

The True Power of Detachment : Melepaskan Tanpa Kehilangan

Category: LifeStyle

24 September 2025



Prolite – The Power of Detachment: Rahasia Hidup Lebih Utuh dan Tenang

Pernah nggak sih kamu merasa capek karena terlalu sering menggenggam sesuatu yang sebenarnya nggak pernah bisa kamu kontrol? Entah itu hubungan, pekerjaan, atau pengakuan dari orang lain.

Nah, di dunia psikologi dan mindfulness, ada konsep menarik yang disebut **detachment** alias melepaskan keterikatan berlebihan. Bukan berarti cuek atau nggak peduli, tapi lebih ke *sadar* bahwa kita tetap utuh meski tanpa semua hal itu.

Detachment ini sering dianggap sebagai salah satu kunci menuju kesehatan mental yang stabil. Bahkan penelitian terbaru dari *Journal of Personality and Social Psychology* (2025) menemukan bahwa orang yang melatih detachment cenderung lebih rendah

tingkat stresnya, lebih bahagia, dan lebih mampu mengambil keputusan dengan jernih.

Apa Itu Detachment?



Detachment bisa dipahami sebagai kemampuan untuk tetap hadir dan peduli, tanpa merasa hidupmu bergantung pada sesuatu atau seseorang.

Kalau biasanya kita merasa “aku harus punya ini biar bahagia” atau “aku butuh dia biar hidupku makin lengkap,” detachment justru mengajarkan kita untuk menyadari: *kita sudah utuh dari awal*.

Dalam filsafat Buddhisme, konsep ini mirip dengan **non-attachment**, yaitu melepaskan kelekatan emosional yang berlebihan terhadap hasil, orang, atau benda.

Sementara dalam psikologi modern, hal ini dipandang sebagai keterampilan regulasi emosi yang sehat, bukan sikap apatis.

Ketika Kamu Tidak Membutuhkan Apa pun, Kamu Sudah Merasa Utuh

Bayangin deh, kalau kamu nggak lagi meraih, menggenggam, atau mengejar sesuatu karena merasa kurang, hidup rasanya lebih ringan. Saat kamu sadar bahwa kamu *cukup dicintai oleh dirimu sendiri*, kamu nggak perlu lagi berburu validasi atau cinta dari orang lain.

Psikolog positif menyebut kondisi ini sebagai **inner completeness**, sebuah perasaan cukup dari dalam. Ketika kita sampai di titik ini, hubungan jadi lebih sehat, pekerjaan terasa lebih jujur, dan kita lebih bebas mengekspresikan diri.

Detachment Bukan Berarti Cuek



Nah, penting banget buat diluruskan: detachment bukan berarti kamu jadi dingin, menutup diri, atau nggak peduli. Justru sebaliknya, detachment membuatmu bisa hadir sepenuhnya tanpa rasa takut kehilangan. Kamu bisa mencintai orang lain dengan tulus, tanpa terjebak pada rasa “aku nggak bisa hidup tanpa dia”.

Menurut penelitian *American Psychological Association* (APA, 2025), individu yang berlatih mindful detachment justru punya tingkat empati yang lebih tinggi. Karena ketika kita tidak sibuk dengan rasa takut kehilangan, kita punya ruang untuk benar-benar mendengarkan dan memahami orang lain.

Manfaat Psikologis dari Detachment

1. **Kesehatan mental lebih stabil** – nggak gampang terbawa drama atau ekspektasi.
2. **Mengurangi stres** – karena nggak semua hal harus digenggam erat.
3. **Hubungan lebih sehat** – karena kamu hadir dari rasa cukup, bukan kekurangan.
4. **Pengambilan keputusan lebih jernih** – kamu nggak dikaburkan rasa takut gagal atau kehilangan.

Cara Melatih Detachment Sehari-hari



1. **Latih self-love** – belajar menerima diri sendiri tanpa syarat.
2. **Mindfulness practice** – meditasi, journaling, atau sekadar tarik napas dalam bisa bantu melepaskan pikiran obsesif.

3. **Sadari kontrol** – bedakan mana yang bisa kamu kontrol (aksi, sikap) dan mana yang nggak bisa (reaksi orang lain, hasil akhir).
4. **Batasi ekspektasi** – fokus pada proses, bukan cuma hasil.
5. **Hidup di momen sekarang** – berhenti replay masa lalu atau overthinking masa depan.

Dengan kekuatan ini, kamu nggak lagi didefinisikan oleh status, pencapaian, atau validasi dari luar. Kamu tetap bisa punya mimpi dan tujuan, tapi nggak lagi terikat sampai bikin cemas.

Kamu bisa bilang: *“Aku ingin ini, tapi aku tetap baik-baik saja kalau nggak dapat.”* Dan itu adalah kebebasan sejati.

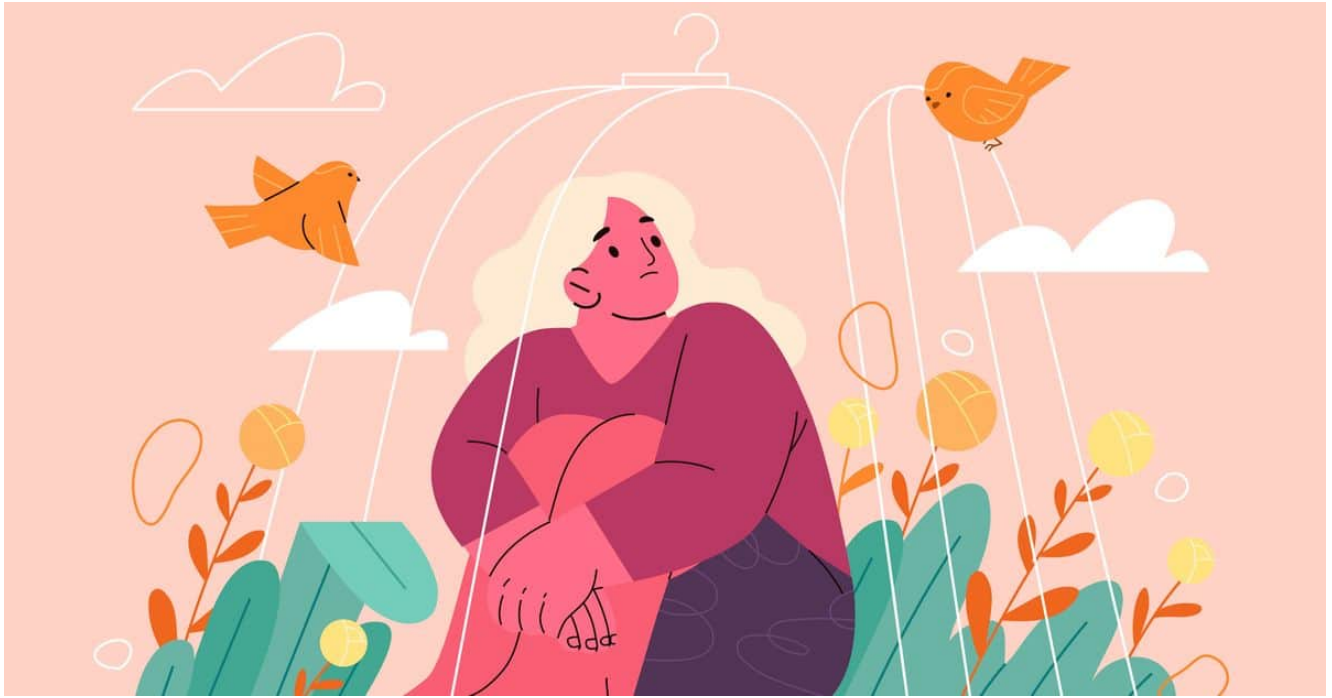
Saatnya Belajar Melepaskan

The power of detachment bukan tentang menjauh dari dunia, tapi tentang hidup dengan cara yang lebih sadar, cukup, dan bebas.

