

Hati yang Rawan

SEBUAH KOMPILASI MASALAH PSIKOLOGI YANG DIADAPTASI
DARIPADA KISAH BENAR.



Hati yang Rawan

SEBUAH KOMPILASI MASALAH PSIKOLOGI YANG DIADAPTASI
DARIPADA KISAH BENAR.

DR. FATMAWATI LATADA
FARA HAZLINI MOHD SOM
COACH MAHYANA MUKHTAR
PARIDAH MOHD ALI
HANIEZA FADZLINA YAHYA
NUR AZILA OSMAN
SITI NORNI MOHD DAUD
NUR ATIQA MOHD NOR

SUNTINGAN PERTAMA OLEH
AHMAD BIN IBRAHIM

Penerbit
Universiti Malaysia Pahang
2022



اونيورسيتي مليسيا فهڠ
UNIVERSITI MALAYSIA PAHANG
PENERBIT

Hakcipta © Universiti Malaysia Pahang, 2022

Cetakan Pertama, Januari 2022

Hakcipta adalah terpelihara
Setiap bahagian daripada terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau dipindahkan kepada bentuk lain, sama ada dengan cara elektronik, mekanikal, gambar, rakaman dan sebagainya tanpa mendapat izin daripada Penerbit Universiti Malaysia Pahang, Lebuhraya Tun Razak, 26300 Gambang, Kuantan, Pahang Darul Makmur.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-penerbitan

Fatmawati Latada, Dr., 1970-
Hati yang Rawan : SEBUAH KOMPILASI MASALAH
PSIKOLOGI YANG
DIAPAPTASI DARIPADA KISAH BENAR / Dr.
Fatmawati Latada, Fara Hazlini
Mohd Som, Coach Mahyana Mukhtar, Paridah Mohd Ali,
Hanieza Fadzlina Yahya,
Nur Aila Osman, Siti Normi Mohd Daud, Nur Atiqah Mohd
Nor ; SUNTINGAN
PERTAMA OLEH AHMAD BIN IBRAHIM.
ISBN 978-967-2831-23-5
1. Psychology--Anecdotes.
2. Emotions--Anecdotes.
3. Psychic trauma--Anecdotes.
4. Government publications--Malaysia.
I. Fara Hazlini Mohd. Som. II. Mahyana Mukhtar.
III. Paridah Mohd. Ali. IV. Hanieza Fadzlina Yahya.
V. Nur Aila Osman. VI. Siti Normi Mohd. Daud.
VII. Nur Atiqah Mohd. Nor. VIII. Ahmad Ibrahim.
IX. Judul.
808.882

Pengarah Penerbit : M. Azli
Editor : Nana Sab
Pembaca Pruf : Nana Sab
Reka Letak & Reka Kulit: Ikram
Pentadbiran : A. Azianti & F. W. Riann
Jualan & Pemasaran : N. H.

