

Who Am I?: Ayo Kenali Dirimu!

Apabila ada orang yang bertanya, "Seberapa jauh kamu mengenal dirimu sendiri?". Bagaimana caramu untuk menjawab itu? Apakah kamu sudah yakin dengan jawaban mu? Yuk kita bersama mengetahui dan mengenal siapa diri kita!!!

Seperti yang pernah dikatakan oleh Buya Hamka bahwa "Mengenal diri sendiri jauh lebih sukar daripada ingin mengetahui kepribadian orang lain. Sebab itu, kenalilah dirimu sebelum mengenal pribadi orang lain". Maka dari itu, mengenal diri sendiri sebenarnya salah satu aspek penting untuk menjalani hidup ini agar lebih bahagia dan terarah. Nah, tentunya penasaran bukan bagaimana caranya agar kita dapat mengenal diri sendiri dan apa saja sih manfaat dari mengenal diri sendiri?

Pada hakikatnya, kita sebagai manusia memanglah memiliki dua entitas, yakni berkenaan dengan jasmani dan rohani. Secara jasmani, mungkin kita dapat mengetahui dan memahaminya, tetapi bagaimana secara rohani? Hal tersebut menunjukkan bahwa mengenal diri sendiri tidaklah mudah.

Cara Mengenal Diri Lebih Dalam



Sumber Gambar: Dokumentasi Pribadi

Ketahui dan Pahami Kelebihan dan Kelemahan: Penting rupanya untuk mengetahui dan memahami hal-hal yang menjadi kelebihan dan kelemahan kita. Catatlah paling tidak 5 hal yang menjadi kelebihan dan kelemahan kalian agar kalian tahu batas kemampuan diri. Mengetahui kelebihan diri juga bertujuan agar kalian lebih bersemangat dan memotivasi diri

untuk terus berkembang ke arah yang baik. Lalu, mengetahui kelemahan diri bukan melulu untuk menjatuhkan diri, melainkan sebagai bahan evaluasi agar dapat keluar dari zona yang kalian anggap 'lemah' itu.

Amati Bidang yang dikuasai dan Kurang dikuasai: Coba untuk mulai mengamati bidang yang kita kuasai dan bidang yang kurang kita kuasai. Hal tersebut bertujuan agar kita tahu minat dan potensi diri sendiri. Perlu diingat bahwasannya jangan terlalu memaksakan kehendak untuk mampu menguasai seluruh bidang tertentu dengan tujuan agar dipuji atau 'dilihat' oleh orang lain. Justru hal tersebut akan mengubah diri kalian seutuhnya. Kemudian, mengetahui bidang yang dikuasai dan kurang dikuasai juga membantu kita dalam menentukan ke mana arah tujuan hidup, serta memahami diri bahwa kita sebagai manusia memiliki keterbatasan masing-masing.

Bersikap Jujur pada Diri Sendiri: Saat mengenal diri sendiri itu artinya kita menerima berbagai perspektif yang membentuk diri, baik itu dari segi kepribadian, identitas, maupun keberadaan kita saat ini. Cara ini setidaknya dapat membantu untuk mengetahui segala kepribadian diri, tetapi perlu digaris bawahi bahwa cara ini bukan untuk mengkritik diri sendiri.

Dengarkan Suara Hati: Coba belajar untuk mendengarkan dan memahami suara hati. Suara hati akan menggambarkan perasaan dan keyakinan diri. Suara hati juga dapat menunjukkan sesuatu hal yang menyenangkan, bahkan menyebalkan. Dari hal tersebut pun kita juga dapat mengetahui pesan yang ingin disampaikan pada diri ataupun orang lain di sekeliling kita. Sebagai contoh, berdirilah di depan cermin dan coba deskripsikan diri kalian.

Apakah hal yang kalian katakan pada diri sendiri? Apakah itu hal-hal positif atau negatif? Atau justru malah terfokus pada penampilan diri kalian? Jika terbesit pikiran negatif tentang diri kalian, hentikan sementara. Kemudian, tanyakan pada diri sendiri mengapa bisa muncul pikiran tersebut? Hal itu menunjukkan bahwa kalian sedang mengkritik diri sendiri. Sebenarnya mengkritik diri sendiri bukanlah sesuatu yang dilarang, bahkan terkadang hal tersebut dapat menunjukkan bahwa kita sedang bertahan dari pikiran yang kurang menyenangkan. Dengan kata lain, baik pikiran positif maupun negatif, menunjukkan respons atau tanggapan terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, jika respons tersebut tidak sesuai dengan yang diharapkan, cobalah berusaha untuk bersikap dan memperbaiki diri ke arah yang lebih baik (positif).

Temukan *Blind Spot*: Coba deh, seberapa sering kamu secara sengaja meminta *feedback* tentang diri kamu sendiri? Kalau kamu seperti kebanyakan orang, mungkin tidak sering. Padahal, *feedback* yang baik adalah salah satu cara tercepat dan paling efektif untuk menumbuhkan dan meningkatkan kualitas diri kita sendiri. Sementara, ada banyak aspek dari diri kita yang mungkin perlu diperbaiki, itu adalah bagian dari diri kita yang tidak dapat kita lihat--*blind spots* kita--itulah masalah sebenarnya.

