

# TEMAN BAIK BERTUNANG DENGAN BEKAS KEKASIH

Jiwa berkecamuk memikirkan teman pernah menjadi penasihat ketika putus kasih



**BERSAMA  
KAUNSELOR**

Pn Siti Fatimah  
Abdul Ghani

Kaunselor Berhadiah  
di Bahagian Kaunseling UPM  
siti.fatimah@upm.edu.my

Saya berusia awal 20-an dan pernah mengalami pengalaman putus cinta. Saya merasakan keputusan itu betul dan mempunyai banyak hikmah. Ketika berhadapan situasi getir itu, ramai rakan akrab memberikan sokongan dan menjadi tempat saya meluahkan perasaan. Saya rasa bertuah kerana semua rakan menyokong tindakan itu dan menjadi pendengar yang baik. Keadaan itu membantu saya menangani segala masalah berkenaan kecurangan teman lelaki ketika itu dengan tenang dan tegas.

Namun kini, isu itu mulai mengganggu fikiran. Bukan kerana rasa cinta atau dendam, tapi terkejut dengan berita selepas tiga tahun kemudian. Menerusi seorang rakan baik, saya terkejut apabila mendapat tahu seorang kawan baik yang turut menjadi pendengar masalah dulu kini menjadi tunang bekas teman lelaki saya. Kini saya mulai terbayang-bayang semula saat rakan karib saya ini menjadi penasihat dan pendengar kepada saya dulu. Perasaan saya berkecamuk dan mulai terfikir yang bukan-bukan. Saya perlukan sedikit masa untuk bertenang dan menerima berita ini dengan berlapang dada. Saya perlukan sokongan puan dan bimbingan untuk mengatasi perasaan yang berkecamuk ini.

**TIDAK TENTERAM,  
Pahang**

Meneroka perkongsian ini, ternyata ia mengimbau kisah silam yang berlaku dalam kronologi percintaan, persahabatan dan pemusatan diri yang kukuh. Kisah percintaan yang berakhir dengan perpisahan atas beberapa faktor yang dipertimbangkan sebaik-baiknya. Perpisahan



yang diyakini sebagai satu keputusan yang bijak dan mempunyai banyak hikmah dalam meneruskan kehidupan. Selain itu, imbauan juga berfokus kepada keindahan persahabatan apabila anda dikelilingi ramai sahabat dan teman rapat yang sentiasa menyokong serta setia sebagai pendengar.

Atas dasar keakraban dan sokongan, anda mampu menghadapi masalah percintaan dan kecurangan teman lelaki ketika itu serta akhirnya memperkukuhkan jati diri hingga berjaya ke hari ini. Kisah yang berlalu sejak tiga tahun lalu sudah dilupakan dan anda mengorak langkah yang lebih positif.

Namun, ujian itu singgah semula apabila mendapat khabar pertunangan antara bekas teman lelaki dengan salah seorang rakan baik dan anda mulai berfikir yang bukan-bukan. Anda ternyata tidak selesai dengan perasaan yang mengganggu. Pada dasarnya, anda sudahpun memulakan langkah awal untuk menangani perasaan

berkecamuk itu. Langkah awal sudah bermula iaitu dengan wujudnya kesedaran perasaan ini tidak seharusnya ada dalam diri. Disebabkan kesedaran inilah (meskipun ia di bawah sedar), anda mahu mendapatkan bantuan.

Langkah kedua juga anda lakukan iaitu dengan meneroka perasaan sendiri meskipun anda mulai berfikir yang bukan-bukan dan cuba mengimbau kembali logik akal berkenaan apa yang berlaku. Penerokaan itu ternyata mengganggu kerana jawapannya bukan pada anda tetapi kepada mereka. Jika jawapannya ada hanya pada mereka, didiklah hati untuk memperakui kisah mereka kini tiada kena-mengena dengan diri anda. Kisah antara anda, rakan baik dan bekas teman lelaki itu hanya wujud tiga tahun lalu. Ia adalah kisah lepas anda dan bukannya pada ketika ini.

Langkah ketiga yang perlu dilakukan adalah dengan memberikan masa untuk diri sendiri. Memang benar berita yang diterima

ini sangat mengejutkan, apatah lagi membabitkan individu penting pernah wujud dalam memori kehidupan anda. Berkata benar dan jujur dengan perasaan sendiri, anda pasti lebih menerimanya. Paling tidak, cuba kaitkan rasional diri dengan apa yang berlaku. Semuanya adalah di luar kekuasaan anda dan sudah ada dalam perancangan Allah. Reda dan bersyukur dengan apa saja yang anda lalui kerana ternyata semuanya berlaku dengan takdir Allah dan kita diberikan akal untuk menilai baik atau buruknya.

Langkah keempat adalah dengan bersikap positif dan asertif terhadap perasaan dan tingkah laku anda. Positif dalam menilai plot kehidupan ini sebagai surat atau kebetulan serta berlaku atas perancangan Allah. Asertif juga dalam mempertahankan kegigihan diri dalam meneruskan kehidupan. Selain itu, asertif dan positif terhadap perasaan anda dengan memperakui bukan benci atau dendam tetapi hanya satu kejutan. Semuanya

menjadi biasa dan boleh diterima selepas anda memberikan tempoh masa untuk menilainya. Apa yang pasti, kisah antara anda dan mereka pernah wujud tiga tahun lalu. Segala peranan dan watak juga berbeza ketika itu. Namun realitinya pada hari ini, masing-masing memainkan watak yang berbeza dan peranan juga ternyata tidak sama dengan anda yang dulu. Maka didiklah diri untuk bertindak seperti mana anda hari ini. Bukan diri anda yang dulu.

Langkah seterusnya adalah dengan mendoakan kebahagiaan buat mereka. Anda juga berhak bahagia dengan cara tersendiri begitu juga yang lain. Dunia ini ternyata sangat luas dan perlu dikongsi semua orang termasuk diri sendiri. Setiap insan berhak memperoleh kebahagiaan jika berusaha ke arah itu. Mulakan dengan azam dan tekad yang lebih bermanfaat untuk mengurangkan gangguan emosi dan kukuhkan keperibadian dengan pergaulan sihat bersama mereka yang positif.