Kasih Jarak, Biar Nyaman! Pahami Personal Boundaries Biar Hidup Lebih Bahagia!

Category: LifeStyle
1 Agustus 2023

Prolite – Hai! Pernah gak ngerasa risih atau terbebani sama sikap orang lain? Nah, itu karena kamu lagi ngerasain efek dari "*personal boundaries*" yang kamu jaga udah dilanggar sama orang lain.

Kita semua tahu hidup itu nggak selalu mudah dan suka bikin pusing, terutama kalau urusan sama orang lain. Nah, di artikel ini, kita mau bahas tentang *"personal boundaries,"* yang mungkin belum banyak orang tau, dan ini tuh penting banget buat kita semua paham. Jadi, simak terus ya, *guys*!

Personal Boundaries itu Apa Sih?

Cr. Wenzdai Figueroa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *boundary* atau batas itu artinya *“ketentuan yang tidak boleh dilampaui.”*

Sementara itu, menurut **Ikhsan Bella Persada,** ., seorang psikolog, *boundaries* artinya *“memberikan jarak, ruang, atau batasan antara diri kita dengan orang lain.”*

Kata Ikhsan, lewat *personal boundaries* ini, kita bisa tahu kalo ada orang yang berperilaku atau bersikap melebihi batas nyaman kita. Kalo kita udah tahu *personal boundaries* kita, kita bisa lebih tegas dalam ngatur diri dan ngadepin orang lain yang bikin kita gak nyaman.

Personal boundaries itu sebenarnya kayak batas-batas kehidupan kita sendiri. Gimana caranya kita nentuin apa yang masuk ke dalam lingkup pribadi kita dan apa yang nggak boleh.

Sekarang coba kamu bayangin deh, ada garis-garis imajiner yang kita gambar di sekitar diri kita. Garis ini berguna banget buat nentuin apa yang kita anggep penting dari bagian diri kita dan apa yang bukan.

Nah, itu dia yang disebut *personal boundaries*, garis batas yang kita ciptain sendiri untuk melindungin diri kita dari gangguan dan situasi yang bikin kita tak nyaman. Nah, batas ini bisa berkaitan dengan perasaan, pikiran, tubuh, dan interaksi sosial kita sama orang lain.

Macam-Macam *Personal Boundaries*

Cr. NPR

Nah, di dunia ini, batasan itu bisa macem-macem. Berikut adalah beberapa macam *personal boundaries* yang penting untuk diketahui guna meminimalkan kesalahan dan menjaga kesehatan mental serta emosional kita :

1. Batasan Fisik dan Seksual

Batasan fisik itu nyangkut kebutuhan pribadi kita dan seberapa nyaman buat kita dapet kasih sayang dari orang lain. Selain itu, batasan fisik juga jadi pegangan buat nentuin kapan tubuh kita harus kerja dan kapan kita butuh istirahat.

Sementara, batasan seksual itu mencakup persetujuan, saling menghargai, menghormati, dan juga kemampuan untuk menahan diri. Batasan seksual yang baik biasanya akan selalu meminta persetujuan sebelum melakukan aktivitas fisik, saling menjaga privasi dan berani menolak untuk hal yang gak disuka.

Nah, penting banget buat kita ngasih tahu orang lain tentang batasan fisik dan seksual kita, biar mereka gak gangguin *personal boundaries* kita. Jadi, kalo ada yang gak nyaman sama sentuhan atau kasih sayang orang lain, kita bisa bilang dengan tegas.

2. Batasan Emosi

Ini berhubungan sama perasaan kita. Jadi, kita harus bisa ngatur perasaan kita dan nentuin mana yang harus kita bagi sama orang lain dan mana yang harus kita simpen sendiri.

Misalnya, kita gak suka sama komentar yang ngejelekin diri kita, kesel boleh tapi ya udah, gak perlu marah berlebihan dan anggep aja itu tuh evaluasi buat diri kita sendiri.

Pokoknya, batasan emosi ini penting banget buat kita jaga diri dari segala hal yang bisa bikin kita marah atau emosi. Kita harus bisa nyari tahu apa yang membuat kita tenang dan bahagia, serta batas sampai mana kita mau melibatkan perasaan kita dalam interaksi sosial.

