

Screen Addiction & Digital Detox: Obat Stres di Era Gadget 24/7

Category: LifeStyle

4 Juli 2025



Prolite – Screen Addiction & Digital Detox: Obat Stres di Era Gadget 24/7 – Gadget Bikin Candu, Pikiran Jadi Kacau?

Pernah nggak sih, kamu cuma mau buka HP sebentar, eh tahu-tahu sudah scroll TikTok satu jam? Atau kamu susah tidur karena otak masih aktif nginget chat, email, dan notifikasi IG? Kalau iya, kamu mungkin lagi kena yang namanya **screen addiction**—alias kecanduan layar.

Di era serba digital kayak sekarang, hampir semua hal kita lakukan lewat layar: kerja, belajar, hiburan, bahkan ngobrol sama teman. Tapi sadarkah kamu bahwa **terlalu lama menatap**

layar bisa bikin kesehatan mental kamu merosot? Yup, dari insomnia, kecemasan, sampai turunnya rasa percaya diri bisa jadi dampak nyata.

Kabar baiknya, ada yang namanya **digital detox**—cara simpel dan sehat buat mengurangi paparan layar. Yuk, kita bahas bareng kenapa kamu perlu lebih mindful soal screen time dan gimana cara mulai detox digital tanpa drama!

Kenapa Screen Addiction Itu Bahaya?



Nggak semua penggunaan layar itu buruk, tapi ketika sudah berlebihan dan nggak terkendali, efeknya bisa cukup menyeramkan. Berikut beberapa dampak psikologis dari screen overuse:

1. Kecemasan dan Overthinking

Kamu sering merasa cemas setelah main media sosial? Itu bisa jadi karena otak kamu dibombardir info terus-menerus. Algoritma media sosial dirancang untuk bikin kita terus stay online—dan ini bisa bikin otak kelelahan.

Menurut laporan dari *Journal of Psychological Health* edisi Juni 2025, **orang yang menggunakan layar lebih dari 7 jam sehari punya risiko 40% lebih tinggi mengalami gejala anxiety ringan hingga sedang.**

2. Insomnia dan Kualitas Tidur yang Menurun

Cahaya biru (blue light) dari layar gadget menghambat produksi melatonin, hormon yang bikin kita ngantuk. Akibatnya, walaupun kamu udah capek, tubuh kamu masih 'on'. Hasilnya? Susah tidur, tidur nggak nyenyak, dan bangun masih lelah.

3. Turunnya Self-Esteem

Scroll medsos bisa bikin kita tanpa sadar membandingkan hidup

kita dengan orang lain. Padahal yang ditampilkan di feed itu cuma highlight terbaik mereka. Akibatnya, kita jadi merasa kurang, nggak cukup keren, dan nggak bahagia.

Waktunya Digital Detox: Cara Sederhana Biar Pikiran Lega



Digital detox bukan berarti kamu harus buang HP atau pindah ke gua. Tapi lebih ke **membuat batasan sehat antara kamu dan dunia digital**. Yuk, intip strategi praktis yang bisa kamu coba dari sekarang:

1. Sedekah Waktu Tanpa Layar (Meal-Time Free-Phone)

Mulai dari hal kecil: waktu makan tanpa gadget. Simpan HP saat sarapan, makan siang, dan makan malam. Selain bikin kamu lebih mindful soal makanan, kamu juga bisa ngobrol lebih intens sama keluarga atau teman.

Coba rutinkan minimal 3 kali sehari. Menurut riset dari Universitas Padova (2025), **orang yang melakukan “screen-free meals” selama 2 minggu mengalami penurunan stres harian hingga 25%.**

2. Rutinitas Sebelum Tidur Tanpa Layar (Screen-Free Bedtime Routine)

Coba stop pakai layar 1 jam sebelum tidur. Ganti dengan aktivitas yang menenangkan kayak:

- Baca buku fisik
- Stretching ringan
- Meditasi singkat atau journaling
- Minum teh herbal

Rutinitas ini bisa bantu tubuh dan pikiran masuk ke mode

rileks, jadi kualitas tidurmu juga lebih baik.

