

Kenapa Ada Orang yang Hobi Mengkritik, tapi Giliran Dikritik Langsung Baper? Yuk, Kenali Alasannya!

Category: LifeStyle
19 Februari 2025



Prolite – Kenapa Ada Orang yang Suka Mengkritik Tapi Gak Mau Dikritik?

Kita semua pasti pernah ketemu sama orang yang hobinya mengomentari atau mengkritik orang lain, tapi giliran dia yang dikritik, langsung defensif atau bahkan marah.

Rasanya kayak 'boleh mengkritik tapi gak boleh dikritik balik'. Kok bisa ya ada orang seperti ini? Apa sih yang sebenarnya terjadi di balik perilaku mereka? Yuk, kita kupas

lebih dalam!

Faktor Psikologis di Balik Perilaku Ini



Ada beberapa alasan psikologis yang membuat seseorang jadi rajin mengkritik tapi anti-kritik. Beberapa di antaranya adalah:

- **Ego Defensif:** Orang dengan ego defensif cenderung merasa perlu membuktikan bahwa dirinya lebih baik dari orang lain. Mereka mengkritik untuk meningkatkan kepercayaan diri, tapi begitu dikritik, egonya langsung merasa terancam.
- **Superiority Complex:** Orang dengan superiority complex merasa dirinya lebih unggul dari orang lain. Kritik bagi mereka adalah cara untuk menunjukkan bahwa mereka lebih tahu, lebih pintar, atau lebih baik. Tapi kalau mereka dikritik balik, rasanya seperti direndahkan, makanya mereka gak bisa terima.

Kritik sebagai Mekanisme Pertahanan Diri

Buat sebagian orang, mengkritik itu bukan sekadar kebiasaan, tapi juga bentuk mekanisme pertahanan diri.

Mereka mungkin pernah mengalami kegagalan atau trauma yang membuat mereka merasa rendah diri, jadi cara mereka melindungi diri adalah dengan mencari kesalahan orang lain.

Misalnya, seseorang yang merasa tidak cukup sukses dalam pekerjaannya mungkin akan sering mengkritik kinerja orang lain. Ini adalah cara bawah sadar untuk mengalihkan perhatian dari ketidakpuasannya terhadap diri sendiri.

Hubungan Antara Harga Diri Rendah dan Ketidakmampuan Menerima Kritik



Orang yang sulit menerima kritik biasanya memiliki **harga diri yang rapuh**. Mereka butuh validasi dari orang lain, dan kritik dianggap sebagai ancaman terhadap citra diri mereka. Bahkan kritik yang sifatnya membangun bisa dianggap sebagai serangan pribadi.

Ketika seseorang dengan harga diri rendah dikritik, mereka merasa gagal dan tidak berharga. Makanya, mereka lebih memilih untuk menghindari kritik atau bahkan menyerang balik dengan defensif.

Ciri-Ciri Orang yang Suka Mengkritik Tapi Defensif Saat Dikritik

Kalau kamu penasaran, berikut beberapa tanda orang yang punya sifat ini:

- Sering memberikan kritik tanpa diminta.
- Menganggap pendapatnya selalu benar dan sulit menerima pandangan berbeda.
- Saat dikritik, langsung mencari alasan atau menyalahkan orang lain.
- Bisa tiba-tiba marah atau tersinggung kalau dikritik, meskipun dengan cara yang sopan.
- Cenderung menggunakan kritik untuk merasa lebih superior dibanding orang lain.

Kalau ketemu orang dengan sifat seperti ini, perlu cara khusus buat menghadapinya tanpa bikin konflik.

Cara Menghadapi Orang Seperti Ini Tanpa Menimbulkan Konflik

□ **Tetap Tenang** Jangan langsung terpancing emosi kalau mereka mengkritik kamu atau tersinggung saat kamu beri masukan. Bersikap tenang akan membuat situasi lebih terkendali.

