

APA SALAHKU?

Siswa kecewa beberapa rakan sekolej bersikap dingin, prejudis



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

Kaunselor Bersekolah
Kementerian Pendidikan Malaysia
Kuala Lumpur

Saya sedikit terganggu dengan sikap beberapa rakan yang agak dingin, prejudis dan memusuhi saya dalam diam.

Ini menyebabkan suasana di persekitaran kolej di universiti menjadi suram dan tidak ceria selepas wujudnya beberapa rakan yang iri hati dengan saya.

Perkara ini saya perhatikan agak lama apabila mereka lebih senang menunjukkan kebaikan dan sokongan kepada rakan lain di depan saya. Bagaimanapun, jika saya mencapai kejayaan, mereka berlagak seolah-olah tidak mengetahuinya meskipun orang lain memuji-jamainya.

Sebenarnya saya tidak meletakkan harapan tinggi agar rakan memuji tapi berdasarkan pemerhatian saya dan beberapa kawan lain, situasi ini memang ketara. Selain bersikap dingin, mereka sering bercakap perkara tidak baik mengenai saya.

Pada mulanya saya tidak ambil kisah kerana mahu fokus terhadap hala tuju saya. Namun, akhirnya saya tewas apabila membaca mesej seorang rakan yang memfitnah. Kejayaan yang saya capai dikatakannya menunjuk-nunjuk dan takbur sedangkan saya sedikit pun tidak berniat untuk mendabik dada.

Saya berharap puan dapat membantu dalam persoalan ini.

KECEWA DAN SAKIT HATI
Pulau Pinang

Saya berikan beberapa panduan bagi membantu anda berdepan dengan situasi berkenaan.

1. BERKONGSI MASALAH DENGAN KAUNSELOR BERTAMBAH ATAU KELUARGA TERDEKAT

Luangkan masa untuk berkongsi isu ini dengan pakar terlatih iaitu kaunselor di universiti anda. Usah malu berjumpa kaunselor hanya kerana khuatir dilihat bermasalah.

Hakikat yang perlu diterima ialah tiada seorang pun terkecuali daripada masalah sama ada besar atau kecil. Semuanya bergantung kepada tindak balas emosi, daya fikir dan tindakan dilakukan. Ambil peluang untuk mendapatkan khidmat kaunseling secara bersemuka bagi mencari penyelesaian sesuai untuk mengurangkan rasa kecewa, tertekan dan terkilan dengan sikap negatif rakan sekeliling anda.

2. MENGHORMATI DIRI DAN ORANG LAIN

Sebagai seorang individu yang berintegriti dan berdaya saing, anda sepatutnya berbangga dengan keupayaan mencapai pelbagai kejayaan meskipun sering dipandang sinis dan prejudis oleh rakan. Pencapaian yang diperolehi menjadi bukti ketabahan dan kecekalan anda. Pun begitu, tidak dinafikan ia turut mengganggu emosi orang lain hingga timbul pelbagai rasa kurang senang.

Apa yang boleh dilakukan ialah dengan menghormati diri dan orang lain. Menghormati diri bermakna mengiktiraf usaha dilakukan sehingga membuahkan hasil dan memperoleh pencapaian memberangsangkan. Selain itu, hormati orang lain meskipun apa yang dilakukan tidak seharusnya begitu seperti bersikap dingin, prejudis dan memerli anda.

Seperti anda, mereka juga ada hak untuk berbuat demikian dan alangkah ruginya mereka membuat pilihan berunsur negatif. Sebaliknya, anda bertuah kerana masih mampu memperoleh kejayaan meskipun diuji dengan pelbagai isu membabitkan perasaan dan emosi.

Membenarkan diri berterusan dalam keadaan serli dan terkilan hanya akan mengganggu potensi diri dan membawa erti anda tidak menghormati diri sendiri. Ayuh! Pilih sesuatu yang lebih positif berbanding memikirkan hal orang lain. Anda tidak rugi untuk meneruskan apa yang dicita dengan cara yang progresif, positif dan proaktif. Biarkanlah mereka. Hormati diri dan teruskan perjuangan.

3. TUNJUKKAN CONTOH BAIK SECARA BERTERUSAN

Anda boleh mengalihkan perhatian emosi kepada tindakan proaktif. Ia lebih baik berbanding memikirkan keadaan yang anda tiada kuasa untuk merubahnya. Jika yakin anda tidak melakukan sebarang kesalahan yang menjadi punca kemarahan

orang lain, teruskan istiqamah dan menjadi diri anda yang sebenarnya.

Tunjukkan contoh dan teladan kepada mereka. Jika bukan untuk diperbandingkan, cukuplah untuk diri sendiri rasa tenang dan selesa menjadi individu baik, berdisiplin, tenang dan sabar. Besar kemungkinan, sikap positif itu mampu mempengaruhi orang lain untuk turut menjadi baik selamanya.

4. MINTA BANTUAN ORANG TENGAH

Jika rasa penting dan perlu berbincang dengan rakan yang prejudis dan memusuhi anda dalam diam, sebaik-baiknya dapatkan bantuan orang tengah. Orang tengah itu mestilah individu yang tidak kepentingan dalam hubungan ini, iaitu bersifat neutral. Jika anda tidak menemui seseorang untuk bertindak sebagai orang tengah, kaunselor boleh membantu. Jika tidak, cukuplah sekadar menemui mereka secara tidak langsung jika anda bersedia dan berani berbincang secara baik.

5. MENGURUSKAN EMOSI DAN KETAKWAAN

Uruskan emosi dengan meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT. Panjangkan doa kepada Yang Maha Esa bagi mengharmonikan kehidupan anda. Fahami diri dan persekitaran dengan mendahulukan Allah dalam setiap tindakan. Percaya dan yakinlah kepada Allah.