

Cara Mengatasi Masalah Hidup

dreamarks.com

Cara Mengatasi Masalah Hidup

Akar masalah

Suatu konflik bisa bermula dari apa yang kamu pikirkan, apa yang kamu rasakan, dan apa yang kamu inginkan, namun tidak dimengerti oleh orang lain, padahal menurut kamu itu perlu.

Atau, suatu konflik bisa bermula dari apa yang tidak kamu rasakan, apa yang tidak kamu inginkan, dan apa yang tidak kamu pikirkan, padahal untuk orang lain itu penting. Lalu, yang menjadi masalah adalah bagaimana cara untuk menyelesaikan kesalahpahaman itu.

Ternyata, satu-satunya cara untuk menyelesaikan persoalan kesalahpahaman adalah : mencoba untuk mengerti.



Cara Mengatasi Masalah Hidup

Akar masalah

- Di rumah, dengan keluarga

Banyak contoh yang bisa kita ambil. Misalnya, ibu kamu ingin kamu merapikan kamar, padahal kamu harus buru-buru berangkat les. Atau misalnya, kamu meminta uang dari ayah, padahal ayah kamu punya rencana lain.

Satu-satunya cara menyelesaikan adalah dengan saling mengerti dan saling menjelaskan. Bila tidak, keadaan di rumah kamu akan jadi tidak enak. Kamu dan orangtua kamu bisa saling menjauh, padahal akar masalahnya kecil.



Cara Mengatasi Masalah Hidup

Akar masalah

- Di sekolah, dengan guru dan teman

Masalah di sekolah biasanya timbul karena kamu kurang bisa memenuhi tuntutan yang diwajibkan. Misalnya, kamu harus datang sebelum pukul tujuh, tapi kamu selalu datang terlambat. Karena sering, kamu akhirnya kena peringatan. Atau, kamu mencontek dan ketahuan.

Satu-satunya cara untuk menyelesaikannya adalah, kamu harus mencoba untuk memenuhi tuntutan dari sekolahmu.

Bersekolah itu penting, karena sekolah adalah latihan untuk kamu hidup selanjutnya. Lagipula, di sekolah kamu dilatih untuk menguasai berbagai pengetahuan dan keterampilan.

Kalau di sekolah saja kamu bermasalah, di lingkungan di luar sekolahpun diramalkan kamu akan menemui masalah. Atau, di kehidupan setelah bersekolah (bekerja, dll) diramalkan kamu akan tidak sukses.



Cara Mengatasi Masalah Hidup

Akar masalah

Nah, untuk itu, perbaikilah dirimu agar selalu sesuai dengan tuntutan yang ada. Bila tidak, semua akan jadi percuma. Mencontek misalnya, mungkin bikin nilai kamu bagus, tapi tak akan berguna, karena di tempat kerja kamu yang terbiasa mencontek cuma akan jadi sampah dan gak berguna.

Dunia nyata memerlukan kemampuan nyata dan bukan nilai abstrak yang tak menjelaskan apapun. Kamu dibutuhkan di dunia nyata untuk berkreasi dan memberi sumbangan karya nyatamu. Karena itu, semasa sekolah, upayakan untuk selalu jujur. Bila tidak, bisa-bisa kamu jadi penipu dan koruptor nantinya.



Cara Mengatasi Masalah Hidup

Akar masalah

- Di tempat les, di masyarakat

Di lingkungan luar sekolah dan rumah, kamu harus banyak menyesuaikan diri. Misalnya, kamu di Mal atau tempat les, kamu sekarang dilarang untuk merokok. Kamu harus penuhi aturan itu, bila tidak, kamu akan didenda.

Keadaan di luar rumah dan sekolah juga membutuhkan kesabaran kamu. Misalnya, kamu ngebut di jalan, padahal jalan itu ramai, kamu bisa menimbulkan kecelakaan. Kamu pun dituntut untuk lebih waspada akan apa yang kamu lakukan.