3. Hentikan Kebiasaan Scrolling Tanpa Tujuan

Scroll medsos karena bosan? Solusinya: ganti dengan kegiatan alternatif yang tetap menyenangkan. Misalnya:

- Dengerin podcast menarik
- Jalan kaki keliling komplek
- Ngegambar, nyanyi, atau masak

Awalnya mungkin susah, tapi lama-lama otak kamu akan berterima kasih karena dapat istirahat dari info yang berlebihan.

Manfaat Digital Detox: Mood Naik, Stres Turun

Banyak penelitian menunjukkan bahwa digital detox punya efek positif nyata:

- **Menurunkan kadar kortisol** (hormon stres)
- **Meningkatkan konsentrasi** dan produktivitas
- **Membantu regulasi emosi**, jadi nggak gampang marah atau gelisah
- **Meningkatkan hubungan sosial** karena kamu lebih hadir saat bersama orang lain

Bahkan menurut laporan dari *Global Mental Health Survey* edisi Juli 2025, **orang yang melakukan digital detox minimal 3 hari**

seminggu mengalami peningkatan mood hingga 35%.

Yuk, Rehat Sejenak Demi Pikiran yang Sehat

Sobat digital, layar itu nggak jahat. Tapi kalau kita nggak tahu batasnya, bisa-bisa malah jadi racun buat pikiran. Coba deh mulai dari langkah kecil: satu jam bebas layar, makan tanpa scrolling, atau tidur tanpa drama notifikasi.

Digital detox bukan cuma tren, tapi kebutuhan. Demi mental yang sehat, fokus yang tajam, dan hati yang tenang. Yuk, mulai hari ini kita belajar lebih mindful soal screen time. Dan kalau kamu punya tips sendiri soal ngurangin kecanduan gadget, share dong di kolom komentar!

Let's unplug to recharge! ☐☐☐

Merasa Diremehkan? Begini Cara Self-Worth Bisa Mengubah Cara Orang Memperlakukanmu!

Category: LifeStyle

4 Juli 2025



Prolite – Self-Worth dan Cara Orang Memperlakukan Kita: Apakah Kita Bisa Mengubahnya?

Pernah nggak sih kamu merasa diperlakukan kurang baik oleh orang lain dan bertanya-tanya, “Kenapa mereka memperlakukan aku seperti ini? Apakah aku yang salah?” Pertanyaan ini sering muncul ketika kita merasa dihargai atau justru diremehkan oleh lingkungan sekitar.

Faktanya, bagaimana orang lain memperlakukan kita sering kali berhubungan erat dengan bagaimana kita memandang diri sendiri—alias self-worth kita. Tapi pertanyaannya, apakah kita bisa mengubah cara orang lain memperlakukan kita? Yuk, kita bahas lebih dalam!

Apakah Kita Bisa Mempengaruhi Cara Orang Lain Memperlakukan Kita?



Jawabannya: Bisa, tapi dengan batasan tertentu.

Kita memang nggak bisa sepenuhnya mengontrol sikap dan

perilaku orang lain, tapi kita bisa memengaruhi bagaimana mereka memperlakukan kita dengan cara membangun dan menunjukkan self-worth yang sehat.

Orang cenderung merespons energi yang kita keluarkan—kalau kita percaya diri dan tegas dalam menetapkan batasan, kemungkinan besar orang lain juga akan lebih menghargai kita.

Sebaliknya, kalau kita selalu mengalah dan membiarkan diri diperlakukan seenaknya, orang pun akan semakin bebas memperlakukan kita tanpa batas.

Ini bukan soal menjadi egois atau keras kepala, melainkan soal menempatkan diri dengan pantas di hadapan orang lain. Ingat, kita mengajarkan orang lain bagaimana cara memperlakukan kita melalui cara kita memperlakukan diri sendiri.

Peran Kepercayaan Diri dalam Menentukan Kualitas Hubungan Interpersonal



Self-worth dan kepercayaan diri punya hubungan erat dengan bagaimana kita diperlakukan dalam berbagai hubungan—baik itu pertemanan, hubungan asmara, atau profesional.

