

**Mencintai Diri Sendiri itu Penting  
(OPINI RAKYATPOS, 29 FEBRUARI 2020)**



**Oleh: ANRI DARMAWAN**

*MAHASISWA FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS BANGKA BELITUNG*

“Banyak pendidikan tinggi di dunia ini untuk banyak hal. Tapi tidak ada satupun yang mengajarkan tentang pentingnya mencintai diri sendiri.”

Sudahkah kita mencintai diri sendiri, sebelum mencintai orang lain? Mungkin sebagian orang akan sulit menjawab pertanyaan tersebut, atau bahkan masih belum mengetahui bagaimana mencintai diri sendiri? Kadang memang lebih mudah untuk bisa mencintai orang lain daripada mencintai diri sendiri. Banyak hal yang membuat kita merasa tidak suka dengan diri kita sendiri. Misalnya kita merasa tidak cukup tampan atau cantik bagi orang lain, tidaklah pintar dalam suatu hal, tidaklah pandai bergaul dengan orang lain, dan merasa tidak ada satupun orang yang menyukaimu.

Dengan mencintai diri sendiri justru bisa membuat kita menerima segala kekurangan dan kelebihan tanpa merasa tinggi hati. Harapannya, kita dapat melepaskan beban sosial, sehingga mampu belajar untuk memahami diri dan bersyukur atas hidup ini.

*Self-love* atau mencintai diri sendiri berarti menempatkan diri sendiri sebagai prioritas dalam hidupmu, tanpa harus jadi egois. Perlu diketahui bahwa mencintai diri sendiri berbeda dengan egois. Egois hanya terjadi jika kamu selalu mendahulukan kepentinganmu diatas orang lain dalam berbagai situasi. Begitu halnya dengan narsis. Istilah narsis mungkin familiar dikalangan kita saat ini. Bagi orang awam, narsis seringkali dikaitkan dengan seseorang yang terlalu membanggakan dirinya sendiri atau terlalu mencintai dirinya sendiri. Pribadi narsistik cenderung mencintai dirinya sendiri secara berlebihan hanya untuk dipandang baik oleh orang lain. Selama masih dalam batas wajar, mencintai diri sendiri adalah hal yang wajar bahkan perlu.

Dikutip dari *Healthline*, *Stephanie Kang* seorang psikolog dari *PsycCentral* mengatakan pentingnya menjalin hubungan dengan diri sendiri, bahkan hal ini merupakan hal utama yang perlu dilakukan. Artinya, memiliki hubungan yang baik dengan diri sendiri akan membantu Anda memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain, misalnya dengan teman, suami/istri dan anak.

Beberapa ciri seseorang yang tidak mencintai atau kurang mencintai dirinya sendiri diantaranya, yaitu menghapus postingan setelah di *upload* di media sosial. Terkadang kita tidak merasa percaya diri terhadap sesuatu yang kita unggah di media sosial seperti foto *selfie* atau karya lukisan kita. Ini tandanya kita masih kurang mencintai diri sendiri, baik secara fisik maupun secara kemampuan. Selagi itu masih bersifat wajar dan baik tidak apa untuk dilakukan sebagai bentuk apresiasi diri.

Ciri selanjutnya, kita masih terjebak dalam *toxic relationship*. *Toxic relationship* adalah sebuah hubungan yang ditandai dengan perilaku-perilaku “beracun” yang dapat merusak fisik maupun emosional diri sendiri ataupun pasangan. Jika dalam sebuah hubungan yang sehat didominasi oleh kasih sayang, rasa saling menghormati, dan penerimaan, maka *toxic relationship* adalah kebalikannya. Ciri yang terakhir, kita selalu menganggap orang lain itu lebih dari kita. Yang sebenarnya kita juga bisa menemukan dan mengembangkan kelebihan kita. Orang lain itu bisa adalah teman kita yang kita anggap lebih baik dari segi fisik atau lainnya. Atau bisa seorang selebriti yang kita idolakan. Sehingga kita merasa kurang percaya diri dengan apa yang kita punya. Ingatlah, belum tentu apa yang kita lihat itu memang yang sebenarnya. Kita harus menyadari kualitas diri kita sendiri. Karena setiap orang memiliki kekuatan supernya masing-masing. *You are amazing in your own way*.

