



Dr. Laila Maharani, M.Pd.

Love YOUR SELF

PUSTAKA
mediaguru

A.I.A.220

3

3

Dr. Laila Maharani, M.Pd.

Love YOUR SELF

PUSTAKA
mediaguru

Love Your Self

Penulis: Laila Maharani

ISBN 978-623-217-340-8

Editor: Syaiful Rahman

Penata Letak: @timsenyum

Desain Sampul: @kholidsenyum

Copyright © Pustaka Media Guru, 2019

vi, 78 hlm, 14,8 x 21 cm

Cetakan Pertama, April 2019

Diterbitkan oleh

CV. Pustaka MediaGuru

Anggota IKAPI

Jl. Dharmawangsa 7/14 Surabaya 60286

Website: www.mediaguru.id

Dicetak dan Didistribusikan oleh

Pustaka Media Guru

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun
2002 tentang Hak Cipta, PASAL 72

Love Your Self

Laksana perahu menyusuri sungai
Mendayung terus hingga muara
Riak air membawa kisah hidupmu
Kehidupanmu di setiap kelopak bunga
Yang jatuh di sini.

Jangan takut menoreh senandung
kehidupanmu

Kau baca lagi catatan kisah
Itulah kesetiaan perjalananmu
Hari-harimu berlalu, semua dalam
Diamnya AKU.

(Puisi.laila)

Prakata

Buku yang ada di tangan anda ini bisa terwujud karena pertolongan Allah yang Maha Baik. Rasanya tak putus asa mengucap kata syukur dan terimakasih penulis. Ketika berbicara tentang sesuatu yang berkaitan dengan diri, maka banyak hal yang harus di cermati lebih dalam tentunya. Salah satu kajian yang bisa menyelaminya adalah ilmu psikologi , tentunya kita berfikir bahwa psikologi adalah ilmu yang bisa mengerti segala-galanya tentang manusia. Mulai dari bagaimana perilaku terbentuk, perilaku berkembang, bahkan sampai dengan perilaku-perilaku bermasalah.

Menarik memang ketika kita mempelajari psikologi, terlebih ketika yang dipelajari adalah aspek kepribadian manusia. Buku ini membahas tentang beberapa topik yang berkaitan dengan aspek kepribadian manusia yang dilihat dari sudut pandang psikologi kepribadian. Menjadi menarik sebab pemahaman dan kesadaran diri itu akan terus berkembang dan menantang , sehingga tak ada kata lain selain kita belajar mencintai diri dengan menyadari tanggungjawab diri dan menjaga kualitas-kualitas diri menjadi baik untuk sampai pada pengabdian diri hanya pada sang pemberi kehidupan yaitu Allah semata.

Penulis pastikan jika membaca buku ini dengan baik akan mampu memantaskan diri dan mampu berproses menjadi diri dengan versi yang terbaik sehingga akan mengubah

kehidupan dekat dengan Allah dan menjadi bermakna (meaningful) seperti di katakan dalam QS.Al-Ra'ad:11:

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum, sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.

Dalam kesempatan ini, penulis ucapkan terimakasih yang setulusnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya pada Tim Media Guru kepada bapak Mohammad Ihsan, bapak Eko Prasetyo, ibu Istiqomah Almaky, ibu Sri Subekti dan mas Syaiful Rahman , yang sangat mendukung penulisan buku ini. Dan tak lupa kepada Mas Yasin yang telah menjadikan buku ini menjadi sangat indah. Semoga terbitnya buku ini memperkaya wacana keilmuan kita dalam bidang psikologi kepribadian dan konseling di tanah air. Salam Literasi !!

Bandar Lampung, 15 Januari 2019

Penulis,

Laila Maharani

Daftar Isi

Prakata	iv
Daftar Isi	vi
1. Citra Diri	1
2. Diri yang Menerima.....	7
3. Berdamai dengan Diri	11
4. Ekspresi Diri.....	19
5. Kualitas Diri.....	27
6. Pengenalan Diri	33
7. <i>Self Improvement</i>	41
8. <i>Emotional Deprivation</i>	47
9. Keyakinan Diri.....	55
10. Tuhan Bersama Diri.....	61
11. <i>Berlatih Love Your Self</i>	69
Daftar Pustaka	75
Profil Penulis	76

Citra Diri

Citra diri adalah salah satu esensi dari diri individu yang mestinya dapat dipahami dengan baik. Kadangkala sebagai individu semua atribut yang melekat pada diri seringkali kurang mampu dilihat dengan baik. Pertanyaannya, seberapa pentingkah kita mengetahui citra diri kita? Apakah citra diri kita mengarah pada hal yang positif atau negatif? Citra diri mana yang hendak dibangun? Dan bagaimana cara membangunnya? Beberapa pertanyaan di atas menggiring kita untuk mencari dan memahami dengan baik apa sesungguhnya citra diri kita yang sebenar-benarnya.

Pancaran cahaya nur ilahiah menggiring manusia pada citra dirinya. "Yang tahu dirimu adalah dirimu dan Tuhanmu". Berarti citra diri manusia menjadi esensi penting dalam keberlanjutan kehidupannya, seperti yang tertuang dalam QS: al-Hijr (15:99) yang artinya: "Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal)". Artinya, citra diri orang yang beriman selalu memiliki sandaran hanya pada Allah SWT sampai akhir hidupnya.

Perubahan-perubahan sosial yang cepat (*rapid social changes*) sebagai konsekuensi dari modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan, dan teknologi telah memengaruhi nilai-nilai moral etika dan gaya hidup (*value system and way of life*). Berdasarkan itu, secara otomatis citra diri juga akan menjadi barometer tersendiri terkait dengan perubahan tersebut di atas. Fenomena perubahan-perubahan *psycho-social changes* tersebut di atas

dengan segala keterkaitannya akan memengaruhi dan memunculkan berbagai macam persoalan kehidupan. Ada sebagian lagi merasakan sebagai tekanan mental yang disebut dengan stessor psikososial. Pada posisi seperti ini citra diri manusia muncul dan dipertaruhkan akumulasinya dan tentunya akan menggiring posisi citra diri manusia pada posisi di mana sebagai "diri" manusia harus benar-benar memandangnya dengan kaca mata positif. Jika yang muncul makna negatif tentunya akan kembali pada konsekuensi yang negatif juga.

