



Dra. M.J Retno Priyani, M.Si, dalam kesehariannya selain psikolog, juga Dosen FKIP Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Selain itu juga Trainer Pengembangan SDM di berbagai instansi, organisasi, rumah sakit, sekolah, perguruan tinggi hingga tarekat religius di seluruh Indonesia. Silakan mengirimkan keluhan/problema 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.

KURANG MAMPU BERSOSIALISASI

Tanya :

Yth. Ibu Retno Priyani

Saya gadis, single, 26 tahun, lulusan S1 dan belum bekerja. Saya memiliki kekurangan kurang/tidak mampu bersosialisasi dengan lingkungan di mana pun saya berada. Ada rasa minder yang amat sangat. Orang menyebutnya, tidak pede (percaya diri) dan takut apa yang saya lakukan tidak berkenan terhadap orang lain.

Melalui rubrik ini saya mohon bantuan Ibu bagaimana sebaiknya, apa yang harus saya lakukan mengingat kekurangan saya tersebut saya alami ketika saya dikecewakan seseorang.

Terima kasih. Salam hormat saya.

(Theresia, Salatiga, Jateng)

Jawab :

Yth. Sdri. Theresia

Perasaan minder, tidak pede terjadi karena seseorang belum melihat dirinya secara menyeluruh, tapi hanya terfokus pada kelemahan atau kekurangannya. Pendapat bahwa dirinya lemah/kurang, muncul karena anda terpaku pada kegagalan yang pernah dialami, penolakan dari orang lain, ketidakmampuannya dalam melakukan sesuatu dan sebagainya. Pengalaman yang kurang menyenangkan tersebut biasanya dibandingkan dengan keadaan yang sebaliknya dari orang lain. Hasil dari membandingkan keadaan diri dalam hal tertentu dengan keadaan orang lain, yang membuat seseorang merasa kalah, tidak mampu, gagal dan sebagainya, yang membuat ia rendah diri. Ia sendiri yang membangun keyakinan tentang dirinya seperti itu. Kadang kala, kita bersikap tidak adil terhadap diri sendiri karena tidak mau mengakui potensi dan prestasinya sendiri.



Betulan anda tidak memiliki sesuatupun yang membanggakan? Anda sudah lulus S1, berarti anda lulus dalam puluhan matakuliah. Anda juga telah berhasil menyelesaikan TK, SD, SMP dan SMA/SMK.

Selain prestasi belajar, Anda pasti juga memiliki berbagai kemampuan yang belum tentu dimiliki orang yang lain. Silahkan melihat diri anda secara menyeluruh baik prestasi akademik maupun non akademik. Cermati juga sifat dan kebiasaan baik anda yang telah mendukung anda sampai saat ini. Cobalah melihat orang sekitar. Apakah mereka belum pernah gagal, belum pernah ditolak, belum pernah sakit hati dan sebagainya?.

Kepercayaan diri terbangun dari pemahaman tentang kekuatan maupun kelemahan pribadinya, dan dapat menerima dirinya secara menyeluruh. Ia dapat menerima dirinya, karena tahu orang lainpun sama dengan dirinya sebagai pribadi, yang setara dengan dirinya, yang juga memiliki kekuatan dan kelemahan.

Mulailah memperluas pertemanan Anda, dengan mengikuti berbagai kegiatan. Beranilah untuk mengawali dengan tersenyum, mengucapkan salam dan menyapa; dan anda pasti akan mendapat tanggapan yang menyenangkan. Pilihlah topik pembicaraan yang sesuai dengan minat mitra komunikasi anda. Batasi berbicara tentang diri sendiri, apalagi membanggakan diri, maka siapapun akan senang berbicara dengan anda. Tanggapan yang positif dari orang lain terhadap salam-sapa-senyum anda, ikut membangun rasa percaya diri anda juga. *Selamat mencoba.*