

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

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: Iqbaal Ramadhan Jadi Copet di Tengah Festival Musik! Fakta Menarik Film Operasi Pesta Copet yang Bikin Penasaran

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?

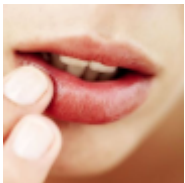
Low Self-Esteem: Temukan Penyebabnya dan Cara Sederhana untuk Kembali Bersinar !



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: Promo Circle K Juli 2026: Pao Cokelat Cuma Rp5.700, Burrito Chicken Diskon Jadi Rp13.000!



Baca Selanjutnya

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

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