Rogers (William A Wallace, 1986) berpendapat bahwa manusia adalah makhluk yang tidak pernah selesai. Artinya, manusia dipandang oleh mereka sebagai individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*becoming*), yaitu berkembang ke arah "kematangan" atau "kemandirian". Selain itu, proses perkembangan individu berjalan dalam alur yang linier, lurus, dan searah dengan potensi, harapan, serta nilai-nilai yang dibawanya.

Kalau sebagai manusia memiliki *life style* yang akan melahirkan diskontinuitas perkembangan perilakunya, seperti terjadi stagnasi perkembangannya yang bisa dimulai dari masalah-masalah pribadi, tentu ini juga akan berpengaruh pada citra diri yang akan dibangunnya.

Kembali ke citra diri, kita sudah ada pandangan untuk ini. Citra diri positif tidak akan memunculkan diskontinuitas dalam perjalanan kehidupan individu. Artinya, citra diri positif adalah pilihan yang paling tepat agar sampai pada tujuan kehidupan yang sebenarnya.

Penulis mencoba mencermati citra diri positif itu sebagai sebuah cara pandang manusia dengan dirinya sendiri. Manusia sebagai individu harus dengan jujur memohon dan

membangun citra diri positif untuk penguatan dirinya atau istilah lain melihat ke diri. Cara sederhana dengan melihat diri kita dengan kaca mata yang selalu positif, apa pun yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan, semua dalam kerangka positif. Secara otomatis individu lebih paham dengan dirinya, individu lebih jujur dengan dirinya, individu lebih adil dengan dirinya, dan semua itu atas izin Allah yang Mahabaik dan Maha Mengetahui segalanya tentang hambanya.

Kesimpulannya, membangun citra diri adalah membangun "diri" dan membangun diri adalah membangun hati, pikiran, dan laku yang akhirnya akan membangun citra diri yang positif. Dengan demikian, jawaban atas pertanyaan-pertanyaan di atas sudah mampu kita jawab dengan sempurna bahwa citra diri itu sangat penting untuk diketahui, sebab citra diri sebagai *real self* akan mengarah pada *ideal self* dan citra diri akan menggiring kita pada aspek kehidupan yang bertujuan akhir, bahkan untuk sampai ke tujuan akhir yang sempurna harus dimulai dengan citra diri positif. Citra diri yang positif akan sampai dan mengantarkan kita pada semua aspek positif kehidupan. Membangun citra diri positif dimulai dari membangun diri yang positif dengan kata-kata yang positif.

*"Ciptakan suasana positif dalam diri,
sebarkan aura positifmu pada orang-orang di
sekelilingmu. Sebarkan rasa sayang kita pada semua
orang di sekitar kita, rasakan, dan semuanya akan
beresonansi dan kembali lagi pada diri kita."
Selamat menggali citra diri positifmu!*

SELF HELP

Petunjuk: Isilah kolom yang ada di bawah ini sebagai bagian bagaimana Anda mampu merefleksi dengan membuat catatan yang dapat diadopsi untuk self help sendiri dan itu dapat dibaca berulang-ulang untuk keterbacaan diri.

No	Adakah pelajaran yang diambil dari tulisan ini?

No	Tindakan apa yang akan dilakukan setelah ini?

Mencintai-Mu
Hasrat kebaikan mengalir bak sungai surgawi
Tiba saat yang Engkau tentukan nanti
Mencintai-Mu
Mengalahkan segalanya dalam kehidupan
Terimakasih ya Rabb
Aku tak henti mencintai-Mu
Sampai cinta kembali pada-Mu
(Puisi.laila)

Diri yang Menerima

Setiap individu memiliki karakteristik dan corak kepribadiannya masing-masing. Corak ini yang selalu mewarnai setiap langkahnya untuk senantiasa memiliki hasrat dalam hidup dan kehidupannya

Individu sebagai manusia yang berbudaya memiliki sejumlah elemen diri untuk selalu menampilkan esensi yang sebenarnya. Persoalan yang timbul ternyata terkait dengan bagaimana manusia sebagai individu dapat menerima dirinya dengan baik, sebab nilai hasrat hidup bagi setiap orang senantiasa menginginkan dirinya menjadi orang yang berguna dan berharga bagi keluarganya, lingkungan, dan masyarakatnya serta bagi dirinya sendiri.

Penghayatan hidup yang demikian merupakan penghayatan positif untuk bisa menerima dirinya dengan baik sehingga ada makna yang dimunculkan dalam langkah hidupnya sebagai hasil dari hasrat hidup yang memiliki makna lebih. Namun demikian, seringkali di hadapan kita muncul fenomena-fenomena yang bercerita tentang kegagalan individu dalam penerimaan dirinya yang positif.

Dalam kehidupan individu yang tidak dapat menerima diri dengan baik maka akan memunculkan ketidakberhasilannya menemukan dan memenuhi hasrat hidup yang positif sehingga berakumulasi pada aspek yang membuat frustrasi. Ini disebut juga *eksistensial frustration* dan *eksistensial vacuum*. Kedua hal ini sangat identik. Jika dicermati penyebab utamanya adalah individu tidak dapat menerima diri secara

positif. Ini juga merupakan gejala-gejala individu yang tidak memiliki penghayatan untuk hidup yang bermakna (*meaningless*), contohnya kecenderungannya merasa hampa, bosan, dan apatis.

Sikap-sikap seperti ini menurut Frankl (1973) bisa terungkap secara nyata, tetapi terselubung di balik berbagai upaya kompensasi dan kehendak yang berlebihan untuk berkuasa (*the will to power*), bersenang-senang mencari kenikmatan (*the will to sex*), bekerja, (*the will to work*), dan mengumpulkan uang sebanyak-banyaknya (*the will to money*). Hal ini dengan kata lain menurut Bastaman (1996), perilaku dan kehendak yang berlebihan itu biasanya menutupi penghayatan-penghayatan hidup tanpa makna.

