

[\(http://www.infobintaro.com/\)](http://www.infobintaro.com/)<http://www.imttaiwan.com/main.php>Universitas Pembangunan Jaya (<http://www.infobintaro.com/category/universitas-pembangunan-jaya/>)**Belanja untuk Menghadiahi Diri Sendiri (Dalam Rangka Hari Konsumen Nasional 20 April)**

🕒 23 April 2019 Universitas Pembangunan Jaya (<http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/>)



Jujur, setiap orang ingin diapresiasi dan dihargai atas usaha dan kerja kerasnya. Penghargaan dalam bentuk pujian sederhana dapat membuat diri sendiri merasa dihargai. Namun, kekecewaan kerap muncul karena mengharapkan apresiasi dari orang lain, pengharapan seperti itu berpotensi menjatuhkan rasa percaya diri yang selanjutnya menimbulkan perasaan negatif.

Harga diri mencakup dua aspek: pertama, perasaan terhadap kompetensi pribadi atau kepercayaan diri, dan kedua, penghargaan terhadap diri sendiri. Seseorang dapat mengevaluasi diri sendiri secara positif maupun negatif, kemudian menghadiahi atau menghukum diri sendiri sebagai tindakan selanjutnya. Oleh karenanya, tak heran, kebiasaan berbelanja untuk menghadiahi diri sendiri menjadi salah satu cara untuk mempengaruhi suasana hati dari negatif menjadi lebih positif.

Berbelanja memang pada dasarnya merupakan aktivitas yang biasa dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup seseorang. Tidak sedikit orang tertarik berbelanja untuk nilai ekonomis dan kegunaannya, tetapi juga pada manfaat psikologis yang didapatkan. Berbelanja dapat digunakan sebagai cara melepaskan emosi-emosi negatif bahkan membangun hubungan dengan orang lain.

Hadiah merupakan salah satu komponen untuk memenuhi salah satu kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan akan penghargaan. Mengapresiasi diri sendiri melalui hadiah menjadi langkah awal untuk meningkatkan rasa percaya diri. Saat belanja, rasa cemas, sedih, perasaan inferior yang dimiliki akan sedikit demi sedikit hilang dan digantikan dengan perasaan senang serta mampu untuk melupakan masalah-masalah dalam kehidupan sehari-harinya.

Perilaku belanja ini memberikan efek positif, yaitu perasaan bahagia, terutama ketika berbelanja hal yang disukai. Ini bertujuan untuk memanjakan dan mengapresiasi diri sendiri yang selanjutnya meningkatkan rasa percaya diri

[Home](#) [Berita Utama](#) [Kuliner](#) [Etalase](#) [Acara](#) [Pendidikan](#) [Kesehatan](#) [Gaya Hidup](#) [Komunitas](#)

[\(https://web.facebook.com/MafindoID/\)](https://web.facebook.com/MafindoID/)**RUANG PSIKOLOGI**

Ruang Psikologi ini terselenggara berkat kerjasama Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dan Info Bintaro

[\(https://www.upj.ac.id/\)](https://www.upj.ac.id/)**Membangun Karakter Anak Melalui Film Superhero**

Avengers: Endgame yang dijadwalkan tayang 24 April mendatang disambut gegap gempita. Pembelian tiket online sudah dibuka sejak beberapa waktu lalu, ...

Berbelanja tidak hanya berpusat pada pembelian produk yang dibutuhkan, namun juga secara psikologis menghibur diri atau merayakan suatu kesuksesan yang diraih oleh diri sendiri. Belanja dapat digunakan sebagai kompensasi untuk meningkatkan penilaian diri lebih positif dan menghilangkan emosi negatif dalam diri, karena berbelanja memiliki manfaat psikologis yang mutlak yaitu melepas emosi negatif menjadi positif



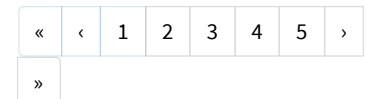
Belanja untuk Menghadiahi Diri Sendiri (Dalam Rangka Hari Konsumen Nasional 20 April)

Jujur, setiap orang ingin diapresiasi dan dihargai atas usaha dan kerja kerasnya. Penghargaan dalam bentuk pujian sederhana dapat membuat diri ...



