

MAHU BUANG SIKAP PEMALU

Pelajar ingin jadi lebih berani untuk berkomunikasi dengan rakan

BERSAMA KAUNSELOR

Pri Siti Fatimah
Abdul Ghani

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



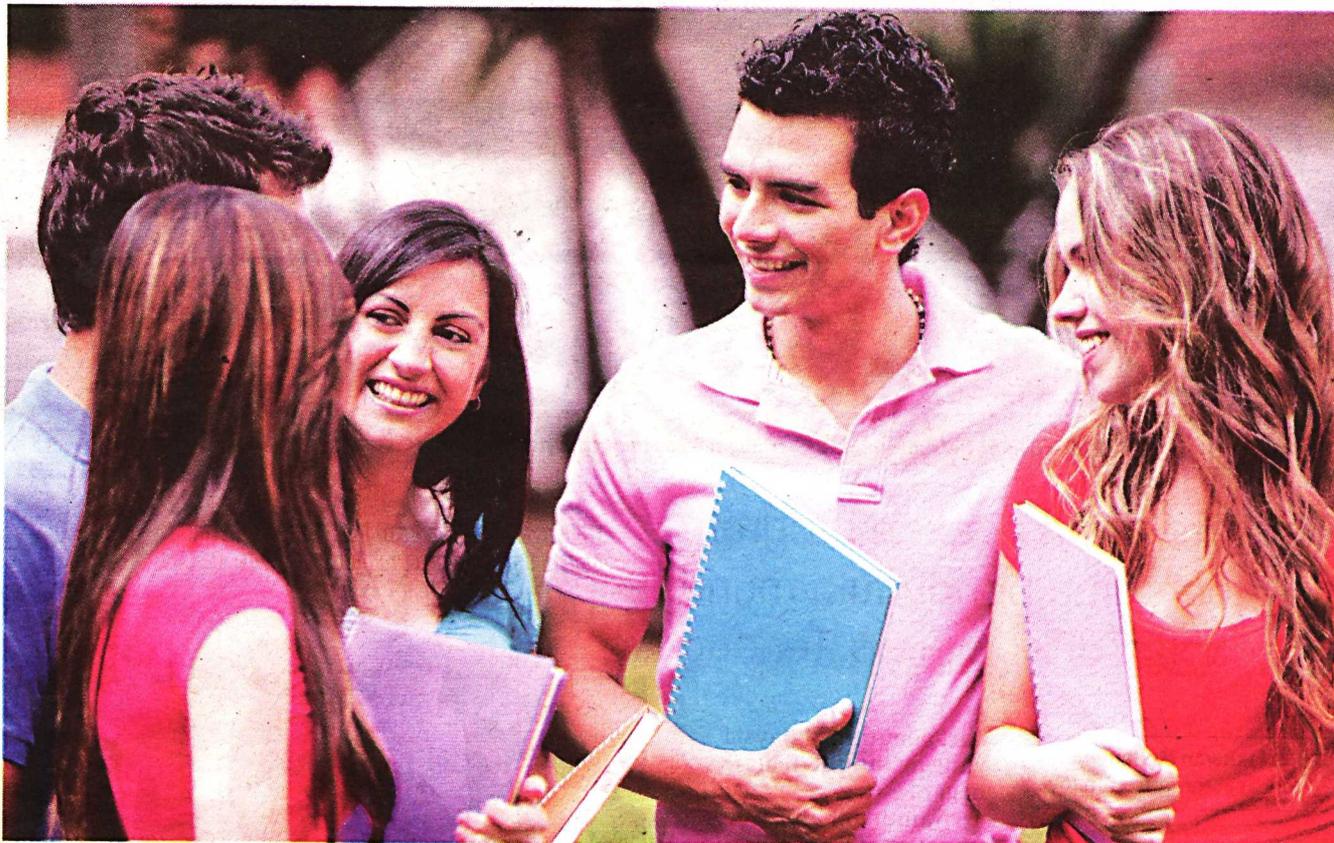
Saya seorang yang pemalu. Sejak kecil lagi saya memang sering digelar sebagai budak pemalu.

