

Bukankah setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan ? melakukan kesalahan adalah hal yang manusiawi karena setiap orang pasti berproses, berproses menjadi pribadi yang lebih baik. Lantas, jika kesalahan yang kita lakukan sangatlah besar, apa yang harus kita lakukan ?

Kesalahan-kesalahan masa lalu bisa membuat diri kita menyesal. Marah pada diri sendiri. Hal ini akan menyebabkan sebuah luka, luka emosional pada diri sendiri. Saat kita memiliki luka, kita akan melakukan usaha ekstra melindungi bagian yang terluka, sebab luka diatas luka itu lebih menyakitkan. Perlindungan ekstra ini seringkali menjadikan diri kita menjadi penakut dan mudah tersinggung. Akhirnya emosi negatiflah yang selalu mengiringi kita.

Kita tidak harus melupakan kesalahan masa lalu, akan tetapi kita harus memaafkan diri sendiri , memaafkan atas kesalahan yang pernah kita perbuat. Memang benar bahwa memaafkan diri sendiri lebih sulit dari pada memaafkan orang lain. Jika kita membawa perasaan bersalah ini terus selama hidup kita, maka kita akan tenggelam dalam ketidakbahagiaan yang tidak pernah berakhir. Lantas bagaimana cara untuk memaafkan diri sendiri guna melupakan kesalahan masa lalu yang pernah kita perbuat ?

Berikut ini adalah cara memaafkan diri sendiri atas masa lalu.



1. Cintai diri sendiri, lihatlah sisi positif yang ada pada dirimu. Manusia telah diciptakan dengan berbagai hal positif yang mempersamainya selalu. Jadi jangan sia-siakan anugerah kebaikan itu. Dari pada terlalu sibuk memikirkan hal-hal negatif dalam diri, lebih baik kita gunakan untuk mengembangkan hal-hal positif yang telah ada dalam diri kita.



2. Tertawalah lebih sering, berkumpul dengan orang-orang yang membuatmu nyaman, membuatmu menjadi diri sendiri dan senantiasa menghiburmu dengan candaannya. Terkadang kita terlalu sibuk dengan perasaan-perasaan kita hingga seringkali kita tidak menyadari bahwa kita sedang dikelilingi orang-orang baik. Mereka adalah teman kita, teman yang telah terseleksi oleh alam, yang dapat melangkah bersama kita. Tidak mendahului juga tidak lebih lambat. Hidup bersama orang-orang sekitar yang tidak

pernah lelah membuat kita tersenyum dan tertawa lepas. Tertawalah lebih sering, karena kita juga punya hak untuk bahagia tanpa dihantui oleh kesalahan yang telah berlalu.

3. Hidup dengan kondisi tidak bisa memaafkan diri sendiri atas masa lalu akan menguras emosimu. Secara terus-menerus kamu akan merasa ketakutan, kemarahan, dan hidup dalam kesedihan, sakit dan rasa bersalah. Lebih baik jika energi ini digunakan untuk hal lain seperti kreativitas dan aktivitas lainnya. Menyibukkan diri adalah salah satu cara efektif untuk memaafkan diri dan melupakan masa lalu.
4. Jangan menahan emosi yang muncul akibat belum bisa memaafkan diri sendiri, akibat menahan masa lalu yang begitu buruk. Emosi marah, takut, kebencian, dan kerapuhan yang ada terima saja sebagai alasan bahwa kamu belum bisa memaafkan diri sendiri atas masalahmu. Jika kamu ingin menangis, menangislah. Bagilah kesedihanmu kepada orang lain, kepada mereka yang bisa membuatmu nyaman dan dapat kamu percaya. Luapkan emosimu itu, biarkan orang lain tahu, jangan takut.
5. Berhenti menghukum diri sendiri. Ada banyak kesalahan yang sering menganggap memaafkan diri sendiri itu sama dengan melupakan kesalahan. Ingat kalau memaafkan diri sendiri adalah proses dimana kamu tetap mengingat apa kesalahanmu dan tidak membenarkan kesalahanmu juga. Tidak apa-apa untuk berkata, “Aku tidak bangga dengan apa yang sudah kulakukan, tapi aku terus lanjut demi kesehatan dan semua di sekitarku”. Tegaskan ini sehat akan membolehkan

untuk memutus siklus menyakiti diri sendiri dimana kamu sudah jatuh kedalamnya karena secara terbuka kamu mengenali apa yang salah dan keinginan untuk menjadi benar mulai sekarang.

6. Pikirkan apa yang bisa meningkat di hidupmu jika nantinya kamu bisa melepaskan dirimu dan membuat ini berubah. Tegaskan kalau kamu adalah pribadi yang berharga. Ingatkan dirimu sendiri secara reguler kalau kamu bernilai dan bagus, katakan “Aku memaafkan diriku” atau “Aku tidak akan membiarkan kemarahan menerkam diriku”, setiap kali pikiran negatif muncul.



7. Buat diari. Tulis perjalanan untuk memaafkan diri sendiri. Tuliskan pikiran dan perasaanmu, yang tidak akan dibaca orang lain. Ini adalah salah satu cara untuk membebaskan dan cara untuk melepaskan pikiran negatif yang datang ke hidupmu.

MEET YOUR COUNSELOR






8. Carilah konselor. Jika kamu sudah berusaha dengan sangat keras untuk menguasai amarah, kebencian, hal menakutkan, emosi diluar kontrol, tapi kamu merasa tidak ada perubahan, hubungi konselor yang bisa mengarahkanmu menjadi lebih baik.
9. Ambillah hikmah dari kesalahan yang pernah kamu perbuat. Bersyukurlah bahwa kamu sudah mendapatkan hikmah yang berharga. Karena tidak semua orang bisa memiliki pengalaman hidup yang luar biasa seperti yang pernah kamu alami dulu.

Sumber :
<http://erlianaprastika.blogs.uny.ac.id/2015/10/27/ikh-laskan-maka-yang-baik-akan-datang/>

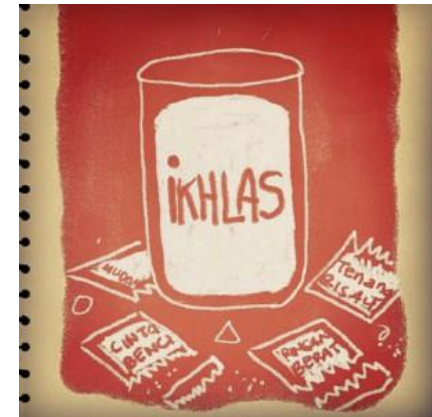


Anda ingin mengembangkan diri ? Datang saja ke Ruang BK

Erliana Prastika

-  : 087806666875
-  : 087806666875
-  : Erliana Prastika
-  : 7E8D3DC8
-  : @erlyerliana

Ikh-laskan, maka yang baik akan datang !



Erliana Prastika

NIM : 14104241030

**Prodi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Universitas Negeri Yogyakarta**