

Play Victim : 5 Alasan Mengapa Seseorang Suka Berperan Sebagai Korban

Category: LifeStyle

19 Juli 2023



Prolite – Kalian pasti tau kan istilah “*Play Victim*” yang sering dibahas sama orang-orang? Yap, itu perilaku *toxic* yang dianggap menyimpang dan punya efek luar biasa bagi orang di sekitarnya. Kok bisa ya?

Kamu mungkin pernah ketemu sama orang yang suka ngeluh soal nasib buruknya. Pokoknya, mereka kayak tokoh di drama dan berperan sebagai korban terus. Nah, itu tuh namanya “*play victims*”. Kalo gitu, apa sih sebenarnya *playvict* itu? Kenapa mereka bisa kayak gitu, apa aja dampak negatifnya, dan bagaimana kita bisa ngatasi masalah ini? Yuk, kita bahas lebih lanjut!

Apa itu “*Play Victim*”?

Jadi, *play victims* itu adalah perilaku orang-orang yang dengan sengaja berpura-pura jadi korban dalam situasi tertentu. Mereka nggak peduli sama tanggung jawab mereka sendiri atau apa yang mereka lakukan dalam permasalahan itu, dan gak pernah mau mengaku kalo mereka juga punya kesalahan.

Mereka gak mikirin solusi dan cuman fokus ke masalahnya dengan terus mengeluh. Yang mereka mau cuma cari perhatian dan simpati orang lain. Mereka suka ngeluh-ngeluh dan menyalahkan orang lain demi dapetin itu.

Kenapa Bisa Ada Orang yang Play Victims?



Ada banyak hal yang bisa bikin seseorang jadi kayak gitu. Ini dia beberapa alasan kenapa ada yang suka main *play victim* :

1. Punya pengalaman masa kecil yang traumatis

Jadi, orang yang suka nyalahin orang lain ini seringkali punya masa lalu yang nggak enak banget. Jadi ketika mereka *playing victim*, sebenarnya mereka lagi ngejaga diri. Dan ternyata, rasa sakit emosional yang mereka alamin juga bisa bikin mereka susah kontrol diri dalam segala hal. Jadi, ya nggak mudah juga buat mereka.

2. Gangguan kepribadian narsis dan suka manipulasi

Orang yang suka *playing victim* itu biasanya seneng banget nyalahin orang lain dan pura-pura jadi korban. Mereka suka

banget manipulasi orang lain buat dapetin simpati dan perhatian.

Eits, tapi jangan lupa, ini juga seringkali terkait sama kepribadian yang narsistik, loh. Mereka mikirnya mereka itu paling penting dibanding orang lain. Kalian bisa cari tau soal kepribadian narsistik di artikel berikut guys!

Mengenal Si NPD, Obsesi dengan Diri Sendiri yang Melampaui Batas

3. Punya rasa rendah diri dan kurang PD

Mereka merasa nggak berharga atau merasa nggak sanggup menghadapi tantangan hidup. Dengan berperan sebagai korban, mereka berharap bisa dapet pengakuan dan perhatian dari orang lain, yang pada akhirnya bisa bantu mereka meningkatkan kepercayaan diri. Jadi, intinya mereka nyari validasi dari luar biar mereka merasa lebih oke.

4. Dendam terhadap orang yang lebih sukses dari mereka

Pada dasarnya, perilaku *playing victim* ini adalah cara mereka melindungi diri ya kan. Nah, mereka merasa gak boleh kalah sama orang lain, jadi ada rasa iri dalam hati mereka. Rasa iri ini akhirnya berubah jadi dendam. Ketika ada kesempatan, mereka bakal manfaatin kesalahan orang lain dan ngerusak nama baik mereka. Makannya, mereka jadi korban buat bikin orang lain tampak jelek.

5. Adanya kecenderungan untuk menghancurkan diri sendiri

Maksudnya, mereka sering banget terjebak dalam pikiran negatif tentang diri mereka sendiri. Mereka lebih gampang percaya sama kalimat negatif kayak "*hal buruk bakalan nimpa gue nih*", "*gue*

emang pantes dapet hal-hal buruk”, “gak ada yang peduli sama gue”, dan masih banyak lagi.