Jadi, yuk mulai tanyakan ke diri sendiri: hal apa sih yang selama ini terlalu erat kamu genggam sampai bikin capek? Berani coba lepas sedikit demi sedikit?

Lack of Self-Love: Capek Gak Sih, Kalau Bahagiamu Selalu Bergantung Pada Orang Lain?

Category: LifeStyle
24 September 2025



Prolite – Lack of Self-Love: Capek Gak Sih? Kalau Bahagiamu Selalu Tergantung Orang Lain

Pernah nggak sih kamu merasa bahagia banget hanya kalau ada orang yang memuji atau memberi perhatian? Atau merasa dunia runtuh ketika orang yang kamu sayang nggak merespons seperti yang kamu harapkan? Kalau iya, bisa jadi kamu sedang terjebak dalam jebakan *lack of self-love*.

Di era sosial media yang penuh validasi instan ini, makin banyak orang yang tanpa sadar menggantungkan kebahagiaan pada sumber eksternal. Padahal, kalau kita nggak punya pondasi cinta dan penghargaan terhadap diri sendiri, kebahagiaan kita bisa goyah kapan saja.

Apa Itu Lack of Self-Love dan Hubungannya dengan Kebahagiaan Eksternal



Lack of self-love adalah kondisi di mana seseorang kurang menghargai, menerima, dan menyayangi dirinya apa adanya. Akibatnya, standar kebahagiaan mereka jadi bergantung pada orang lain—entah itu pasangan, teman, atau bahkan followers di media sosial.

Menurut penelitian terbaru (APA, 2025), individu dengan *lack of self-love* cenderung lebih rentan merasa cemas, stres, dan kehilangan makna hidup ketika tidak mendapatkan pengakuan eksternal.

Ketika Kebahagiaan Terlalu Bergantung pada Orang Lain

Teori psikologi yang relevan banget di sini adalah **Self-Determination Theory (SDT)**. Menurut SDT, ada tiga kebutuhan psikologis dasar manusia: **autonomy** (rasa memiliki kendali atas hidup sendiri), **competence** (merasa mampu), dan **relatedness** (terhubung dengan orang lain).

Nah, kalau kebahagiaan kita 100% tergantung pada orang lain, kebutuhan akan *autonomy* bisa terganggu. Akhirnya, kita merasa hidup ini bukan milik kita, melainkan milik orang yang kita “andalkan” untuk bahagia.

Daftar Tanda-Tanda Umum Kekurangan Self-Love

Kalau kamu ingin tahu apakah kebahagiaanmu terlalu bergantung pada orang lain, coba cek tanda-tanda berikut:

- **Mood berubah-ubah sesuai perlakuan orang lain:** Misalnya, kamu ceria kalau pasangan perhatian, tapi langsung murung kalau mereka sibuk.
- **Butuh persetujuan terus-menerus:** Kamu nggak bisa memutuskan beli baju atau ambil pekerjaan tanpa

konfirmasi orang lain dulu.

- **Takut ditinggalkan:** Rela mengorbankan kenyamanan dan prinsip diri demi mempertahankan hubungan.
- **Sulit bilang “tidak”:** Bahkan kalau diminta tolong di saat sedang lelah atau sibuk.
- **Merasa identitas diri kabur:** Nggak tahu lagi apa yang benar-benar kamu suka atau mau karena terlalu sering mengikuti keinginan orang lain.
- **Mencari validasi di media sosial:** Merasa nilai diri meningkat kalau postinganmu dapat banyak *likes*.

Dampak Psikologis Jangka Panjang

Kekurangan *self-love* bisa bikin kamu:

- **Cemas berlebihan:** Karena hidup rasanya penuh ketidakpastian.
- **Kehilangan jati diri:** Sulit mengenali apa yang benar-benar kamu mau.
- **Rentan manipulasi:** Mudah diatur atau dimanfaatkan orang lain.
- **Kualitas hidup menurun:** Karena kebahagiaan jadi fluktuatif, tergantung orang lain.

Data WHO (Agustus 2025) menunjukkan bahwa orang dengan harga diri rendah memiliki risiko 35% lebih tinggi mengalami depresi jangka panjang.

Membangun Kebahagiaan Internal & Batasan Sehat



Two scenes showing woman holding mirrors in nature amongst tropical plants , one a Caucasian lady and the other Black, colored vector illustration

Kabar baiknya, *self-love* bisa dilatih. Beberapa langkah yang bisa dicoba:

- **Kenali dan hargai diri sendiri:** Catat pencapaian kecil setiap hari.
- **Praktikkan boundaries:** Katakan “tidak” ketika sesuatu melanggar nilai atau kapasitasmu.
- **Kurangi ketergantungan digital:** Jangan biarkan *likes* di Instagram jadi patokan nilai diri.
- **Latih self-compassion:** Bersikap lembut pada diri sendiri saat gagal.

Psikolog klinis Dr. Emily Roberts (2025) menekankan bahwa membangun *self-love* adalah proses seumur hidup, dan setiap langkah kecil menuju penerimaan diri punya dampak besar pada kesejahteraan.

Saatnya Berhenti Menyerahkan Kunci Bahagiamu!

Kebahagiaan yang kokoh datang dari dalam diri. Kalau kamu terus menggantungkan senyum di wajahmu pada orang lain, kamu ibarat menitipkan kunci rumah ke orang asing—suatu saat bisa hilang atau rusak.

Mulailah merawat *self-love* hari ini, perlahan tapi konsisten. Karena pada akhirnya, orang yang paling bertanggung jawab atas kebahagiaanmu adalah dirimu sendiri.

‘Aku Cuma Jadi Diri Sendiri’,

Tapi Kenapa Dunia Seolah Menolak?

Category: LifeStyle

24 September 2025



Prolite – Jadi Diri Sendiri Kok Dibilang Egois? Saat Jujur Sama Diri Malah Dianggap Musuh

Pernah gak sih kamu cuma pengen *jadi diri sendiri*, tapi malah dikatain keras kepala? Pengen jujur sama perasaanmu sendiri, tapi malah dibilang nyakitin orang lain? Atau kamu pernah bilang “nggak” karena lagi capek, eh malah dicap egois?