Cara Mengatasi Masalah Hidup

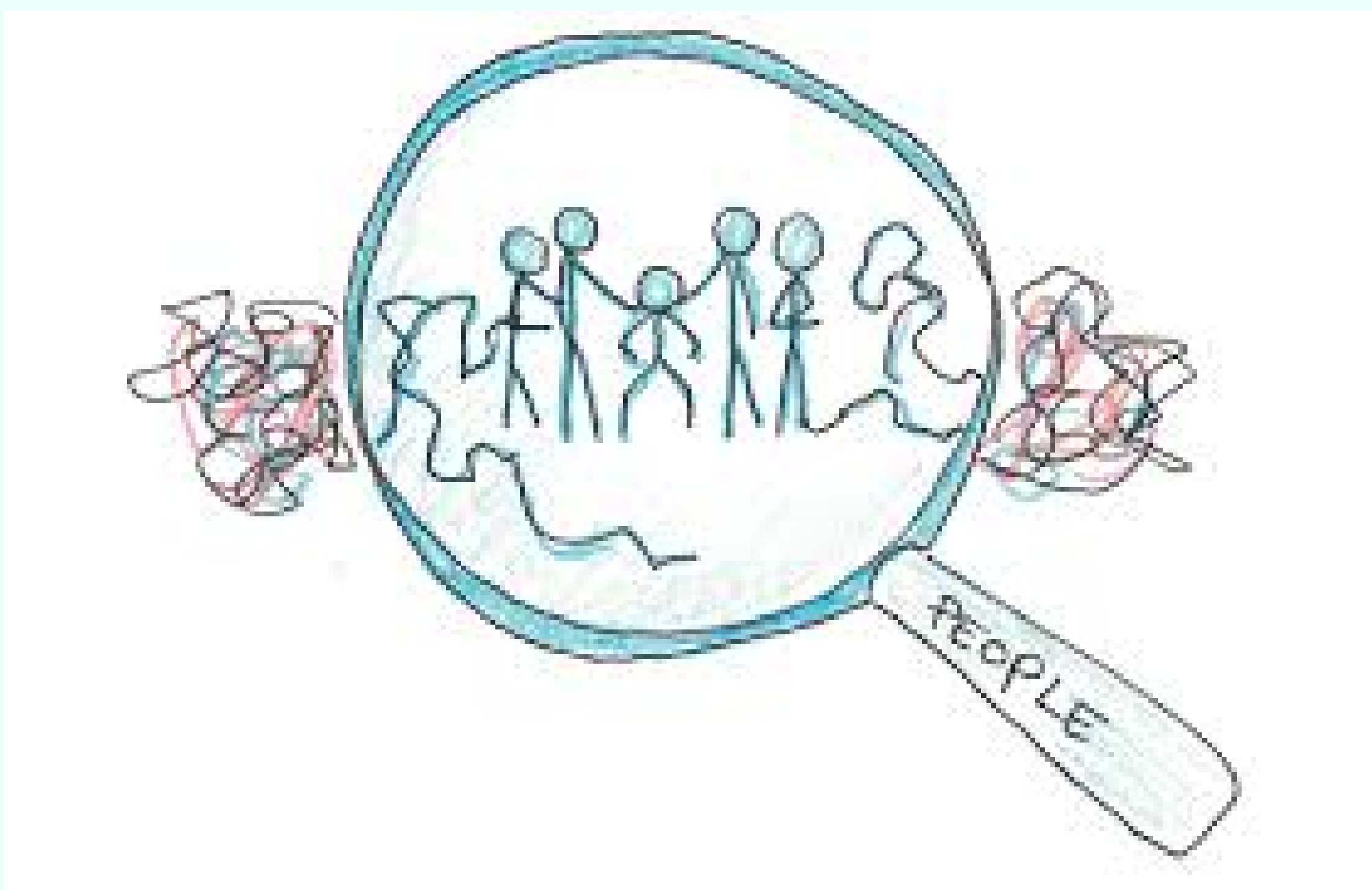
Akar masalah

- masalah dengan orang baru

Bila kamu baru bertemu dengan orang yang baru kamu kenal, yang harus kamu lakukan adalah mencoba untuk memahami orang tersebut. Kamu harus berkenalan dan menanyakan mengenai latar belakangnya. Dengan begitu, kamu jadi lebih mengerti kepribadian dan sifat orang tersebut.

Sesuaikan perilaku kamu dengan orang yang baru kamu temui itu. Jangan pandang siapa dia, kamu harus menghadapi setiap orang dengan rasa hormat dan respek.

Agar bisa luwes, kamu harus membiasakan diri bertemu dengan berbagai jenis dan karakter orang, agar kamu terlatih untuk berperilaku dengan pola karakter yang pas dan menyenangkan yang cocok untuk jenis orang apapun.



