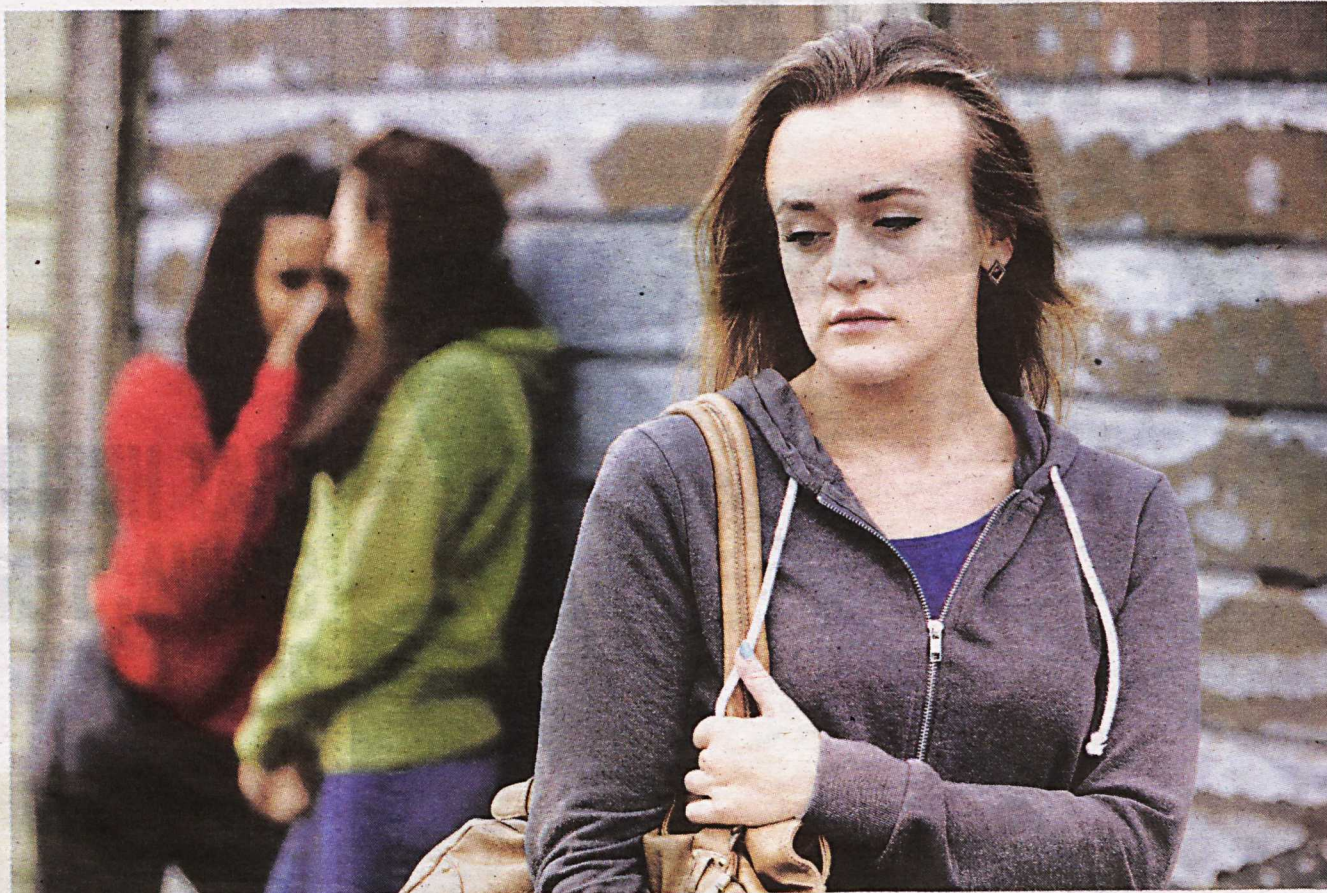


# RAKAN BERSIKAP PREJUDIS, SINIS

Guna segala kekuatan jiwa dan pembelajaran diterima selama ini untuk terus bertahan



**BERSAMA  
KAUNSELOR**

Pn Siti Fatimah  
Abdul Ghani

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

**Sikap** rakan saya agak sinis dan prejudis dengan saya tanpa sebab. Saya hanya melakukan tugas dan peranan sebaik mungkin seperti dipertanggungjawabkan. Saya juga tidak pernah merungut jika mereka memerlukan bantuan, sayangnya hal yang sama tidak pernah terjadi untuk saya.

Jika saya memerlukan bantuan, mereka sangat sukar membantu meskipun tugas itu tanggungjawab bersama. Mereka agak pasif dan sinis dengan saya. Jika saya mendapat pujian daripada pensyarah, mereka pasti menunjukkan muka yang tidak berpuas hati dan akhirnya membuat sindiran tajam kepada saya. Sedikit sebanyak ia membuatkan saya sedih dan terasa hati. Saya perlukan bimbingan

puan untuk kekal positif dan menjadi cemerlang.