Kadang, menjadi diri sendiri bukan cuma soal keberanian—tapi juga soal menghadapi perang tak terlihat: perang batin antara menyenangkan orang lain atau menyelamatkan diri sendiri.

Artikel ini dibuat buat kamu yang sering disalahpahami saat memilih jujur sama diri sendiri. Kita bakal bahas kenapa hal itu bisa terjadi, gimana cara tetap asertif tanpa harus bikin orang lain tersinggung, dan gimana menentukan batas yang sehat dalam hubungan apa pun.

Kenapa Jujur Sama Diri Sendiri Sering Dianggap Pemberontakan?



Di masyarakat kita, “baik” itu sering dikaitkan dengan penurut. Jadi saat seseorang mulai berkata “aku gak nyaman”, “aku gak mau”, atau “aku gak sanggup”, itu sering dianggap kayak melawan.

Padahal, jujur sama diri sendiri bukan bentuk pemberontakan—itu bentuk **self-respect**.

Tapi, kenapa bisa disalahpahami?

- Karena banyak orang terbiasa hidup dalam budaya *“mengalah itu mulia”*.
- Karena ketika kamu mulai menetapkan batas, orang yang biasa diuntungkan dari ketidakjelasanmu akan merasa *“kehilangan kendali”*.
- Karena mereka belum tentu ngerti bahwa menyayangi diri sendiri itu bukan berarti menyakiti orang lain.

Jadi ya, bukan kamu yang salah. Tapi cara pandang orang di sekitar aja yang belum semua bisa paham.

Kenyamanan Orang Lain vs. Kebutuhan Diri Sendiri: Haruskah Kita Memilih?



Ini bagian paling tricky. Kadang kita dihadapkan pada dua pilihan yang bikin galau:

- Menuruti keinginan orang lain biar hubungan tetap baik.
- Menuruti isi hati sendiri biar gak ngerasa ngorbanin diri.

Tapi... kenapa harus memilih salah satu?

Jawabannya: **nggak harus milih salah satu kok. Tapi kamu perlu tahu prioritas.**

Menjaga hubungan itu penting. Tapi menjaga diri sendiri itu *juga penting*. Kamu gak bisa terus-menerus mengorbankan dirimu hanya demi kenyamanan orang lain.

Karena percaya deh, ujung-ujungnya kamu yang bakal kelelahan, merasa gak dihargai, dan pelan-pelan kehilangan jati diri.

Ingat: **self-love bukan bentuk pengkhianatan terhadap orang lain.** Itu bentuk perlindungan untuk dirimu sendiri.

Batas Sehat Itu Perlu—Bukan Bukti Kamu Jahat



Sering banget nih, orang yang mulai pasang batas malah dikira “dingin” atau “udah beda”.

Padahal, batas sehat itu justru cara kita menjaga hubungan tetap sehat dan saling menghargai.

Contoh batas sehat dalam hubungan:

- Kamu boleh bilang “aku gak bisa ngobrol sekarang, aku butuh waktu sendiri.”
- Kamu boleh nolak ajakan kalau kamu sedang gak sanggup.
- Kamu boleh gak setuju tanpa harus merasa bersalah.

Batas sehat itu bukan tembok buat menjauhkan orang lain. Tapi jaring pengaman supaya kamu gak jatuh dalam pola relasi yang gak seimbang.

Kalau hubungan itu sehat, batasan akan dihargai. Tapi kalau hubungan itu manipulatif, batasan akan dianggap ancaman.

Cara Menyampaikan Ketidaksesuaian Secara Asertif



Nah, ini dia yang sering jadi PR besar: gimana cara bilang “aku gak setuju” atau “aku gak nyaman” tapi tetep sopan dan gak nyakitin?

Kuncinya adalah **komunikasi asertif**. Bukan agresif. Bukan juga pasif.

Asertif itu artinya kamu menyampaikan kebutuhanmu secara jelas, jujur, dan penuh rasa hormat—baik untuk dirimu sendiri maupun lawan bicaramu.

Tips komunikasi asertif:

1. Mulai dengan “aku” bukan “kamu”

Contoh: “Aku merasa lelah dan butuh waktu sendiri” lebih baik daripada “Kamu gak peka sih!”

2. **Jelaskan tanpa menyudutkan**

Misal: “Aku senang ngobrol sama kamu, tapi akhir-akhir ini aku ngerasa butuh ruang buat istirahat juga.”

3. **Fokus pada solusi, bukan menyalahkan**

“Gimana kalau kita cari waktu ngobrol yang sama-sama nyaman?”

Dengan cara ini, kamu bisa menyuarakan isi hati tanpa menutup ruang untuk orang lain. Inilah seni menjaga koneksi tanpa mengorbankan integritas pribadi.

Menjadi Diri Sendiri Memang Gak Selalu Mudah, Tapi Layak Diperjuangkan

Yes, kadang jadi diri sendiri itu bikin kamu disalahpahami. Kadang kamu akan dikira berubah, dingin, egois, atau keras kepala. Tapi satu hal yang perlu kamu ingat:

Lebih baik kehilangan orang yang gak bisa menerima dirimu apa adanya, daripada kehilangan dirimu sendiri demi orang lain.

Perjalanan untuk jadi diri sendiri itu mungkin gak instan. Tapi setiap langkah kecilmu menuju kejujuran, kejelasan, dan keberanian untuk bersuara—itu adalah langkah besar untuk hidup yang lebih damai.

