

## **Prolite - Lack of Self-Love: Capek Gak Sih? Kalau Bahagiamu Selalu Bergantung Orang Lain**

Pernah nggak sih kamu merasa bahagia banget hanya kalau ada orang yang memuji atau memberi perhatian? Atau merasa dunia runtuh ketika orang yang kamu sayang nggak merespons seperti yang kamu harapkan? Kalau iya, bisa jadi kamu sedang terjebak dalam jebakan *lack of self-love*.

Di era sosial media yang penuh validasi instan ini, makin banyak orang yang tanpa sadar menggantungkan kebahagiaan pada sumber eksternal. Padahal, kalau kita nggak punya pondasi cinta dan penghargaan terhadap diri sendiri, kebahagiaan kita bisa goyah kapan saja.

## **Apa Itu Lack of Self-Love dan Hubungannya dengan Kebahagiaan Eksternal**



## Lack of Self-Love: Capek Gak Sih, Kalau Bahagiamu Selalu Bergantung Pada Orang Lain?

Baca Juga: E-Book vs Buku Cetak: Di Era Digital 2026, Mana yang Masih Bertahan?

*Lack of self-love* adalah kondisi di mana seseorang kurang menghargai, menerima, dan menyayangi dirinya apa adanya. Akibatnya, standar kebahagiaan mereka jadi bergantung pada orang lain—entah itu pasangan, teman, atau bahkan followers di media sosial.



Baca Selanjutnya  
Film Animasi Merah Putih One for All akan Tayang Menjelang HUT ke-80 RI