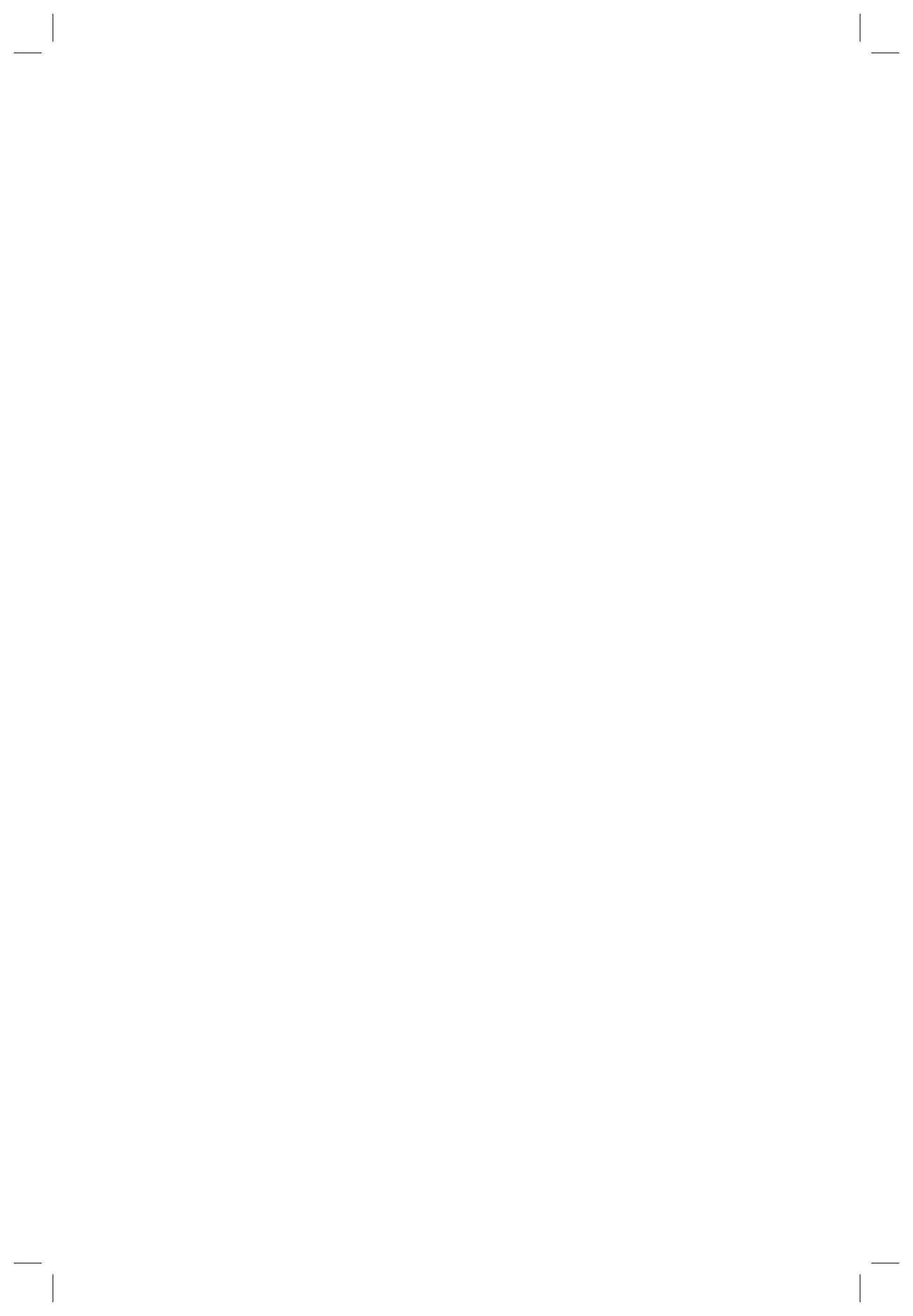
Share | Like | Tag
Jualan atas Talian: <https://msha.ke/penerbitump>
FB Rasmi : Penerbit Universiti Malaysia Pahang
IG Rasmi : Penerbitump

Diterbitkan Oleh
Penerbit
Universiti Malaysia Pahang
Lebuhraya Tun Razak, 26300 Gambang,
Kuantan, Pahang Darul Makmur.
Tel: 09-549 3273 Faks: 09-549 3281

Urus Cetak
Percetakan Muafakat Jaya Sdn. Bhd (105038-M)
6, Jalan Perdagangan 16, Taman Universiti
Industrial Park, 81300, Skudai Johor.
Tel: 07-520 6740 Faks: 07-520 6741