## MENCARI KEKUATAN DIRI Terengganu

**Perkara** pertama adalah anda perlu 'menjadi diri sendiri.' Hal ini hanya mampu dilakukan sebaik mungkin oleh individu yang mengenali dirinya, kelebihan dan kelemahan. Jika yakin anda tidak melakukan apa-apa hal yang boleh menimbulkan masalah dengan orang lain, teruskan melakukan hal sedemikian. Usah mengambil masalah orang lain sebagai masalah diri anda.

Pun begitu, saya akui ia tidak mudah tapi tidak mustahil. Apa yang penting adalah kefahaman berkenaan diri dan peranan yang perlu dimainkan. Jika anda merubah tingkah laku dengan mencuba memenuhi keperluan orang lain terhadap diri anda, adakah anda benar-benar yakin sikap mereka turut berubah dan penerimaan ke atas diri anda akan berlaku? Jika anda sendiri tidak yakin maka

jadilah diri sendiri. Ambil pendekatan ada nilai yang anda miliki, tapi tiada pada mereka dan ini yang dicari dan kejar untuk mendapatkannya.

Berikut panduan mudah yang boleh diikuti bagi membantu anda berhadapan dengan situasi sedemikian.

1. Menjadi diri sendiri iaitu dengan membenarkan diri bertingkah laku seperti mana kebiasaan. Jika sebelumnya baik dan positif serta tidak pernah melakukan apa-apa hal yang buruk, maka teruskan menjadi diri sebenar. Anda tidak perlu merubah diri sendiri hanya kerana inginkan penerimaan orang lain jika ia menjurus kepada perkara negatif.

2. Melakukan tugas dan peranan seperti biasa meskipun dalam hati tidak selesa dengan apa yang berlaku. Ketahuilah ia tempoh untuk anda menguji kemampuan diri menangani hal ini. Kekuatan mental dan emosi hanya boleh diuji ketika jiwa sarat dengan bebanan

emosi membabitkan diri dan orang lain. Gunakan segala kekuatan jiwa dan pembelajaran yang diterima selama ini untuk terus bertahan dan melakukan tanggungjawab sebaik mungkin. Sedar atau tidak, anda sedang dalam proses menjadi lebih kuat, hebat, dan tenang.

3. Mengisi masa lapang dengan aktiviti berfaedah dan menyeronokkan. Semakin sibuk anda dengan aktiviti yang berfaedah dan menyeronokkan, semakin anda terlindung daripada perasaan merugikan. Cari aktiviti yang bersesuaian dengan anda dan lakukan aktiviti itu bagi memberi sentuhan emosi yang lebih segar serta hebat.

4. Mendampingi individu yang positif dan aktif boleh memberikan kekuatan emosi buat anda. Kenal pasti rakan di sekeliling yang positif dan menunjukkan kemajuan dalam diri. Berkawanlah dengan mereka supaya aura positif dan tingkah laju berjaya itu melekat pada diri

anda. Elakkan atau kurangkan pergaulan anda dengan mereka yang negatif dan menyakiti hati. Alangkah ruginya masa yang dipe-runtukkan untuk mereka sedangkan anda lebih elok berdamping dengan orang yang baik dan proaktif.

5. Menghargai persahabatan meskipun anda menerima sebaliknya. Teruskan persahabatan dalam berhati-hati. Usah tunjukkan reaksi menolak atau bencikan mereka. Sebaliknya terus menegur secara sopan dan berlemah lembut agar mereka dapat mempelajari sesuatu daripada anda.

6. Tunjukkan rasa hormat walaupun tidak dihormati. Teruskan menghormati iaitu dengan tidak melakukan hal yang sama terhadap mereka. Biarkanlah mereka berterusan melakukan hal yang menyakitkan hati, tapi anda tetap menghormati mereka, tetapi kurangkan interaksi jika mampu.

7. Menjadikan peluang itu kesempatan menjadi lebih baik. Seperti mana ujian dan dugaan itu adalah peluang untuk anda memperbaiki diri. Ia juga mengajar sebuah erti kehidupan yang pastinya amat penting dalam diri anda untuk masa akan datang. Perancangan Allah itu pasti yang terbaik dan ada hikmahnya. Bertabahlah dalam mengharunginya secara tenang dan reda.

8. Mempelajari teknik menguruskan emosi secara formal atau tidak. Pelbagai cara boleh dipelajari supaya anda bijak menguruskan emosi. Terapkan dalam hati anda tidak keseorangan. Masih ramai lagi sahabat yang boleh anda kenali dan gunakan sebaik mungkin akal kurniaan Allah untuk bertindak wajar.

9. Berdoa dan bertawakal adalah benteng kekuatan rohani dan spiritual seseorang individu. Teruskan berdoa supaya ujian ini berakhir dan anda mampu menghadapinya.