



# kaunseling Remaja

Prof Madya Dr Sapora Sipon Menjawab

Jika anda menghadapi masalah percintaan, pembelajaran, kewangan, keluarga dan perkara peribadi yang sukar diselesaikan, pakar kaunseling Universiti Sains Islam Malaysia (Usim) sedia membantu. Hantarkan masalah anda lengkap dengan nama dan alamat penuh kepada Ruangan Pengelola Kaunseling Remaja, Harian Metro, Balai Berita, 31, Jalan Riong, 59100 Bangsar, Kuala Lumpur atau e-mel kepada rencana@hmetro.com.my

# Sakit hati dikhianati rakan

*Sahabat baik tergamak memaki-hamun selepas cuba dibantu*

## SOALAN

**S**AYA mempunyai sahabat baik dan bekerja di syarikat yang sama. Kami seperti adik-beradik, malah keluarga saya menerimanya sebagai anak angkat.

Keakraban kami tidak disenangi segelintir rakan sejabat. Namun, tidak mepedulikan perkara itu walaupun kadangkala tertekan dengan sindiran mereka.

Teman saya banyak menimbulkan masalah di pejabat dan nyaris diberhentikan kerana kurang produktif serta tidak menunjukkan minat dalam kerja.

Saya berusaha membantunya supaya dia tidak diberhentikan walaupun terpaksa menerima cacian (ramai tahu sikapnya yang pemalas).

Entah di mana silapnya, dia berubah sikap dan apabila di bawa berbincang, dia menengking, memaki-hamun dan menuduh saya macam-macam. Dia mendakwa saya menyebabkannya tertekan.

Apabila disiasat, ia berpunca daripada orang yang tidak menyenangi persahabatan kami. Bila diberitahu, dia tidak mempercayainya, malah menuduh saya mereka-reka cerita.

Lebih menyakitkan hati, dia mengaku berkawan dengan saya semata-mata untuk kepentingan dirinya, malah dia mendoakan kematian saya.

Justeru, saya membawa diri kerana terlalu tertekan sehingga jatuh sakit dan dimasukkan ke hospital. Sepanjang tempoh itu, saya banyak menerima SMS daripada orang tidak dikenali berbentuk ugutan dan cacian.

Apabila disiasat, SMS itu daripada teman saya, malah

saya mendapat tahu dia sudah melakukan perbuatan itu dengan ramai orang. Ini membuatkan saya sukar untuk percaya.

Sehingga kini, dia masih menyalahkan saya tanpa sebarang perbincangan. Perbuatannya itu turut menjejaskan persahabatan saya dengan rakan lain.

Kini, saya lebih gemar menyendiri kerana terlalu sakit hati dengan perbuatan kawan baik saya itu.

Saya cuba melupakannya tetapi gagal. Apa pun, saya tidak dapat memaafkan perbuatannya walaupun suatu hari nanti dia memohon maaf.

Bantulah saya bagaimana mahu menghadapi keperitan hidup ini. Saya masih menyayanginya tetapi amat tertekan kerananya.

**INSAN TERLUKA,**  
Dya

## JAWAPAN

**M**ELALUI kepahitan persahabatan memang menyakitkan dan melukakan. Apatah lagi, hubungan persahabatan yang dibina dengan kawan baik bagaikan adik-beradik.

Namun, persahabatan sama seperti hubungan lain iaitu perlu melalui banyak pahit manisnya. Kata-kata 'sahabat pada hari ini boleh menjadi seteru pada hari esok' bukanlah sesuatu yang boleh diambil mudah. Adik sendiri melaluinya.

Ada ahli psikologi mengatakan walaupun mempunyai kawan baik adalah penting untuk kesejahteraan kesihatan mental dan fizikal, persahabatan juga boleh membawa kepada perasaan tertekan jika bertukar menjadi permusuhan. Andaian dan pemikiran

bahawa persahabatan antara kawan baik akan kekal selama-lamanya adalah permulaan kepada kegagalan dalam persahabatan.

Adik memulakan persahabatan dengan pemikiran dan jangkaan tinggi hubungan ini akan berjalan manis berjaya.

Justeru, tidak hairanlah adik sanggup berkorban masa, tenaga serta emosi untuk kawan adik itu.

Sebagai balasannya, adik inginkan sahabat berkorban untuk adik. Realitinya, apa yang berlaku tidak memenuhi jangkaan.

Itulah permulaan kepada segala tekanan adik. Sahabat yang dijangka membawa sinar dalam hidup rupa-rupanya khianati adik sehingga membawa begitu banyak penderitaan.

Kata-kata bahawa 'persahabatan adalah perisai bagi segala bencana dan segala peristiwa yang terjadi pada setiap zaman' tidak lagi wujud dalam kamus persahabatan adik.

Sikap suka membantu memang baik, tetapi adik perlu bertanya sama ada kawan baik adik selesa dengan pengorbanan dan sikap ambil berat itu.

Kawan adik perlu bertanggungjawab di atas sikapnya di tempat kerja. Terlalu melindungi dan mempertahankan kawan adik boleh memberi persepsi yang salah di pihaknya.

Anggapan bahawa adik sengaja membuatnya tertekan dan mahu memusnahkan hidupnya mungkin datang dari peristiwa di mana adik sendiri tidak tahu puncanya.

Perubahan sikap kawan adik tidak semestinya datang daripada kesikap mana-mana pihak. Setiap

masa dan saat manusia boleh berubah.

Sikap kawan baik yang mengakui mengambil kesempatan dalam persahabatan kalian demi kepentingan dirinya serta mendoakan kematian adik memang sikap tidak bertanggungjawab.

Ketika ini, adik dan kawan baik dipenuhi dengan emosi. Jadi, berilah masa dan ruang untuk adik berdua melihat serta menilai semula persahabatan itu.

Dalam permasalahan diri adik, apa yang perlu dilakukan ialah melihat kepada persoalan serta isu sebenar. Sikap terlalu mengambil berat boleh diakibatkan dari sikap tidak percaya, ingin mengawal dan mengatur persahabatan seperti yang diinginkan.

Persoalan, dalam hubungan persahabatan kalian berdua, adakah apa yang

Andaian dan pemikiran bahawa persahabatan antara kawan baik akan kekal selama-lamanya adalah permulaan kepada kegagalan dalam persahabatan.

diinginkan oleh adik selari dengan apa yang diinginkan kawan baik adik itu?

Penyelesaian kepada masalah adik berdua adalah satu proses yang berterusan. Akan wujud tangisan dan tawa dalam proses ini. Bersedialah untuk memaafkan dan tidak salah menyalahkan.

Adik juga perlu bersedia berkawan dengan orang lain. Bersahabat dengan ramai orang dan mencari rakan baru mungkin mengubat kesedihan adik.

Dr memahami mengapa adik tidak mungkin dapat

memaafkannya sehingga akhir hayat. Tiada siapa yang boleh menangani masalah adik kerana sebagaimana bersedianya adik untuk meneruskan kehidupan, adik akan berasa kepedihannya.

Justeru, adik perlu lalui kesakitan dan kepedihan ini dengan penuh tabah. Dapatkan khidmat kaunseling bagi mengurangkan tekanan atau luahkan kepada orang yang adik percaya.

Apabila hati dan emosi tenang, cuba maafkan kawan adik itu. Kesediaan adik untuk memaafkan kawan baik sesuatu yang mulia kerana Allah merahmati seseorang yang melapangkan tempat buat saudaranya.

Namun, jika adik masih gagal memaafkan dia, anggaplah apa yang berlaku mengajar adik menjadi lebih matang dan berhati-hati memilih sahabat.