3. Batasan Intelektual

Batasan intelektual itu artinya kita menghormati perbedaan dan

mau menerima pemikiran, keyakinan, dan pendapat orang lain. Setiap orang punya pandangan berbeda, dan itu sah-sah aja.

Salah satu bentuk batasan intelektual yang sehat adalah sikap menghormati dan mau berdialog dengan orang yang punya pandangan berbeda dari kita. Kita gak harus setuju dengan semua yang mereka katakan, tapi kita bisa dengerin dan coba mengerti perspektif mereka.

Dengan adanya batasan intelektual yang sehat ini, kita bisa terbuka untuk belajar dari orang lain dan memperkaya pemikiran kita sendiri. Jadi, gak ada salahnya buat dengerin pandangan orang lain dan berdialog dengan terbuka, asal tetap menghormati perbedaan yang ada.

4. Batasan Waktu

Time is running and time is money! Waktu itu berharga banget dan memang penting banget. Makanya menetapkan batasan waktu itu sangatlah penting buat kita bisa pisahin antara prioritas dan tanggung jawab.

Kalo kita paham batasan waktu buat diri kita sendiri, kita juga jadi lebih bisa menghargai batasan waktu yang udah ditetapkan sama orang lain. Ini artinya kita jadi lebih pengertian dan nggak ngerepotin orang lain dengan ngelanggar batasan waktu mereka.

5. Batasan Materi

Yang terakhir ada batasan materti, ini berkaitan dengan harta dan barang-barang yang kita punya, seperti rumah, mobil, peralatan elektronik, dan barang berharga lainnya.

Sebelum kita ngasih pinjaman atau memberi sesuatu ke orang lain, lebih baik kita pahami dulu batasan materi yang kita punya. Ini penting banget, karena kalo kita ngasih apa-apa tanpa memperhatikan batasan kita, bisa aja nanti malah bikin

masalah atau kebencian di masa depan.

Apa Keuntungan Punya *Personal Boundaries*?

Cr. SelectHealth

Ada banyak manfaat yang bisa kita dapetin kalo kita punya *personal boundaries.*

Pertama, emosi kita jadi lebih stabil dan terkontrol. Dengan punya batasan yang jelas, kita jadi lebih mengenal diri kita sendiri. Kita bisa lebih ngerti perasaan kita dan juga bisa berkomunikasi dengan lebih jujur kalo ada yang ngelanggar batasan kita.

Kedua, hubungan kita sama orang lain bisa lebih sehat dan harmonis. Dengan punya batasan yang jelas, kita jadi lebih mengenal diri kita sendiri. Kita jadi nggak sering ribut dan nggak ada kesalahpahaman yang berarti.

Ketiga, kita jadi nggak gampang ditindas atau dimanfaatin sama orang lain. Kita jadi lebih siaga dan gak mudah ditipu. Kalo ada yang nyoba narik-narik kita ke hal negatif, kita bisa bilang "*stop*" dengan tegas.

Keempat, kita jadi lebih percaya diri. Saat kita bisa menjaga personal boundaries kita, kita jadi lebih PD buat ngejalanin aktivitas sehari-hari. Kita tahu apa yang kita mau dan bisa mempertahankan diri dengan baik. Nah, itu bikin rasa harga diri kita lebih tinggi.

Terakhir, *personal boundaries* bantu kita capai keseimbangan dalam hidup. Dalam kehidupan yang serba sibuk, hal ini juga bisa bantu kita buat nentuin prioritas dan ciptain keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan waktu pribadi.

Kita bisa atur mana yang kita perlu lakuin dan mana yang kita bisa lepasin aja. Jadi, hidup jadi lebih santai dan bahagia.

Jadi, itulah *personal boundaries* dan manfaatnya yang gak kalah penting. Dengan punya batasan diri yang jelas, kita bisa hidup dengan lebih tenang dan bahagia.

Ingat, *personal boundaries* itu bukan untuk mengisolasi diri, tapi untuk melindungi dan merawat diri kita sendiri. Jadi yuk, mulai saat ini, kita lebih *aware* lagi dan kuat dalam menjaga *personal boundaries* kita agar hidup jadi lebih bahagia dan berarti!

Baca Juga Artikel Serupa :

No More Drama ! 4 Cara Simple untuk Hidup Tenang dan Anti-Drama

Kenali 5 Tanda Si Toxic People! Dia atau Malah Aku yang Toxic?