

Cara Pahami Emosi Orang Lain

dreamarks.com

Cara Pahami Emosi Orang Lain

Seringkali ada persoalan timbul karena salah mengerti atau salah paham. Tak jarang, permasalahan yang berawal dari hal yang sangat sepele ini berkembang jadi keadaan yang kritis yang mengancam diri kamu.

Padahal, kalau kamu peka dalam memahami emosi orang lain, banyak konflik yang bisa kamu hindari, dan banyak waktu kamu yang tak jadi terbuang.

Beragam orang, beragam sifat

Mungkin bila kita memahami setiap orang sebagai sebuah buku yang terbuka yang menunggu untuk dibaca, suatu persahabatan akan jadi lebih menarik.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

saat kita bisa melihat keragaman dalam diri setiap orang, atau bahwa setiap orang seperti sebuah sekolah yang bisa mengajari kita banyak hal. Atau bahwa setiap orang seperti sebuah taman indah yang bisa membuat kita gembira dan kita bisa bermain bersama, bercanda, bersenda gurau, dan berbahagia di taman itu.

Atau bahwa setiap orang seperti sebuah stasiun TV yang ingin memberikan kita banyak informasi dan hiburan. Atau setiap orang seperti suatu situs internet yang harus terus menerus dikunjungi dan dieksplorasi, dengan berbagai informasi menarik yang terus bertambah dan membuat wawasan kita menjadi luas.

Maka, setiap orang akan sangat menarik untuk kita pelajari, bukan? Kita akan merasa bersemangat dalam berusaha mempelajari emosi orang lain ini.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Bagaimana cara memahami orang lain?

Kamu mungkin masih mengingat guru TKmu yang baik hati, sama tak lupanya dengan kamu mengingat teman bermainmu yang sifatnya seperti Giant di film kartun Doraemon. Sejak kita kecil, kita telah mengetahui berbagai jenis kepribadian orang.

Kita tahu ada orang yang pendiam, ada orang yang banyak bicara, ada orang yang suka meniru. Ragam karakter manusia harus kita banyak pelajari.

Cara pertama adalah dengan memahami 4 karakter utama, seperti periang (sanguin), tegas (kolerik), lambat (flegmatik) dan perasa (melankolik). 4 karakter itu bisa terkombinasi dengan cara yang berbeda pada tiap orang.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Berbagai cara bicara dan cara berperilaku kita harus kita sesuaikan dengan orang yang kita hadapi, agar kita mudah dalam berurusan dengan mereka.

Orang periang harus dihadapi dengan cara bicara yang cepat dan cara berperilaku yang ramah. Sedangkan orang yang tegas harus dihadapi dengan cara bicara yang cepat dan cara berperilaku yang juga tegas.

Orang yang lambat harus dihadapi dengan cara berbicara yang juga lambat, dan cara berperilaku yang lembut. Orang yang perasa harus dihadapi dengan cara bicara yang lembut dan cara berperilaku yang ramah.

Cara kedua adalah dengan menyesuaikan dengan usia. Kita harus memahami kebutuhan orang dengan usia mereka. Misalnya, anak kecil memiliki kebutuhan untuk diajari banyak hal, karena itu ia sering banyak bertanya.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Remaja memiliki kebutuhan akan kemandirian, karena itu kita harus mendorong mereka untuk membentuk diri dan memberi kesempatan. Remaja perlu banyak dimotivasi, kita harus mendorong mereka untuk jadi yang terbaik yang mereka bisa.

Orang dewasa memiliki kebutuhan untuk menjadi seseorang yang berarti, karena itu kita harus menghargai orang dewasa dan menghormatimereka.

Orang tua memiliki kebutuhan untuk mengayomi yang lebih muda, karena itu kita harus meminta banyak ilmu dan nasihat dari mereka dan menghadapi mereka dengan rasa hormat dan penghargaan.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Intermezzo..

