

**Nurturing Self-Love**



**in a Digital Era**





# Nurturing Self-Love in a Digital Era

**S**aat dunia mengalami banyak perubahan baik dari segi lingkungan, teknologi, persaingan ekonomi global, hingga situasi pandemi, kita dituntut untuk beradaptasi. Dalam proses adaptasi tentunya banyak pertanyaan yang tumbuh pada diri sendiri seperti, apa yang kamu inginkan? bagaimana kamu beradaptasi dengan perubahan? hingga perubahan apa yang ingin kamu lakukan untuk membuat dunia ini menjadi lebih baik lagi? Pertanyaan-pertanyaan tersebut tentunya dapat menjadi introspeksi diri untuk membawa perubahan baik. Di sisi lain, berbagai perubahan yang kita alami dan rentetan pertanyaan yang mengikutinya, juga dapat menciptakan tekanan berupa meningkatnya kekhawatiran atas ketidakpastian masa depan dan menimbulkan rasa

ketidakpercayaan diri yang dapat mengancam kesehatan fisik maupun mental kita.

Melalui e-booklet ini, kami ingin mengajak khususnya para milenial dan anak remaja agar berhenti sejenak dari rutinitas, dan mulai menginvestasikan waktu untuk mengenali diri sendiri sehingga kamu dapat menerapkan self-love dan keberanian tampil apa adanya. Selain itu, kami bertujuan untuk menciptakan lingkungan online yang lebih positif. Dengan meningkatnya intensitas kamu di dunia online, utamanya pada masa pandemi, kami menyiapkan tips dan trik agar kamu dapat merasa lebih aman dan nyaman untuk mengekspresikan diri kamu. Jangan pernah takut untuk menjadi dirimu sendiri dan tampilkan versi terbaik dari dirimu.



## Kenali Self-Love

**S**elf-love atau mencintai diri sendiri adalah bentuk penghargaan terhadap diri yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis dan spiritual kita. Mencintai diri sendiri berarti menjaga kebutuhan kita dan tidak mengorbankan kesejahteraan kita untuk menyenangkan orang

lain. Mencintai diri sendiri berarti tidak menerima kurang dari yang sepatutnya kita dapatkan. Mencintai diri sendiri berarti menerima diri kita apa adanya, menerima emosi yang kita rasakan, dan mengutamakan kebahagiaan serta kesejahteraan fisik, emosional, dan mental kita.

Implementasi dari mencintai diri sendiri tentunya akan berbeda pada setiap orang, karena masing-masing dari kita memiliki cara sendiri untuk menjaga diri. Mencari cara mencintai diri yang sesuai dengan kebutuhan kamu adalah bagian penting dari menjaga kesehatan mental. Ini adalah beberapa bentuk mencintai diri yang dapat dilakukan:

- Berbicara pada dan tentang diri sendiri dengan penuh kasih
- Memprioritaskan diri sendiri
- Memberi waktu istirahat pada diri sendiri dari penilaian diri
- Percaya diri
- Jujur pada diri sendiri
- Bersikap baik pada diri sendiri
- Menetapkan batasan yang sehat
- Memaafkan diri sendiri ketika kamu tidak jujur atau baik pada diri sendiri
- Dengarkan tubuhmu
- Beristirahatlah dari pekerjaan dan bergerak/melakukan peregangan.
- Letakkan perangkat digital dan jalin hubungan nyata dengan diri sendiri atau orang lain, atau lakukan sesuatu yang kreatif.
- Makan dengan sehat, tetapi sesekali juga dapat memanjakan diri dengan menyantap makanan favorit.

**“It's easy to love  
the nice things about  
ourselves but true  
self-love is embracing  
the difficult parts  
that live in all of us.**

Acceptance – Rupi Kaur



# Pentingnya Self-Love dalam Aktivitas Online



## Mendorong sikap dan interaksi secara positif

Menyadari pentingnya self-love juga berarti telah mengetahui bagaimana cara terbaik untuk berbagi informasi pribadi dan berinteraksi secara online, utamanya tidak akan menimbulkan keresahan pada orang lain, apalagi menyakiti orang lain.