Padahal, pikiran-pikiran negatif itu malah bikin mereka tambah hancur. Nah, ini karena *self talk* yang negatif bisa merusak pertahanan diri mereka, dan bikin mereka terjebak dalam lingkaran keputusan. Jadinya, susah banget buat mereka bangkit dari keadaan yang buruk.

Dampak Bagi Diri Sendiri dan Orang Lain

Perilaku *play victim* ini punya dampak negatif yang bisa mempengaruhi baik diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Yuk, kita lihat dampak negatifnya dan juga cara mengatasinya!

Dampak negatif bagi diri sendiri:



Freepik

1. Keterbatasan pertumbuhan pribadi

Kalo udah *stuck* jadi korban terus, kita jadi susah banget buat berkembang. Kita jadi nggak bisa belajar dari kesalahan dan menghadapi tantangan hidup dengan caranya sendiri.

Penting buat ubah pola pikir dan komit buat belajar dari pengalaman, baik yang bagus maupun yang nggak bagus. Jangan takut buat tanggung jawab atas tindakan dan keputusan yang kita ambil sendiri.

2. Rendahnya harga diri

Hal ini bisa bikin kita merasa rendah diri dan nggak berharga. Tapi, buat ngebangun harga diri yang lebih baik, kita perlu hargai diri kita sendiri dulu.

Kenali kelebihan dan prestasi yang udah kita capai, dan terima bahwa setiap orang punya kekurangan. Dengan punya penghargaan diri yang sehat, kita bisa atasi perasaan rendah diri tersebut.

3. Ketergantungan pada simpati orang lain

Orang yang main *play victim* biasanya nyari simpati dan perhatian dari orang lain. Tapi, sebenarnya itu cuma ngasih kepuasan sesaat aja.

Kita perlu bangun kepercayaan diri dan lebih mengandalkan penghargaan dari dalam diri sendiri daripada tergantung pada pengakuan dari luar. Fokus pada pencapaian pribadi dan kepuasan yang kita dapetin dari hal-hal yang bener-bener berarti buat diri kita sendiri.

Dampak negatif bagi orang lain:



doktersehat

1. Kelelahan dan frustrasi

Temen-temen yang harus terus dengerin keluhan dan penyalahgunaan dari orang yang main *play victim* bisa capek dan kesel juga. Jadi, penting banget buat kita sadar kalo orang lain juga punya batasan. Kita perlu dukung mereka dengan empati, tapi nggak boleh menyalahgunakan perhatian mereka.

2. Kerusakan hubungan

Perilaku *play victim* bisa rusakin hubungan sama orang lain. Kalo terus-terusan nyalahin orang lain dan ngindarin tanggung jawab, bisa bikin kerenggangan dan kurang kepercayaan.

Kita perlu belajar bertanggung jawab atas tindakan kita, berkomunikasi jujur, dan bangun kepercayaan lewat tindakan yang konsisten. Jadi, kita harus punya tanggung jawab,

komunikasi yang jujur, dan tunjukkan aksi yang konsisten buat bangun kepercayaan.

Nah, sekarang udah pada tau kan, apa itu *play victims* dan efek sampingnya? Jadi, yuk kita tinggalkan pola pikir ini dan jadi orang yang bertanggung jawab atas hidup kita sendiri.

Mari berusaha untuk berkembang, menghargai diri sendiri, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Dengan begitu, kita bisa menciptakan kehidupan yang lebih positif. *Stay positive guys!* ☐

Mengenal Si NPD, Obsesi dengan Diri Sendiri yang Melampaui Batas

Category: LifeStyle

19 Juli 2023



Prolite – Halo! Pernah denger tentang Narcissistic Personality

Disorder atau biasa disingkat NPD, gak? Istilah psikologi ini sering banget di bahas sama banyak orang karena kasus yang lagi viral akhir-akhir ini. Tapi, apa sih sebenarnya NPD itu?

Pertama-tama, kamu pasti tau kan apa itu narsis? Yap betul, narsis ialah istilah yang ditujukan pada orang yang suka mengambil foto dirinya sendiri alias selfie, dan setelah itu dia unggah ke akun media sosialnya.

