

## **Pengetahuan Mengenai Diri Sendiri**

*(Self-Awareness)*

**Ramlan Nordin**

- ☞ Setiap orang mempunyai pengetahuan / pemahaman mengenai diri sendiri (contoh: Saya seorang yang bijak, berjaya, baik, comel dan sebagainya) berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan yang lain. Namun percaya mengenai diri sendiri adalah realistik – sesetengah kepercayaan menghampiri apa yang diinginkan oleh seseorang ataupun yang dibenci.
  
- ☞ Sebagai contoh, seorang wanita akan memikirkan dirinya beremosi atau senang terasa, elegan dan matang, mampu menghalang sebarang anasir yang akan berlawanan dengan konsep dirinya. Jadi, ia akan mengelakkan dari melakukan pelbagai perkara yang memerlukan tenaga fizikal, yang mana tidak berkompromi dengan sifat idealnya. Ia hanya akan menerima pengalaman yang konsisten dengan sifatnya dan menolak yang tidak diinginkan.
  
- ☞ Kita semua terikat dengan konsep ini, rasionalnya pengalaman diperolehi berdasarkan kehendak kita, jika tidak bersesuaian kita akan menolak walaupun ianya berfaedah. Ini menyumbang kepada beberapa fenomena:

### **Menduga self-fulfilling**

- \* Jika wanita senang terasa, elegan dan matang, orang lain akan bertindak sesuai dengan apa yang dipunyai olehnya. Dan hal ini tidak bermaksud wanita sebenarnya begitu – ia mungkin terjadi.
  
- \* Bagaimanapun, bayangkan apa akan terjadi kepada wanita ini jika semua yang ditemuinya menakrifkan bahawa dia adalah gagah dan biadab. Imej dalam diri wanita tadi akan berkonfrantasi.
  
- \* Menghadapi situasi sebegini, kebanyak orang akan mencari jawapan sebenarnya dengan mencari orang yang dapat memberikan maklumbalas yang positif. Selalunya, mereka adalah kawan kita sendiri!

- \* Fenomena ini akan berfungsi untuk meneguhkan konsep-diri yang positif dan negatif. Jika ingin menukar kualiti diri, langkah pertama adalah mempercayai keperibadian yang diinginkan.