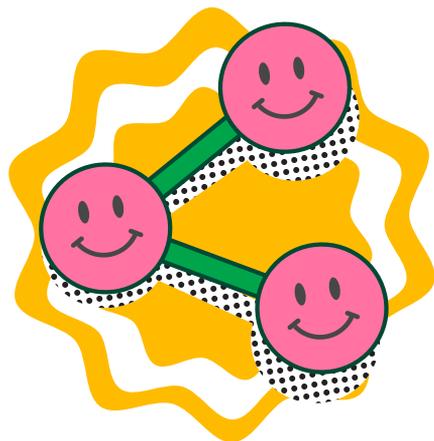
## Meningkatkan ketahanan diri

Saat memiliki self-love, kita akan memperlakukan diri sendiri dengan lebih baik saat merespon tantangan, stres atau hal yang tidak disukai. Dalam menghadapi hal-hal tersebut, self-love akan membuat kita sadar bahwa yang dilakukan dan disampaikan orang lain secara online tidak selalu benar, dan tidak dapat mendefinisikan diri kita. Dengan self-love, kita juga akan lebih kuat untuk tidak terpengaruh oleh hal-hal negatif yang mungkin dilihat dan dihadapi secara online.



## Mendorong terciptanya hubungan yang sehat

Ketika mencintai dirimu sendiri, secara perlahan kita dapat menerima dan mencintai orang lain. Dengan begitu, kita dapat dengan baik berinteraksi online, tahu bagaimana menciptakan hubungan yang sehat dan harmonis, bahkan dapat menginspirasi orang-orang melalui kehadiran yang positif saat beraktivitas online.



**“Nobody can make you  
feel inferior without  
your consent.”**

**- Eleanor Roosevelt**



# Tips untuk Mempraktikkan Self-Love



- **Sadar dan peka**

Orang yang lebih mencintai diri sendiri cenderung mengetahui apa yang mereka pikirkan, rasakan, dan inginkan.

- **Mengambil tindakan berdasarkan kebutuhan daripada keinginan**

Fokus pada apa yang dibutuhkan dan bedakan keinginan yang berdampak baik atau buruk pada diri kita. Dengan begitu, kita dapat terjauhkan dari perilaku yang membuat rasa bersalah, terjebak di masa lalu, atau mengurangi rasa cinta terhadap diri sendiri.

- **Merawat diri yang baik**

Kita akan lebih mencintai diri sendiri ketika kita lebih memperhatikan kebutuhan dasar diri. Orang yang memiliki rasa cinta diri yang tinggi akan melakukan aktivitas yang sehat, seperti mengonsumsi makanan dengan nutrisi yang baik, olahraga, tidur yang cukup, dan interaksi sosial yang sehat.

