Terampil Dalam

Sosialisasi &

Bekerja Sama

dreamarks.com

Membentuk Kekuatan Emosi Internal

Sebelum menangani masalah emosi dari orang-orang di sekitar kita dalam bersosialisasi dan bekerjasama, pertama kali coba lihat dulu ke dalam diri kita sendiri, apakah sudah bisa melakukan ***self acceptance*** dan mengembangkan ***self awareness.*** Karena keduanya merupakan unsur dari kepribadian yang sehat menurut Elizabeth Hurlock.

Emotional Check - Ins

Agar kita tahu apa saja sifat baik buruk diri sendiri, kita perlu melakukan refleksi diri setiap hari. Setidaknya saat bangun pagi rasakan perasaan kita di pagi itu. Apakah dalam keadaan yang baik atau tidak. Coba **kenali emosi kita pada saat pagi hari**, apakah merasa senang, bahagia, sedih, takut, kecewa, atau lain sebagainya.

Metode ini disebut sebagai ***Emotional Check Ins***. Cara ini juga biasa dilakukan di perkantoran untuk memulai hari dengan keadaan emosi dan pikiran yang baik agar pekerjaan yang diemban dapat ditangani dengan baik oleh setiap karyawan.

Bila tidak, maka kita perlu untuk melakukan peralihan perasaan / ***emotional shifting*** menjadi lebih baik dari sebelumnya, melalui sejumlah cara seperti ***mindfulness*** dan **latihan pernafasan**.

Dengan menarik nafas inhale dan exhale masing-masing 10 detik ini, kita bisa merasakan rasa lega masuk ke dalam diri kita, dan beban pikiran atau masalah emosional yang kita tengah alami akan terasa lebih ringan.

Emotional Mindfulness

Cara yang lebih baik lagi adalah dengan melakukan ibadah pagi seperti shalat atau meditasi atau metode ritual lainnya sesuai keyakinan masing-masing. Keutuhan jiwa kita bisa makin menguat karena dengan beribadah, fisik, hati dan perilaku kita menjadi terarah.

Kekuatan dari spiritual ini merupakan hasil dari ketundukan diri dalam tuntunan agama yang suci, dan kita bisa merasakan kekuatan yang tumbuh dari dalam ibadah bila didasari oleh keyakinan dan ketakwaan.

Hal ini bisa terjadi karena dengan beribadah, setiap mahluk memiliki momen personal atau berjamaah untuk berfusi langsung dengan kekuatan selestial yang ada di Alam Raya yaitu dengan Sang Pencipta.

Ibadah pun perlu dilakukan beberapa kali dalam sehari dan tidak sesekali saja. Semakin bertambah ibadah yang dilakukan, akan makin kuat pulafondasi emosi kita, dan hidup kita menjadi lebih terstruktur.

Emotional Mindfulness

Mengapa bisa hidup menjadi lebih teratur dan terstruktur? Seperti dikatakan oleh Nabi Muhammad bahwa Shalat adalah Tiang Agama atau As Shalatu Imaduddiin.

Seperti itu jugalah Shalat menjadi Tiang penguat dari bangunan fondasi emosi yang kokoh yang dapat menyalakan baterai kepribadian kita menjadi bersinar dan membawa kehangatan dan kedamaian bagi orang-orang di sekitar yang kita temui dimana saja.

Shalat menjadi waktu untuk kita mengisi tenaga baterai kepribadian kita dalam tuntunan dan arahan yang mulia dan baik. Shalat dimulai dengan berwudhu yang mensucikan dan menetralkan gelombang elektro magnetik di sekitar kita.

Gerakan dalam shalat dan pikiran serta posisi menghadap ke arah Kiblat yang dilakukan dalam jumlah rakaat yang minimal mencapai 17 rakaat dalam sehari memberikan banyak keuntungan untuk menempa kepribadian dan membentuk tubuh kita untuk selalu aktif dan bergerak.

Emotion Scientist

Dari kursus online Yale Institute for Emotional Intelligence, para pesertanya dilatih untuk menjadi peneliti emosi. Metode meneliti emosi ini adalah dengan mengajukan pertanyaan, ke dalam diri sendiri, dan juga kepada orang lain.

Sebagai peneliti emosi, kita harus memilih mana emosi dominan yang ada diantara jus dari sejumlah emosi yang tengah aktif pada diri kita.

Misalnya kita tengah kelelahan karena melakukan banyak pekerjaan, kita harus tahu apa yang kita rasakan.

- Apakah merasa bersalah karena ada yang tidak tepat dilakukan?
- Atau merasa marah karena kesal dengan rekan kerja atau teman sekolah?
- Atau kecewa karena tanggapan orang tidak seperti yang diharapkan?

Jus dari berbagai buah emosi yang kita petik setiap hari ini mungkin tidak menganggu bila kita masih sanggup beraktivitas walau kadarnya makin keruh dan sulit untuk dicerna.

Tapi bila kita mulai menemukan ada hambatan internal yang bisa mempersulit pertumbuhan kekuatan emosi dalam diri kita, maka hambatan tersebut harus lebih dahulu dihadapi dan dicerna sebelum diurai menjadi emosi positif yang lebih bermanfaat.

