

## Who am I?

### Apa itu self image?

Secara sederhana self image: adalah gambaran seseorang tentang dirinya sendiri.

Tugas: coba gambarkan tentang dirimu sebanyak-banyak yang kamu kenal tentang dirimu?

Self image: adalah gambaran mental seseorang terhadap dirinya.

### Apa yang harus kita kenali dalam diri kita? (tanya dulu)

- Kelebihan dan kekurangan kita
- Luka-luka kita (pengalaman masa lalu kita)
- Pola-pola dalam keluarga → misal tentang peran-peran yang kita mainkan dalam keluarga (penyelamat, kambing hitam), nilai-nilai dalam keluarga (uang, self image)
- Karakter dan kepribadian saya (positif dan negatifnya)
- Keunikan saya
- Nilai-nilai kita
- Cita-cita dan tujuan hidup kita (mengapa kita ada di dunia ini)
- dll

### Mengapa perlu pengenalan diri? Apa manfaatnya jika kita mengenal diri?

- Pengenalan diri yang realistis menjadi syarat kondisi mental yg sehat.  
Bayangkan jika kita tahu apa luka-luka kita, kita akan tahu bagaimana kita menyembuhkan luka kita, kita semakin menjadi pribadi yang sehat
- Menjadi titik tolak pertumbuhan/pendewasaan.  
Kaitan dengan hal yang pertama, kita akan menjadi pribadi yang lebih utuh, tahu harus "mengembangkan" bagian yang mana dalam diri kita
- Menolong kita mengenali orang lain dengan obyektif  
Dengan tahu diri maka relasi dengan orang lain kita lebih memahami orang lain. Bahwa setiap orang itu unik.
- Menjadi syarat penerimaan diri  
Setiap orang punya kelebihan dan kekurangan.
- Menjadi dasar perencanaan masa depan  
Sesuai dengan minat dan bakat → konseling karir

### Self esteem

Self esteem: penghargaan diri. *Self esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu; sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif.

Definisi dari Carlson: penghargaan diri (PD) = Diri Ideal - Diri yang sesungguhnya

Penghargaan diri merupakan jarak antara siapa saya yang sesungguhnya yang saya dambakan dengan siapa saya seadanya sekarang.

Semakin besar jarak perbedaan itu akan membuat penghargaan dirinya semakin rendah

Contoh: seorang menganggap bahwa diri yang ia dambakan/ yang ia harapkan adalah: pintar, putih, langsing, pandai bergaul, menghidupkan suasana, rambut lurus kemudian dirinya sekarang adalah: belum menemukan keahliannya, kulit hitam, gemuk, rambut keriting, perlu waktu dalam bergaul → penghargaan diri rendah → ia membandingkan sosial ke atas: membandingkan diri anda sendiri dengan orang lain yang lebih baik dalam atribut-atribut tertentu.

Tetapi ada contoh lain ketika ia membandingkan sosial ke bawah: membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang lebih buruk dalam atribut-atribut tertentu.

Tetapi sebenarnya keduanya sama: memiliki penghargaan diri yang rendah. Membuat orang lain rendah supaya diri sendiri naik.

Penghargaan diri kita dengan diri kita yang ideal itu diumpamakan sebuah ukuran. Ukuran apa yang sebenarnya kita pakai untuk mengukur diri kita. Kadang ukuran yang kita pakai banyak dipengaruhi oleh:

- Iklan
- Keluarga

#### **Gambar diri kita rusak karena:**

- Akibat dosa (mis : keretakan keluarga, cara didik kurang benar, lingkungan, trauma masa lalu, kepahitan/luka batin) dapat mempengaruhi gambar diri kita.
- Konsep diri yang tidak realistis: membuat kita berpikir bahwa kita adalah orang yang gagal, jelek, najis, hancur dan tidak layak, atau sebaliknya, pintar, hebat, mampu, ganteng, dll
- Kekaburan antara konsep diri dan konsep diri ideal
- Ketidakmampuan mengenal diri secara objektif
- Tidak menerima diri

#### **Beberapa masalah dari self esteem yang rendah:**

- oversensitif terhadap kritik

tidak mampu menerima secara positif kritik yang diberikan. Responnya selalu terluka, marah dan defensif. Orang yang dididik dengan tuntutan dan menekan seringkali menunjukkan perilaku ini.