Seringkali kita luput menganggap kepribadian orang sebagai suatu hal yang penting. Padahal, seharusnya kita mengetahui bahwa setiap orang selalu meminta kita untuk memahami mereka.

Bila kita mudah dan pandai dalam memahami sifat orang lain, kita akan lebih mudah dalam menghadapi sikap dan perilaku mereka.

Apa itu sifat? Sifat adalah tempramen atau karakter atau suatu pola tetap berperilaku, bersikap dan bertindak yang dimiliki seseorang, yang selalu ditampilkan secara berulang, dalam setiap waktu dan menjadi bagian dari kepribadian seseorang.

Apa itu sikap? Sikap adalah perasaan yang tergambar, yang muncul dari pendapat dan pemikiran yang muncul sebelum seseorang berperilaku tertentu.

Apa itu perilaku? Perilaku adalah kesatuan kompleks dari emosi dan tindakan fisik yang kita lakukan dalam menghadapi suatu situasi tertentu.

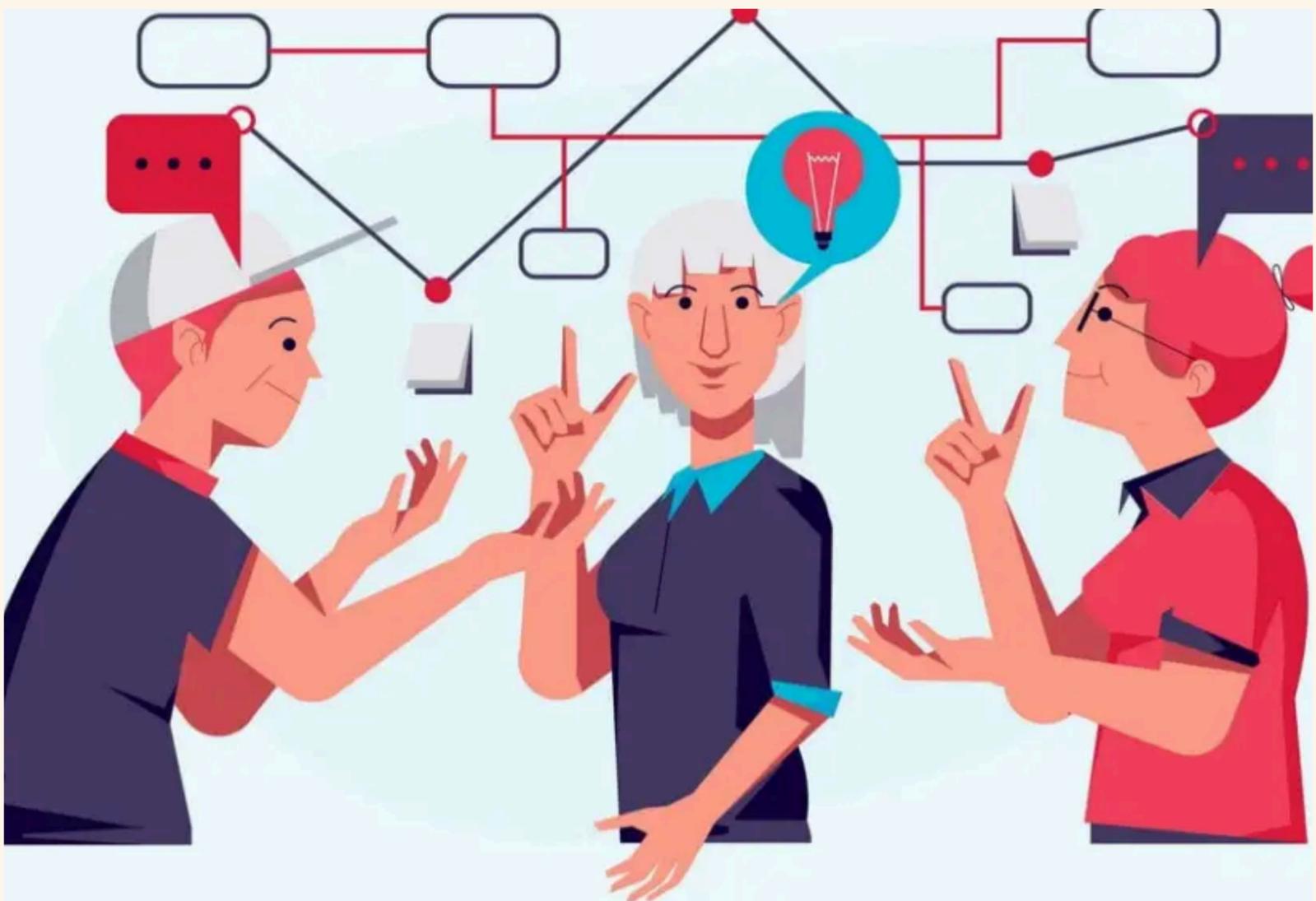
Apa itu kepribadian? Kepribadian adalah suatu set sistem reaksi emosi dan perilaku yang memiliki suatu pola yang tetap walau menghadapi keadaan yang berbeda.

