

MENANGANI KONFLIK DIRI

Setiap hari menuntut kita membuat keputusan, pilihan dan menyelesaikan masalah. Tidak kira sesuatu perkara itu kecil atau besar namun ia tetap menuntut kita membuat keputusan, pilihan dan juga menyelesaikannya. Sebagaimana contoh, apabila kita bangun dari tidur, minda dan perasaan terus bergerak selari untuk menyelesaikan menu sarapan pagi, membuat pilihan pakaian yang sesuai untuk diperagakan pada hari tersebut, melayan kerenah anak-anak dan bermacam-macam lagi perkara yang harus diselesaikan. Kadang-kadang rutin harian tersebut dapat dikawal dan ada juga kadangkala ia menyebabkan kita tertekan dan seterusnya menimbulkan konflik diri.

Kes yang diutarakan di atas adalah hanya sebahagian kecil dari masalah yang boleh menimbulkan konflik diri pada seseorang individu. Persoalannya apakah pendefinisian sebenar konflik diri. Menurut pakar psikologi, konflik diri merupakan ketidaktentuan yang berlaku dalam diri seseorang itu akibat berlaku pertembungan antara sifat 'Real Self' (sifat diri sebenar) dengan sifat 'Ideal Self' (Sifat kesempurnaan yang ingin kita capai).

'Real Self' merupakan sifat sebenar diri kita yang terkandung elemen kekuatan dan kelemahan diri. Kita seharusnya sentiasa berusaha untuk mengenal apakah kekuatan dan kelemahan diri kita. Jika tidak, sampai bila-bila tidak dapat mengenal diri kita dalam konteks yang sebenar atau 'self concept'. Namun pada hakikatnya tidak ramai yang cuba meneroka kelemahan dan kekuatan yang ada pada diri mereka sebaliknya mengambil nilai-nilai yang ada pada orang lain untuk diserapkan kedalam dirinya. Sebagai contoh, kita tidak sedar bahawa kita tidak mempunyai kekuatan dan semangat yang cukup kuat untuk kembang lasak, namun kerana memikrkan orang lain boleh lakukan kenapa tidak saya?. Justeru, apabila kita gagal dalam acara tersebut mulalah kita mempersalahkan diri kita dan irihati dengan kejayaan orang lain. Sedangkan, jika kita melibatkan diri dalam acara yang kita mempunyai kekuatan seperti berpidato, sukan yang menggunakan kekuatan akal seperti catur dan sebagainya lagi sudah tentu kita akan lebih berpuashati walaupun tidak memenangi acara tersebut.

'Ideal Self' merupakan sifat kesempurnaan yang ingin kita capai namun kita tidak mempunyai keistimewaan dan kekuatan bagi menjadikannya suatu realiti. Akibatnya, kita berkonflik dengan diri kerana gagal mencapainya. Sebagai contoh, kita tidak berbakat dan bersuara sedap untuk menyanyi namun kita masih mahu menyertai pertandingan menyanyi. Akibatnya kita tewas. Kalau dapat terima kekalahan tak apalah, namun bagi yang tidak dapat terima dirinya dan juga orang lain akan menjadi mangsa. Benarlah kata pepatah melayu 'ukur baju di badan sendiri' dan 'tak tahu menari jangan salahkan lantai yang jongkang-jongket'.

Sepintas lalu apabila kita telah membaca perenggan di atas, menampakkkan seperti kita tidak boleh mengubah diri kita untuk memiliki kekuatan seperti mana yang ada pada orang lain. Selain itu, ia juga menunjukkan seperti 'kalau rezeki secupak, ianya tidak akan bertambah menjadi segantang'.

Tujuan sebenar artikel ini ditulis bukannya bermaksud sedemikian. Sebaliknya saya cuba mengupas sifat-sifat tidak terpuji di kalangan manusia hari ini yang sentiasa menjadikan, fitnah, mengadu domba, iri hati, bercakap di belakang, tidak ikhlas, suka mengata, mereka cerita, memperlekeh dan merendahkan keupayaan orang lain, takut tergugat dan bermacam-macam lagi sifat yang tidak baik dijadikan sebagai epakaian harian mereka. Sifat sedemikian adalah sebenarnya suatu 'konflik diri' yang wujud dalam diri individu kerana berlaku pertembungan di antara 'sifat kelemahan yang ada dalam diri' dengan 'sifat kesempurnaan yang ingin kita capai'. Namun, pertembungan di antara dua ciri tadi tidak akan menimbulkan konflik sekiranya kita :

- Muhasabah kelemahan diri
- Mempunyai kepercayaan yang rasional
- Bersifat Assertif
- Mengaplikasikan kemahiran berfikir
- Menetapkan Matlamat Kehidupan

Muhasabah Kelemahan Diri.

