

PERPUSTAKAAN SULTAN ABDUL SAMAD



KERATAN AKHBAR / *NEWSPAPER CLIPPING*

AKHBAR (<i>Newspaper</i>)	:	Harian Metro			
TARIKH (<i>Date</i>)	:	29/5/2017	MUKA SURAT (<i>Page</i>)	:	2
NO. PANGGILAN (<i>Call No.</i>)	:	2017/5-041	NO. ITEM (<i>Item Number</i>)	:	56469

SUKAR UBATI KESEDIHAN



Pelajar kolej tidak dapat lupakan peristiwa kematian rakan sebilik



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

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

Saya masih bersedih dan terkejut serta tidak percaya dengan apa yang terjadi dalam hidup saya. Kehilangan seorang rakan baik yang sudah lama dikenali sepanjang pengajian di universiti adalah satu peristiwa yang mengejutkan.

Arwah meninggal dunia selepas mengalami sakit di bahagian perut dan saya antara orang yang menghantarnya ke hospital berdekatan.

Sebelum ini, arwah tidak mengalami apa-apa masalah kesihatan. Sehingga pada hari kejadian, arwah mengadu sakit perut dan keadaannya menahan kesakitan membuatkan saya dan beberapa rakan yang lain terus menghantarnya ke hospital.

Kami juga sempat menghubungi keluarga arwah untuk memaklumkan apa yang berlaku. Arwah dikejarkan ke unit rawatan kecemasan dengan segera dan selepas itu dia tidak sedarkan diri.

Beberapa jam selepas itu, dia menghembuskan nafasnya yang terakhir. Saya masih lagi terbayang-bayang situasi berkenaan sehingga ia mengganggu hidup saya.

Tambahan pula, arwah adalah rakan sebilik saya di kolej kediaman. Hanya Allah yang mengetahui perasaan saya kini. Bantulah saya untuk menghadapi keadaan ini.

Pelajar sedih

Kehilangan seseorang yang disayangi seperti kematian, perpisahan atau perkahwinan meninggalkan kesan emosi yang kuat dalam diri seseorang.

Perasaan sedih, kosong, takut, risau malah kecewa serta pelbagai perasaan akan silih berganti. Reaksi emosi ini berbeza mengikut jenis situasi yang berlaku dan cara menguruskan emosi.

Namun dalam kebanyakan hal, reaksi awal apabila berlaku kehilangan, individu akan berasa sedih dan kosong.

Masa untuk diri sendiri

Dalam proses ini, perkara asas yang perlu dilakukan ialah dengan memberikan masa untuk diri sendiri merasai kesedihan atau apa jua perasaan yang hadir.

Memahami perasaan dan melayaninya adalah cara yang membantu anda mencapai ketenangan. Namun anda perlu menghadkan jangka masa tertentu agar tidak terlalu mengikut perasaan sehingga mengganggu keharmonian diri.

Sokongan moral

Reaksi kedua ialah pemulihan emosi secara semula jadi dengan mendapatkan sokongan moral daripada kaunselor atau pakar terapi serta orang yang penting dalam kehidupan anda.

Sokongan ini amat penting bagi memulihkan semangat dan mengelakkan diri berasa terpinggir atau terlalu sunyi dan menyedihkan.

Sokongan boleh diperoleh dengan berkongsi masalah atau perasaan bersama mereka yang boleh dipercayai.

Perkongsiannya terbaik perlu dilakukan bersama seorang pakar yang bertauliah dan terlatih. Namun jika anda mempunyai seseorang yang boleh membuatkan anda rasa selesa dan bersedia untuk berkongsi dengan baik, maka teruskan perkongsian itu dengan mereka yang terpilih.

Lakukan aktiviti

Reaksi ketiga ialah dengan mengisi

kekosongan jiwa dan hati menerusi aktiviti atau hobi yang anda suka. Aktiviti itu boleh memberikan suntikan motivasi kepada diri dalam meneroka perasaan terpendam dan segala bebanan emosi secara jujur dan menyeluruh.

Kenal pasti aktiviti yang berkaitan dan bersedia melakukannya mengikut peruntukan masa anda. Cari kawan yang boleh menemani anda melakukan aktiviti bagi mengurangkan keresahan dan kesedihan hati.

Paling tidak, aktiviti ini membantu anda berasa lega dan selesa serta dapat berfikir dengan lebih baik dan berkesan. Lakukannya mengikut kesesuaian diri anda.

Terima kenyataan

Reaksi keempat ialah mendidik jiwa untuk menerima kenyataan secara perlahan-lahan. Anda tidak perlu memaksa diri melupakan apa yang berlaku tetapi belajar menerimanya secara spiritual dan kerohanian.

Penerimaan ini boleh dipupuk dengan meningkatkan

pengetahuan mengenai ketentuan Allah SWT dan fitrah kehidupan bahawa tiada apa yang kekal di dunia ini.

Hakikat ini sesuatu yang perlu dipelajari dan dipraktikkan secara menyeluruh dan ikhlas. Setelah anda benar-benar mendidik diri untuk bertenang, rehat dan berfikir dengan rasional serta matang, maka anda mampu mencari penyelesaiannya.

Qada dan qadar

Reaksi kelima ialah dengan memberi fokus kepada hal kerohanian agar lebih dekat dengan perancangan Allah SWT iaitu menerima ketentuan qada dan qadar.

Menerusi amalan spiritual dan ketuhanan, emosi dan jiwa anda mampu dipulihkan secara beransur-ansur.

Berdoa

Reaksi keenam ialah dengan mendoakan kebaikan kepada insan yang meninggalkan anda. Didik jiwa untuk mendoakan yang terbaik buat arwah dan peranan ini tidak akan pernah

berhenti selagi hayat dikandung badan.

Perhubungan ini berlaku secara spiritual dan ia sukar dijelaskan secara tersurat tetapi hikmahnya sangat besar dan difahami oleh mereka yang mengamatinya.

Pengukuhan peribadi sosial

Reaksi terakhir, pengukuhan peribadi sosial yang hebat seperti yang anda miliki. Ia terbukti dengan bantuan dan tindakan yang anda lakukan terhadap arwah ketika saat kritikal.

Memori itu pasti kekal dalam ingatan anda bukan untuk kesedihan tetapi sebagai pendorong kepada sikap yang positif, responsif dan suka menolong.

Segala yang berlaku ditetapkan oleh Allah SWT dan ia sebagai pedoman dan peringatan kepada diri kita agar sentiasa berkelakuan baik, tinggi sifat membantu dan ikhlas.

Memori itu walaupun meninggalkan kesan kesedihan disebabkan kematian sahabat tercinta, namun ia turut memberi impak kerohanian yang hebat dan berkesan.