

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: [Game RPG Avatar Dibatalkan? Kabar Mengejutkan dari Paramount Games Studio ini Bikin Fans Kecewa!](#)

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?**

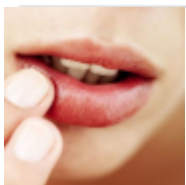
## Low Self-Esteem: Temukan Penyebabnya dan Cara Sederhana untuk Kembali Bersinar !



*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: Bisbul : Si “Apel Beludru” Langka yang Ternyata Penuh Khasiat!



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