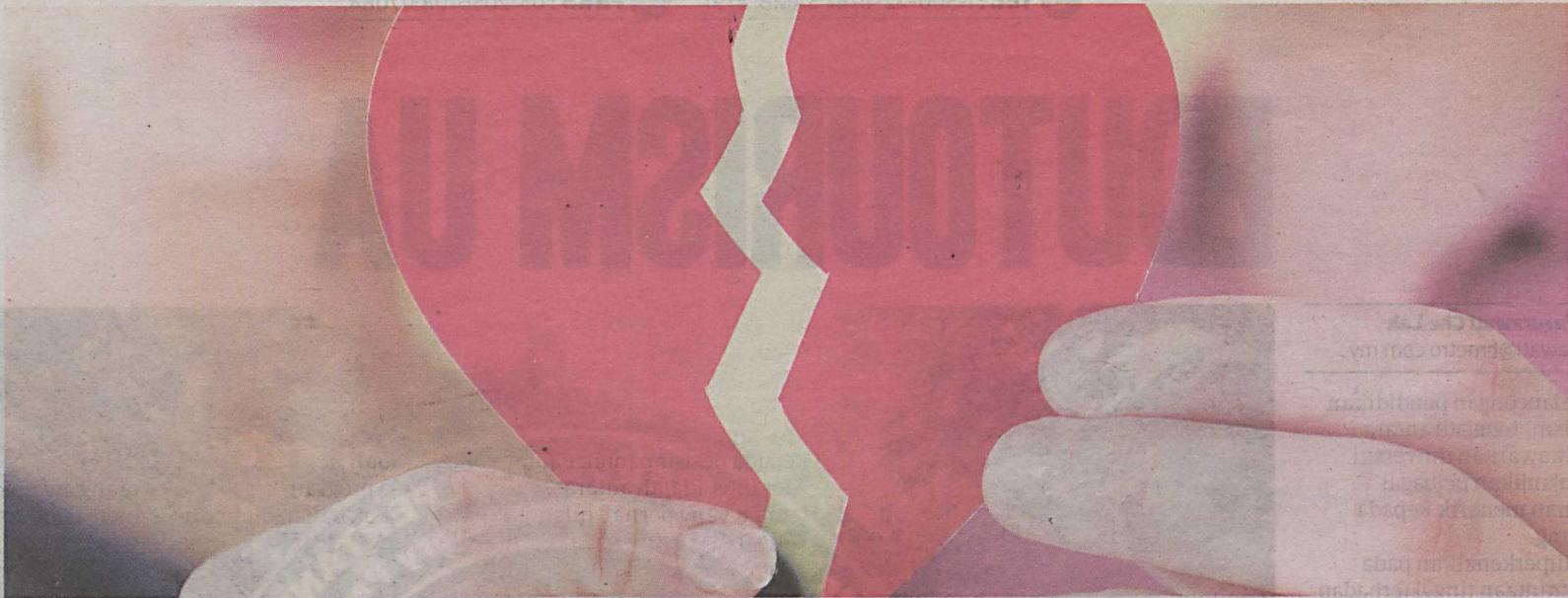


CINTA TAK BERBALAS

Ingin ubati kecewa, menyesal nyatakan hasrat hati



**BERSAMA
KAUNSELOR**

Pn Siti Fatimah
Abdul Ghani

Kaunselor Berdaftar
di Bahagian Kaunseling UPM
sifatimah@upm.edu.my

Sebagai penuntut tahun akhir di universiti tempatan, saya juga mempunyai hasrat memiliki teman lelaki.

Namun, hingga kini saya rasa sangat sukar memulakan perhubungan dengan seseorang. Dalam nada bergurau, rakan mengusik dengan seorang penuntut lelaki yang saya minati.

Sejak itu, saya mulai jatuh cinta dengan lelaki berkenaan. Perasaan ini sungguh janggal buat saya. Namun, saya benar-benar sukakan dia dan kami sering keluar serta lepak bersama dengan rakan yang lain.

Ramai rakan yang menganggap kami sedang bercinta pada hal itu semua tidak benar.

Mereka mungkin membuat tekaan yang salah. Perasaan ini saya kongsi dengan seorang rakan baik.

Atas nasihat dia dan pertimbangan diri sendiri, saya sudah berterus terang dengan hasrat hati kepada siswa terbabit.

Namun sayangnya, cinta saya tidak berbalas dan katanya dia sudah mempunyai teman wanita yang belajar di universiti lain.

Bayangkanlah perasaan saya ketika itu. Oleh itu, untuk perkongsian ini, saya ingin mendapatkan bimbingan daripada puan berkenaan cara mengubati kekecewaan ini.

Saya terlalu kecewa dan

malu dengan diri sendiri. Saya juga menyesal kerana berterus terang kepadanya.

