

6 Cara Meningkatkan Self esteem! Guys, Ingat Kamu itu Berharga Banget!

Pengumuman SBMPTN udah berlalu nih *gengs*. Tentunya sebagian besar dari kamu ada yang lagi berbahagia karena diterima di PTN impian, tetapi ga sedikit juga yang bersedih bahkan stress karena belum meraih PTN yang diinginkan. Hal ini tentu memengaruhi keadaan psikis para pelajar Indonesia.

Oleh karena itu, kali ini penulis mau berbagi soal 6 cara meningkatkan *self esteem*. Masih asing dengan *self esteem*? Tenang, nanti kita kenalan kok! Penulis selalu berharap, kalau kamu sebagai manusia wajib banget mencintai diri sendiri dulu sebelum orang lain. So, yuk langsung simak ulasan di bawah ini ya *gengs*!

Kenalan yuk dengan *Self esteem*!



closeup of a man holding a black heart-shaped sign with the text I love me written in it, on a pink background

Yap, dalam ilmu psikologi *self esteem* sering juga disebut sebagai harga diri. Sebuah kondisi yang menggambarkan nilai diri oleh dirimu sendiri *gengs*. *Self esteem* ini erat kaitannya dengan *self love* guys.

6 Cara Meningkatkan Self esteem! Guys, Ingat Kamu itu Berharga Banget!

Kamu yang memiliki *self esteem* yang baik, tentu mempunyai sikap *self love* yang tinggi. Ini soal cara pandang kamu menilai diri sendiri *gengs*. Nah, seperti yang penulis singgung di awal nih, *low self esteem* ini sering banget menyerang remaja.

Ujung-ujungnya ialah mental illness yang membuat mereka kurang percaya diri, cemas, atau bahkan depresi. Apalagi di masa-masa pasca pengumuman SBMPTN, wuidih ada banyak dari kamu yang merasa rendah diri.

Penulis mau ingatkan nih *gengs*, kalau orang yang pandai juga harus diiringi dengan *self love* yang besar. Percuma dong kalau kamu cerdas selangit, tetapi ga pernah merasa nyaman dengan diri sendiri. So, yuk ketahui beberapa cara meningkatkan *self esteem*!

Cara Meningkatkan *Self esteem*



Photo by Dziana Hasanbekava on Pexels.com

1. Kamu itu manusia!

Pertama-tama, penulis mau ingatkan kalau kamu itu manusia *gengs*. Ini penting banget

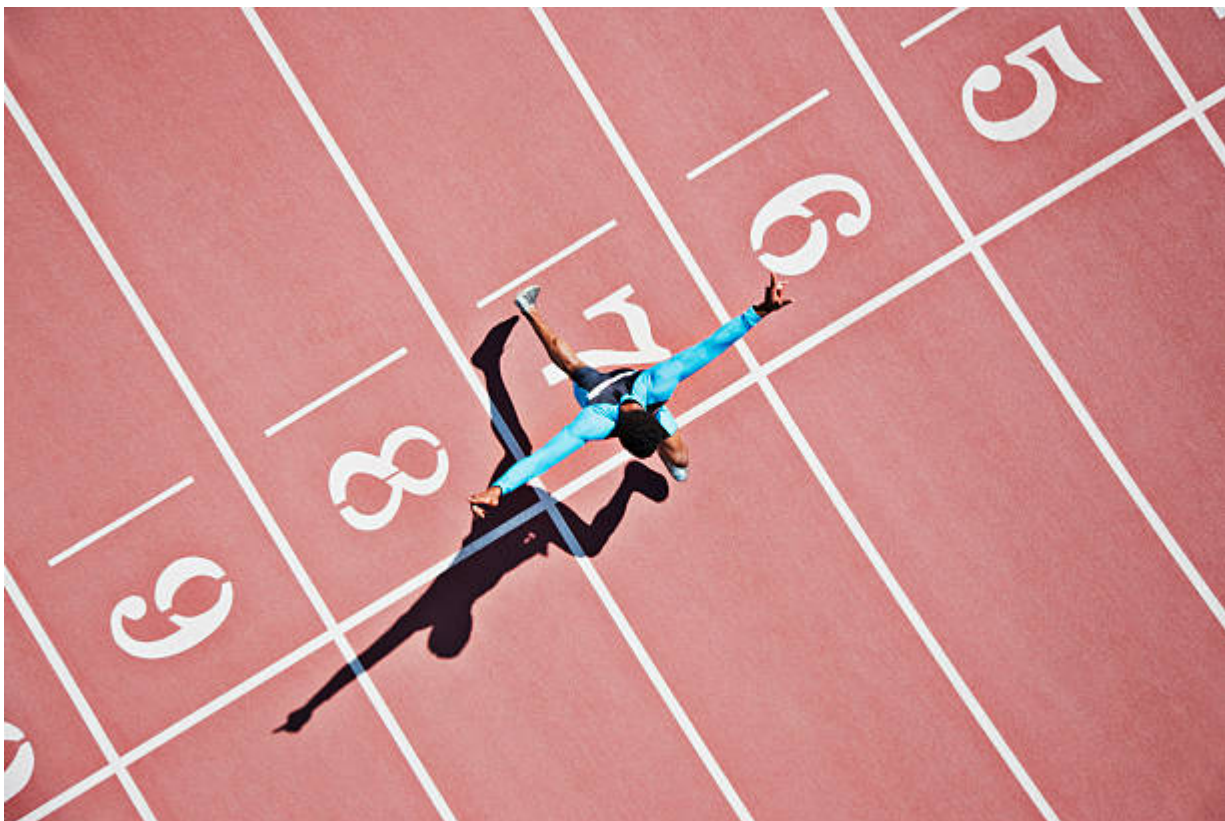
6 Cara Meningkatkan Self esteem! Guys, Ingat Kamu itu Berharga Banget!