1. **Percaya diri menarik respek** – Orang yang percaya diri biasanya memancarkan aura positif dan kuat. Mereka tahu apa yang pantas mereka terima dan nggak ragu untuk bersuara saat diperlakukan dengan buruk.
2. **Menurunkan risiko dimanfaatkan** – Ketika kita nggak percaya diri dan sering meragukan nilai diri sendiri, kita jadi lebih rentan dimanfaatkan oleh orang-orang yang ingin mengambil keuntungan.
3. **Menetapkan standar yang lebih baik dalam hubungan** – Saat kita tahu nilai diri kita, kita nggak akan sembarangan

membiarkan orang lain memperlakukan kita dengan cara yang nggak pantas. Kita lebih sadar akan batasan yang harus dijaga dalam setiap hubungan.

Maka dari itu, penting banget buat membangun kepercayaan diri. Ini bukan tentang menjadi sombong, tapi tentang memahami nilai diri sendiri dan menolak perlakuan yang merendahkan.

Bagaimana Menetapkan Batasan agar Kita Diperlakukan dengan Lebih Baik?



Menetapkan batasan bukan berarti kita jadi orang yang defensif atau sulit didekati. Justru, ini adalah langkah penting agar kita bisa menjaga kesehatan mental dan mendapatkan perlakuan yang lebih baik dari lingkungan sekitar. Berikut beberapa cara yang bisa kamu lakukan:

1. Kenali Nilai Dirimu

Sebelum menetapkan batasan, kamu harus paham dulu bahwa kamu berharga. Pikirkan apa yang kamu mau dan nggak mau terima dari orang lain.

2. Jangan Takut Bilang “Tidak”

Kadang kita takut menolak karena nggak enak hati atau takut mengecewakan orang lain. Padahal, mengatakan “tidak” itu wajar dan perlu, terutama jika sesuatu melanggar batas kenyamanan kita.

3. Bersikap Tegas tapi Santun

Batasan bukan berarti harus galak atau kasar. Kamu bisa menyampaikan keinginanmu dengan cara yang asertif, misalnya dengan nada yang tenang dan bahasa yang jelas.

4. Jauhi Orang-Orang yang Tidak Menghargai Batasanmu

Kalau sudah berusaha menetapkan batasan tapi masih ada

orang yang nggak menghargainya, mungkin saatnya untuk mempertimbangkan kembali apakah mereka layak ada di hidupmu.

5. **Latih Konsistensi**

Jangan plin-plan dalam menegakkan batasan. Semakin sering kamu membiarkan batasan dilanggar, semakin sulit orang lain untuk menghormatinya.

Semua Berawal dari Diri Sendiri



Self-Worth

Jadi, apakah kita bisa mengubah cara orang memperlakukan kita? Sebagian besar jawabannya ada pada diri kita sendiri.

Dengan meningkatkan self-worth, membangun kepercayaan diri, dan menetapkan batasan yang jelas, kita bisa mengarahkan bagaimana orang lain berinteraksi dengan kita.

Ingat, kita berhak diperlakukan dengan baik dan penuh respek. Jadi, yuk mulai dari sekarang, perbaiki cara kita memperlakukan diri sendiri agar orang lain pun belajar menghargai kita! ☐

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

Category: LifeStyle

4 Juli 2025



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!

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.

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?



Terkadang, kita nggak sadar kalau pasangan kita berpengaruh

besar terhadap self-esteem kita sendiri. Idealnya, pasangan harus saling mendukung dan memberikan energi positif.

Tapi kalau ternyata kehadiran mereka malah membuat kita merasa tidak cukup baik, itu bisa jadi red flag dalam hubungan.

Red Flags Jika Pasangan Merusak Self-Esteem Kita

- Sering merendahkan atau membandingkan kita dengan orang lain.
- Tidak mendukung pertumbuhan dan impian kita.
- Membuat kita merasa bersalah atau tidak cukup baik dalam hubungan.
- Menggunakan emotional abuse, seperti memberi silent treatment atau gaslighting.

Kalau pasanganmu sering melakukan hal-hal ini, mungkin sudah saatnya mengevaluasi kembali hubungan kalian. Hubungan yang sehat seharusnya membuat kamu merasa lebih percaya diri, bukan sebaliknya.

Bagaimana Cara Menghadapi Pasangan dengan Self-Esteem Rendah?



