Prolite – Ketika Mekanisme Pertahanan Diri Menjadi Bumerang: Cara Bijak Mengatasi Overuse Defense Mechanism

Pernah nggak, sih, kamu merasa ada masalah yang sebenarnya kecil, tapi kamu malah memilih untuk pura-pura nggak tahu? Atau mungkin, kamu sering banget nyalahin orang lain atas kesalahan yang sebenarnya kamu buat sendiri?

Hal-hal seperti ini biasanya terjadi karena kita sedang memakai *defense mechanism* alias mekanisme pertahanan diri.

Tapi, ada tapinya nih! Kalau terlalu sering mengandalkan mekanisme ini, alih-alih menyelesaikan masalah, kita justru jadi makin terjebak dalam siklus yang nggak sehat.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Makanya, yuk kita bahas kenapa *overuse of defense mechanism* itu nggak baik, gimana cara mengenalinya, dan yang paling penting, bagaimana cara menghadapinya dengan lebih bijak! Siap? Let’s dive in!

Apa Itu Defense Mechanism dalam Psikologi?

Overuse Defense Mechanism? Yuk, Temukan Cara Bijak untuk Mengendalikannya!



Defense mechanism adalah strategi mental yang nggak disadari yang kita gunakan untuk melindungi diri dari rasa cemas, stres, atau trauma.

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Overuse Defense Mechanism? Yuk, Temukan Cara Bijak untuk Mengendalikannya!



Baca Selanjutnya
Viral Mobil Pelat RI 36 Ternyata Punya Raffi Ahmad , Barikut Penjelasannya !