Prolite – Relationship-Contingent Self-Esteem: Saat Harga Diri Terlalu Bergantung pada Pasangan

Pernah nggak sih kamu merasa mood seharian bisa langsung jatuh hanya karena pasangan balas chat lama? Atau tiba-tiba merasa nggak cukup baik cuma karena pasangan terlihat cuek?

Kalau iya, bisa jadi ini bukan sekadar baper biasa. Dalam psikologi, ada konsep yang cukup penting dan sering luput disadari, namanya relationship-contingent self-esteem.

Secara sederhana, relationship-contingent self-esteem adalah kondisi ketika harga diri seseorang sangat bergantung pada hubungan romantis yang sedang dijalani. Bahagianya hubungan = naik harga diri. Ada konflik sedikit = langsung merasa diri nggak berharga.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Artikel ini bakal ngajak kamu kenalan lebih dekat dengan konsep ini, dampaknya ke kesehatan mental, dan gimana caranya membangun harga diri yang lebih sehat supaya hubungan tetap jadi tempat tumbuh, bukan sumber tekanan.

Apa Itu Relationship-Contingent Self-Esteem?

Relationship-Contingent Self-Esteem: Saat Harga Diri Terlalu Bergantung pada Pasangan





Baca Selanjutnya

Relationship-Contingent Self-Esteem: Saat Harga Diri Terlalu Bergantung pada Pasangan

Tukar Guling Bandara Husein Sastranegara, Ini Kata Farhan