Penghayatan hidup tanpa makna ini bukan merupakan suatu penyakit, tetapi jika hal ini berlangsung secara kontinuitas tanpa henti dan tidak ada upaya untuk mencari penyelesaiannya justru akan berdampak pada gangguan kepribaian yang disebut oleh Frankl (1977) dengan *noogenic neurosis*.

Jika dilihat sepintas lalu, diri yang menerima dengan penuh makna akan memberikan dampak positif bagi kita. Kita coba menilai dari arah diri yang positif. Fokuskan semua perhatian dan orientasi hidup pada yang lebih positif. Yang lebih utama adalah diri yang menerima akan memahami penerimaan diri yang positif yang berlandaskan pada Alquran. Diri yang menerima adalah diri yang mampu menjadi orang dewasa yang selalu menerima. Dalam perspektif Alquran, diri menerima itu adalah menyikapi takdir-Nya. Meski ribuan kata menjelma dan mengungkapkan makna dari semua kehidupan ini maka kita tidak boleh menyesali semua takdir yang diberikan. Kita diminta untuk meninggalkan pekerjaan

menuntut dengan segera karena menuntut adalah naluri liar kita yang tidak bisa kita paksakan. Kembalilah pada rasa syukurmu maka di situlah kita belajar menerima diri, dengan kata lain:

“Tinggalkanlah menuntut engkau akan bahagia, menjadi sederhana dalam setiap kata dan setiap karya.”

SELF HELP

Petunjuk: Isilah kolom yang ada di bawah ini sebagai bagian bagaimana Anda mampu merefleksi dengan membuat catatan yang dapat diadopsi untuk *self help* sendiri dan itu dapat dibaca berulang-ulang untuk keterbacaan diri.

No	Adakah pelajaran yang diambil dari tulisan ini?

No	Tindakan apa yang akan dilakukan setelah ini?

Berdamai dengan Diri

Berdamai dengan diri merupakan perjalanan hidup yang lebih bertujuan. Kehidupan yang dijalani lebih memiliki gairah dan orientasi ke depan. Tulisan ini terinspirasi dari cerita pengalaman sahabat saya dari kecil. Kami sering berjumpa saat silaturahmi di tempat aerobik. Awalnya, kami bercerita yang *fun-fun* dan *happy* seputar diet, kesehatan, atau pendidikan anak. Intinya kami mengobrol yang ringan-ringan saja. Tapi, karena intensitas bertemu semakin sering maka saat liburan akhir pekan jika tidak ada pekerjaan kami pasti menyempatkan jalan bareng meski hanya dengan durasi waktu yang pendek.

Suatu hari ia merasa ingin sekali bercerita yang lebih serius tentang perjalanan pernikahannya. Saya katakan, dengan senang hati jika ada kepercayaan. Saya akan coba ikut menjadi sahabat yang ingin mendengar secara positif. Itulah awal dari inspirasi yang tertuang dalam tulisan ini. Semoga tulisan ini juga bermanfaat dan ada hikmah yang bisa diambil oleh pembaca atau mungkin memiliki masalah yang sama? Ya, apa pun yang terjadi saya hanya akan menyimpulkan tentang berdamai dengan diri dan pasti akan bertemu dengan indahnya menjadi diri yang berdamai.

Awal ceritanya dari *curhat* sahabat saya tadi, menurutnya akhir-akhir ini dia merasa jenuh dalam rutinitas kehidupan berumah tangga. pernikahannya sudah menginjak tahun ke-7, namun akhir-akhir ini ia menjalani pernikahannya dengan

kejenuhan memuncak dan tidak bisa dihindari. Tampak dipermukaan semuanya seperti biasa dan terlihat aman, namun di dalam perasaan masing-masing pasangan itu memiliki cerita tersendiri. Karena terlalu lama mereka tenggelam dalam perasaannya sendiri tanpa mau mencoba membuka diri untuk berkomunikasi positif, bahkan memilih reaksi diam, namun berkecamuk dalam pikiran dan perasaan masing-masing.

Pada akhirnya semua itu menimbulkan reaksi yang tidak sama pada masing-masing dirinya. Suatu saat bom waktu yang berbicara. Apa yang terjadi? Pertengkaran, kemarahan, kekesalan yang berulang dengan faktor pemicu dan pencetus yang kadang sepele untuk membuat mereka ribut. Maka, seringkali semua saling menyalahkan dan memunculkan sikap konfrontasi. Semua ini tentu akan berakumulasi pada kehidupan berkeluarga, apalagi jika tidak ada saling mengerti dan memahami satu sama lain, siapa yang dirugikan? Semuanya pasti akan rugi dan sangat memengaruhi perkembangan anak yang masih balita, orang tua juga ikut terbebani dengan sikap tersebut.

Muara akhir dari persoalan ini adalah berdampak memiliki gangguan perasaan emosional yang tidak stabil dan ditandai dengan dirinya yang tidak mampu menyikapi secara positif tujuan hidup jangka pendek dan panjang dengan jelas, serta tidak memiliki kemajuan-kemajuan dalam proses di kehidupan juga tercapai dengan baik dan terukur sempurna. Sementara itu, saya hanya katakan satu kata kunci, yaitu kesabaran. Dengan kesabaran kita terlebih dahulu berdamai dengan diri kita sendiri.

Sikap berdamai dengan diri akan kembali ke diri. Ada catatan kecil dari sepenggal pengalaman sahabat di atas dengan masalah sulit berdamai dengan diri. Seringkali kita dipertemukan di dalam kehidupan dengan persoalan-persoalan yang sangat tidak membuat kita nyaman. Individu yang berdamai dengan dirinya sendiri, biasanya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Artinya batasan-batasan yang ada pada lingkungan dapat dipahami dengan baik. Memiliki kesabaran dan ketabahan di saat sedang menjalani penderitaan atau keterpurukan sekalipun, sikap positif selalu dimunculkan oleh mereka.

