

Self-Centered vs. Self-Love vs. Self-Respect: Pilih yang Mana Buat Hubungan Bahagia?

Category: LifeStyle

3 Agustus 2023



Prolite – *Holla, lovely peeps!* Kalian pernah ngalamin hubungan yang agak bikin pusing karena ada orang *self-centered* di dalamnya? Atau mungkin pernah ngerasa jadi *me-centered* sendiri? Hmm, kebiasaan kayak gini bisa bikin heboh hubungan, lho!

Makanya, kali ini kita bakal ngobrolin tentang apa itu *self-centered*, kenapa bisa sampe bikin drama kehidupan, bedanya sama *self-love* dan *self-respect*, dan tentu saja, cara-cara seru buat tetap *stay cool* tanpa harus terperangkap dalam egomu sendiri! *Are you ready? Let's dive in!*

Self-Centered: Saat Ego Jadi Bintang Utama



Cr. madiunpos

Apa itu *self-centered*? Menurut buku 'Better Me' karya Anna Sivia, *self-centered* itu kayak bentuk cinta yang cuma buat diri sendiri. Jadi, orang yang punya sikap ini bakal fokus banget ke dirinya sendiri dan nyaris nggak peduli ataupun peka sama yang lain.

Si *self-centered* ini tuh lebih suka mikirin kebaikan dan keuntungan buat dirinya sendiri. Semua yang dia lakuin, diutamakan demi kepuasan diri sendiri daripada ngasih perhatian ke orang lain. Mau apapun yang terjadi, dia bakal prioritasin kepentingan pribadinya tanpa terkecuali.

Kira-kira simpelnya itu kayak si superstar di dunia film, yang ngerasa jadi pemeran utama dalam hidupnya sendiri. Dia cenderung mikir kalau dia tuh "*center of the universe*". Seolah-olah semua orang mikirin dia, dan dia adalah fokus dari seluruh makhluk yang ada di bumi dan langit!

Efek Negatif di Dalam Hubungan : Kayak Jalan Tol Satu Arah



Cr.

Nah, dampaknya apa sih kalau salah satu orang dalam hubungan kita jadi *self-centered*? Well, mau itu hubungan antar teman atau pacar, kalau ada yang punya sikap kayak gitu bisa jadi hubungan kalian kayak jalan berlubang yang penuh rintangan.

Kenapa? Ya karena komunikasi kita bakal jadi susah, karena satu pihak aja yang sering ngomong. Empati, saling terbuka satu sama lain, dan komunikasi dua arah yang seharusnya bikin hubungan kuat jadi gak ada. Yang ada malah konflik yang nggak kelar-kelar karena satu orang keukeuh sama pendapatnya sendiri.

Selain itu, hubungan bisa jadi nggak seimbang. Salah satu pihak sibuk ngurusin diri sendiri, sementara yang lainnya cuma jadi penonton. Jadinya, salah satu pihak ngerasa diabaikan, bisa jadi minder, dan hubungan jadi cenderung dingin.

Di buku 'Better Me' juga dijelaskan kalau orang yang punya *self-centered* bakal merasa pikiran dia tuh selalu yang bener. Kayak, apa aja yang ada di otaknya tuh dia anggep benar, gak bisa salah!

Nah, sifat kayak gini bikin mereka jadi nggak peduli sama perspektif orang lain. Mereka merasa kalau semua orang pasti berpikir sama kayak mereka, padahal itu nggak selalu bener. Nah, inilah yang bikin dia jadi si *toxic people*!

Self-Love vs. Self-Centered vs. Self-Respect : Pola Pikir Yang Beda Jauh



Cr.

Sekarang kita harus bisa bedain dulu antara *self-love*, *self-centered*, dan *self-respect* yang kalau diliat sekilas emang hampir mirip tapi sebenarnya beda jauh.