Cara Mengatasi Masalah Hidup

Akar masalah

- masalah dengan lingkungan baru

Di lingkungan baru, kamu harus belajar memahami berbagai aturan-aturannya. Karena, setiap lingkungan biasanya memiliki aturan tersendiri. Namun, bila kamu terbiasa untuk berperilaku sopan dan ramah, kamu akan bisa mudah diterima di kalangan manapun.

Kesan pertama biasanya menjadi suatu hal yang penting. Untuk itu, saat kamu memasuki suatu lingkungan baru, sebelum melakukan apapun, pertama kali, tanamkan kesan yang baik pada semua orang yang pertama kali kamu temui.



Cara Mengatasi Masalah Hidup

Perkenalkan diri kamu dengan baik, tampillah dengan biasa tapi menyenangkan, dan kamu jangan terburu-buru menunjukkan keunikanmu. Orang lain akan susah menerima orang baru yang susah dipahami, menyendiri, atau memaksakan kehendak. Sesuaikan diri kamu dengan lingkungan.

Cobalah untuk mengenali nilai-nilai umum yang kamu dapat di lingkungan baru tersebut, kesan pertama apa yang kamu dapatkan pertama kali dari suatu tempat atau sejumlah orang. Lalu, bertindaklah sesuai dengan mereka. Selaraskan diri kamu dengan nilai dan norma yang dimiliki orang secara umum di tempat itu.

Kamu juga harus memperlihatkan selera humor yang baik pada orang lain. Atau, jika harus tampil dengan serius, tampilah dalam keadaan penampilan dan performamu yang terbaik. Apapun yang terjadi, jauhilah masalah.



Cara Mengatasi Masalah Hidup

- masalah penampilan atau sifat orang lain

Kamu pasti punya selera sendiri. Tapi, orang lain pun memiliki selera mereka. Kamu harus lebih pengertian saat bertemu dengan orang lain, terutama yang tidak kamu sukai.

Hadapi setiap orang dengan biasa saja. Jangan menilai mereka. Bila kamu harus menegur mereka karena perilaku mereka misalnya, lakukan dengan cara yang baik, sopan, pelan, dan jangan melakukannya di depan orang banyak.

Dan yang terpenting, jangan mengkritik orang yang belum kamu kenal, karena ia bisa jadi tersinggung. Kamu hanya boleh mengkritik seseorang setelah mereka sudah kamu kenal dengan baik.



Cara Mengatasi Masalah Hidup

- masalah yang cenderung berbahaya

Bisa jadi kamu ketemu preman mabuk di jalan, atau tukang todong yang tidak berperikemanusiaan. Nah lo... dalam situasi gawat ini, kamu harus tetap tenang. Cobalah untuk diam dan tidak berkomentar yang bisa menyinggung penjahat yang sedang berada di depan kamu.. Kadang, kamu harus merelakan diri ditodong. Tapi jangan lupa, segeralah pergi ke kantor polisi untuk melaporkan kejadian yang kamu alami dan meminta perlindungan mereka. Ini adalah saran terbaik yang bisa kamu jalankan.

Bila kamu bisa tetap tenang, kamu bisa lolos dari keadaan bahaya, dan mendapatkan kembali harta milikmu yang ditodong tadi, segera setelah para polisi yang kamu hubungi menangkap penjahat yang mengambil barangmu. Yang terpenting, kamu tidak boleh panik.



Cara Mengatasi Masalah Hidup

- masalah dengan banyak orang

bagaimana bila kamu harus menghadapi orang banyak secara tiba-tiba? Sekali lagi, resepnya adalah tetap tenang. Bisa saja secara mengejutkan kamu harus menangani suatu keadaan yang berhubungan dengan banyak orang.

Saran yang bisa diberikan dalam menghadapi masalah ini adalah, mencoba memahami orang banyak tersebut. Mungkin kamu polisi di tengah situasi demo, atau dokter di tengah lokasi bencana.

Langkah ketiga adalah, meminta bantuan pihak-pihak yang lebih berwenang selain diri kamu dalam situasi tersebut. Misalnya, menghubungi rumah sakit atau polisi.

Karena kita hidup dalam masyarakat banyak, latihlah dirimu untuk memiliki sifat kepemimpinan, yaitu kecerdasan untuk menangani dan menghadapi banyak orang secara cepat dengan cara yang baik.



