

Merasa Diremehkan? Begini Cara Self-Worth Bisa Mengubah Cara Orang Memperlakukanmu!

Category: LifeStyle
25 Februari 2025



Prolite – Self-Worth dan Cara Orang Memperlakukan Kita: Apakah Kita Bisa Mengubahnya?

Pernah nggak sih kamu merasa diperlakukan kurang baik oleh orang lain dan bertanya-tanya, “Kenapa mereka memperlakukan aku seperti ini? Apakah aku yang salah?” Pertanyaan ini sering muncul ketika kita merasa dihargai atau justru diremehkan oleh lingkungan sekitar.

Faktanya, bagaimana orang lain memperlakukan kita sering kali berhubungan erat dengan bagaimana kita memandang diri sendiri—alias self-worth kita. Tapi pertanyaannya, apakah kita bisa mengubah cara orang lain memperlakukan kita? Yuk, kita bahas lebih dalam!

Apakah Kita Bisa Mempengaruhi Cara Orang Lain Memperlakukan Kita?



Jawabannya: Bisa, tapi dengan batasan tertentu.

Kita memang nggak bisa sepenuhnya mengontrol sikap dan perilaku orang lain, tapi kita bisa memengaruhi bagaimana mereka memperlakukan kita dengan cara membangun dan menunjukkan self-worth yang sehat.

Orang cenderung merespons energi yang kita keluarkan—kalau kita percaya diri dan tegas dalam menetapkan batasan, kemungkinan besar orang lain juga akan lebih menghargai kita.

Sebaliknya, kalau kita selalu kalah dan membiarkan diri diperlakukan seenaknya, orang pun akan semakin bebas memperlakukan kita tanpa batas.

Ini bukan soal menjadi egois atau keras kepala, melainkan soal menempatkan diri dengan pantas di hadapan orang lain. Ingat, kita mengajarkan orang lain bagaimana cara memperlakukan kita melalui cara kita memperlakukan diri sendiri.

Peran Kepercayaan Diri dalam Menentukan Kualitas Hubungan Interpersonal



Self-worth dan kepercayaan diri punya hubungan erat dengan bagaimana kita diperlakukan dalam berbagai hubungan—baik itu pertemanan, hubungan asmara, atau profesional.

1. **Percaya diri menarik respek** – Orang yang percaya diri biasanya memancarkan aura positif dan kuat. Mereka tahu

apa yang pantas mereka terima dan nggak ragu untuk bersuara saat diperlakukan dengan buruk.

2. **Menurunkan risiko dimanfaatkan** – Ketika kita nggak percaya diri dan sering meragukan nilai diri sendiri, kita jadi lebih rentan dimanfaatkan oleh orang-orang yang ingin mengambil keuntungan.
3. **Menetapkan standar yang lebih baik dalam hubungan** – Saat kita tahu nilai diri kita, kita nggak akan sembarangan membiarkan orang lain memperlakukan kita dengan cara yang nggak pantas. Kita lebih sadar akan batasan yang harus dijaga dalam setiap hubungan.

Maka dari itu, penting banget buat membangun kepercayaan diri. Ini bukan tentang menjadi sombong, tapi tentang memahami nilai diri sendiri dan menolak perlakuan yang merendahkan.

Bagaimana Menetapkan Batasan agar Kita Diperlakukan dengan Lebih Baik?



Menetapkan batasan bukan berarti kita jadi orang yang defensif atau sulit didekati. Justru, ini adalah langkah penting agar kita bisa menjaga kesehatan mental dan mendapatkan perlakuan yang lebih baik dari lingkungan sekitar. Berikut beberapa cara yang bisa kamu lakukan:

1. Kenali Nilai Dirimu

Sebelum menetapkan batasan, kamu harus paham dulu bahwa kamu berharga. Pikirkan apa yang kamu mau dan nggak mau terima dari orang lain.

2. Jangan Takut Bilang “Tidak”

Kadang kita takut menolak karena nggak enak hati atau takut mengecewakan orang lain. Padahal, mengatakan

“tidak” itu wajar dan perlu, terutama jika sesuatu melanggar batas kenyamanan kita.

3. Bersikap Tegas tapi Santun

Batasan bukan berarti harus galak atau kasar. Kamu bisa menyampaikan keinginanmu dengan cara yang asertif, misalnya dengan nada yang tenang dan bahasa yang jelas.

4. Jauhi Orang-Orang yang Tidak Menghargai Batasanmu

Kalau sudah berusaha menetapkan batasan tapi masih ada orang yang nggak menghargainya, mungkin saatnya untuk mempertimbangkan kembali apakah mereka layak ada di hidupmu.

5. Latih Konsistensi

Jangan plin-plan dalam menegakkan batasan. Semakin sering kamu membiarkan batasan dilanggar, semakin sulit orang lain untuk menghormatinya.

Semua Berawal dari Diri Sendiri



Self-Worth

Jadi, apakah kita bisa mengubah cara orang memperlakukan kita? Sebagian besar jawabannya ada pada diri kita sendiri.

Dengan meningkatkan self-worth, membangun kepercayaan diri, dan menetapkan batasan yang jelas, kita bisa mengarahkan bagaimana orang lain berinteraksi dengan kita.

Ingat, kita berhak diperlakukan dengan baik dan penuh respek. Jadi, yuk mulai dari sekarang, perbaiki cara kita memperlakukan diri sendiri agar orang lain pun belajar menghargai kita! □