Jika pasanganmu memiliki self-esteem rendah, bukan berarti hubungan kalian pasti berakhir buruk. Ada beberapa cara untuk membantu mereka membangun kepercayaan diri tanpa harus mengorbankan kebahagiaanmu sendiri:

- **Dukung tanpa membiarkan mereka terlalu bergantung** – Beri dukungan, tapi tetap biarkan mereka bertanggung jawab atas kebahagiaannya sendiri.
- **Bantu mereka melihat sisi positif diri sendiri** – Ingatkan mereka akan pencapaian dan kualitas baik yang

mereka miliki.

- **Tetapkan batasan sehat dalam hubungan** – Jangan biarkan rasa insecure mereka mengontrol keputusan atau kebahagiaanmu.
- **Ajak untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan** – Kadang, terapi atau konseling bisa menjadi jalan terbaik untuk mengatasi self-esteem yang rendah.

Peran Komunikasi dan Kepercayaan dalam Membangun Self-Esteem Bersama

Pada akhirnya, komunikasi dan kepercayaan adalah dua faktor utama dalam membangun self-esteem dalam hubungan. Pasangan yang bisa saling terbuka tanpa takut dihakimi akan lebih mudah merasa nyaman dan aman dalam hubungan.

Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk membangun komunikasi yang sehat:

- **Jadilah pendengar yang baik** – Dengarkan pasanganmu tanpa buru-buru menghakimi atau memberikan solusi.
- **Ungkapkan kebutuhanmu dengan jujur** – Jangan takut untuk mengatakan apa yang kamu butuhkan dalam hubungan.
- **Berikan pujian yang tulus** – Kata-kata positif bisa membantu meningkatkan self-esteem pasangan.
- **Jangan bermain dengan rasa takut pasangan** – Jangan sengaja memancing kecemburuan atau rasa tidak aman mereka.

Self-Esteem yang Sehat = Hubungan yang Bahagia!



Self-esteem berperan besar dalam menentukan bagaimana

seseorang berinteraksi dalam hubungan asmara. Self-esteem yang tinggi memungkinkan hubungan berkembang dengan sehat, sementara self-esteem yang rendah bisa menjadi tantangan tersendiri.

Jika kamu atau pasanganmu merasa memiliki self-esteem yang kurang stabil, jangan ragu untuk mencari cara memperbaikinya.

Hubungan yang sehat dimulai dari dua individu yang bahagia dan percaya diri dalam dirinya sendiri. Jadi, yuk mulai introspeksi dan bangun self-esteem yang lebih baik untuk hubungan yang lebih harmonis! ☐

Self-Efficacy dan Self-Esteem : Dua Pilar Utama yang Perlu Kamu Pahami untuk Hidup Lebih Baik!

Category: LifeStyle

4 Juli 2025



Prolite – Self-Efficacy dan Self-Esteem : Apa Bedanya dan Kenapa Keduanya Penting untuk Hidupmu?

Pernah dengar istilah **self-efficacy** dan **self-esteem**? Mungkin kamu sering melihatnya dalam artikel-artikel motivasi atau buku pengembangan diri. Walaupun sekilas terdengar mirip, sebenarnya dua hal ini punya makna yang berbeda.

Self-efficacy adalah **keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan**, sedangkan self-esteem lebih merujuk pada **harga diri atau seberapa besar kita menghargai dan menerima diri sendiri**.

Tapi, apa sih bedanya kedua hal ini secara lebih spesifik? Kenapa keduanya sama-sama penting untuk kesejahteraan dan kesuksesan pribadi kita?

Yuk, kita bahas lebih dalam perbedaan antara self-efficacy dan self-esteem, bagaimana keduanya saling berkaitan, dan bagaimana cara mengembangkannya secara bersamaan.

Apa Itu Self-Efficacy dan Self-

Esteem?



1. **Self-Efficacy: Keyakinan Akan Kemampuan**

Self-efficacy adalah istilah yang pertama kali diperkenalkan oleh **Albert Bandura**, seorang psikolog terkenal.

Secara sederhana, **self-efficacy** adalah keyakinan diri seseorang pada kemampuannya untuk mengorganisir dan menjalankan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu.

Ini bukan tentang percaya diri secara umum, tapi lebih fokus pada **seberapa yakin kamu bisa melakukan sesuatu dengan baik**.

Contohnya, jika kamu harus presentasi di depan banyak orang, **self-efficacy** kamu dalam public speaking bisa mempengaruhi seberapa baik kamu melakukannya.

