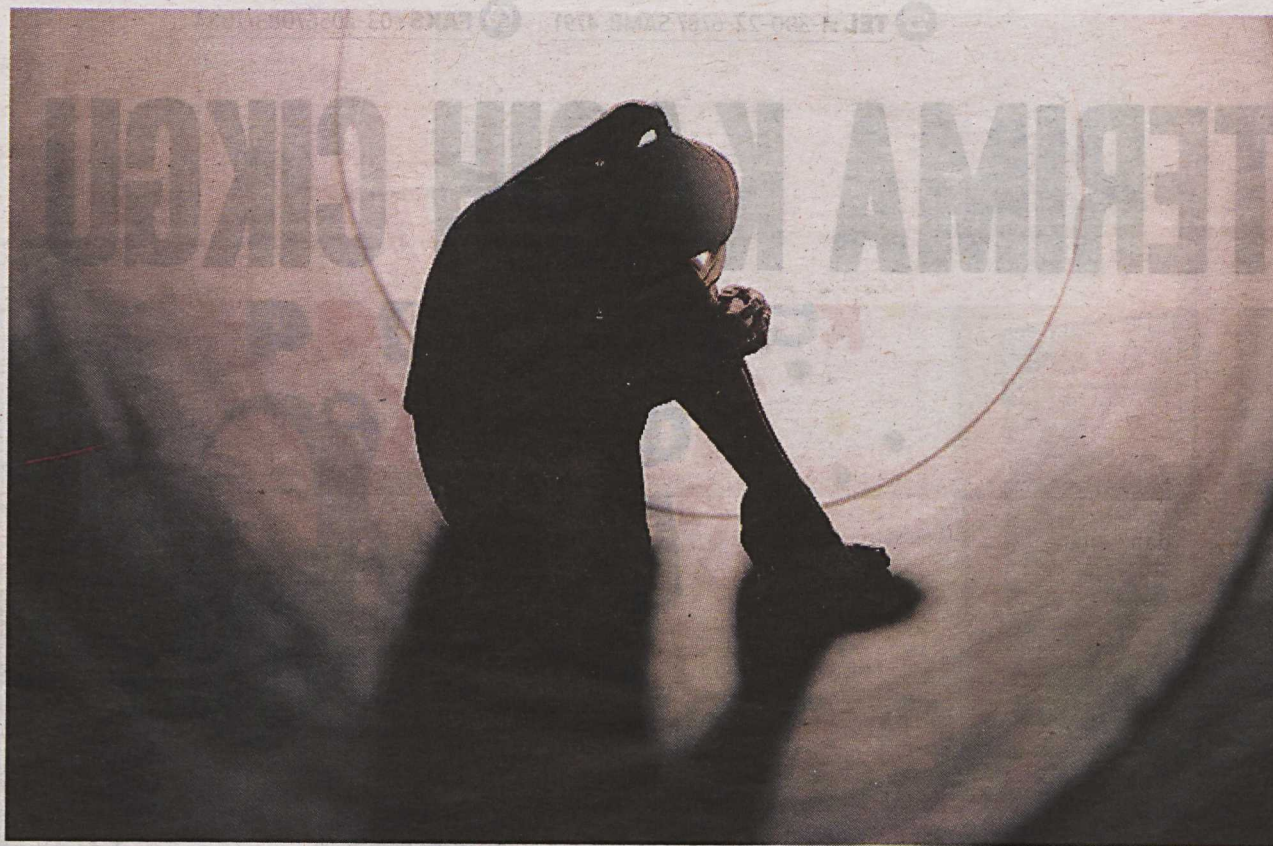


# RASA TERPINGGIR, RENDAH DIRI

Siswa sukar bergaul berbanding ketika di sekolah menengah



**BERSAMA KAUNSELOR**

Pn Siti Fatimah  
Abdul Ghani

Ketua Seksyen  
Psikoterapi dan Intervensi  
Bahagian Kaunseling UPM  
siti@fatimah@upm.edu.my

Saya penuntut di sebuah institusi pengajian tinggi awam.

Masalah saya ialah berkenaan 'rasa terpinggir' dan sukar untuk berkawan dengan rakan.

Secara peribadinya saya seorang pendiam tapi dalam situasi lain, saya agak mesra dengan mereka dikenali.

Sepanjang pembelajaran di sekolah menengah, saya pelajar yang aktif, ramai kawan dan disenangi ramai.

Situasi sekarang amat berbeza dengan apa yang pernah saya alami dahulu. Saya sedar berdikari itu amat penting dalam kehidupan pada masa kini.

Namun, adakalanya saya berasa sedih apabila tidak mempunyai ramai kawan, sering disisih sehingga mengganggu emosi.

Selain itu, ia juga membuatkan saya tidak dapat memberi tumpuan

kepada pengajian.

Saya berharap puan dapat membantu mengatasi masalah ini supaya menjadi diri saya seperti sebelum ini. Sekian terima kasih.

## **Terpinggir Pulau Pinang**

Terima kasih diucapkan atas kesudian berkongsi masalah dengan saya dan bersedia untuk mendapatkan bimbingan kaunseling menerusi ruangan ini.