Sikap berdamai dengan diri merupakan sikap yang penuh kesabaran dan menawarkan makna yang harus dipenuhi. Berdamai dengan diri membuat mereka memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan-tujuan pribadi dan menemukan esensi diri yang lebih positif dan bernilai sangat tinggi bagi dirinya. Mereka lebih berorientasi positif untuk semua kegiatan yang dilakukannya. Mampu mereduksi emosi menjadi positif, mencintai, dan menerima cinta dengan sepenuh hati karena hal ini menunjukkan hidup yang lebih signifikan.

Kembali ke masalah di atas lantas dari mana dahulu kita menyelesaikannya? Jika boleh saya ungkapkan, sebenarnya menyelesaikan masalah itu harus dimulai dari diri masing-masing pasangan tadi untuk selalu menjaga esensi kesabaran, berkomunikasi dengan baik, saling menghargai, saling mendengarkan ungkapan pasangan, jauhkan perasaan terasing atau emosional, kemudian ada keinginan positif untuk membangun citra diri masing-masing. Karena kita tahu

kejenuhan memuncak dan tidak bisa dihindari. Tampak dipermukaan semuanya seperti biasa dan terlihat aman, namun di dalam perasaan masing-masing pasangan itu memiliki cerita tersendiri. Karena terlalu lama mereka tenggelam dalam perasaannya sendiri tanpa mau mencoba membuka diri untuk berkomunikasi positif, bahkan memilih reaksi diam, namun berkecamuk dalam pikiran dan perasaan masing-masing.

Pada akhirnya semua itu menimbulkan reaksi yang tidak sama pada masing-masing dirinya. Suatu saat bom waktu yang berbicara. Apa yang terjadi? Pertengkaran, kemarahan, kekesalan yang berulang dengan faktor pemicu dan pencetus yang kadang sepele untuk membuat mereka ribut. Maka, seringkali semua saling menyalahkan dan memunculkan sikap konfrontasi. Semua ini tentu akan berakumulasi pada kehidupan berkeluarga, apalagi jika tidak ada saling mengerti dan memahami satu sama lain, siapa yang dirugikan? Semuanya pasti akan rugi dan sangat memengaruhi perkembangan anak yang masih balita, orang tua juga ikut terbebani dengan sikap tersebut.

Muara akhir dari persoalan ini adalah berdampak memiliki gangguan perasaan emosional yang tidak stabil dan ditandai dengan dirinya yang tidak mampu menyikapi secara positif tujuan hidup jangka pendek dan panjang dengan jelas, serta tidak memiliki kemajuan-kemajuan dalam proses di kehidupan juga tercapai dengan baik dan terukur sempurna. Sementara itu, saya hanya katakan satu kata kunci, yaitu kesabaran. Dengan kesabaran kita terlebih dahulu berdamai dengan diri kita sendiri.

Sikap berdamai dengan diri akan kembali ke diri. Ada catatan kecil dari sepeggal pengalaman sahabat di atas dengan masalah sulit berdamai dengan diri. Seringkali kita dipertemukan di dalam kehidupan dengan persoalan-persoalan yang sangat tidak membuat kita nyaman. Individu yang berdamai dengan dirinya sendiri, biasanya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Artinya batasan-batasan yang ada pada lingkungan dapat dipahami dengan baik. Memiliki kesabaran dan ketabahan di saat sedang menjalani penderitaan atau keterpurukan sekalipun, sikap positif selalu dimunculkan oleh mereka.

Sikap berdamai dengan diri merupakan sikap yang penuh kesabaran dan menawarkan makna yang harus dipenuhi. Berdamai dengan diri membuat mereka memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan-tujuan pribadi dan menemukan esensi diri yang lebih positif dan bernilai sangat tinggi bagi dirinya. Mereka lebih berorientasi positif untuk semua kegiatan yang dilakukannya. Mampu mereduksi emosi menjadi positif, mencintai, dan menerima cinta dengan sepenuh hati karena hal ini menunjukkan hidup yang lebih signifikan.

Kembali ke masalah di atas lantas dari mana dahulu kita menyelesaikannya? Jika boleh saya ungkapkan, sebenarnya menyelesaikan masalah itu harus dimulai dari diri masing-masing pasangan tadi untuk selalu menjaga esensi kesabaran, berkomunikasi dengan baik, saling menghargai, saling mendengarkan ungkapan pasangan, jauhkan perasaan terasing atau emosional, kemudian ada keinginan positif untuk membangun citra diri masing-masing. Karena kita tahu

sekarang bahwa semua yang diinginkan adalah hasrat untuk mendapat pengakuan (*need for recognition*) dan penerimaan (*need for acceptance*).

Berdasarkan hal tersebut, cobalah untuk saling memahami menghargai dan mengetahui bahwa kita semua butuh pengakuan diri dan penerimaan diri. Inilah yang kita katakan tidak berdamai dengan diri. Berdamai dengan diri itu kunci kesabaran dan keikhlasan. Maka, berdamai dengan diri merupakan gerbang untuk menuju penghayatan hidup bermakna demi sampai pada kepuasan dan kebahagiaan hidup. Ungkapan Sahakian "*.....by engaging in meaningful activity, a person enjoys happiness as a by product....*" Kebahagiaan tidak mungkin diraih tanpa melakukan perbuatan-perbuatan penting dan bermanfaat. Bagaimana kuncinya ? Berdamailah dengan diri dan bersabar dengan diri.

