Prolite – Low Self-Esteem: Kenapa rasa percaya diri yang rendah bisa ganggu hidupmu dan gimana cara mengatasinya, ya? 🤔

Pernah nggak sih kamu merasa minder, nggak yakin sama kemampuan diri sendiri, atau sering kali berpikir kalau kamu nggak cukup baik?

Kalau iya, mungkin kamu sedang mengalami *low self-esteem* alias rasa percaya diri yang rendah. Jangan khawatir, kamu nggak sendirian!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Banyak orang mengalami hal yang sama, terutama di zaman sekarang di mana media sosial bikin kita gampang banget membandingkan diri dengan orang lain.

Tapi, apa sebenarnya *low self-esteem* itu? Apa saja ciri-cirinya, dan yang paling penting, gimana cara kita bisa keluar dari perasaan ini dan mulai membangun rasa percaya diri? Yuk, kita bahas bareng-bareng!

Apa Itu Low Self-Esteem?

Ilustrasi wanita yang murung – Freepik

Low self-esteem atau rasa percaya diri yang rendah adalah kondisi di mana seseorang merasa dirinya nggak berharga atau merasa bahwa dirinya nggak cukup baik dibandingkan orang lain.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Low Self-Esteem: Temukan Penyebabnya dan Cara Sederhana untuk Kembali Bersinar !

Baca Selanjutnya
Kupas Tuntas Sariawan : Penyebab, Gejala, dan Cara Efektif Mengatasinya di Rumah