Bila menyebut muhasabah diri, ramai yang telah mendakwa mereka telahpun bermuhasabah diri. Kalaulah benar dakwaan sedemikian, mengapa masih ramai lagi yang 'berpenyakit hati'. Muhasabah diri adalah perlu diselarikan dengan pendapat Imam Al-Ghazali bahawa :

'Sesuatu tindakan yang baik adalah datangnya dari hati yang baik dan akal yang baik'.

Justeru, selagi kita tidak bermuhasabah sejauh mana keikhlasan dan kejujuran hati dan setakat mana fikiran kita bersih dari ansir pemikiran negatif selagi itulah tindakan kita akan memudaratkan diri kita (seperti : tidak tenteram dengan kejayaan orang lain, tertekan dengan kehebatan orang lain, resah, benci) dan memudaratkan orang lain (seperti : menjadi mangsa fitnah, prejudis, salah tanggapan, rasa tidak selesa dan sebagainya lagi). Akhirnya *lose-lose situation* akan terjadi.

Hadis Rasulullah SAW :

'Iman itu terbahagi dua iaitu; Bersabar dan Bersyukur di atas kurniaan Allah.'

Ini bermakna Islam menuntut kita berusaha mempertingkatkan kualiti diri. Namun, hasil peningkatan tersebut bukannya datang dalam masa sehari dua. Justeru, kita haruslah sentiasa gigih berusaha dan bersabar. Manakala bersyukur pula menuntut supaya kita redha dengan apa yang telah kurniakan kepada kita. Namun bukanlah bermakna kita harus berhenti setakat itu sahaja, sebaliknya kita harus sentiasa mengamalkan kombinasi elemen 3 B iaitu (Berdoa, Berusaha dan Bertawakkal) selagi hayat dikandung badan.

Jadi jelaslah bahawa, bermuhasabah diri cukup penting agar kita dijauhkan 'penyakit hati' yang bukan sahaja boleh memudaratkan diri malah ianya mewujudkan suasana tidak tenteram dan konflik yang berpanjangan. Akhirnya kesemuanya menjadi abu. Bak kata pepatah 'Janganlah menjadi dedalu : di mana menumpang tak pernah bersyukur, sebaliknya rela mati untuk mematinakan tuannya.' Sifat ini orang lain tidak tahu tetapi kita tahu. maka bermuhasabahlah.

Mempunyai Kepercayaan yang Rasional.

Seorang pakar psikologi D.C. Briggs menegaskan bahawa :

'Your Self Image is simply a belief system you have constructed about yourself.'

Malah banyak kajian telah membuktikan bahawa setiap personaliti individu adalah manifestasi daripada sistem 'kepercayaan yang ada dalam diri individu tersebut. Justeru, kepercayaan yang rasional terhadap diri kita amat membantu mengelakkan diri berkonflik dengan diri kita sendiri di mana akhirnya menimbulkan *mass conflict* dengan orang lain pula.

Namun begitu masih ramai lagi yang masih bersandarkan kepada kepercayaan yang tidak rasional. Di antara kepercayaan tidak rasional tersebut :

- Kita seharusnya sentiasa dikasihani dan disukai oleh semua orang, sedangkan ; keadaan tersebut adalah mustahil akan berlaku disebabkan setiap manusia mempunyai nilai dan pendapat yang berbeza.
- Halatuju kehidupan kita bergantung kepada persekitaran dan orang lain, sedangkan ; Kita sepatutnya sedar bahawa *'we are the captain of our ownships'*.
- Kita harus bersifat sempurna, sedangkan ; hanya Tuhan sahaja yang bersifat kesempurnaan.
- Kita tidak boleh membuat kesilapan sedangkan ; dari kesilapan datangnya penambahbaikan.
- Kita seeloknya jangan mudah mengaku salah, sedangkan ; sifat mudah mengaku bersalah membolehkan kita mempertingkatkan maruah diri.
- Kita seharusnya cemerlang dalam semua aspek, sedangkan ; setiap manusia dilahirkan dengan bakat yang berbeza dan unik.

Berdasarkan kepada penerangan di atas setiap di kalangan kita dituntut berfikirkan rasional agar kita dapat mengenal potensi diri demi mencapai 'self-actualizatio' atau kesempurnaan sendiri.

Bersifat Assertif.