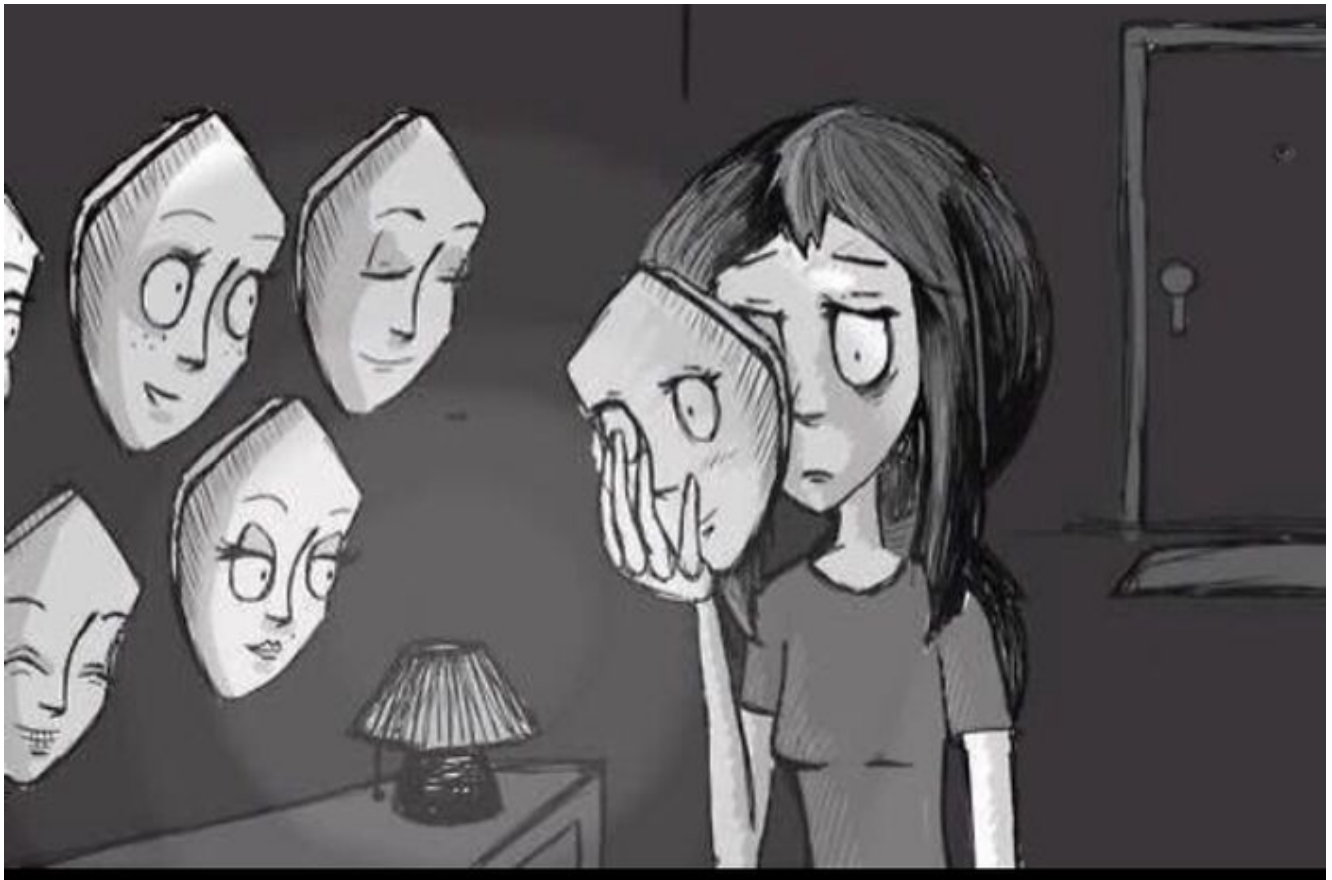
Kalau kamu sering ngerasa “kok aku kayak jahat ya cuma karena nolak sesuatu yang gak aku mau?”, tenang... kamu gak sendirian. Banyak yang lagi berjuang di jalur yang sama. Yuk saling dukung, saling belajar, dan saling mengingatkan: **jadi diri sendiri itu bukan egois, tapi jujur.**

Kalau kamu merasa artikel ini relate dan bisa bantu orang lain yang lagi merasa bersalah karena memilih dirinya sendiri, yuk

share ke mereka. Karena bisa jadi, ini adalah pengingat yang mereka butuhkan hari ini. ☐☐

Terjebak Ekspektasi Orang Lain? Waktunya Jadi Dirimu Sendiri, Bukan Pemeran Figuran di Hidup Orang

Category: LifeStyle
24 September 2025



Prolite – Terjebak Ekspektasi Orang Lain?

Waktunya Jadi Dirimu Sendiri, Bukan Pemeran Figuran di Hidup Orang

Pernah gak sih kamu ngerasa kayak... hidup ini kok kayak sandiwara? Pagi-pagi udah pasang senyum, padahal hati lagi berantakan. Jadi anak baik di rumah, jadi si paling sabar di kantor, jadi teman paling pengertian di tongkrongan. Semua peran itu kamu mainkan, meskipun itu bukan diri kamu yang sebenarnya.

Kalau iya, bisa jadi kamu lagi tersesat dalam peran yang gak kamu pilih, tapi kamu jalani demi memenuhi ekspektasi orang lain. **Ekspektasi orang lain itu kayak jerat halus.** Gak kelihatan, tapi lama-lama bisa bikin kamu sesak napas, kehilangan arah, bahkan lupa rasanya jadi *diri sendiri*.

Nah, di artikel ini kita bakal bahas kenapa hal ini bisa terjadi, apa tandanya, dan gimana cara pelan-pelan keluar dari jebakan yang gak kelihatan ini.

Menjadi Manusia: Saat Dunia Lebih Suka Versi Kita yang “Disesuaikan”



Pernah gak kamu dengar kalimat ini:

“Udah, jadi diri sendiri aja.”

Tapi pas kamu *beneran* jadi diri sendiri, dunia malah bilang:

“Kok kamu jadi berubah gitu sih? Lebih enak kamu yang dulu.”

Nah loh. Kenyataannya, banyak orang yang bukan benar-benar pengen kamu jadi *dirimu sendiri*, tapi pengen kamu jadi versi dirimu **yang nyaman untuk mereka**. Versi yang sopan, gak bikin

ribet, gak beda pendapat, dan gak terlalu banyak protes.

Itu kenapa, tanpa sadar, kita sering banget **berusaha keras menyesuaikan diri**. Kita belajar jadi anak yang nurut, teman yang asyik, pasangan yang gak nuntut, atau rekan kerja yang gak pernah bilang “nggak”.

Topeng Sosial: Peran yang Kita Mainkan Demi Diterima

Fenomena ini disebut juga dengan “**topeng sosial**”. Kita pakai topeng-topeng ini supaya bisa diterima, supaya gak disalahpahami, supaya gak ditolak.

Contoh peran yang sering banget kita mainkan untuk memenuhi ekspektasi orang-orang itu kayak gini:

- Jadi anak baik yang gak pernah melawan.
- Jadi teman lucu yang selalu bikin semua orang ketawa, padahal hatinya lagi hancur.
- Karyawan teladan yang gak pernah marah dan selalu lembur.

Semua peran itu mungkin gak kita pilih, tapi kita mainkan. Kita cuma **berakting** karena takut... takut gak disukai, takut ditinggal, takut dianggap gagal, atau bahkan takut dibilang “gak tahu diri”.

Risiko Jangka Panjang: Saat Kita Kehilangan Diri Sendiri



Kalau terus-terusan menjalani hidup sesuai ekspektasi orang

lain, ada dampaknya loh. Dan sayangnya, dampaknya gak main-main:

1. Merasa “I’m not good enough”

Karena kamu selalu mengejar standar orang lain, kamu akan terus merasa kurang. Kurang baik, kurang pintar, kurang sukses, kurang... segalanya.

2. Burnout Emosional

Capek bukan karena pekerjaannya berat, tapi karena harus *berpura-pura* terus-terusan. Dan pura-pura itu lebih melelahkan daripada jujur.

3. Kehilangan Arah Hidup

Kamu mulai ngerasa kayak hidup ini cuma rutinitas kosong. Jalan, tapi gak tahu mau ke mana.

4. Kehilangan Diri Sendiri

Ini yang paling menyedihkan: kamu lupa gimana rasanya jadi *kamu*. Kamu bahkan bingung siapa kamu sebenarnya, karena udah terlalu lama jadi “orang lain”.

Tanda-Tanda Kamu Hidup untuk Orang Lain, Bukan Diri Sendiri

Gimana sih tahu kalau kita udah terlalu jauh hidup untuk ekspektasi orang lain?

