

# The Burnt Toast Theory dan Self-Compassion : Seni Memaafkan Diri Saat Hidup Tak Sempurna

Category: LifeStyle  
28 September 2024



**Prolite – The Burnt Toast Theory dan Self-Compassion : Memaafkan Diri Sendiri Saat Hal-Hal Tidak Berjalan Sesuai Rencana**

Hi guys! Pernah merasa kesal karena roti panggangmu gosong atau merasa frustrasi saat hal-hal kecil dalam hidup tidak berjalan sesuai rencana?

Tenang, kamu nggak sendirian! Dalam hidup, kita semua pernah mengalami momen-momen di mana segala sesuatu terasa di luar kendali.

Tapi, pernahkah terpikir bahwa mungkin semua ini bukan cuma

kebetulan, melainkan cara semesta menjaga atau mengarahkan kita ke sesuatu yang lebih baik?

Inilah yang disebut dengan *The Burnt Toast Theory*, sebuah konsep sederhana namun dalam, yang mengajarkan kita untuk menerima ketidaksempurnaan hidup.

Dan yang menarik, konsep ini sangat erat kaitannya dengan *self-compassion*, yaitu kemampuan untuk memaafkan diri sendiri ketika hidup tidak berjalan sempurna.

Yuk, kita eksplorasi lebih dalam mengenai teori ini dan bagaimana cara memaafkan diri kita sendiri saat menghadapi ketidaksempurnaan!

## The Burnt Toast Theory: Kebetulan atau Tanda dari Semesta?



*Ilustrasi The Burnt Toast Theory – ist*

Jadi, apa sih sebenarnya *The Burnt Toast Theory* itu? Pada dasarnya, teori ini berbicara tentang kejadian-kejadian kecil yang tidak sesuai rencana—seperti roti yang gosong, atau ketinggalan bus—dan ini mungkin saja adalah cara alam semesta menata sesuatu untuk kebaikan kita.

Bukannya kebetulan, bisa jadi hal-hal sepele itu punya makna lebih besar yang belum kita sadari. Misalnya, mungkin kalau roti itu nggak gosong, kamu justru akan berangkat lebih cepat dan mengalami hal buruk di jalan.

Atau kalau bus itu tidak terlewat, mungkin kamu akan bertemu dengan situasi yang kurang menyenangkan di kantor.

Teori ini mengajarkan kita untuk percaya bahwa setiap hal yang terjadi, baik besar atau kecil, punya alasan.

Alam semesta mungkin sedang “mengatur ulang” jalan hidup kita dengan cara-cara yang kita anggap tidak penting, padahal itu adalah bagian dari skenario besar untuk melindungi kita dari sesuatu yang lebih buruk.

Dengan menerima bahwa hal-hal kecil yang tidak sesuai rencana ini sebenarnya adalah tanda dari semesta, kita bisa menjalani hidup dengan lebih tenang dan tidak perlu terus-terusan menyalahkan diri sendiri.

## Hubungan The Burnt Toast Theory dengan Self-Compassion



*Ilustrasi wanita yang tampak kecewa dengan roti pananggangnya – ist*

Sekarang, mari kita kaitkan *The Burnt Toast Theory* dengan *self-compassion* alias belas kasih terhadap diri sendiri.

Bayangkan kamu sedang berada dalam situasi di mana banyak hal tidak berjalan sesuai rencana—mulai dari masalah kecil seperti lupa membawa payung saat hujan hingga hal besar seperti gagal mencapai target yang sudah lama diinginkan.

Reaksi pertama biasanya adalah rasa kesal atau bahkan marah pada diri sendiri. Tapi inilah poin di mana *self-compassion* berperan penting.

*Self-compassion* mengajarkan kita untuk bersikap lebih lembut pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau kesalahan, sekecil apapun itu.

Bukannya menghukum diri sendiri, kita diajak untuk menerima bahwa tidak ada yang sempurna, dan semua orang pasti pernah mengalami kesalahan.

Dengan mengadopsi mindset ini, kita bisa lebih mudah memaafkan

diri sendiri, melihat kegagalan sebagai bagian dari perjalanan hidup, dan bahkan—seperti dalam *The Burnt Toast Theory*—percaya bahwa kesalahan kecil tersebut bisa jadi bagian dari rencana yang lebih besar.

Sebagai contoh, bayangkan kalau kamu sudah menghabiskan berjam-jam mempersiapkan presentasi penting, tapi di hari H, teknologinya malah nggak bekerja.

Sangat mudah untuk merasa kesal dan menyalahkan diri sendiri. Tapi jika kita menerapkan konsep *self-compassion*, kita akan lebih mudah untuk berkata, *“Oke, ini memang terjadi, tapi mungkin ada alasan di baliknya. Mungkin aku memang butuh istirahat lebih atau semesta sedang menyuruhku untuk memperbaiki rencanaku.”*

## Bagaimana Menerapkan *The Burnt Toast Theory* dan *Self-Compassion* dalam Kehidupan Sehari-hari?



*Ilustrasi belas kasih kepada diri sendiri – Freepik*

Nah, bagaimana kita bisa menerapkan kedua konsep ini dalam kehidupan sehari-hari? Berikut beberapa tips yang bisa kamu coba:

1. **Terima Kejadian Tak Terduga dengan Tenang:** Saat hal kecil tidak berjalan sesuai rencana, coba latih dirimu untuk berpikir bahwa mungkin ada makna di baliknya. Bukannya merasa kesal, pikirkan bahwa ini adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar yang belum kamu ketahui.
2. **Jangan Terlalu Keras pada Diri Sendiri:** Ketika mengalami kegagalan atau kesalahan, cobalah untuk tidak langsung menyalahkan diri sendiri. Alih-alih, ingatkan diri bahwa semua orang pasti pernah melakukan kesalahan, dan itu

adalah hal yang normal.