Jika kamu yakin bisa menyampaikan materi dengan baik karena pernah sukses melakukannya sebelumnya, **self-efficacy**-mu tinggi.

2. **Self-Esteem: Harga Diri**

Sementara itu, **self-esteem** adalah bagaimana kamu menilai dirimu secara keseluruhan. Apakah kamu merasa dirimu berharga, layak dicintai, dan dihargai?

Self-esteem lebih ke arah **harga diri**—perasaan tentang nilai diri sendiri. Jika kamu punya **self-esteem** yang tinggi, kamu merasa dirimu penting, diterima, dan punya kualitas positif yang membuatmu merasa nyaman dengan siapa dirimu.

Misalnya, seseorang yang memiliki self-esteem tinggi akan tetap merasa dirinya berharga, bahkan jika mereka gagal dalam suatu tugas.

Mereka melihat kegagalan itu sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sebagai bukti bahwa mereka tidak cukup baik.

Perbedaan Antara Self-Efficacy dan Self-Esteem



Nah, di sinilah letak perbedaan utama antara self-efficacy dan self-esteem:

- **Self-efficacy** berhubungan dengan **keyakinan pada kemampuan untuk melakukan tugas-tugas tertentu**. Ini lebih spesifik dan terkait dengan kepercayaan diri kita dalam konteks situasi tertentu.
- **Self-esteem** lebih luas dan melibatkan **cara kita menghargai diri secara keseluruhan**, baik dalam kemampuan, kepribadian, hingga nilai diri kita di mata orang lain dan diri sendiri.

Sebagai contoh, seseorang bisa saja memiliki **self-efficacy yang tinggi dalam bermain musik**, karena mereka yakin dengan keterampilannya.

Namun, orang tersebut bisa saja memiliki **self-esteem yang rendah**, jika mereka merasa tidak berharga atau tidak dihargai secara keseluruhan, meskipun mereka pandai bermain musik.

Bagaimana Keduanya Saling Berkaitan?



Walaupun berbeda, **self-efficacy** dan **self-esteem** saling **berkaitan**. Keyakinan terhadap kemampuan kita (self-efficacy) bisa memengaruhi **cara kita merasa tentang diri sendiri (self-esteem)**.

Ketika kita terus-menerus berhasil menyelesaikan tugas dengan baik, rasa percaya diri kita akan meningkat, dan ini bisa meningkatkan self-esteem.

Di sisi lain, jika kita sering gagal dan merasa tidak mampu, self-esteem kita bisa menurun.

Namun, self-efficacy yang tinggi tidak selalu menjamin self-esteem yang tinggi. Misalnya, seorang siswa bisa sangat yakin dengan kemampuan belajarnya (self-efficacy tinggi), tapi jika dia terus merasa dirinya tidak cukup baik di mata orang tua atau teman-temannya, dia bisa saja tetap memiliki self-esteem yang rendah.

Tips Mengembangkan Self-Efficacy dan Self-Esteem Secara Bersamaan



Kabar baiknya, **kamu bisa mengembangkan kedua hal ini secara bersamaan!** Berikut beberapa tips praktis yang bisa kamu coba:

1. Tetapkan Tujuan Kecil dan Realistis

Ketika kamu menetapkan tujuan yang bisa dicapai dengan langkah-langkah kecil, setiap pencapaian akan meningkatkan self-efficacy-mu. Seiring bertambahnya keyakinan pada kemampuanmu, self-esteem juga akan meningkat karena kamu merasa mampu dan berharga.

2. Kenali dan Rayakan Pencapaianmu

Jangan cuma fokus pada hal-hal yang belum berhasil kamu capai. **Akui pencapaian-pencapaian kecil** dalam hidupmu dan rayakan kesuksesan itu. Hal ini akan membantu membangun rasa percaya diri dan harga diri yang lebih

kuat.

3. **Hadapi Tantangan dengan Sikap Positif**

Saat kamu dihadapkan pada tugas sulit, lihatlah itu sebagai kesempatan untuk belajar, bukan ancaman. Dengan begitu, kamu akan lebih termotivasi untuk mencoba dan meningkatkan self-efficacy-mu. Ketika kamu berhasil melewati tantangan itu, self-esteem-mu juga akan meningkat karena kamu tahu dirimu bisa menghadapi kesulitan.