□ **Gunakan Pendekatan Empati** Coba pahami bahwa mereka mungkin memiliki masalah dengan harga diri atau trauma yang belum terselesaikan. Menggunakan kata-kata yang lebih halus bisa membantu mereka menerima kritik lebih baik.

□ **Gunakan Teknik “Mirror”** Misalnya, kalau mereka marah saat dikritik, tanyakan dengan lembut, “Kamu sering kasih kritik ke orang lain, tapi kenapa kalau dikasih kritik balik malah gak bisa terima?” Dengan cara ini, mereka bisa mulai menyadari sikap mereka sendiri.

□ **Fokus pada Solusi, Bukan Serangan Balik** Daripada berdebat atau menyerang balik, lebih baik arahkan percakapan ke solusi atau diskusi yang lebih konstruktif.

Jangan Takut Kritik, tapi Belajarlah Menerima!



Mengkritik dan menerima kritik adalah dua sisi mata uang yang harus seimbang. Kritik bisa jadi hal yang membangun kalau disampaikan dengan cara yang tepat dan diterima dengan pikiran terbuka.

Kalau kamu merasa sering mengkritik orang lain, coba tanyakan ke diri sendiri: “Apakah aku juga siap menerima kritik?”

Dan kalau kamu sering berhadapan dengan orang yang suka mengkritik tapi anti-kritik, ingatlah bahwa cara terbaik untuk menghadapinya adalah dengan tetap tenang dan tidak ikut terbawa emosi.

Yuk, mulai sekarang, kita belajar untuk lebih terbuka dan

menjadikan kritik sebagai bahan pembelajaran, bukan sebagai serangan! ☐☐

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

Category: LifeStyle
19 Februari 2025



**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.

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?



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

Ibaratnya kayak “tameng” yang kita pakai biar nggak terlalu terluka saat menghadapi kenyataan yang sulit.

Mekanisme ini sebenarnya normal dan kadang malah membantu, tapi kalau dipakai berlebihan, bisa jadi boomerang, lho.

Jenis-Jenis Defense Mechanism yang

Sering Digunakan

Ada banyak jenis defense mechanism, tapi ini dia beberapa yang paling umum:

1. Denial (Penyangkalan)

“Ah, nggak kok, aku nggak marah sama dia.” Padahal, di dalam hati kamu lagi kesal banget. Denial ini biasanya muncul karena kita nggak siap menerima kenyataan yang nggak sesuai harapan.

2. Repression (Penekanan)

Ini adalah mekanisme di mana kamu “mengubur” ingatan atau perasaan yang menyakitkan jauh ke alam bawah sadar. Tapi, hati-hati! Suatu saat bisa “meledak” kalau nggak diproses dengan benar.

3. Projection (Proyeksi)

Pernah nggak kamu nuduh orang lain egois, padahal sebenarnya kamu sendiri yang lagi egois? Nah, itu contoh proyeksi.

4. Displacement (Pengalihan)

Misalnya, kamu marah sama bos di kantor, tapi nggak bisa melampiaskannya. Jadi, kamu malah marah-marah sama keluarga di rumah.

5. Sublimation (Sublimasi)

Mekanisme ini sebenarnya cukup positif. Contohnya, kamu menyalurkan rasa frustrasi jadi karya seni atau olahraga. Tapi kalau terlalu sering, kamu bisa kehilangan kesempatan buat benar-benar menghadapi masalah.

Tanda-Tanda Kamu Terlalu Sering Menggunakan Mekanisme Pertahanan Diri



Kadang kita nggak sadar kalau terlalu sering mengandalkan mekanisme pertahanan. Ini beberapa tanda yang bisa kamu waspadai:

- **Menghindari Konfrontasi:** Kamu terus-menerus menghindari diskusi sulit karena takut konflik.
- **Sulit Mengenali Perasaan Sendiri:** Kamu bingung, sebenarnya lagi sedih, marah, atau kecewa.
- **Sering Membenarkan Diri Sendiri:** Kamu selalu punya alasan untuk membela tindakanmu, bahkan ketika tahu itu salah.
- **Hubungan Jadi Tidak Sehat:** Kamu sering memproyeksikan emosi negatif ke orang lain, sehingga hubunganmu jadi tegang.