"Sabar yang sejatinya adalah menahan semua hasrat yang tersembunyi dalam keinginanmu. Sabar yang sebenarnya adalah memantaskan perilaku dan emosi, sabar yang senyatanya ada dalam Qolbumu dan ada AKU di dalamnya" (puisiLaila)

Ekspresi Diri

Ekspresi diri adalah kebebasan untuk mengekspresikan diri, kebutuhan perasaan (termasuk kemarahan), dan sifat-sifat alami individu. Ekspresi diri mengisyaratkan keyakinan bahwa kebutuhan individu sama dengan kebutuhan orang lain. Individu bebas bertindak spontan tanpa banyak larangan. Individu merasa bebas mengejar dan membuat individu bahagia.

Ekspresi diri mulai distimulasi dari masa kecil. Semua dorongan dan niat ini dibangun secara alami. Artinya, kita dimotivasi untuk mengekspresikan emosi sedih, marah, bermain, bercanda, tidak malu-malu, penuh antusias, dan lain-lain. Rasionalitas ini dibangun dari masa kecil dengan menyeimbangkan antara bermain dan bekerja. Mengapa ekspresi diri menjadi sangat berharga untuk kita? Dan perlu dibangun dari masa kecil? Ini pertanyaan yang harus dipahami dengan jawaban yang baik dengan sentuhan aspek psikologi dan konseling tentunya. Saya ambil salah satu contoh, misalnya ekspresi emosi seperti 'takut'. Artinya, setiap emosi memiliki informasi dan pesan. Tentunya dengan pesan itu kita tahu apa sebenarnya yang dibutuhkan oleh seseorang yang mengalami emosi tersebut. Contohnya lagi emosi marah, memberi informasi, dan pesan bahwa seseorang tidak suka menghadapi suatu keadaan dan mencoba melawan, dan masih banyak lagi ekspresi diri yang harus diketahui oleh kita.

Oleh karena itu, ekspresi emosi termasuk dalam ekspresi diri adalah salah satu bentuk komunikasi seseorang kepada

lingkungannya bahwa ada kebutuhan yang perlu dipenuhi. Persoalan yang seringkali muncul adalah seorang individu yang tumbuh pada masa kecilnya yang selalu membatasi ekspresi diri, dibuat tidak berdaya oleh orang tua dan lingkungan. Maka, sudah barang tentu ekspresi diri akan mengalami gangguan dalam perjalanan mengisi kehidupannya.

Dalam konteks perkembangan anak adalah wajar dan alamiah seorang anak menampilkan ekspresi emosinya, misalnya menangis karena sedih, cemberut ketika kesal, pucat dan mengkerut saat takut, tersenyum atau tertawa saat senang, dan lain-lain. Yang kerap kali menjadi masalah adalah jika orang-orang di sekelilingnya tidak cukup peka atau tidak suka dengan bentuk ekspresi emosi yang ditampilkan sehingga mengabaikan atau berusaha untuk menekan, melarang, memaksa hilang, atau mengganti suatu emosi tertentu. Cara ini sebetulnya menjadi kontraproduktif karena anak menjadi merasa terabaikan, tidak terpenuhi kebutuhan atau pesan emosinya, dan kehilangan kesempatan untuk belajar mengelola emosinya sejak dini.

Sebagai contoh, seorang anak yang menangis karena melihat badut-badut, kemudian orang di sekitarnya alih-alih mengajarkan cara meng-*handle* emosinya secara adaptif, malah merendahkan, bahkan menakut-nakuti atau mengancam anak dengan badut-badut.

“Awat kalau enggak mau belajar, nanti ada badut-badut nyulik kamu!”

Seperti ragam emosi lainnya maka emosi takut pun memiliki informasi dan pesan bahwa seseorang tidak suka menghadapi suatu situasi namun merasa tidak berdaya

menghadapinya. Ia membutuhkan bantuan dan perlindungan agar rasa takutnya berkurang.

Bila kita ingin membantu anak untuk dapat mengelola emosinya dan merespons secara adaptif terhadap emosi tersebut maka kita perlu peka dan menangkap pesan emosi tersebut. Jadi apa yang perlu dilakukan orang tua saat anak takut? Peka terhadap ekspresi emosi takut anak yang ditampilkan melalui tubuh maupun perilaku. Misal muka pucat, badan mengerut, bibir melengkung ke bawah, menggigil, tangan dingin atau berkeringat, mengompol, atau kehilangan nafsu makan. Orang tua juga harus menemukan objek yang menimbulkan rasa takut pada anak.

Terima rasa takut anak secara verbal, misal "Adik takut, ya?" atau denga perilaku (memeluk). Hindari merendahkan, mengejek, menyuruh menghilangkan, mengalihkan perhatian, menyalahkan, dan lain-lain. Berikan perlindungan, misal dengan memeluk dan memberikan perlindungan, "Sini sama Bunda dulu!". Ajarkan cara menstabilkan diri, misal "Tarik napas dulu pelan-pelan ya!" Tunggu dan berikan kesempatan anak menenangkan diri. Sesudah tenang, baru jelaskan mengenai situasi yang dihadapi dan cara *coping* atau menghadapinya secara adaptif. Misal, "Ya itu barusan namanya ondel-ondel. Memang sih ya, mukanya nyeremin. Tapi itu di dalamnya ada orangnya lho. Tuh coba lihat kakinya. Adik mau lihat orangnya? Enggak apa-apa kamu takut dan kaget, nanti kalau sudah berani kita lihat orangnya yuk!" dan seterusnya.

Perlu waktu? Ya. Perlu sabar? Ya. Hindari tergesa-gesa dan memaksa, beri waktu anak untuk menstabilkan diri. Keuntungan mengajarkan anak mengelola ekspresi diri untuk

emosi akan diperoleh tahun-tahun selanjutnya karena anak menjadi lebih memahami diri dan tahu bagaimana melakukan coping terhadap situasi yang membuatnya tidak nyaman. Sebenarnya emosi takut itu penting karena emosi takut tidak akan pernah hilang dan harus ada dalam hidup. Ia hanya berubah objeknya seiring dengan penambahan usia dan pengalaman hidup. Emosi takut juga penting agar kita berhati-hati. Tapi terlalu banyak takut, apalagi memperbesar rasa takut dengan pikiran kita, membuat kita ragu bertindak dan terhambat membuat banyak pencapaian.

