



Bagaimana Anda menghadapi MASALAH?

Oleh: Novita Lestari, BECS, M.Ed., Cht®

Tak peduli berapa usia kita, di mana pun kita tinggal, apa pun latar belakang pendidikan, karir, dan suku kita, kita pasti mempunyai 'masalah' dalam hidup (jika kita memilih untuk melihatnya sebagai masalah).

Apa itu masalah?

Sederhananya, masalah hanyalah sebuah situasi yang tidak kita sukai.

Ketika kita menilai sebuah situasi sebagai sesuatu yang membebani, menantang, dan/atau melumpuhkan kita, kita memberikan makna negatif terhadap situasi tersebut. Selanjutnya, situasi tersebut kita anggap sebagai sebuah masalah.

Seringkali kita tidak sadar akan pikiran dan emosi kita sendiri sehingga ketika menghadapi masalah, kita otomatis menjadi cemas, marah, dan khawatir. Dengan emosi-emosi yang bermunculan ini, kita akan mulai mencari orang atau kondisi yang bisa disalahkan. Kita mulai menyalahkan dan mengharapkan pihak lain untuk berubah. Biasanya, di balik sikap kita yang menyalahkan keadaan adalah perasaan tidak berdaya yang ingin memiliki kontrol atas hidup kita.

Lalu, apa yang terjadi saat orang atau situasi tidak berubah? Tentu kita akan menjadi semakin jengkel dan terjebak dalam lautan emosi negatif. Jika hal ini terjadi berulang-ulang, kita terprogram menjadi orang yang 'negatif'. Kita memakai kacamata negatif untuk melihat segalanya. Alhasil, muncullah semakin banyak hal di sekeliling kita yang kita anggap salah dan tidak sesuai.



Pola ini tentu bisa kita ubah. Bagaimana caranya?

Kuncinya terletak pada cara kita memberi makna atas situasi, orang, atau apa pun yang sedang kita hadapi.

Ketika kita menghadapi suatu masalah, apalagi jika masalah serupa terjadi berulang-ulang, pertama-tama kita perlu memiliki pemahaman bahwa masalah adalah pembawa pesan untuk direnungkan dan dipelajari. Daripada bertanya "Mengapa ini terjadi pada saya?", kita harus bertanya "Apa yang bisa dan harus saya pelajari dari kejadian ini?"

Dengan cara ini, kita dibimbing untuk mencari ke dalam untuk melihat dan menyadari ekspektasi, trauma, sistem kepercayaan (*belief system*), ego, kelemahan, dan/atau luka tersembunyi yang sebelumnya tidak kita sadari. Seringkali pikiran kita tidak mampu melihat sesuatu dari sudut pandang yang lebih besar karena kita terlalu fokus pada rasa ketidaknyamanan.

Contoh, ketika anak dipukuli oleh temannya. Sebagai orang tua, kita pasti merasa khawatir, marah dan kesal. Reaksi pertama adalah naluri orang tua yang ingin melindungi anak. Kita mungkin akan meminta anak kita untuk melawan, memukul balik, menelepon sekolah, mencari deking untuk balas dendam, memarahi anak yang memukul, pindah sekolah, dan lain sebagainya.

Ini adalah contoh bagaimana kita terjebak dalam emosi dan mulai menyalahkan semua orang di sekitar kita atas apa pun yang terjadi pada kita (atau anak kita).

Namun jika kita mampu untuk **berhenti sejenak dan menetralkan emosi kita,** kita bisa mulai mengajukan pertanyaan yang lebih dalam.

“Mengapa anak saya ditindas?”

“Apa yang dilakukan anak saya hingga menjadi sasaran anak lain?”

“Bagaimana saya membantu anak saya agar ia dapat membela dirinya sendiri? Apa yang bisa ia lakukan?”

Semua interaksi manusia selalu berjalan dua arah. Dengan setiap aksi, ada reaksi. Menyalahkan dan mengharapkan pihak lain berubah tidak akan menyelesaikan masalah. Mungkin hanya sementara. Namun, pola yang sama mungkin terulang kembali pada orang dan lingkungan yang berbeda.

Orang tua cenderung membantu anak-anak mereka memecahkan masalah mereka sebagai tindakan cinta dan perlindungan. Namun, yang sering tidak disadari adalah **banyak tindakan orang tua yang justru melumpuhkan anak-anaknya.**

Apa maksudnya?