Kandungan

Tajuk	Halaman
Prakata	vii
Penghargaan	xi
1. Rayuan Si Anak	1-9
2. Kuinsaf... Ampuni Daku	11-19
3. Aku Mahu Hidup!	21-28
4. Hikmah Tersembunyi	29-45
5. Rumah Kecil di Tepi Sungai	47-61
6. Saat yang Menyesakkan	63-71
7. Takkan Pernah Mengalah... Teruskan Melangkah...	73-78
8. Aku Ingin Jadi Wanita Mulia	79-87
9. Peluang Kedua	89-97
10. Pengharapan	99-112
11. Ibu Memang Tak Sayangkan Saya!	113-122
Biodata Penulis	123-130



Prakata

Alhamdulillah dengan izin-Nya, kami berjaya menyediakan 11 adaptasi kisah benar berkaitan dengan masalah psikologi untuk dimuatkan di dalam buku ini. Diharapkan agar kisah-kisah ini dapat memberi manfaat dan panduan kepada kita untuk terus tegar dan bersemangat mengharungi cabaran hidup. Selawat dan salam buat Rasulullah SAW, contoh ikutan sepanjang zaman, tokoh kesejahteraan yang mampan untuk umatnya.

Pembaca yang dihormati,

Setiap kali apabila kita tercedera secara fizikal, kebanyakannya tahu apa yang perlu dibuat dan apa tindakan yang perlu diambil. Luka tersebut akan dibersihkan terlebih dahulu dan kemudiannya dibaluti dengan cermat. Namun, sekiranya parah, tindakan segera akan diambil dengan mendapatkan rawatan di klinik atau hospital. Tetapi bagaimana pula sekiranya kita mengalami kecederaan emosi?

Kebanyakan orang seakan memandang enteng terhadap kecederaan emosi. Kita seolah-olah tidak sedar bahawa kecederaan emosi jika tidak diurus dengan baik ianya mampu menyebabkan kejadian atau perlakuan yang tidak diingini. Dalam banyak keadaan, kita mengambil keputusan untuk membiarkan kecederaan emosi tersebut begitu sahaja. Akibatnya, kecederaan tersebut menjadi parah dan boleh menyebabkan

seseorang yang cedera emosi tadi mengalami tekanan dan seterusnya bertindak di luar kawalan.

Buku ini secara tidak langsung memberikan gambaran kepada pembaca untuk menghadapi, mengurus sekali gus mengubati kecederaan emosi yang dialami. Perlu ditekankan di sini bahawa kecederaan emosi kebanyakannya tidak dapat dielakkan. Ini kerana, setiap hari kita berhadapan dengan pelbagai perkara yang tidak bersesuaian dengan kehendak atau perancangan. Bahkan, kita turut berdepan dengan pelbagai karenah manusia yang bersalahan dengan pengalaman serta nilai diri kita. Maka dalam banyak keadaan tindakan dan kata-kata mereka, mampu mencederakan emosi kita sebagai insan biasa

Buku ini dipersembahkan dalam bentuk cerita dengan gaya mudah dan bersahaja. Setiap satu cerita akan memberikan anda bayangan bagaimana mengenali dan menguruskan emosi tertentu dengan kaedah yang bersesuaian.

Selain itu, para penulis yang terdiri daripada Pegawai Psikologi Universiti Malaysia Pahang (UMP), juga kaunselor terpilih dari luar UMP turut berharap supaya pembaca dapat menghindari keadaan '*unnecessary stress*' dan mampu mengawal mengurus diri sendiri agar terhindar daripada gejala '*Reactive Depression*' atau kemurungan reaktif.

Makalah Abu Zayd al-Balkhi yang dialih bahasa daripada bahasa Arab kepada bahasa Inggeris oleh Prof. Malik Badri bertajuk '*Sustenance of The Soul*' menyebut bahawa: "*Reactive Depression is clearly caused by an environmental factor involving morbid thoughts and*

feeling about a real or anticipated loss or stressful life event. the reactive, or what was once known as the neurotically depressed person, does not suffer from any psychotic symptoms nor does he/she lose touch with reality, and generally does not need to be hospitalised". (Malik Badri, 2013).