4. **Cari Lingkungan yang Mendukung**

Lingkungan yang positif dan mendukung bisa sangat membantu dalam membangun self-esteem. Ketika kamu dikelilingi oleh orang-orang yang menghargaimu dan percaya pada kemampuanmu, self-efficacy dan self-esteem akan tumbuh bersama.

5. **Temukan Role Model**

Mengamati seseorang yang sudah berhasil melalui tantangan yang mirip denganmu bisa sangat membantu meningkatkan self-efficacy. Role model ini bisa menginspirasi dan membuktikan bahwa kesuksesan itu mungkin. Seiring waktu, ini juga bisa meningkatkan self-esteem kamu karena kamu tahu kamu berada di jalur yang benar.



Self-efficacy dan self-esteem adalah dua pilar penting yang mendukung kesuksesan pribadi dan kesejahteraan mental.

Keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*) akan membantumu untuk **mengatasi tantangan**, sedangkan *self-esteem* yang sehat akan membuatmu **merasa berharga dan diterima**, apa pun hasilnya.

Mulai sekarang, yuk, fokus pada pengembangan keduanya secara bersamaan! Dengan langkah-langkah kecil, mindset positif, dan dukungan dari lingkungan sekitar, kamu bisa meningkatkan self-efficacy dan self-esteem yang akan membawa kamu pada kesuksesan yang lebih besar dan kebahagiaan dalam hidup. **Kamu**

pasti bisa!

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

Category: LifeStyle
4 Juli 2025



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!

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?



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.

Orang dengan *low self-esteem* cenderung lebih sering meragukan kemampuan, nilai, dan kualitas dirinya sendiri. Mereka mungkin sulit menerima pujian atau apresiasi, bahkan ketika mereka benar-benar layak mendapatkannya.

Kadang, rasa percaya diri rendah ini datang tanpa disadari. Sering kali, karena pengalaman masa lalu atau pengaruh lingkungan sekitar, kita jadi memandang diri sendiri dengan negatif.

Padahal, semua orang pasti punya kelebihan dan keunikan yang harusnya bisa dihargai, termasuk kamu!

Ciri-Ciri dan Faktor Penyebab Low Self-Esteem



Ilustrasi wanita yang murung – Freepik

Kalau kamu merasa sering meragukan diri, mungkin kamu mengalami beberapa ciri berikut ini:

- **Sering merasa nggak layak atau nggak pantas:** Ketika orang lain memberikan apresiasi atau pujian, kamu justru merasa nggak pantas menerimanya.
- **Selalu membandingkan diri dengan orang lain:** Kamu merasa bahwa orang lain selalu lebih baik darimu, entah itu dari segi fisik, kemampuan, atau kehidupan mereka secara umum.
- **Sulit mengambil keputusan:** Kamu sering merasa ragu dan takut salah dalam mengambil keputusan karena kurangnya rasa percaya diri.
- **Fokus pada kekurangan:** Alih-alih melihat kelebihan yang kamu miliki, kamu justru terus-menerus terfokus pada kekurangan dan kesalahan yang pernah kamu buat.
- **Takut menerima tantangan:** Kamu menghindari tantangan atau hal-hal baru karena merasa nggak mampu untuk berhasil.

Kalau kamu merasa relate dengan beberapa ciri di atas, mungkin saatnya buat mulai lebih memperhatikan kondisi self-esteem kamu, ya.

Lalu ada banyak faktor yang bisa memicu rendahnya rasa percaya diri. Berikut beberapa di antaranya:

- **Pengalaman masa lalu:** Trauma masa kecil, seperti bullying, pelecehan, atau kurangnya dukungan dari keluarga, bisa membuat seseorang tumbuh dengan rasa percaya diri yang rendah.

- **Tekanan sosial:** Kita hidup di dunia yang penuh dengan ekspektasi sosial, baik dari teman, keluarga, atau lingkungan kerja. Tekanan untuk memenuhi standar ini bisa bikin kita merasa nggak cukup baik.
- **Perbandingan diri dengan orang lain:** Media sosial bisa jadi tempat yang berbahaya kalau kita terlalu sering membandingkan diri kita dengan orang lain. Orang-orang cenderung menampilkan “sisi terbaik” mereka, yang kadang bikin kita merasa hidup kita kurang menarik atau kurang sempurna.

