

Lebih Baik Bersyukur Daripada 'Insecure'

SALAH SATU alasan mengapa rasa ketidakpercayaan diri muncul adalah ketika melihat orang lain berhasil melakukan sebuah pencapaian. Dari ketidakpercayaan diri tersebut bisa menghasilkan dua output yang berbeda tergantung bagaimana diri mengolahnya. Aisyah Azka-mirrah membagikan pengalamannya berkaitan dengan ketidakpercayaan diri yang pernah ia miliki.

Perempuan yang kerap disapa Azka tersebut pernah merasakan ketidakpercayaan diri ketika temannya berhasil melakukan sesuatu, dulu saat ia belum mampu mengatasi rasa tersebut. "Rasa ketidakpercayaan diri mungkin semua orang pernah mengalaminya. Saya mencari tahu apa saja gejalanya dan baru saya sadari kalau itu adalah nama lain *insecure*. *Insecure* bagi saya itu saat seseorang ragu terhadap dirinya sendiri, dan mungkin keluarganya disebut 'nggak percaya diri'," ujarnya.

Azka mengaku pernah *insecure* karena perkataan beberapa orang yang menganggap dirinya *overweight*. Melihat teman-temannya yang sudah berhasil melakukan pencapaian/prestasi juga sempat mengganggu pikirannya. "Lebih ke *insecure* sama kemampuan diri sendiri kenapa saya belum bisa kaya si A, si B. Kenapa saya bisa ketinggalan jauh sama mereka. Terus pernah ada beberapa orang yang bilang kalau saya *overweight*. Itu ibaratnya mereka ngomongnya sebentar tapi bikin kepirannya sampai satu bulan," ujar siswi SMA N 7 Yogyakarta ini.

Pengalaman Azka tentang tidak percaya diri rupanya turut dialami Dananvia Servanda. Persis seperti Azka, perempuan yang kerap disapa



Kaca-Istimewa/Nur Taufik Zamari/unsplash.com

Via ini mengaku minder jika melihat teman-temannya berhasil melakukan sesuatu. "Perasaan ini bukan iri namun saya lebih mikirnya, kenapa dia bisa ya? Terus saya kapan bisa jadi seperti dia? Lama-lama dibiarkan bukannya diri saya semakin berkembang tapi justru batin semakin *down* karena enggak ada inisiatif dari diri saya sendiri untuk maju," ujarnya.

Via mengaku seseorang yang sedang *insecure* biasanya akan menghindari orang lain untuk meminimalisir mendengar mereka membicarakan pencapaian yang akan membuat *down* orang yang *insecure*. Takut dikritik juga salah satu gejalanya.

"Saya pernah mengalaminya, saya menghindari orang yang sedang berhasil melakukan sesuatu karena nanti saya akan minder. Pernah suatu ketika saya mencoba untuk menunjukkan apa yang saya punya (bakat) tapi dalam hati takut untuk di kritik dan menerima masukan orang lain," katanya.

Meski begitu Via mengaku sekarang ia jauh lebih bisa mengontrol dirinya. Via juga sudah menyiapkan plan goalsnya di masa SMA. "Saya ingin meningkatkan nilai raport saya agar besok bisa masuk PTN dengan jalur undangan. Saya juga menambah porsi belajar saya semata-mata agar lulus besok bisa mendapatkan nilai yang terbaik. Tidak lupa saya beribadah kepada Allah dan meminta restu orang tua," tuturnya.

Untuk itu solusi hadir di tengah masalah *insecure* remaja SMA. Nathanael, siswa SMA 1 Bantul yang juga anggota SHC (Sabayouth Health Care) divisi PIK-R mengungkapkan beberapa cara bisa dilakukan untuk mengatasi rasa *insecure* yang dialami kebanyakan remaja SMA. "Dari seminar yang sudah pernah saya ikuti berjudul 'Tolak Insecure' saya merangkum beberapa cara untuk bisa keluar dari rasa tersebut. Pertama di dalam diri sendiri harus ditanamkan rasa lebih

menghargai, apapun, fokusnya menghargai diri sendiri. Lalu jangan kebanyakan *overthinking*, terkadang pikiran diri sendiri yang membuat *down*. Terakhir filterlah perkataan orang yang ditujukan kepadamu, jangan langsung dimasukkan ke dalam hati," ungkapnya.

