

## Kenapa Kita Sulit Berdamai dengan Diri Sendiri ; sebuah Seni Mengendalikan Emosi dan Menemukan Diri

Dea Wahyu Lestyarini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920548823&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Menerima ketidaksempurnaan diri adalah langkah penting menuju kebahagiaan dan kedamaian batin. Ini memberi kita kemampuan untuk memperoleh kepercayaan diri dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Dengan menerima ketidaksempurnaan diri, kita dapat mengalami kebebasan dan kemampuan untuk meraih potensi yang ada dalam diri kita.

Sebelum kita mencintai orang lain, alangkah baiknya jika kita mencintai diri kita terlebih dahulu. Perhatian dan kasih sayang yang kita berikan pada diri sendiri akan memengaruhi bagaimana kita dapat mencintai dan menghargai orang lain.

### Tentang Penulis

Dea Wahyu Lestyarini, perempuan yang lahir pada bulan Desember dan besar di Yogyakarta ini, sedari dulu memiliki Ketertarikan terhadap dunia tulis-menulis. Walaupun memiliki background pendidikan dari jurusan Ilmu Hubungan Internasional, dia menyukai dunia psikologi yang mempelajari hubungan antarmanusia yang tentunya juga relevan dalam Hubungan Internasional, bukan? Musik juga menjadi salah satu penyemangatnya, walaupun nggak jago main musik setidaknya dia menyukai gitar. Salah satu grup favoritnya adalah BTS. Tentunya dia menyukai segala lirik yang disuguhkan pada setiap lagu BTS, terutama pada album "Map of The Soul: 7" yang mengambil tema psikologi. Berawal dari ketertarikannya pada dunia psikologi, membuatnya menyadari akan pentingnya mengenal diri sendiri. Hal ini membantunya mengetahui segala kelebihan, kelemahan, minat, serta bisa terus-menerus belajar dan mengem angkan diri sendiri menjadi lebih baik dan bermakna. Buku ini adalah karya publikasi pertamanya mengenai self improvement.