

TERTEKAN RAKAN BUSUK HATI

Remaja mahu buktikan dia lebih berjaya daripada golongan pembenci



BERSAMA KAUNSELOR
Pn Siti Fatimah Abdul Ghani
Kaunselor Berdaftar di Bahagian Kaunseling UPM
siti@fatimah@upm.edu.my

Sikap rakan yang busuk hati dan suka bercakap yang tidak baik di belakang saya menyedihkan.

Keadaan ini membuatkan saya tertekan dan tidak bersemangat.

Saya sedar, segalanya bermula dengan diri sendiri untuk positif dan cemerlang, tetapi sikap negatif rakan sebaya membuatkan saya sedih, kecewa dan tidak seronok.

Mereka selalu memperli dan salah faham terhadap apa saja yang saya lakukan.

Jika berterus terang, saya tetap juga dipersalahkan.

Saya sedih dengan keadaan ini tetapi ingin membuktikan saya mampu lebih berjaya daripada mereka. Bantulah saya untuk kekal bersemangat.

Tertekan Kuala Lumpur

Perhubungan yang sihat adalah apabila berlaku persefahaman, perbincangan dan hala tuju yang dibentuk kedua-dua pihak yang terbabit.

Tanpa persefahaman, perhubungan mungkin tidak memberi apa-apa erti yang hebat. Namun, persefahaman ini boleh dipupuk dan dibentuk secara perlahan-lahan. Ia memerlukan masa dan tentunya kesabaran.

Meneliti perkongsian ini, ternyata perhubungan antara anda dan rakan adalah tidak harmoni serta timbul perasaan yang tidak puas hati.

Isu ini membuatkan hubungan menjadi dingin, negatif dan tidak seronok. Terdapat dua perkara yang perlu diteliti iaitu antara faktor boleh diubah dan faktor tidak berubah.

FAKTOR BOLEH DIUBAH

1. Fokus yang tinggi

Bagi faktor yang boleh diubah ialah segala perubahan membabitkan diri anda saja. Anda boleh terus melakukan hal yang berfaedah untuk diri sendiri tanpa rasa terganggu dengan



sikap mereka.

Perkara ini hanya boleh dilakukan jika anda mempunyai fokus diri yang tinggi. Fokus diri yang tinggi boleh wujud jika anda mengetahui matlamat dan impian diri anda setiap kali ke sekolah.

Sedar atau tidak, tempoh masa anda berada di sekolah terlalu singkat hingga anda tidak mempunyai masa untuk melakukan hal yang tidak berfaedah atau membuang masa.

Setiap masa yang ada dipenuhi dengan sesi pembelajaran. Maka anda sudah cukup sibuk ketika waktu pembelajaran itu.

2. Nekat

Seterusnya, menetapkan nekad diri untuk membuktikan anda mampu cemerlang. Wujudkan persaingan bukan dengan orang lain kerana khuatir semangat itu tidak kekal lama.

Sebaliknya, bersainglah dengan diri sendiri supaya anda benar-benar mahukan sesuatu kemajuan dalam diri.

Kenal pasti tugas anda, keperluan dan tanggungjawab anda sebagai pelajar. Jadual pembelajaran perlu disusun sebaik mungkin dan kemudian mengambil tindakan yang bersesuaian.

3. Komunikasi

Faktor boleh diubah juga perlu berfokus kepada kemahiran komunikasi. Kemahiran ini terbahagi kepada dua iaitu lisan dan bukan lisan.

Jika anda ingin memperbaiki kemahiran lisan, maka pelajarilah perkataan positif yang boleh digunakan pada diri dan orang lain.

Kemahiran berbahasa ini jika dipraktikkan boleh meningkatkan yakin diri dan kekal positif.

Tuliskan perkataan positif pada diri anda dan tampilkan pada tempat yang mudah dilihat setiap hari. Percaya atau tidak, kaedah ini membantu anda lebih fokus dan positif tanpa terusik dengan ejekan mahupun sindiran orang lain.

Komunikasi bukan lisan pula bergantung kepada bahasa badan anda seperti lirikan mata, senyuman serta gaya tingkah laku anda.

Jika berasa terganggu dengan lirikan mata rakan yang sinis, kurangkan tumpuan kepada mereka. Elakkan mata anda memerhatikan gelagat mereka kerana semakin anda melihatnya, maka mereka akan menjadi lebih sinis.

Pilih kedudukan dalam kelas yang lebih

berfokus seperti berada di hadapan dan dekat dengan guru. Kedudukan ini membolehkan anda menumpukan perhatian pada pembelajaran tanpa gangguan lain.

4. Hubungan baik

Di samping itu, anda boleh memulakan perhubungan yang baik dengan rakan lain. Pedulikan mereka yang mengancam sebaliknya fokuskan kepada mereka yang lebih baik.

Sedarilah anda bukan keseorangan. Anda masih mempunyai ramai rakan lain yang sibuk dengan matlamat diri.

Dekati mereka yang positif agar aura positif turut mengiringi perjuangan anda.

FAKTOR TIDAK BOLEH DIUBAH

1. Lakukan perkara baik

Seterusnya ialah faktor yang tidak boleh diubah iaitu membabitkan orang lain. Ketahuilah anda tidak mempunyai kuasa untuk merubah sesiapa menjadi lebih baik.

Namun anda boleh kekal menjadi baik tanpa menyakitkan hati orang lain. Teruskan melakukan perkara yang baik dan bukan kemungkaran.

Doakan mereka kembali

baik dan menjadi lebih baik. Itu saja yang boleh anda lakukan.

2. Teliti keperluan diri

Selain itu jika anda terfikir untuk berterus terang dan berdepan dengan mereka secara harmoni, maka teliti keperluan anda sendiri dari pelbagai sudut termasuk fizikal, rohani mahupun peribadi.

Bagi pihak anda sendiri, adakah anda sudah cukup bersedia untuk berterus terang? Jika belum maka kenal pasti dahulu keperluan anda sendiri bukan semata-mata untuk menegakkan kebenaran.

Dalam kebanyakan situasi, berdiam diri juga pilihan yang baik terutama jika berdepan lawan yang agak dingin, berpengaruh dan agresif dalam diam. Menjalani kehidupan sendiri adalah pilihan yang lebih baik dan utama.

3. Hala tuju diri

Selain itu, memberikan tempoh masa kepada diri sendiri untuk berfikir berkenaan hala tuju diri. Memberi tumpuan kepada hal penting pada diri adalah keputusan yang paling mustahak. Berdoa dan bertawakal kepada Allah SWT supaya anda mendapat hidayah dan ketenangan.