- Hypercriticalness.

Kebalikan dari oversensitif. Perilaku ini berusaha melindungi kerapuhannya dengan mengeluarkannya pada orang lain. Orang yang hypercritical tidak perlu lebih mampu

dibandingkan dengan orang yang mereka kritik. Lebih dari itu, mereka tidak dapat mentolerir prestasi orang lain karena mengurangi self-worth dari orang yang mengkritik.

- Cepat merasa bersalah

Merasa diri malu dan merasa bersalah. “maafkan saya, saya minta pengampunanmu” kata-kata verbal yang terus diucapkan. Ketakutan untuk melakukan atau mengatakan kesalahan orang lain. Mereka juga tidak dapat menerima pujian.

- Malu/shyness

Berhubungan dengan perasaan embarrassment. Orang yang malu pada dasarnya adalah merasa tidak aman dan pasif. **Ketakutan akan penolakan mendominasi.** Kadang mereka berpikir berbahaya jika bertanya tentang kebutuhan atau mengekspresikan perasaan-perasaan.

- Masalah-masalah pernikahan dan keluarga dan relasi

Misal wanita yang melakukan seks bebas

### **Ukuran apa yang seharusnya kita pakai?**

Kejadian 1 : 26-27

Apa maksud dari gambar Allah?--> mis photo presiden dan wakil presiden itu gambar dari presiden dan wakil presiden tetapi gambar itu bukan presiden dan wakil presiden. Kita tidak dapat terus melihat/bertemu dengan presiden dan wakil presiden, tetapi kita dapat melihat presiden dan wakil presiden lewat photo yang dipajang.

Hal yang sama dengan itu adalah kita adalah gambar Allah. Kita adalah “photonya” Allah. Allah tidak terlihat, dapat dilihat melalui kita dan itu terlihat melalui bagaimana kita berelasi satu dengan yang lain. Saat kita berelasi satu dengan yang lain itu mencerminkan Allah. Sikap dan karakter kita seharusnya mencerminkan Allah. Allah itu Allah yang berelasi

Bagaimana kita tahu siapa diri kita? Kita mengenal diri kita, tahu siapa diri kita melalui Allah.

Ilustrasi cermin: seharusnya kita dapat mencerminkan dengan sangat benar dan tepat siapakah kita. Kita adalah gambar Allah. Tetapi bagaimana jika cermin itu mulai tertutup oleh batu-batu. Batu itu ditutup oleh dosa-dosa kita dan dosa orang lain. Ditutup oleh batu-batu, usaha kita untuk memenuhi kebutuhan orang lain. Misal orang tua menyakiti kita, orang lain menyakiti kita, kita berbuat dosa. Diri kita yang real tertutup dan akhirnya kita terbiasa untuk menutup diri.

Hal pertama yang dilakukan adam dan Hawa pertama kali ketika mereka melakukan dosa adalah bersembunyi. Bukankah itu yang sering kita lakukan, bersembunyi di balik topeng-topeng. Kenapa kita pakai topeng? Sering kali kita melakukannya karena kita merasa dengan menggunakan topeng kita akan diterima.

Topeng-topeng yang sering kita pakai antara lain:

- Topeng Happy
- Topeng perfect
- Topeng pelayanan

- Topeng kekuatan
- Topeng humor
- Topeng terlihat lemah (supaya terus ditolong dan diterima)
- Dll

Cobalah memakai topeng. Apa rasanya ketika memakai topeng? Coba sedih tapi topengnya gembira. Merasa gagal tetapi harus merasa sukses.