Saya juga tidak bebas bergaul dengan rakan dan segan untuk memulakan komunikasi.

Sikap ini akhirnya menimbulkan rasa kurang senang dalam kalangan rakan sekolah dan memberi masalah kepada diri saya.

Saya ingin mengubah sikap ini secara perlahan-lahan. Paling tidak, saya lebih berani untuk berkomunikasi dengan rakan yang lain dan tidak takut.

Malu
Johor



Pada asasnya, sifat malu itu wajib dimiliki semua orang. Sifat malu yang dimaksudkan ialah berkaitan adab sopan, tingkah laku serta tertib untuk menjaga maruah dan penghormatan.

Namun, sifat malu ini perlu sesuai dengan tempat dan situasi tanpa mengganggu hal penting dalam kehidupan.

Jika sifat malu itu menjadi halangan dalam melakukan tugas yang diamanahkan, memberi kemudahan pada diri sendiri dan orang lain tanpa mempertahankan hak serta maruah diri atau halangan komunikasi yang wajib, seharusnya sifat malu itu perlu diteliti dengan lebih mendalam.

Sekiranya sikap pemalu itu mengganggu kelancaran hidup, ia perlu diperbaiki secara bijak dan bersesuaian. Anda tidak semestinya mengubah personaliti secara terburu-buru kerana ia memerlukan masa dan kesediaan.

Akan tetapi, perubahan yang lebih baik itu amat perlu bagi memperbaiki kelemahan yang wujud di persekitaran anda terutama perhubungan sosial dengan rakan, guru dan keluarga.

Berikut adalah cara yang boleh dilakukan bagi mengurangkan sikap malu yang keterlaluan.

1. Ubah sedikit penampilan

Mengubah penampilan diri supaya tampak lebih kemas, yakin dan bersih adalah salah satu cara tersembunyi dalam membangkitkan aura diri.

Pastikan penampilan diri anda mengikut kehendak dan peraturan sekolah. Menjaga penampilan tidak semestinya memerlukan belanja wang yang besar. Cukup sekadar bersih, kemas dan lengkap.

2. Buat kontak mata

Melakukan kontak mata dengan orang lain adalah satu perkara yang amat sukar bagi mereka yang benar-benar pemalu.

Namun ia bukan sesuatu hal yang mustahil. Tetapi kini masanya untuk anda berubah dan perlu berani membuat kontak mata dengan orang lain sambil menjadi pendengar yang baik ketika rakan bercerita atau membuat orang lain mendengar pendapat anda.

Kontak mata dikenali sebagai komunikasi bukan lisan sebagai tanda anda memberikan tumpuan dan perhatian.

3. Ikuti kursus atau kelab tertentu

Jika anda memiliki sesuatu hobi, seperti

memasak, menjahit atau membuat kraf tangan, anda boleh menjinakkan diri dengan hobi itu secara lebih formal.

Selain dapat melatih kemahiran diri, anda juga akan bergaul dengan ramai orang yang mempunyai minat serta hobi sama.

Pergaulan ini membolehkan anda berkomunikasi dan mengenali orang lain. Pergaulan dengan mereka yang mempunyai minat yang sama boleh membantu kemahiran komunikasi seseorang secara tidak langsung.

Maka dengan mengikuti kursus yang sesuai, anda sebenarnya melatih diri untuk berani dan mengurangkan sikap malu yang terlebih.

4. Puji dirimu sendiri apabila berhasil melakukan sesuatu

Walaupun bunyinya agak pelik bagi sesetengah orang, ia memberikan kesan yang amat positif dalam meningkatkan rasa percaya dirimu.

Setiap pagi sebelum keluar dan berinteraksi dengan orang lain, ucapkan pada dirimu sendiri bahawa kamu hebat dan tidak ada yang salah pada dirimu.

Kata-kata positif pada diri dapat membantu anda

menjadi lebih baik.