Lebih Mudah Memahami

Kemampuan orang untuk berhubungan dengan orang lain berbeda-beda. Banyak dari kita yang bisa dengan mudah bergaul dan berkawan dengan siapapun, sementara banyak juga orang yang dianggap kaku, susah bergaul dan tidak luwes.

Kunci yang harus kita ingat saat bergaul adalah memahami. Setiap orang sangatlah unik. Setiap dari mereka memiliki keunikan dan kepribadian yang berbeda-beda. Dalam berinteraksi dengan setiap orang, kita harus menghargai mereka sebaik-baiknya, berusaha mengenali seteliti mungkin, seperti apa mereka.

Membina hubungan yang baik dengan orang lain bisa jadi adalah suatu hal yang sangat susah. Hal ini karena setiap orang selalu minta untuk dipahami. Sementara, memahami bukanlah suatu hal yang mudah. Dan bahkan keadaan setiap orang itu selalu aktif berubah setiap waktu.



Lebih Mudah Memahami

Tidak ada seorang pun yang bisa memahami orang lain sepenuhnya karena adanya perubahan ekspresi dan perubahan keadaan emosi, yang berlangsung setiap waktu. Dan kita bahkan tidak tahu kapan seseorang bisa berubah.

Karena itu, mau tidak mau kita harus mengakui bahwa setiap orang adalah satu rumus aljabar yang sangat rumit. Setiap orang adalah satu komponen listrik dengan kabel yang terbelit-belit. Setiap orang adalah reaksi kimia berbahaya yang bisa meledak setiap waktu.

Dan kalau kita egois dan hanya memikirkan diri sendiri, hubungan dengan siapapun, dimanapun bisa jadi sangat sulit. Dan kita akan menganggap semua hal yang ada dalam orang lain itu seperti di atas, rumit dan sulit.



Lebih Mudah Memahami

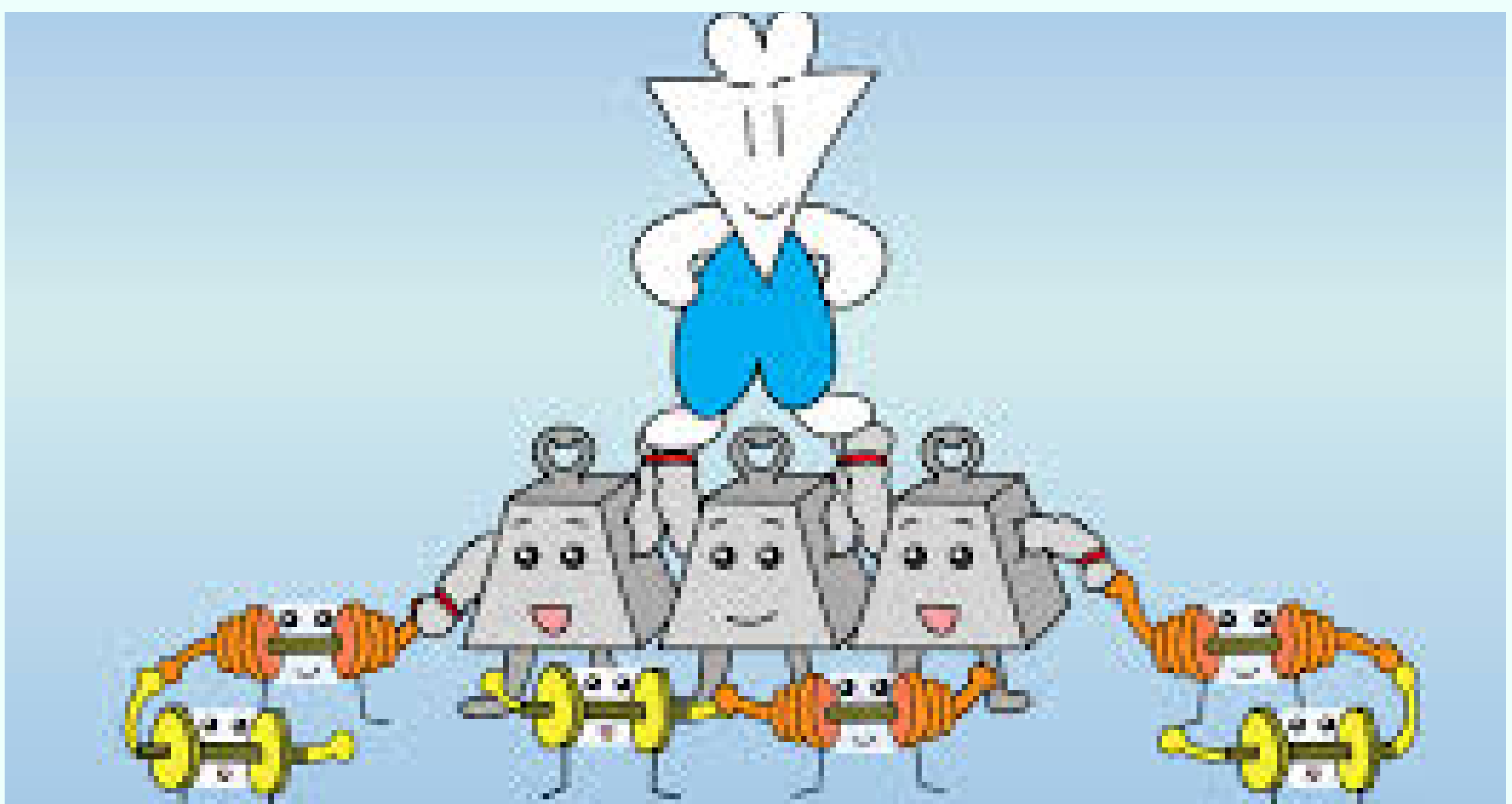
kalau kita egois dan hanya memikirkan diri sendiri, hubungan dengan siapapun, dimanapun bisa jadi sangat sulit. Dan kita akan menganggap semua hal yang ada dalam orang lain itu seperti di atas, rumit dan sulit.