Emotion Scientist

contoh ***Emotional Shifting*** Misalnya;

Rasa bersalah karena melakukan kesalahan di tempat kerja, bisa diubah menjadi motivasi untuk memperbaiki di masa yang akan datang.

Rasa marah karena kesal dengan rekan kerja atau rekan sekolah, bisa diatasi dengan frame berpikir “masuk ke sepatu orang lain” untuk melihat apa yang dia rasakan saat kita bertindak atau berkata-kata penuh emosi padanya.

Melihat kesabaran orang lain dalam menanggapi emosi kita, bisa membuat kita sadar dan berbalik kagum atas kesabaran dan sikap orang yang tetap baik pada kita.

Rasa kecewa karena tidak ditanggapi baik oleh orang lain, bisa diluluhkan dengan meluruskan persepsi bahwa segala perbuatan baik yang kita lakukan adalah untuk Allah SWT, bahwa setiap hal bisa menjadi shadaqah dan ibadah yang akan diberikanNya balasan di dunia dan di akhirat.

Being Empathetic

Empati yang berlebihan bisa membuat kita kehabisan tenaga emosi. Karena itu lebih baik untuk bersikap netral dan menghemat empati ini agar tidak menjadi beban bagi diri kita sendiri.

Empati bukanlah suatu hal yang ringan. Dalam empati kita harus menyediakan waktu dan pikiran untuk memikirkan keadaan orang lain dan perasaan yang ia alami. Bagi sejumlah orang yang pendiam atau tertutup, terkadang sedikit banyak empati ini bisa dirasakan sebagai hal yang berat.

Namun bagi para ekstrovert, bersikap empati terjadi secara alami seperti bernafas. Mereka memiliki kemampuan sosial yang lebih baik dibanding mereka yang memiliki kepribadian introvert. Hal ini karena baterai emosi para ekstrovert justru terisi penuh saat mereka bersosialisasi. Sementara para introvert mengisi baterai mereka dalam keadaan yang sunyi dan tanpa kehadiran orang lain.

Empati merupakan unsur yang utama dalam kecerdasan emosi. Sikap empati sangat penting dalam kita bersosialisasi dan bekerjasama agar kita bisa merasakan kesulitan yang tengah dihadapi oleh orang yang kita temui saat bersosialisasi atau mereka yang bekerjasama dengan kita di kantor atau di lingkungan organisasi.

Self Management

Kemampuan atur diri atau self management merupakan life skill utama. Tujuan pengembangan kemampuan untuk atur diri, bertujuan untuk menemukan kebahagiaan internal

Kita juga harus menemukan apa baterai diri yang bisa menjadi inti kekuatan kita untuk terus semangat menjalani hari-hari yang penuh tugas dan berat dengan berbagai tanggung jawab.

Inti kekuatan atau passion adalah unsur hidup yang memberi tenaga pada kita. Inti kekuatan ini berbeda-beda dalam diri tiap orang. Ada yang inti kekuatannya persahabatan, ia merasakan energinya terasa penuh saat bersama kawan-kawan mengejar cita-cita. Contohnya para politikus, pemimpin, seniman pertunjukan, dan lain-lain.

Sementara ada juga mereka yang inti kekuatannya adalah idealisme dan cita-cita, yang jarang bertemu orang tapi banyak melakukan berbagai hal sendirian dan produktif walau tanpa dukungan keberadaan orang lain. Contohnya para peneliti, pengusaha dan penulis.

Bagaimana Cara Sosialisasi & Bekerja Sama?

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.

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 Sosialisasi & Bekerja Sama?

1. 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.

2. Dengan siapapun kita menjalin kerjasama 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. 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 Sosialisasi & Bekerja Sama?

4. Kita bisa mencoba untuk mempelajari bagaimana cara bersosialisasi dengan orang lain dengan baik, dengan melihat orang-orang yang interaksinya 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 dari diri dan kepribadian kamu.

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.

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 Sosialisasi & Bekerja Sama?

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.

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 atau orang lain, pastilah menghadapi suatu masalah secara berbeda.

Bagaimana Cara Sosialisasi & Bekerja Sama?

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?

Kita juga tidak akan membicarakan tentang mode pakaian terbaru pada seorang profesor fisika yang berumur lebih dari 70 tahun.

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.

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.

Bagaimana Cara Sosialisasi & Bekerja Sama?

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.

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.

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

.

Bagaimana Cara Sosialisasi & Bekerja Sama?

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.

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 bekerjasama, kita harus memahami dengan baik latar belakang mereka, asal usul mereka, yang dengan pemahaman itu kita bisa menempatkan sikap kita secara sesuai.

Bagaimana Cara Sosialisasi & Bekerja Sama?

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?

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 membuat interaksi orang pada kita berubah.

Bagaimana Cara Sosialisasi & Bekerja Sama?

Kita harus menyesuaikan diri menghadapi perubahan sikap dan perubahan kehidupan orang lain dan bersikap empati. 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.

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 interaksimu dengan orang lain, dan sampai pada keadaan kerjasama yang menyenangkan dan membahagiakan.

Agar kesuksesanmu tak berbatas

Terampil dalam sosialisasi dan kerjasama akan mendekatkanmu pada berbagai berkah bermasyarakat. Kamu akan merasa senang menjadi bagian dari suatu komunitas dan berhasil menciptakan lingkungan yang nyaman dan menyenangkanmu. Mungkin awalnya 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.