

# RAKAN SEKERJA SUKA BERGOSIP

Persekitaran kerja yang negatif boleh jejas prestasi kakitangan



**BERSAMA KAUNSELOR**

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

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

**Hampir** tiga tahun bekerja selepas menamatkan pengajian, saya kini kecewa dengan persekitaran kerja. Ia sangat dingin dan negatif apabila ramai rakan sekerja suka bergosip membuatkan saya tidak selesa. Saya ingin mendapatkan bimbingan daripada puan mengenai ciri rakan yang perlu dielakkan.

**TIDAK SELESA**  
Selangor

**Persekitaran** negatif di tempat kerja mewujudkan perasaan tidak seronok dan mengecewakan. Ia boleh menjadi penghalang kepada kejayaan anda jika terus dijadikan alasan. Jika anda benar-benar serius untuk meningkatkan prestasi diri,

fikirkan beberapa langkah progresif dan bersifat dominan berbanding pasif.

- Berani menjadi diri sendiri seperti anda ketahui siapa anda yang sebenar. Maksudnya anda lebih arif mengenai diri sendiri dari segi kebaikan dan keburukan. Jika yakin tidak tergolong dalam kelompok manusia sedemikian, usah menjadi seperti mereka. Jadi diri sendiri dan bertanggungjawab terhadap tugas yang diamanahkan.

- Tampil berbeza, progresif dan aktif. Penampilan yang berbeza boleh diwujudkan dalam pelbagai situasi seperti cara penampilan, percakapan, bahasa badan dan respons anda sama ada secara lisan atau bukan lisan.

Berani melakukan perubahan dalam profesion selagi ia menjadi nilai tambah terhadap mutu perkhidmatan serta kerjaya. Perbezaan ini



yang memberikan anda keyakinan jika ia menepati kehendak organisasi. Usah terlalu mengharapkan penerimaan semua jika hanya melakukan hal kebiasaan dan tanpa arah.

- Usaha untuk memajukan diri, keluarga dan profesion boleh menyuntik semangat positif dalam diri. Jika menyimpan hasrat untuk memajukan diri, kenal pasti strategi tindakan yang diperlukan. Ini lebih penting dan bermakna berbanding

memperihalkan orang lain yang anda sendiri tidak mampu mengubahnya.

- Membentuk budaya positif dan kekalkan keterampilan diri. Mulakan sesuatu yang baik dengan diri sendiri. Seterusnya, amalan itu perlu dikekalkan dan pasti ia mampu dibudayakan orang lain. Sebagai contoh dengan meraikan rakan yang menyambut ulang tahun kelahiran, menjamu selera secara beramai-ramai serta aktiviti lain yang boleh

membentuk budaya kerja harmoni. Mulakan hari ini dengan usaha yang kecil, tetapi berterusan.

- Usah membuang masa dengan gosip serta perkara sia-sia. Lebih baik menggunakan masa yang ada untuk melakukan tugas dipertanggungjawabkan. Elakkan turut serta dalam aktiviti gosip atau seumpamanya. Lebih baik membina hubungan baik dengan orang lain secara mesra dan penuh adab.