Prolite – Oversharing vs Vulnerability: Kapan Berbagi Cerita Pribadi Jadi Terlalu Berlebihan?

Di era digital ini, berbagi cerita pribadi rasanya udah jadi bagian dari keseharian kita. Baik itu curhat di story, posting pengalaman hidup di feed, atau bahkan nge-tweet tentang perasaan terdalam.

Tapi, pernah nggak kamu bertanya-tanya, kapan cerita yang kita bagi itu masih dalam batas wajar, dan kapan udah masuk kategori “oversharing”?

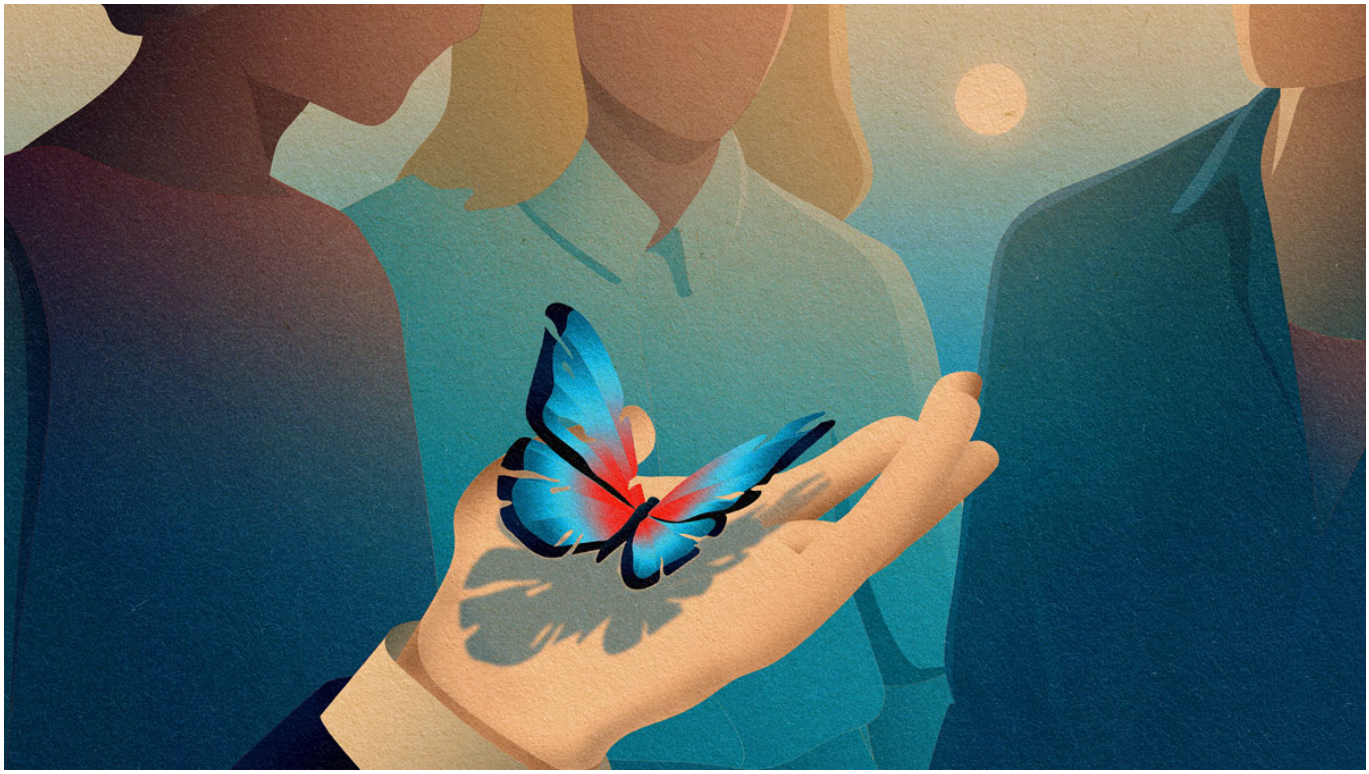
Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Nggak sedikit lho, orang yang bingung membedakan antara menunjukkan *vulnerability* yang sehat dan oversharing yang justru bisa berdampak negatif, baik buat diri sendiri maupun orang lain.

Nah, di artikel ini, kita bakal bahas lebih dalam soal perbedaan keduanya, serta gimana caranya kita bisa tetap berbagi tanpa merasa ‘terlalu terbuka’. Let’s dive in!

Apa Itu Vulnerability yang Sehat?

Oversharing vs Vulnerability: Temukan Keseimbangan dalam Berbagi Cerita Pribadi



Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Vulnerability atau kerentanan adalah ketika kita terbuka untuk menunjukkan sisi lemah atau perasaan terdalam kita kepada orang lain. Tapi, ini nggak sembarang terbuka, ya!

Oversharing vs Vulnerability: Temukan Keseimbangan dalam Berbagi Cerita Pribadi

Baca Selanjutnya
Konferensi Pers Andrew Andika dalam Kasus Narkoba Jenis Sabu