Ini dia beberapa tanda yang sering muncul:

- Kamu sering banget bilang “iya” walaupun hati kecilmu pengen bilang “nggak”.
- Kamu lebih mikirin pendapat orang tentang kamu, daripada pendapatmu sendiri tentang dirimu.
- Kamu ngerasa bersalah setiap kali memprioritaskan dirimu

sendiri.

- Kamu bingung sebenarnya kamu suka apa, pengen apa, dan siapa diri kamu di luar semua peran yang kamu jalani.
- Kamu sering capek secara emosional tanpa tahu kenapa.
- Kamu sering bilang “gak apa-apa” padahal sebenarnya... ya *apa-apa!*

Kalau beberapa poin itu relate, tenang. Kamu gak sendiri, dan kamu gak salah. Ini adalah hal yang *banyak banget* orang alami, bahkan tanpa sadar, dan semuanya bisa kamu ubah kalau kamu mau!

Strategi Melepaskan Topeng: Gak Harus Melawan Dunia, Tapi Mulai dari Diri Sendiri



Kamu gak perlu langsung berubah total atau rebel besar-besaran. Prosesnya bisa pelan-pelan, asal konsisten. Ini beberapa langkah awal yang bisa kamu coba:

1. Sadari dan Akui Topengmu

Tuliskan: peran apa yang selama ini kamu mainkan? Apakah kamu benar-benar menginginkannya, atau cuma menjalaninya karena “harus”?

2. Mulai Jujur dalam Hal Kecil

Contohnya: menolak ajakan nongkrong saat kamu lelah, atau bilang “nggak” tanpa rasa bersalah. Kejujuran kecil itu perlahan membebaskan.

3. Kenali Apa yang Kamu Suka dan Butuhkan

Coba luangkan waktu buat diri sendiri. Cari tahu lagi: apa

yang bikin kamu bahagia, apa yang kamu impikan, apa yang kamu rindukan dari dirimu yang dulu?

4. Temukan Lingkungan yang Menerima Kamu Apa Adanya

Orang yang tepat gak akan maksa kamu jadi versi ideal mereka. Mereka akan pelan-pelan membuatmu nyaman jadi dirimu yang sebenarnya.

5. Latih Diri untuk Melepas Kontrol atas Penilaian Orang

Ini emang gak mudah. Tapi semakin kamu belajar menerima dirimu, semakin kamu gak terlalu peduli sama penilaian yang gak membangun dari luar.

Kamu Berhak Jadi Pemeran Utama di Hidupmu Sendiri



Kamu gak dilahirkan untuk jadi boneka di panggung hidup orang lain. Kamu punya cerita sendiri, warna sendiri, cara hidup sendiri. Dan semua itu valid.

Kamu gak harus selalu jadi “baik” di mata semua orang. Karena bahkan saat kamu jadi dirimu sendiri, orang yang tepat akan tetap tinggal.

Kalau kamu merasa lelah karena harus terus memenuhi ekspektasi orang lain—mungkin ini saatnya kamu mulai bertanya:

“Aku capek bukan karena kerjaan doang, kan? Tapi karena terlalu sering berpura-pura. Kalau aku berhenti jadi orang lain, siapa aku sebenarnya?”

Mulailah kenalan lagi sama diri sendiri. Gak usah buru-buru,

yang penting kamu jalan. Dan di setiap langkahnya, ingat: kamu berhak bahagia, kamu berhak memilih, dan kamu berhak jadi dirimu sendiri.

Kalau artikel ini terasa relate, yuk bagikan ke temanmu yang juga mungkin lagi capek pakai topeng. Siapa tahu, tulisan ini bisa jadi awal kecil buat mereka juga menemukan kembali dirinya. □

Self-Harm : Jeritan Diam dari Jiwa Remaja

Category: LifeStyle
24 September 2025



Prolite – Di masa remaja, yang dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan hidup. Salah satu fenomena yang semakin mengkhawatirkan adalah meningkatnya kasus *self-harm* atau melukai diri sendiri.

Tindakan ini seringkali dianggap sebagai upaya untuk mengatasi

emosi yang intens dan sulit dikelola.

Namun, apa sebenarnya yang mendorong remaja untuk melakukan tindakan yang tampak destruktif ini? Mari kita bahas lebih dalam.

Apa Itu Self-Harm?



– *freepik*

Self-harm adalah tindakan sengaja melukai diri sendiri tanpa niat untuk mengakhiri hidup. Tindakan ini bisa berupa menyayat, membakar, menumbuk, atau bentuk-bentuk lainnya.

Meskipun terlihat ekstrim, tindakan melukai diri sendiri merupakan cara bagi seseorang untuk mencari bantuan, mengelola emosi negatif, atau merasa lebih terhubung dengan diri sendiri.

Jenis-Jenis dan Penyebab Self-Harm



– *Freepik*

Self-harm memiliki berbagai bentuk, di antaranya:

- **Cutting:** Menyayat kulit dengan benda tajam.
- **Burning:** Membakar kulit dengan api atau benda panas.
- **Hitting:** Menumbuk atau memukul bagian tubuh.
- **Hair pulling:** Mencabut rambut.
- **Head banging:** Membenturkan kepala ke dinding atau benda keras.

Penyebab *self-harm* sangat kompleks dan bervariasi pada setiap individu. Beberapa faktor yang sering dikaitkan dengan tindakan ini adalah:

- **Tekanan emosional:** Merasa tertekan, sedih, marah, atau cemas.
- **Trauma:** Pengalaman traumatis seperti kekerasan, pelecehan, atau kehilangan orang yang dicintai.
- **Kesulitan dalam mengekspresikan emosi:** Sulit mengungkapkan perasaan secara verbal.
- **Perasaan tidak berharga:** Merasa tidak berguna atau tidak layak untuk dicintai.
- **Gangguan mental:** Depresi, kecemasan, gangguan makan, atau gangguan kepribadian borderline.

Apa Tujuan dan yang Dirasakan Saat Melakukan Self-Harm?



– Freepik

Tujuan melakukan *self-harm* antara lain:

- **Mengurangi intensitas emosi negatif:** Merasa lebih baik setelah meluapkan emosi melalui tindakan fisik.
- **Mendapatkan perhatian:** Mencari bantuan atau dukungan dari orang lain.
- **Mengancam diri sendiri:** Merasa tidak mampu mengatasi masalah dan ingin menghukum diri sendiri.

Orang yang melakukan tindakan menyakiti diri sendiri biasanya merasakan:

- **Rasa sakit fisik:** Sebagai bentuk pelepasan emosi yang terpendam.
- **Rasa lega sementara:** Merasa lebih tenang setelah melukai diri sendiri.
- **Perasaan terhubung:** Merasa lebih dekat dengan diri sendiri atau orang lain yang mengalami hal serupa.