Semua faktor ini bisa mengikis rasa percaya diri secara perlahan. Tapi, tenang aja! Kita bisa mengatasinya.

5 Dampak Negatif Low Self-Esteem Terhadap Kehidupan Sehari-hari



Ilustrasi wanita yang jenuh dengan pekerjaannya – Freepik

Low self-esteem nggak cuma bikin kita merasa nggak nyaman secara emosional, tapi juga bisa berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Berikut 5 dampak negatifnya:

1. Kehidupan kerja terganggu

Orang dengan *low self-esteem* mungkin merasa ragu untuk menunjukkan kemampuan atau berinovasi di tempat kerja. Mereka juga cenderung menolak promosi karena merasa nggak layak, padahal mereka sebenarnya punya potensi besar.

2. Hubungan dengan orang lain jadi sulit

Rasa percaya diri yang rendah bisa membuat seseorang merasa nggak layak dicintai atau dihargai. Akibatnya, hubungan romantis atau persahabatan bisa terganggu karena rasa tidak aman atau cemas yang berlebihan.

3. Tertutup pada kesempatan baru

Kesempatan sering kali datang dalam bentuk tantangan.

Tapi, dengan *low self-esteem*, kita cenderung menghindari hal-hal baru karena takut gagal atau ditolak.

4. **Overthinking berlebihan**

Orang dengan *low self-esteem* cenderung terjebak dalam lingkaran pikiran negatif, meragukan keputusan yang mereka buat, dan terlalu khawatir tentang pendapat orang lain.

5. **Kesehatan mental terganggu**

Rasa tidak percaya diri yang berkepanjangan bisa memicu masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres yang berkepanjangan.

Cara Mengatasi Low Self-Esteem dan Membangun Rasa Percaya Diri



Ilustrasi pria yang percaya diri – Freepik

Sekarang, gimana caranya untuk keluar dari lingkaran *low self-esteem*? Berikut beberapa langkah praktis yang bisa kamu coba:

- **Tetapkan tujuan realistis**

Jangan terlalu keras pada diri sendiri. Mulai dengan tujuan-tujuan kecil yang bisa kamu capai. Setiap pencapaian, sekecil apapun, bisa memberikan dorongan pada rasa percaya diri kamu.

- **Hargai dirimu sendiri**

Latih diri untuk menghargai apa yang sudah kamu capai dan nikmati prosesnya. Setiap orang punya keunikan dan kekuatannya masing-masing, termasuk kamu. Jangan ragu untuk merayakan pencapaianmu!

- **Jangan bandingkan diri dengan orang lain**

Fokus pada perjalanan hidupmu sendiri. Ingat, kita semua punya perjalanan yang berbeda, dan membandingkan diri dengan orang lain hanya akan membuatmu semakin meragukan diri.

- **Kelilingi dirimu dengan orang yang positif**

Dukung dirimu dengan lingkungan yang memberi energi positif. Teman atau keluarga yang mendukung bisa membantu membangkitkan rasa percaya diri.

- **Praktikkan self-compassion**

Belajar untuk lebih memahami dan mengasihi diri sendiri, terutama saat kamu merasa gagal atau melakukan kesalahan. Semua orang pernah gagal, dan itu adalah bagian dari proses belajar.

Rasa percaya diri yang rendah memang bisa mengganggu berbagai aspek kehidupan. Tapi, kamu nggak harus terjebak di dalamnya selamanya.

Dengan menetapkan tujuan yang realistis, menghargai diri sendiri, dan belajar untuk nggak membandingkan diri dengan orang lain, kamu bisa perlahan-lahan membangun kembali self-esteem yang kuat.

Jadi, jangan biarkan *low self-esteem* mengendalikan hidupmu! Yuk, mulai cintai dan hargai dirimu sendiri lebih banyak lagi.

□

4 Dampak Body Shaming dan Strategi Efektif untuk Mencegahnya

Category: LifeStyle

4 Juli 2025



Prolite – Dampak *body shaming* pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang telah menjadi perhatian utama di era di mana media sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis semakin mendominasi.

Fenomena ini telah menjadi salah satu masalah sosial yang meresahkan, di mana individu-individu sering kali direndahkan berdasarkan penampilan fisik mereka.

Body shaming bukanlah masalah yang hanya terjadi pada tingkat individu, namun juga memiliki dampak yang luas pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang.

Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan keberagaman tubuh, semakin penting bagi kita untuk mengenali dampak *body shaming* ini.

Oleh karena itu, dalam artikel ini, kita akan membahas dampak-dampak *body shaming* serta mencari cara-cara untuk mencegah terjadinya fenomena ini.

Mari kita simak bersama bagaimana kita dapat memerangi *body shaming* dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan penuh kasih.

Dampak *Body Shaming*

Praktik *body shaming* dapat memiliki dampak yang serius, baik secara emosional maupun fisik. Beberapa dampak *body shaming* antara lain:

1. Gangguan Mental



Ilustrasi wanita yang stress berat – Freepik

Dampak *body shaming* yang pertama ialah memiliki pengaruh yang serius pada kesehatan mental seseorang. Tindakan merendahkan seseorang berdasarkan penampilannya dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan.

2. Rendahnya *Self-esteem*



Ilustrasi wanita yang merasa rendah diri – Freepik

Komentar atau perlakuan negatif terhadap penampilan seseorang memiliki potensi untuk merusak harga diri dan rasa percaya diri individu tersebut.

Ini bisa berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka, seperti hubungan sosial, kinerja di tempat kerja, dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

3. Gangguan Makan



Ilustrasi wanita yang stres dengan dietnya – Freepik

Body shaming dapat menjadi pemicu perilaku makan yang tidak sehat, seperti anoreksia atau bulimia, karena individu mungkin merasa tertekan untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis.

Ketika seseorang merasa tidak puas dengan penampilannya dan terus-menerus ditekan oleh komentar atau pandangan negatif, mereka mungkin mencoba untuk mengontrol berat badan atau bentuk tubuh mereka dengan cara yang tidak sehat, termasuk dengan cara membatasi asupan makanan atau memicu muntah setelah makan.

4. Isolasi Sosial



Ilustrasi wanita yang menyendiri di kamar – Freepik

Seseorang yang menjadi korban *body shaming* cenderung mengalami dampak psikologis yang parah, termasuk menghindari interaksi sosial dan merasa terisolasi.

Komentar atau perlakuan negatif terhadap penampilannya bisa membuatnya merasa malu, tidak nyaman, dan kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Akibatnya, individu tersebut mungkin cenderung menarik diri dari situasi sosial, mengurangi partisipasi dalam aktivitas kelompok, dan bahkan mengalami isolasi sosial yang signifikan.

Cara untuk Mencegah terjadinya *Body Shaming*

Sebagai individu, kita memiliki tanggung jawab untuk membangun lingkungan yang inklusif dan mempromosikan keberagaman dalam penampilan fisik. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah *body shaming* antara lain:

1. Berempati



– *Freepik*

Berusaha untuk memahami perasaan dan pengalaman orang lain sebelum membuat komentar tentang penampilan mereka.

2. Sadari Akibat



– *Freepik*

Mengakui bahwa komentar atau candaan tentang penampilan seseorang dapat memiliki dampak yang sangat negatif.

3. Promosikan *True Happiness*



– *Freepik*

Menghargai kecantikan yang datang dalam berbagai bentuk dan ukuran, bukan hanya yang terlihat di permukaan.

4. Menjaga Bahasa dan Tindakan



– *Freepik*

Berpikir dua kali sebelum membuat komentar atau tindakan yang dapat merendahkan orang lain berdasarkan penampilan mereka.



Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik

Melalui kesadaran akan dampak *body shaming* dan tindakan nyata untuk mencegahnya, kita dapat membuka jalan menuju masyarakat yang lebih ramah dan mendukung bagi semua individu, tanpa memandang penampilan fisik mereka.

Dengan memberikan dukungan, empati, dan penerimaan terhadap keberagaman tubuh, kita bisa membangun lingkungan di mana setiap orang merasa dihargai dan diterima apa adanya.

Ini bukan hanya tentang memperjuangkan perubahan dalam sikap dan perilaku individu, tetapi juga tentang mengubah norma sosial dan budaya yang mendukung penerimaan diri dan keragaman tubuh.

Mari bersama-sama berkomitmen untuk mengakhiri praktik *body shaming* dan membangun dunia di mana semua orang bisa merasa aman dan dihargai. ☐☐