

RAKAN SEKULIAH SUKA MENYINDIR

Siswi tertekan dan tidak tahu kenapa dibenci

BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

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



Saya cuba bersabar dan mengawal emosi apabila berhadapan seorang rakan sekuliah yang sering bercakap secara sinis dan membuat sindiran.

Saya sedar dia agak tidak selesa dengan saya dan ramai rakan lain menyedari hal itu.

Kata mereka, antara kami seperti wujud persaingan dan dia sering mengkritik cara berpenampilan sedangkan imej saya lebih kurang sama saja dengan yang lain.

Dia selalu berkata kepada saya seolah-olah warna tidak sesuai, tudung dan fesyen saya pakai tidak kena.

Sindirannya membuatkan saya tertekan dan tidak faham kenapa dia tidak suka kepada saya. Setiap kali saya membuat pembentangan di dalam kuliah, riak wajahnya seperti tidak berpuas hati.

Lebih-lebih lagi jika ada yang memuji saya. Jujur saya katakan saya tidak dahagakan pujian, namun itulah reaksi diterima daripadanya ketika rakan yang lain memuji.

Sakit Hati Selayang

1. Tunjukkan profesionalisme sebagai pelajar cemerlang

Seseorang yang dijatuhkan sering tertekan dan boleh menimbulkan rasa rendah diri serta hilang keyakinan secara psikologi kerana memikirkan hal itu, tambahan pula pelakunya adalah rakan sekerja atau sekuliah.

Jika dia memang sengaja ingin menyakitkan hati anda dengan sindirannya, ketahuilah dia amat tidak profesional dan mempunyai halangan emosi.

Pada masa sama, anda perlu berusaha untuk tetap profesional apabila berhadapan dengannya kerana ramai mata-mata yang



FOKUS kepada orang yang boleh menerima kita. - Gambar hiasan

turut memerhatikan.

2. Menahan emosi atau sebaik-baiknya abaikan saja

Memberi fokus atau perhatian kepada seorang saja anasir negatif adalah suatu hal yang tidak berbaloi jika ia mengurangkan keyakinan diri.

Adalah lebih bermanfaat jika anda memberi fokus kepada komen positif diberikan rakan sekuliah lain kerana ia memberikan semangat yakin diri kepada anda.

Oleh itu, menahan emosi adalah satu kaedah yang wajar dipertimbangkan iaitu dengan memberi fokus kepada hal yang positif dan menguntungkan anda.

3. Memulakan perhubungan komunikasi yang lebih baik dengannya

Langkah ini boleh dilakukan untuk mengambil hatinya dengan positif. Mengajaknya untuk berkerjasama dan berbual-bual secara bersahaja bukanlah sesuatu perkara yang ganjil.

Sebaliknya, anda boleh memulakannya dengan sajian umum secara bertepatan agar satu hari nanti dia segan dengan tindakan positif anda.

Berusahlah mencari kesesuaian masa dan tempat untuk menyapanya secara harmoni. Seseekali memberikan pujian kepadanya, juga satu tip untuk berbaik-baik dan mengambil hatinya.

4. Membabitkan dirinya dalam perbincangan umum atau sesi pembentangan di dalam bilik kuliah

Perbincangan umum ini bermaksud penglibatan di dalam kelas. Jika anda membuat pembentangan maka anda boleh mencuba untuk bertanyakan pandangannya mengenai topik yang anda bentangkan.

Dalam situasi ini, dia tiada pilihan lain kecuali menjawab dan memberikan pandangan. Secara tidak langsung, anda sebenarnya mengalihkan perhatiannya yang mungkin tidak selesa dengan peranan anda ketika itu.

Setelah dia menyatakan pandangannya maka ucapkanlah terima kasih dan nyatakan penghargaan kepadanya di atas kesudian berkongsi pandangan.

5. Fokus kepada diri sendiri tanpa batasan

Tip yang terbaik dalam usaha meningkatkan

keyakinan diri dan mengurangkan tekanan emosi disebabkan hubungan psikososial ini ialah fokus kepada diri sendiri.

Ia bermaksud menumpukan perhatian kepada apa yang ingin anda lakukan berserta tanggungjawab dan peranan yang dimainkan sebagai seorang pelajar.

Perhatian menyeluruh kepada diri membantu anda menjadi lebih sibuk dan tidak mempunyai masa untuk perkara negatif.

Selain itu, kenal pasti aktiviti yang anda gemar lakukan dan latih diri untuk meluangkan masa untuk perkara yang disukai.

Ia juga dipanggil sebagai tempoh bertenang dan relaksasi. Hiburkan diri anda dengan mereka yang lebih menerima anda.