Dampak Bagi Kesehatan Mental dan Fisik



– Freepik

Self-harm memiliki dampak yang serius, baik secara fisik maupun psikologis, di antaranya:

- **Infeksi:** Luka akibat tindakan ini dapat terinfeksi jika tidak dirawat dengan benar.
- **Bekas luka:** Luka yang sembuh dapat meninggalkan bekas luka permanen.
- **Gangguan tidur:** Sulit tidur atau mengalami mimpi buruk.
- **Masalah dalam hubungan:** Sulit menjalin hubungan dengan orang lain.
- **Kecanduan:** Seiring waktu, individu yang melakukan tindakan ini dapat menjadi semakin kebal terhadap rasa sakit fisik. Akibatnya, mereka perlu melukai diri lebih dalam atau lebih sering untuk mendapatkan sensasi yang sama atau lebih intens.
- **Masalah emosional:** Kecanduan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri menciptakan siklus yang sulit dihentikan dan semakin memperparah kondisi emosional.
- **Peningkatan risiko bunuh diri:** Meskipun tidak semua orang yang melakukan *self-harm* ingin bunuh diri, tindakan ini dapat meningkatkan risiko bunuh diri.



By Rizkina Diana

Self-harm adalah masalah serius yang membutuhkan perhatian dan penanganan yang tepat.

Jika Kamu atau orang yang kamu kenal melakukan *self-harm*, rangkul, dengarkan dengan pengertian dan jangan ragu untuk mencari bantuan profesional.

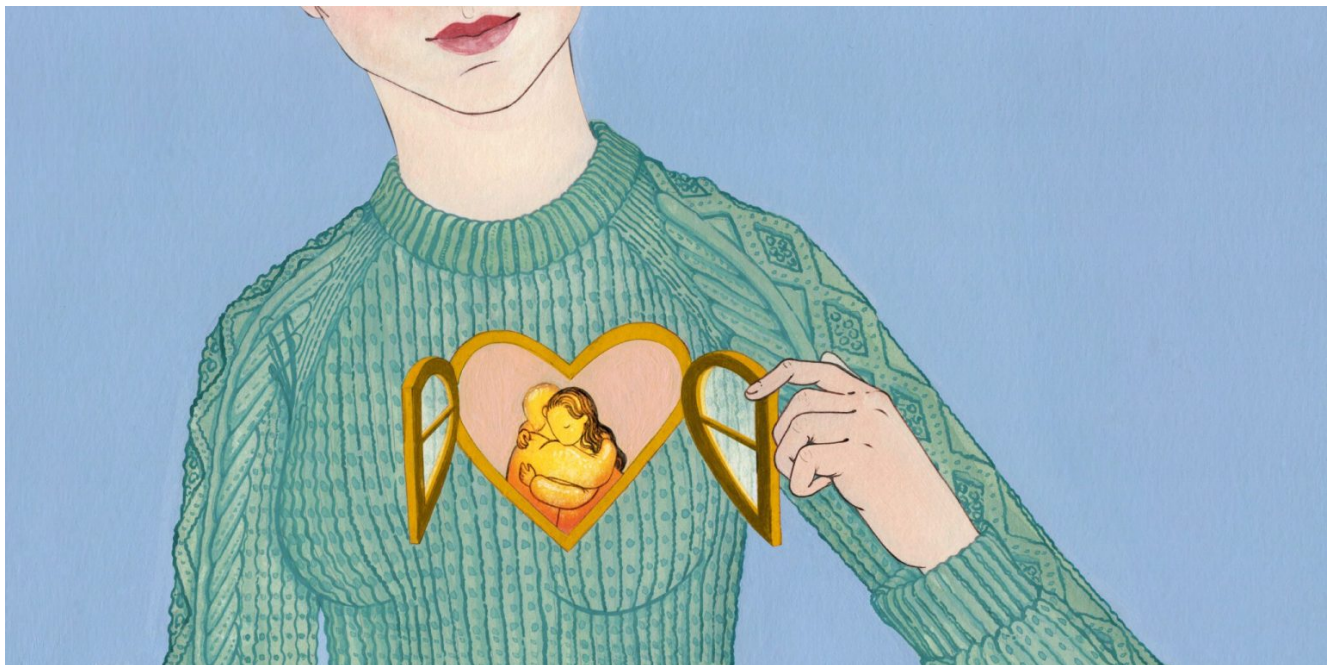
Terdapat berbagai cara untuk mengatasi hal ini, seperti terapi, pengobatan, dan dukungan dari orang-orang terdekat.

Menjalani hidup memang sangat erat. Namun, ingatlah bahwa Kamu tidak sendirian.

Forgiveness Therapy : Memaafkan Diri dan Orang Lain untuk Pulih dari Trauma Emosional

Category: LifeStyle

24 September 2025



Prolite – Forgiveness: Pentingnya Memaafkan Diri Sendiri dan Orang Lain dalam Proses Healing Trauma

Siapa sih yang nggak pernah mengalami luka batin atau trauma? Entah dari masa lalu yang kelam, konflik dengan orang lain,

atau kesalahan yang kita buat sendiri, semua itu bisa meninggalkan jejak mendalam dalam diri.

Nah, salah satu kunci penting untuk bisa melepaskan beban dan menjalani hidup yang lebih ringan adalah *forgiveness* alias memaafkan.

Yup! Mungkin kelihatannya sederhana, tapi ternyata forgiveness punya peran besar buat kamu yang sedang berjuang dengan luka batin. Yuk, kita bahas kenapa forgiveness itu penting dan gimana cara mulai mempraktikkannya!

Apa Itu Forgiveness?



Ilustrasi memaafkan – Freepik

Sebelum masuk lebih jauh, kita perlu tahu dulu nih apa yang dimaksud dengan *forgiveness*. Secara sederhana, forgiveness adalah proses melepaskan perasaan marah, dendam, atau sakit hati terhadap diri sendiri atau orang lain.

Ini bukan tentang melupakan apa yang terjadi atau membenarkan kesalahan yang sudah dibuat, tapi lebih kepada memberikan kesempatan bagi diri sendiri untuk sembuh dan melepaskan rasa sakit.

Forgiveness seringkali dianggap sepele, tapi kenyataannya, proses ini bisa jadi sangat sulit, apalagi jika kita sedang memikul trauma yang berat.

Namun, penelitian menunjukkan bahwa orang yang mampu memaafkan cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, dan kualitas hidup yang lebih positif. Jadi, memaafkan itu penting banget buat kesehatan mental kita!

Kenapa Memaafkan Diri Sendiri Itu Penting?



Ilustrasi proses healing trauma – Freepik

Seringkali, orang berfokus pada memaafkan orang lain, padahal memaafkan diri sendiri nggak kalah penting. Kita semua pasti pernah membuat kesalahan.

Entah itu pilihan yang salah, kata-kata yang terucap tanpa dipikirkan, atau tindakan yang kita sesali.

Sayangnya, banyak dari kita terjebak dalam perasaan bersalah yang berkepanjangan. Perasaan ini bisa menghambat proses penyembuhan dan bikin kita sulit move on.

Memaafkan diri sendiri adalah langkah awal untuk berdamai dengan masa lalu. Dengan memaafkan, kamu mengakui bahwa kamu adalah manusia biasa yang nggak luput dari kesalahan.

Kamu belajar dari kesalahan tersebut dan berkomitmen untuk tidak mengulangnya lagi, tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

Kenapa Memaafkan Orang Lain Juga Nggak Kalah Penting?