Penyebabnya jika kamu tidak mencintai diri sendiri ialah mengakibatkanmu menjadi depresi karena tidak dapat menerima dirimu seutuhnya, tidak memiliki koneksi, sulit mengatakan perasaan kepada orang lain, sulit mempercayai orang lain yang mencintaimu, dan tidak pernah merasa cukup baik. Kamu akan sering berpikir apakah dirimu sudah cukup baik. Hal itu mengartikan bahwa kamu enggan untuk menghormati dirimu sendiri.

Untuk itu, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencintai diri sendiri, diantaranya yaitu, penuhi kebutuhan diri sendiri dengan baik. Menurut *Julie Hanks, LCSW* terapis dari *PsychCentral*, langkah pertama untuk mulai bersahabat dengan diri sendiri adalah dengan memerhatikan kebutuhan fisik, rohani, psikis, dan mental kita. Misalnya dengan tidur yang cukup setiap malamnya, makan teratur, berolahraga, hingga meluangkan waktu untuk *me time* dan beribadah, misalnya.

Hal berikutnya yang dapat dilakukan adalah dengan bicara dengan diri sendiri. Bicara sendiri adalah cara yang sederhana yang dapat kita lakukan untuk mencintai diri sendiri. Dengan bicara dalam hati atau bicara sendiri di kamar tidur, kamar mandi atau di depan cermin, kita akan mulai menjalin persahabatan dengan diri sendiri. Ketika bicara sendiri, kita akan menempatkan diri sebagai orang lain yang berbicara dengan kita. Isi obrolan ini akan membantu kita untuk lebih bisa menilai diri sendiri secara objektif. Dan juga dapat membangun kepercayaan diri dan energi positif dalam diri kita.

Selanjutnya, bergaul dengan orang-orang yang positif. Mengelilingi diri sendiri dengan orang-orang yang menyayangi dan mencintai kita. Hal ini dapat membuat sebuah keuntungan bagi kita. Karena kita bisa terbawa suasana dan kebiasaan yang positif, serta membuat kita jadi lebih baik. Karena karakter dan kepribadian kita dapat terbentuk dari lingkungan pergaulan kita sendiri.

Terakhir yang dapat kita lakukan adalah meditasi. Hal ini dapat kita lakukan kapan saja ketika hidup penuh tekanan atau pikiran sedang tak menentu. Meditasi juga dapat dilakukan oleh setiap orang dan dapat dilakukan dimana saja. Yang perlu Anda lakukan adalah menemukan ruang yang tenang dan nyaman. Dengan cara hanya menutup mata, dan menenangkan pikiran dengan menarik nafas panjang sudah dapat membuatmu merasa lebih baik. Sekitar 15 menit sudah cukup untuk melakukan meditasi.

Manfaat yang bisa kamu dapatkan dari mencintai diri sendiri adalah kamu akan mendapatkan kebahagiaan ekstra dalam hidupmu. Membuatmu semakin percaya diri dalam hal yang kamu lakukan. Mau menerima diri sendiri apa adanya. Dan kamu akan dikelilingi energi positif. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Hanya tinggal kamu saja apakah bisa membuat kelebihanmu dapat bersinar sehingga dapat menutupi kekuranganmu. Salah satu kutipan film mengatakan bahwa tidak ada seorangpun yang bagus dalam segala hal. Tapi, tidak ada seorangpun yang buruk dalam segala hal.

Oleh karena itu, mencintai diri sendiri adalah hal yang paling penting, karena tidak ada yang bisa membuatmu bahagia kecuali dirimu sendiri. Rahasia menjadi bahagia adalah dengan menerima diri sendiri dan mampu menunjukkan kemampuan yang ada dalam diri sendiri dengan baik. Dan kita layak untuk memiliki orang-orang yang luar biasa, suportif, dan penyayang dalam hidup kita. Karena sesungguhnya, hidup ini terlalu singkat untuk dihabiskan untuk orang-orang yang tidak bisa membantu kita menjadi versi terbaik dari diri kita sendiri. (\*\*\*)