Cara Pahami Emosi Orang Lain

Berinteraksi Setiap Hari

Interaksi membutuhkan aksi dan reaksi. Jadi ada tindakan pemicu atau stimulasi, dan ada respon atau reaksi. Inti interaksi adalah kerjasama dan saling memahami.

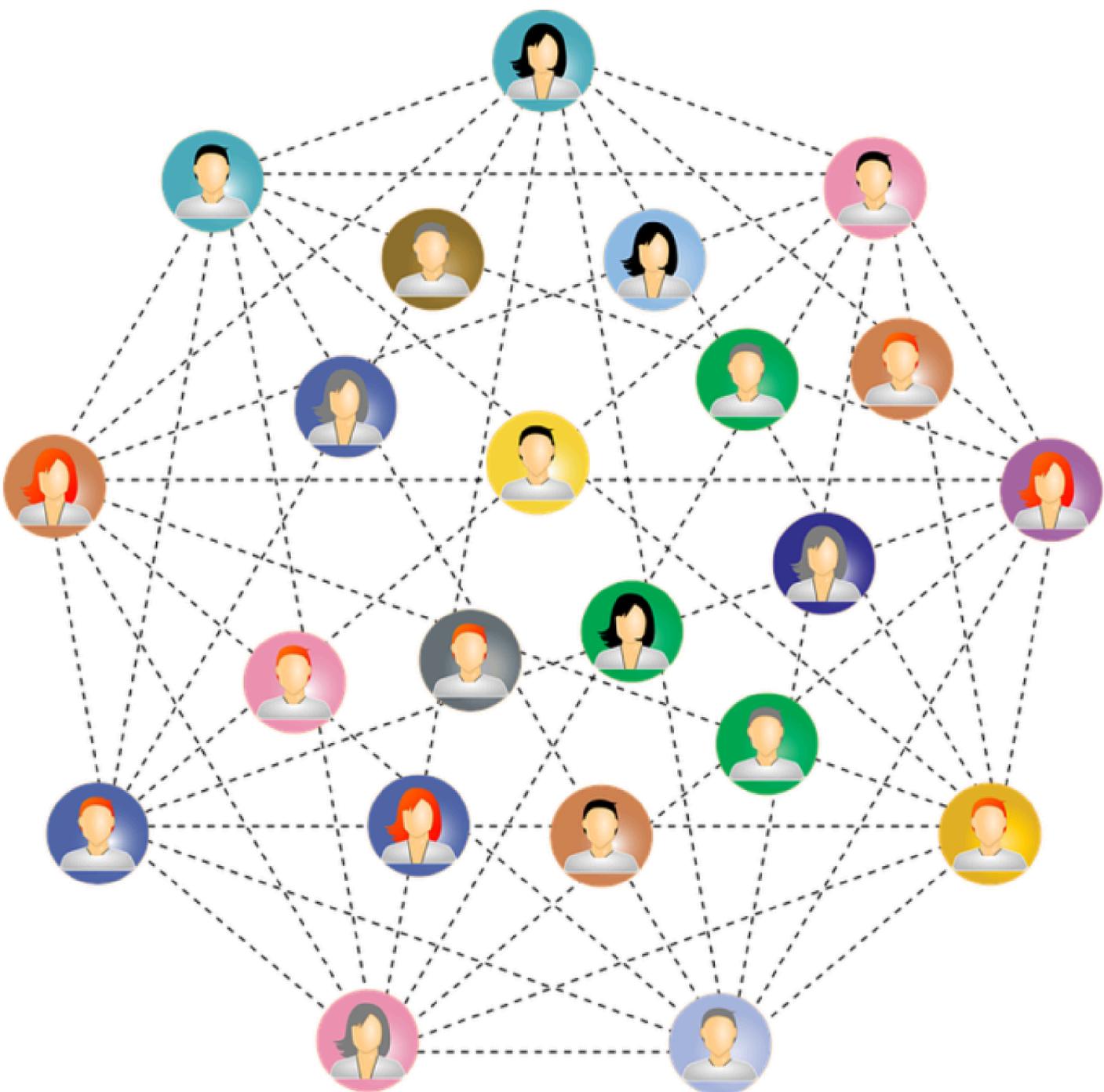
Yang banyak menjadi masalah adalah bila ada kesalahan dalam merespon atau kesalahan dalam beraksi (bertindak/berperilaku). Yang dimaksud masalah disini adalah bila ada situasi yang tidak diharapkan, tidak menyenangkan, atau menimbulkan keributan.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Semakin banyak kita berinteraksi dengan sesama manusia, semakin banyak ragam emosi yang terjadi pada diri kita, dan semakin banyak pula jenis ekspresi-ekspresi emosi baru yang kamu temui . Aneka ragam emosi tersebut, harus kamu pahami.

