

Haruskah Kita Berbicara?



(Bahasa Indonesia version)



Dengan keterampilan percakapan yang baik dan sikap positif, Anda dapat memberikan perhatian dan dorongan kepada orang-orang yang mengalami tekanan emosional. Untuk menghibur orang lain secara efektif tanpa memaksa percakapan, Anda dapat melihat tip berikut tentang meningkatkan keterampilan percakapan.

❌ Cobalah untuk tidak ❌

Merikan nasihat kepada orang lain dengan cara atau nada berkuasa, memerintah, atau meremehkan.

Contoh:

- ❌ “Kamu harus...”
- ❌ “Kamu perlu...”
- ❌ “Tidak peduli apa pun, kamu masih...”

✅ Cobalah untuk ✅

Memberikan saran sebagai rekan.

Contoh:

- ✅ “Aku menyarankanmu untuk mencoba...”
- ✅ “Jika menurutmu itu pantas, mengapa tidak...”
- ✅ “Apakah kamu ingin tahu apa yang aku pikirkan?”

❌ Cobalah untuk tidak ❌

Mengakhiri atau mengubah topik secara tiba-tiba untuk meredakan suasana, hanya karena Anda tertekan oleh keheningan dalam percakapan atau sensitivitas topik.

Contoh:

- ❌ “Semakin kita membicarakannya, semakin menyedihkan dirimu. Lupakan saja.”
- ❌ “Jangan terus memikirkan hal-hal yang tidak menyenangkan. Mari bicara tentang...”

✅ Cobalah untuk ✅

Tunggu dengan sabar dan diam. Beri waktu kepada orang lain sampai mereka siap berbicara.

Terkadang, diam lebih baik daripada banyak kata. Kamu dapat menggunakan bahasa tubuh jika orang lain menganggapnya dapat diterima.

Contoh:

- ✅ Jika situasinya sesuai, tatap mata orang lain untuk menunjukkan bahwa kamu ada untuk mereka.
- ✅ Tepuk bahu seseorang untuk menunjukkan dukunganmu.

❌ Cobalah untuk tidak ❌

Menawarkan hiburan yang tidak masuk akal.

Contoh:

- ❌ “Santai saja. Semuanya akan baik-baik saja.”
- ❌ “Kamu pasti bisa menyelesaikannya. Jangan khawatir.”

Percakapan adalah proses berkelanjutan yang memungkinkan kita berinteraksi dengan orang lain. Anda dapat menggunakan tip di atas dengan cara yang fleksibel untuk menawarkan dukungan dan kenyamanan yang tepat waktu kepada orang-orang yang mengalami tekanan.

✅ Cobalah untuk ✅

Bersikap objektif dan optimis. Memberikan harapan kepada orang lain.

Contoh:

- ✅ “Banyak hal yang masih belum pasti. Yang terburuk mungkin tidak terjadi sama sekali.”
- ✅ “Aku juga merasa sulit. Aku sangat berharap kamu bisa melewatinya.”
- ✅ “Kami belum menemukan solusi, tetapi kami dapat terus berpikir atau mendapatkan bantuan dari orang lain.”

Jika terjadi krisis yang membutuhkan tindakan segera, silakan hubungi 999 untuk layanan darurat.