Ilustrasi memaafkan orang lain – Freepik

Selain memaafkan diri sendiri, memaafkan orang lain juga merupakan bagian penting dalam proses healing trauma.

Ketika kamu menyimpan dendam atau marah terhadap seseorang, sebenarnya perasaan itu justru lebih merugikan dirimu sendiri.

Emosi negatif ini bisa mempengaruhi kesehatan mental, membuat kamu merasa lelah, gelisah, dan bahkan memicu kecemasan atau depresi.

Memaafkan orang lain bukan berarti kamu menganggap perbuatan mereka benar atau menerima perlakuan yang tidak pantas.

Forgiveness lebih tentang melepaskan dirimu dari beban emosi yang mengikat, sehingga kamu bisa melanjutkan hidup tanpa terbebani masa lalu.

Cara-cara Praktis untuk Mulai Memaafkan dan Melepaskan Rasa Bersalah



Foto:

Nah, setelah tahu pentingnya forgiveness, mungkin kamu penasaran gimana cara praktis buat mulai memaafkan? Tenang, proses ini memang nggak instan, tapi bisa dimulai dengan langkah kecil.

1. Refleksi Diri

Ambil waktu sejenak untuk duduk dan merenung. Kenapa kamu merasa marah atau bersalah? Apakah hal itu masih relevan dengan hidupmu saat ini? Dengan memahami sumber emosi tersebut, kamu bisa lebih mudah menerima dan mulai melepaskannya.

2. Journaling

Tulis semua yang kamu rasakan. Kadang, dengan menuangkan perasaan ke dalam tulisan, kita bisa lebih mudah memproses apa yang terjadi. Tuliskan hal-hal yang ingin kamu maafkan, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain.

3. Praktik Mindfulness

Mindfulness membantu kita fokus pada masa kini dan menerima perasaan yang muncul tanpa menghakimi. Latihan ini bisa membantu kita lebih tenang dan melepaskan emosi negatif secara bertahap.

4. Meditasi atau Doa

Meditasi, atau berdoa bagi yang beragama, adalah cara lain untuk mencapai ketenangan batin. Fokuskan energi pada perasaan damai, dan bayangkan dirimu memaafkan diri sendiri dan orang lain. Ini adalah proses yang sangat membantu untuk menyeimbangkan emosi.

5. Beri Waktu untuk Diri Sendiri

Memaafkan bukanlah hal yang bisa dilakukan dalam semalam. Butuh waktu untuk benar-benar melepaskan rasa sakit. Jadi, berikan waktu untuk dirimu sendiri. Healing is a journey, bukan perlombaan.



Ilustrasi mendapatkan ketenangan batin – Freepik

Forgiveness memang nggak mudah, tapi percayalah, itu adalah salah satu langkah terpenting dalam proses healing trauma.

Dengan memaafkan, kamu bukan hanya membebaskan dirimu dari masa lalu, tapi juga membuka pintu menuju kebahagiaan dan kedamaian.

Jadi, yuk mulai langkah kecil dari sekarang. Kamu berhak untuk sembuh, kamu berhak untuk bahagia, dan forgiveness bisa jadi kunci utama untuk meraihnya!

Sudahkah kamu memaafkan dirimu hari ini? ☐

Rahasia Persahabatan Abadi: 7 Tips Menjaga Hubungan yang Langgeng dan Berkualitas

Category: LifeStyle

24 September 2025



Prolite – Persahabatan abadi itu emang seperti harta karun yang nggak tergantikan, ya. Punya sahabat yang selalu nemenin di setiap momen, baik senang maupun sedih, itu rasanya emang nggak bisa digantikan oleh apa pun. Tapi, bukan berarti persahabatan itu bisa jalan sendiri tanpa usaha, ya.

Di artikel kali ini, kita bakal bahas beberapa tips untuk menjaga hubungan persahabatan tetap langgeng dan berarti. Soalnya, persahabatan itu juga butuh perawatan, komitmen, dan usaha, kayak hubungan lainnya.

Jadi, yuk, kita cari tahu tips-tipsnya supaya persahabatan kita tetap kokoh dan penuh makna! Ayo, langsung kita bahas bareng-bareng!

7 Tips Menjaga Ikatan Persahabatan Abadi



ilustrasi persahabatan abadi – Freepik

1. Menjaga Komunikasi yang Baik

Komunikasi adalah kunci utama dalam menjalin hubungan yang sehat, termasuk persahabatan.

Luangkan waktu untuk saling menyapa, berbagi cerita, dan mendengarkan kabar satu sama lain, baik melalui telepon, pesan singkat, media sosial, ataupun pertemuan langsung. Hal ini menunjukkan bahwa kita peduli dan ingin tetap terhubung dengan sahabat.

2. Menunjukkan Perhatian dan Dukungan

Persahabatan yang erat ditandai dengan rasa saling peduli dan mendukung. Tunjukkan kepada sahabatmu bahwa Kamu ada untuk mereka, baik dalam suka maupun duka.

Dengarkan curhatan mereka dengan penuh perhatian, tawarkan bantuan saat mereka membutuhkan, dan berikan semangat saat mereka mengalami masa sulit.

3. Menghormati Perbedaan

Setiap individu memiliki kepribadian dan keunikannya masing-masing. Jangan paksakan sahabatmu untuk menjadi seperti dirimu. Hargai perbedaan pendapat, minat, dan gaya hidup mereka. Terimalah mereka apa adanya dan nikmati keragaman yang membuat persahabatanmu semakin berwarna.

4. Saling Memaafkan

Dalam perjalanan persahabatan, tak jarang terjadi perselisihan atau kesalahpahaman. Jika hal ini terjadi, penting untuk memiliki sikap saling memaafkan dan melupakan.

Beranian diri untuk meminta maaf jika melakukan kesalahan, dan berlapang dada untuk memaafkan sahabatmu jika mereka melakukan kesalahan.

5. Saling Percaya

Kepercayaan merupakan pondasi utama dalam membangun persahabatan yang kokoh.

Jagalah rahasia sahabatmu, tepati janji yang dibuat, dan tunjukkan bahwa kamu dapat diandalkan. Rasa saling percaya akan memperkuat ikatan persahabatan dan membuatmu merasa nyaman untuk saling terbuka dan berbagi.

6. Menikmati Waktu Bersama

Persahabatan tak hanya tentang saling membantu dan mendukung, tetapi juga tentang bersenang-senang bersama. Luangkan waktu untuk melakukan kegiatan yang Kamu sukai bersama sahabat Kamu, seperti menonton film, berlibur, atau sekadar mengobrol santai. Ciptakan momen-momen indah yang akan menjadi kenangan tak terlupakan.

7. Menjaga Komitmen

Persahabatan abadi membutuhkan komitmen dan usaha dari kedua belah pihak. Luangkan waktu dan energi untuk memelihara hubungan ini. Ingatlah bahwa persahabatan sejati merupakan anugerah yang patut disyukuri dan dijaga.



ilustrasi tiga wanita yang terbaring dan tertawa bersama – Freepik

Dengan menerapkan tips-tips di atas, semoga kita bisa menjaga hubungan persahabatan kita tetap langgeng dan bermakna ya, guys!