Celebrity Endorsement (Dalam Rangka Hari Konsumen Nasional 20 April)

Media sosial merupakan alat promosi bisnis yang efektif karena dapat diakses oleh siapa saja. Media sosial menjadi bagian yang sangat ...



BACA JUGA [Remaja dan Body Image](http://www.infobintaro.com/remaja-dan-body-image)

(<http://www.infobintaro.com/remaja-dan-body-image/>)

Mengapa tidak mencoba untuk mengapresiasi diri sendiri dengan **self-gift**? *Self-gift* adalah hadiah yang dibeli untuk diri sendiri, di mana pemberi dan penerima merupakan satu individu yang sama. *Self-gift* menjadi simbol sebagai bentuk *self-communication* atau komunikasi dengan diri sendiri yang simbolis dan personal karena berpusat pada perhatian atau penghargaan terhadap diri sendiri.

Seseorang yang menghadiahi dirinya sendiri antara lain memiliki motivasi menghargai atas kerja kerasnya, merayakan hari spesial pribadi, maupun menghibur diri sendiri dari perasaan negatif. *Self-gift* bisa berbentuk barang atau produk, jasa, maupun pengalaman; dengan pelaksanaan yang terencana maupun spontan. Membeli makanan atau minuman yang sangat disukai, bepergian atau berrekreasi ke tempat yang menenangkan pikiran, 'me time' di salon, atau membeli barang yang sudah lama diimpikan merupakan contoh *self-gift*.

Menghadiahi diri sendiri tidak hanya dilakukan saat berulang tahun, segala bentuk pencapaian atau keberhasilan baik besar maupun kecil yang diraih oleh diri sendiri menjadi layak mendapatkan penghargaan. *Apresiasi terhadap diri sendiri untuk meningkatkan harga diri tidak hanya dapat dilakukan bagi seseorang yang sudah memiliki penghasilan pribadi secara rutin, namun juga boleh dilakukan bagi seseorang yang masih duduk di bangku sekolah atau perguruan tinggi dan belum berpenghasilan.*

Banyak cara yang dilakukan ketika seseorang menginginkan harga dirinya kembali positif. Salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas yang disenangi, diantaranya adalah dengan aktivitas berbelanja. Keseimbangan antara *self-love* (menyayangi diri sendiri) dan *self-gift* (menghadiahi diri sendiri) dapat membantu individu menghargai diri sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, dan meraih suasana hati yang positif.

Bagaimana pun kita telah berusaha dan apapun hasil yang telah dicapai, semua jerih payah harus diapresiasi. Bukan dari orang lain, tapi dari diri sendiri terlebih dahulu. Cobalah untuk memberikan hadiah kepada diri sendiri sebagai bentuk pengapresiasian terhadap segala bentuk usaha maupun jerih payah yang telah dilakukan.

BACA JUGA [Membangun Mental Juara](http://www.infobintaro.com/membangun-mental-juara)

(<http://www.infobintaro.com/membangun-mental-juara/>)

Penulis:

Zevica Rafisna dan Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo
Program Studi Psikologi Fakultas Humaniora dan Bisnis
Universitas Pembangunan Jaya

Referensi

Andjarwati, A. L., Kristiyanto, D. (2018). Pengaruh Orientasi Fashion, Money Attitude Dan Self-Esteem Terhadap Perilaku Pembelian Kompulsif Pada Remaja. *Jurnal Bisnis dan Manajemen*. Vol. 4, No. 2. Diakses pada 12 Oktober 2018 melalui <https://journal.unesa.ac.id/index.php/bisma/article/view/2830/1819> (<https://journal.unesa.ac.id/index.php/bisma/article/view/2830/1819>)

Aulia, G. (2018). Mengapa Kita Perlu Memberi Hadiah Pada Diri Sendiri?. Hijup. Diakses pada 11 Oktober 2018 melalui <https://www.hijup.com/magazine/p/self-reward> (<https://www.hijup.com/magazine/p/self-reward>)

Dami, Z. A. & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. Vol. 1, No. 1. Diakses pada 12 Oktober 2018 melalui <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/article/view/19> (<http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/article/view/19>)

