

## **Penerimaan diri yang lebih besar dapat meningkatkan kesehatan emosional**

### **Opsi Judul:**

- 1. Penerimaan Diri Meningkatkan Kesehatan Emosi**
- 2. Dampak Penerimaan Diri dalam Meningkatkan Kesehatan Mental**
- 3. Penerimaan Diri adalah Kunci Kesehatan Emosi**

Penerimaan diri adalah 'penerimaan seseorang atas segala atributnya, baik negatif maupun positif'. Misalnya, menerima keadaan tubuhnya, percaya kemampuan dirinya, bisa melindungi diri saat mendapat kritik negatif. Banyak orang sulit menerima diri sendiri. Penyebabnya bisa beragam, diantaranya adalah perlakuan yang diterimanya saat anak-anak. Lingkungan yang kurang empati dan kurang menghargai.

Mereka yang kurang percaya diri, ketika dewasa akan lebih banyak berkutat dengan penderitaan di sepanjang hidupnya. Mereka tidak menyadari sisi positif dalam dirinya, pencapaiannya dan bahwa dia juga bisa diterima oleh orang lain apa adanya. Bahkan ketika ada yang sungguh-sungguh menyayangi, mereka jadi curiga.

Kurang penerimaan diri tentu saja mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Apa saja efeknya, dan bagaimana mengatasinya? Ini penjelasan lengkapnya!

### **Dampak Fisik dan Mental**

Kurangnya penerimaan diri bisa membuat mental seseorang menderita. Bantuan apapun yang diberikan kepadanya, tak akan seefektif jika diberikan kepada orang yang penerimaan dirinya lebih besar. Sebagai contoh, banyak orang mampu meredakan stres dengan melatih kesadaran. Tetapi bagi mereka yang tidak menerima diri sendiri, latihan itu tak begitu efektif.

Efek buruk dari kurangnya penerimaan diri ini juga tampak pada fisik. Misalnya pada mereka yang menderita penyakit radang sendi. Mereka sangat mencemaskan tubuhnya. Padahal pikiran negatif meningkatkan gejala sakit radang sendi.

Selain itu, berpikir negatif terhadap diri sendiri mempengaruhi otak secara fisik. Area yang menolong kita mengontrol emosi dan stres menjadi kekurangan area kelabu. Padahal area kelabu itu memproses kecemasan dan stres.

### **Cara Meningkatkan Penerimaan Diri**

Ada tiga cara meningkatkan penerimaan diri. *Pertama*, regulasi diri (mengontrol diri sendiri). *Kedua*, kesadaran diri (menyadari keadaan diri, termasuk kelebihan dan kekurangannya). *Ketiga*, transendensi diri (mengembangkan diri untuk lebih baik dari sebelumnya).

Saat regulasi diri, kita harus menekan emosi-emosi negatif, misalnya membenci diri sendiri. Lalu ubahlah dengan fokus pada sisi-sisi positif dalam diri kita. Jika menghadapi situasi yang tampaknya negatif, lihatlah sisi 'kesempatan' di dalamnya. Misalnya, kritik negatif bisa menjadi pembakar semangat untuk menjadi lebih baik.

Kontrol diri itu harus disertai dengan menyadari diri. Terimalah diri sendiri dengan segala kekurangannya. Maafkan diri sendiri, dan terimalah bahwa kekurangan diri telah dimaafkan. Mungkin bagian ini terasa aneh, tetapi membantu tahap selanjutnya, yakni transendensi diri.

Saat transendensi diri, cobalah untuk berkontribusi lebih baik bagi dunia di luar Anda. Namun jangan biarkan dunia di luar sana mendefinisikan siapa Anda. Cukuplah Anda yang merasakan prestasi serta kebahagiaan atas apa yang sudah dicapai.

Proses transendensi diri ternyata menyebabkan perubahan fisik pada otak. Hormon serotonin meningkat, dan menyebabkan Anda bisa menerima diri sendiri

### **Meditasi Bisa Membantu**

Meditasi bisa membantu asalkan fokus meditasi itu adalah mengembangkan kesadaran dan rasa cinta kasih serta kebaikan. Saat berfokus pada kesadaran, kita berusaha untuk tidak menghakimi diri sendiri. Fokuslah mengamati emosi-emosi yang dirasakan. Efeknya adalah otak tidak lagi terlalu merespon kecemasan dan stres. Justru, otak mulai menenangkan emosi-emosi yang dirasakan.

Kemudian, kembangkan rasa cinta kasih kepada diri sendiri. Saat itulah biasanya kita jadi bisa menerima diri. Secara fisik, meditasi bisa menyeimbangkan kerja otak kanan dan kiri. Kegiatan ini berguna, karena biasanya mereka yang kurang menerima diri memiliki aktivitas tinggi di otak kanan.

### **Keyword:**

Penerimaan diri  
Kesehatan emosi  
Percaya diri

### **Meta Desc:**

Banyak orang sulit menerima diri sendiri karena perlakuan negatif yang diterimanya dari keluarga atau lingkungan saat anak-anak. Kurang penerimaan diri tentu saja mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Bagaimana cara mengatasinya? Ini penjelasan lengkapnya!

**Referensi:**

<https://www.health.harvard.edu/blog/greater-self-acceptance-improves-emotional-well-201605169546>