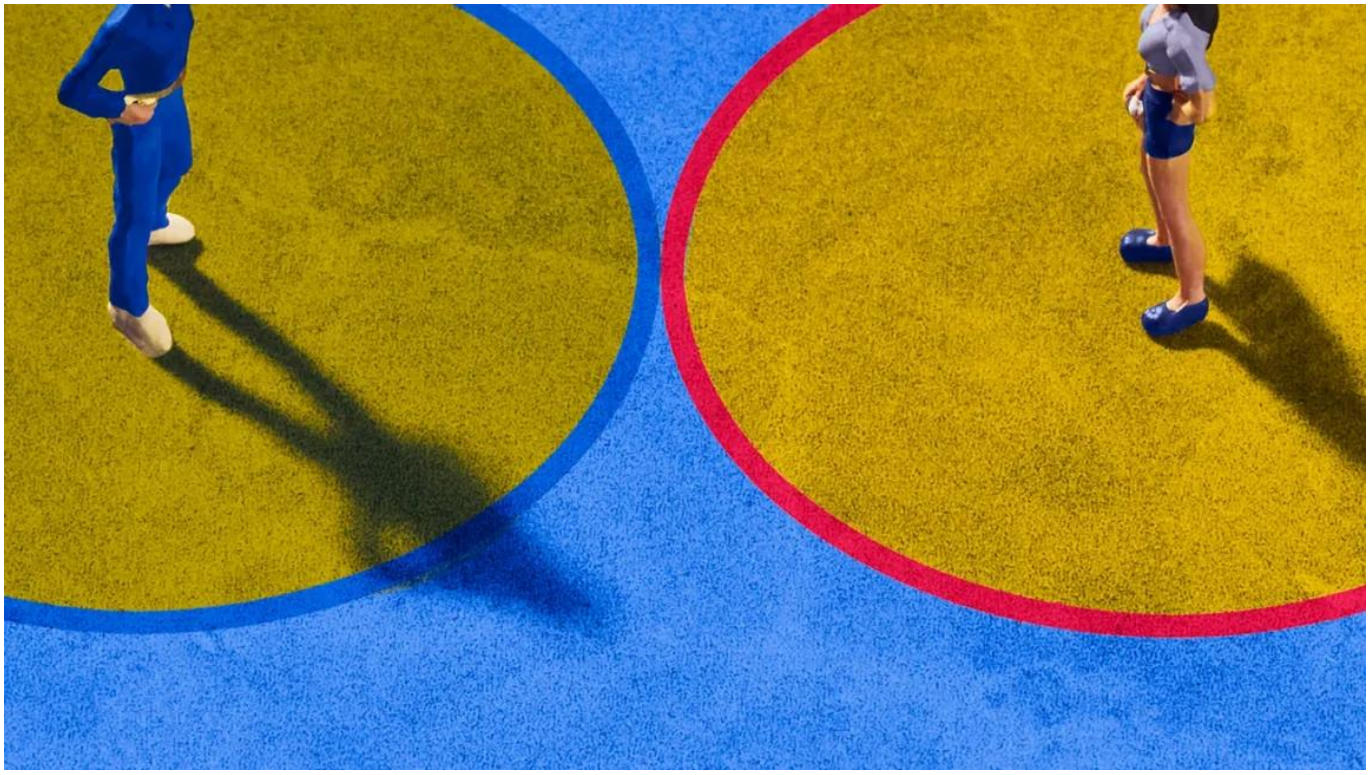
Kasih Jarak, Biar Nyaman! Pahami Personal Boundaries Biar Hidup Lebih Bahagia!

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."*

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

Sementara itu, menurut Ikhsan Bella Persada, M.Psi., 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.

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



Baca Selanjutnya
Even Kendaraan Hias Kota Bandung Rencananya Segera Digelar Tahun Depan