

JANGAN SERIK BERKONGSI CERITA

Prof Madya Dr Huzili Hussin

Kolumnis Sinar

Sinar Harian, 23 Mac 2019

PADA tahun 2007 saya pernah membuat kajian berkaitan dengan 'Polemik antara hasrat dan realiti wanita berkerjaya terhadap keberkesanan pengurusan keluarga'.

Menerusi kajian tersebut, didapati lebih 30 peratus wanita berkerjaya mengakui sukar untuk menceritakan masalah rumah tangga mereka kepada seseorang. Apa yang mereka lakukan hanyalah semata-mata berdoa kepada ALLAH.

Apa yang nyata, kesan daripada sifat malu yang tinggi untuk berkongsi masalah, menyebabkan mereka lupa bahawa kehidupan kita menuntut untuk berusaha terlebih dahulu, kemudian barulah berdoa dan bertawakal. Adalah jelas, berkongsi masalah dengan orang lain juga merupakan sebahagian daripada usaha untuk mengurangkan beban masalah yang ditanggung selama ini.

Sebetulnya, lebih ramai yang suka berkongsi cerita orang lain berbanding dengan menceritakan masalah sendiri. Kalau dalam istilah kontemporari, sikap sebegini dikenali sebagai 'membawang'. Ramai yang masih belum menyedari bahawa, semakin dalam kita terjerumus dalam lingkungan kumpulan 'membawang' maka semakin tinggilah helah bela diri kita.

Istilah dalam psikologi ialah 'Ego Defense Mechanisme'. Walaupun helah bela diri ini adalah normal dan sering digunakan oleh seseorang untuk menstabilkan diri mereka, namun jika keterlaluan boleh mendatangkan masalah kepada seseorang itu kerana telah berselindung di sebalik tingkah laku yang sebenar. Apa yang paling ditakuti, mereka sudah 'hilang' jati diri mereka.

Lazimnya, kebanyakan mereka yang ketagih 'membawang' suka menggunakan helah bela diri yang dikenali sebagai 'displacement' atau penyaluran. Kebiasaannya, mereka menggunakan helah bela diri sebegini kerana takut bersemuka dengan individu yang dia benci menyebabkan mereka hanya berani melepaskan kemarahan kepada orang lain yang dekat dengan mereka sahaja. Akhirnya sikap berani kerana benar sudah hilang dalam diri.

Selain itu, masih ramai yang beranggapan bahawa menceritakan masalah kita kepada orang lain adalah seumpama membuka pekung di dada. Tambahan pula, jika individu

yang mendengar cerita kita, telah tidak melaksanakan amanah sebagai pemegang rahsia, menyebabkan kita menjadi serik untuk bercerita lagi.

Di samping itu, ramai yang masih takut untuk berkongsi cerita kerana mengelak daripada dilabel sebagai individu yang sering bermasalah. Justeru, ramai yang memilih untuk memendam rasa sahaja. Menurut dapatan kajian oleh Universiti Harvard pada tahun 2015, didapati satu daripada lima rakyat Amerika Syarikat menghadapi masalah 'loneliness' atau kesepian.

Hakikatnya, dapatan kajian ini mengejutkan para ahli psikologi kerana penyakit 'kesepian' ini bukanlah bermakna mereka sepi kerana hidup berseorangan, namun mereka sebenarnya sepi kerana tiada siapa yang boleh berkongsi cerita dengan mereka. Ini bermakna, penyakit 'kesepian' boleh menyerang seseorang itu walaupun telah berkahwin dan juga boleh menguasai seseorang itu walaupun berada dalam khalayak ramai.

Punca yang paling ketara seseorang itu tidak suka berkongsi cerita kerana merasakan orang yang mendengar cerita mereka tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya dengan cepat. Gejala ini dikenali sebagai 'Quick fix' dalam istilah psikologi.

Lazimnya, mereka suka menuntut agar orang lain dapat memberi penyelesaian segera terhadap masalah yang mereka hadapi. Malah, adakalanya jika jalan penyelesaian tersebut tidak berkenan oleh mereka maka ditolaknya dengan mentah-mentah. Natiujahnya, mereka lebih suka hidup bersendirian daripada berkongsi masalah dengan orang lain.

Sebetulnya, kita perlu berkongsi cerita kerana mahu mendengar daripada perspektif orang lain terhadap sesuatu isu yang dihadapi oleh kita sendiri. Sebagai perbandingannya, mengapa seorang ahli sukan yang profesional masih perlukan seorang jurulatih?. Walhal jurulatihnya sendiri bukannya kuat sangat berbanding dengan dirinya. Namun, jurulatih sangat diperlukan kerana dapat memberikan pandangan, nasihat, teguran dan ingatan kepada ahli sukan terhadap sesuatu perkara yang beliau sendiri tidak nampak.

Justeru, seseorang itu sangat diperlukan untuk menampung kelemahan dan kepincangan kita sendiri. Selain untuk manfaat diri sendiri, berkongsi cerita juga dapat memberi manfaat kepada si pendengar kerana dapat menjadikan cerita-cerita tersebut sebagai pengajaran yang berguna untuk meneruskan perjalanan hidup mereka.

Pucuk pangkalnya, kita perlu berkongsi masalah kerana kita adalah spesies manusia yang tidak boleh bersendirian. Selain itu, perkongsian masalah juga dapat membantu kita meningkatkan lagi hubungan yang baik dengan seseorang.

Berkaitan hal ini, pada tahun 2015 juga seorang profesor dari Universiti Harvard iaitu Dr Robert Waldinger mendedahkan kajian mereka selama 75 tahun, bahawa individu yang berada di kawasan pinggir bandar yang miskin dengan pelajar lepasan Universiti Harvard tidak menunjukkan perbezaan ketara tentang kebahagiaan hidup.

Ini kerana, kebahagiaan hidup yang sebenar adalah datangnya daripada hubungan yang baik sesama insan. Bagi beliau, membina hubungan yang baik ini bukan sahaja meningkatkan kebahagiaan hidup seseorang, namun dapat juga menyumbang kepada kesihatan fizikal dan mental yang lebih baik. Jika hendak sihat dan bahagia, rajinlah bercerita. Namun jangan sampai melangkaui sempadan adab dan agama.

** Prof Madya Dr Huzili Hussin Dekan Pusat Pengajian Pembangunan Insan & Teknokomunikasi Universiti Malaysia Perlis*