Tetapi, kita harus belajar memperbaiki kemampuan kita dalam berhubungan dengan orang lain. Karena kita harus berinteraksi berulang-ulang dengan orang atau sejumlah orang yang sama secara terus menerus.

Saat berhubungan dengan orang lain, sejumlah hal menjadi harus :

- Kita harus bertoleransi dengan kekurangan orang lain.
- Kita harus menghargai orang lain.
- Kita harus memahami kebutuhan orang lain.
- Kita harus mengerti perasaan orang lain.

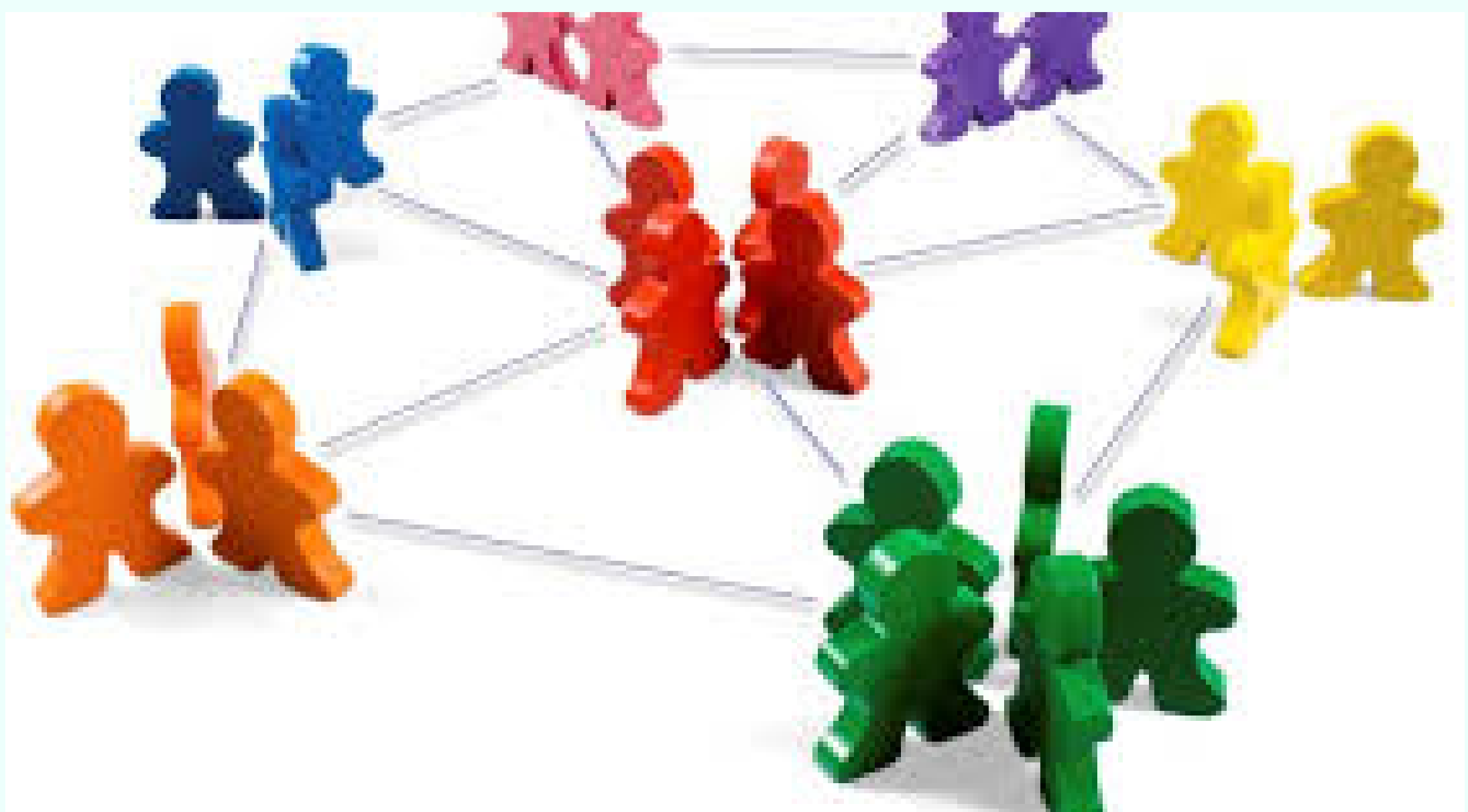
Menjadi sensitif, itulah kuncinya. Dengan rasa sensitif itu, kita akan mudah memahami.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