Secara tidak langsung, anda sebenarnya sudah membenarkan diri untuk menyelesaikan masalah ini dengan tampil kehadapan.

Sikap berani dan bersedia mencari penyelesaian adalah perkara yang perlu dilakukan.

Keputusan ini adalah langkah pertama bagi setiap individu yang dilakukan ketika menghadapi isu atau masalah dalam kehidupan.

Saya mendoakan semoga perkongsian dapat memberi manfaat buat diri anda dan pembaca setia ruangan ini.

Merujuk apa yang dikongsikan di sini, saya mendapati beberapa hal yang perlu diberi keutamaan dan perhatian.

Antaranya ialah perasaan terpinggir, kesukaran untuk bergaul dengan rakan sekeliling, dibayangi situasi silam yang berbeza dengan masa kini dan rasa terganggu dalam pengajian di universiti.

Berdasarkan perkara yang dialami, saya mendapati gangguan yang dialami lebih terarah kepada konflik dalaman iaitu pertembungan antara nilai peribadi dengan perubahan psikososial iaitu keadaan sekeliling.

Situasi ini memberi kesan sampingan terhadap keyakinan dalam komunikasi sosial serta pengajian anda.

Oleh itu, ada baiknya saya membantu anda melihat setiap perkara itu secara yang lebih terperinci bagi mencari perkaitan antara satu sama lain.

## **Gangguan komunikasi**

Perasaan terpinggir, sedih, serta tidak mempunyai ramai kawan itu adalah kesan daripada gangguan yang berlaku dalam komunikasi interpersonal (perhubungan antara seorang individu dengan individu yang lain).

Gangguan yang dimaksudkan ini ialah

apabila berlakunya kesukaran dalam pergaulan harian disebabkan beberapa faktor yang boleh diperbaiki. Saya mengatakan ia sebagai faktor yang boleh diperbaiki kerana ia boleh diubah apabila membabitkan kemahiran komunikasi perseorangan.

Pendiam atau peramah itu karakter masing-masing yang unik dan boleh berubah bergantung kepada faktor persekitaran, pergaulan, pembacaan dan sebagainya.

Ia mungkin menjadi penghalang kepada pergaulan seharian jika kemahiran komunikasi ini tidak berubah dan berbentuk statik.

## **Kenal halangan yang wujud**

Menyedari apa yang sedang berlaku dari segi halangan dan konflik yang wujud. Penelitian isu perlu diperhalusi dengan pengalaman lalu dengan situasi terkini.

Oleh itu, saya tertarik dengan apa yang dikongsikan iaitu dalam beberapa situasi yang lain, anda agak peramah seperti semasa di sekolah menengah. Sikap peramah pada masa dahulu perlu dikaitkan dengan persekitaran sosial.

Dalam hal ini, faktor yang mendorong anda untuk menjadi peramah dalam konteks itu adalah berbeza dengan konteks sosial hari ini.

Oleh itu, faktor persekitaran dan perubahan setempat juga perlu diberi perhatian. Kehidupan di kampus adalah berbeza dengan apa yang berlaku di peringkat persekolahan.

## **Kemahiran komunikasi**

Corak komunikasi juga perlu perubahan bermula dari segi asas sapaan kepada komunikasi yang lebih kompleks.

Kemahiran komunikasi ini perlu dipraktikkan secara perlahan-lahan agar dapat memberi keyakinan diri untuk bercakap dengan sesiapa sahaja dalam keadaan yang sesuai dan baik. Adaptasi diri sebagai warga kampus perlu dilakukan secara berterusan.

Tip paling mudah dalam komunikasi ialah dengan sapaan asas bagi memulakan persahabatan.

Sapaan asas seperti memberi salam, bertanya khabar, menjadi pendengar, bertanya hal-hal berkaitan pengajian dan sebagainya.

Asas komunikasi ini merangkumi apa sahaja topik yang berkaitan

dengan kehidupan sejagat.

Sapaan ini juga terdorong oleh dua cara atau bentuk komunikasi iaitu bukan lisan dan secara lisan. Bahasa badan juga perlu dipelajari agar aura positif dari bahasa badan memperlengkapkan lagi kemahiran komunikasi.

Perkongsian minat atau hobi juga memberi peluang untuk seseorang individu memperbaiki kemahiran komunikasi.

## **Membabitkan diri dengan aktiviti**

Selain itu, anda boleh memanfaatkan masa dengan sebaik-baiknya menerusi pembabitan diri dalam persatuan atau kelab di universiti.

Bergerak aktif dalam aktiviti yang tertentu memberikan peluang untuk pemantapan kemahiran interpersonal dengan rakan yang lain.

Perkara ini perlu dilakukan secara berterusan. Anda boleh berjinak-jinak dengan aktiviti yang sesuai mengikut peruntukan masa anda.

Kesimpulannya, faktor ini boleh diperbaiki dari semasa ke semasa secara ikhlas dan menyeronokkan. Selamat mencuba.