

## Pedih dikhianati rakan karib

Beri masa kepada diri sembuh daripada kekecewaan

### Soalan

**S**AYA remaja berusia 18 tahun dan belajar di tingkatan enam. Masalah saya mungkin tidak seberapa rumit bagi sesetengah orang, namun ia amat menyeksakan fikiran saya.

Masalah pertama ialah saya tidak pernah bercinta dengan mana-mana lelaki. Kadangkala, hati cemburu melihat kemesraan kawan usia yang mempunyai kekasih hati. Ada yang menghulurkan salam perkenalan, tetapi tiada yang berkenan di hati.

Masalah kedua, berkaitan dengan persahabatan. Dulu, saya mempunyai seorang rakan karib yang sangat rapat dengan saya. Dia tempat saya mengadu, ketawa dan meluahkan masalah. Ke mana ada dia, pasti ada saya. Keakraban kami semakin terserlah apabila sama-sama tinggal di asrama.

Namun, selepas tamat Sijil Peperiksaan Malaysia (SPM), kami tidak seakrab dulu dan masing-masing membawa haluan sendiri. Apa yang memusykilkan saya ialah sejak akhir-akhir ini, dia tidak pernah menghubungi saya.

Lebih menghairankan, dia berbuat begitu pada saya saja sedangkan kawan yang lain, dia hubungi seperti biasa. Saya tidak nampak sebarang kesalahannya sebelum ini, tetapi dia terus bersikap dingin.

Kerana sikapnya, saya amat membencinya. Tetapi, jauh di sudut hati saya, saya masih merindukannya sebagai sahabat karib saya.

Kini, saya hanya memendam segala isi hati tanpa meluahkan kepada sesiapa kerana tidak ada seorang kawan pun yang boleh mendengarnya. Saya sentiasa berdoa agar saya dikurniakan seorang sahabat sejati.

Justeru, saya kini benar-benar memohon agar Dr dapat membantu saya menyelesaikan masalah ini agar ia tidak menjadi 'barah' dalam hidup serta menjejaskan pelajaran.

INSAN SEPI,  
Melaka

### Jawapan

**M**ENGHADAPI masalah adalah sesuatu yang sangat ditangani agar tidak menjadi 'barah' dalam kehidupan.

Mengikut ahli psikologi,

Erik Erikson, dengan usia adik, awal dewasa dan akhir remaja, ia akan membabitkan keinginan peribadi kepada keintiman. Justeru, kegagalan untuk memenuhinya akan menyebabkan perasaan isolasi atau pengasingan.

Setiap individu mempunyai perasaan ingin dicintai dan dihargai. Oleh sebab itulah adakalanya adik akan berasa cemburu melihat kemesraan rakan usia yang mempunyai kekasih.

Berkaitan masalah adik yang tidak pernah bercinta, ia bermakna adik masih belum bertemu lelaki yang berjaya mengetuk hati adik. Situasi itu menerangkan mengapa salam perkenalan yang dihulurkan kawan lelaki adik tolak dan tidak ada yang berkenan di hati.

Dengan umur adik yang masih muda dan berada di alam persekolahan, peluang adik untuk menemui cinta masih terbuka luas

apabila tiba waktunya.

Bagi masalah kedua adik, Dr akui nilai persahabatan itu sangat tinggi harganya. Bagaimanapun, hubungan persahabatan adakalanya tidak dapat menahan ujian masa dan situasi.

Seperti perhubungan lain, persahabatan memerlukan banyak kompromi dan adakalanya jika terputus tanpa persetujuan kedua-dua pihak, ia boleh mengecewakan serta terdedah kepada perasaan dikhianati, kesedihan dan keraguan.

Rasa benci yang meluap-luap adik terhadap kawan baik itu disebabkan perasaan adik yang dikhianati dan tidak mengetahui sebab sebenar mengapa hubungan kalian dingin. Perasaan rindu sebagai sahabat karib pula wujud kerana kalian punya kenangan manis yang pernah dilalui bersama.

Sesebuah persahabatan

yang terputus tidak memerlukan kesalahan dan perasaan dingin pula boleh terjadi disebabkan faktor jarak waktu serta situasi. Apabila adik malas hendak bertanya sebabnya, ia menambahkan lagi keraguan dan perasaan dikhianati.

Dalam hal ini, kekecewaan kehilangan seorang sahabat perlu dirawat. Oleh itu, beri masa kepada diri sendiri untuk sembuh daripada kekecewaan itu. Jangan menghukum diri dan mencari kesalahan diri atau rakan karib.

Adik perlu tabah untuk melalui kehidupan setiap hari tanpa kawan karib dan mengambil masa bagi memproses apa yang berlaku. Ia ada kalanya sukar terutama apabila adik berkongsi perkara bersama.

Bagaimana sukar keadaan itu, adik perlu menerima apa yang berlaku. Berterus terang mengenai perasaan

adik terhadap rakan karib juga sangat membantu dalam hal ini.

Hargai saat-saat manis bersama dan jangan bersifat buruk sangka terhadapnya. Sikap itu menggambarkan integriti dan keikhlasan adik sebagai seorang sahabat dan insan. Apabila adik ikhlas dalam persahabatan, kemungkinan untuk mendapat seorang sahabat yang benar-benar sejati seperti yang diharapkan akan berlaku. Hanya masa yang akan menentukannya.

Cuba sibukkan diri dengan perkara yang boleh mengalihkan fokus adik daripada kekecewaan ini.

Memberi fokus kepada pelajaran adalah antara pilihan terbaik.

Selain itu, berilah masa untuk menyembuhkan kekecewaan di hati adik.

Dr doakan agar adik mendapat rakan dan cinta sejati pada masa hadapan.