**Kecewa
Selangor**

Mencintai seseorang yang tidak mencintai anda adalah satu perasaan yang menyakitkan kerana hal itu bukanlah sesuatu yang dapat diterima secara terbuka dalam jangka masa singkat.

Semakin difikirkan perasaan terluka, semakin sakit emosi dan jiwa anda.

Oleh itu, apa yang paling ideal untuk dilakukan saat ini anda perlu untuk memulai proses penyembuhan.

Hal itu bukan kesalahan anda, tidak ada yang boleh dilakukan, apatah lagi untuk menjadikan si dia mencintai anda tanpa kerelaannya dan satu-satunya yang berbaki untuk dilakukan adalah dengan 'moving on.'

1. Berikan Diri Anda Ruang

Biarkan diri anda berduka ketika anda mencintai seseorang yang tidak mencintai. Jika hal itu memang menyakitkan maka anda perlu membiarkan diri anda berduka atas rasa sakit itu.

Tidak ada yang salah dengan perlu berduka selama anda tidak terjebak di sana. Bahkan, membiarkan diri anda bersedih lebih baik daripada mencuba dan menekan emosi.

Jika sesuai, ambil sedikit waktu untuk keluar dari kesibukan harian anda untuk memproses kesedihan. Hal ini akan membantu anda menciptakan ruang penyembuhan.

Sebagai contoh, ketika anda menyadari orang terbabit tidak akan mencintai anda kembali maka anda perlu menyediakan

waktu untuk menyendiri di suatu tempat, bahkan jika itu hanya akan sekadar 15 minit berjalan kaki di sekitar rumah atau kawasan kolej atau tempat rekreasi.

Hindari bersedih tanpa melakukan apa-apa perkara yang lain. Jika Anda tidak berusaha untuk mengasingkan perasaan sedih dan kecewa itu, maka kesannya hanya kecederaan emosi yang semakin kuat dan mendalam.

Wajar untuk rasa sedih, tetapi jika anda tidak mencuba mendapatkan fokus pada kehidupan anda kembali, anda akan terus memikirkan dan merasa tertekan.

2. Hindari lelaki itu untuk beberapa ketika

Dalam usaha menciptakan ruang bagi diri anda untuk berduka dan 'move on,' anda perlu menghindari diri daripada terserempak dengan si dia buat sementara.

Seboleh-bolehnya ia bertujuan membantu anda mengurangkan rasa cinta dan ingin memilikinya. Anda tidak perlu menghapusnya dari kehidupan anda, tetapi perlu mengambil waktu untuk menghindar daripadanya selama beberapa saat atau hari atau minggu.

Selain itu, anda juga boleh memutuskan talian media sosial seperti FB atau setidaknya menyembunyikan apa yang dikongsi oleh mereka.

Segera hapus kontakannya dari telefon anda sehingga anda tidak terpengaruh untuk kembali menghubunginya. Anda tidak ingin terus-menerus diingatkan berkenaan mereka dan segala sesuatu yang mereka lakukan.

3. Sedarilah anda lebih baik tanpanya

Tidak kira sebaik manapun orang itu, anda akan lebih baik tanpa mencintai seseorang yang tidak mencintaimu kembali. Seterusnya, jatuh cinta dengan seseorang boleh membuatkan anda buta terhadap kekurangan mereka.

Berhenti mencintai mereka bererti melihat alasan mengapa hubungan antara anda dan dirinya mungkin tidak berhasil.

Buatlah senarai kekurangan kalian berdua yang menyebabkan hubungan cinta tidak boleh diteruskan.

4. Jangan menyalahkan mereka

Dalam aspek ini, perlu sedar anda tidak boleh memaksa atau membuatkan dirinya jatuh cinta kepada anda.

Hakikatnya, anda yang jatuh cinta padanya dan dia juga tidak memiliki kuasa atau kawalan atas perasaannya yang tidak jatuh cinta kepada anda.

Jika anda menyalahkannya, maka tidak ada satupun kesan positif untuk diri anda sendiri.

5. Fokus kepada diri dan mulakan kehidupan yang baru

Akhir sekali, kembali fokus kepada diri sendiri supaya anda sedar kepentingan untuk meneruskan kehidupan ini tanpa perlunya dia di sisi.

Manfaatkan masa yang ada untuk memberi ruang kepada diri sendiri kembali berfungsi dan menikmati kehidupan ini.

Cipta kebahagiaannya anda tanpa perlu mengaitkannya dengan kewujudan seseorang yang tidak mencintai anda. Bangkit dan teruskan usaha untuk memajukan diri.

Berdoa kepada Allah SWT supaya diberikan ketenangan dan keberkatan dalam menemui insan yang sebenarnya jodoh anda. Reda dengan ujian ini.