

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

Category: LifeStyle

21 Februari 2025



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



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:

- *“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



Kalau kita nggak relate, bukan berarti kita nggak bisa memberikan respons yang baik. Ada beberapa cara yang bisa kita lakukan agar tetap menjadi pendengar yang baik:

- **Validasi perasaannya** *"Wah, pasti rasanya berat banget, ya. Aku mungkin belum pernah mengalami hal yang sama, tapi aku bisa bayangin kalau itu pasti sulit buat kamu."*
- **Tunjukkan empati** *"Aku mungkin nggak sepenuhnya paham, tapi aku di sini buat dengerin kamu."*
- **Tanya lebih dalam** *"Kalau kamu boleh cerita lebih banyak, sebenarnya apa yang paling bikin kamu merasa tertekan?"*
- **Bantu dia menemukan solusinya sendiri** *"Kamu sendiri sejauh ini udah kepikiran solusi apa?"* Kadang, orang nggak butuh solusi dari kita, mereka hanya butuh bicara untuk menemukan jawabannya sendiri.

Tanda-Tanda Seseorang Butuh Validasi Emosi daripada Saran

Nggak semua orang yang curhat itu butuh solusi, lho! Kadang, mereka cuma butuh didengar dan divalidasi emosinya. Beberapa tanda kalau temanmu mungkin hanya butuh validasi, bukan saran:

- Mereka lebih banyak mengekspresikan perasaan daripada mencari solusi.
- Saat diberi saran, mereka tetap curhat panjang lebar, seolah nggak menerima sarannya.

- Mereka bilang, “*Aku cuma pengen cerita aja, sih...*”
- Mereka hanya ingin meluapkan emosi, bukan meminta langkah konkret.

Kalau melihat tanda-tanda ini, lebih baik kita fokus pada mendengarkan dan memahami daripada buru-buru memberi solusi.

Teknik Mendengarkan Aktif Agar Lawan Bicara Merasa Didukung



Mendengarkan aktif bukan cuma sekadar mendengar kata-kata, tapi benar-benar memahami apa yang sedang disampaikan. Beberapa teknik mendengarkan aktif yang bisa kita terapkan:

1. **Eye contact dan bahasa tubuh yang terbuka** – Jangan sibuk main HP atau kelihatan nggak tertarik.
2. **Nod atau beri tanggapan kecil** – Seperti “Iya, aku ngerti,” atau “Wah, itu pasti berat banget.”
3. **Jangan buru-buru menghakimi atau memotong pembicaraan** – Biarkan temanmu menyelesaikan ceritanya dulu.
4. **Ulangi atau parafrase apa yang mereka katakan** – Misalnya, “Jadi, kamu merasa nggak dihargai karena dia nggak pernah mendengar pendapatmu, ya?”
5. **Tanyakan pertanyaan terbuka** – Daripada langsung kasih solusi, coba tanyakan, “Menurut kamu, apa yang bakal bikin kamu merasa lebih baik?”

Kadang, Diam Itu Solusi Terbaik

Jadi, kalau kamu nggak relate dengan curhatan teman, nggak apa-apa kok! Kita nggak harus selalu punya solusi buat semua orang.

Yang terpenting adalah menunjukkan kepedulian dan menjadi pendengar yang baik. Kadang, diam dan mendengarkan dengan

penyuh perhatian jauh lebih berarti daripada memberi saran yang nggak relevan.

So, next time kalau teman kamu curhat dan kamu nggak relate, coba deh fokus ke empati daripada buru-buru ngasih solusi. Yuk, jadi pendengar yang lebih baik!