dreamarks.com

Mengembangkan Penerimaan Diri

Mengembangkan Penerimaan Diri

Apa itu Penerimaan Diri?

Penerimaan diri (PD) adalah suatu konsep dalam ilmu psikologi. Penerimaan Diri atau self acceptance dan self awareness (kewaspadaan diri) adalah syarat untuk membentuk kepribadian yang sehat dan kondisi psikologis diri yang baik.

Penerimaan diri dicapai dengan cara mengakui kelemahan diri kita dan mengembangkan kelebihan kita. Bahkan, kalau kita dicela dengan kekurangan kita, kita biasa-biasa aja tuh, dan gak merasa terganggu. Kita mengakui bagian-bagian dalam diri kita dengan jujur dan berani menghadapi kekurangan tersebut sebagai sebuah perjuangan hidup.

Penerimaan diri mendatangkan ketenangan pada diri kita, dan membantu dalam memfokuskan potensi diri, hingga bisa berkembang sepenuhnya tanpa terganggu oleh kekurangan diri yang kita miliki itu.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Orang yang telah berkembang penerimaan dirinya, mempunyai kepribadian yang kuat..

Sekarang, kita kembali lagi pada apa yang kamu rasakan mengenai kekurangan yang ada di dalam diri kamu itu. Ada rahasia yang gak diketahui oleh semua orang.

Apakah itu? Jawabannya hanya kamu sendiri yang tahu. Jadilah berani dalam membuka dirimu untuk keuntungan kamu sendiri.

Jangan sampai kamu takut kecewa pada dirimu sendiri. Apapun yang kamu temukan saat kamu membongkar rahasia pribadimu, tak ada yang akan tahu.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Temukan sudut pandang lain untuk melihat kekuranganmu.

Kita bisa memandang kekurangan kita sebagai potensi tersembunyi. Bila potensi itu digali, kita akan menemukan kesadaran akan kelebihan kita, keunikan kita, atau hal lain yang jarang ditemukan.

Coba melihat masalahmu dari sudut pandang yang berbeda. Orang-orang yang mengambil kekurangannya dengan baik seperti dokter bedah yang berhasil memimpin operasi organ yang rusak untuk dikeluarkan dari tubuhnya sendiri. kamu jadi bisa melihat masalah yang ada di dalam dirimu dari semua segi.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Hasil akhirnya adalah kekurangan diri itu bisa kita ambil dari diri kita, dan kita genggam di tangan kita. Kekurangan itu, bisa kita timang, telaah, dijadikan bahan bakar, atau dikreasikan menjadi sebuah karya yang bagus. Akhirnya, kekurangan kita justru bisa jadi kelebihan kita.

Kelemahan yang ada pada diri kita, harus kita kelola. Kita harus mengolah masalah kelemahan diri ini dengan serius. Bila masalah itu telah kita tangani, maka akan berkembang kemampuan psikologis yang disebut psychological awareness (kesadaran psikologis).

Kesadaran psikologis membuat kita lebih sensitif dan jeli terhadap kekurangan dan kelebihan diri kita, hingga kita bahkan bisa mengetahui dengan cara apa, pada kesempatan seperti apa, pengetahuan akan kekurangan kita itu bisa menjadi solusi yang brilian.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Jadi Kreatif Dengan Mengakui Kekurangan

Ubah kekuranganmu menjadi titik tumbuh kekuatan baru
Seorang ilmuwan yang mengetahui bahwa ia sering tidak bisa mengatur waktu dengan baik mungkin bisa menciptakan alarm pengingat waktu. Atau ilmuwan lain yang malas mencuci piring kemudian menemukan mesin pencuci piring.

Bila selama ini kamu malas membersihkan rumah, mengapa tidak suatu saat nanti kamu menciptakan rumah otomatis yang bisa membersihkan diri sendiri? Gak ada yang gak mungkin kan?

