



HILANG SEMANGAT BEKERJA

Dapat tahu rakan cakap keburukan diri melalui media sosial



BERSAMA KAUNSELOR
Pn Siti Fatimah Abdul Ghani
Kaunselor Berdaftar di Bahagian Kaunseling UPM
sifatimah@upm.edu.my

Saya baru saja tamat pengajian peringkat ijazah sarjana muda di sebuah universiti awam. Alhamdulillah, saya kini bekerja di sebuah syarikat pelancongan di Shah Alam, Selangor selama tiga bulan. Masalahnya, saya sekarang tidak bersemangat kerana mendapat tahu ada rakan sekerja yang bercakap berkenaan keburukan diri saya di belakang. Hal ini terbongkar apabila saya tanpa sengaja terlihat 'transkrip' perbualan menerusi media sosial rakan sekerja pada paparan komputer yang lupa ditutup. Selepas terbaca mesej itu saya terkejut dan sedih kerana mereka mengkritik berkenaan prestasi kerja saya. Sebelum ini, saya

pernah dua kali dipanggil majikan atas sebab prestasi kerja. Kemudian saya dipindahkan ke jabatan lain kerana agak lambat dan ambil masa lama untuk belajar. Saya ditukarkan ke jabatan lain yang berbeza dengan bidang ketika belajar berbanding jabatan sebelum ini.

Tetapi saya cabar diri untuk belajar bidang lain dan boleh melakukannya seperti diharapkan. Selepas itu, saya ditukarkan semula ke jabatan asal yang selaras dengan bidang pengajian ketika belajar. Saya menjadi bersemangat semula kerana diberikan tugas yang diminati selama ini. Tapi yang mengganggu fikiran saya adalah mesej rakan sekerja itu. Adakah prestasi kerja saya masih teruk? Saya tertanya-tanya, apa lagi yang tidak kena dengan kerja saya hingga rasa sedih dan hilang semangat. Saya seperti berputus asa dan ingin berhenti kerja. Saya harap puan dapat

membantu saya.

MENCARI KEKUATAN Selangor

Pertama sekali saya mengucapkan tahniah kerana berjaya mendapatkan pekerjaan. Anda terkecuali dalam kumpulan yang masih mencari pekerjaan. Tempoh masa dalam pekerjaan itu juga masih baru seperti minggu orientasi. Bezanya, adalah komitmen yang dihitung sebagai prestasi. Tambahan pula anda bekerja dalam sektor swasta membabitkan penjana pendapatan. Tanpa perniagaan, tiada keuntungan buat syarikat. Itulah cabarannya dan ia perlu ditempuh semua yang bergelar pekerja.

Menyentuh berkenaan pekerjaan, pandangan peribadi orang lain bukanlah faktor utama yang perlu diperdebatkan ingga timbulnya perasaan ingin berhenti kerja. Sebaliknya, ia lebih kepada persediaan dalaman dan luaran serta faktor kemampuan yang meliputi pelbagai hal kehidupan. Sebagai panduan ringkas untuk membantu anda, adalah lebih bermakna jika saya kongsikan panduan asas dalam menyesuaikan diri dengan persekitaran kerja secara dalaman dan luaran.

● **Bijaksana dan mempunyai hikmah.** Keutamaan di sini adalah berilmu dengan memberi fokus kepada tugas diberikan tanpa gagal. Jika komitmen kerja diberikan semaksimum yang boleh, perkara negatif boleh dikurangkan. Ia juga membantu anda meningkatkan kredibiliti

diri sendiri. Pekerjaan adalah permulaan dalam mentadbir segala tugas yang sarat dengan tanggungjawab dan perkongsian idea dalam kalangan pekerja serta majikan.

● **Mengawasi dan mengawal keinginan, emosi serta nafsu diri.** Dalam erti kata lain, setiap orang di tempat kerja perlu menggunakan kemahiran diri dan akal untuk membuat pertimbangan antara gangguan nafsu (tamak, dengki, iri hati dan prejudis) dengan tiada keinginan atau hilang semangat.

● **Tegas dalam mengawal diri daripada sifat tercela seperti marah tanpa sebab atau takut kepada perkara yang terang-terangan salah.** Tindakan rakan memperkatakan diri anda itu adalah sikap yang tidak baik. Hal ini menunjukkan masalah emosi yang dialami mereka kerana apa jua keadaan, perbincangan itu perlu dilakukan sebaik mungkin. Teguran juga diharuskan dalam agama tetapi bukan dengan cara bercakap berkenaan keburukan yang lain di belakang. Dalam hal ini, usah membebaskan diri anda dengan masalah orang lain. Sikap itu bermasalah dan jika anda membenarkan diri untuk terkesan dengan hal demikian, anda membesarkan lagi masalah.

● **Pertimbangan emosi perlu adil.** Ia bermaksud mempunyai ciri-ciri hikmah, bijaksana, tegas dan ada pengawalan. Tindakannya sentiasa menepati peraturan dan hukum Allah serta meletakkan sesuatu pada tempatnya. Tidak salah untuk anda bertanya

kepada majikan berkenaan prestasi diri sebelum anda dipanggil atas sebab masalah prestasi kerja. Tempoh masa yang masih baru ini membenarkan anda untuk bertanya apa saja kerana ia adalah proses pembelajaran. Jika anda enggan bertanya, tanggapan mereka anda sudah faham. Tetapi jika anda gagal melakukan tugas seperti mana diharapkan, sudah tentu ia membuatkan anda dilihat tidak mahir.

● **Sabar adalah asas penting dalam mengharungi segala cabaran dalam kehidupan.** Kesabaran hanya mampu diuji ketika anda merasakan diri tertekan dan wujudnya masalah sebegini. Pada saat ini barulah anda sedar betapa pentingnya sikap sabar dan bagaimana ia boleh menahan seseorang daripada berfikir atau bertindak secara tidak rasional. Namun sebaik-baiknya, didik hati untuk bersabar dengan menjauhi peribadi tercela. Sebaiknya, kesabaran boleh terbentuk dengan menyedari ia tanggungjawab di tempat kerja adalah tugas bersama.

● **Komunikasi berkesan dalam mewujudkan suasana mesra, perasaan kasih sayang, bersifat penyayang dan kesudian untuk mendengar dengan aktif serta berkesan.** Jauhi prasangka namun penting juga untuk berhati-hati. Tegur-menegur sesama rakan sekerja secara mesra membolehkan wujudnya perasaan aman dan tenteram dalam pejabat. Anda boleh memulakannya walau hanya sapaan biasa.

● **Membuat semakan diri secara konsisten.** Semakan sendiri penting bagi setiap individu kerana mampu memberi bimbingan kepada diri. Semak sikap dan personaliti diri seperti kelebihan dan kelemahan. Perbaiki kelemahan yang ada secara berkala dan catatkan dalam jurnal peribadi atau diari atau apa sahaja buku catatan. Tandakan sebarang perubahan yang berlaku. Percayalah kaedah ini mampu memberikan semangat positif dalam diri anda.

● **Mendekati rakan yang berbuat keburukan itu.** Membina hubungan baik secara tidak langsung. Kuasa kepercayaan boleh hadir menerusi kuasa memberi. Anda mungkin boleh membelikan sarapan untuk rakan sekerja termasuk mereka mengikut kemampuan kewangan. Hal ini boleh menimbulkan rasa harmoni dalam diri semua orang. Cubalah.