Seringkali kita rasakan kita terpinggir dan tiada daya memperjuangkan hak kita. Apa tidaknya, tingkahlaku mengambil hati orang lain kadang kala lebih dipentingkan, walhal diri sendiri merana. Sebagai contoh, payahnya kita hendak mengatakan 'tidak' atau 'tidak boleh' melakukan sesuatu tugasan yang diberikan kepada kita terutamanya si penyuruh tersebut adalah orang yang paling rapat dengan kita.

Kedua ini lama kelamaan boleh menimbulkan konflik diri kerana kita tidak tegas untuk menyatakan kehendak sebenar diri kita. Justeru, sifat Assertif atau tegas diri perlu diamalkan. Persoalannya, bagaimana hendak bertindak secara assertif?. Berikut disenaraikan sedikit tips untuk kita lebih bersifat assertif :

- Belajar menolak dengan ayat yang pendek seperti 'maaf, saya tak berkesempatan', 'Kali ni tak boleh', 'saya tak berupaya'
- Bersikap rasional dan jangan emosional.
- Tolak permintaan tersebut tanpa merasakan kita bersalah
- Bersikap telus dan jujur, jangan dengaja mereka alasan.
- Jangan menolak dengan membebel.

Apa yang jelas, melalui sikap asertif ini, kita akan lebih bertanggung jawab terhadap apa yang berlaku dan tahu untuk mengawal keadaan. Akhirnya kita akan membina hubungan persahabatan dengan lebih ikhlas dan saling mempercayai.

Mengaplikasikan kemahiran berfikir

Edward de Bono, pengasas pemikiran lateral menegaskan bahawa, kita berkonflik kerana cara gaya berfikir yang bercelaru dan tidak bersifat konstruktif serta kreatif. Terdapat beberapa cara gaya berfikir telah dicadangkan oleh beliau agar kita lebih mudah membuat keputusan dan menyelesaikan sesuatu masalah.

Diantaranya ialah menggunakan kaedah PMI (*plus, minus dan interesting*), CAF (*consider all factors*), POV (*People Others View*), C&S (*consequence and sequel*).

Sekiranya kita menggunakan kaedah berfikir yang dicadangkan oleh beliau, tentunya kita akan lebih tenang kerana segala keputusan dan tindakan kita adalah tidak terburu-buru sebaliknya berasaskan kepada, baik-buruk sesuatu tindakan, mendapatkan pandangan orang ramai, telah memikirkan kesan dan akibat dan telah mempertimbangkan dari semua sudut kebaikan dan keburukan.

Menetapkan matlamat kehidupan.

Hidup tanpa matlamat umpama lagu tanpa irama' dan 'perahu tanpa kemudi. Kalau matlamat telah disasarkan, kita tidak akan takut dengan persaingan. Orang yang takut dengan persaingan ialah mereka yang tidak pernah memberi fokus dalam menengejar sesuatu matlamat. Sebaliknya, merancang apa jua konspirasi untuk menidakkan peluang dan keupayaan orang lain.

Allah telah berfirman dalam Surah Arrad (ayat 11)

'Tuhan tidak akan mengubah apa yang ada pada sesuatu kaum, kecuali kaum itu mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri'.

Ini bermakna kita perlu berubah dengan menggunakan segala potensi diri yang telah dikurniakan oleh Tuhan. Jika tak tahu berubah, belajar dan bertanyalah kepada yang lebih arif bagaimana untuk berubah. Ingatlah, kadangkala kita perlu rendahkan diri kita dari orang yang kita ambil ilmunya.

Ke arah mencapai sesuatu matlamat, ada yang dapat cepat dan ada yang dapat lambat. Cepat dan lambat bukan persoalannya. Namun yang lebih penting ialah usaha yang ikhlas, jujur serta tidak melanggar hak orang lain ke arah mencapai sesuatu matlamat adalah cukup penting dan amat dihargai. Justeru, mulalah menetapkan matlamat anda sekarang. Apa yang kita kehendaki, bila nak capai, bagaimana nak buat, kenapa kita nak lakukan dan kesannya kepada anda, tidak ada orang lain yang layak memberikan jawapan kecuali anda sendiri.

Rumusan.

Konflik diri merupakan ancaman seperti gunung berapi, kita tidak tahu bila ianya akan meletup kecuali kita luahkan lahar tersebut sedikit demi sedikit. Ini bermakna setiap individu yang berkonflik harus menyelesaikannya kerana ianya boleh menyebabkan berlakunya tekanan jiwa dan ketidakwarasan mental. Ingatlah, tiada siapa yang tahu anda berkonflik kecuali anda sendiri. Persoalannya adakah anda hendakkan biarkan masalah itu berpanjangan. fikirkanlah.

Artikel Sumbangan:

Hj. Huzili Bin Hj. Hussin

Penyelaras

Unit Pengajaran dan Pembelajaran.