Manusia memang tidak bisa hidup sendiri. Kita membutuhkan keberadaan orang lain, sebesar kita juga dibutuhkan keberadaannya oleh orang lain. Belajar untuk membina hubungan dengan orang lain sama bermanfaatnya untuk diri kita sebesar manfaat yang kita bisa tumbuhkan untuk orang lain. Dan kita harus mempelajarinya.

1. Mungkin memulai dengan suatu hal yang sama-sama menyenangkan bagi kita dan orang lain yang sedang kita hadapi. Memiliki minat dan kesukaan yang sama pada satu hal akan sangat membantu. Sama besarnya dengan memiliki kekurangan dan kelebihan yang berbeda agar bisa saling melengkapi. Tapi jangan sampai mengada-adakan kekurangan yang sebenarnya tak ada hanya untuk membuat suatu keunikan.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

2. Dengan siapapun kita menjalin suatu hubungan dan interaksi dalam bentuk hubungan apapun, kita harus memiliki hati yang kita lapangkan lebih dulu, untuk bisa menerima keberadaan orang lain. Karena tanpa hati yang cukup besar, satu-satunya yang menghuni hati kita adalah kita sendiri.
3. Mungkin kita bisa berlatih bertingkah laku di depan umum dari interaksi kita dengan orang-orang terdekat kita. Ayah dan ibu kita, adik dan kakak kita, lalu teman dan saudara kita atau dari orang-orang yang menurut kita selalu menyenangkan dalam berinteraksi.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

4. Kita bisa mencoba untuk mempelajari bagaimana cara berhubungan dengan orang lain dengan baik, dengan melihat orang-orang yang hubungannya menyenangkan.

Pelajarilah bagaimana orang lain berperilaku dalam interaksi mereka satu sama lain. Lalu, pelajari dan coba latih kemampuanmu dalam mengelola hubungan dengan orang lain. dan jadikan hasil latihan itu sebagai bagian dalam diri dan kepribadian kamu.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

5. Berteman dengan sebanyak-banyaknya orang. Mempelajari banyak orang berarti memahami banyak karakter. Mempunyai banyak teman berarti memperluas pengetahuan tentang keberagaman manusia. Dan pada saat yang sama, kita membangun pengalaman dan pemahaman tentang orang lain.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

6. Memahami cara berpikir orang lain. coba untuk mengetahui cara pandang mereka dalam setiap hal. Sehingga, kita bisa memahami mengapa dan dengan alasan apa ia melakukan sesuatu atau tidak melakukan sesuatu.

