yang baik adalah bagaimana ramai ibu bapa Kristian yang masih tidak menggalakkan anak-anak mereka untuk mentaati panggilan Tuhan dalam kerjaya mereka, sekiranya jenis pekerjaan yang anak mereka pilih bukanlah kerjaya yang mereka rancangkan dan harapkan untuk anak-anak mereka.

Seorang muda yang telah menemui identitinya di dalam Tuhan tidak akan berasa begitu ditolak jika rancangan ibu bapanya tidak selaras dengan apa yang dia fikirkan adalah rancangan Allah untuk dirinya. Dia akan dapat lebih memahami bahawa perbezaan tersebut bukanlah tentang kesetiaan kepada Tuhan atau ibu bapa, tetapi adalah tentang bolehkah dia belajar untuk mengetahui kehendak Allah melalui nasihat ibu bapanya. Ini juga tidak bererti bahawa jika kita mentaati Allah, maka kita akan sentiasa mengingkari ibu bapa kita. Jauh daripada itu, Allah memberikan kita ibu bapa untuk melindungi dan membimbing kita, dan pada masa yang sama kita belajar untuk mentaati-Nya dan membuat keputusan kita sendiri.

## **2. Petunjuk-petunjuk seorang remaja telah mencapai satu jaminan identiti**

Semasa remaja tersebut mencapai identiti dirinya, dia

mampu mengambil tempat dalam rangkaian keluarga dan perhubungan-perhubungan sosialnya. Dia mampu untuk menerima sekiranya orang lain tidak bersetuju dengannya mengenai isu-isu tertentu dalam kehidupan. Dan dia juga mengerti bahawa mereka bukanlah menolaknya. Jika dia tidak bersetuju dengan pandangan orang lain, dia juga tidak menolak mereka. Dia mampu untuk berfikir secara serius tentang:

- a. Kerjanya, dan berusaha untuk mencapainya.
- b. Dia mengubahsuai tanggungjawab barunya terhadap ibu bapa dan adik-beradiknya, dan terhadap pasangan serta anak-anaknya pada suatu hari nanti.
- c. Peranan sosialnya dalam kehidupan bermasyarakat sebagai:
  - seorang saudara lelaki atau perempuan di dalam Kristus.
  - seorang sahabat kepada orang-orang yang dia kenali.
  - seorang rakan kerja di tempat kerjanya.
  - seorang warganegara di negaranya.

Dia juga mampu untuk terus mengintegrasikan peranan-peranan ini dan menetapkan sempadan-sempadan untuk menghadkan tanggungjawabnya kepada setiap satunya, termasuklah menentukan keutamaan-keutamaannya.

Dalam proses menjadi dewasa, dia akan belajar bagaimana berhubung dengan setiap satunya dalam cara yang boleh diterima. Dia juga tidak perlu berasa

bersalah sekiranya dia gagal untuk memenuhi jangkaan dan harapan orang lain. Ia bukanlah satu dosa sekiranya kita harus terjatuh semasa kita belajar untuk berjalan. Sebenarnya, rasa bersalah yang palsu boleh menyebabkan lebih banyak trauma seperti sebuah perangkap emosi, terutama sekali bagi orang-orang yang percaya kepada Tuhan. Apabila rasa bersalah yang sebenarnya diakui dan kita bertaubat daripadanya, ia akan serta-merta dihapuskan oleh Allah yang telah menghantar Yesus Kristus Anak-Nya, untuk mengambil-alih hukuman dosa kita. Bagaimanapun, rasa bersalah yang palsu boleh memerangkap seseorang secara psikologi. Dia akan terus merasa bersalah dan tidak berguna walaupun pengakuan telah dibuat berulang-ulang kali. Ini adalah kerana dia merasakan tidak ada yang perlu diampuni dengan pemikiran atau perbuatannya itu. Rawatannya adalah untuk mengenal dan menolak semua rasa bersalah yang palsu dalam nama Yesus. Wahyu 12:10 dapat memberi anda beberapa pemahaman ke dalam kitaran emosi yang memenatkan yang disebabkan oleh rasa bersalah yang palsu.

