



Boost Your Own Self Esteem

Pelangi » Jurnal | Sabtu, 12 Desember 2009 19:35

Penulis : Yanti Afriyani

Potensi dan kemampuan setiap orang boleh jadi memang berbeda-beda. Kemampuan yang ada pada orang lain belum tentu ada pada kita. Begitu pula sebaliknya, kemampuan yang selama ini ada dalam diri kita, belum tentu ada pada orang lain.

Masalah potensi dan kemampuan ini seringkali tidak hanya menyebabkan satu dengan lainnya saling iri. Peribahasa rumput tetangga lebih hijau, kadang berlaku dengan bebasnya untuk urusan satu ini. Kita iri dengan kemampuan berhitung rekan yang ekstra teliti dan akurat, sementara rekan kita iri dengan kemampuan sosialisasi kita yang cemerlang.

Kalau saja semua menyadari bahwa masing-masing punya kelebihan sendiri-sendiri, maka itu tidak apa-apa. Tapi sayangnya kita malah merasa kurang percaya diri (low self esteem) dengan diri sendiri. Coba jawab dengan jujur, apakah kita seringkali mempertanyakan kemampuan atau menilai diri sendiri di bawah kapasitas orang lain? Ada banyak orang yang tidak menyadari potensi dirinya. Bisa jadi kita salah satunya.

Self esteem menunjukkan berapa banyak kita mencintai, percaya, dan bangga pada diri sendiri. Masih banyak orang meragukan diri sendiri dalam aspek tertentu dari kehidupan. Contoh sederhana, bila merasa kurang percaya diri dalam penampilan, maka akan sulit bertahan dalam kehidupan sosial.

Ada banyak faktor yang memicu self esteem yang rendah, berbagai keadaan bisa menjadi salah satu pemicunya. Misalnya kita mungkin pernah atau sedang berhubungan dengan sekelompok orang yang terus-menerus merendahkan kita. Ini sudah jelas akan berpengaruh buruk pada rasa percaya diri kita. Bila diri sendiri saja tidak punya rasa percaya, kemajuan pun sulit dicapai. Mulai kini, tingkatkan self esteem kita dengan beberapa hal :

1. Stop Merendahkan Diri Sendiri. Rendah hati memang bagus, tapi rendah diri sudah beda lagi konteksnya. Bagaimana kita bisa 'dianggap ada' oleh orang lain bila diri sendiri pun tidak bisa menghargai. Sadarilah bahwa kita sangat istimewa. Jika orang tidak menemukan sesuatu yang menarik dari dalam diri kita, itu masalah mereka. Masih banyak orang yang bisa menemukan 'something' dari pribadi kita.
2. Stop Membandingkan Diri Sendiri dengan Orang Lain. Semua orang diciptakan berbeda-beda dan punya kelebihan masing-masing. Jika kita membandingkan diri sendiri dengan orang lain untuk menjadi lebih maju, that's great. Tapi bila hanya untuk disesali dan tidak melakukan apa pun untuk menjadi lebih baik, stop it!
3. Buat Daftar Kelebihan dan Fokus. Coba sisihkan sedikit waktu untuk menganalisa kelebihan kita dan tulis dalam sebuah kertas. Fokuskan hidup pada hal yang membuat seseorang nyaman dengan kita serta kelebihan yang kita telah analisa tadi.
4. Cari Kesibukan dan Aktivitas Berguna. Cobalah untuk mencari hobi yang kita sukai dan bergabung dengan klub kegiatan yang kita gemari. Semakin sibuk kita dengan aktifitas yang positif, semakin sedikit waktu untuk merendahkan diri sendiri dan semakin bisa mengembangkan potensi kita. Siapa tahu juga kita menemukan bakat terpendam yang tidak pernah disadari sebelumnya.
5. Bergabung dengan Orang yang Berpikiran Positif. Kadang, lingkungan yang sudah kompleks masih dikelilingi oleh orang sinis dan depresi yang tidak mendorong semangat kita. Bergabunglah dengan mereka yang selalu berpikiran positif dan bisa membuat kita menghormati diri sendiri.

Jadi, stop ragukan diri kita!

KotaSantri.com © 2002-2026