

Self-Love, Gali Kekuatan Psikologis Kamu Yuk!

Category: LifeStyle

21 Juni 2023



Prolite – Mencintai diri sendiri atau istilah populernya self-love, adalah langkah penting dalam perjalanan menuju kesehatan mental dan kebahagiaan pribadi.

Menurut Psikolog Deborah Khoshaba Psy.D, self-love adalah keadaan apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual kita, yang mana tindakan tersebut dapat membuat kita menjadi lebih dewasa (Psychology Today, 2012).

Menurut ilmu psikologi, memiliki rasa penghargaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri membantu meningkatkan kualitas hidup dan menjaga keseimbangan emosional.

Terkadang, kita cenderung terlalu keras pada diri sendiri atau membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan mempengaruhi kesehatan mental.

Dalam artikel ini, akan dijelaskan beberapa cara efektif untuk

mencintai diri sendiri berdasarkan penelitian psikologi.

1. Mengembangkan Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Penting untuk mengembangkan kesadaran diri yang mendalam tentang siapa diri kita sebenarnya, kekuatan dan kelemahan kita, nilai-nilai, minat, dan tujuan hidup kita. Dengan mengenali dan menerima diri sendiri, kita dapat membangun kepercayaan diri yang lebih kuat. Membuat jurnal, bermeditasi, atau berdiskusi dengan seorang terapis adalah beberapa metode yang dapat membantu dalam mengembangkan kesadaran diri.

2. Perawatan Diri yang Seimbang (Self-Care)

Perawatan diri yang seimbang penting untuk memelihara kesejahteraan fisik, emosional, dan mental. Luangkan waktu untuk beristirahat, tidur yang cukup, makan makanan bergizi, dan berolahraga secara teratur. Temukan kegiatan yang memberikan kebahagiaan pribadi, seperti membaca, mendengarkan musik, atau menghabiskan waktu bersama orang-orang yang dicintai. Meluangkan waktu untuk diri sendiri juga termasuk kedalam bentuk penghormatan terhadap diri sendiri.

3. Praktikkan Penghargaan Diri (Self-Appreciation)

Menghargai dan menghormati diri sendiri adalah kunci untuk mencintai diri sendiri. Bagaimana kamu menghormati dirimu sendiri merupakan contoh batasan bagaimana orang lain akan menghormatimu juga. Fokuslah pada prestasi dan pencapaian pribadi, bahkan yang kecil sekalipun. Hindari membandingkan diri dengan orang lain dan berhenti mengkritik diri sendiri secara berlebihan. Alih-alih itu, latihlah diri untuk mengenali kualitas positif dan bakat yang dimiliki, dan jadikan mereka sebagai fondasi rasa penghargaan diri.

4. Memahami Prestasi Pribadi (Self-Compassion)

Berbicara kepada diri sendiri dengan penuh pengertian dan kasih sayang adalah bagian penting dari mencintai diri sendiri. Jangan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan

ketika menghadapi kegagalan atau kesalahan. Sebaliknya, latihlah diri untuk menerima ketidaksempurnaan dan belajar dari pengalaman tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa praktik kebaikan pada diri sendiri, seperti memberikan kata-kata pujian dan memperlakukan diri sendiri dengan lembut, dapat meningkatkan kesejahteraan emosional.

5. Bedakan antara Self-Love dengan Selfish

Selfish atau Selfishness adalah perilaku yang egois dan tidak memperhatikan kepentingan orang lain. Perbedaannya ialah self-love melibatkan penerimaan diri sendiri, serta memenuhi kebutuhan pribadi dengan seimbang, sementara selfish melibatkan kepentingan diri yang berlebihan dan dapat merugikan hubungan dengan orang lain. Penting untuk membedakan keduanya dan mempraktikkan self-love dengan menghormati orang lain dan menciptakan keseimbangan yang sehat antara kebutuhan pribadi dan kepentingan sosial.

6. Berkonsultasi dengan Profesional (Therapy)

Jika kesulitan mencintai diri sendiri terus berlanjut dan memengaruhi keseharian kita, penting untuk segera berkonsultasi dengan seorang terapis. Seorang terapis dapat memberikan dukungan, pemahaman, dan alat yang diperlukan untuk membantu kita mengatasi masalah ini dan membangun hubungan yang lebih positif dengan diri sendiri.



Dalam perjalanan mencintai diri sendiri, penting untuk diingat bahwa semua itu adalah proses yang berkelanjutan secara bertahap. Mencintai diri sendiri bukanlah sesuatu yang instan atau sempurna, tetapi merupakan komitmen untuk terus belajar, tumbuh, dan merawat diri kita dengan penuh kasih sayang.

Dalam kehidupan yang sering kali penuh dengan tekanan dan harapan dari luar, kita dapat terjebak dalam pola pikir negatif, merasa tidak berharga, atau mengabaikan diri sendiri

demi kepentingan orang lain.

Oleh karena itu, mari kita ambil langkah kecil setiap hari untuk mencintai diri sendiri. Melalui praktik self-care, penerimaan diri, belas kasihan terhadap diri sendiri, dan yang lainnya, kita dapat mengembangkan hubungan yang lebih dalam dan bermakna dengan diri kita sendiri.

Ingatlah, self-love bukanlah egoisme, tetapi merupakan dasar penting untuk kesejahteraan psikologis dan hubungan yang baik dengan orang lain. Dengan mencintai dan menghargai diri sendiri dengan sehat, kita dapat menciptakan hidup yang lebih bahagia, berarti, dan memuaskan.