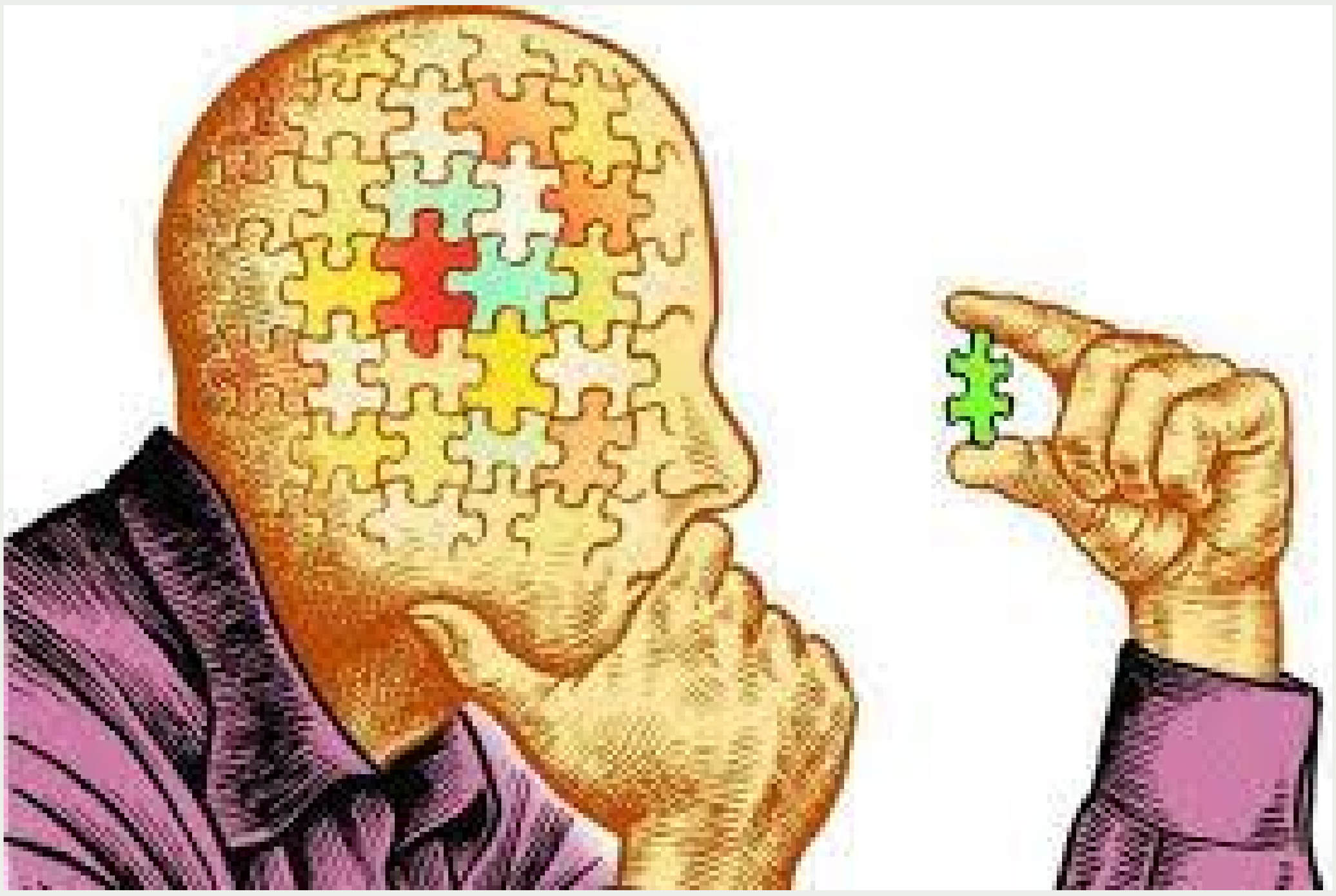
Nah.. darimana semua ide itu muncul? Dari menyadari kekurangan kamu kan? Makanya, kalau punya kekurangan itu jangan disimpan-simpan. Ambil kekurangan itu, keluarkan, lalu hadapi kekurangan itu dengan cara yang asyik.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Dari sudut pandang psikologi, setelah kamu bisa menemukan kekurangan kamu sendiri dan menjadikannya sesuatu yang asyik, itu tanda-tanda kalau kamu sudah mulai berkembang sebagai seorang individu.

Semua kekurangan yang ada dalam diri kamu mungkin selamanya gak akan benar-benar hilang. Malah bisa jadi kamu bawa kekurangan itu sampai kamu tua. Tapi no problem. Yang penting kamu udah tau kan apa kekurangan kamu?

Itu aja udah cukup kok. Daripada kita gak sadar sama kekurangan sendiri. Kata orang itu seperti hidup dengan raga yang tanpa nyawa. Kebetulan memang tak ada orang yang sempurna, jadi tak usah takut mengambil kekuranganmu dan menjadikannya bagian dari hidupmu.



Mengembangkan Penerimaan Diri

Kekurangan diri dan situasi sosial

Kekurangan kita jadi masalah yang penting untuk ditangani, saat kita berhubungan dengan orang lain.

Mengapa? Karena setiap orang memiliki batas toleransi. Daya tahan kita terhadap orang lain, ataupun daya tahan orang lain terhadap kita, di lingkungan sosial, tergantung pada bagaimana cara kita dalam menghadapi kekurangan kita itu.

Bahasan ini jadi agak berat nih. Kekurangan diri kita memang tidak akan menjadi masalah untuk diri kita sendiri, saat kita bisa menerima diri kita dengan baik.

Tapi...ada orang-orang yang harus kita hadapi dalam kehidupan kita setiap hari. Masing-masing dari mereka memiliki perasaan dan pikiran.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Secara tak langsung, kita di evaluasi setiap saat oleh orang lain. Secara sadar atau tidak orang lain itu. Hal ini biasa disebut praduga sosial.

Cara untuk menghadapi praduga adalah dengan merasa ringan dan tidak berburuk sangka.
Setelah tahu bahwa kita selalu di evaluasi oleh orang lain, tak ada hal yang berubah kan? Kita tetap jadi diri kita sendiri.

Kita tak berubah jadi orang lain kan? Apakah saat kita tahu orang lain memperhatikan kita, lalu kita jadi berubah? Memang mau berubah jadi seperti apa sih? Nah.. itu dia bahasan kita.

