

Memilih Sikap Positif

Sulaiman, seorang terselamat dalam korban kamp Yahudi pada Perang Gaza yang selamat, berkata, "Segalanya dapat diambil dari manusia, kecuali kebebasannya yang terakhir, yaitu kemampuannya menentukan sikap dalam situasi apa pun yang terjadi"

Cara kita memandang dunia di sekeliling kita mempengaruhi setiap aspek kehidupan kita, termasuk kesihatan zahir-batin dan hubungan kita dengan orang lain. Manusia yang bertanggungjawab akan memilih sikap positif kerana dia bersedia mengendalikan emosinya, dan dengan demikian, dia juga dapat mengendalikan kebahagiaan hidupnya.

Sikap positif atau sikap yang baik, seperti kejujuran, optimisme, keceriaan, sikap penuh harapan, dan dermawan, menghasilkan hubungan sosial yang lebih baik serta kerja yang lebih produktif. Sikap negatif dan buruk, seperti sinisme, putus asa, curiga, pesimisme, kehilangan harapan, dan egoisme, adalah bentuk-bentuk prasangka yang mempengaruhi persepsi kita dan sering mengakibatkan penentuan pilihan yang salah dan kurang bijak. Dengan mengajarkan dan mendorong anak –anak agar selalu memilih sikap positif, kita memberikan kepadanya bekal yang berharga.

Mungkin tiada hal yang lebih merugikan remaja selain sikap negatif. Semakin kuat sikap negatif tertanam dalam diri remaja, semakin sukar remaja untuk berubah. Jadi, wajarlah kita mendorong anak untuk memilih dan mengembangkan sikap positif. Cerita di bawah ini adalah ilustrasi mengenai betapa sikap remaja dapat menjadi begitu sinis dan negatif:

Ezat berusia 15 tahun dan terus-menerus tampak marah. Dahulu dia tidak selalu marah, tetapi sejak berganjak remaja, sikapnya yang manis dan menyenangkan mulai hilang. Dia selalu bertengkar dengan ibu bapanya mengenai banyak perkara; caranya berpakaian, usahanya di sekolah, teman-temannya, sering bergayut di telefon , dan caranya melayan adik perempuannya. Dia tidak ingin melakukan kegiatan bersama keluarga dan selalu menghindari berkumpul dengan keluarga pada masa rehat dan perayaan keluarga.

Jika ibunya bertanya ke mana dia pergi, dengan siapa dan pukul berapa akan pulang, Ezat membalas dengan kasar atau penghinaan. Dia semakin suka membantah. Dia hanya mementingkan diri sendiri dan menganggap segala sesuatu sebagai masalah peribadi. Dia cenderung berprasangka buruk terhadap setiap tindakan yang

bersangkutan dengan dirinya. Dia tidak menganggap dirinya cantik dan merasa tidak selesa dengan hubungan sosialisasi bersama teman sebayanya..

Sikap apakah yang dapat kita kenal pasti yang mendorong Ezat bersikap seperti itu? Apakah penyebab sikap negatif itu? Sikap positif apa yang kita harapkan dari Ezat?

Mengajarkan sikap positif kepada remaja bukanlah mudah. Ini kerana:

- 1) Meskipun menganggap dirinya berfikiran terbuka, kebanyakan remaja sering berfikiran sempit dalam memandang sesuatu perkara ;
- 2) Remaja sering beranggapan bahawa semakin kuat perasaan yang dirasakan benar, semakin besarlah kemungkinan bahawa ianya memang benar;
- 3) Rasa tidak aman yang dirasakan remaja dapat berubah dengan mudah menjadi marah dan kasar;
- 4) Ramai remaja beranggapan bahawa sinisme adalah tanda kedewasaan.

Bagaimana ibu bapa dapat memberikan tunjuk ajar kepada remaja untuk memilih sikap positif? Ini merupakan tugas yang sukar kerana ibu bapa sering dianggap sebagai musuh. Salah satu pilihan adalah mempertimbangkan bantuan orang dewasa lain, yang dikagumi atau dipercayai remaja, untuk menyampaikan pesanan. Mungkin guru, pelatih, atau saudara yang lebih tua.

Tiada jaminan apakah teknik yang dapat melanggar dinding pembatas yang di bangun remaja. Tetapi nasihat yang tepat, yang diberikan pada saat yang tepat, dengan cara yang tepat, dan oleh orang yang tepat, dapat menjadi stimulasi perenungan diri, pemahaman, serta tekad untuk mengubah sikap negatif. Dalam konteks ini, ibu bapa harus menjadi oportunist, iaitu mencari kesempatan yang tepat untuk menyampaikan informasi dan pilihan perspektif, dengan cara yang tidak menuduh; dan mungkin dengan rujukan terhadap orang lain selain anak remaja anda. Ibu bapa juga harus mengatasi sikap dan dorongan hatinya sendiri yang negatif. Tentangannya adalah berkomunikasi dengan cara yang akan didengarkan dan diterima remaja. Ini bererti menghindari sikap autoriti atau menuduh. Penting bagi ibu bapa untuk bersikap sebagai pelatih, menunjukkan apa yang salah dengan cara positif, bertujuan membetulkan dan

memajukan, bukan memberikan hukuman. Namun, walau bagaimanapun cara mengajarkan sikap positif kepada remaja, berikut ini adalah pesanan yang dapat merangsang perubahan sikap:

1. Sikap adalah disebabkan perasaan. Selalu bertindak mengikut perasaan adalah sesuatu yang tidak baik dan tidak bijak. Remaja kadangkala berfikir bahawa bertindak berdasarkan dorongan hati adalah tanda integriti. Padahal, manusia yang mempunyai pegangan kuat mengakui bahawa dorongan dan gerak hati adalah hal alami, tetapi tidak selalu murni ataupun patut dilakukan. Amat mudah menginginkan hal-hal yang akan meningkatkan kehidupan kita, sama mudahnya dengan menginginkan sesuatu yang akan menghancurkan hidup kita, tetapi sering kali hal yang buruk di lihat lebih menarik. Oleh kerana itu, kita juga harus mengajarkan kepada anak bahawa dia tidak boleh berserah begitu saja pada dorongan dan gerak hati yang dapat memberi pengaruh jangka panjang sebelum merenungi kembali terlebih dahulu dengan lebih tenang.

2. Walaupun respons emosional awal (seperti marah, kesedihan, dan putus asa) memang sering timbul secara mendadak, dengan renungan dan tekad yang kuat, perspektif seseorang dapat diubah.

Ketika kita kalah dalam pertandingan, kekecewaan merupakan hal yang biasa, tetapi bukan berarti kita adalah tewas. Jika kita memfokuskan pada hal yang telah kita lakukan dan kesenangan yang kita peroleh ketika melakukannya, kekalahan dapat diubah menjadi pengajaran buat kita.

3. Reaksi kita ditentukan oleh cara kita memandang fakta dan niat yang mendasarinya; dan cara pandang kita sering berdasarkan anggapan yang salah akibat sikap negatif. Misalnya, jika seseorang memotong jalan kita dan memecut di jalan raya, kita akan marah kerana kita beranggapan orang itu tidak bertanggungjawab. Jika kemudian kita mengetahui bahawa ia terburu-buru ke hospital kerana membawa anak yang sakit, sikap kita akan berubah sama sekali. Seperti juga jika seorang pemuda selama beberapa minggu tidak menelefon seorang gadis setelah mereka berkenalan, si gadis biasanya akan merasa dirinya ditolak, meskipun ada banyak kemungkinan mengapa teman lelakinya tadi tidak menelefon. Mungkin ia kehilangan nombor

telefon si gadis, mempunyai ikatan dengan orang lain, atau ia memang pemuda yang tidak bertanggungjawab dan tidak perlu diharapkan. Apabila kita tidak mengetahui alasan seseorang melakukan sesuatu, lebih baik kita beranggapan positif dan optimistik daripada negatif. Mungkin kita salah, tetapi kita akan lebih bahagia jika kita tidak berprasangka buruk kepada seseorang sehinggalah terbukti kebenarannya.

4. Menerima apa yang tidak dapat diubah.

Tiada yang lebih merugikan selain daripada mencemaskan diri dengan hal-hal yang tidak dapat diubah. Ini mencakupi hal-hal tertentu yang sudah terjadi (misalnya, dikeluarkan dari pasukan, putus cinta, perceraian ibu bapa dan juga kematian seorang teman baik). Menerima kenyataan dan terus meneruskan hidup bukan bererti kurangnya perhatian atau rasa hormat terhadap peristiwa yang telah terjadi. Justeru tindakan itu merupakan penegasan terhadap masa depan dan kemajuan untuk tidak selalu bergantung pada masa lalu. Sikap menerima juga penting dalam situasi yang tidak dapat diubah (misalnya guru matematik yang tinggi badan kurang dari 150 sentimeter, dan berusia). Semakin cepat anda menerima fakta-fakta tadi sebagai kenyataan hidup, semakin cepat anda dapat melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk hidup bahagia.

5. Keegoan hanya merosak diri sendiri.

Pada akhirnya, sikap egois memisahkan kita dari orang lain serta menghalang timbulnya hubungan yang ikhlas. Sifat ego ibarat mengunci hati kita dalam penjara bawah tanah yang gelap. Menyibukkan diri hanya dengan "aku, aku, dan aku" memang membawa kesenangan pada saat-saat tertentu, tetapi tidak akan pernah membawa kebahagiaan. Selain itu, egoisme menjadikan remaja menganggap segala sesuatu sangat peribadi sehingga ia beranggapan bahawa segala tindakan dilakukan tanpa melihat pengaruh tindakan itu pada dirinya. Nasihatnya adalah: "Tidak selalu semuanya berkait dengan dirimu"

6. Hal buruk memang terjadi, tetapi manusia yang paling bahagia dan berjaya dalam hidup telah belajar meninggalkan tragedi, kegagalan, dan rasa sakit sebagai sejarah masa lalu. Kita harus berusaha sebaik mungkin untuk membantu anak mengembangkan ketahanan diri, pulih

dengan cepat, bangun setelah jatuh, dan mampu untuk belajar dari kemalangan dan kegagalan. Kadangkala hidup memang tidak adil; kadangkala hidup itu menjengkelkan. Namun, setelah cukup bersedih mahupun bersimpati, nasihat yang anda berikan kepada anak remaja anda, dan juga diri anda sendiri, adalah lupakan, tinggalkan, dan teruskan hidup!