Masalah, tantangan dan kesulitan itu hadir agar anak-anak bisa berlatih memecahkannya. Jika kita tidak memberikan kesempatan untuk mereka bisa menghadapinya, suatu saat di masa dewasa ketika mereka dihadapkan pada suatu masalah, mereka tidak tahu harus berbuat apa. Ada yang tidak bisa bangkit karena masalah, ada yang mencari pelarian dari masalah, bahkan ada yang memilih bunuh diri sebagai solusi masalah karena masalahnya terlalu besar untuk mereka tangani.



Hal terbaik yang bisa dilakukan orang tua adalah membimbing anak-anak untuk belajar menemukan solusi dan mempercayai bahwa anak mampu menghadapi masalahnya. Bukan orang tua yang menentukan solusi secara sepihak, tetapi biarkan solusi hadir atas hasil bertukar pikiran bersama. Izinkan mereka yang berpikir dan kita yang membimbing. Membimbing di sini berarti membantu mereka dalam melakukan refleksi diri, mempertimbangkan skenario yang mungkin terjadi, menyadari pilihan yang ada, membandingkan kemungkinan-kemungkinan yang bisa dilakukan bersama.

Tentu orang tua boleh menawarkan bantuan, tapi anaklah yang harus menghadapi masalahnya. Di sini, kita ingin mereka paham bahwa mereka berdaya dan orang tua senantiasa hadir untuk mendukung mereka.

Begitu pula dengan kita yang dewasa ini menghadapi permasalahan kita sendiri. Kita perlu memiliki cara pandang yang tepat terhadap 'masalah'. Apakah situasi ini benar-benar sebuah masalah? Atau justru merupakan bagian dari proses pembelajaran yang mengandung hikmah untuk hidup kita?



Bagaimana sebaiknya kita 'menangani' suatu masalah?

Ingatlah nilai-nilai luhur kemanusiaan (*human values*). Gunakan kejujuran, kebijaksanaan, kepedulian, rasa hormat, ketekunan, kebaikan, kelembutan, dan nilai kehidupan lainnya sebagai strategi dalam menghadapi sebuah masalah. Jika kita terus-menerus menyalahkan dan mengharapkan orang lain berubah sebagai cara untuk menyelesaikan suatu masalah, kita akan jauh dari kesadaran. **Dan ingatlah anak-anak kita akan mengadopsi cara kita menghadapi masalah.** Peran orang tua di sini adalah menunjukkan ketenangan, kejelasan, dan kebijaksanaan dalam menghadapi masalah apa pun.

Saya selalu bercerita kepada para alumni yang sudah lulus dan mulai terjun ke dunia nyata, "Ada banyak situasi yang tidak menyenangkan dalam hidup, seperti diremehkan, ditusuk dari belakang, dimarahi, stres karena kuliah, penolakan, kekecewaan, masalah pertemanan, ujian, pacar, dan lain-lain. Ini adalah hal yang wajar terjadi."

"Namun yang perlu Anda sadari bahwa semua itu hadir untuk mengajari kita tentang kehidupan dan mendorong pengembangan diri kita. Jika dari semua keadaan tersebut kamu menjadi orang yang getir, *a bitter person*, dan sengsara karenanya, kamu kalah dalam hidup. Namun, jika Anda bisa mengatasi semua situasi ini, belajarlah darinya, dan menjadi lebih lembut, baik hati, dan bijaksana, maka kamu menang."

Jadi, para orang tua, mari kita bersama-sama belajar melihat masalah sebagai kesempatan untuk refleksi diri, belajar, dan bertumbuh. Kita semua sedang belajar dan bertumbuh sebagai manusia, jadi bersikaplah baik satu sama lain dan saling mendukung. Mari kita bersama-sama hidup di dunia yang baik dan lembut yang saling mendukung untuk bertumbuh.

RENUNGAN

1. Ketika Anda menghadapi masalah, apa yang Anda lakukan?
 - ▶ Menyalahkan orang/situasi di sekitar Anda.
 - ▶ Merenungkan cara penyelesaian masalah melalui refleksi diri dan berdasarkan nilai-nilai kemanusiaan (*human values*).
2. Perhatikan anak Anda ketika ia dihadapkan pada sebuah masalah. Apa yang ia lakukan? Apakah ia mencontoh cara Anda menghadapi masalah?

Values: *self-reflection, self-awareness, perseverance, determination, optimism, understanding.*

Nilai: refleksi diri, kesadaran diri, ketekunan, tekad, optimisme, pengertian.