365 renungan

Harga diri satu ons

Mazmur 37:1-8

Orang bebal melampiaskan seluruh amarahnya, tetapi orang bijak akhirnya meredakannya.
- Amsal 29:11

Anda mungkin pernah menghadapi orang yang gampang marah. Sedikit-sedikit marah. Ia seolah-olah memegang panah api yang dengan sembarangan dapat ia panahkan ke sana-sini. Apakah sebab sesungguhnya perilaku atau bahkan tabiat demikian?

Harga diri. Ada hubungan erat antara tabiat marah dengan harga diri. Orang yang harga dirinya rendah senang marah-marah karena hanya itu satu-satunya cara untuk memperkokoh diri, yaitu dengan merobohkan orang lain. Perilaku bermusuhan adalah perisai baginya untuk mempertahankan diri. Marah adalah senjatanya untuk menang. Sebaliknya, orang yang harga dirinya tinggi memperlihatkan sikap permusuhan dan persaingan yang rendah, sehingga ia akan jarang marah. Ia punya keunggulan dalam hal lain, sehingga tidak perlu menjadikan amarah sebagai senjata.

Ayat emas kita berbicara tentang orang bebal yang melampiaskan amarah-nya. Ada kaitan antara harga diri dan kebebalan. Orang bebal adalah orang yang tidak mau bertumbuh. Ia selalu menganggap diri benar dan ingin menang sendiri. Harga dirinya hanya satu ons, tetapi ia merasa itu berpuluh-puluh kilo. Orang bebal menutupi rendah dirinya dengan kemarahan yang tidak sehat. Ketika ada orang yang lebih unggul darinya tampil, ia akan menunjukkan sikap permusuhan. Ia akan menyerang dengan kemarahan untuk mempertahankan keunggulannya. Prinsip orang bebal adalah: Pokoknya saya harus menang, meskipun caranya adalah main kasar.

Jika Anda termasuk orang yang cepat naik darah, cobalah renungkan, apa masalahnya ada pada orang lain yang Anda marahi atau sebenarnya pada diri Anda sendiri? Kemarahan Anda bisa muncul karena penilaian Anda terhadap diri sendiri. Konsep diri Anda mungkin kurang sehat. Anda marah-marah untuk menunjukkan kelemahan orang lain agar kelemahan diri Anda sendiri tidak terungkap.

Telisiklah pribadi Anda. Bersikaplah terbuka dan berani menghadapi kelemahan diri Anda. Pada saat yang sama, daftarkan juga keunggulan pribadi Anda. Cobalah seimbang dalam memandang diri. Anda dapat bebas dari tabiat marah jika

Anda membangun konsep diri yang sehat.

Refleksi Diri:

- Bagaimana Anda memandang konsep diri Anda selama ini? Apakah sebagai orang yang harga dirinya rendah atau tinggi?
- Daftarkan kelemahan dan keunggulan pribadi Anda. Mana yang lebih banyak? Cobalah menanyakan kepada keluarga dan teman supaya lebih objektif.