

MEMELIHARA SELF-WORTH



**LAKUKAN HAL YANG
MEMBUAT BAHAGIA**



**MEMPERLAKUKAN DIRI
DENGAN BAIK**

**INGAT TIDAK ADA ORANG
YANG SEMPURNA**



**SETIAP ORANG BISA
MELAKUKAN KEGAGALAN,
TETAPI KITA BUKAN "ORANG
GAGAL"**

**KELILINGI HIDUP
DENGAN ORANG YANG
MENDUKUNG**



**MERAYAKAN
KEBERHASILAN ATAU
PENCAPAIAN KECIL**

"Ketika Anda puas menjadi diri sendiri dan tidak membandingkan atau bersaing, semua orang akan menghormati Anda."

Lao Tzu

" Aku mengasihi engkau dengan kasih yang kekal, sebab itu
Aku melanjutkan kasih setia-Ku kepadamu"
(Yeremiah 31:3).



<https://au.reachout.com/articles/10-tips-for-improving-your-self-esteem>



Merawat Self-Worth (Dalam Pekerjaan)

1. Menyadari diri sebagai seseorang yang memiliki nilai dan pantas untuk dihargai
2. Buat tujuan karier dan rencana untuk mencapainya.
3. Mengingat berbagai hal yang telah dicapai di karier dan hidup
4. Mengetahui dan menerima kekuatan dan kelemahan diri
5. Minta feedback (masukan)
6. Cari atau buat makna dari pekerjaan yang dilakukan
7. Mamandang masalah yang dihadapi sebagai kesempatan untuk berkembang.

"Ketika Anda tahu siapa diri Anda—dan Anda senang dengan diri Anda yang sekarang—Anda akan merasakan kedamaian melalui pasang surut kehidupan yang tak terhindarkan."

- Amy Morin

**Tetapi kamu ini, kuatkanlah hatimu, jangan lemah semangatmu, karena ada upah bagi usahamu!"
2 Tawarikh 15:7**

MEMBANGUN SELF WORTH



Self-worth adalah keyakinan yang dimiliki seseorang mengenai dirinya. Menyadari bahwa dirinya berharga terlepas dari pencapaian atau kualitas yang dimilikinya. Seseorang tidak perlu memenuhi kriteria maupun melakukan suatu hal tertentu untuk merasa berharga.



LEBIH MEMAHAMI DIRI SENDIRI

Memahami tentang apa yang mampu dilakukan, apa yang perlu ditingkatkan, kesalahan apa yang sering dilakukan, hingga perasaan-perasaan yang sering melukai.

MEMAAFKAN DIRI SENDIRI

Kita kerap menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau kehilangan. Kita harus segera bangkit dan tidak larut dalam penyesalan. Memaafkan diri dan menerima apa yang terjadi.



CINTAI DIRI SENDIRI

Cara mencintai diri sendiri antara lain dengan berkomitmen untuk membangkitkan semangat positif, memperluas kebaikan, toleransi, dan bermurah hati.



TIDAK BERGANTUNG PADA ORANG LAIN

Tidak bergantung pada orang lain bukan berarti menganggap orang lain tidak bermakna. Orang lain adalah faktor di luar diri yang tidak selalu ada untuk kita. Karena itu penting untuk memperkuat hal-hal yang ada dalam diri kita.



BERTANGGUNG JAWAB ATAS DIRI SENDIRI

Menyadari bahwa kita memiliki kekuatan pribadi untuk menghadapi keadaan seburuk apapun itu. Cobalah untuk mengingatkan diri Anda tentang apa yang telah dipelajari dari waktu-waktu sebelumnya.

C. JoyBell C

“Hidup ini terlalu singkat untuk membuang banyak waktu untuk bertanya-tanya apa yang orang lain pikirkan tentang Anda. Pertama-tama, jika mereka mengalami hal-hal yang lebih baik dalam hidup mereka, mereka tidak akan punya waktu untuk duduk-duduk dan membicarakan Anda. Yang penting bagi saya bukanlah pendapat orang lain tentang saya, tetapi yang penting bagi saya adalah pendapat saya tentang diri saya sendiri.”



REFERENSI

<https://today.line.me/id/v2/article/VaeXEV>

<https://psychology.binus.ac.id/2020/02/27/4-aspek-self-love/>