# Menjadi Perfeksionis Itu Menguntungkan atau Malah Merugikan?

Category: LifeStyle
28 Juni 2023

**Prolite** – Hai! Kali ini kita bakal bahas tentang sekelompok orang yang dikenal dengan sebutan “si perfeksionis.” Kamu mungkin pernah denger istilah ini sebelumnya, ya kan?

Yap, bener banget, perfeksionis adalah orang-orang yang memiliki kecenderungan kuat untuk selalu  menginginkan dan memaksakan kesempurnaan dalam segala hal yang mereka lakuin. Meski kedengerannya kayak orang yang punya kualitas baik, tapi percaya deh, jadi seorang perfeksionis itu gak selalu menyenangkan!

Banyak yang bilang sifat ini bisa menguntungkan, tapi ada juga yang bilang sebaliknya. Nah, mari kita cek bareng-bareng, apakah sifat ini bermanfaat atau malah bikin rugi, ya?

## Sisi Positif Si Perfeksionis

*tribunnews*

Orang-orang perfeksionis biasanya punya standar yang tinggi dan peduli banget soal detail dan kualitas. Mereka gak suka main-main dan pengen hasil yang terbaik dalam setiap aspek kehidupan mereka.

Ini bisa menjadi kekuatan mereka dalam berbagai bidang, seperti pekerjaan, belajar, atau bahkan dalam aktivitas sehari-hari. Mereka bisa jadi sangat teliti, terorganisir, dan konsisten dalam usaha mencapai “kesempurnaan”.

Mereka akan berusaha sekeras mungkin untuk mencapai hasil yang mereka inginkan. Mereka gak mau menyerah dan gak gampang puas sama hasil yang biasa-biasa aja. Ini bisa membantu mereka berkembang dan berhasil dalam karier atau tujuan hidup mereka.

Dalam contoh sehari-hari, mereka selalu mengevaluasi dan menganalisis setiap detail dengan sangat teliti, dan tak jarang menghabiskan waktu berjam-jam untuk mencapai hasil yang “sempurna.”

## Sisi Negatif Si Perfeksionis

*bizjournals*

Tapi, jangan lupa, ada juga sisi gelap dalam sifat ini. Mereka terlalu keras pada dirinya sendiri karena sering menyimpan ekpetasi tinggi yang sulit untuk dicapai, bahkan sampai pada titik dimana mereka bisa ngorbanin kebahagiaan mereka sendiri.

Terus, mereka juga bisa jadi kritikal banget sama diri sendiri dan orang lain. Tak jarang mereka mencari-cari kesalahan kecil dan mengharapkan yang lain juga bisa nyamain standar sempurna

yang mereka punya.

Ya iyalah, nggak mungkin kan semua orang itu sempurna? Jadi, kadang bisa bikin orang lain tuh merasa gak nyaman atau minder kalau deket sama mereka.

Dalam beberapa kasus ekstrem, mereka bahkan bisa ngalamin kecemasan berlebih, depresi, gangguan makan dan tidur, karena gak bisa capai apa yang mereka anggap sempurna. Rasanya gak enak banget, kan?

## Jadi, apakah sifat perfeksionis itu menguntungkan atau merugikan?

Jawabannya tuh sebenarnya tergantung gimana sifat ini dijalanin dan dikendaliin sama orang itu sendiri. Jika perfeksionis bisa mengelola kecemasan dan tekanan, serta belajar untuk menerima ketidaksempurnaan, maka sifat ini bisa menjadi modal yang kuat untuk sukses. Namun, jika sifat perfeksionis menghambat kebahagiaan, kesejahteraan, dan hubungan sosial, maka hal itu yang bisa menjadi kerugian.

## Terus, gimana cara ngatasinnya?

Yang paling penting adalah belajar menerima bahwa kesempurnaan itu gak mungkin ada, cuma ilusi semata aja. Hidup itu nggak selalu tentang hasil akhir yang sempurna, tapi proses yang kamu jalani. Cobalah untuk santai dan berikan dirimu ruang untuk berbuat kesalahan. Gak usah terlalu keras sama diri sendiri, yuk!

Ingat juga, hidup itu tentang merayakan keberhasilan dan belajar dari kegagalan. Jangan terlalu serius banget dan nikmati aja hidup ini dengan segala kelebihan dan kekurangan yang kamu punya.

Jadi diri sendiri dan tetap berusaha jadi yang terbaik buat diri kamu sendiri, bukan untuk orang lain. Lakuin aja sesuai kemampuanmu, tanpa perlu memaksakan diri untuk mencapai

kesempurnaan yang cuma mitos doang. Karena menjadi sempurna dimata manusia gak akan pernah ada habisnya!

Jadi, bagi kamu si perfeksionis, *relax* aja. Hidup ini gak selalu harus sempurna, tapi yang penting kita menikmatinya dan belajar dari setiap pengalaman yang kita dapat. Jangan sampai sifat perfeksionis ini bikin kita terjebak dalam tekanan dan stres yang gak perlu.

Tolong nikmati hidupmu, ya!