Mengembangkan Penerimaan Diri

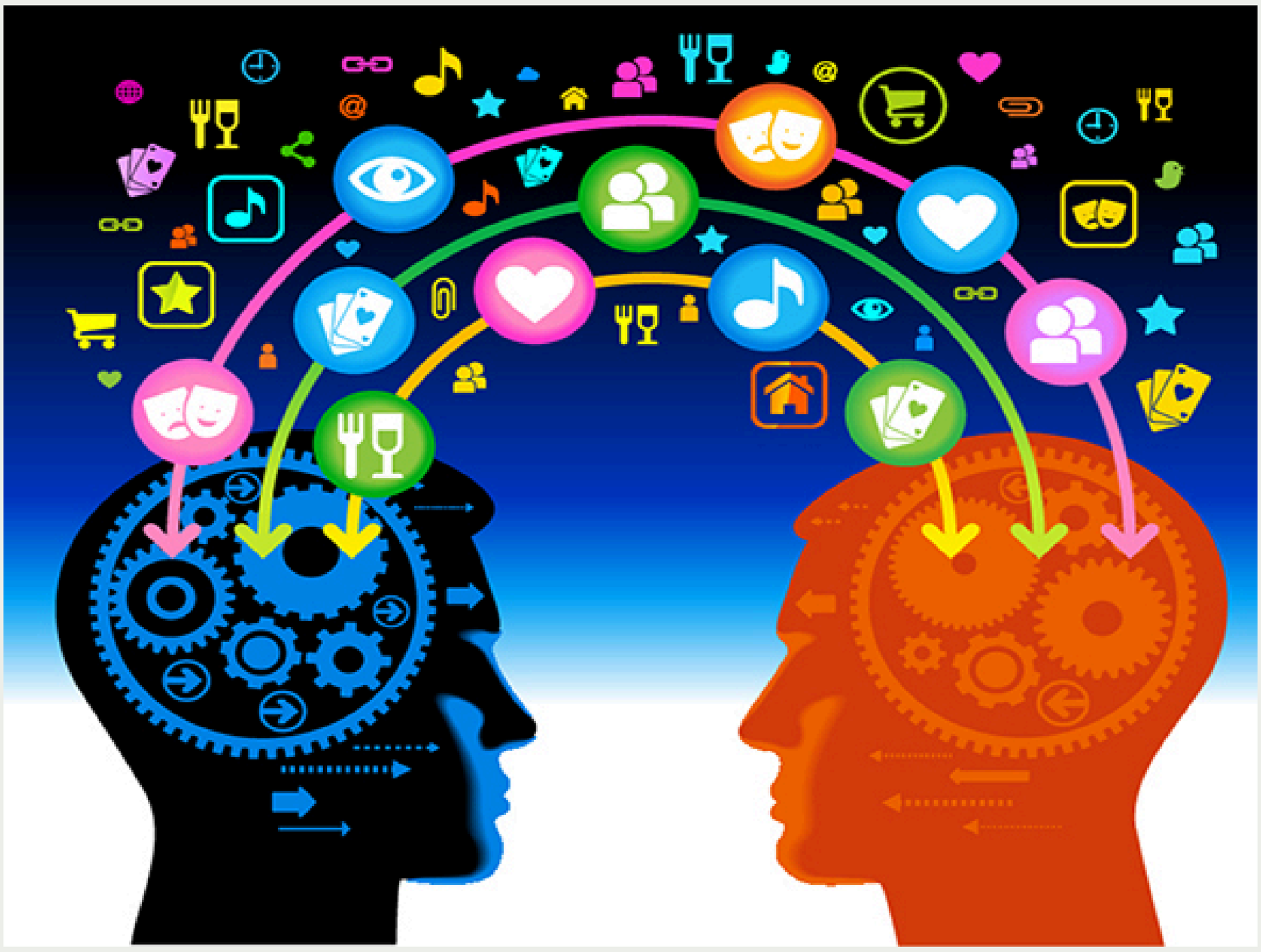
Cara menyikapi kekurangan

Cara pertama adalah tetaplah memandang dirimu apa adanya. Dan tetaplah bertingkah laku seperti biasa.

Evaluasi buruk dari orang lain atas kepribadian atau perilakumu, harus kamu hadapi dengan penghargaan. Ambillah sebagai pengalaman hidup.

Sejumlah orang mungkin tidak bisa dengan baik mengkomunikasikan kritik mereka kepada kita. Bisa saja kamu merasa terluka karena ucapan atau perbuatan orang lain.

Bila memang hal itu terjadi pada diri kamu, ambil waktu istirahat dulu beberapa saat, dan coba tenangkan dirimu.. Setelah itu, jernihkan pikiranmu.