**Pemerhatian:**

Kadang-kadang kita tertanya-tanya berapa ramaiakah orang dewasa yang secara psikologinya telah terbantut pada peringkat remaja ini dengan kesan-kesan buruk kepada diri sendiri, keluarga, rakan sekerja dan masyarakat secara keseluruhannya? Jika anda merasakan anda adalah salah seorang daripada golongan ini, sila dapatkan bantuan dari seorang kaunselor supaya anda dapat terus bertumbuh dalam kematangan sebagai anak Tuhan.

## Beberapa Masalah Biasa yang Dialami

- Remaja tersebut mungkin akan memberontak terhadap pihak berkuasa sebagai satu ungkapan untuk mencari haknya bagi menjadi dirinya sendiri. Diri itu mungkin belum dia kenali dengan baik. Reaksi ini bertentangan dengan remaja yang menjadi pemalu dan pendiam kerana terlalu didominasi oleh ibu bapa atau mereka yang berkuasa ke atasnya.
- Dia mungkin akan berkembang menjadi keresahan terhadap peperiksaan yang membawa kepada gejala-gejala neurotik(saraf) seperti gerenyet dan menyentak-yentak kepala.

### Penjelasan:

Jika keputusan peperiksaan yang baik adalah sumber dari penerimaan oleh orang lain dan dirinya sendiri, maka menjadi seorang pelajar yang baik adalah pembentukan identitinya. Takut akan kehilangan identiti tersebut boleh menyebabkan perasaan takut akan kegagalan yang berlebihan. Ini seterusnya boleh menyebabkan banyak kebimbangan/keresahan yang terpendam. Keresahan ini kemudiannya disalurkan semula secara tidak sedar dalam bentuk perilaku-perilaku yang mungkin tidaklah berbahaya.

Tingkah laku tersebut dipanggil gejala neurotik. Kerana takut kehilangan manfaat utama, dia mula membentuk perolehan kedua. Ini adalah satu bahagian di mana Tuhan sering menggunakan pernyataan (wahyu) umum seperti bidang psikologi saintifik, serta doa penyembuhan khusus untuk melayani mereka yang menderita gejala ini<sup>2</sup>.

- Kesukaran dalam menumpukan perhatian di dalam urusan harian seperti pelajaran, kebersihan diri, urusan-urusan rumahtangga dan sebagainya. Ini adalah kerana percubaannya untuk mengimbangi aliran idea-idea dan tanggungjawab yang laju. Ini biasanya terjadi di awal masa remaja.
- Sikap tidak bertanggungjawab mungkin menonjol sebagai satu seruan separa sadar untuk mendapatkan bantuan. Dia mungkin berasa dia tidak mempunyai apa-apa dalam dirinya untuk dibanggakan.
- Gelombang-gelombang keinginan seksual yang kuat yang secara tiba-tiba melanda remaja lelaki (dan secara perlahan-lahan belaku pada remaja perempuan) dalam bentuk pergolakan emosi yang kadang-kadang mengatasi akal dan kebijaksanaan. Pengalaman ini berlaku secara berbeza mengikut individu dalam bentuk intensiti dan masa. Namun begitu, remaja Kristian harus mengetahui bahawa tidak ada godaan yang di luar kawalan Roh Kudus sekiranya dia mendengar dan mengambil jalan yang Tuhan telah sediakan baginya (1 Korintus 10: 13).

### **3. Gejala-gejala Biasa Kegagalan Menangani Pergolakan Emosi Remaja**

- Perbuatan berlebihan secara seksual. Ini adalah tingkahlaku yang didorong oleh keinginan untuk menarik perhatian lawan jenis dengan

beranggapan bahawa perhubungan itu boleh memenuhi keperluan emosi mereka

- Keputusan yang belum matang untuk berkahwin.
- Gerak isyarat bunuh diri (sebagai satu cara untuk meminta bantuan)
- Makan berlebihan sehingga menyebabkan obesiti. Ada kes di mana remaja (lelaki atau perempuan) yang tanpa mereka sedari ingin menjadi tidak menarik kerana takut seseorang daripada lawan jenis mendekati mereka. Mereka mungkin juga menjadi terlalu melekat kepada ibu bapa mereka. Mereka takut perhubungan yang lebih mendalam kerana peranan atau contoh ibu atau bapa mereka yang lemah di rumah. Ada banyak lagi sebab-sebab lain yang menyebabkan seseorang menjadi obesiti.
- Penggunaan dadah dan alkohol.
- Aktiviti-aktiviti paksaan yang berlebihan.
- Kegagalan untuk mencapai tahap akademik atau sosial secara peribadi.
- Melarikan diri.

