

INSTAGRAM @PELITA.MULTITALENTA

BULLETIN-KITA



PACARAN, TAPI SERING MARAH-MARAH?

OLEH @PELITA.MULTITALENTA

Pacaran, kita tak asing lagi mendengar kata itu, terutama mereka bagi remaja yang asik dengan dunianya. Dalam perjalanan hubungan itu, remaja kadang tidak mempertimbangkan efek atau tantangan yang akan dihadapinya. Sering sekali pacaran dijadikan sebagai ajang uji coba (*trail and error*). Tak jarang pasangan ini putus asa karena merasa putus cinta dengan pacarnya.

Remaja harus menyadari eksistensi dan jati dirinya sehingga secara psikis akan mampu menghadapi dan menjalani masa pacaran itu dengan baik tanpa membebani mental. Remaja yang sedang memulai hubungan atau biasa di istilahkan 'pacar'

membayangkan hubungan itu suatu saat akan berakhir. Entah berakhir karena terjadi kesesuaian antar mereka, dilarang orangtua, adanya pihak ketiga atau kebosanan.

Kurangnya kesiapan mental tersebut, seringkali remaja mengalami tekanan psikis. Dampak dari hal ini, anda akan mengalami stress yang sangat berat. Kondisi ini akan mudah terlihat oleh orang lain, bukan hanya anda yang mengalaminya. Oleh sebab itu, anda harus mampu membawa diri anda pada kondisi yang benar-benar stabil dan lebih mantap.

Sebelum berpacaran atau menjalin hubungan dengan lawan jenis, alangkah lebih baik anda menumbuhkan rasa empati dulu terhadap orang yang anda cintai. Dengan itu, akan dapat terefleksikan segala bentuk perhatian rasa dan tanggungjawab pada hubungan anda kelak.

Tujuan hubungan atau lebih tepatnya tujuan hidup yang dibangun anda berdua lebih pada pencapaian

DALAM EDISI INI

Pacaran, tapi sering marah-marah?

Kepercayaan

Sabar vs Amarah?

Tips Pacaran yang sehat



puncak kebahagiaan. Cinta itu mulia, suci dan sakral. Cinta kasih itu lembut dan cenderung membuat orang memiliki sifat halus budi, ramah dan yang ujung-ujungnya dia akan bahagia.

Ciri orang yang bahagia dari penampilannya yang ramah, murah senyum, mau menerima perbedaan dengan orang lain dalam kehidupannya.

Jadi kalau anda siap untuk berpacaran, maka harus siap menerima perbedaan, menerima kehadiran orang lain dalam hidup anda.

Kalau itu tidak dilakukan, maka anda akan mengalami tekanan demi tekanan batin. Hal ini akan memperparah kondisi anda baik secara psikis dan fisik.



AMARAH VS SABAR

OLEH @PELITA.MULTITALENTA

Pada karakter pemarah kadang para remaja juga kurang mengontrol sehingga tak jarang membawa mereka pada jurang perpisahan. Amarah tak bisa dipisahkan dari emosi. Emosi ada 2 macam emosi positif yaitu berhubungan dengan motivasi membangun pada seseorang dan emosi negatif yang cenderung menghancurkan seseorang. Apabila yang lebih dominan adalah amarah negatif atau destruktif justru memperparah Kondisi kejiwaan anda. Sehingga rentan dengan hubungan kasih anda berdua.

Pertu diingat bahwa remaja merupakan saat-saat pergolakan emosi dan kejiwaan yang belum matang, Hal ini ditandai dengan pergolakan emosi yang belum stabil. Emosi ini sering bersifat destruktif dan kalau tidak dikendalikan akan berbahaya bagi diri dan lingkungan



Ketika anda atau pasangan anda marah, akan kelihatan karakter dasar anda. Akal sehat anda benar-benar lumpuh, tidak berfungsi lagi. Maka amarah dan kebencian ini cenderung menjerumuskan anda ke situasi kemelut, yang hanya membuat masalah-masalah dan kesulitan-kesulitan anda jauh lebih buruk.

Dalam keadaan seperti ini anda dituntut dapat meredakan sifat amarah destruktif tadi. **Dengan kata lain, anda harus melawan dengan mempertaruhkan keadaan tenang, sabar, jeli, dan tidak gugup dalam mengambil dan memutuskan suatu perkara berdua.**

Pacar anda akan bisa memahami kendala yang ada, terutama keadaan-keadaan tertentu dalam diri anda. Sehingga masing-masing dapat melihat karakter pasangannya dengan bijak. Perlu diingat bahwa cinta merupakan rahmat, seharusnya jangan sampai diwarnai dengan buruk sangka dan praduga tak beralasan. Alangkah bijaknya, anda mencari kebenarannya kepada pasangan anda dengan kesabaran.

TIPS PACARAN SEHAT

OLEH @PELITAMULTI.TALENTA

- Tetaplah mencintai pasangan dan dengan semestinya (melihat dari sisi kelebihan dan kekurangannya).
- Jadikanlah dalam hubungan pacaran itu sebagai tahap awal menuju kebahagiaan bukan penderitaan dan kesakitan hati

KEPERCAYAAN

OLEH @PELITA.MULTITALENTA

Bagaimana dan apa sih bahagia itu? sebelum berbicara lebih lanjut mengenai kebahagiaan, anda harus memperhatikan kesiapan anda sendiri. Faktor empati dan simpati akan bergayut dengan kondisi kesiapan mental yang lain, yaitu faktor kepercayaan.

Kepercayaan adalah komponen kognitif dari faktor sosiopsikologis. Kepercayaan di sini tidak ada hubungannya dengan hal gaib, tetapi hanyalah keyakinan bahwa sesuatu itu 'benar' atau 'salah' atas dasar bukti sugesti otoritas, pengalaman atau intusi.

Dengan demikian, dalam hubungan andapun harus ada landasan kepercayaan yang berdiri kokoh. Pacaran tanpa kepercayaan, namanya bangunan tanpa fondasi. Jadi anda harus mengusung kepercayaan dan membangunnya dalam hubungan anda dengan cinta kasih tanpa kepalsuan. Hati-hati anda bermain dengan kepercayaan yang palsu bisa jadi anda akan terjebak sendiri dalam kubangan dan akhirnya sakit hati.

Ketidaksiapan anda dalam membangun cinta kasih (pacaran) kadang menimbulkan dalam psikis lebih mendalam. Tak jarang remaja yang belum siap akan mengalami kegagalan, dia akan putus asa. Tak jarang yang mencoba melakukan bunuh diri. Kegagalan cinta merupakan suatu kondisi kejiwaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan (patah hati).



- Jalinlah sikap keterbukaan dan komunikasi interaktif antar dua belah pihak.
- Selalu ingat kebaikan pasangan anda bukan keburukannya dan kesalahannya terus tanpa mengingat kebaikannya.