Prolite – Stop Denial! Yuk Belajar Jujur Sama Perasaan Biar Hidup Lebih Tenang!

Pernah nggak sih, kamu bilang “Aku nggak peduli” padahal sebenarnya peduli banget? Atau mungkin kamu pura-pura kuat saat hati sudah di ambang batas?

Well, itu namanya denial, sebuah cara kita melindungi diri dari kenyataan yang nggak ingin dihadapi. Tapi sayangnya, semakin lama kita bertahan dalam penyangkalan, semakin sulit kita menemukan ketenangan yang sebenarnya.

Dalam artikel ini, kita akan bahas tentang apa itu denial, kenapa dia muncul, dan langkah-langkah ampuh untuk move on dari denial menuju self-validation. Yuk, mulai perjalanan ini dan jadi lebih dekat dengan dirimu sendiri!

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

Denial dalam Pandangan Psikologi

Stop Denial! Yuk Belajar Jujur Sama Perasaan Biar Hidup Lebih Tenang!

Denial, atau dalam bahasa Indonesia disebut “penyangkalan,” adalah salah satu mekanisme pertahanan diri di mana seseorang menolak untuk mengakui kenyataan atau perasaan tertentu.

Misalnya, ketika seseorang kehilangan pekerjaan tapi tetap berkata, “Ah, nggak apa-apa, aku nggak butuh kerjaan itu juga,” padahal dalam hati merasa kecewa dan khawatir. Denial ini sering kali muncul tanpa disadari, lho.

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

Stop Denial! Yuk Belajar Jujur Sama Perasaan Biar Hidup Lebih Tenang!

Baca Selanjutnya
Harapan Semu: Ekspektasi Indah yang Berujung Pahit