

## Konsultasi Psikologi



**Dra. M.J Retno Priyani, M.Si.**, dalam kesehariannya selain psikolog, juga Dosen FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Selain itu juga Trainer Pengembangan SDM di berbagai instansi, organisasi, rumah sakit, sekolah, perguruan tinggi hingga tarekat religius di seluruh Indonesia. Silakan mengirimkan keluhanproblema ke Redaksi Majalah PRABA, Jl. Bintaran Tengah No. 4 Yogyakarta 55151, atau Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Tromol Pos 29 Yogyakarta, Fax : (0274) 562383.

### DEKAT DENGAN PIMPINAN DICURIGAI TEMAN

Tanya :  
Yth. Ibu Retno Priyani  
Saya, single, 32 tahun,  
5 tahun bekerja di sebuah perusahaan swasta sebagai sekretaris. Pekerjaan yang saya lakukan membuat saya cukup dekat dengan pimpinan yang kebetulan juga masih single, tetapi hal itu menimbulkan kecurigaan dari rekan-rekan sekerja. Sindiran demi sindiran membuat telinga terasa panas. Bekerja pun kurang bersemangat. Apakah saya harus mengundurkan diri sementara mencari pekerjaan di luar tidak mudah mengingat usia saya? Mohon nasihat apa yang harus saya lakukan. Terima kasih.

Salam hormat saya. *Susilawati*

Jawab  
Yth. Sdri. Susilawati

Kita tidak dapat menghalangi siapapun yang menanggapi perilaku kita. Anda yang berprofesi sebagai sekretaris, single, apalagi cukup dekat dengan pimpinan yang kebetulan juga single, merasa dicurigai teman-teman kerja. Saya memahami perasaan anda.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita selalu mendapat tanggapan dari orang lain. Tanggapannya ada yang menyenangkan, tetapi ada pula yang kurang menyenangkan, bahkan menyakitkan. Selama hidup kita menghadapi situasi itu, di manapun juga kita berada; artinya kita tidak mungkin terbebas dari komentar orang.

Sikap kita menghadapi komentar orang, bisa beragam. Komentar seseorang tentang kita dapat memunculkan pikiran dan perasaan tertentu, yang akhirnya memunculkan tindakan tertentu. Pujian akan menimbulkan perasaan senang, dan kita cenderung mengulang tindakan yang mendatangkan pujian. Sebaliknya, celaan



dan hinaan menimbulkan rasa marah, malu, geram yang dapat mendorong orang untuk melakukan tindakan tertentu sebagai ungkapan marah atau untuk balas dendam. Dalam kasus anda, sindiran dari teman-teman kerja membuat anda kurang bersemangat. Dampak komentar seseorang terhadap kita, tergantung yang mempersepsi. Persepsi adalah yang menyebabkan komentar teman-teman anda anggap sebagai sindiran. Jadi, yang perlu

dikontrol justru persepsi anda terhadap komentar teman-teman kerja, dan reaksi anda menanggapi komentar tersebut. Komentar orang lain akan berbeda dampaknya, apabila persepsi anda berubah.

Sindiran teman-teman kantor terhadap kedekatan anda dengan pimpinan, mungkin hanya sekedar gurauan sebagai teman yang dekat, mungkin iseng, mungkin karena merasa iri, atau mungkin ingin menjodohkan anda. Teman-teman menyindir terus, bisa jadi karena senang melihat reaksi anda. Bila sindiran mereka tidak berdampak, mereka akan berhenti. Tafsiran terhadap sindiran teman-teman, dan dampaknya bagi anda, terletak pada diri anda.

Saat ini anda merasa dicurigai, akibatnya kurang bersemangat dalam bekerja. Rasa tidak nyaman karena sindiran mereka agaknya yang memunculkan pikiran untuk berhenti bekerja. Apabila anda keluar dari kantor itu, tentu akan segera dicari penggantinya; dan anda harus mencari pekerjaan yang baru. Seperti yang anda katakan di atas, tidak mudah menemukan pekerjaan di jaman sekarang.

Keputusan terletak di tangan anda. Anda dapat mengubah persepsi Anda, bila diinginkan. Menanggapi sindiran secara positif dan tetap bekerja secara profesional, berangsur akan menghentikan sindiran mereka. Selamat bekerja.