Prolite – Gak Relate dengan Curhatan Teman, Haruskah Aku Tetap Kasih Solusi?

Pernah nggak sih, kamu ada di situasi di mana teman curhat panjang lebar tentang masalahnya, tapi kamu sama sekali nggak bisa relate? Mungkin karena kamu belum pernah mengalami hal yang sama, atau sudut pandangmu berbeda.

Tapi di sisi lain, kamu merasa nggak enak kalau cuma diam aja tanpa kasih solusi. Nah, pertanyaannya, kalau kita nggak relate, haruskah tetap kasih solusi? Yuk, bahas bareng!

Perasaan Bingung Saat Tidak Bisa Memahami Situasi Orang Lain

Baca Juga:Empat Musim Pertiwi Tembus TIFF 2026, Film Kamila Andini Siap World Premiere di Toronto

Wajar banget kalau kita merasa bingung atau bahkan awkward saat nggak bisa memahami sepenuhnya perasaan seseorang. Misalnya, teman kamu cerita tentang masalah toxic relationship, padahal kamu sendiri nggak pernah pacaran. Atau dia curhat soal tekanan di tempat kerja, sementara kamu masih kuliah dan belum pernah masuk dunia kerja.

Saat nggak relate dengan pengalaman seseorang, otak kita otomatis mencoba mencari referensi dari pengalaman sendiri. Kalau nggak ketemu, kita jadi bingung mau merespons bagaimana. Ini hal yang manusiawi, kok! Tapi jangan buru-buru memberi solusi kalau kita belum paham betul situasinya, ya!

Bagaimana Menghindari Memberikan Solusi yang Salah atau Tidak Relevan

Terkadang, niat baik ingin membantu justru bisa membuat teman kita merasa nggak didengar. Kita mungkin secara spontan memberi saran seperti:

Baca Juga:Memahami Kreativitas dalam Psikologi: Belajar dari Ellis Paul Torrance

- *“Udah sih, tinggal lupain aja.”* (Padahal buat dia, melupakan bukan hal yang mudah.)
- *“Coba deh lebih bersyukur.”* (Mungkin niatnya baik, tapi terdengar seperti mengabaikan perasaannya.)
- *“Aku sih kalau jadi kamu, bakal langsung ninggalin aja!”* (Tapi kamu nggak ada di posisi dia, jadi nggak tahu sepenuhnya.)

Solusi yang nggak relevan bisa membuat teman kita merasa nggak dimengerti, bahkan malah memperburuk keadaannya. Jadi, kalau nggak benar-benar ngerti masalahnya, lebih baik hindari memberi solusi sembarangan.

Alternatif Respon yang Bisa Diberikan Ketika Kita Tidak Relate dengan Curhatannya

Baca Selanjutnya
Pelantikan dan Penyampaian Pidato Sambutan Pertama Wali Kota dan Wakil Wali Kota Bekasi Masa Jabatan 2025-2030