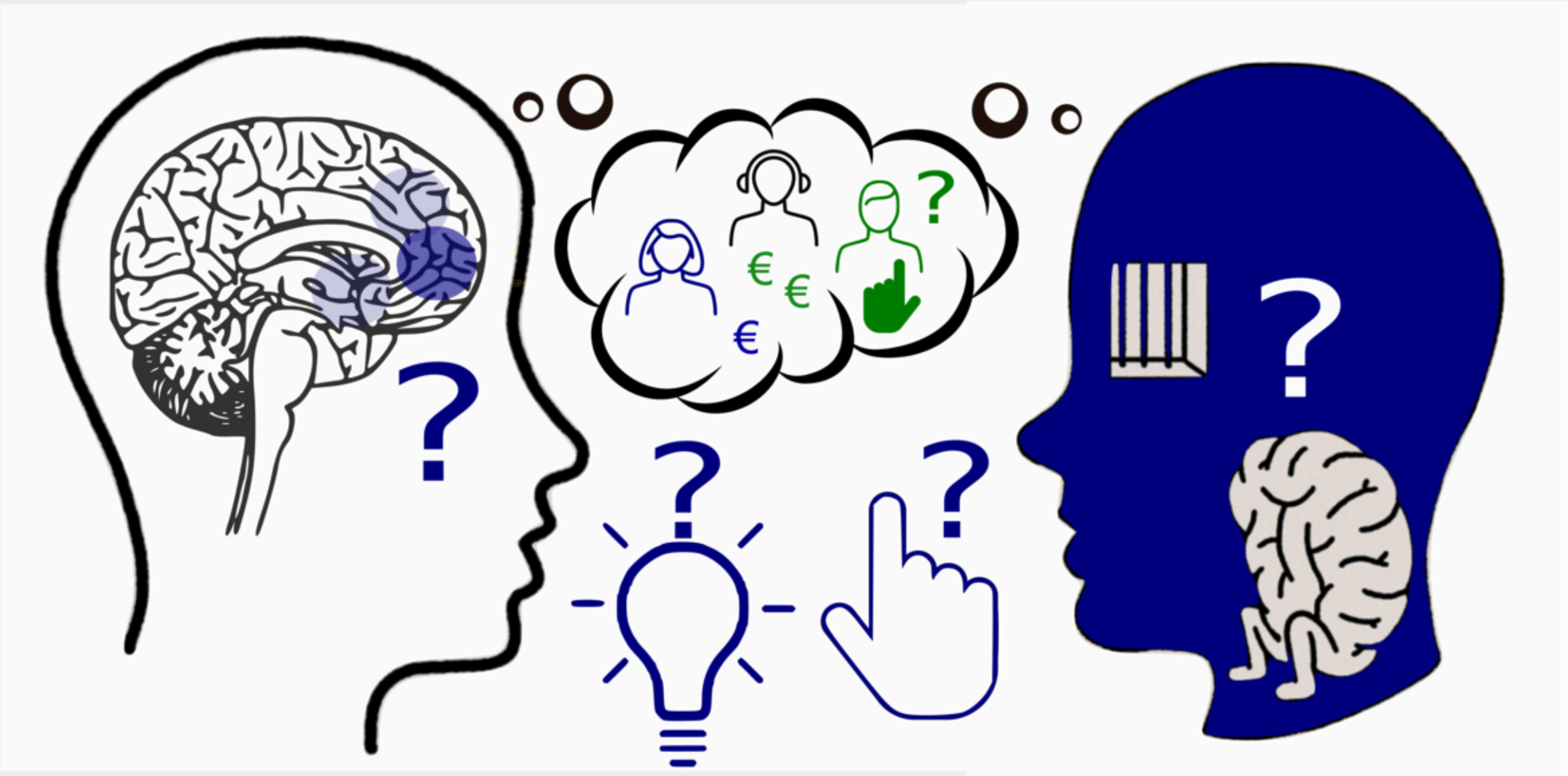


Mengembangkan Penerimaan Diri

Cara kedua, maafkan orang lain yang tidak sabar akan kekuranganmu. Perbuatan atau perkataan orang lain yang menyakitkanmu memang akan membuat sakit. Dan sakit itu bisa membekas.

Kamu bisa simpan itu menjadi catatan tersendiri atas orang itu, atau kamu bisa coba maafkan orang itu. Dan jangan membalas.

Selalu coba sabarkan dirimu dan kembalikan semuanya kepada Allah SWT. Kalau kamu lebih kuat lagi, cobalah untuk mendoakan orang tersebut.