Dampak Jangka Panjang dari Penggunaan Mekanisme Pertahanan Diri Secara Berlebihan

Mungkin awalnya terasa nyaman, tapi overuse of defense mechanism bisa membawa dampak negatif dalam jangka panjang, seperti:

- **Masalah Emosional:** Perasaan tertekan yang nggak terselesaikan bisa memicu kecemasan atau depresi.
- **Sulit Bertumbuh:** Kamu nggak pernah benar-benar belajar dari masalah karena selalu menghindar.
- **Hubungan Rusak:** Ketika emosi negatif sering “dilempar” ke orang lain, hubungan jadi sulit harmonis.
- **Penurunan Kesehatan Mental:** Stres yang nggak terkelola dengan baik bisa berujung pada burnout atau gangguan psikologis lainnya.

Strategi untuk Menghadapi Masalah Tanpa Bergantung pada Mekanisme Pertahanan

Kalau kamu merasa terlalu sering menggunakan defense mechanism, coba deh langkah-langkah ini untuk mulai menghadapi masalah dengan lebih sehat:

1. Sadari dan Akui Masalah

Langkah pertama adalah jujur sama diri sendiri. Akui kalau kamu lagi punya masalah atau emosi tertentu. Semuanya valid, kok.

2. Belajar Mengidentifikasi Emosi

Coba tanyakan pada dirimu sendiri: "Aku sebenarnya lagi merasa apa, sih?" Menulis jurnal bisa jadi cara yang bagus untuk mengenali emosi ini.

3. Latih Diri untuk Hadapi Ketidaknyamanan

Hadapi masalah secara perlahan. Misalnya, mulai dengan membicarakan masalah kecil dengan orang terdekat sebelum berani menghadapi hal yang lebih besar.

4. Gunakan Coping Mechanism yang Sehat

Ganti mekanisme pertahanan dengan hal-hal yang lebih konstruktif, seperti olahraga, meditasi, atau terapi seni.

5. Cari Dukungan

Jangan ragu untuk meminta bantuan teman, keluarga, atau profesional seperti psikolog. Kadang, kita butuh perspektif orang lain untuk keluar dari kebiasaan buruk.

6. Evaluasi Diri Secara Berkala

Coba refleksikan setiap tindakanmu. Apakah kamu benar-benar menghadapi masalah atau malah menghindarinya?



Mekanisme pertahanan memang berguna, tapi jangan sampai jadi kebiasaan yang merugikan, ya. Dengan belajar menghadapi

masalah dan memvalidasi perasaan, kamu nggak cuma jadi lebih tangguh, tapi juga lebih dewasa secara emosional. Jadi, mulai sekarang, yuk coba hadapi realita, meski itu nggak nyaman.

Pernah nggak kamu merasa terlalu sering menghindari masalah dengan cara-cara di atas? Share pengalamanmu di kolom komentar, yuk! Kita bisa saling mendukung dan belajar bareng. Kamu nggak sendirian dalam perjalanan ini. ☐

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

Category: LifeStyle
19 Februari 2025



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!

Denial dalam Pandangan Psikologi



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.

Sebuah Mekanisme Pertahanan Diri (*Defense Mechanism*)

Kondisi ini sebenarnya punya tujuan yang baik, yaitu melindungi kita dari rasa sakit yang terlalu berat untuk ditanggung. Ini semacam “tameng sementara” agar kita punya waktu untuk memproses kenyataan yang sulit.

Namun, kalau penyangkalan ini berlangsung terlalu lama, justru bisa bikin kita stuck dan nggak bisa menghadapi masalah dengan

sehat. Kalau terus-terusan menyangkal perasaan, kita juga bisa kehilangan koneksi dengan diri sendiri.

Faktor-Faktor Penyebab

Kenapa sih kita bisa terjebak dalam denial? Berikut beberapa penyebab utamanya:

1. Rasa Takut

Kita takut menghadapi kenyataan yang menyakitkan. Misalnya, takut menerima bahwa hubungan yang kita perjuangkan ternyata sudah nggak sehat.

