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

Category: LifeStyle
12 Januari 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.