Prolite – Self-Esteem dan Hubungan Romantis: Apakah Harga Diri Menentukan Kualitas Cinta?

Pernah nggak sih kamu merasa kalau hubungan asmara itu bisa jadi rollercoaster emosi? Salah satu faktor yang sering mempengaruhi dinamika hubungan adalah self-esteem atau kepercayaan diri seseorang.

Self-esteem yang tinggi atau rendah bisa membentuk cara seseorang berkomunikasi, berkonflik, bahkan bagaimana mereka mencintai diri sendiri dan pasangannya.

Jadi, apa sih bedanya pasangan dengan self-esteem tinggi dan rendah dalam hubungan? Yuk, kita bahas!

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

Self-Esteem dan Kepercayaan Diri dalam Hubungan

Self-esteem yang tinggi membuat seseorang lebih percaya diri dalam menjalani hubungan. Mereka cenderung merasa layak dicintai, tidak mudah cemburu, dan mampu mengekspresikan kebutuhan mereka tanpa takut ditolak.

Sementara itu, seseorang dengan self-esteem rendah sering kali merasa tidak cukup baik dan takut kehilangan pasangannya, yang bisa menimbulkan berbagai permasalahan seperti overthinking, rasa cemburu berlebihan, atau bahkan manipulasi emosional.

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

Self-Esteem Tinggi: Fondasi Hubungan yang Sehat

- Tidak takut mengungkapkan perasaan dengan jujur.
- Lebih fleksibel menghadapi konflik dan tidak mudah tersinggung.
- Bisa menikmati waktu sendiri tanpa merasa diabaikan oleh pasangan.
- Mampu memberikan kepercayaan kepada pasangan tanpa rasa curiga berlebihan.

Self-Esteem Rendah: Rentan dengan Fear of Abandonment

- Takut ditinggalkan sehingga terlalu bergantung pada pasangan.
- Sering kali membutuhkan validasi terus-menerus agar merasa dicintai.
- Cenderung membandingkan diri dengan orang lain dalam hubungan.
- Sulit menetapkan batasan sehat dalam hubungan karena takut kehilangan pasangan.

Apakah Pasanganmu Meningkatkan atau Merusak Self-Esteem-mu?

Self-Esteem dan Hubungan Romantis: Apakah Harga Diri Menentukan Kualitas Cinta?

Baca Selanjutnya
Menhub Usulkan THR Ramadhan 1446 H di Bayarkan Lebih Awal