#### **4. Tanda-Tanda Pencapaian Kematangan bagi Seorang Remaja yang Bersedia untuk Kehidupan Dewasa**

- Kebolehan meninggalkan rumah ibu bapa untuk keluar belajar atau bekerja tanpa terlalu banyak kebimbangan.
- Keupayaan untuk mengawal diri terhadap emosi dan tindakannya sendiri, terutama sekali yang

berkaitan dengan lawan jenis.

- Kebolehan untuk memikul tanggungjawab dalam perhubungannya dengan orang lain di dalam dan di luar lingkungan keluarga.
- Kebolehan untuk berbuat baik kepada orang lain, dan tidak memudaratkan mereka.

#### Satu contoh Ketergangguan Psikologikal

Encik Y telah berkahwin dan mempunyai 3 orang anak. Sebagai seorang Ketua Pegawai Eksekutif, dia tidak mempunyai masalah dengan memenuhi sasaran kewangan syarikatnya. Walau bagaimanapun, apabila dia tidak dapat melakukan sesuatu dengan caranya sendiri di rumah atau di majlis-majlis sosial, dia dengan tiba-tiba melepaskan kemarahannya yang memalukan kawan-kawan dan seterunya. Semasa dia masih seorang kanak-kanak, dia mempunyai datuk dan nenek yang sangat suka berpihak kepadanya apabila ibu bapanya tidak menunaikan permintaannya yang berlebihan. Dari perspektif batu tanda kehidupan (yang mana ini tidak boleh dijadikan alasan untuk tidak bertanggungjawab terhadap dosa peribadi), dia seolah-olah terganggu di peringkat umur 1-6 tahun: dia mahu berdikari dan mengambil inisiatif untuk membuat permintaannya, tetapi dia tidak belajar untuk menyenangkan orang lain dengan berkelakuan baik secara sedar, terutamanya terhadap ibu bapanya. Kasihan sekali isteri, anak-anak, kawan-kawan dan anggota gerejanya!

## Renungan (Untuk Remaja dan Orang Dewasa)

**A**mbil masa untuk merenung, menjurnal dan berdoa semasa waktu teduh harian anda dengan Tuhan. Anda mungkin mahu berkongsi dengan seseorang yang anda percayai dan berdoa bersamanya.

Ambil masa beberapa minit untuk merenung pertanyaan-pertanyaan di bawah ini:

1. Fikirkan siapakah diri anda dalam perhubungan anda dengan:
  - \* Tuhan
  - \* Diri sendiri
  - \* Ibu bapa
  - \* Adik-beradik
  - \* Sahabat handai
  - \* Guru-guru
  - \* Pastor dan ahli gereja
  - \* Mereka yang di bawah penjagaan anda (contohnya kanak-kanak di gereja anda, pemuda-pemudi yang lain)
2. Fikirkan bagaimana anda membina setiap perhubungan mengikut keutamaannya.
3. Fikirkan apakah kehendak dan rancangan Tuhan untuk anda. Apakah anugerah/kurnia personaliti dan rohani anda. Bagaimana anda mengimbangkan semua anugerah tersebut dengan kerja-kerja yang anda rasakan adalah yang paling sesuai untuk anda.

## 26 Siri Bimbingan Remaja

4. Tuliskan semua penemuan anda.
5. Carilah seseorang yang anda kagumi dan percayai. Bincangkan apa yang anda telah tuliskan dengan orang tersebut. Hakikatnya banyak orang dewasa yang bersedia untuk membantu anda. Anda hanya perlu mendekati mereka secara sopan. Jika mereka tidak boleh membantu, mereka pasti tahu seseorang yang boleh membantu anda.