Dan di sini lah orang lain diposisikan untuk memperhatikan dan membantu kita untuk melihatnya. Lalu, bagaimana tepatnya kita harus meminta *feedback* tentang diri kita sendiri?

Berikut adalah beberapa saran untuk memulai:

- Pilih hubungan yang solid dalam hidupmu. Orang tua, pasangan, sahabat, dll. Seseorang dengan siapa kamu memiliki hubungan yang cukup intens sehingga mereka bersedia menunjukkan sesuatu yang negatif tentangmu.
- Mulai dari yang kecil. Pertama, tanyakan tentang sesuatu yang tidak terlalu besar atau mengancam. Ini tentang membangun kepercayaan orang lain bahwa kamu dapat menerima kritik dengan baik.
- Terima kritik dengan baik. Hindari sikap defensif dengan segala cara. Antisipasi bahwa kamu tidak akan merasa hebat saat seseorang menunjukkan kekurangannya. Dan tidak apa-apa. Itu normal untuk merasa seperti itu. Cobalah yang terbaik untuk hanya mengakui *feedback* mereka dan berterima kasih kepada mereka karena telah memberikannya.

Tentukan Visi dan Misi Hidup: Bukan hanya organisasi saja yang memiliki visi dan misi, hidup ini juga harus. Oleh karena itu, belajarlah untuk mengetahui dan menentukan apa visi serta misi kalian selama ini. Dengan mengetahui hal tersebut, itu akan menjadi langkah yang baik untuk memahami dan mengenal diri sendiri. Visi dan misi hidup merupakan suatu pandangan mengenai tujuan untuk masa mendatang yang di dalamnya mencakup impian, harapan, ataupun cita-cita. Hal itu berarti visi dan misi sebagai langkah awal untuk menentukan mau di bawa ke manakah hidup kita untuk masa yang akan datang. Adanya visi dan misi juga dipandang sebagai suatu jembatan agar *goals* dalam hidup ini lebih jelas dan terarah.

Namun, perlu diperhatikan, dalam menjalani hidup ini tidak selalu berjalan mulus maka diperlukan mental yang kuat dalam menghadapi hambatan ataupun ujian selama menuju ke target. Mari kita ambil contoh, apabila kalian berkeinginan untuk menjadi seorang pilot, apa yang harus kalian lakukan dan bagaimana untuk mencapainya? Ini merupakan salah satu bentuk misi di dalam hidup. Namun, di dalam proses menjadi seorang pilot, tidak melulu berjalan lancar karena pastinya ada hal-hal lain yang menjadi rintangan kalian.

Mengikuti Tes Kepribadian atau Berkonsultasi: Manusia memiliki berbagai macam karakter. Seperti halnya, ada seseorang yang memiliki banyak minat, tetapi tidak tahu atau bahkan bingung bagaimana cara mengembangkannya, begitupun sebaliknya. Sekalinya tahu, ada saja yang menjadi hambatannya, bahkan hambatan tersebut seringkali muncul dari akal dan nurani yang mana keduanya tidak memungkinkan untuk sinkron.

Kesimpulan Dari Mengenal Diri Sendiri

Perlu diingat bahwa manusia memiliki kepribadian yang beragam dan unik antara satu dengan yang lainnya. Semua perlahan akan nampak dari bagaimana caranya kita berproses dalam menjalani hidup ini. Tidak perlu berambisi menjadi seperti orang lain untuk mengetahui dan mengenal diri kita, malahan hal tersebut akan menutupi siapa diri kita sebenarnya. Selain itu, bilamana kita sudah paham dan mengenal sifat, karakter, dan kepribadian diri sendiri, akan terasa mudah pula untuk mengenal dan memahami sifat serta karakter orang lain yang ada di sekeliling. Kemudian, kita akan lebih mudah untuk berjelajah ke luar dari zona nyaman karena kita telah paham betul batas dan kemampuan diri sendiri. Itulah penjelasan mengenai bagaimana caranya mengenal dan memahami diri sendiri.

Yuk simaki video dibawah ini!!!

Sumber Video: Dokumentasi Pribadi

Referensi

<https://www.gramedia.com/best-seller/cara-mengenal-diri-sendiri/> (Diakses : 26 Juni 2024)

<https://www.mindtera.com/article-posts/cara-mengenal-diri-sendiri> (Diakses : 26 Juni 2024)

<https://www.netralnews.com/penasaran-dengan-tipe-kepribadian-anda-ayo-tes-mbti/VVQ2MEZ6dzA4UVcyU2dKSXISS0VzQT09> (Diakses : 26 Juni 2024)

Sekar Ayu Damayanti 26 Juni 2024 Pemberdayaan Diri