Dalam kehidupan sehari-hari kita tidak dapat terhindari dari konflik ataupun masalah, yang bisa saja terjadi antara orang yang satu dengan orang yang lain. Termasuk jenis konflik sosial yang sering kita hadapi di lingkungan masyarakat. Agar bisa menyelesaikan hal itu dengan baik, diperlukan pemahaman mengenai cara mengatasi konflik sosial yang terjadi.

Berbagai contoh konflik bisa ditemukan di sekitar kita, seperti konflik antar teman, antar warga dalam satu wilayah tempat tinggal, maupun konflik antar rekan kerja pada satu kantor. Konflik akan menyebabkan ketidakseimbangan di dalam suatu hubungan, oleh sebab itu Anda harus segera mengatasinya jika terjadi konflik sosial di kehidupan Anda. Selain itu, semakin cepat konflik yang ada bisa teratasi, akan semakin baik juga bagi lingkungan masyarakat tersebut.

Cara Mengatasi Konflik Sosial dengan Baik

Berikut ini beberapa cara mengatasi konflik sosial dalam kehidupan sehari-hari:

1. Fokus pada Penyelesaian Konflik

Langkah pertama agar konflik sosial yang terjadi bisa segera teratasi adalah Anda harus fokus pada penyelesaian konflik itu sendiri, dan jangan memikirkan bagaimana adu argumen dengan lawan atau siapa pihak yang paling benar di antara Anda dengan orang tersebut. Dengan fokus pada penyelesaian konflik ini, maka kita bisa mengetahui dengan cepat apa yang menjadi inti permasalahan, sehingga bisa dicari penyelesaian terbaik dan masalah pun akan lebih cepat selesai.

2. Menggunakan Kepala Dingin

Hal utama yang harus Anda lakukan dalam mengatasi konflik ini adalah menggunakan kepala dingin, dan tidak memakai emosi. Memang agak sulit menahan emosi saat sedang berkonflik dengan seseorang, tetapi Anda harus tetap tenang supaya bisa menemukan solusi yang tepat dalam masalah yang sedang dihadapi. Ambil napas, berjalan-jalan sebentar, dan regangkan otot sejenak supaya pikiran tenang.

3. Melakukan Diskusi

Membuka percakapan atau diskusi adalah langkah bijak untuk menyelesaikan konflik atau masalah. Ajak lawan bicara Anda untuk berdiskusi dengan memiliki tempat yang netral, aman, kondusif dan juga nyaman. Sehingga Anda bisa merundingkan masalah yang dihadapi dengan sikap yang baik.

Anda juga bisa menjelaskan bagaimana sudut pandang dari pihak Anda dan dengarkan sudut pandang dia. Jelaskan juga bagaimana keinginan Anda dalam masalah tersebut, tapi gunakan kata-kata yang baik, sopan dan tidak berteriak. Karena jika Anda seenaknya dalam berdiskusi maka konflik akan semakin panjang dan runyam.

4. Memperjelas Pokok Masalah yang Ada

Atasi konflik sosial dengan kondisi kepala yang dingin

Pada saat sedang menghadapi konflik tentu Anda bisa terbawa ke masalah lainnya yang sebenarnya tidak ada hubungannya dengan isi diskusi. Jika hal itu terjadi maka Anda akan merasa diserang. Maka perjelas kembali inti masalah yang ada dan hanya boleh membahas masalah itu saja, jangan membahas masalah lainnya. Dengan begitu tidak akan terjadi masalah yang semakin melebar dan tidak kunjung selesai.

5. Menjadi Pendengar yang Baik

Anda juga harus memberi lawan kesempatan untuk berbicara, berargumen, dan mengemukakan pendapatnya tentang masalah tersebut. Jangan menyela ucapannya dan dengarkan dia sampai ia selesai berbicara. Jika Anda mau mendengarkan dari sisinya maka Anda akan terhubung secara emosi dengan lawan Anda tersebut, dan bisa merasakan apa yang ia rasakan.

Dengarkan untuk memahami lebih dulu. Jangan mendengarkan lawan bicara hanya sekedar untuk membalas omongan, dengan begitu pemahaman terhadap konflik yang terjadi bisa lebih baik.

Konflik memang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan kita. Langkah terbaik yang bisa dilakukan adalah meminimalisir agar potensi konflik tidak menjadi muncul. Jika konflik yang sedang Anda alami berada dalam fase yang berat hingga berdampak pada kesehatan mental, Anda bisa berkonsultasi dengan ahli seperti psikolog. Dengan begitu, potensi dampak konflik terhadap mental Anda bisa diminimalisir sekecil mungkin.