

Prolite – Pernah nggak sih, kamu merasa sendirian di tengah keramaian? Atau malah nyaman banget duduk sendirian di kafe sambil menikmati secangkir kopi?

Nah, ternyata ada perbedaan besar antara “loneliness” dan “being alone”, dua konsep ini sering banget disalahartikan padahal punya makna yang jauh berbeda, lho!

Yuk, kita bedah bareng-bareng, apa sih perbedaan antara merasa kesepian dan menikmati waktu sendirian. Siapa tahu, kamu jadi bisa lebih memahami perasaan sendiri!

Baca Juga: Bukan Cepat Move On, Ini 3 Fase Patah Hati Laki-Laki Menurut Psikologi

Loneliness: Saat Kesendirian Jadi Beban Hati



Ilustrasi sendirian - Freepik

Loneliness alias kesepian itu lebih dari sekadar sendiri, lho. Ini perasaan nggak nyaman yang muncul karena kamu merasa terputus dari orang lain, meskipun mungkin kamu dikelilingi banyak orang.

Kesepian seringkali datang dengan rasa hampa, sedih, dan seperti ada yang kurang. Biasanya, loneliness terjadi karena kamu merasa nggak ada koneksi yang bermakna dengan orang lain, entah itu karena hubungan yang kurang erat atau lingkungan yang kurang mendukung.

Being Alone: Nikmatnya Me-Time



Ilustrasi me time - shutterstock

Sebaliknya, being alone itu adalah kondisi di mana kamu memang sendirian, tapi bukan berarti kamu merasa kesepian.

Baca Juga: Dari Core Belief sampai Automatic Thoughts: Ini Rahasia di Balik Pikiran Negatif-mu!

Justru, banyak orang yang menikmati waktu sendirian sebagai momen untuk recharge, refleksi diri, atau sekadar me-time.

Being alone bisa jadi sangat produktif dan menyenangkan, apalagi kalau kamu tipe orang yang butuh waktu untuk sendiri setelah berinteraksi dengan banyak orang.

Kenapa Sendirian Nggak Selalu Berarti Kesepian?

Loneliness vs. Being Alone : Memahami 2 Konsep yang Sering Disalahartikan



Ilustrasi - Freepik

Banyak yang mengira kalau sendiri otomatis kesepian, padahal nggak selalu begitu. Ketika kamu nyaman dengan diri sendiri dan menikmati waktu yang kamu miliki, being alone bisa jadi momen yang menyenangkan.

Ini waktu di mana kamu bisa bebas melakukan apa yang kamu suka tanpa distraksi.

Malah, terkadang, terlalu banyak interaksi sosial bisa bikin kamu merasa lebih lelah daripada sendirian.

Jadi, penting untuk mengenali kapan kamu butuh socializing dan kapan kamu butuh waktu untuk diri sendiri.

Loneliness vs. Being Alone : Memahami 2 Konsep yang Sering Disalahartikan



Ilustrasi

Jadi, next time kalau kamu merasa sendiri, coba deh tanya diri sendiri, apakah ini loneliness atau sekadar enjoying being alone?

Memahami perbedaan antara keduanya bisa membantu kamu lebih sadar tentang kebutuhan emosionalmu dan bagaimana kamu bisa menjaga keseimbangan antara interaksi sosial dan waktu untuk diri sendiri.

Yuk, belajar menikmati waktu sendirian tanpa harus merasa kesepian!



Loneliness vs. Being Alone : Memahami 2 Konsep yang Sering Disalahartikan

Baca Selanjutnya
Menuai Kontroversi 18 Paskibraka Putri Lepas Hijab Saat Pengukuhan di IKN