Flores, N. M. (2018). Trinity and Justice: A Theological Response to the Sexual Assault of Migrant Women. *Journal of Religion and Society*. Vol. 16. Diakses pada 11 Oktober 2018 melalui <http://dspace.creighton.edu:8080/xmlui/handle/10504/116856>

RUANG PSIKOLOGI

Ruang Psikologi ini diselenggara berkat kerjasama Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dan Info Bintaro



Komunitas

(<https://www.upj.ac.id/>)

(<http://dspace.creighton.edu:8080/xmlui/handle/10504/116856>)

Islami, H. R., Satwika, Y. W. (2018). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Pembelian Kompulsif Pada Mahasiswi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. Vol. 5, No. 1. Diakses pada 12 Oktober 2018 melalui <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/22206> (<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/22206>)

Minowa, Y., Belk, R. W. (2018). *Gift, Romance, And Consumer Culture*. Routledge.

Nelsi. (2018). 7 Alasan Kamu Harus Sering Berterima Kasih Kepada Diri Sendiri. *IDN Times*. Diakses pada 15 Oktober 2018 melalui <https://www.idntimes.com/life/inspiration/nelsi-1/7-alasan-kamu-harus-sering-berterima-kasih-kepada-diri-sendiri-c1c2/full> (<https://www.idntimes.com/life/inspiration/nelsi-1/7-alasan-kamu-harus-sering-berterima-kasih-kepada-diri-sendiri-c1c2/full>)

Ratih, D. (2018). Muthi Haura: Reward untuk Diri Sendiri, Kenapa Enggak?. *Dream*. Diakses pada 11 Oktober 2018 melalui <https://www.dream.co.id/community/muthi-haura-reward-untuk-diri-sendiri-kenapa-enggak-180130p.html> (<https://www.dream.co.id/community/muthi-haura-reward-untuk-diri-sendiri-kenapa-enggak-180130p.html>)

Ridho, M. (2018). Berbelanja Ternyata Membuat Wanita Bahagia Lho, Nggak Percaya? Ini Penjelasannya. *Tribun News*. Diakses pada 14 Oktober 2018 melalui <http://pekanbaru.tribunnews.com/2018/03/25/berbelanja-ternyata-membuat-wanita-bahagia-lho-nggak-percaya-ini-penjasannya> (<http://pekanbaru.tribunnews.com/2018/03/25/berbelanja-ternyata-membuat-wanita-bahagia-lho-nggak-percaya-ini-penjasannya>)

Schiffman, L. G. & Kanuk, L. L. (2010). *Consumer behavior*. New Jersey: Pearson Education Inc.



Membangun Karakter Anak Melalui Film Superhero

Avengers: Endgame yang dijadwalkan tayang 24 April mendatang disambut gegap gempita. Pembelian tiket online sudah dibuka sejak beberapa waktu lalu, ...



Belanja untuk Menghadiahi Diri Sendiri (Dalam Rangka Hari Konsumen Nasional 20 April)

Jujur, setiap orang ingin diapresiasi dan dihargai atas usaha dan kerja kerasnya. Penghargaan dalam bentuk pujian sederhana dapat membuat diri ...



Celebrity Endorsement (Dalam Rangka Hari Konsumen Nasional 20 April)

Media sosial merupakan alat promosi bisnis yang efektif karena dapat diakses oleh siapa saja. Media sosial menjadi bagian yang sangat ...

BAKA JUGA **Menjadi Pemuda Indonesia yang Anti Hoax**

(<http://www.infobintaro.com/menjadi-pemuda-indonesia-yang-anti-hoax/>)

Terkait

Attachment Dalam Relasi Romantis (<http://www.infobintaro.com/attachment-dalam-relasi-romantis/>)

Menghindari Cemburu Berlebihan (<http://www.infobintaro.com/menghindari-cemburu-berlebihan/>)

Waspada Pelecehan Seksual Pada Anak! (<http://www.infobintaro.com/waspada-pelecehan-seksual-pada-anak/>)

Bisnis Keluarga? Siapa Takut (<http://www.infobintaro.com/bisnis-keluarga-siapa-takut/>)

Pahlawan Kekinian (<http://www.infobintaro.com/pahlawan-kekinian/>)

Yuk, Belajar Science (<http://www.infobintaro.com/yuk-belajar-science/>)

