

From: UUM CORPORATE COMM.
Sent: 03 Julai 2021 18:13
To: UUM - All Staff; UUM - All Students
Subject: Pengurusan Hubungan Yang Harmoni Dan Sikap Ambil Peduli Elak Sindrom Bunuh Diri



UUM Corporate Comm.
Universiti Utara Malaysia

3 JULAI 2021 / 23 ZULKAEDAH 1442H

=====

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

Oleh: Siti Fatimah Abdullah

Gambar oleh: Shamsaimi Ezil dan Sumber Google

PENGURUSAN HUBUNGAN YANG HARMONI DAN SIKAP AMBIL PEDULI ELAK SINDROM BUNUH DIRI



UUM ONLINE: Apabila manusia hanya memfokuskan diri sendiri dan tidak bergaul dengan orang lain, tidak meluahkan masalah dan tidak sabar dalam menguruskan hubungan dengan orang lain, maka mereka akan mula berasa terasing.

Profesor di Jabatan Psikologi, Kaunseling Dan Koreksional, Pusat Pengajian Psikologi Gunaan, Dasar dan Kerja Sosial (SAPSP), Prof. Dr. Noor Azniza Ishak berkata, ciri-ciri tersebut akan menyebabkan individu terbabit cuba menyelesaikan masalah dengan cara mudah iaitu melarikan diri dari masalah.

Menurutnya, mereka akan rasa terasing, terpinggir, tidak diperlukan, cuba mewujudkan rasa kecewa, rasa bersalah dan rasa tidak tenteram serta rasa tidak membebaskan dalam diri orang lain, lalu mereka memilih jalan singkat iaitu 'berhijrah ke dunia lain'.

Katanya, banyak faktor yang boleh menyebabkan keadaan ini, namun semua faktor itu bergantung kepada diri individu yang mengambil keputusan untuk membunuh diri.

"Manusia hidup perlukan sokongan dalam semua situasi baik atau buruk. Sokongan dan pengurusan perhubungan yang bijaksana akan membantu diri untuk terus kuat menghadapi masalah dan sentiasa yakin bahawa mereka tidak keseorangan dalam menghadapi masalah.

"Antara faktor diri juga iaitu peniruan yang sering berlaku dalam kelompok yang berkaitan. Sebagai contoh, terlalu banyak menonton aksi bunuh diri atau mengandaikan bunuh diri akan mendapat simpati dari orang lain atau sebagai pengorbanan," katanya.

Tambah beliau, ada beberapa fasa yang terkait dengan membunuh diri iaitu idea untuk membunuh diri, cubaan membunuh diri dan melaksanakan bunuh diri.

Fasa-fasa ini menurutnya, boleh dizahirkan melalui berbagai cara iaitu secara perkataan (verbal) dan tindakan (non-verbal). Setiap orang yang rapat perlu peka dengan fasa-fasa ini dan menganggap ia adalah serius dan bukan gurauan.

Jelasnya, faktor diri yang menyebabkan rasa ingin membunuh diri boleh dilihat apabila harapan tidak kesampaian, desakan hidup, desakan mental yang serius, keluar dari rutin harian, hilang segala yang ada, kelangsungan hidup, egosentrik (penting diri) dan maruah diri.

"Namun semua ini dapat dibantu jika ada pengurusan perhubungan yang baik bagi individu tersebut. Hubungan dengan diri sendiri perlu diuruskan dengan tidak terlalu fokus kepada emosi dan perasaan sebaliknya fokus kepada pemikiran yang waras dan peluang yang sentiasa ada untuk penyelesaian.

"Pengurusan hubungan dengan tuhan juga membantu untuk monolog dan muhasabah diri agar semua masalah dapat disalurkan dengan baik, tenang serta membina sandaran yang yakin dan kukuh serta pengurusan hubungan dengan kumpulan sokongan seperti pasangan, keluarga terdekat, jiran, kawan baik, majikan, rakan sekerja dan kaunselor juga dapat membantu memberi jalan keluar kepada kemelut yang melanda," katanya.

Prof. Dr. Noor Azniza turut menyarankan agar fahami diri, masalah serta dapatkan bantuan supaya tidak terus hanyut dengan masalah yang membelenggu diri sekurang-kurangnya ada bahu yang boleh disandarkan.

Malah katanya, setiap ahli dalam komuniti juga perlu bersedia untuk membantu orang lain dengan kemahiran menolong dan kemahiran komunikasi yang ada.

Dalam soal mendidik masyarakat, beliau berkata, masyarakat boleh dibantu dengan membudayakan sikap ‘ambil peduli’ dan mengurangkan sikap individualistik bagi semua pihak, selain mengurangkan budaya ambil kesempatan di atas kesusahan orang lain.

“Jangan sebarkan juga perkara negatif kerana perbuatan membunuh diri bukan perkara main-main. Ahli keluarga dan masyarakat juga perlu menjadi pendengar yang berkualiti kepada ahli keluarga atau ahli masyarakat yang lain agar semua orang boleh dibantu.

“Semua orang berperanan membantu sesama sendiri terutama dalam situasi yang mencabar serta desakan hidup yang semakin perit sekarang. Tidak perlu malu untuk meminta tolong dan bersedia untuk menolong. Semua orang dalam masyarakat adalah ‘keluarga’ kita,” katanya.

Sebagai kesimpulan, Prof. Dr. Noor Azniza menegaskan sebagai ahli dalam masyarakat perlu menguruskan hubungan diri dengan baik, hubungan diri dengan tuhan, hubungan diri dengan pasangan, keluarga dan masyarakat keseluruhannya.

Menurutnya, semua orang berhak hidup bahagia dan sejahtera. Elakkan peniruan yang mengundang kepada masalah dalam masyarakat. Jangan jadikan pelarian dari masalah dan bunuh diri sebagai budaya, malah dalam Islam sendiri hukum membunuh diri merupakan satu perbuatan dosa besar.

Dalam sebuah hadis Rasulullah: *Sesiapa yang membunuh diri dengan sesuatu cara, pada hari kiamat kelak dia akan diseksa dengan cara seperti itu pula. (Hadis Riwayat Bukhari 6047 dan Muslim 110).*



Universiti Utara Malaysia Official Website <http://www.uum.edu.my>

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.