Saat kita berusaha memahami orang lain, kita harus paham semua hal yang mendasari emosi-emosinya. Beberapa hal penting yang membentuk kepribadian seseorang adalah sikap budaya, kebiasaan dan norma sosial, dan latar belakang umum seperti pendidikan, keluarga, dan sosial ekonomi.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

7. Melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain juga akan membuat kita bisa berinteraksi dengan matang dan membuat suasana selalu menyenangkan.

8. Memahami orang lain dengan melihat keluarganya. Ada hal-hal unik lho, yang membentuk sifat orang. Seperti urutannya dalam keluarga. Seorang anak sulung biasanya mandiri, memiliki motivasi tinggi, dan, memiliki kemampuan untuk memimpin orang lain. Sementara anak tengah atau anak bungsu mungkin lebih tergantung, namun memiliki kemampuan bergaul yang lebih baik, karena sejak kecil terbiasa menghadapi orang dengan berbagai karakter. Mereka juga biasanya pandai dalam menempatkan diri di lingkungan sosial.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

9. Mencoba memahami latar belakang mereka. Latar belakang pendidikan dan sosial ekonomi biasanya juga berpengaruh pada cara berkomunikasi, bersikap dan berperilaku. Walau bukan jadi sifat inti yang pasti menandakan kepribadian.

10. Melihat bagaimana mereka saat menghadapi masalah. Dengan pengalaman keilmuan dan pengetahuan yang dimiliki, kamu atau orang lain, pastilah menghadapi suatu masalah secara berbeda.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

11. Melihat cara bicara dan topik bahasan yang dibahas oleh orang lain. Kita tahu dengan cara bicara dan topik bahasan seperti apa, kita bisa berkomunikasi dengan orang yang mana.

Bila kita menghadapi ibu penjual gado-gado yang lulusan SD, kita pasti tak akan membahas mengenai inflasi saat dia mengeluhkan tingginya harga sayuran, bukan? Atau kita juga tidak akan membicarakan tentang mode pakaian terbaru pada seorang profesor fisika yang berumur lebih dari 70 tahun. Dan kita juga mungkin tak akan membahas tentang persoalan luar negeri dan dampaknya pada pola pendidikan, saat kita menghadapi anak kecil yang berusia 8 tahun. Ya kan? Mungkin bisa juga sih, bila kita membahasakan hal yang rumit jadi sangat mudah.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

12. Kita harus tahu, apa yang menyenangkan bagi diri kita dan yang bukan. Dengan begitu, diharapkan kita bisa berinteraksi dengan mudah dan menyenangkan, siapapun orang yang kita temui

13. kita harus tahu, mana yang akan dipandang orang lain sebagai suatu hal yang bermanfaat atau berharga bagi hidupnya. Hal ini untuk mencegah diri kita dari menyinggung perasaan orang lain. Apa yang dianggap penting oleh orang lain tidak boleh kita anggap sebagai suatu hal yang remeh.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

14. Berhati-hati dalam memilih teman. Dengan siapa kita berteman akan turut membentuk diri kita. Dan bila kita berteman dengan orang yang salah, kita akan terbentuk menjadi orang yang buruk.

15. Temukanlah lingkungan yang baik. Kita juga harus menemukan lingkungan yang baik, dimana kita mendapatkan contoh-contoh perilaku yang baik. Di dalam lingkungan itu kita akan menemukan lingkaran kawan-kawan yang membantu kita untuk memperbaiki diri.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

16. Kita harus belajar menjadi orang yang memiliki kepribadian yang baik. Kepribadian yang baik ini kemudian menjadi bekal kita dalam menjalani kehidupan kita.

17. Kita juga harus menemukan aktifitas yang baik untuk kita mencurahkan segala potensi kita disana. Area kehidupan dimana kita berkecimpung dan memberikan kontribusi akan memberikan pengaruh pada diri kita. Sebesar luasnya pengaruh dari perbuatan atau hasil karya kita. Hasil karya kita harus bisa berkembang dan meluas, memberikan dampaknya yang terbaik.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

18. Memahami kelemahan orang lain. Tidak semua orang mendapatkan keberuntungan lahir dalam keadaan fisik dan kecerdasan yang baik, keluarga yang baik, dibesarkan dalam lingkungan yang baik, bersekolah di lingkungan yang baik, dan bergaul dengan kawan-kawan yang baik.

