Kenapa Kamu Selalu Merasa Harus Sempurna atau Gagal Total? Mungkin Kamu Sedang Mengalami “Splitting”

Prolite – Pernah nggak kamu merasa bahwa seseorang yang tadinya kamu anggap sempurna tiba-tiba jadi “monster” hanya karena satu kesalahan kecil? Atau kamu sendiri — satu hari merasa sangat berharga, hari berikutnya merasa tidak ada gunanya sama sekali?

Kalau ya, mungkin kamu perlu berkenalan dengan satu mekanisme pertahanan psikologis yang bernama splitting, atau dalam bahasa sehari-hari kita kenal sebagai pemikiran hitam-putih (*black-and-white thinking*).

Dan sebelum kamu langsung menghakimi dirimu sendiri: ini bukan tentang siapa yang lemah atau siapa yang dramatis. Ini tentang bagaimana otak bekerja, dan mengapa sebagian orang, melalui pengalaman hidup yang mereka tidak bisa pilih, mengembangkan cara melihat dunia yang membuatnya sangat sulit untuk menemukan jalan tengah.

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

Apa Itu Splitting?

Dalam psikologi, splitting — juga dikenal sebagai *binary thinking*, *dichotomous thinking*, atau *all-or-nothing thinking* — adalah kegagalan pikiran seseorang untuk menyatukan kualitas positif dan negatif dari suatu hal menjadi gambaran yang utuh dan realistis.

Sederhananya: orang yang mengalami splitting melihat dunia dalam dua kutub ekstrem saja — semuanya sempurna atau semuanya hancur, semuanya baik atau semuanya jahat — tanpa mampu melihat nuansa di antaranya.

Splitting adalah mekanisme pertahanan diri yang umum, di mana individu cenderung berpikir dalam ekstrem, misalnya, tindakan dan motivasi seseorang dilihat sebagai sepenuhnya baik atau sepenuhnya buruk tanpa jalan tengah. Jenis pemikiran dikotomis ini kontras dengan pengakuan terhadap nuansa yang dikenal sebagai “shades of gray.”

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

Yang membuat splitting berbeda dari sekadar “berpikir negatif” biasa adalah sifatnya yang bawah sadar, kebanyakan orang yang mengalaminya tidak menyadari bahwa mereka sedang melakukannya.

Seseorang biasanya melakukan splitting tanpa sadar atau tanpa menyadarinya. Alih-alih melihat orang dalam hidup mereka sebagai manusia kompleks dengan karakteristik baik, buruk, dan di antaranya, mereka mungkin menerapkan label yang sangat mempolarisasi atau melebih-lebihkan — dan penilaian ini bisa berubah bolak-balik dengan sangat cepat.



Baca Selanjutnya
Atasi Banjir, Pemkab Bandung Susun Grand Design Pengendalian DAS Citarum