



# Beralih, Kehilangan namun Mengharap

*Nukilan Rofiza Abou Bakar*

28 Februari 2023 – Hari ini hari terakhir saya melunaskan tanggungjawab sebagai seorang Ketua Pusat Pengajian. Perasaan gembira kerana beban dan amanah yang telah ditanggung selama empat tahun bercampur-baur dengan perasaan kehilangan dan kekosongan.

Saya cuba untuk menidakkan perasaan kehilangan ini tetapi saya tidak mampu menipu diri sendiri. Selama lebih dua dekad saya bertugas, saya telah melalui beberapa fasa peralihan, contohnya dari pensyarah muda ke pensyarah, pensyarah ke pensyarah kanan, ahli jawatankuasa biasa ke ketua jawatankuasa dan banyak lagi. Tetapi fasa peralihan kali ini benar-benar berbeza. Peralihan kali ini menyedarkan saya tentang suatu perasaan kehilangan yang amat. Lebih 30 peratus dari keseluruhan alam pekerjaan dihabiskan mengemudi beberapa portfolio tertentu dan kini ianya bakal berakhir. Mungkinkah kerana saya telah menginjak ke usia 50-an dan perlahan-lahan sedang menghitung tahun dan hari untuk meninggalkan alam pekerjaan tidak berapa lama sahaja lagi?

Saya fikir saya adalah seorang yang pelik tetapi menerusi pembacaan dan perbualan dengan rakan-rakan lain yang telah melalui fasa peralihan dan meniti perasaan kehilangan ini, perasaan ini benar dan boleh memudaratkan jika dibiarkan. Oleh itu, individu seperti saya harus melakukan beberapa perkara untuk mengelak dari terjerat dengan perasaan ini. Saya kongsi dengan pembaca 3 perkara yang telah dianjurkan oleh pakar psikologi:

● **1. Luangkan masa untuk membuat sesuatu yang bermakna**  
● Luangkan masa dan lakukan pekerjaan seperti mengemaskini resume,  
● membaca, membuat pengubahsuaian susun atur ruang pejabat dan  
● juga rumah. Ini adalah masa terbaik untuk menjaga kesihatan diri  
● seperti bersenam, makan secara sihat serta mendapatkan rehat dan  
● tidur yang cukup.

● **2. Dapatkan bantuan daripada rakan-rakan yang boleh memberi sokongan**

● Tiada siapa yang perlu menghadapi fasa peralihan dan perasaan  
● kosong ini seorang diri. Carilah ahli keluarga, rakan dan mentor untuk  
● memberi sokongan kepada anda. Jika anda memerlukan pendapat,  
● minta bimbingan mentor anda. Elakkan dari bersendirian. Kekal  
● gembira dengan mendapatkan bantuan.

● **3. Yakin bahawa sesuatu yang lebih baik menanti di hadapan**

● Yakinkan diri bahawa terdapat tugas yang baru yang membolehkan  
● pencapaian yang lebih cemerlang. Buat jangkaan bahawa tugas ini  
● menarik dan sedang menunggu anda. Sediakan diri anda dari segi  
● mental dan emosi untuk perkara-perkara positif. In sha Allah, Allah itu  
● Maha Baik dalam perancanganNya.

● Jadi, dengan pengharapan sepenuhnya,  
● saya menanti agar ada sesuatu di sana yang  
● akan amat membahagiakan. Amin.