2. Malu

Kadang, kita menolak mengakui perasaan tertentu karena malu. Misalnya, malu mengakui bahwa kita merasa iri atau kecewa.

3. Belum Siap Menghadapi Kenyataan

Denial sering muncul ketika kita belum siap menerima perubahan besar dalam hidup, seperti kehilangan orang yang dicintai atau kegagalan dalam karier.

Langkah-Langkah untuk Move On dari Denial Menuju Self-Validation



Sebelum masuk ke langkah-langkahnya, ada baiknya kita pahami dulu konsep self-validation. Self-validation adalah kemampuan untuk mengakui dan menerima perasaan atau emosi yang kamu alami tanpa merasa perlu menghakimi atau mengabaikannya.

Ini adalah bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri yang membantu kamu lebih dekat dengan kenyataan emosionalmu. Dengan self-validation, kamu bisa mulai berdamai dengan apa yang kamu rasakan dan mengelola perasaan tersebut secara lebih sehat.

Kenapa Memvalidasi Perasaan Itu Penting?

- **Membantu Proses Penyembuhan**

Dengan menerima perasaan, kamu bisa mulai mencari solusi dan menghadapi kenyataan dengan lebih sehat.

- **Meningkatkan Hubungan dengan Diri Sendiri**

Memvalidasi perasaan bikin kamu lebih mengenal dan menghargai dirimu sendiri.

- **Mencegah Masalah Psikologis yang Lebih Berat**

Kalau perasaan terus-menerus diabaikan, ini bisa berujung pada stres, kecemasan, atau bahkan depresi.

Nah sekarang, kalau kamu merasa terjebak dalam denial, jangan khawatir! Berikut beberapa langkah yang bisa kamu coba:

1. **Sadari dan Akui Perasaanmu**

Langkah pertama adalah menyadari bahwa kamu sedang dalam fase denial. Jangan takut untuk mengakui perasaan sedih, marah, atau kecewa. Semua perasaanmu itu valid, kok.

2. **Jangan Hakimi Dirimu Sendiri**

Kamu nggak perlu merasa bersalah karena punya perasaan tertentu. Ingat, manusiawi banget untuk merasa sedih atau kecewa.

3. **Curhat ke Orang yang Dipercaya**

Bercerita ke teman, keluarga, atau bahkan psikolog bisa membantu kamu keluar dari denial. Kadang, mendengar perspektif orang lain bikin kita lebih mudah menerima kenyataan.

4. **Journaling atau Menulis Perasaan**

Coba tuliskan apa yang kamu rasakan di sebuah jurnal. Ini bisa membantu kamu mengenali emosi yang selama ini kamu abaikan.

5. **Berlatih Mindfulness**

Mindfulness bisa membantu kamu lebih sadar dengan apa yang sedang kamu rasakan saat ini. Coba ambil waktu untuk meditasi atau sekadar duduk diam dan merasakan napasmu.

6. Berikan Waktu untuk Diri Sendiri

Keluar dari fase ini memang nggak bisa instan. Beri waktu untuk dirimu sendiri untuk memproses emosi dan kenyataan yang ada.

Berani Mengakui Perasaan Adalah Kekuatan!



Denial memang kadang terasa nyaman, tapi itu hanya solusi sementara. Berani mengakui perasaan dan memvalidasi apa yang kamu rasakan adalah langkah besar menuju kesehatan mental yang lebih baik.

Jadi, mulai sekarang, jangan abaikan perasaanmu sendiri, ya. Kamu berhak untuk merasa, mengakui, dan mencari cara terbaik untuk menghadapi segala hal.

Bagaimana menurutmu? Apakah kamu pernah merasa terjebak dalam fase penyangkalan ini? Yuk, share pengalamanmu di kolom komentar. Kita saling berbagi dan mendukung, karena perjalanan ini nggak perlu kamu lalui sendirian. ☐