Jaga diri, urus emosi dan selamat membaca.



Penghargaan

Lafaz syukur tidak terkira kepada Allah SWT yang memberikan ilham, kekuatan, kesihatan, ketenangan, keazaman serta Rahmat dan Rahim-Nya. Selawat dan salam buat Rasulullah SAW ikon agung pembimbing manusia.

Penulisan buku ini adalah satu cabaran dan peluang yang hebat. Ia dikatakan cabaran kerana keupayaan mengumpulkan lapan penulis yang berlatarbelakangkan kaunseling dari sektor pekerjaan yang berbeza. Ada yang pernah mempunyai pengalaman menulis buku dan ada yang tidak mempunyai pengetahuan langsung dalam penulisan. Namun, cabaran ini diambil sebagai satu peluang untuk membantu masyarakat di luar sana dengan berkongsi lmu pengetahuan mengenai masalah psikologi yang sering melanda individu.

Melalui pengalaman berhadapan dengan klien yang mempunyai pelbagai latar belakang serta masalah yang berbeza, penulisan buku ini diharap dapat menjadi panduan kepada pembaca untuk menghadapi situasi yang serupa sekiranya terjebak dalam masalah yang sama. Selain itu, ia turut meningkatkan kesedaran pembaca tentang masalah psikologi yang berada dalam kalangan masyarakat sekelilingnya. Justeru, menerusi pembacaan buku ini juga, pembaca dapat membantu memulihkan kembali emosi orang sekelilingnya yang tercedera itu.

Tidak dilupakan, dedikasi yang istimewa buat klien-klien kami. Buku ini tidak terhasil tanpa kisah hidup kalian dan kami juga tidak mempunyai asbab untuk dikongsikan apa yang terdapat di dalam buku ini. Pengajaran dari pengalaman bukan sahaja mendewasakan kalian, malah kami turut belajar sesuatu daripada kisah hidup yang pernah mewarnai sejarah silam. Ucapan terima kasih kepada kalian adalah terlalu kecil jika dibandingkan dengan keizinan yang telah kalian berikan kepada kami.

Sekalung penghargaan juga diberikan kepada Jabatan Hal Ehwal Pelajar (JHEP) Universiti Malaysia Pahang (UMP) atas kesediaan memberi penajaan kepada kami untuk menerbitkan buku ini. Tanpa sokongan JHEP, tidak mungkin hasrat kami untuk berkongsi kisah dengan pembaca akan terlaksana. Justeru, kami begitu berharap supaya buku ini dapat menjadi panduan kepada pembaca khususnya pelajar UMP dalam menangani masalah psikologi yang mana ia adalah salah cabaran yang akan dihadapi setiap insan untuk mencapai kejayaan dalam kehidupan.

Jutaan terima kasih kepada Penerbit UMP yang sudi menerbitkan buku ini serta kepada semua yang terlibat sama ada secara langsung atau tidak langsung dalam usaha kami untuk menyiapkan penulisan buku ini. Jasa baik yang diberikan kalian hanya mampu dibalas oleh Allah SWT.

Kisah 1



RAYUAN SI ANAK

Perbualan Telefon

“Assalamualaikum Puan Dahlia. Maaflah Kak Ila ganggu, ada hal sikit ni puan—Boleh patah balik ke Gambang tak?”

“Hah! Kak Ilaaaa... saya baru je sampai rumah ni, kan saya *time off* petang ni. Baru je letak *handbag*. Kenapa Kak?”

“Urm... Macam ni, ada *parents* ni nak jumpa kaunselor. Bapa pelajar ni tengah marah-marah ni. Ibu dia pulak bising-bising kat sini. Kecoh sangat kat sini puan. Macam mana ni puan? *Parents* pelajar ni nak suruh anak dia berhenti, tapi BPA (Bahagian Pengurusan Akademik) yang suruh rujuk ke kaunseling dulu.”