5. Jangan ragu untuk memuji orang lain

Setelah anda berjaya mengumpulkan tenaga positif dari pujian yang anda ucapkan, anda boleh mengucapkannya kepada orang lain.

Jadikan hari orang lain menjadi lebih baik dengan memujinya. Berikan pujian dengan ikhlas atas apa sahaja yang menarik perhatian anda.

6. Sedar kekuranganmu kemudian berdamailah dengan itu

Salah satu cara agar orang lain lebih memahamimu adalah dengan jujur pada orang lain mengenai kekuranganmu.

Jelaskan kepada rakan di sekitar bahawa anda itu seorang pemalu. Dengan penjelasan itu, mereka akan lebih mengerti dirimu dan tidak akan lagi memandangnya dengan tatapan yang aneh.

7. Buat jaringan persahabatan yang membuat anda lebih seronok

Bina hubungan persahabatan dengan ramai orang. Senyumlah kepada orang lain dan jadikan mereka sebagai teman dan sahabatmu.

8. Kuatkan suara ketika berbicara

Salah satu cara yang boleh dilakukan untuk menghilangkan rasa malu adalah dengan menguatkan suaramu.

Anda boleh melatih diri bercakap dengan lebih jelas secara sendirian. Latihan ini sangat perlu bagi mereka yang mengalami masalah pemalu keterlaluan.

Latih diri berkomunikasi dengan intonasi suara yang tenang dan mudah didengar. Ketahuilah bahawa suara yang terlalu perlahan akan menjadi halangan dalam komunikasi.

Ini adalah salah satu cara membuang jauh rasa malu.

9. Sesekali keluarlah sendirian

Jika anda mempunyai waktu lapang, cubalah untuk keluar bersendirian di tempat yang selamat tanpa perlu ditemani sahabatmu.

Keluar bersendirian memang tidak seronok tetapi ini juga menjadi salah satu bentuk latihan yang memaksamu untuk mengurangkan rasa malu dan mulai berani untuk berinteraksi dengan orang lain.

10. Menulis di diari juga boleh membantu

Menulis sejak lama dianggap sebagai salah satu

aktiviti yang membuat seseorang individu rasa tenang, relaks dan menghilangkan rasa cemas serta stres yang dialami.

Oleh kerana itu, anda boleh mencuba menuliskan kejadian apa pun yang dialami hari ini dalam diari, ceritakan berkenaan hal apa yang membuat anda malu dan tetapkan langkah apa yang akan anda lakukan untuk mengatasi rasa malu itu.

11. Tetap berfikir positif dan yakin diri

Jika pun ada sesuatu hal yang tidak berjalan seperti apa yang dirancang, anda tidak perlu cepat berputus asa atau kecewa.

Anda perlu kekal positif dan mencari jalan lain yang lebih sesuai untuk memperbaikinya. Anda juga tidak perlu rasa terancam dengan satu kelemahan diri yang sebenarnya boleh diperbaiki.

Yakin anda mampu mencapai apa yang dikehendaki dengan syarat terus berusaha dan fokus ke arah itu.

12. Banggalah menjadi diri sendiri

Kaedah terakhir ini adalah paling penting. Anda boleh lakukannya sekarang juga. Banggalah untuk menjadi dirimu sendiri.

Sayangi, cintai dan terima dirimu seadanya. Ketahuilah tidak ada seorang pun yang sempurna, setiap orang pasti memiliki kekurangannya masing-masing.

Selain itu, perkara yang membuat dirimu lebih hebat dan cemerlang daripada yang lain adalah anda menyedari kekurangan diri serta berusaha berubah menjadi lebih baik.

Anda adalah istimewa dan unik. Maka tingkatkan keyakinan diri untuk menjadi lebih aman dan tenang serta bahagia dengan diri sendiri.

Sifat yang menjadi penghalang maju diri itu perlu diperbaiki agar anda mempunyai kesempatan untuk meraih kejayaan yang lebih baik. Sekian.