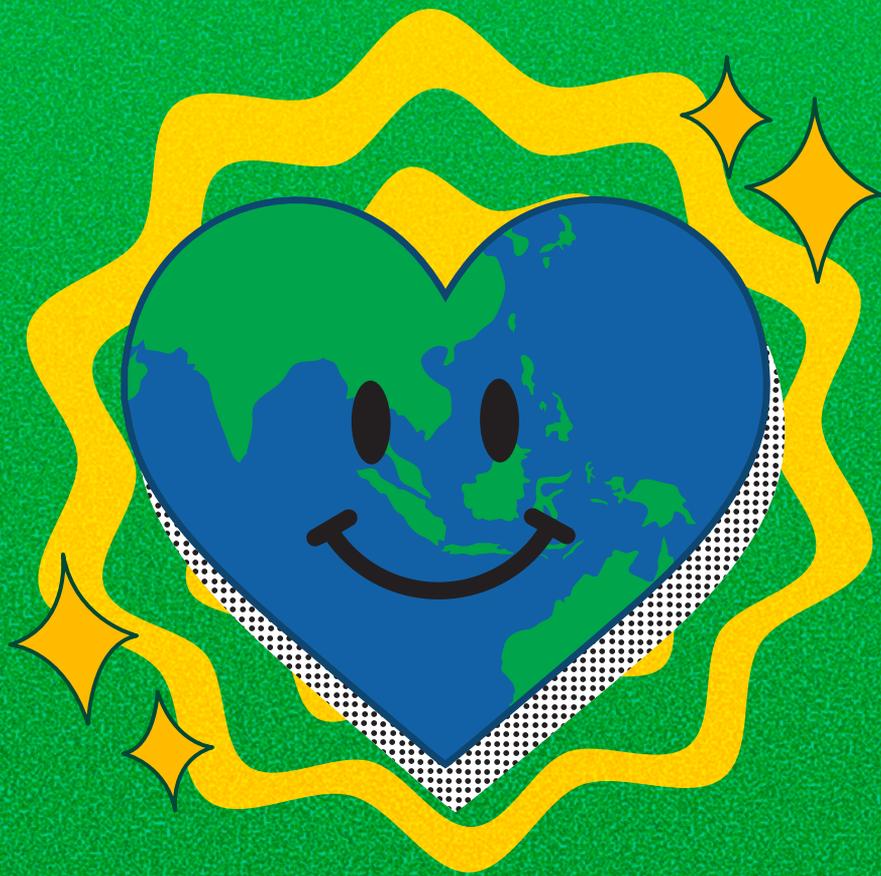
- **Memulai kebiasaan yang sehat**

Mulailah benar-benar merawat diri sendiri dengan mencerminkan hal itu dalam kebiasaan yang kita lakukan. Mulai dari pola makan, pola tidur, berolahraga, dan apa yang dilakukan pada waktu senggang.

- **Bersikap baik, sabar, lembut, dan penuh kasih** kepada diri sendiri, seperti yang kita lakukan terhadap orang-orang yang kita sayangi.

**“Self-esteem comes from being able to define the world in your own terms and refusing to abide by the judgments of others.”**

**- Oprah Winfrey**



Self-Love ✨ ✨



WorkBook ✨ ✨



# Affirm Me

**A**firmasi dapat menjadi cara untuk melatih berpikir positif tentang diri sendiri. Saat melakukan afirmasi, ketahuilah bahwa apa yang kita katakan dapat menjadi kebenaran. Yuk kita coba berafirmasi dengan melihat ke cermin setiap pagi dan ucapkan setidaknya satu kalimat afirmasi dengan lantang.

Berikut adalah beberapa contoh kalimat afirmasi yang dapat diucapkan. Tuliskan juga beberapa kalimat afirmasi yang berhubungan langsung dengan dirimu.

- Saya layak untuk dicintai
- Perasaan saya nyata dan valid
- Menyayangi diri sendiri sama pentingnya dengan menyayangi orang lain
- Saya terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik

---

---

---

---

---

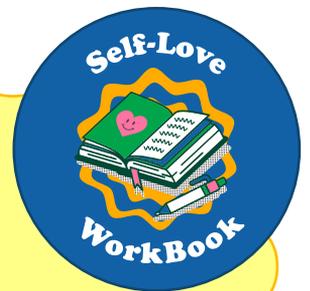
---

---

---

---

---







Dari Sudah Dong:

# Aksi dan Kekuatan Self-Love dalam Menyikapi Cyberbullying

**A**wal abad ke-21 menandai pertumbuhan teknologi dan situs jejaring sosial yang pesat. Aktivitas online, utamanya di media sosial telah menjadi bagian utama dari kehidupan masyarakat, khususnya pada kehidupan anak muda di seluruh dunia dan di Indonesia. Seiring dengan meningkatnya prevalensi penggunaan media sosial, banyak anak muda yang menggunakan platform media sosial untuk berkomunikasi dengan teman atau keluarga dari jarak jauh dan berbagi pengetahuan dan informasi. Namun, media sosial juga dapat memiliki dampak negatif pada generasi muda. Situs media sosial memudahkan penggunanya untuk membuat perbandingan sosial yang dapat meningkatkan tekanan psikologis dan akibatnya menurunkan tingkat kepercayaan diri. Selain itu, media sosial juga sering kali disalahgunakan untuk melakukan tindakan yang



merugikan atau menyakiti orang lain seperti penindasan secara online atau yang lebih dikenal dengan sebutan cyberbullying.