Sifat narsis ini sangat wajar dan normal banget kalau dimiliki sama setiap orang, termasuk kamu. Nah, narsis bisa berubah jadi gak normal ketika sifat ini udah ada di tahap yang berlebihan sehingga berubah menjadi suatu tanda gangguan kepribadian.

Jadi, apa yang dimaksud dengan NPD?

Narcissistic Personality Disorder itu semacam kondisi mental atau gangguan kepribadian yang bikin seseorang obsesi banget sama dirinya sendiri. Mereka cenderung merasa lebih hebat dari orang lain dan butuh pengakuan dan pujian terus-menerus, namun mereka punya empati yang rendah terhadap orang lain.

Akan tetapi, dibalik topengnya yang punya rasa percaya diri yang begitu tinggi itu, orang yang mengidap NPD ini sebenarnya punya kepribadian yang rapuh dan gampang runtuh hanya dengan sedikit kritikan. Mereka tidak merasa bahagia dan kecewa kalau mereka tidak diberi bantuan atau kekaguman khusus yang mereka yakini pantas mereka dapetin.



depositphotos

Gangguan ini tentunya bisa menyebabkan banyak banget masalah dalam berbagai bidang kehidupan, mulai dari hubungan dengan teman, masalah pendidikan atau pekerjaan, hingga ke masalah perekonomian. Sayangnya, banyak orang yang masih belum tau atau bahkan belum sadar akan gejala NPD ini.

Terus, gejala NPD itu ada apa aja dan apa yang menjadi penyebabnya, ya?

Gejala dari narsistik ini beragam, tergantung dari seberapa parah kondisi dari orang yang mengalami NPD tersebut. Narsistik biasanya menunjukkan gejala seperti berikut :

1. Menganggap dirinya itu orang penting dan pengen diakui sebagai orang yang superior meskipun ga ada prestasi yang menjamin, tak jarang iapun melebih-lebihkan prestasinya sendiri.
2. Sibuk sama fantasinya sendiri mengenai kesuksesan, kekuatan, kecerdasan, kesempurnaan fisik, atau sebagai pasangan hidup yang sempurna.
3. Yakin bahwa dirinya adalah pihak superior yang cuma bisa dimengerti sama orang-orang dengan kedudukan sama rata atau sama spesialnya dengan dia. Dia cuma pengen berteman dengan orang-orang tersebut dan memandang rendah orang yang dianggap tidak penting.
4. Cemburu dan iri terhadap orang lain, sekaligus dia juga menganggap bahwa orang lain juga cemburu terhadap dirinya.
5. Ingin selalu dipuji dan dikagumi tapi malah memiliki sifat yang sombong dan arogan.
6. Tak jarang ia pun sering memanfaatkan orang lain demi mendapatkan apa yang dia mau.

Penyebabnya belum bisa dipastikan dengan pasti sampai saat ini, tapi ada beberapa faktor yang bisa memengaruhinya. Ada yang bilang karena faktor lingkungan dan pola asuh yang berlebihan pada saat masih kecil yang bisa mempengaruhi perkembangannya. Bisa juga karena ada faktor genetik dan keturunan yang berperan. Intinya, nggak bisa disimpulkan hanya dari satu faktor aja.



Tapi, tenang, ada cara untuk mengatasinya kok! Biasanya, orang dengan NPD perlu berkonsultasi sama profesional seperti psikolog atau terapis yang bisa membantu mereka mengenali dan mengatasi pola pikir dan perilaku yang terkait dengan gangguan mental ini. Tapi perlu diingat, prosesnya nggak instan. Butuh waktu dan komitmen yang kuat untuk bisa mengatasi gangguan kepribadian ini.

Jadi, begitulah informasi tentang Narcissistic Personality Disorder (NPD). Gangguan kepribadian ini memang cukup kompleks, tapi dengan pemahaman dan bantuan yang tepat, ada harapan untuk mengatasinya.

Yang paling penting, mari kita berusaha membangun kesadaran dan empati dalam menghadapi gangguan kepribadian ini. Kita bisa menjadi sumber dukungan bagi mereka yang mengalami NPD, bukan malah dijauhi ya, guys! Mari kita jaga kesehatan mental dan kebahagiaan kita sendiri dan orang disekitar kita!