Self-love itu kayak orang yang cinta diri sendiri, tapi nggak egois. Mereka bisa merawat diri sendiri dengan penuh kasih sayang tanpa harus mengabaikan perasaan orang lain. Mereka peduli sama diri sendiri tapi juga tahu cara untuk peduli dan menghargai orang lain di sekitar mereka.

Mereka tahu cara mengasihi diri sendiri tanpa harus menginjak-injak orang lain. Jadi, bedanya, *self-centered* itu "aku, aku, aku," tapi *self-love* lebih ke "aku mencintai diriku, dan aku juga merangkul kamu."

Nah, kalau *self-respect* ini tentang menghormati dan memperlakukan diri dengan nilai tinggi. Misalnya kayak kamu punya batasan yang jelas dan nggak bakal biarin orang lain injak-injak harga diri kamu. Intinya, kamu punya prinsip dan nggak akan kompromi sama itu!

Tapi, kalau kamu punya *self-respect*, kamu bisa ngerti kalau setiap orang punya peranan pentingnya masing-masing. Nggak ada yang lebih atau kurang, semua pantas dihormati dan dihargai.

Self-respect tuh kayak cermin ajaib yang bisa nunjukin gimana sikap baik yang bisa bikin kamu senang. Jadi, kamu bisa lihat, *"Ini loh, contoh sikap yang bikin aku nyaman dan bahagia."* Dan setelah itu kamu juga kasih sikap dan energi positif yang sama ke orang lain.

Kita pasti pengen diperlakukan dengan baik dan hormat, kan? Pokoknya, *self-respect* itu nggak cuma tentang cinta diri, tapi juga tentang bagi-bagi kebaikan ke orang lain dengan tulus.

So, kamu udah bisa ngebedain mana yang harus kamu hindarin dan mana yang harus kamu perbaiki dalam diri kamu, belum?

Membangun Self-Love dan Menciptakan Hubungan Harmonis

Ok, sekarang yang ditunggu-tunggu, bagaimana caranya jadi *"me"* yang enggak terlalu *"me-centered"*? Tenang, ada trik jitu yang bisa kamu coba:

1. **Praktik Empati:** Coba lihat dunia dari sudut pandang orang lain. Mungkin mereka juga punya cerita menarik! Biarkan orang lain cerita dan dengerin mereka dengan penuh perhatian.
2. **Berbagi Waktu dan Perhatian:** Luangkan waktu buat dengerin orang lain, ngobrol seru, dan tunjukin bahwa kamu peduli. Jangan ngejar-cerita tentang diri sendiri terus!

3. **Kembangkan Kesadaran Diri:** Kenali dirimu lebih dalam. Nah, dari situ kamu bisa berkembang jadi pribadi yang lebih baik. Ingat, kita semua unik dan berharga. Cinta pada diri sendiri dimulai dari menerima diri apa adanya dan bersyukur atas kelebihan yang kita punya.
4. **Berikan Pujian dan Apresiasi:** Jangan pelit pujian! Kasih tahu orang lain kalau kamu menghargai usaha dan kontribusi mereka. Jangan malah merasa lebih unggul atau meremehkan orang lain, ya!
5. **Bersikap Terbuka:** Terima kritik dengan lapang dada. Ini bisa jadi peluang buat kamu tumbuh.



Cr. freepik

Wah, udah nyampe di akhir nih, teman-teman! Kita udah jalanin perjalanan asik tentang *self-centered*, efek buruknya di hubungan, bedanya sama *self-love* dan *self-respect*, plus trik-trik simpel buat hindari jadi si *me-centered*.

Ingat ya *guys*, hidup ini bukan cuma tentang kita aja, tapi juga tentang ikatan dan hubungan yang kita bangun bareng orang-orang yang ada di sekitar kita.

Jadi, yuk kita jadi agen perubahan dari *me-centered* ke *we-centered*! Kita bisa ciptain hubungan yang lebih harmonis, dan penuh cinta. Yuk coba terapin *self-love* dan *self-respect* ke diri sendiri, sambil selalu peduli dan menghargai orang-orang di sekitar kita. *Keep the love flowing, guys!* ☐☐