Mengembangkan Penerimaan Diri

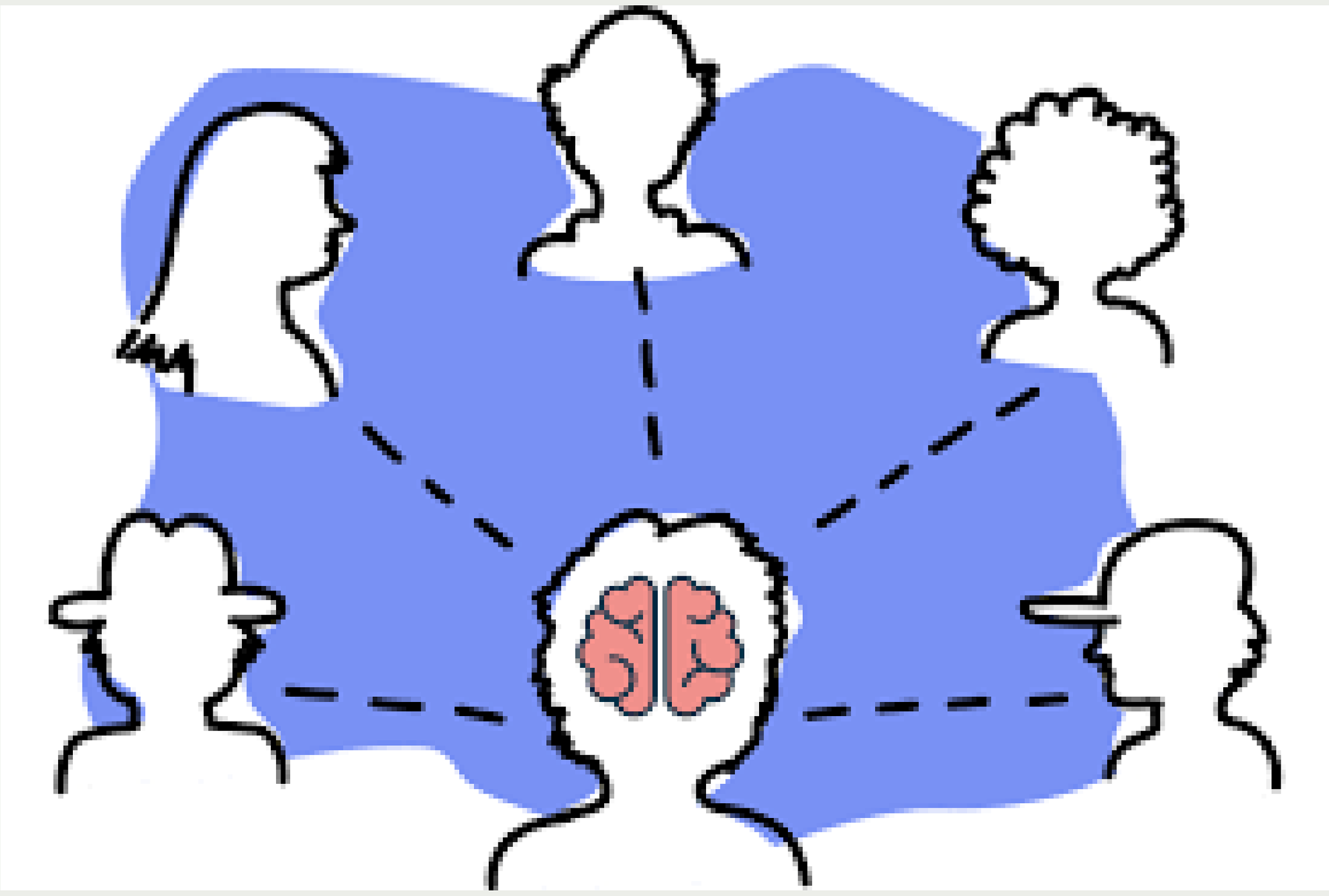
Adanya kekurangan kemampuan interpersonal bisa mengakibatkan luka hati pada orang-orang yang terlibat. Atau, bisa jadi semua mungkin hanya salah paham.

Carilah cara untuk meluruskan kesalahpahaman itu. Intinya kita harus menjaga perasaan orang lain.

Tapii.. kamu jangan lupakan, bahwa diri kamu itu penting. Dan justru orang paling penting di dunia ini adalah diri kamu sendiri.. bukan orang lain.

Kenapa? Karena, saat pertanggung jawaban di akhirat semua pertanyaan yang harus kamu jawab adalah pertanyaan mengenai diri kamu dan hidup kamu sendiri.

Kamu gak harus memintakan maaf untuk kesalahan orang lain. Bahkan kamu gak akan dibebani kesalahan orang lain.



Mengembangkan Penerimaan Diri

Cara ketiga, ingat bahwa kekurangan kita bisa jadi dosa. Masalah mengapa kamu harus menangani kekuranganmu ternyata berhubungan dengan masalah dosa dan pahala juga..

Dikatakan bahwa bila kamu melakukan suatu perbuatan dosa, kemudian perbuatan dosa itu ditiru oleh orang lain, maka dosa orang lain itu juga jadi dosa kamu. Inilah hal terberat yang jadi pelecut untuk kita bisa menangani kekurangan kita.

Bila kekurangan kita itu kemudian membuat kita jadi lengah dan membuka berbagai potensi perbuatan dosa, maka kita harus memperbaiki diri kita dengan sebaik-baiknya.

