


**BERSAMA  
KAUNSELOR**

 Pn Siti Fatimah  
Abdul Ghani

 Kaunselor Berdaftar  
Seksyen Kaunseling Pelajar  
Universiti Putra Malaysia  
siti[at]fatimah@upm.edu.my

# PERANG DINGIN DI KAMPUS

Hubungan dengan rakan sekuliah renggang tanpa ketahui sebab

**Perhubungan** saya dengan rakan sekuliah mulai renggang tanpa sebab. Saya sendiri cuba memulihkan keadaan dengan bertindak seperti biasa seperti menegur dan berkomunikasi dengannya.

Namun dia makin dingin dan tidak berminat meneruskan perbualan. Saya khuatir jika pernah melakukan kesilapan terhadapnya, namun setakat ini tidak tahu kenapa dia bersikap demikian.

Saya cuba bertanyakan rakan mengenai perubahan sikapnya. Apa yang membuatkan saya buntu, dia hanya bersikap dingin

dengan saya tetapi bersikap seperti biasa bukan dengan rakan lain. Apakah yang perlu dilakukan kerana sejuknya situasi ini mengganggu emosi saya.

Saya mahu kepastian punca perasaan dingin dia terhadap persahabatan kami.

## TERTANYA - TANYA Pulau Pinang

**Sebagai** manusia, kita berhubung dengan orang lain. Dalam hubungan itu, ia tentunya tidak selalu baik. Pasti ada pertengkaran atau perselisihan baik kecil atau besar.

Jika pertengkaran itu

pertama kali terjadi, ia dapat diatasi dengan cepat dan baik kembali. Namun, jika sudah sering berlaku atau agak mengejut, lebih sukar untuk diperbaiki dan ada kemungkinan menjadi perpisahan. Berikut beberapa tindakan yang boleh anda lakukan:

### ● **Berdiam dan cari punca masalah**

Anda perlu merenung dan mencari punca sebenar masalah. Biasanya perselisihan faham berlaku tanpa disedari. Kita perlu berusaha mencari puncanya. Cuba bermuhasabah diri dan benarkan diri melihat

kesilapan yang mungkin dilakukan. Tiada salah bermuhasabah diri, malah ia langkah terbaik untuk mengharmonikan semula hubungan dingin.

### ● **Berbicaralah**

Selepas menemui punca masalah, bincang hal itu. Bukan untuk mencari siapa salah tapi bagaimana menyelesaikannya. Minta jasa baik rakan lain untuk menemukan anda atau menjadi orang tengah.

### ● **Berfikir sebelum berbicara**

Selepas mendapat cara penyelesaian yang anda berdua setuju, patuhilah kesepakatan itu. Jika mahu

menegur atau memulakan perbincangan bersama, lakukan dengan mesra dan berfikirlah sebelum berbicara kerana kesalahan dalam berucap boleh membuat segalanya menjadi lebih teruk.

### ● **Bijak menggunakan media sosial dalam meluahkan emosi**

Sekarang hampir semua orang memiliki akaun laman sosial dan sering kali mereka mengungkapkan isi hati atau fikiran, bahkan menyindir di media sosial. Antara punca gangguan perhubungan ialah ketika komunikasi itu terputus. Anda boleh memanfaatkan

media sosial dengan memuat naik status positif dan membangkitkan kenangan manis bagi mewujudkan suasana harmoni secara tidak langsung.

### ● **Bertolak ansur dan tidak berputus asa**

Jangan terlalu keras dalam menghadapi kesalahan rakan. Kompromi terhadap kesalahan dilakukannya. Meskipun dia bersikap dingin, sebagai manusia yang ada hati dan perasaan, anda kekalkan segala nilai positif diri. Usah jemu menegurnya. Banyakkan doa kepada Allah SWT agar suatu hari nanti dia akan berbaik semula dengan anda.