



# 'SAYA SERING TERPINGGIR'

Fikir  
beberapa  
langkah  
progresif  
untuk  
tingkatkan  
prestasi

## BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah  
Abdul Ghani

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



**Saya** kecewa dengan persekitaran sosial termasuk rakan hipokrit, dingin, sinis dan berkata yang tidak baik di belakang.

Ia sangat dingin dan negatif apabila ramai rakan yang suka bergosip, 'berkroni,' dan saya rasa tidak selesa.

Seboleh-bolehnya saya ingin mendapatkan bimbingan daripada puan cara yang sesuai untuk menghadapi situasi sebegini.

Saya memilih tinggal di kolej kediaman kerana ingin memberi fokus kepada pengajian. Namun inilah risiko yang terpaksa saya hadapi. Saya sering kali terpinggir dalam banyak perkara.

**Sedih  
Selangor**

**Persekitaran** negatif itu sememangnya mewujudkan perasaan yang tidak seronok dan adakalanya sangat mengecewakan.

Hakikat yang perlu diterima bahawa suasana negatif itu menjadi penghalang kepada kejayaan anda jika terus

dijadikan alasan.

Jika anda benar-benar serius untuk meningkatkan prestasi diri maka fikirkan beberapa langkah yang progresif dan bersifat dominan berbanding pasif.

### 1. JADI DIRI SENDIRI

Berani menjadi diri sendiri seperti yang anda ketahui berkenaan siapa anda sebenarnya. Maksudnya anda lebih arif berkenaan diri sendiri dari segi kebaikan dan keburukan.

Jika anda yakin bahawa anda tidak tergolong dalam kelompok manusia yang sedemikian, maka usah menjadi diri mereka.

Jadilah diri anda dan bertanggungjawab terhadap apa sahaja yang diamanahkan.

### 2. HORMAT PILIHAN

Pilihan di tangan anda. Memilih untuk mendiami kolej adalah satu pilihan sepertimana yang diterangkan di atas.

Faktor jarak menyebabkan anda memilih mendiami kolej berkenaan. Oleh itu, hormati pilihan yang dibuat melainkan anda ingin mencari pilihan yang lain seperti bertukar kolej atau bilik.

Jika ingin bertukar kolej, maka terdapat kesan dan risikonya yang lain. Begitu juga perpindahan bilik atau aras.

Memilih untuk

terus menetap di kolej memerlukan anda mengatur strategi yang lain bagi mencipta kebahagiaan dan keseronokan sebagai warga kolej.

### 3. PROGRESIF DAN AKTIF

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

Berani untuk melakukan perubahan dalam profesion selagi ia menjadi nilai tambah terhadap mutu perkhidmatan dan kerjaya anda.

Perbezaan inilah yang memberikan anda keyakinan sekiranya ia menepati kehendak organisasi. Usah terlalu mengharap penerimaan semua jika hanya melakukan hal-hal kebiasaan dan tanpa arah yang lebih tetap.

### 4. PROFESSIONAL

Maju untuk diri dan keluarga serta profesion boleh menyuntik semangat positif dalam diri. Jika anda menyimpan hasrat untuk memajukan diri sendiri, maka kenal pasti strategi tindakan yang anda perlukan.

Hal ini lebih penting dan bermakna berbanding memperihalkan tentang orang lain yang anda sendiri tidak mampu

untuk merubahnya.

### 5. POSITIF

Membentuk budaya positif dan kekalkan sikap positif. Mulakan sesuatu yang baik dengan diri sendiri.

Seterusnya, amalan itu perlu dikekalkan dan pastinya ia mampu dibudayakan oleh orang lain.

Contohnya dengan menawarkan bantuan bagi rakan yang memerlukan khususnya berkaitan aktiviti atau persatuan.

Meskipun anda tidak mendapat jawatan yang diminati, namun sumbangan anda dalam membantu mereka akan dilihat dan disedari satu masa nanti.

Mulakan secara kecil dan biasa sebelum mendapat tawaran yang lebih baik. Apa yang penting ialah komitmen dan kesediaan memberikan bantuan.

Kerjasama itu memberikan kesan yang maksima.

### 6. JANGAN BUANG MASA

Usah membuang masa dengan gosip dan hal yang sia-sia. Lebih baik anda menggunakan masa yang ada untuk melakukan tugas dipertanggungjawabkan.

Elakkan diri daripada turut serta dalam aktiviti gosip atau seumpamanya. Adalah lebih baik untuk anda membina hubungan baik dengan orang lain secara mesra dan penuh adab.