Apa dampaknya jika kita menggunakan topeng? Akan menjadi penghalang kita mengenal jati diri masing-masing. Sehingga akan menghambat aliran kasih (mis orang lain akan menolong dan memberikan kasih kita akan tidak jadi), memisahkan diri kita dari sesama, dari Allah dan dari diri kita sendiri. Diri saya sendiri terbenam. Bagaimana jika terus menerus memakai topeng? Kita akan merasa capek dan lelah, terkungkung dan tidak merdeka, tidak bebas.

### **Bagaimana kita menanggalkan topeng?**

Kadang kita merasa nyaman dengan topeng-topeng itu.

1. Bertanyalah motif apa yang saya pakai ketika saya mengenakan topeng?
2. Mengakui

Hanya Yesus yang dapat mematahkan topeng-topeng itu, membawa luka-luka saya, pada Yesus I Yoh 1:9 → batu-batu itu mulai terangkat. Saya boleh berhenti bersembunyi, saya bisa bercermin lagi.

Perjalanan itu adalah perjalanan terus menerus di kaki salib → ada luka-luka baru.

Kita selalu bisa kembali lagi kepada Yesus, kita mulai pakai topeng, kita bawa topeng itu pada Yesus.

Pointnya → kita bisa terus menerus kembali ke kaki Yesus

Keinginan hati Allah adalah memulihkan diri kita. Dengan jati diri itu bisa semakin bertumbuh merefleksikan gambar Allah di dunia ini.

Kita mulai membawa topeng-topeng itu dan batu-batu itu kepada Allah.

### **Cara kita mengenal diri:**

1. Usaha sendiri
2. Pertolongan orang lain
3. Usaha bersama
4. Hubungan pribadi dengan Allah.

### **Penutup:**

Lihatlah dan ukurlah seperti Allah memandang kamu. Temukan semua tulisan dan pernyataan Allah tentang dirimu d dalam Alkitab.

I am God's child

God created me and He loves me

I was with God before I came into being

He knew me then and He Knows me now perfectly

Ke know me through and through

God loves me just the way I am

I am acceptable and lovable

I am beautiful child of God

I have infinite worth

..Kamu diciptakan unik..Tuhan katakan kamu itu Indah

Kamu diciptakan sangat unik

Tubuh kita terdiri begitu unik Allah ciptakan Allah. Manusia terdiri dari 23 pasang kromosom pada setiap selnya. Masing-masing kromosom terdiri dari 100 gen, diantaranya adalah gen warna rambut, warna bola mata, bentuk hidung, tinggi badan. Lihat dirimu, warna rambutmu, bentuk hidungmu, jenis rambutmu, semuanya dirancang olehNya. Pikirkan tentang sistem pencernaan yang ada dalam tubuhmu. Tentang enzim-enzim yang ada dalam tubuhmu yang membantu dalam pengolahan makanan, misalnya saja ensim mengubah karbohidrat menjadi glukosa. Belum lagi kalau berpikir tentang proses panjang proses pencernaan makanan dari mulut sampai pembuangan, panjangnya adalah 7m—ini ukuran orang dewasa (wah amazing)

Belum tentang ginjal yang berfungsi untuk membersihkan darah, oksigen yang setiap kali kita hirup.

Bukankah Tuhan menciptakan sungguh amazing. Ada istilah: orang merasa suatu barang itu penting ketika barang itu sudah hilang. Contohnya orang itu merasa ginjal itu begitu penting ketika ginjal sudah rusak dan harus cuci darah. Coba pikirkan berapa rupiah harus dikeluarkan untuk biaya cuci darah. Belum tentang sistem pernafasan kita. Pernah lihat orang yang sakit asma. Dalam struktur tubuh saja, Allah menunjukkan bagaimana Ia sangat mengasihi kita.

#### **Dari video**

Seberapa “jarang” ciri fisik kamu.

8% mata biru bukan karena mutasi

Claps your hand, lidah yang bisa melipat, gigi bungsu, kaki di sebelah jempol, ubun-ubun dua, tulis tangan dengan kiri, 25 % setelah bersin