untuk dicatat dan disimpan dalam kepala. Selayaknya manusia, ga ada tuh yang sempurna di dunia. Ga akan ada *gengs*!

So, jangan paksa dirimu untuk menjadi sempurna. Beyond your limit sih boleh-boleh aja, tetapi kalau be perfect itu salah. Gapapa *gengs* kalau sekali atau dua kali kamu membuat kesalahan.

Bahkan setelah bekerja dan belajar keras, ternyata kamu ga bisa mendapatkan yang diinginkan. *That's fine!* Kamu punya banyak jalan untuk mencapai impianmu. Dan sebagai manusia, terkadang beristirahat sejenak itu gapapa kok!

2. Semua berasal dari start yang berbeda



Cara meningkatkan *self esteem* yang berikutnya ialah menyadari kalau masing-masing dari kamu berangkat dari start yang berbeda. *Guys*, penulis mau ajak kamu berpikir sejenak nih!

Pernah ga sih sadar kalau setiap manusia ga pernah tahu kapan dia bakal lahir? Atau

bahkan dari keluarga mana ia akan lahir ke dunia? Ada yang kebetulan dari keluarga berkecukupan, tetapi juga ada yang berasal dari keluarga broken home.

And remember, it's not your fault at all! Kamu ga pernah meminta juga kan? *So*, kamu harus sadar nih kalau kita berasal dari start berbeda. *Start* yang kadang udah dimulai oleh orang tua kita atau bahkan *start* yang harus kita mulai sendiri.

Penulis berharap, bukan tentang start yang ada di pikiranmu. Melainkan *finish and proses* yang wajib banget kamu renungkan atau pikirkan setiap hari. *Eits*, jangan lupa juga untuk selalu menikmati tiap prosesnya!

3. Remember life is choice

Next, salah satu cara meningkatkan *self esteem* juga dengan menyadari bahwa *life is choice*. Jean Paul-Sartre pernah berkata bahwa, "*We are our choice*". Meskipun kamu dan penulis berasal dari *start* berbeda, tetapi kita memiliki kesempatan yang sama untuk *finish* dengan hasil terbaik *gengs*.

Jadi, jangan pernah *underestimate* diri sendiri karena background atau perkataan orang lain. Tentunya karena kebebasan, kebahagiaan, dan keberhargaan diri hanya bisa ditentukan oleh dirimu sendiri.

Kamu punya pilihan untuk terus maju atau bersedih terus tanpa tujuan. Kadang bersedih memang perlu untuk introspeksi, supaya perasaanmu lega, tetapi kalau menangis dan bersedih terus itu salah *gengs*. Yuk, kamu bisa kok!

