

Terdapat empat tipe relasi pada setiap manusia yaitu diri, sosial, orangtua, dan Maha pencipta. Namun kuliah tamu akan berfokus kepada relasi diri sendiri. *Superiority complex* dan *inferiority complex* adalah salah satu penanda krisis kepercayaan diri dan *low self worth*. Untuk menghindari tersebut, seseorang perlu mencintai dirinya sendiri dan bertumbuh dengan kekuatan dirinya sendiri. Terdapat tujuh hal yang merupakan penghalang untuk mencintai diri sendiri. Pertama adalah *over demanding* yang berarti menuntut diri sendiri selalu sempurna dan tidak memiliki kesalahan, sifat yang terkait dengan hal tersebut adalah perfeksionis. Kedua adalah *over criticizing* yaitu mengkritik berlebihan pada diri sendiri dan hanya berfokus kepada kekurangan dan kesalahan diri. Ketiga adalah *over blaming* yang mirip dengan *over criticizing* tetapi lebih berfokus kepada menyalahkan diri sendiri. Keempat adalah *over comparing* yaitu membandingkan diri dengan orang lain dan melihat dirinya selalu kurang dibandingkan orang lain. Kelima adalah mengorbankan diri yaitu selalu melakukan suatu hal untuk orang lain meskipun mungkin dapat melukai diri sendiri. Keenam adalah berkatat di zona mental korban yaitu menganggap diri merupakan korban dari seseorang dan menyimpan dendam. Dan ketujuh adalah lekat dengan *toxic people* yaitu sangat bergantung dengan orang-orang yang bertindak buruk dan tidak dapat melepaskan dengan mudah. Ketujuh hal tersebut dapat dihindari dengan menjalani *self love* yaitu mencintai diri sendiri, mengapresiasi usaha yang telah dilakukan diri, mengetahui dan mensyukuri kekuatan diri sendiri, menerima sisi diri yang tidak disukai, dan memaafkan kesalahan yang telah dibuat diri sendiri. Salah satu model yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self love* adalah lima pilar *mental wellness* yang digunakan Dandiah Care Center. Pilar pertama adalah pilar emosi yang dapat dijaga dengan merespon emosi yang muncul dengan baik dan jika memiliki permasalahan dengan hal tersebut dapat mencari bantuan orang dekat ataupun psikolog. Pilar kedua adalah pilar fisik yang dapat dijaga dengan melakukan olah raga yang cukup, istirahat yang cukup, dan makan makanan yang bermacam-macam untuk memenuhi segala nutrisi yang dibutuhkan. Pilar ketiga adalah pilar kognisi yang dapat dijaga dengan memberikan otak makan informasi dan *problem solving* yang cukup. Pilar keempat adalah pilar sosial yang dapat dijaga dengan melakukan *family bonding* dengan baik dan memilih pertemanan yang baik. Pilar terakhir adalah pilar spiritual yaitu mendekatkan diri kepada pencipta. Selain *self love*, *self growth* juga penting untuk meningkatkan kualitas pribadi seseorang. *Self growth* adalah mengerti dan memahami dari sisi kekuatan diri. Dengan mengerti kekuatan dari diri sendiri, seseorang dapat memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya dan menuju kesuksesan. Jika seseorang mengalami permasalahan emosional, sebaiknya tidak memendam perasaan tersebut dan berkomunikasi kepada orang terdekat. Jika hal tersebut tetap tidak membantu, sebaiknya mencari bantuan profesional seperti psikolog untuk bantuan darurat.

Setelah mendapatkan materi tentang *self love*, saya lebih memahami beberapa hal penting seperti pentingnya untuk menerima kekurangan dan mengurangi *self blaming*. Meskipun saya tidak memiliki sifat perfeksionis yang tinggi, *self blaming* dan *over compare* dengan lingkungan sekitar terkadang dapat membuat saya cukup tertekan. Hal-hal tersebut sering saya lakukan tanpa saya sadari dan terkadang mengganggu pada kehidupan sehari-hari. Cara yang diberikan untuk meningkatkan *self love* pada kuliah tamu tidak membutuhkan faktor eksternal sehingga hanya membutuhkan motivasi yang kuat. Untuk *self growth*, saya cukup mengenal dengan kekuatan dan potensi yang saya miliki. Saya harap dengan pengetahuan tentang kekuatan diri sendiri dapat meningkatkan *self love* dan *self growth*.

Dengan mengikuti anjuran menerima diri sendiri, memaafkan diri sendiri, dan mengurangi kritik terhadap diri sendiri, saya harap hal tersebut dapat meningkatkan *self love* yang saya miliki.