Nathanael menuturkan bahwa *insecure* akan membuat pikiran lelah. *Insecure* seharusnya diubah menjadi bersyukur karena ingat bahwa seseorang diciptakan dengan kemampuan dan kekurangan masing-masing. "Ubah *insecure* menjadi bersyukur, percayalah Tuhan menciptakan kita dengan keunikannya sendiri, tidak ada yang bisa menyamakan persis kemampuan yang dimiliki setiap orang. Manusia diciptakan sepaket: ada kekurangan dan ada kelebihan, oleh karena itu sayangi diri sendiri dan fokus untuk menggapai prestasi," ujarnya.

Terakhir tidak lupa Nathanael memberikan kata motivasinya untuk lebih bangga terhadap diri sendiri.

"Semua orang pasti pernah merasakan *insecure*, tapi sedikit yang bisa menjadikannya sebagai pecutan semangat untuk lebih berkarya dan lebih baik lagi. Banggalah terhadap diri sendiri, bakatmu, tubuhmu, pemikiranmu adalah asset berhargamu!" tutupnya.

(Shayra Alifyana / SMAN 7 Yogyakarta)

Rayu Kelabu

Kalian mau kemana?
Melenggang begitu saja
Tinggalkan kisah sahabat pena
Yang terbalut duka dan suka
Kalian mau kemana?
Menepis jauh kenyataan rindu
Yang seharusnya tetap menyatu
Dengan pikirmu
Kalian mau kemana?
Aku tak jauh
Aku tak beralih
Menunggu kembali ketukan itu
Hingga terdengar
Gema manis guyumu
Mengangkasa penuh rayu
Kalian mau kemana?

Elia Lestari
SMA N 2 Bantul



ILUSTRASI JOS

KAWANKU ARENA KREASI ANAK

Hari Kemerdekaan Indonesia

AKU mendapat tugas sekolah melakukan semarak kemerdekaan. Menghias halaman rumah menggunakan hiasan bendera merah putih. Lalu difoto memakai seragam merah putih. Sudah lama tidak pakai seragam. Seragamku lengannya agak kekecilan. "Wah, berarti aku tambah besar, dong."



Ilustrasi : Arko

Lalu aku meminta tolong kepada ibuku untuk memotretku dan mengunggah di *google classroom*. Kemudian dibuat video oleh guruku, Usgadzah Zulimah. Semoga Indonesia tambah maju. ***-d

Nur Fatimah Az-Zahrah
Kelas 4C SDIT Insan Utama
Gatak, Tamantirto, Kasihan, Bantul