Kembali kepada ekspresi diri, di atas sudah dikatakan bahwa ekspresi adalah bentuk dari komunikasi individu kepada orang lain di luar diri. Dengan demikian, sudah seharusnya ekspresi diri menjadi keharusan untuk dapat dipelajari dan dibangun dari masa kecil. Bukan saja ekspresi emosi takut, tetapi ekspresi diri yang lain juga untuk dikembangkan sampai dengan perkembangan selanjutnya. Perkembangan emosi sangat memengaruhi ekspresi diri. Reaksi emosi juga memengaruhi ekspresi diri. Ekspresi diri akan dibawa sepanjang rentang kehidupannya. Sejak masa usia dini ekspresi diri sudah seharusnya dikelola dengan baik agar perkembangannya memberikan dampak positif, khususnya pengelolaan untuk emosinya di masa kehidupan selanjutnya.

Pembahasan ekspresi diri pada kehidupan usia dewasa dalam tataran bentuk aktualisasi dan akumulasi akan terlihat signifikan dari hasil pengalaman masa lalunya yang mengikat. Bagaimana individu menjadi diri melalui ekspresi diri diuraikan sebagai berikut:

Pertama, ada sebagian dari individu memiliki bentuk ekspresi diri yang sangat menyenangkan orang lain. Tipe individu seperti ini selalu menyenangkan semua orang lain di luar dirinya, tetapi cenderung melupakan diri sendiri, tidak peduli dengan kebutuhan diri sendiri, tidak bisa melihat orang lain menderita. Biasanya individu seperti ini mengorbankan keinginan sendiri untuk menolong orang lain. Justru akan marah jika pemberiannya tidak dihargai. Dengan kata lain individu seperti ini terlalu murah hati untuk orang lain.

Ekspresi diri dengan kecenderungan seperti ini memiliki karakteristik yang lebih mementingkan orang lain di luar dirinya daripada kepentingan secara pribadi yang didahulukannya. Barometer yang ada jika seperti ini terus-menerus dilakukan akan memberikan dampak untuk kestabilan ekspresi emosinya. Artinya, apa yang dilakukan di luar diri biasanya harus ada konsekuensinya di dalam diri. Jika yang dilakukannya ini tidak seimbang akan memunculkan sikap perasaan yang lebih mementingkan diri orang lain daripada dunia batinnya terpenuhi dengan baik.

Kedua, ekspresi diri yang dimiliki lebih kepada individu yang terlalu segan dan dikontrol. Ada individu yang kesehariannya hanya berputar dan fokus pada pekerjaan dan pekerjaan ini sebagai karir sehingga bekerja selalu ingin sempurna. Individu seperti ini cenderung ingin *perfectionis* bekerja dan selalu ingin terlihat pekerjaan rapi dan benar.

Biasanya individu yang seperti ini akan datar secara emosi. Tidak memiliki spontanitas dalam hidupnya. Individu yang seperti ini menekan reaksi alamiahnya terhadap semua kejadian di lingkungan hidupnya. Dengan kata lain, individu

merasa bisa benar-benar menikmati hidupnya. Individu seperti ini akan muram dan tanpa sukacita. Secara pribadi individu ini sudah merampas kesenangan dan kegembiraan dalam hidup.

Ketiga, dalam ekspresi diri adalah individu yang banyak memendam kemarahan. Kemarahan kronis semakin memendam dan membara di hati. Bisa saja suatu saat meledak tanpa praduga sebelumnya dan bahkan sampai kehilangan kontrol. Individu yang seperti ini akan merasa tertekan dan merasa terperangkap dalam rutinitas yang tak berarti. Kesannya hidup tampak kosong. Melakukan segalanya yang harus dilakukan, tetapi tidak ada kegembiraan di dalamnya.

Ekspresi diri dengan bentuk yang ketiga memiliki kecenderungan yang lebih dikuasai oleh perasaan diri yang mengarah pada stabilitas emosi yang terganggu, perasaan tertekan, penuh kekesalan, serta tidak ada suka cita dan kegembiraan merupakan ciri-ciri yang tidak bersahabat dengan dirinya sendiri. Persoalan akan muncul jika intensitas ekspresi diri ini akan lebih sering hadir di dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, dari paparan di atas cobalah untuk memulai dengan mengaktualisasikan ekspresi diri secara lebih jujur dalam diri kita. Ekspresikan semua hal dalam keadaan yang sebenarnya sesuai dengan suasana dunia dalam diri dan dunia luar diri dengan positif. Ekspresi diri adalah barometer untuk dapat melanjutkan perjalanan diri menuju pada kuasanya. Mari kita memulai kembali pada dunia dalam diri kita dengan cara-cara yang halus dan benar untuk mengekspresikan diri menuju dunia luar diri kita. Lets go..!

SELF HELP

Petunjuk: Isilah kolom yang ada di bawah ini sebagai bagian bagaimana Anda mampu merefleksi dengan membuat catatan yang dapat diadopsi untuk *self help* sendiri dan itu dapat dibaca berulang-ulang untuk keterbacaan diri.

No	Adakah pelajaran yang diambil dari tulisan ini?

Berlatih Love Your Self

Latihan dalam *love your self* adalah dalam rangka melatih secara personal tentang kemampuan diri untuk lebih memahami secara mendalam arti diri kita sebagai hamba Allah dan manusia yang senantiasa harus memahami esensi tentang makna lahiriah dan batiniah diri kita sebagai manusia. Tujuan dalam melatih ini adalah bagaimana kita dapat menumbuhkan optimisme dalam menjalani hidup dalam keberlanjutan. Apakah benar kita memang optimis menjalani kehidupan ini? Jika kita membahasnya maka ada pendekatan psikologi untuk mengkaji lebih jauh lagi yang mampu memberikan arahan untuk dapat memunculkan optimisme dalam diri masing-masing personal, sebab optimisme bisa dipelajari oleh individu dan setelah itu dapat dikembangkan kepada orang lain kembali.