Ingat, persahabatan abadi itu benar-benar harta karun yang tidak bernilai harganya. Jangan lupa untuk merawat persahabatan kita dengan penuh kasih sayang dan perhatian. Nikmati setiap momen indah dalam perjalanan persahabatan bersama sahabat-sahabat kita.

Karena pada akhirnya, persahabatan abadi itu bukan cuma soal punya seseorang untuk berbagi, tapi juga soal membangun hubungan yang tulus dan saling mendukung.

Jadi, mari kita jaga persahabatan kita dengan baik dan rasakan kebahagiaan yang membahagiakan dari hubungan itu! Ayo, kita buat perjalanan persahabatan kita selalu indah dan berarti!

Jelajahi Keindahan Diri : 13 Cara Jitu Penerapan Self-Love dalam Kehidupan Sehari-hari

Category: LifeStyle
24 September 2025



Prolite – Dalam keseharian yang penuh dengan tuntutan dan ekspektasi, seringkali kita lupa untuk memberikan *self-love* atau cinta kepada diri sendiri.

Mungkin kita terjebak dalam jeratan standar sosial atau terlalu sibuk memenuhi harapan orang lain.

Penerapan *self-love* bukan hanya sebuah tren atau kata-kata motivasional, tetapi sebuah komitmen untuk merawat diri sendiri dengan penuh kasih sayang.

Artikel ini kita telusuri bersama langkah-langkah praktis untuk menerapkan *self-love* dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari, membentuk dasar kuat untuk kebahagiaan dan keseimbangan emosional.

Membangun Keseimbangan dengan Self-Love



Ilustrasi admiring yourself – Freepik

Penerapannya memainkan peran kunci dalam menciptakan keseimbangan emosional sehari-hari. Berikut langkah-langkah

praktisnya:

1. **Penerimaan Diri:** Terima kelebihan dan kekurangan.
2. **Merawat Tubuh:** Pola makan, olahraga, tidur.
3. **Waktu untuk Diri:** Lakukan aktivitas yang bahagia.
4. **Batas dan Prioritas:** Tentukan batas dan fokus pada kepentingan utama.
5. **Refleksi Positif:** Hargai pencapaian kecil dan potensi diri.
6. **Hubungan Positif:** Bangun hubungan yang mendukung baik itu keluarga, teman dll.
7. **Belajar dari Kegagalan:** Melihat kegagalan sebagai peluang belajar.
8. **Mindfulness dan Meditasi:** Mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran diri.
9. **Jurnal Emosi:** Tulis jurnal untuk memahami diri lebih baik.
10. **Perlakukan Diri dengan Kasih:** Bersikap lembut pada diri sendiri.
11. **Mengelola Kritik:** Terima kritik sebagai peluang pembelajaran.
12. **Aktivitas Kreatif:** Salurkan kreativitas untuk kepuasan diri.
13. **Istirahat:** Beri diri waktu untuk istirahat dan meresapi momen.



Ilustrasi mencintai diri sendiri – Freepik

Dengan konsistensi dalam praktik ini, *self-love* menjadi dasar untuk kesejahteraan holistik.

Langkah-langkah ini membantu menciptakan hubungan yang positif dan penuh kasih terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya memperkaya kualitas hidup secara keseluruhan.

Artikel terkait :

Seni Menjaga Diri : Manfaat Self-Care dan Cara Menerapkannya dalam Kehidupan Anda

Category: LifeStyle
24 September 2025



Prolite – Dalam kehidupan yang serba cepat dan penuh tantangan, kita sering melupakan pentingnya merawat diri atau *self-care*.

Artikel ini mengajak Anda menjelajahi arti merawat diri, mengungkap manfaatnya, dan memberikan panduan praktis untuk mengintegrasikan perawatan diri ke dalam kehidupan sehari-hari.

Mari bersama-sama membuka pintu menuju ruang pribadi di dalam diri kita, di mana kesejahteraan dan kebahagiaan bersatu dalam

harmoni.

Apa itu Self Care?



Ilustrasi – Freepik

Merawat diri atau yang disebut *self-care* adalah saat kita dengan sengaja memberikan perhatian dan menjaga diri kita sendiri dengan baik.

Ini termasuk berbagai aktivitas dan kebiasaan yang kita lakukan untuk membuat diri kita merasa lebih baik secara keseluruhan, baik secara fisik, pikiran, maupun emosi.

Manfaat Self-Care



Ilustrasi – Freepik

Melakukan self-care memberikan sejumlah manfaat positif:

1. **Kesehatan Mental Lebih Baik:** Mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan pikiran.
2. **Menyegarkan Fisik:** Melibatkan diri dalam kegiatan fisik meningkatkan energi dan kebugaran.
3. **Peningkatan Produktivitas:** Memberikan waktu untuk diri sendiri meningkatkan fokus dan produktivitas.
4. **Hubungan Sosial yang Positif:** Merawat diri dengan baik memperkuat hubungan sosial dan koneksi.
5. **Resiliensi Emosional:** Praktik perawatan diri ini membantu mengembangkan ketangguhan emosional.
6. **Peningkatan Kualitas Tidur:** Merawat diri meningkatkan kualitas tidur, mendukung kesehatan fisik dan mental.
7. **Peningkatan Kesejahteraan Umum:** Memberikan perhatian pada berbagai aspek diri mencapai keseimbangan dan kesejahteraan.

8. **Pemberdayaan Diri:** Bisa meningkatkan kontrol dan rasa kepercayaan diri.
9. **Kreativitas yang Meningkat:** Aktivitas menyenangkan merangsang kreativitas dan perspektif baru.
10. **Pencegahan *Burnout*:** Terlibat dalam perawatan diri dapat mencegah *burnout*, memberikan waktu pemulihan.

Cara Melakukan Self-Care



Ilustrasi – Freepik

1. **Me Time:** Tentukan waktu khusus untuk bermeditasi, membaca buku, atau menikmati hobi.
2. **Aktivitas Fisik Seru:** Lakukan olahraga yang disukai untuk dorongan endorfin positif.
3. **Makan dengan Sehat:** Pilih makanan bergizi, hindari pola makan tidak sehat.
4. **Istirahat dan Tidur Cukup:** Pastikan tidur yang cukup untuk pemulihan fisik dan mental.
5. **Meditasi atau *Mindfulness*:** Latihan ini mengurangi stres dan ciptakan kedamaian pikiran.
6. **Batasi Pemakaian Gadget:** Beri istirahat dari layar untuk menghindari kelelahan dan stres.
7. **Happy Time:** Sisihkan waktu untuk kegembiraan dengan keluarga, teman, atau aktivitas yang disukai.

Dengan konsisten melakukan *self-care*, Anda tidak hanya mendukung diri sendiri, tetapi juga meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan hidup dengan positif dan berdaya.

Self-Love, Gali Kekuatan Psikologis Kamu Yuk!

Category: LifeStyle

24 September 2025



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.