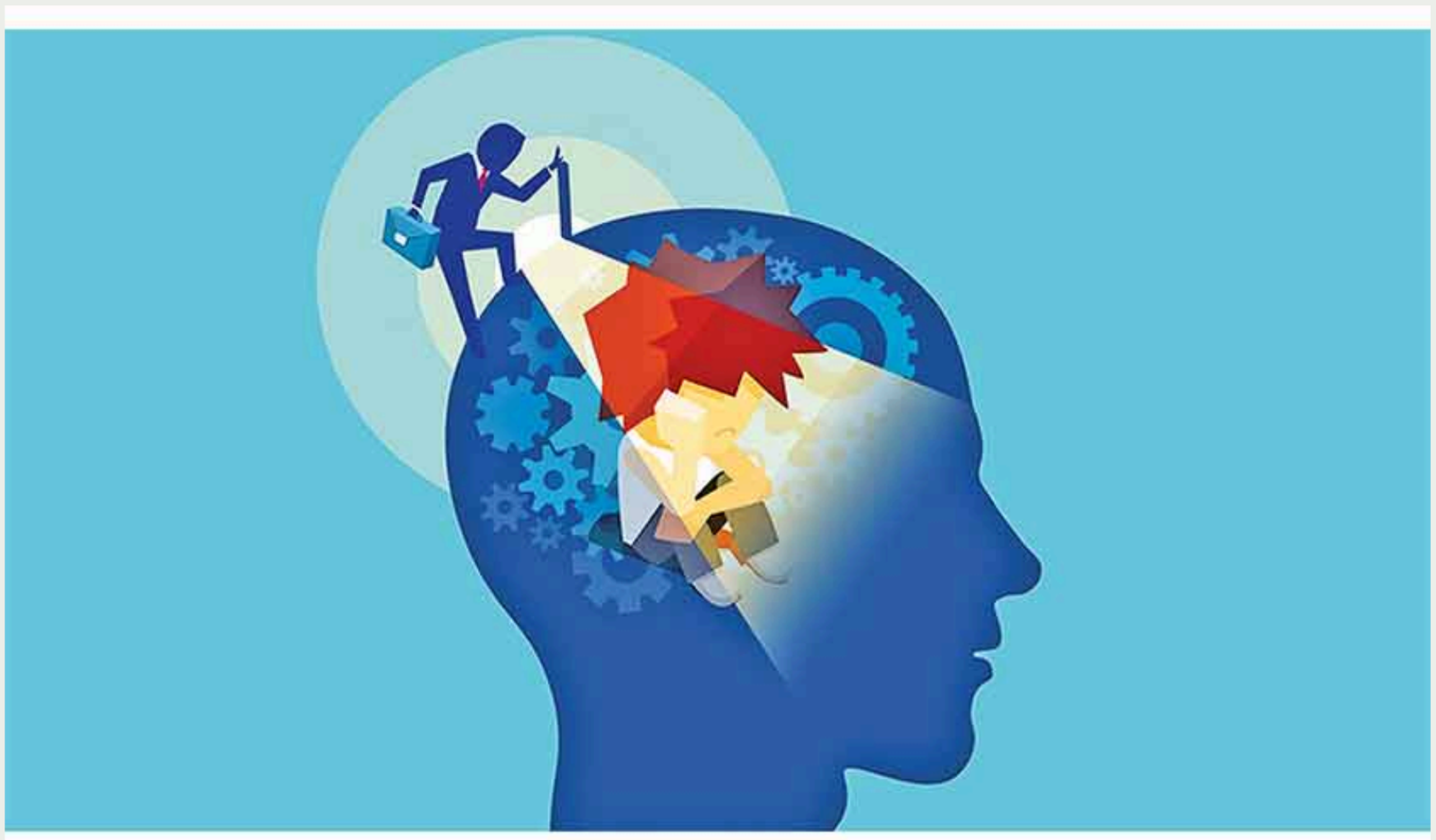
Tanpa kita memperbaiki diri kita sendiri, hidup kita tidak akan berarti. Kesuksesan apapun gak penting kalau kita tetap menjadi orang yang buruk.

Semakin kita tua, semakin banyak orang yang lebih muda dari kita yang akan menjadikan kita sebagai panutan mereka. Kita harus memperbaiki diri. Agar bisa jadi Hamba Allah SWT yang baik.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Cara menyikapi kekurangan :

1. tetaplah memandang dirimu apa adanya
2. maafkanlah orang lain
3. berubahlah, karena kekuranganmu bisa berkembang menjadi dosa bila kamu tidak hati-hati



Simpel tapi berpengaruh

Banyak cara-cara yang simpel yang bisa membantu kita menjalani hari-hari kita dengan lebih menyenangkan. Tapi, masing-masing orang berbeda.

Untuk itu, carilah apa yang ada di dalam diri kamu, kebiasaan atau hal-hal tertentu, yang membuat hari-harimu terasa lebih menyenangkan.

Mengetahui kesenangan diri kita itu berkaitan dengan bagaimana cara untuk menjalani hari-hari kita agar lebih baik, agar terasa lebih ringan dan lebih menyenangkan.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Misalnya, kita ternyata baru menyadari bahwa sepatu kita yang berwarna coklat lebih sering membuat kaki kita sakit sementara sepatu hitam kita lebih nyaman untuk dipakai.

Maka, untuk perjalanan jauh kita akan lebih memilih untuk memakai sepatu hitam itu dibanding sepatu coklat. Itu salah satu contoh sederhananya.

Contoh lain, kita baru menyadari bahwa warna hijau bisa membuat hati kita lebih tenang, namun tidak membuat malas seperti warna biru.