Kembali pada berlatih *love your self*, kita akan mencoba menggunakan pendekatan psikologi positif. Dalam psikologi positif ini yang akan diangkat adalah kekuatan positif personal sebagai manusia atau biasa disebut dengan *starting point*-nya. Apa saja kira-kira yang termasuk dalam *starting point* tersebut? Katakan saja nilai-nilai optimisme akan dibarengi dengan kesehatan jiwa, kebahagiaan, dan kesuksesan yang sudah menjadi mekanisme di dalam diri individu masing-masing dan dikembangkan kepada orang lain di luar dirinya.

Pada pembahasan sebelumnya telah diulas tentang persoalan yang terkait dengan diri pribadi yang memberikan gambaran sesungguhnya. Hal ini tentunya sangat diperlukan bagaimana sebagai pribadi kita harus kuat, harus siap, dan harus mampu untuk dapat mengatur mekanisme di dalam diri dengan proses-proses yang komprehensif dan profesional tentunya. Ada beberapa topik untuk memberikan *starting point* dalam rangka pencapaian *love your self*.

Penguatan-penguatan positif dapat kita lakukan dalam proses berlatih *love your self*, abaikan saja berita-berita yang terdengar lebih banyak tidak memberi penguatan positif seperti bagaimana sebagian individu yang ada disekitaran kita cenderung menggunakan *sindrom negatif* dalam berinteraksi, misalnya mengupas kejelekan, kesalahan, kejahatan, *cynicism* dan masih banyak lagi yang lainnya sebab hal ini akan besar pengaruhnya pada proses penguatan positif diri untuk mencapai *love your self*.

Selanjutnya untuk proses mengisi kekuatan positif tadi kita melakukan latihan dengan metode relaksasi. Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot (Beech dkk,1982).

Sekadar untuk dipahami bahwa terjadinya ketegangan otot dapat diterangkan bahwa dalam tubuh manusia terdapat 620 otot skeletal. Otot-otot tersebut tersusun dari ikatan serabut paralel dan masing-masing serabut terbuat dari sejumlah *slim filament* yang dapat mengerut dan

memanjang (melebar). Apabila beribu-ribu *slim filament* bekerja dalam koordinasi maka otot akan berkontraksi, *glycogen* yang berbentuk gula akan terurai menjadi tenaga dan asam laktat yang dapat menimbulkan kelelahan. Ketika otot-otot dalam keadaan rileks, asam laktat akan dibuang melalui aliran darah. Akan tetapi, jika otot-otot dalam keadaan kontraksi untuk jangka panjang, sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat. Penimbunan ini mengarah pada ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu, dan sebagainya (Beech dkk, 1982). Ketegangan otot-otot dapat dengan latihan relaksasi.

Menurut Burn dalam Beech dkk,(1982) ada beberapa kegunaan dari latihan relaksasi, antara lain:

1. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
2. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres, misalnya hipertensi, sakit kepala, dan insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
3. Relaksasi mengurangi tingkat kecemasan.
4. Relaksasi mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara, dan sebagainya.
5. Relaksasi meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan keterampilan fisik.
6. Relaksasi dapat mengatasi kelelahan, aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda.

7. Kesadaran diri tentang kesadaran fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan keterampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
8. Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi.
9. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres.
10. Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berpikir rasional.

Setelah kita memahami makna dan kegunaan relaksasi maka kita akan mencoba merelaksasikan dengan berlatih diri untuk dapat berlatih menenangkan diri dari segala situasi diri yang amat sangat mengganggu pikiran, rasa, dan gerak kita. Pertanyaan yang perlu dijawab adalah kapan kita dapat melakukan relaksasi? Di mana kita bisa melakukan relaksasi? Bagaimana cara kita melakukan relaksasi?

Di bawah ini akan diuraikan cara melakukan relaksasi, namun sebelumnya perlu pula untuk diperhatikan adalah kapan kita dapat melakukan relaksasi? Sebenarnya relaksasi dapat dilakukan kapan saja, dari saat anda bangun tidur, saat istirahat sejenak, saat menunggu obat, saat sebelum tidur, di mana saja bisa dilakukan relaksasi. Kemudian relaksasi dapat

di lakukan bisa sambil duduk atau berbaring dengan tenang. Adapun cara melakukan relaksasi adalah sebagai berikut:

1. Duduklah dengan tenang, nyaman, usahakan suasana di sekitar kita tenang, fokuskan perhatian pada anggota badan, duduk dalam keadaan tegap, kaki menyentuh lantai, dan kedua tangan yang diletakkan di atas lutut dan paha atas.
2. Tundukkan kepala dan tutuplah mata. Tariklah napas perlahan-lahan dan keluarkan kembali dengan perlahan. Lakukan beberapa kali dan rasakan keluar masuknya udara melalui lobang hidung dengan suasana tenang.
3. Saat menghirup napas, ungkapkan kepada Allah dengan selembut-lembutnya dalam hati, "Ya Rabb, terimakasih atas anugerah yang Engkau berikan kepadaku". Kemudian buang napas keluar dengan selembut-lembutnya dan ungkapkan kembali dalam hati, "Ya Rabb, kini aku tahu anugerah ini milik-Mu".
4. Masih dalam posisi seperti semula, ingatlah seseorang yang paling Anda kasihi. Doakanlah hal-hal yang baik untuknya. Lakukanlah hal itu dengan perasaan sehalus-halusnya.
5. Masih dalam posisi semula. Ingatlah kepada seorang yang telah pernah menyakiti hati kita. Doakanlah hal-hal yang baik untuknya. Mungkin hal ini sulit dilakukan, tetapi cobalah tunjukkan kebesaran hati kita, yakni memohon kepada Allah untuk kemudahan dan memberikan kebaikan-Nya.
6. Setelah itu teruslah berlatih tarik napas dan membuang napas dalam keadaan tenang, penuh kelembutan dan

kosentrasi pikiran, dan saat masuk kembalikan pada diri kita sendiri, seperti yang sudah dibahas di atas sebelumnya, tentang kualitas diri misalnya, saat menarik napas masuk bertanyalah tentang pengenalan diri Anda, dan tarik napas masuk dengan tersenyum berjanjilah untuk menyayangi diri dan kembalikan lagi kepada Allah yang memberikan kita kesadaran.