Sudah Dong, sebagai bagian dari Yayasan Kawula Madani, percaya bahwa membangun kepercayaan diri dan self-love adalah komponen inti dari pencegahan, pengentasan, dan perlindungan dari tindakan bullying. Dengan belajar mencintai diri sendiri, generasi muda tidak hanya akan lebih percaya diri, tetapi juga dapat bangga terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki self-love yang tinggi dan merasa lebih percaya diri biasanya tak mudah terdampak jika menghadapi bullying baik secara online maupun offline.



## THE BODY SHOP

The Body Shop® percaya bahwa self-love® memiliki kekuatan untuk membuat sebuah aksi. Ini tentang bagaimana kita semua dapat secara sadar untuk bangkit bersama-sama, mulai dari hal yang kecil hingga besar. Kunci keberhasilan untuk bangkit secara bersama adalah bagaimana sebuah bisnis melakukan bagiannya secara bertanggung jawab. Seperti kata pendiri The Body Shop, Dame Anita Roddick, "Jangan pernah tergoda untuk percaya bahwa sebuah bisnis tidak dapat berperan untuk menangani isu besar, karena memang seperti itu adanya."

Kami selalu menantang norma sosial, mendorong pemberdayaan dan juga aktivisme. Seperti pada tahun 1998, di mana kami mengkampanyekan body positivity dengan memperkenalkan Ruby, boneka size 16, dengan slogan: "Hanya ada 8 dari 3 miliar perempuan yang memiliki penampilan seperti supermodel." Di tahun 2021, kami ingin mendorong keraguan diri, membalik norma, melalui tantangan individu dan sosial. Sebagai sebuah perusahaan yang didirikan oleh perempuan, sudah menjadi fundamental kami untuk percaya bahwa setiap orang berhak untuk didengar, merasa cantik, diakui, dipercaya, dihargai, dan dicintai. Kami melihat gelombang besar aktivisme perempuan yang tak pernah terlihat sebelumnya, tapi masih banyak isu perempuan dari berbagai latar belakang yang masih belum terwakilkan sepenuhnya, dan masih banyak perempuan yang belum bisa menyampaikan suaranya.



Yuk Follow dan Gabung bersama kami di:



-  [www.kawulamadani.org](http://www.kawulamadani.org)
-  [support@kawulamadani.org](mailto:support@kawulamadani.org)
-  [@kawulamadani](https://www.instagram.com/kawulamadani)
-  [@KAWmadani](https://twitter.com/KAWmadani)



-  [www.sudahdong.com](http://www.sudahdong.com)
-  [sudahdong@gmail.com](mailto:sudahdong@gmail.com)
-  [SudahDong](https://www.facebook.com/SudahDong)
-  [@sudahdong](https://www.instagram.com/sudahdong)
-  [@sudahdong](https://twitter.com/sudahdong)



THE BODY SHOP

-  [www.thebodyshop.co.id](http://www.thebodyshop.co.id)
-  [care@thebodyshop.co.id](mailto:care@thebodyshop.co.id)
-  [TheBodyShopIndonesia](https://www.facebook.com/TheBodyShopIndonesia)
-  [@thebodyshopindo](https://www.instagram.com/thebodyshopindo)  
[@thebodyshopindo.impact](https://www.instagram.com/thebodyshopindo.impact)
-  [@thebodyshopindo](https://www.tiktok.com/@thebodyshopindo)
-  [@thebodyshopindo](https://twitter.com/thebodyshopindo)