Mengapa kita harus memahami emosi orang lain? Dalam berinteraksi, hal itu dibutuhkan agar kita bisa menempatkan diri dengan tepat. Agar kita tidak membuat orang lain merasa tidak nyaman. Dan agar kita tidak menyakiti hati orang lain.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Setiap orang memang berbeda dalam merasakan dan dalam berekspresi. Namun, syukurnya, setiap orang lahir dengan fitrah.

Fitrah adalah kecenderungan yang sama yang ada pada setiap manusia untuk merasakan suatu hal yang serupa pada sejumlah obyek atau kejadian, berdasarkan penilaian moral yang sama.

Fitrah diberikan oleh Allah SWT untuk menyukai suatu hal yang baik dan membenci hal yang buruk. Bila kita melihat suatu hal yang indah, kita sebagai satu umat manusia pasti menyukainya. Bila kita melihat sesuatu yang jelek, kita merasa tidak suka. Itulah yang dinamakan fitrah.

Fitrah juga tentang pola kecenderungan yang sama pada setiap tahapan perkembangan manusia. Bahwa setiap orang perlu makan, setiap orang perlu minum, setiap orang perlu belajar, dan setiap orang memiliki berbagai kebutuhan tertentu yang berbeda selama masa hidupnya.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Emosi itu seperti warna

Perilaku kita selalu memiliki bagian ekspresi emosi di dalamnya. Tak ada perilaku yang diekspresikan tanpa emosi. Sedatar apapun emosi yang diekspresikan itu. Begitu juga orang lain. Keragaman emosi ada pada setiap orang.

Bila hidup itu lukisan, Agar perilaku kita indah, maka warna yang dipilih untuk diekspresikan, haruslah warna yang cocok dan sesuai. Bila tidak, maka yang terlihat adalah buruknya perilaku dan kepribadian. Dan kamu bisa dicap sebagai orang yang tidak menyenangkan.