4. Mari berdamai

6 Cara Meningkatkan Self esteem! Guys, Ingat Kamu itu Berharga Banget!



Young beautiful woman with curly hair and piercing holding paper with love yourself message surprised with an idea or question pointing finger with happy face, number one

Berikutnya nih, cara meningkatkan *self esteem* juga dengan berdamai dengan diri sendiri. Mungkin kamu udah berusaha atau mencoba berbagai langkah di atas, berusaha berpikir positif, atau bahkan melakukan berbagai kegiatan untuk memaksimalkan diri.

Akan tetapi, akhirnya kamu kembali lagi dengan kesedihan atau stressmu. Tahu kenapa? Karena kamu belum berdamai *gengs* dengan permasalahanmu. Setiap manusia yang pernah salah atau mengecewakanmu, ga boleh memiliki ruang sedikitpun untuk memengaruhi pikiran atau tindakanmu *gengs*.

Kamu berhak untuk berdamai dengan diri sendiri dan masa lalu. Memaafkan diri sendiri, memaklumi kalau di masa lalu kamu pernah melakukan suatu kesalahan, dan juga memaafkan setiap orang yang pernah menyakitimu.

Mungkin kamu membutuhkan tangis berjam-jam atau bahkan rasa marah hingga membanting berbagai hal, tetapi sebisa mungkin berdamai setelah semua itu. Bilang ke dirimu sendiri, "Aku memaafkan setiap dari mereka dan diriku sendiri,"

6 Cara Meningkatkan Self esteem! Guys, Ingat Kamu itu Berharga Banget!

Percaya deh, sesaat ketika kamu berdamai dengan diri sendiri maka saat itu ada kelegaan sekaligus kebebasan di dalam dirimu *guys*!

5. Belajar dari kesalahan

Nah, kalau kamu udah berdamai dengan diri sendiri maka jangan lupa untuk belajar dari kesalahan tersebut ya *guys*. Untuk maju ke depan, kamu ga hanya membutuhkan rasa maaf dan kedamaian atas dirimu sendiri melainkan juga belajar atau introspeksi diri.

Kamu juga bisa belajar dari kesalahan orang lain yang pernah menyakitimu. Mungkin teman, guru, atau bahkan keluarga. Jangan sampai kamu melakukan hal yang sama kepada orang lain karena kamu tahu rasanya menyakitkan.

Lagian *gengs*, ga ada manfaatnya sama sekali untuk membuat orang lain merasakan apa yang kamu rasakan. Justru hal ini akan membuatmu merasa lebih sakit dan jatuh lagi. So, yuk belajar dari kesalahanmu atau kesalahan orang lain. Jangan sampai orang di sekitarmu dan orang yang kamu sayangi turut merasakan kesedihan yang sama!

6. Isi dengan kegiatan positif

6 Cara Meningkatkan Self esteem! Guys, Ingat Kamu itu Berharga Banget!



Photo by Ryutaro Tsukata on Pexels.com

Nah, cara terakhir untuk meningkatkan *self esteem* ialah mengisi kegiatan sehari-hari dengan aktivitas yang positif. Pastinya kamu memiliki hobi atau *passion* kan *guys*? Yuk, jadikan kegiatan itu sebagai sarana meningkatkan diri dan memaksimalkan berbagai kemampuan yang ada dalam dirimu.

Kamu juga bisa melakukan kegiatan yang menyegarkan pikiran seperti refreshing ke wisata alam, pantai, melukis, membaca buku, atau bahkan mendengarkan musik. Biarkan kepalamu menjadi dingin dan berimajinasi.

So, itu tadi *geng*s beberapa cara meningkatkan *self esteem* versi penulis. Melalui artikel ini penulis sangat berharap untuk kamu lebih percaya diri dan juga terus optimis dalam menghadapi hari-hari ke depan.

Kalaupun kamu ga diterima di PTN impian atau bahkan mengalami kegagalan lain, gapapa *geng*s. Gagal itu wajar, tetapi jangan lupa terus belajar! *Eits*, inget juga *self loving* itu penting. Bagaimanapun juga cuma dirimu sendiri yang bisa mencintai sekaligus memotivasi diri sendiri.

6 Cara Meningkatkan Self esteem! Guys, Ingat Kamu itu Berharga Banget!

Be kind, smile, and everything will be fine!