*Mewujudkan impian yang Tuhan tanam dalam diri anda mungkin akan mengambil masa beberapa bulan, tahun bahkan puluhan tahun untuk direalisasikan. Musa mengambil 80 tahun; Maria isteri Yusuf mengambil masa 33 tahun. Dan untuk Kristus, Anak Manusia dan Anak Allah, ia adalah salib sebelum kemuliaan!*

*Yesus berkata, "Orang yang mahu melakukan kehendak Allah akan tahu sama ada ajaran-Ku datangnya daripada Allah....." (Yohanes 7:17)*

### Penilaian Diri oleh Ibu Bapa

**U**ntuk membantu anda mengenal para remaja:

1. Ingat masa-masa ketika anda berusia kira-kira 12 tahun.

- a. Anda kelihatan seperti siapa? Adakah anda suka diri anda? Mengapa?
  - b. Bagaimana anda rasa sebagai seorang budak lelaki atau perempuan?
  - c. Apakah yang paling anda suka?
  - d. Apakah cita-cita, impian dan kebimbangan anda?
  - e. Apakah respon anda terhadap tekanan/stress? (contohnya berusaha menyelesaikannya dengan seseorang, atau berpura-pura tidak menghiraukannya).
  - f. Apakah pandangan anda terhadap bapa, ibu dan guru anda? Adakah anda mempercayai mereka?
  - g. Bagaimana orang dewasa di sekitar anda merespon kepada tingkah laku anda? (Jika mereka memberi respon secara negatif, apa yang anda lakukan selepas itu? Contohnya menangis, berdiam diri, merasa disakiti, keluar dengan kawan-kawan, merokok, menggunakan bahasa yang tidak baik?)
2. Ingat masa-masa ketika anda berusia kira-kira 15 tahun. Ulangi pertanyaan-pertanyaan yang di atas:
- a.
  - b.
  - c.
  - d.
  - e.
  - f.
  - g.

3. Ingat masa-masa ketika anda sedang menunggu keputusan peperiksaan Tingkatan 5.
  - a. Bagaimana rasanya kehidupan ketika itu? Menakutkan atau menyeronokkan, terang atau gelap?
  - b. Adakah anda mempunyai tujuan dalam hidup ketika itu?
  - c. Adakah anda mempunyai matlamat serta-merta dan jangka panjang? Jika ya, apakah itu? Jika tiada, mengapa tidak?
4. Bagaimanakah zaman kanak-kanak anda telah mempengaruhi kehidupan anda sebagai seorang dewasa? (Contohnya gaya hidup, sudut pandangan dunia, idea-idea mengenai Tuhan, diri sendiri dan orang lain)
5. Bagaimanakah jawapan-jawapan anda di atas mempengaruhi pemahaman anda tentang keperluan emosi, mental, fizikal, sosial dan kerohanian anak remaja anda?



## Rujukan

- <sup>1</sup> Lee Bee Teik, *Building A Love House Is Hard Work*, halaman 65-73 (MCARE, 1996)
- <sup>2</sup> D.A. Seamands, *Healing of Damaged Emotionals* (Victor Books, Scripture Press Publications, 1988)

## Buku Untuk Dibaca

Eugene H. Peterson, *Like Dew Your Youth – Growing Up with Your Teenager* (Wm.B. Eerdmans Publication Co., 1994)

Lee Bee Teik, *Forgiveness and Reconciliation* (Reconre Sdn Bhd, 1997)

Les Parrott III, *Helping the Struggling Adolescent: A Guide to Thirty Common Problems for Parents, Counselors and Youth Workers* (Zondervan, 1993)

William R. Grimbol, *Befriending Your Teenager – How To Prevent a Crisis From Happening* (Ausberg Fortress, 1991)

“Didiklah orang muda  
menurut jalan yang patut baginya,  
maka pada masa tuanya pun  
dia tidak akan menyimpang  
daripada jalan itu”.  
(Amsal 22:6)

Wawasan Penabur bekerja rapat dengan gereja-gereja berbahasa Malaysia untuk mengembang, menerbit dan menyebarkan bahan-bahan sumber Kristian dalam Bahasa Malaysia yang berasaskan Alkitabiah bagi kegunaan gereja dan umat Tuhan.

Diilhamkan oleh pemimpin-pemimpin Kristian lintas-denominasi, Wawasan Penabur adalah organisasi bukan untuk keuntungan yang komited untuk melayani umat Kristian berbahasa Malaysia di Malaysia.