GERNAK

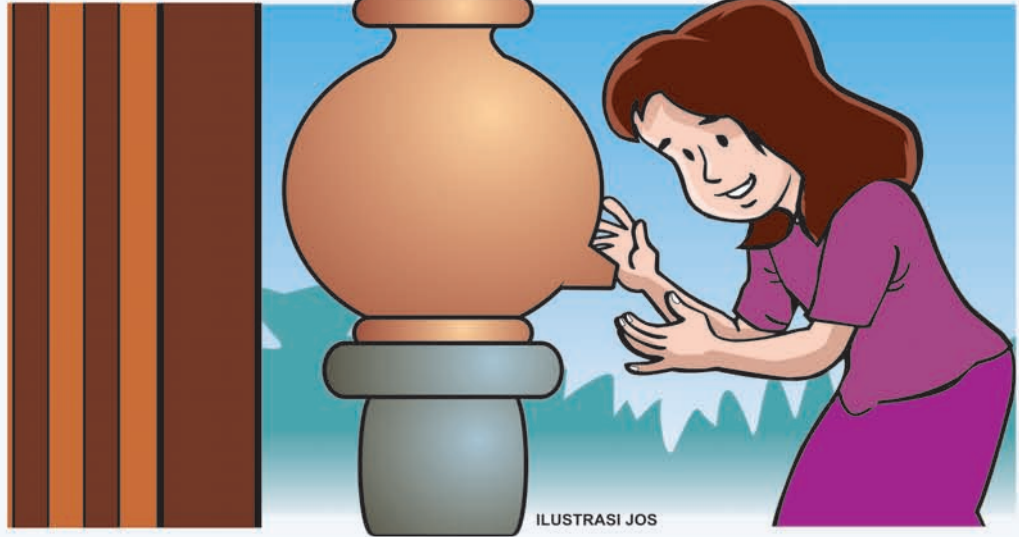
Rajinlah Mencuci Tangan

Nazola Soares

kadang-kadang buat mainan air oleh

Korona dianjurkan cuci tangan, Bu?"

Ibu menjawab, "Telapak tangan sensitif, sayang. Sering untuk memegang benda-benda. Benda-benda



ILUSTRASI JOS

anak-anak kecil.

"Kamu kalau beli sesuatu ke warung, cuci tangan dulu, sayang. Sebelum masuk warung, pastikan tangan sudah dicuci dengan sabun. Begitu pula kalau berkunjung ke rumah tetangga. Saat bermain juga," kata Ibu.

"Mengapa untuk mencegah virus

itu boleh jadi terkena percikan batuk dan pilek orang. Bisa pula terkena ludah orang. Bisa-bisa ada virus Korona. Kalau tidak rajin cuci tangan, rawan tertular, sayang. Sebenarnya tak hanya virus Korona. Benda-benda di sekitar kita, kemungkinan kotor dan teringgapi kuman penyakit."

"Cuci kaki juga, ya, Bu?"

"Ya, boleh. Biar semua bersih. Tangan dan kaki. Itu bagian yang sering tidak tertutup. Kalau wajah, kita lindungi dengan masker. Masker juga agar polusi udara tidak terhirup hidung."

Tini memahami penjelasan ibunya. Oleh neneknya, Tini sering diminta rajin cuci tangan dan kaki sebelum masuk rumah dengan menggunakan padasan. Sebelum tidur malam pun, cuci tangan dan kaki. Sebelum dan sesudah makan, cuci tangan.

Pikir Tini, meletakkan tempat cuci tangan di depan rumah bukan hal yang baru. Padsan di beberapa rumah penduduk, termasuk di rumah Nenek adalah contohnya. Mungkin banyak orang menyepelekan cuci tangan dan harus dibiasakan lagi. Dengan adanya virus Korona, Tini sekarang melihat banyak orang meletakkan padsan atau tempat cuci tangan.

"Bu, dengar, ya. Tini ada pantun. Menanam tumbuhan, di tanah kebun. Rajinlah cuci tangan, memakai sabun.

Ibu tersenyum mendengar pantun ciptaan Tini. ***-d

MELATIH KETELITIAN

ISILAH kolom-kolom yang kosong dengan angka-angka yang tersedia. Setelah selesai, cocokkan dengan kunci yang ada di bagian lain halaman ini. Selamat mencoba.

3 ANGKA:

102 875

4 ANGKA:

1234 4321 1678 4789 2109 5432
2345 6789 3214 5432 3233 6789
3345 9013 3456

6 ANGKA:

234556 678901
234567 765432
323435 789012
356789

KUNCI:

1	0	6	8	2	9	5	7	3	2
2			2		5	7			1
3			9		5				0
4	3	2	1		7	3	1	0	6
			0		3				8
6	0	1	2		2	3	7	9	2
8						2			
2	9	5	7	3	2		6	8	2
9			1		3		8		5
5			2		4		7		4
3	3	2	3		5	3	7	3	2

GRAFIS JOS