

8 Cara Menerapkan Self Love yang Wajib Pelajar Ketahui! Yuk, Sayangi Diri Mulai Sekarang!

Guys, tahu ga sih selama pandemi berlangsung dari 2019 sampai 2021 ternyata di waktu yang bersamaan juga terjadi peningkatan angka stress pada remaja! *Yap*, hampir 50% remaja Indonesia mengidap *anxious* berlebihan selama pandemi ini *gengs*. Wah, padahal *anxiety*, stress, atau *depressed* akan berdampak buruk pada kehidupan sosial dan belajarmu lho!

Oleh karena itu, kali ini penulis akan membagikan beberapa cara menerapkan *self love* yang bisa kamu lakukan mulai sekarang juga! *Hehehe*, *self love* ga hanya tentang merawat diri seperti menggunakan *skincare* atau perawatan kulit aja *gengs*. *Self love* juga berbicara tentang kesehatan mentalmu! *So*, yuk buruan simak ulasan di bawah ini ya!

Cara Menerapkan *Self love*

1. Mengenali diri sendiri



beautiful caucasian young woman travel outside the car with wind in the curly hair, motion and movement on the road discovering new places during a nice sunset, enjoy and joyful freedom concept

8 Cara Menerapkan Self Love yang Wajib Pelajar Ketahui! Yuk, Sayangi Diri Mulai Sekarang!

Hal paling utama sebelum memasuki berbagai cara menerapkan *self love* ialah mengenali diri sendiri dulu *gengs*. Penulis mau tanya nih, sejauh mana sih *guys* kamu mengenal diri sendiri?

Yah, pertanyaan ini termasuk gampang-gampang susah untuk dijawab. Beberapa di antara kamu tentu menjawab dengan lantang bahwa kamu tahu banget nih segala sesuatu tentang dirimu.

Akan tetapi, ga sedikit juga yang ragu-ragu atau bingung sejauh mana kamu mengenal diri sendiri. So, penulis sangat anjurkan untuk masing-masing dari kamu merenungkan nih sejauh mana kamu mengenali diri sendiri.

Kira-kira apa aja sih yang betul-betul kamu sukai, apa aja yang mungkin mengganggu atau kurang kamu sukai, bahkan berbagai hal yang bisa memicu rasa senang atau rasa sedihmu. Kamu bisa mulai cari tahu sedari sekarang nih!

2. Apa sih passionmu?

Cara menerapkan *self love* yang kedua adalah mengetahui apa yang menjadi passionmu *guys*. Ternyata ada lho sebagian besar remaja yang tidak mengetahui apa sih sesungguhnya passion yang mereka miliki.

Wah, hal ini tentu sangat berbahaya *guys*. Bayangkan aja deh, semisal kamu engga tahu apa passionmu sama saja dengan kau gatau apa yang menjadi goals atau tujuan dari hidupmu.

Nah, kalau begini, tentu kamu akan menjalani hidup tanpa gairah atau biasa-bisa aja bukan? So, penulis harap kamu bisa menemukan passionmu sedini mungkin.

3. Daftar bahagia

8 Cara Menerapkan Self Love yang Wajib Pelajar Ketahui! Yuk, Sayangi Diri Mulai Sekarang!



Hand woman writing notebook on table in garden with vintage toned.

Next, kali ini penulis ingin membagikan salah satu cara menerapkan *self love* versi pribadi penulis sendiri *gengs*. *So*, setiap hari penulis pasti menyempatkan waktu untuk menulis daftar bahagia.

Apa tuh daftar bahagia? Daftar bahagia ialah list tentang segala sesuatu yang membuat penulis bahagia hari ini. Ga harus hal yang berat seperti wisata ke Pulau Bali atau membeli barang *branded*, cukup hal sederhana aja.

Misalnya, hari ini penulis bisa makan dengan lahap makanan yang penulis inginkan. Mungkin hari ini penulis bisa belajar dan bekerja dengan produktif. Sampai hal paling sederhana kalau hari ini penulis masih dikasih kesempatan untuk share tips-tips menarik ke pembaca sekalian.

Hal ini membantu penulis untuk tetap bersyukur tentang hal-hal yang kecil. Bahwa hari ini masih ada hal bahagia lho dibalik lelahnya sekolah ataupun kejadian yang membuat penulis *badmood*. *So*, yuk coba menulis daftar bahagia mulai sekarang ya *gengs*!

4. Temukan cara *healing* versimu

Remaja seringkali nih mengalami berbagai permasalahan mental seperti *anxiety* maupun stress berkepanjangan. Betul ga nih *guys*? Nah, segala permasalahan itu ga boleh kamu pendam atau biarkan saja lho.

Seperti gunung berapi, kalau dipendam dan dibiarkan saja, lama-lama akan meledak sehingga memberikan dampak yang lebih buruk bagimu dan lingkungan sekitarmu juga *guys*.