Untuk memastikan bahwa emosi kamu tepat, tentu kamu harus melihat aneka warna lain. Maksudnya, lihatlah sekelilingmu, sesuaikan emosimu dengan tempat dimana kamu berada, orang yang kamu hadapi dan pada budaya apa kamu tengah hidup.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Tanpa memahami sekeliling, kamu mungkin bisa buta ekspresi. Kamu berekspresi bagaikan orang yang buta warna atau malah buta-tuli. Tak tahu bagaimana harus berkata, bertindak dan berpikir, karena tidak mengetahui apapun.

“Membaca pikiran”

Kembangkan sensitifitas kamu dalam merasa. Pahami apa yang orang lain coba ekspresikan. Dan cobalah untuk mencari tahu maksud apa yang tertanam dalam hati mereka, apa yang ada di balik perilaku mereka, dan apa kira-kira yang mereka tuju dari diri kita.

Menggunakan kepekaan dalam ber-interaksi dengan orang lain memang banyak membutuhkan kecerdasan lebih. Kamu bisa menggunakan intuisi dan kemampuan kamu dalam membaca pikiran dan maksud oranglain dalam interaksi sehari-hari. Tapi, jauhkan diri kamu dari prasangka.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Dengan memahami emosi dari orang lain, kita harus bisa untuk berkembang menjadi orang yang sensitif dan selalu berperilaku dengan sesuai tempat. Hal ini akan membuat hubungan kamu dengan orang lain menjadi nyaman.

Mengembangkan kepekaan

Kepekaan dibutuhkan untuk memahami kesedihan dan kemarahan. Dua emosi yang berada dalam ujung kutub. Kepekaan juga dibutuhkan untuk mengetahui maksud ter-sembunyi dalam hati orang lain.

Kepekaan bisa dilatih dengan mempelajari bahasa non verbal dan adat kebiasaan. Kepekaan bisa dikembangkan dengan mengetahui berbagai keadaan emosi dari orang lain dan memperluas pengetahuan kita mengenai berbagai situasi.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Contoh-contoh mengenai situasi emosi dan ekspresi manusia dalam menghadapi hidup, bisa kita dapat dari menonton drama dan film, memahami sandiwara, membaca novel, mendengarkan lagu, mengapresiasi puisi, dan sebagainya.

Dalam berbagai sumber inspirasi tersebut, kita bisa menemukan gambaran dari persoalan yang kita hadapi sendiri dengan belajar dari pengalaman orang lain.



Mengembangkan gambaran emosi

Cara lain untuk mengembangkan perilaku kita dalam menghadapi situasi emosional adalah dengan cara mengembangkan gambaran emosi di otak kita.

Dengan cara ini, kita melatih tindakan kita tanpa perlu melakukannya, cukup dengan membayangkannya. Kita seperti membuat film atau simulasi di otak kita dengan berbagai skenario sendiri.

Cara Pahami Emosi Orang Lain

Coba bayangkan apa yang bisa terjadi dalam suatu keadaan sebelum kita mencoba bertindak, agar kita terhindar dari kesalahan.

Tapi hati-hati agar dugaan itu tidak berkembang menjadi prasangka. Tempatkan dugaan dalam kotak tersendiri di otakmu. Jangan gunakan dugaan untuk mewarnai tindakanmu. Kamu bisa jadi bertindak tanpa alasan bila menempatkan dugaan di atas akal sehat.

Metode berikutnya yang masih berada dalam kerangka ini adalah, mengembangkan peran imajinatif. Buat simulasi imajiner di otak kamu.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Tempatkan setiap orang lengkap dengan kepribadian dan emosi dominan mereka, untuk melakukan sandiwara di otak kamu, dengan inputnya adalah masalah imajiner yang timbul dalam situasi sandiwara itu. Lalu, biarkan otak kamu memproses drama itu dalam otak.

