

Accept Your Self, Live Your Life

Setiap orang tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Namun, bagi sebagian orang menerima kekurangan adalah hal yang sulit, sehingga menyalahkan dirinya sendiri. Kalian tau tidak mengapa penerimaan diri (*self acceptance*) perlu dimiliki setiap orang? Jawabannya adalah dengan memiliki penerimaan diri. Seseorang akan menilai dirinya sama berharga dengan orang lain, mampu menerima kritikan dari orang lain, bertanggung jawab pada dirinya sendiri dan tidak menyalahkan orang lain atas kekurangan yang dimiliki (Dalimunte & Sihombing, 2020).

Menurut Johnson David dalam Rahmah (2020), ciri-ciri seseorang yang menerima dirinya, yaitu: 1) menerima diri apa adanya, individu menerima kekurangan yang ada pada dirinya dan tidak menyalahkan diri apabila tidak bisa melakukan sesuatu atau di luar kemampuannya. 2) Tidak menolak diri sendiri, dengan menerima kelemahan dan kekurangan serta mencintai diri sendiri dan bangga terhadap diri. 3) Memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri, maka seseorang tidak harus dicintai oleh orang lain dan dihargai oleh orang lain. 4) Merasa diri berharga meski diri memiliki banyak ketidaksempurnaan.

Mungkin sebagian dari diri kita saat ini masih belajar untuk menerima diri bagaimanapun keadaannya. Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat kita lakukan untuk bisa menerima diri sendiri:

1. Belajar menerima kekurangan dan kegagalan yang dimiliki.
2. Ambil waktu sejenak untuk meluapkan emosi-emosi negatif.
3. Berkumpul dengan orang-orang yang dapat mendukung.
4. Belajar berpikir dengan penuh perhatian (*mindfulness*).
5. Melatih *self-compassion* yaitu welas asih pada diri sendiri (Psych Central, 2021).

Dengan memiliki penerimaan diri, kita tentu akan menjalani hari-hari dengan tenang dan bahagia. Selain itu, dengan menerima seluruh kelebihan dan kekurangan diri sendiri, tidak merasa tertekan ataupun mengejar kesetaraan dengan orang lain. Jadi, yuk mulai sekarang kita menerima diri kita secara seutuhnya dan mengesampingkan kegagalan yang pernah kita lalui.

Dikutip dari Maxwell Maltz, "Terimalah dirimu apa adanya. Jika tidak, kamu tidak akan pernah melihat peluang. Kamu tidak akan merasa bebas untuk bergerak ke arah itu; kamu akan merasa kamu tidak pantas."

Referensi

- Dalimunte, H.A, & Sihombing, D. M. (2020). Hubungan penerimaan diri dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa pengguna instagram di universitas medan area. *Journal Of Education, Humaniora And Social Science (JEHSS)*,2(3). 697-703.
<https://mahesainstitute.web.id/ojs2/index.php/jehss/article/view/144>
- Putri, A. K. (2012). *Hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Shinta Dumaris Dan Anizar Rahayu, "Penerimaan Diri Dan Resiliensi Hubungannya Dengan Kebermaknaan Hidup Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan", *Ikraith-Humaniora*, 1 (Maret, 2019)
- Rahmah, R. (2020). Penerimaan Diri Bagi Penyandang Disabilitas Netra. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 18(2).
- Psych Central, "8 Ways to Accept Yourself", Cathy Cassata, September 25, 2021. Dilansir pada 30 november 2023