Tips Praktis dalam Berbisnis Bersama Keluarga (<http://www.infobintaro.com/tips-praktis-dalam-berbisnis-bersama-keluarga/>)

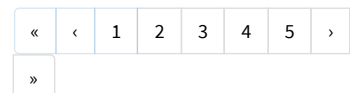
Generasi Muda, Mari Berwirausaha! (<http://www.infobintaro.com/generasi-muda-mari-berwirausaha/>)

Apakah Anda Generasi Milenial Hypebeast? (Dalam Rangka Hari Konsumen Nasional 20 April) (<http://www.infobintaro.com/apakah-anda-generasi-milenial-hypebeast-dalam-rangka-hari-konsumen-nasional-20-april/>)

Ayo Berkebun! (Bagian 2) (<http://www.infobintaro.com/ayu-berkebun-bagian-2/>)

More Stories

(<http://www.infobintaro.com/membangun-karakter-anak-melalui-film-superhero/>)



UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA (HTTP://WWW.INFOBINTARO.COM/CATEGORY/UNIVERSITAS-PEMBANGUNAN-JAYA/)

Membangun Karakter Anak Melalui Film Superhero (<http://www.infobintaro.com/membangun-karakter-anak-melalui-film-superhero/>)

🕒 23 April 2019 Universitas Pembangunan Jaya (<http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/>)

(<http://www.infobintaro.com/celebrity-endorsement-dalam-rangka-hari-konsumen-nasional-20-april/>)

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA (HTTP://WWW.INFOBINTARO.COM/CATEGORY/UNIVERSITAS-PEMBANGUNAN-JAYA/)

Celebrity Endorsement (Dalam Rangka Hari Konsumen Nasional 20 April) (<http://www.infobintaro.com/celebrity-endorsement-dalam-rangka-hari-konsumen-nasional-20-april/>)

🕒 22 April 2019 Universitas Pembangunan Jaya (<http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/>)

(<http://www.infobintaro.com/product-placement-dalam-rangka-hari-konsumen-nasional-20-april/>)

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA (HTTP://WWW.INFOBINTARO.COM/CATEGORY/UNIVERSITAS-PEMBANGUNAN-JAYA/)

Product Placement (Dalam Rangka Hari Konsumen Nasional 20 April) (<http://www.infobintaro.com/product-placement-dalam-rangka-hari-konsumen-nasional-20-april/>)

🕒 22 April 2019 Universitas Pembangunan Jaya (<http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/>)

You may have missed

(<http://www.infobintaro.com/mendukung-lampung-fair-2019-lion-air-menghadirkan-berbagai-pilihan-layanan-penerbangan-ke-bumi-ruwa-jurai/>)

Rehat (<http://www.infobintaro.com/category/gaya-hidup/rehat/>)

Mendukung Lampung Fair 2019, Lion Air Menghadirkan Berbagai Pilihan Layanan Penerbangan ke Bumi Ruwa Jurai (<http://www.infobintaro.com/mendukung-lampung-fair-2019-lion-air-menghadirkan-berbagai-pilihan-layanan-penerbangan-ke-bumi-ruwa-jurai/>)

(<http://www.infobintaro.com/membangun-karakter-anak-melalui-film-superhero/>)

Universitas Pembangunan Jaya (<http://www.infobintaro.com/category/universitas-pembangunan-jaya/>)

Membangun Karakter Anak Melalui Film Superhero (<http://www.infobintaro.com/membangun-karakter-anak-melalui-film-superhero/>)

🕒 23 April 2019 Universitas Pembangunan Jaya (<http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/>)

(<http://www.infobintaro.com/belanja-untuk-menghadiahi-diri-sendiri-dalam-rangka-hari-konsumen-nasional-20-april/>)

Universitas Pembangunan Jaya (<http://www.infobintaro.com/category/universitas-pembangunan-jaya/>)

Belanja untuk Menghadiahi Diri Sendiri (Dalam Rangka Hari Konsumen Nasional 20 April) (<http://www.infobintaro.com/belanja-untuk-menghadiahi-diri-sendiri-dalam-rangka-hari-konsumen-nasional-20-april/>)

🕒 23 April 2019 Universitas Pembangunan Jaya (<http://www.infobintaro.com/author/universitas-pembangunan-jaya/>)

