Konsultasi Psikologi

Dra. M.J Retno Priyani, M.Si., dalam kesehariannya selain psikolog, juga Dosen FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Selain itu juga Trainner Pengembangan SDM di berbagai instansi, organisasi, rumah sakit, sekolah, perguruan tinggi hingga tarekat religius di seluruh Indonesia. Silakan mengirimkan keluhanproblema ke Redaksi Majalah PRABA, Jl. Bintaran Tengah No. 4 Yogyakarta 55151, atau Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Tromol Pos 29 Yogyakarta, Fax : (0274) 562383.

Membangun Jati Diri

Tanya :
Yth. Bu Retno,

Perkenalkan saya seorang gadis (23), anak tunggal dari keluarga kurang beruntung secara materi. Celakanya saya cenderung tertutup, kurang gaul, tidak memiliki teman dekat, terlebih laki-laki, karena enggan berkomunikasi. Sejak dulu, siapa saja yang mengajak saya ke luar rumah pasti saya tolak karena ada rasa enggan. Kini saya mengalami banyak hambatan. Saya merasa hidup ini hambar, tak bergairah. Mohon saran apa yang harus saya lakukan untuk membangun jati diri agar hidup ini lebih bermakna. Terima kasih - **(Mona, Magelang)**

Jawab :
Yth. Sdri. Mona,

Manusia adalah pribadi sosial, yang pada dasarnya memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain sejak kecil. Pertemanan sewaktu kecil memberi pengalaman yang menentukan pergaulannya kemudian hari. Pengalaman yang menyenangkan dalam berteman akan mendorong untuk memperluas pergaulannya. Sebaliknya, pengalaman yang kurang menyenangkan dapat menyurutkan keinginan untuk berteman. Apakah anda cukup punya teman ketika kecil? Bagaimana pengalaman anda dalam berteman? Anda yang paling tahu penyebab keengganan anda dalam berteman.

Bergaul dengan orang lain menuntut kesediaan untuk menerima orang lain apa adanya. Melihat sisi positif dari seseorang, merupakan modal untuk membangun relasi dengan orang lain. Agar dapat bekerjasama dengan orang lain diperlukan emati, toleransi, kerjasama; perbedaan pendapat adalah hal yang biasa dalam pertemanan.

Apabila anda ingin mengubah keadaan anda saat ini, anda perlu berubah. Apabila anda tidak berubah, maka kondisi ini akan berlangsung terus; dan dampaknya semakin tidak nyaman bagi anda. Anda perlu proaktif mengembangkan pergaulan anda, tidak menunggu orang lain yang mengajak. Kemajuan teknologi yang terjadi saat ini, memungkinkan anda berjejaring dengan sangat mudah, murah, dan efektif. Pertama, manfaatkan jejaring sosial yang ada.

Tingkatkan aktivitas anda lewat jejaring sosial. Anda dapat merespon, mengunggah sesuatu atau hanya sekedar memberikan tanda jempol (*like*) pada suatu status temanmu. Berikan tanggapan yang positif, menyenangkan. Kehadiran anda di jejaring sosial yang meningkat pasti akan meningkatkan jumlah teman anda dan membuat anda merasa punya banyak teman. Respon orang lain melalui media sosial akan mengubah rasa hambar yang anda alami saat ini.

Selain melalui dunia maya, mulailah juga dengan menghadiri kegiatan yang bersifat formal, yang dihadiri banyak orang, yang tidak menuntut anda untuk melakukan apapun, kecuali mendengarkan (ceramah, seminar, pelatihan dsb.).

Saya menyarankan hal ini semata agar anda mulai terbiasa bersama dengan orang lain dan merasa nyaman ditengah-tengah orang lain. Syukurlah bila saat itu anda dapat bertemu dengan seseorang yang pernah anda kenal. Ngobrollah. Anda akan bertemu dengan banyak orang dan mendapat banyak cerita, pengalaman dan juga inspirasi. Anda pasti akan mulai dapat menikmati kebersamaan dengan orang lain.

Berbekal pikiran yang positif, perluas terus pergaulan anda dengan berbagai kalangan. Sejauh ada kesempatan, mulailah berperanserta dalam kelompok-kelompok yang anda ikuti. Bila mungkin tunjukkan peran serta anda di kelompok itu. Jangan lupa memaknai apa yang dapat anda petik dari seminar tersebut. ***Berkah Dalem.***