Jadi, kamu harus cari tahu nih gimana sih cara menyembuhkan luka atau mengatasi *anxiety*-mu? Tentu dengan healing *guys*. Ada banyak cara healing di dunia ini. Mulai dari melakukan perjalanan ke alam sendirian, *shopping*, atau hanya merenung sendiri di kamar.

Penulis sendiri memilih untuk berdamai dengan *anxiety* yang penulis miliki. Semisal penulis sedih, maka menangis hingga puas adalah hal yang penulis lakukan. Yah, sebisa mungkin setelah berdamai penulis melakukan kegiatan yang disukai. Misalnya membaca buku atau jalan-jalan saja ke toko buku.

5. *Stop compare yourself*

8 Cara Menerapkan Self Love yang Wajib Pelajar Ketahui! Yuk, Sayangi Diri Mulai Sekarang!



Photo by Bich Tran on Pexels.com

Ngaku siapa nih di antara kamu yang sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain? Yah, mau gimana lagi ya kan?! Di tengah kemajuan jaman ini, kita melihat segala sesuatu hanya melalui sosial media.

Padahal sadar atau tidak, kegiatan ini justru mengikis mentalmu perlahan-lahan *guys*! Yap, bukannya penulis melarangmu menggunakan sosial media, tetapi kamu harus mengontrol sendiri segala emosi ketika bermain sosial media.

Ingat yang ada di dunia maya belum tentu benar terjadi di dunia nyata. *So, stop compare yourself with others*. Kamu juga berasal dari *start* yang berbeda-beda lho! Ga hanya itu, bahkan kamu memiliki kepribadian dan kesukaan yang berbeda.

Jadi, jangan pernah membandingkan dirimu sendiri dengan orang lain. Kalau penulis boleh saran, sebaiknya kamu mulai batasi penggunaan sosial media apabila *anxiety*-mu mulai kambuh. Ingat, *stop compare yourself* ya!

6. Educate yourself

Cara menerapkan *self love* berikutnya ialah *educate yourself*. Di awal tadi penulis sempat singgung kan kalau mencintai diri sendiri ga hanya ditunjukkan dengan perawatan mahal, skincare ratusan ribu, melainkan juga jiwa dan kesehatan mentalmu *guys*.

Salah satu cara yang bisa kamu lakukan ialah mengedukasi diri sendiri. Lalu gimana sih caranya? Kamu bisa menekuni hobi yang kamu sukai, membaca buku, atau bahkan melakukan kegiatan yang bisa mendorong kemampuan intelektualmu.

FYI, dengan melakukan ini tanpa sadar tingkat *confidence*-mu juga akan meningkat lho. Kamu tidak akan dengan mudah membandingkan diri lagi, merasa *insecure*, dan lebih mencintai diri sendiri.

Kok bisa sih? Karena pada akhirnya kamu (jiwa dan pemikiran) akan menyadari dengan benar bahwa setiap manusia di dunia ini berbeda. Mereka memiliki keunikannya masing-masing dan ga bisa dibandingkan satu sama lain.

7. Always positive



Nah, cara menerapkan *self love* satu ini juga ga kalah penting lho. Usahakan untuk positif dari pemikiran sampai tindakan. Kamu bisa mulai melakukan segala kegiatan positif seperti

8 Cara Menerapkan Self Love yang Wajib Pelajar Ketahui! Yuk, Sayangi Diri Mulai Sekarang!

membantu orang lain atau sekedar senyum ketika melakukan sesuatu.

Ga hanya itu, lihatlah masalah dari sudut pandang yang positif. Temukan pembelajaran yang bisa kamu ambil dari setiap kesalahan. Percaya deh, dengan melakukan hal ini kamu akan menjadi anak yang lebih positif dan terbangun pemikirannya.

Akan tetapi, selalu positif bukan berarti tidak waspada ya. Kamu boleh melihat orang selalu dari sudut pandang positif, tetapi apabila ada sesuatu yang mencurigakan atau peristiwa yang membuatmu terintimidasi maka jangan lupa untuk tetap waspada.

8. Wish list

Cara menerapkan *self love* yang terakhir ialah menulis *wish list*. Cukup *simple* sebenarnya, tetapi menurut penulis hal ini sangat membantu untuk memotivasi diri sendiri.

Wish list sendiri ialah daftar yang berisi tempat yang ingin kamu kunjungi, kegiatan yang hendak kamu lakukan, atau *goals* selama kamu hidup. *Yap*, penulis sendiri sudah menulis *wish list* ini dari lama. Hal ini untuk memacu penulis agar tetap termotivasi dalam menjalani hari-hari.

Nah, itu tadi beberapa cara menerapkan *self love*. Ingat *guys*, *self love* ini penting banget untuk dilakukan. Dengan menerapkan *self love* setiap hari maka kamu akan lebih percaya diri, memberikan dampak positif, dan juga menghindarkan diri dari segala *anxiety*.

So, yuk coba terapkan *self love* dari sekarang ya!