Namun orang yang bisa tetap bertahan untuk menjadi orang baik walau berasal dari latar belakang yang kurang itu, bukan berarti tidak beruntung. Malah bisa jadi, pelatihan hidupnya jauh lebih banyak daripada mereka yang lahir, besar, dan berkembang dengan dimanja oleh berbagai kemudahan dalam hidupnya. Dengan siapapun kita menjalin hubungan, kita harus memahami dengan baik latar belakang mereka, asal usul mereka, yang dengan pemahaman itu kita bisa menempatkan sikap kita secara sesuai.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

19. Menyelesaikan ketidakcocokan. Ada saatnya mungkin kita menemukan ketidakcocokan yang amat sangat dengan orang yang harus kita hadapi terus menerus dalam hubungan antar pribadi, seperti teman sebangku kita di sekolah, atau teman satu organisasi, atau adik dan kakak? Atau malah ibu dan ayah?



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

20. mencoba menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada dalam kehidupan orang lain.

Usia setiap orang memang bertambah, dan faktor ini saja cukup untuk membuat serangkaian perubahan besar. Bila itu terjadi, kita harus bisa menyesuaikan diri, menumbuhkan pemahaman, dan kadang sampai harus membentuk pola perilaku baru agar interaksi tetap berjalan menyenangkan. Misalnya, serangan stroke, kecelakaan, kegagalan prestasi akademis, kegagalan di tempat kerja, difitnah masyarakat, ditimpa satu penyakit mematikan dan berbahaya pada salah satu anggota keluarga atau teman kita sendiri, bisa membuatnya berubah.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

Kita harus menyesuaikan diri menghadapi hal itu. Misalnya, pada teman yang tiba-tiba harus transfusi darah seminggu sekali, tentu kita akan lebih memahami bila ada pelajaran sekolah yang tidak bisa ia ikuti dan kita berusaha membuat dia melupakan sakitnya setiap bersama kita.

Atau kepada ayah atau ibu yang terkena stroke, kita harus bisa jadi tabah dan tidak larut bersedih, tapi justru kita harus membantu dia menjadi lebih berbahagia. Bisa jadi, kakak atau adik kamu mengalami kecelakaan di jalan, dan kakinya atau tangannya patah? Apa yang harus kita lakukan? Sebagai saudaranya, kita harus meringankan penderitaannya dan membantunya.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

Kita tidak akan tahu kapan peristiwa seperti itu bisa terjadi dalam hidup kita. Namun, peristiwa yang menimpa orang-orang yang dekat dengan kita, sangat berpengaruh pada diri kita, dan terutama sekali pada orang yang mengalaminya.

Dengan 20 langkah diatas, diharapkan kamu bisa menemukan cara untuk mengelola hubunganmu dengan orang lain, dan sampai pada keadaan hubungan yang menyenangkan dan membahagiakan.



Bagaimana Cara Mengelola Hubungan Dengan Orang Lain?

Keterampilan dalam mengelola hubungan dengan orang lain akan mendekatkanmu pada berbagai berkah bermasyarakat. Kamu akan merasa senang menjadi bagian dari suatu komunitas dan berhasil menciptakan lingkungan yang nyaman dan menyenangkanmu. Mungkin hal ini tidak memberimu apapun secara materi. Tapi, kebahagiaan yang kamu dapatkan jauh lebih berarti dari apapun.



Agar Kesuksesanmu Tak Berbatas

- Seimbangkan antara keinginan, dengan kemampuan.
 - Bila kamu telah membuat rencana, laksanakan dengan kehati-hatian. Buatlah perubahan pada rencana hidupmu bila perlu. Yang terpenting, gunakan nurani dan kata hatimu untuk menolong dirimu sendiri.
 - Jangan pernah mengabaikan aktivitas ruhani. Tingkatkan aktivitas ruhanimu dengan niatan bersih untuk menggapai Ridha-Nya. Dengan begitu, kamu akan menemukan diri kamu berada dalam keadaan yang selalu nyaman dan tenteram.
 - Raih selalu kesuksesan yang lebih tinggi ketika kamu sudah sampai pada suatu prestasi
 - Hilangkan rasa ragumu dengan mempertajam intuisi nurani dan ruhanimu.