3. **Berlatih Rasa Syukur:** Saat hal-hal tidak sesuai rencana, cobalah alihkan fokusmu pada hal-hal yang berjalan baik. Bersyukur atas hal-hal kecil dapat membantu mengalihkan perasaan negatif dan membantumu lebih menerima ketidaksempurnaan.
4. **Lihat dari Sudut Pandang yang Lebih Besar:** Jika kamu mengalami kejadian yang membuat frustrasi, coba bayangkan bahwa mungkin ada rencana yang lebih besar di baliknya. Ini bisa membantu kamu untuk lebih mudah menerima situasi dan terus melangkah maju.
5. **Berikan Ruang untuk Healing:** Ketika kamu merasa terluka atau kecewa, berikan waktu pada dirimu untuk memulihkan diri. Jangan paksa dirimu untuk langsung bangkit—*self-compassion* artinya juga menghargai proses pemulihan diri sendiri.



#### *Ilustrasi self-love – Freepik*

Pada akhirnya, hidup tidak selalu berjalan sesuai rencana, dan itu wajar. Lewat *The Burnt Toast Theory*, kita diajak untuk lebih menerima kejadian-kejadian kecil yang tidak sempurna sebagai bagian dari perjalanan hidup.

Dengan menggabungkan konsep ini dengan *self-compassion*, kita bisa belajar untuk memaafkan diri sendiri dan berhenti terlalu keras pada diri sendiri saat segala sesuatunya tidak berjalan seperti yang diharapkan.

Jadi, mulai sekarang, yuk coba untuk lebih santai dan belajar memeluk ketidaksempurnaan hidup! *Be yourself and love yourself, peace!* ☐

Baca juga :

---

# 4 Tips Menikmati Hidup yang Bahagia, Nomer 1 Harus Bersyukur!

Category: LifeStyle  
28 September 2024



**Prolite** – Setiap orang pasti ingin menikmati hidup yang bahagia, namun kebahagiaan itu bermacam-macam cara dan usahanya.

Meski kita hidup itu pasti ada saja masalahnya namun kalau kita berpikiran positif maka semua permasalahan dalam hidup dapat terselesaikan dengan cepat.

Selain itu, jangan biarkan orang lain mengambil alih hidupmu. Pasalnya, terkadang kita sering kali mendapatkan beragam saran tentang hidup yang bahagia dari orang-orang di sekitar kita.

Meskipun mereka memberikan saran terbaiknya untukmu, namun kamu bukanlah dirinya. Jadi, ada baiknya untuk menerima saran tersebut dengan bijak dan mengambil waktu untuk sendirian.

**Namun kami juga mempunyai beberapa cara yang mungkin bisa membantu anda untuk menikmati hidup agar bahagia. Yuk simak cara menikmati hidup agar bahagia!**

## **1. Bersyukur**



iStockphoto

Bersyukur artinya kamu merasa cukup. Cukup dari segi apapun sehingga kamu tidak perlu merasa *insecure* dengan dirimu.

Sebab, setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihanannya masing-masing dan sudah sewajarnya kita harus hidup dengan menerima diri sendiri apa adanya.

Ini hanyalah salah satu cara untuk lebih menghargai bahwa di dunia ini juga ada hal-hal baik terlepas dari hal-hal buruk yang mungkin akan terjadi. Dengan begitu, kamu bisa memiliki pandangan yang lebih jernih terhadap kenyataan dan bisa menikmati hidup lebih bahagia.

## **2. Batasi Penggunaan Media Sosial**



iStockphoto

Kita semua tahu bagaimana media sosial bisa membantu hidup menjadi lebih ringkas. Mulai dari menerima hingga membagikan suatu informasi.

Namun, terlalu lama menggunakan media sosial juga tidak baik karena dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Selain itu, menggunakan media sosial terlalu lama juga bisa menjadi pemicu depresi pada seseorang.



Oleh karena itu, cobalah untuk membatasi penggunaan media sosial. Alih-alih menghabiskan waktumu dengan bermedia sosial, kamu bisa menggantinya dengan berjalan-jalan, berolahraga atau bertemu dengan orang baru.

### **3. Utamakan Diri Sendiri**



alodok

Mengutamakan diri sendiri bukanlah sikap yang egois, ini merupakan suatu sikap yang harus dimiliki oleh setiap orang jika ingin hidup bahagia.

Mulailah dengan meluangkan waktu untuk dirimu sendiri sebelum berpikir untuk membahagiakan orang lain.

Lakukanlah hal-hal yang membuatmu bersemangat dan cobalah untuk mengatakan “tidak” jika orang lain memintamu melakukan sesuatu yang tidak kamu inginkan. Dengan begitu, orang lain tidak akan bersikap seenaknya kepadamu.

### **4. Menjaga Hubungan Baik**



Freepik

Menjaga hubungan memang sangat penting untuk bisa menikmati hidup yang bahagia. Sebab, dengan terjalinnya hubungan baik, dirimu tidak akan stres atau memikirkan hal-hal negatif yang tidak perlu.

Namun, hal ini terkadang sulit untuk dilakukan karena tidak semua orang memiliki hubungan yang baik dalam hidup mereka. Ditambah lagi, terkadang lingkungan pertemanan bisa melampaui batas sehingga diperlukannya untuk membangun koneksi baru.