Kamu akan mulai membayangkan suatu kejadian demi kejadian yang mungkin terjadi mengenai bagaimana reaksi setiap orang dalam situasi nyata. Berbagai dugaan itu adalah kemungkinan yang berkembang.



Cara Pahami Emosi Orang Lain

Jangan lupa dengan peranmu sendiri. Dengan situasi bayangan ini, temukan petunjuk mengenai tindakan apa yang harus kamu lakukan dan bagaimana cara melakukannya dengan tepat agar kamu memperoleh reaksi yang tepat dari orang lain, atau agar perbuatan kamu berhasil.

Mulanya mungkin sulit dan rumit. Tapi, bila kamu sering melatihnya, kamu akan terbiasa. Dan lama-lama kamu akan bertindak secara intuitif. Saat itulah kecerdasan emosi kamu telah berkembang pesat.



Kenapa Sabar Itu Penting?

Sabar itu apa sih?

Sabar adalah sifat menerima keadaan, tetap tenang dan melakukan aktivitas tanpa terganggu. Mampu bertahan pada berbagai gangguan, tabah, dan tidak mudah menyerah.

Apa Manfaat menjadi orang yang Sabar?

Bila kita bersabar, maka yang akan kita dapatkan adalah.....

- 1 kekuatan dalam kelembutan sikap
- 2 keteguhan yang tak terkalahkan
- 3 keberuntungan yang tak terduga
- 4 hubungan yang baik dengan orang lain
- 5 keadaan yang baik dan tenteram
- 6 terhindar dari perselisihan dan permusuhan
- 7 menjalani proses dengan seksama, tidak terburu-buru
- 8 disukai orang
- 9 punya banyak teman



Kenapa Sabar Itu Penting?

Bagaimana bila tidak sabar?

1. mudah emosi
2. mudah terlibat persoalan
3. mudah mendapatkan musuh
4. dimana-mana tidak diterima
5. dunia terasa sempit
6. suka menggerutu dan marah-marah
7. sering membuat orang kesal

Sabar adalah inti kecerdasan emosi

Contoh-contoh perilaku orang yang Sabar adalah....

- 1 Tidak terbawa emosi dalam hal apapun
- 2 Tetap melakukan tugas dengan baik walau kondisi terganggu
- 3 Tidak menjadi lemah karena anggapan negatif orang
- 4 Tetap percaya pada kemampuan diri kita
- 5 Tabah dan tidak mudah menyerah
- 6 Tidak mengeluh pada keadaan yang sulit



Menangani Kebiasaan Buruk Dalam Berpikir

Seringkali, tanpa kita sadari, kita menjerumuskan diri kita sendiri pada hal-hal yang tidak menyenangkan. Kok bisa? Ya bisa dong. Kok bisa gitu? ya. semua hal dimulai dari berpikir. Bila kita memiliki kebiasaan buruk dalam berpikir, hati kita akan selalu merasa tidak tenang, dan pikiran kita selalu terasa ruwet. Akibatnya, banyak hal yang seharusnya mudah jadi tidak bisa kita lakukan dengan baik.

Apa saja kebiasaan buruk dalam berpikir?

Berprasangka

berprasangka akan membuat pikiranmu kotor dan mampat. Tindakan kamu pun akan menjadi negatif. Kamu akan terjebak dalam persoalan, dan terlilit hingga susah untuk keluar dari persoalan tersebut. Masalahmu bisa selesai dengan cara tidak berprasangka dan mencoba mencari solusi dibanding menjadi pusing karena suatu keadaan. Mengatur persepsi akan membantumu untuk merasa lebih bahagia saat sendiri maupun saat bersama orang lain.



