

PEMBANGUNAN DIRI



Menilai Diri Sendiri?

Nooraza Tukiran & Maziah Mohamed Arif

Makna mengenal diri sendiri ialah memahami dengan betul akan segala unsur dalam diri, iaitu unsur secara psikologi, fizikal, moral diri, potensi hingga sosial. Pada hakikatnya, kita sebagai manusia memiliki dua entiti, iaitu berkenaan dengan jasmani dan rohani. Secara jasmani, mungkin kita dapat mengetahui dan memahaminya, tetapi bagaimana secara rohani? Hal tersebut menunjukkan bahawa mengenal diri sendiri adalah tidak mudah.

Memetik kata-kata Buya Hamka,

“Menegal diri sendiri jauh lebih sukar daripada ingin mengetahui keperibadian orang lain. Sebab itu, kenalilah dirimu sebelum mengenali peribadi orang lain.”

Penting bagi seorang individu untuk mengenal diri sendiri supaya dapat memaksimumkan kemampuan diri dan menilai perkara yang harus ditingkatkan dalam diri. Menegal diri sendiri adalah pintu bagi setiap orang untuk mengetahui apa sahaja yang diinginkan, apa yang harus dilakukan, bagaimana akan menjalani kehidupan dan sebagainya.

Kita sering menilai diri sendiri dalam proses untuk lebih mengenal diri. Namun, sering kali cara yang kita gunakan untuk menilai diri adalah mengelirukan sehingga kesannya membuat kita semakin merasa rendah diri. Keadaan ini dikenali sebagai evaluasi negatif, merasakan harga diri lebih rendah dari orang lain. Sebaliknya evaluasi positif pula merasakan harga diri tinggi seperti merasa diri lebih cantik, tampan, cerdas, kreatif, disukai orang ramai, atau berkemampuan tinggi.

Menilai diri sendiri pada umumnya adalah berdasarkan kepada konsep diri. Konsep diri adalah gabungan persepsi diri dari berbagai-bagai pengalaman individu selama hidupnya, termasuk melalui hubungan dengan orang lain (Dewi, 2012). Konsep diri ini merangkumi tiga aspek, iaitu *Body image*, *Self-esteem* dan *Self-ideal*.

1. *Body image*, bermaksud keadaan diri kita sendiri yang disedari berupa pengalaman bersama tubuh badan selama hidup. (Fisher, 1973)

2. *Self-esteem*, disebut juga sebagai harga diri yang merupakan bentuk pembenaran terhadap diri sendiri berdasarkan apa yang individu tersebut miliki.

3. *Self-ideal* atau diri ideal iaitu merupakan konsep diri yang diinginkan berdasarkan pengalaman bersama orang lain.

Dalam hal ini, penilaian diri merupakan proses membandingkan antara keadaan saat ini (*real self*) dengan harapan akan diri sendiri (*self-ideal*) yang hasilnya adalah jarak antara keduanya (*self-discrepancy*).

Semakin besar perbezaan antara diri saat ini dengan diri yang diharapkan, maka penilaian terhadap diri sendiri semakin rendah. Namun, semakin kecil perbezaan antara diri saat ini dengan diri yang diharapkan, maka penilaian terhadap diri sendiri semakin tinggi sehingga menjadikan harga diri semakin tinggi (Elihami, 2018).





Berbagai usaha perlu dilakukan secara sedar dan berterusan untuk dapat lebih mengenal diri sendiri (Tirtawinata, 2013). Salah satu cara untuk menilai diri adalah melakukan penilaian psikologi yang menggunakan ujian tertentu seperti ujian psikologi. Terdapat berbagai tempat untuk melakukan ujian ini baik secara *online* atau langsung. Psikologi keperibadian telah dihuraikan para ahli teori pertama, dengan beberapa teori berpengaruh yang diketengahkan oleh Sigmund Freud, Alfred Adler, Gordon Allport, Hans Eysenck, Abraham Maslow, dan Carl Rogers. Di antara contoh ujian personaliti adalah: Big Five Inventory (BFI), Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI-2), Rorschach Inkblot test, Neurotic Personality Questionnaire KON-2006, dan Eysenck's Personality Questionnaire (EPQ-R). Apabila sukar untuk menemukan ujian tersebut, terdapat cara efektif untuk menilai diri dengan cara lain.

Kita dapat melakukan penilaian secara mandiri dengan merefleksikan diri sendiri sekaligus melakukan penilaian. Langkah pertama adalah jangan langsung membayangkan perkara negatif atau yang masih kurang. Cuba berfikir sejenak dahulu berkaitan perkara sekecil apa pun yang sudah dimiliki atau dicapai kerana setiap manusia pasti memiliki kelebihan dalam dirinya.

Walaupun ada ketikanya kita berasa kekurangan dalam diri namun tidak seharusnya secara langsung kita melabelnya sebagai sesuatu yang negatif kepada diri sendiri. Kita perlu berfikir secara rasional dan logik untuk cuba mengatasi perkara tersebut. Sekiranya terdapat beberapa kemungkinan penyelesaian, jangan ragu-ragu untuk bertanya kepada orang lain yang benar-benar mengenali diri kita dan dapat memberikan saranan yang membina.

Perkara yang terpenting adalah penilaian terhadap diri sendiri secara positif sangat berpengaruh terhadap pola berfikir kita dalam kehidupan seharian. Fikiran positif dapat membuat kita hidup lebih bahagia, penuh syukur, dan jauh dari tekanan yang berlebihan sehingga boleh mengganggu kehidupan.

Kita pasti pernah membuat kesilapan dalam hidup dan pasti ada sahaja perkara yang membuat kita merasa masih belum cukup dibandingkan orang lain atau dibandingkan dengan sasaran yang kita inginkan. Akan tetapi, masih ada cara untuk mengatasinya dan beberapa perkara yang masih kurang atau kesilapan di masa lalu itu boleh dijadikan sebagai pengajaran, pedoman dan motivasi agar diri menjadi lebih baik pada masa hadapan.

Orang yang memiliki tekad kuat untuk menjadi 'diri yang mungkin' (*self-ideal*) sering disebut orang optimis. Mereka berharap kuat akan berubah menjadi seperti yang diinginkan. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki keinginan menjadi 'diri yang mungkin' (*self-ideal*) sering disebut orang pesimis. Orang yang pesimis tidak ingin berubah menjadi lebih baik. Mereka sudah cukup puas dengan keadaan dirinya.

Sebagai kesimpulan, kita perlu ingat bahawa setiap manusia memiliki keperibadian yang berbeza dan unik di antara satu dengan yang lain. Jika kita menilai diri negatif, maka harga diri kita ialah negatif. Jika kita menilai diri kita positif, maka harga diri kita ialah positif. Siapakah diri kita akan kelihatan dari bagaimana caranya kita melalui proses dalam menjalani kehidupan ini. Tidak perlu bercita-cita atau berangan-angan menjadi seperti orang lain untuk mengetahui dan mengenal diri sendiri kerana ianya akan menutupi siapa diri kita yang sebenarnya.

