**Bagaimana Cara Mengatasi Rasa Kecewa Agar Tetap Menjadi Positif**

**Oleh : Miratun Hasanah,S.Psi.Psi**

1. Apa sih kecewa itu ?

Kata kecewa sangat akrab dikehidupan kita sehari-hari, namun kadang kita tidak terlalu mempedulikan apa arti kecewa itu sebenarnya . Arti Kecewa menurut kamus bahasa Indonesia Adalah kecil hati, tidak puas( karena tidak terpenuhi keinginannya).

Arti kecewa menurut Psikologi adalah Kondisi dimana Individu merasakan hal yang tidak mengenakkan,menjengkelkan disertai ada rasa kemarahan karena apa yang diinginkan tidak sesuai dengan realita yang terjadi.

1. Siapa saja yang bisa mengalami kecewa ?

Siapapun bisa mengalami kecewa dari anak, remaja,dewasa, tua bisa mengalami rasa kecewa,

Sekayapun kita, sehebat apapun, sesukses apapun dan seberkuasa apapun

Dan siapapun pasti juga pernah mengecewakan kita, dari yang tidak begitu kenal sampai saudara dekat kita,teman dekat kita, pasangan hidup kitadan mungkin juga yang sering anak2 kita sendiri.

1. Mengapa bisa kecewa ?

Kecewa itu manusiawi, apabila kita tidak pernah kecewa berarti selama ini kita tidak pernah berhubungan dengan orang lain, tidak punya sahabat dan tidak punya siapa-siapa.

Benarkah demikian?

Karena dimana ada pergaulan,kontak social, pertemanan, persahabatan bahkan dengan orangtua sendiripun kita pernah kecewa.

Intinya apabila kita sudah memutuskan untuk membaur dengan lingkungan maka siap-siaplah mengalami kekecewaan.

Jadi kekecewaan itu sesuatu hal yang tidak bisa kita hindari, karena seperti kita menghindari kehidupan.

Dimana ada kehidupan disitu ada kekecewaaan, Dimana ada keinginan disitulah ada potensi muncul kekecewaan.

1. Apa yang harus Kita lakukan jika rasa kecewa terjadi pada kita ?
2. Mengendalikan hawa Nafsu

Yaitu dengan mengurangi keinginan-keinginan terutama keinginan yang bersifat materi, duniawi. Intinya Jangan terlalu banyak keinginan, fokuslah dengan harapan yang kita anggap paling penting.

Sebab dimana ada keinginan kita harus siap dengan kecewa, hal ini membuat kita mampu menerima dengan lapang dada, dan kita bisa berpikir untuk mengubah haluan ke hal yang lain.

1. Hiduplah mengalir seperti Air

Janganlah memaksakan kehendak, jangan memaksakan keinginan kita dalam menjalani hidup dan berbaur dari orang yang satu kepada orang lain, mengajari kita untuk tidak memaksakan kehendak kita kepada pihak yang lain. Ketika kita memaksakan keinginan akan membebani hidup kita.

KALAU KITA PAKSA---KITA MENGHARUSKAN---KITA MENUNTUT—TIDAK TERWUJUD—KECEWA BESAR---TERJADI GESEKAN SOSIAL , BERESIKO TIMBULKAN KONFLIK--- PERDEBATAN MULUT

Penjabaran keterangan diatas :

Kalau kita memaksakan keadaan maka yang muncul kita akan selalu mengharuskan, dan ketika harus maka akan ada tuntutan dari kita, dan ketika tuntutan itu tidak terwujud, kita akan sangat kecewa, dengan kekecewaan yang kita alami maka akan terjadi gesekan/ permasalahan social dan hal tersebut akan menimbulkan konflik bisa juga terjadi perdebatan ( bisa perdebatan mulut).

1. Menyadari potensi Yang dimiliki

Boleh kita menginginkan apapun yang kita inginkan, namun kita juga harus ingat kemampuan kita. Boleh kita bermimpi selama kita mau hidup dalam realitas dan menerima kenyataan yang terjadi, temukan dan gali potensi anda sebaik mungkin, kembangkan itu dan milikilah harapan yang tidak jauh dari bakat yang dimilikinya.

