

**BERSAMA  
KAUNSELOR**Pn Siti Fatimah  
Abdul GhaniKetua Seksyen  
Psikoterapi dan Intervensi  
di Bahagian Kaunseling UPM  
siti.fatimah@upm.edu.my

# KONFLIK RAKAN SEKULIAH

## Sikap berpuak ganggu tugas terutama dalam aktiviti berkumpulan

Saya berhadapan isu rakan sekuliah yang terlalu 'berkroni.' Saya mulai rasa rimas dan tidak selesa dengan tingkah laku mereka.

Saya cuba untuk tidak ambil kisah dengan kelakuan mereka selagi tidak mengganggu hidup saya.

Namun sejak akhir-akhir ini, sikap mereka agak melampau hingga mengganggu tugas saya terutama dalam aktiviti berkumpulan.

Sikap pilih kasih dan kronisme itu semakin teruk hingga saya terpaksa melakukan beberapa tugas yang sepatutnya diuruskan rakan mereka.

Alasannya, mereka terlalu sibuk dengan aktiviti persatuan dan tugas yang berat itu diserahkan kepada saya.

Meskipun saya cuba positifkan diri tetapi perlukan bimbingan puan untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan ini.

**RIMAS  
Selangor**

**Konflik** yang anda hadapi ini adalah konflik perhubungan persahabatan.

Konflik menjadi sukar sekiranya pihak yang terbabit tidak berminat untuk menyelesaikannya atau terlebih memikirkannya hingga mengganggu kefungsiannya diri.

Oleh itu, saya kongsi beberapa tip yang boleh digunakan bagi membantu anda berhadapan dengan situasi ini dengan lebih bijak. Antaranya;

**1. Fokus dan menumpukan perhatian sepenuhnya terhadap pengajian anda tanpa gagal**

Agenda utama anda di universiti ialah kursus pengajian dan hadir kuliah tanpa gagal. Tumpuan ini adalah kewajipan dan perlu diberikan perhatian sepenuhnya.

Pastikan segala tugas yang diberikan mampu diselesaikan mengikut prasyaratnya, ini kerana kegagalan menyiapkan tugas atau menghadiri kuliah seperti ditetapkan bakal memberi kesan buruk kepada prestasi diri.

Oleh itu, kebijaksanaan anda dalam menguruskan



hal berwajib dalam pengajian itu adalah lebih penting.

**2. Menguruskan masa dengan baik.**

Masa itu adalah emas. Meskipun anda berhadapan dengan apa-apa isu, namun pengurusan masa tetap perkara penting.

Jika anda tidak menguruskan masa dengan baik, ia akan meninggalkan pelbagai kesan dalam kehidupan anda.

Uruskan masa sebaik mungkin meskipun anda berhadapan dengan pelbagai masalah. Tentukan keutamaan dalam pengurusan masa.

**3. Meluangkan masa dengan aktiviti berfaedah**

Mengisi masa lapang dengan aktiviti yang berfaedah seperti bersukan, berpersatuan dan mengikuti kursus-kursus tertentu di luar bidang pengajian mampu memberikan semangat yang baru buat anda.

Selain itu, anda berpeluang untuk bergaul dengan rakan yang baru. Kaedah ini memberi peluang untuk anda berkenalan dengan orang lain serta meluaskan kuasa psikososial anda.

Aktiviti ini boleh mengelakkan anda terlalu memikirkan masalah yang hadir dan memberikan kelegaan emosi buat anda.

**4. Memperbaiki corak komunikasi supaya berkesan**

Apabila anda berhadapan dengan konflik perhubungan, cuba selidik corak komunikasi yang wujud antara kalian.

Jika komunikasi ini tidak berkesan, perhatikan juga kepada cara lisan dan bukan lisan iaitu bahasa badan.

Perbaiki gaya komunikasi yang pasif menerusi pembacaan atau pemerhatian pada rakan yang bijak dalam komunikasi. Tiru dan aplikasi gaya komunikasi yang lebih baik supaya anda mampu meningkatkan pengaruh diri hanya dengan komunikasi.

**5. Membina hubungan baik dengan rakan yang berbeza bidang pengajian**

Hubungan baik tidak hanya berfokus kepada rakan di dalam jurusan pengajian yang sama. Sebaliknya, anda mampu meluaskan persahabatan dengan rakan daripada bidang yang berbeza.

Menerusi kaedah ini,

dunia anda akan menjadi lebih luas dan anda lebih mahir dalam hubungan sosial, keyakinan diri terbentuk secara tidak langsung.

Seterusnya, anda pasti lebih berani dan yakin untuk menetapkan pandangan sekiranya terdapat sesuatu perkara yang berlaku seperti mempergunakan anda.

**6. Menguruskan emosi dengan kemahiran terapi yang pelbagai**

Emosi adalah perkara paling penting dalam menghadapi konflik perhubungan. Anda boleh mempelajari pelbagai kaedah aplikasi terapi seni, muzik, penulisan dan nyanyian.

Terapi ini membantu anda untuk mengawal emosi secara teratur dan kembali berfikir secara rasional bukan emosional.

**7. Meningkatkan amal ibadat agar hidup lebih tenang dan terarah.**

Berdo'a kehadiran Allah SWT supaya diberikan ketenangan dan keberkatan dalam mengharungi apa sahaja dugaan dalam hidup.

**8. Menghadkan penglibatan diri dengan individu yang negatif dan****memberikan kesan emosi buat diri anda**

Pastikan bahawa anda hanya berurusan dengan mereka ketika perlu jika tingkah laku mereka benar-benar menyakitkan hati.

Anda berhak untuk menetapkan privasi diri sebagai langkah untuk meningkatkan harga diri.

**9. Tegak dan asertif dalam perhubungan**

Jika anda merasakan wujud ketidakadilan dalam pembahagian tugas, maka dengan komunikasi yang baik, cuba utarakan pandangan anda itu.

Pastikan masa dan tempat adalah bersesuaian untuk anda memberitahu pendapat anda. Sebelum itu, anda perlu mengetahui apakah yang ingin anda bincang bersama mereka.

Usah menentang atau mengkritik mereka secara terus, sebaliknya gunakan pendekatan memujuk dan menyampaikan pendapat secara berhikmah.

Jika kaedah ini tidak berkesan, maka elakkan untuk terus berkumpul dengan mereka yang bermasalah. Jika anda tidak mempunyai pilihan lain, maka berterus-terang adalah tindakan yang baik.