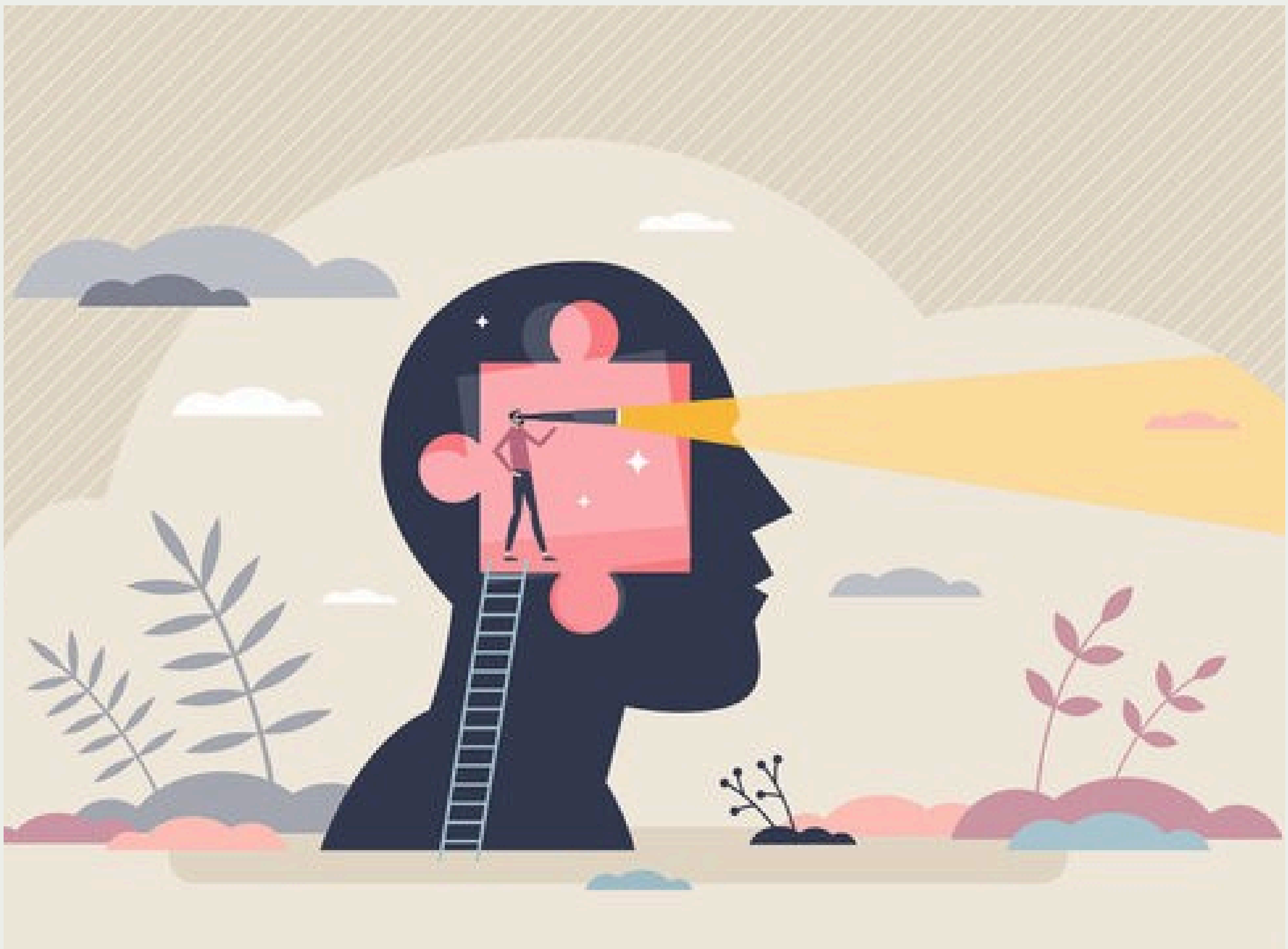
Maka, untuk mendekorasi kamar atau memilih benda-benda yang berkaitan dengan aktivitas yang berlangsung lama, kita akan cenderung untuk memilih warna itu, agar suasana emosi kita bisa terasa lebih menyenangkan dan lebih enak.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Atau lain kali lagi, kita perlu lebih bersemangat, maka di tempat kita banyak beraktivitas atau di tempat kita sering berada, kita bisa menempatkan foto-foto yang menyenangkan seperti foto sahabat yang selalu menyemangati kita.

Tiap kita melihatnya kita teringat pada teman kita yang selalu membuat kita tersenyum dan tertawa gembira dan apapun yang kita lakukan bersama mereka selalu menyenangkan.

Atau kita menghias dengan warna yang terang, yang membuat ruangan itu jadi lebih terlihat bersinar bercahaya. Jadi menimbulkan semangat setiap kali kita berada disana dan mengalir banyak ide kreatif.



Mengembangkan Penerimaan Diri

Untuk sehari-hari, gunakan selalu pakaian yang akan membuat kita nyaman. Mulai dari memilih pakaian itu di toko baju, kita harus mencobanya, memastikan baju itu terasa nyaman di kulit kita, tidak panas dan tetap membuat kita nyaman walau dikenakan seharian penuh.

Perhatikan juga warna baju kita, keserasian antara atasan dan bawahan, karena apa yang kita kenakan secara keseluruhan akan bisa mempengaruhi aktivitas kita saat itu.

