



CEMBURU PENCAPAIAN RAKAN SEBILIK

Siswa mahu tingkat potensi diri, yakin sepertinya



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

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

Saya siswa tahun akhir di sebuah institusi pengajian tinggi tempatan dan agak cemburu dengan pencapaian rakan sebilik. Dia seorang peramah, cantik serta bijak menyebabkannya mempunyai ramai kawan dan berpengaruh.

Saya ingin menjadi sepertinya. Walaupun bukan 100 peratus, hakikatnya saya jauh ketinggalan. Saya seronok dengan pencapaiannya tetapi agak pasif dan sukar melakukan sesuatu sebaik dia.

Bagaimanapun, perasaan cemburu ini hanya saya rasai kerana ingin menjadi sepertinya dan hubungan kami sangat baik. Dia ternyata bijak berada dalam khalayak ramai dengan penuh keya-

kinan. Saya ingin meningkatkan potensi diri dan menjadi yakin seperti rakan baik saya ini. Saya berharap puan dapat membantu.

TURUTINGIN BERJAYA
Melaka

Berasa seronok dan teruja dengan pencapaian rakan lain adalah tindak balas emosi yang positif. Rasa teruja itu membolehkan anda mendapat motivasi luaran secara semula jadi dengan mudah berikutan rakan itu juga sahabat baik dan paling hampir.

Motivasi ini mencetuskan kesedaran dan keinginan untuk memperbaiki potensi diri serta mencapai matlamat peribadi. Anda sebenarnya bertuah kerana mendapat peluang bersama rakan yang berjaya. Secara tidak langsung, anda dapat mempelajari nilai positif yang ada pada dirinya.

Menjawab kepada keperluan anda untuk meningkatkan potensi diri dan menjadi yakin seperti rakan baik,

saya gariskan beberapa tip yang boleh dipraktikkan.

BELAJAR TINGKAH LAKU POSITIF RAKAN

Perkara asas dan segera yang boleh dilakukan ialah dengan mempelajari tingkah laku positif rakan anda. Perhatikan tingkah laku sehariannya membabitkan cara bertindak, bercakap, beraktiviti serta menguruskan masa.

Cuba semak apa yang ada pada corak tingkah lakunya tetapi tiada dalam tingkah laku anda. Kenal pasti ketidaksamaan itu bagi menggalakkan tingkah laku yang positif.

MENIRU DAN MEMPRAKTIKKAN APA YANG DIPERHATIKAN

Meniru gaya bermaksud mempraktikkan apa sahaja tindakan positif yang dilakukan rakan baik anda. Pilih tindakan sesuai dan berkaitan supaya memberi manfaat kepada anda.

Sebaiknya kenal pasti tindakan atau aktiviti yang memerlukan kerjasama anda bersama rakan berkenaan sama ada kegiatan rasmi atau tidak. Meniru gaya ini bertujuan membiasakan diri dengan caranya bertindak. Ia akan menjadi sehati dan akhirnya perkara yang anda biasa buat itulah menjadi tabiat dan membentuk sikap positif.

BERTANYA DAN BERKONGSI RASA DENGAN RAKAN

Ambil peluang untuk bertanya tip dan berkongsi rasa dengannya. Anda boleh memberitahunya betapa anda teruja dan seronok melihat pencapaiannya. Tidak

salah memberitahunya apa yang anda rasakan kerana ia memberikan satu penghargaan kepadanya serta mengukuhkan tali persahabatan anda.

Perkongsian boleh dilakukan pada bila-bila masa yang dirasakan sesuai secara spontan. Ia membolehkan anda mendapat respons segera daripadanya. Percayalah perkongsian yang ikhlas meninggalkan kesan lebih positif.

MINTA BANTUAN DAN SOKONGAN RAKAN UNTUK MEMAJUKAN DIRI

Setelah anda berkongsi dan meluahkan perasaan, tiba masanya untuk mendapatkan bantuan dan sokongan daripada rakan untuk memajukan diri. Percaya atau tidak, semua individu berusaha mengejar kehidupan bahagia, cemerlang dan bersistematik. Oleh itu, bantuan dan sokongan antara satu sama lain amat penting dalam mewujudkan persekitaran sosial berkesan dan positif.

Bantuan dan sokongan boleh diperoleh secara lisan atau bukan lisan. Menerusi lisan, kata-kata semangat dan sokongan rakan mampu memberikan semangat buat anda untuk melakukan perubahan yang baik dalam personaliti diri.

GARISKAN BEBERAPA MATLAMAT YANG INGIN DICAPAI

Matlamat yang ingin dicapai perlu dikenal pasti bagi memudahkan anda mengambil tindakan dan perancangan tingkah laku sesuai. Anda perlu mengetahui keperluan untuk berubah dan meningkatkan

potensi diri dalam aspek yang bagaimana.

Tanpa perincian matlamat, impian akan menjadi kabur dan hanya tinggal harapan. Senaraikan apa yang ingin dicapai atau diperbaiki sebelum bertindak.

KENAL PASTI KELEBIHAN DAN KELEMAHAN DIRI DENGAN BANTUAN PAKAR KAUNSELING

Perkara paling praktikal untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan diri ialah dengan mendapatkan bantuan pakar kaunseling secara bersemuka. Menerusi sesi kaunseling, ada beberapa ujian personaliti yang boleh dijalani bersama kaunselor bagi mengetahui trait dan personaliti diri secara tepat dan kondusif.

Penerimaan diri tanpa syarat adalah langkah awal dalam memperbaiki prestasi diri. Percaya dan yakin setiap orang boleh berubah ke arah lebih baik.

CABAR DIRI UNTUK MELAKUKAN PERUBAHAN

Akhir sekali, cabar diri untuk melakukan perubahan yang memberi manfaat kepada diri serta orang lain. Semangat dan yakin diri penting bagi memaksimumkan potensi diri yang selama ini mungkin belum cukup digilap dan diberi perhatian.

Anda sebenarnya sudah memulakan langkah awal untuk berjaya iaitu dengan berani dan bersedia berkongsi di ruangan ini. Langkah seterusnya perlu mempraktikkan apa yang saya kongsi di sini. Selamat berjaya.