

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! □

Cara Orang Memperlakukanmu = Cerminkan Perasaan Mereka! Yuk Sadari Hal Ini!

Category: LifeStyle

25 Februari 2025



Prolite – Pernah gak sih, kamu merasa seseorang memperlakukanmu dengan cara yang bikin bertanya-tanya? Kadang mereka baik, kadang dingin, atau malah cenderung mengabaikan.

Nah, ada satu kutipan yang menarik untuk kita bahas: *“People treat you exactly how they feel about you.”* Kalau dipikir-pikir, ada benarnya juga. Cara orang bersikap ke kita sering kali mencerminkan perasaan mereka yang sebenarnya.

Tapi, bagaimana kita harus menyikapinya? Apa artinya jika seseorang memperlakukan kita dengan buruk? Dan yang lebih penting, bagaimana kita bisa tetap menjaga harga diri tanpa

terbawa emosi negatif? Yuk, kita kupas satu per satu!

Makna Kutipan Ini dalam Hubungan Sosial dan Emosional



Kutipan ini punya makna yang cukup dalam. Pada dasarnya, cara seseorang memperlakukan kita mencerminkan bagaimana perasaan mereka terhadap kita.

Bisa secara sadar maupun tidak sadar, mereka menunjukkan apakah mereka menghargai, menyayangi, atau justru tidak terlalu peduli.

Misalnya:

- Jika seseorang selalu bersemangat mendengarkan cerita kita, kemungkinan besar mereka memang peduli dan menghargai kita.
- Sebaliknya, jika ada seseorang yang sering merendahkan atau mengabaikan kita, bisa jadi itu tanda bahwa mereka tidak menghormati kita atau merasa kita tidak penting itu dalam hidup mereka.
- Ada juga orang yang bertindak baik di depan tapi menusuk di belakang. Ini bisa jadi tanda bahwa mereka menyembunyikan perasaan sebenarnya—entah iri, tidak nyaman, atau punya agenda tersembunyi.

Nah, memahami hal ini bisa membantu kita untuk lebih sadar terhadap lingkungan sosial kita. Kita jadi lebih peka terhadap bagaimana orang lain memperlakukan kita dan bisa memutuskan bagaimana menanggapi.

Kenapa Orang Memperlakukan Kita

dengan Cara Tertentu?



Kadang, kita berharap diperlakukan dengan baik, tapi realitanya tidak selalu begitu. Ada beberapa alasan kenapa seseorang bisa bersikap kurang menyenangkan terhadap kita:

1. Masalah Pribadi Mereka Sendiri

Orang yang toxic atau sering menyakiti orang lain biasanya punya masalah dengan diri mereka sendiri. Bisa jadi mereka sedang stres, cemburu, atau punya trauma yang belum selesai.

2. Mereka Tidak Menghargai Kita

Kadang, seseorang memperlakukan kita dengan buruk karena mereka tidak melihat nilai kita. Ini bisa terjadi dalam pertemanan, hubungan asmara, atau bahkan lingkungan kerja.

3. Mereka Terbiasa Bersikap Seperti Itu

Ada orang yang memang punya kebiasaan bersikap kasar, dingin, atau egois. Bukan berarti itu salah kita, tapi bisa jadi memang begitulah cara mereka dalam berinteraksi.

4. Kita Terlalu Banyak Memberi Ruang untuk Diperlakukan Buruk

Kalau kita selalu membiarkan orang lain bersikap semaunya tanpa batasan, mereka bisa terus memperlakukan kita dengan cara yang tidak baik. Kita harus berani menetapkan batasan agar dihargai.

Apa yang Harus Dilakukan Jika Diperlakukan dengan Buruk?

Saat kita diperlakukan dengan cara yang tidak sesuai harapan atau nilai kita, ada beberapa hal yang bisa kita lakukan:

1. Evaluasi Situasi

Coba tanyakan pada diri sendiri: apakah orang ini hanya sedang mengalami hari yang buruk atau memang selalu memperlakukanmu dengan buruk? Jika itu hanya terjadi sekali-dua kali, mungkin mereka hanya sedang stres. Tapi kalau terus berulang, ada yang perlu diperbaiki.

2. Tetapkan Batasan yang Jelas

Jangan biarkan seseorang memperlakukanmu dengan tidak hormat. Jika seseorang sering berkata kasar atau merendahkanmu, jangan ragu untuk menegaskan bahwa kamu tidak menerima perlakuan seperti itu.

3. Jangan Ambil Hati Secara Berlebihan

Terkadang, perlakuan orang lain lebih banyak berkaitan dengan diri mereka sendiri daripada dengan kita. Jadi, jangan terlalu menginternalisasi perlakuan buruk sebagai kesalahan kita.

4. Pilih Lingkungan yang Sehat

Jika seseorang terus-menerus memperlakukan kita dengan buruk dan tidak mau berubah, mungkin ini saatnya untuk menjauh dan mencari lingkungan yang lebih positif.

5. Berkomunikasi dengan Jujur

Jika kamu merasa nyaman, coba ajak bicara orang yang bersikap buruk kepadamu. Mungkin ada kesalahpahaman yang bisa diluruskan.

Kita Punya Kendali atas Bagaimana Orang Memperlakukan Kita



Setelah membaca ini, kamu mungkin menyadari bahwa cara orang memperlakukan kita memang bisa memberi petunjuk tentang perasaan mereka. Tapi ingat, kita juga punya kendali untuk menetapkan batasan dan memilih siapa yang boleh ada dalam hidup kita.

Jadi, kalau ada seseorang yang memperlakukanmu dengan buruk, jangan ragu untuk menetapkan batas, membela diri sendiri, atau

bahkan menjauh jika diperlukan. Sebaliknya, jika ada orang yang memperlakukanmu dengan baik dan penuh rasa hormat, hargai mereka dan tetaplah menjadi versi terbaik dari dirimu.

Kalau kamu pernah mengalami perlakuan yang tidak sesuai harapan, yuk, sharing di kolom komentar! Gimana cara kamu menghadapinya? Siapa tahu, pengalamanmu bisa membantu orang lain yang sedang menghadapi hal serupa. ☐