Menangani Kebiasaan Buruk Dalam Berpikir

Membohongi diri sendiri

membohongi diri sendiri berarti menutup jalan berpikirmu sendiri. Kamu akan terjebak dalam keadaan yang amat rumit. Bahkan, jebakan pikiran itu bisa mendatangkan bahaya untuk dirimu sendiri. Jadi, pastikan kamu selalu jujur pada dirimu sendiri.

Berbohong pada orang lain

berbohong pada orang lain adalah suatu masalah besar. Kebohongan akan menjadi noda dalam hidupmu. Jangan pernah sekalipun berbohong. Kamu yang terbiasa berbohong akan hidup menjadi penipu, dan tak ada seorang pun yang membutuhkanmu. Karena kebohongan adalah suatu kebiasaan yang buruk dan sulit dirubah. Rubahlah dirimu agar menjadi orang yang jujur. Tak ada cara lain dalam hidup kecuali kamu harus hidup dengan jujur dan menghadapi kenyataan dengan besar hati.



Menangani Kebiasaan Buruk Dalam Berpikir

Membesar-besarkan masalah

masalah seharusnya tetap kecil agar mudah dihindari dan diselesaikan. Namun, ada orang yang terbiasa membesar-besarkan masalah dan menyulitkan hidupnya sendiri. Janganlah memperhatikan pendapat orang yang seperti ini. Membesar-besarkan masalah akan membuat kamu terlibat dalam masalah.

Tidak obyektif

Tidak obyektif berarti menggunakan sudut pandang yang salah. Tidak obyektif berarti kamu melakukan kesalahan dalam berpikir. Bila kamu tidak obyektif, kamu akan terjebak dalam kesalahan menilai. Cobalah melatih diri kamu untuk menjadi obyektif dengan cara memandang melalui berbagai jendela dan kaca mata berpikir. Kamu akan menjadi lebih cerdas dengan kamu selalu obyektif. Kamu akan memandang dari sudut pandang yang tepat dan tidak lagi bermasalah dalam menilai suatu hal.



Menangani Kebiasaan Buruk Dalam Berpikir

Mengotori pikiran dengan hal negatif

kebiasaan mengotori pikiran akan mengganggu keterampilan berpikirmu dan menyakiti dirimu sendiri. Padahal, untuk membersihkan pikiran adalah sesuatu hal yang susah. Seharusnya kamu melakukan tindakan yang berguna dibanding menjerumuskan dirimu sendiri pada hal yang berbahaya dengan mengotori pikiran. Mengapa? Karena mengotori pikiran akan mengurangi kewaspadaan berpikirmu. Kamu bisa jadi orang yang teledor dan pelupa bila pikiranmu kotor. Belum lagi, mengotori pikiran bisa mengganggu hidupmu dan merusak pikiran dan ingatan penuh wawasan yang telah kamu bangun dengan susah payah.



Menangani Kebiasaan Buruk Dalam Berpikir

Bertindak tanpa tujuan/terburu-buru semua tindakanmu harus bertujuan. Bahkan, tujuan itu harus terwujud dalam tahapan. Bertindak tanpa tujuan bisa merumitkan keadaan. Saat kamu bertindak tanpa tujuan, otakmu akan mengatur tindakanmu tanpa fokus. Dan persepsimu bisa acak-acakan.

Mempercayai takhayul ini bisa meracuni pikiranmu dan membuat pemikiranmu dipenuhi pola yang merusak. Daripada mempercayai mitos/takhayul lebih baik kamu mempercayai fakta dan selalu berlandaskan pada kebenaran



Menangani Kebiasaan Buruk Dalam Berpikir

Berimajinasi berlebihan

imajinasi memang kerja otak kanan. Namun, jangan kamu biarkan imajinasi mendominasi pikiranmu. Cobalah untuk mengetahui fakta dan memenuhi pemikiran kamu dengan wawasan dan berita yang berlandaskan pada kenyataan dibanding berimajinasi tidak jelas. Karena, imajinasi bisa mengarah ke prasangka.