Lebih jauh lagi, apa yang kita kenakan juga bisa mempengaruhi perilaku orang lain kepada kita. Bayangkan saja bila kita memakai baju lecek dan kotor, walaupun kita katakan kita sedang merasa gembira, kebanyakan orang akan menyangka kita sedang banyak pikiran atau menghadapi masalah, atau stress.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Berlatih untuk berpenampilan rapih akan membuat diri kita menjadi senang. Dan saat berinteraksi kita bisa merasa lebih percaya diri dan bergembira dalam berkomunikasi dan bekerjasama dengan orang lain.

Membuat diri kita nyaman, akan membuat orang lain pun merasa nyaman di dekat kita. Dan membuat diri kita nyaman akan menghasilkan banyak hal.

Kita bisa melakukan banyak hal dengan lebih ringan, karena suasana emosi kita terjaga. Kita bisa melakukan berbagai hal sesuai keinginan kita, dan menjadi lebih termotivasi dalam melakukannya, karena kita sudah menemukan cara yang menyenangkan untuk melakukan berbagai hal tersebut.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Tahukah Kamu?

- Kesuksesan terdiri 80% kepribadian dan keterampilan sosial, dan 20 % kecerdasan dan intelektualitas. Karena itu, penting untuk membangun kepribadian dan keterampilan sosialmu agar kamu bisa mencapai cita-cita kamu dan menjadi orang yang berhasil.

- Kreativitas, bisa menghindarkan kamu dari kegagalan dan membuat hidupmu jadi terasa lebih menyenangkan.

Saat menghadapi masalah, kamu bisa mencari jalan keluar dengan berpikir kreatif dan melihat masalah dari berbagai sudut pandang.

Semua orang yang berhasil dan ternama di dunia memiliki sisi kreatif yang besar ditambah kerja sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Tahukah Kamu?

- Keterampilan sosial, cara kamu bicara dan diam, cara kamu bersikap dan menghadapi orang lain, akan berpengaruh besar dalam setiap hal yang kamu lakukan.

- Setiap orang memiliki definisi yang berbeda akan arti kesuksesan dan kebahagiaan. Bahkan, tiap orang selalu merubah konsep dan arti kebahagiaannya. Kenapa? Karena kita menghadapi perubahan dalam hidup. Dan itulah yang menjadikan kebahagiaan sesuatu yang unik.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Tahukah Kamu?

- Keterampilan sosial, cara kamu bicara dan diam, cara kamu bersikap dan menghadapi orang lain, akan berpengaruh besar dalam setiap hal yang kamu lakukan.

- Setiap orang memiliki definisi yang berbeda akan arti kesuksesan dan kebahagiaan. Bahkan, tiap orang selalu merubah konsep dan arti kebahagiaannya. Kenapa? Karena kita menghadapi perubahan dalam hidup. Dan itulah yang menjadikan kebahagiaan sesuatu yang unik.

Mengembangkan Penerimaan Diri

Membangun Sisi Positif dalam diri

Aku memiliki sejumlah sifat baik yang bisa membuatku hidup lebih menyenangkan, lebih bahagia, dan bisa membawaku pada kesuksesan di masa depanku kelak

Sifat	**Hasil/Manfaat**
Rajin	dipercaya oleh orang lain
Baik hati	memiliki banyak teman dan sahabat
Cerdas	pekerjaan selesai dengan rapi dan cepat
Sabar	bisa melihat banyak peluang dan kesempatan
Santun	tidak materialistis, hemat, selalu nyaman
Ringan tangan	banyak membantu orang, lebih mudah sukses

Mengembangkan Penerimaan Diri

Mengatasi Sisi Negatifku

Aku memiliki beberapa sifat yang menjadi kekuranganku. Sifat-sifat itu harus kuatasi agar tidak muncul dan menjadi halangan dalam hidupku. Aku pun harus mengubah sifat buruk yang kumiliki karena sifat buruk itu bisa membuatku tidak bahagia dan tidak berhasil dalam hidup.

Sifatku	**Cara Mengatasinya**
Malas	membuat jadwal kegiatan dengan aktivitas penuh manfaat dan menyenangkan
Emosional	belajar cara mengendalikan emosi
Prokrastinasi	meningkatkan motivasi, atur waktu, membuat target waktu yang ketat
tidak rapi	melakukan pengaturan dengan lebih baik
kurang bersih	lebih sering membersihkan rumah

Mengembangkan Penerimaan Diri

Mengatasi Sisi Negatifku

Aku memiliki beberapa sifat yang menjadi kekuranganku. Sifat-sifat itu harus kuatasi agar tidak muncul dan menjadi halangan dalam hidupku. Aku pun harus mengubah sifat buruk yang kumiliki karena sifat buruk itu bisa membuatku tidak bahagia dan tidak berhasil dalam hidup.

Sifatku	**Cara Mengatasinya**
Malas	membuat jadwal kegiatan dengan aktivitas penuh manfaat dan menyenangkan
Emosional	belajar cara mengendalikan emosi
Prokrastinasi	meningkatkan motivasi, atur waktu, membuat target waktu yang ketat
tidak rapi	melakukan pengaturan dengan lebih baik
kurang bersih	lebih sering membersihkan rumah