7. Teruslah berlatih *love your self* dengan sandaran agamis sampai Anda benar-benar memperoleh ketenangan dengan tidak ada unsur paksaan untuk memulai suatu kebaikan untuk *love your self* dengan dasar kembalikan pada yang memberikan kita hidup, yaitu hanya pada Allah.
8. Kini Anda sudah mampu melakukan relaksasi untuk *love your self*. Kekuatan diri ada pada pikiran, rasa, dan gerak Anda sendiri. Lakukanlah berkali-kali sampai Anda benar-benar bisa merasakan kelembutan, ketenangan itu, dan kembali pada keikhlasan. Selamat berlatih *love your self*.

Setelah latihan relaksasi seperti di atas, nilailah perasaan Anda masing-masing. Dengan latihan relaksasi yang bercorak agamis ini diharapkan perasaan amat dekat dengan Allah SWT dan perasaan supranatural dengan Allah pun makin meningkat.

Daftar Pustaka

Al Quran.

Abdul Mujib, *Fitrah dan kepribadian islam*, Jakarta: Darul Fallah, 1999.

Adz-Dzaky, Hamdani, Bakran, *Bimbingan dan Konseling psikoterapy Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.

Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2004.

Bootzin, R.S, *Behavior modification and therapy: An Introduction*, Cambridge: Winthrop Publisher.1991.

Drijarkara, N, *Percikan Filsafat*, Jakarta: PT. Pembangunan, cet.3, 1969.

Frankl, *Man's search for meaning; an introduction to logotherapy*, London: Hodder and Stoughton, cet. 7, 1977.

George R.L R and Cristiani, TS. *Theory, Methods and process of counseling and psychoterapy*, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall. 2001.

Hall, Calvin S., & Lindzey, Gardner, *Introduction to Theories of Personality*, New York: John Wiley and Sons,1985.

Nelson Jones, Richard, *Counseling & Personality*, Sydney: Allen & Unwin, 1995.

Syamsu Yusuf, Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, Rosda Karya, Bandung, 2007.

Usman Najati, *Al Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Pustaka, Bandung,1985.

Profil Penulis



Lahir di Solo, 15 Januari `1967, dari keluarga yang berlatar belakang akulturasi budaya, kemudian dibesarkan di Bandar Lampung dan meniti karir di kota yang sama. Penulis alumnus dari Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung tahun 1991, kemudian penulis selesai melanjutkan pendidikan S2 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana UPI Bandung 2003, Pendidikan terakhir penulis S3 Program PAUD Universitas Negeri Jakarta diselesaikan tahun 2017.

Selain menjadi dosen juga aktif sebagai narasumber seminar dan workshop nasional dan international, juga menjadi Konsultan research and development: Pengembangan Model PAUD pada Kemendikbud BP PAUD dan Dikmas Lampung (2019), di samping itu penulis juga sering melakukan penelitian dan pengabdian di masyarakat antara lain: Tipe Kepribadian dan Self Esteem terhadap kemampuan bersosialisasi anak (2015), Konsepsi Psikolinguistik: Pemerolehan bahasa pada anak usia dini (2016), Pengembangan model dukungan ekologi berbasis perkembangan sosial anak (2017), Konselor sebaya dalam mencegah penyalahgunaan napza di SMU (2015), Pelatihan

Asertif Training (2014), Pelatihan pencegahan perilaku Bullying di sekolah (2013).

Karya ilmiah dan lainnya yang sudah diterbitkan diantaranya yang ditulis: Ontologi Puisi: Aksara Laila Mengenal Engkau (2018), Penulis juga mendapat penghargaan sebagai salah satu penulis Antologi Puisi Guru Rekor MURI tingkat ASEAN (2018), Antologi Puisi Guru Musafir Ilmu (2018), Antologi Konseling Puisi (2014), Ontologi Puisi Gadis Kampung Air (2019), Manajemen Konseling Profetik (2013), Psikologi Konseling (2015),. Menyukai menulis serta berpuisi sejak usia remaja dan hingga kini masih selalu mengapresiasi tulisan dan puisi, yang disesuaikan dengan kepentingan profesi sebagai konselor dan penggiat profesi Bimbingan dan Konseling. Untuk sekedar berdiskusi atau mengundang Laila Maharani sebagai pembicara di tempat anda, berikut alamat surat menyurat penulis melalui email : puisi.laila@gmail.com, Dan WA: 082377835902.



Buku yang ada di tangan Anda ini semula adalah kumpulan topik perkuliahan pengembangan pribadi konselor pada mahasiswa S-1 Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung. Topik itu mengulas beberapa aspek kepribadian, yaitu corak yang dapat membantu seseorang untuk mengembangkan kepribadiannya.

Di samping itu, juga ada pengalaman sahabat yang membangun pola relasi dalam berinteraksi yang tidak komunikatif, tidak adanya *give and take* dalam proses kehidupan berkeluarga, egoisme peran pengasuhan dalam keluarga, dan sebagainya. Dalam konteks ini, sudah semestinya setiap pribadi memiliki dan bertanggung jawab atas relasi yang dibangun bersama, dan masing-masing pribadi menguatkan diri sendiri terlebih dahulu dengan membangun kesadaran diri secara komprehensif.

Karena buku ini bertujuan untuk upaya pengembangan pribadi maka mengupas banyak hal, seperti tentang makna memahami citra diri, diri yang menerima, berdamai dengan diri, ekspresi diri, kualitas diri, pengenalan diri, *self improvement*, *emotional deprivation*, keyakinan diri, dan Tuhan bersama diri. Semua itu dibahas dengan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan kerangka teori psikologi dan agamis.

Love YOUR SELF



PUSTAKA
mediaguru