1. Memiliki minat yang wajar/ standar

Minat yang tinggi berarti Kita sangat berharap, Harapan yang terlalu tinggi / ekspetasi kita yang terlalu tinggi akan membuat kita juga akan sangat kecewa ketika tidak terwujud apa yang kita inginkan.

1. Hindari sikap sombong

Sering sikap sombong akan membuat kita memiliki sikap perfeksionis yang tidak mau menerima kesalahan sendiri, apalagi kesalahan orang lain.

Sehingga kekhilafan/ kesalahan yang kecil saja sudah ditanggapi dengan serius dan menghabiskan energy yang begitu banyak menyelesaikannya. Orang yang sombong cenderung lebih mudah kecewa daripada mereka yang rendah hati.

1. Menyadari bahwa kecewa adalah bagian dari kehidupan

Memahami ini akan membuat kita bisa lebih bersabar,kuat dewasa dengan tetap berpikir positip terhadap semua yang terjadi.

Pandanglah semuanya sebagai pelajaran hidup yang pantas dijadikan sebagai pengalaman untuk hidup yang lebih baik.

1. Saat muncul Rasa kecewa jangan lari dari perasaan itu

Pelarian dengan mencari kesenangan duniawi yang berlebihan tidak akan menyelesaikan permasalahan, sebaiknya menerima apapun yang terjadi, sambil berdoa untuk tetap dikuatkan hatinya. Serta menyelami diri sendiri sambil instropeksi.

1. Memaafkan orang yang terlibat

Niat memaafkan adalah awal yang baik untuk membuat hati lega, memendam dendam akan membuat otak terasa penuh dan sesak, kreatifitas kita juga akan terganggu.

Untuk itu ikhlaskan apa yang sudah terjadi agar hati lebih tentram dan damai.

1. Saat muncul kebencian karena kecewa, ingatlah bahwa marah tidak akan menyelesaikan masalah.

Saat kebencian menguasai maka kemarahan akan keluar saat kita kecewa, apabila kita tidak bisa meredm, mengurangi, niscaya marah itu akan semakin terlihat atau kadang bisa tersimpan dalam dendam, perlu diingat bahwa itu semua adalah kotoran yang tambah memperkeruh kehidupan kita.

Jangan merusak citra diri sendiri dan nama baik kita, lebih baik diam daripada salah bertingkah/ langkah

1. Mengalihkan konsentrasi pikiran dan tidak berlama-lama dengan rasa itu

Jika peristiwa itu masih teringat, alihkan dengan sesuatu yang positif, atau abaikan tidak perlu dibahas. Serta jangan meratapi rasa itu.

1. Belajar dari Rasa kecewa dan berubah untuk menjadi lebih baik

Dalamkondisi ini kita bisa lakukan analisis sederhana “ mengapa kita bisa kecewa?” .Kita pertimbangkan dengan baik ,apakah yang dapat diambil hikmahnya, Tidak usah menggubris kesalahan orang lain, tapi lebih untuk mencari tahu kesalahan diri sendiri, jadilah bijak untuk mengubah keburukan dihari-hari yang akan datang. Koreksi diri itu penting yang menjadi awal dari perubahan mutlak untuk hidup yang lebih baik, serta bersedia menerima masukan dari orang lain.

1. Menjadi bermanfaat bagi orang lain dan menjadi bahagia

Saat kehadiran kita berguna maka saat itulah waktu kita tidak terbuang sia-sia. Kesibukan yang kita jalani mendatangkan kebahagiaan bagi orang lain, sehingga kita akan merasa berguna, puas diharapkan rasa kecewa kita akan hilang/ berlalu begitu saja.

1. Miliki harapan dan Nikmati hidup

Ada masa depan yang lebih baik, harapan ini yang membuat kita lebih bersemangat menjalani hidup, Ketika Kita Mengharap Sesuatu Yang Baik Maka Pikiran, Perkataan, Dan Tindakan Kita Juga Tidak jauh-jauh dari Kebaikan Bersama.

Luangkan waktu untuk menikmati ,refreshring bersama anggota keluarga, teman-teman sesuai kemampuan finansial kita.