

Oversharing vs Vulnerability: Temukan Keseimbangan dalam Berbagi Cerita Pribadi

Category: LifeStyle

3 Oktober 2024



Prolite – Oversharing vs Vulnerability: Kapan Berbagi Cerita Pribadi Jadi Terlalu Berlebihan?

Di era digital ini, berbagi cerita pribadi rasanya udah jadi bagian dari keseharian kita. Baik itu curhat di story, posting pengalaman hidup di feed, atau bahkan nge-tweet tentang perasaan terdalam.

Tapi, pernah nggak kamu bertanya-tanya, kapan cerita yang kita bagi itu masih dalam batas wajar, dan kapan udah masuk kategori “oversharing”?

Nggak sedikit lho, orang yang bingung membedakan antara menunjukkan *vulnerability* yang sehat dan oversharing yang

justru bisa berdampak negatif, baik buat diri sendiri maupun orang lain.

Nah, di artikel ini, kita bakal bahas lebih dalam soal perbedaan keduanya, serta gimana caranya kita bisa tetap berbagi tanpa merasa 'terlalu terbuka'. Let's dive in!

Apa Itu Vulnerability yang Sehat?



Vulnerability atau kerentanan adalah ketika kita terbuka untuk menunjukkan sisi lemah atau perasaan terdalam kita kepada orang lain. Tapi, ini nggak sembarang terbuka, ya!

Berbagi dengan kerentanan yang sehat berarti kita memilih momen dan orang yang tepat untuk berbagi hal-hal yang lebih pribadi.

Misalnya, curhat tentang perasaan kecewa sama sahabat dekat yang memang sudah kita percaya, atau berbagi pengalaman hidup yang berharga untuk menginspirasi orang lain.

Kerentanan ini menunjukkan kalau kita punya keberanian untuk jadi diri sendiri, bahkan dengan segala kekurangan yang kita miliki. Ini juga bisa memperkuat hubungan karena ada rasa saling percaya dan pengertian.

Tapi ingat, vulnerability yang sehat selalu punya batas. Kamu tetap menjaga diri dan nggak sembarangan membuka semua hal pada semua orang.

Oversharing: Ketika Berbagi Menjadi Berlebihan



Berbeda dengan vulnerability yang sehat, *oversharing* adalah

ketika kita terlalu banyak berbagi hal-hal pribadi, bahkan pada situasi atau orang yang mungkin nggak tepat.

Ini bisa terjadi saat kita merasa perlu melampiaskan perasaan atau mendapatkan perhatian tanpa mempertimbangkan efeknya.

Misalnya, curhat tentang masalah rumah tangga ke teman kerja yang nggak terlalu dekat, atau memposting detail hubungan pribadi di media sosial yang dilihat banyak orang.

Kadang, oversharing dilakukan secara impulsif, mungkin karena emosi yang sedang tinggi atau keinginan untuk mendapat dukungan. Tapi, hasilnya justru bisa sebaliknya.

Alih-alih mendukung, orang lain bisa merasa risih atau bahkan menjauh karena merasa nggak nyaman dengan cerita yang terlalu pribadi.

Dampaknya juga bisa bikin kita menyesal setelah terlalu terbuka, apalagi kalau hal tersebut disalahgunakan atau menjadi bahan gosip.

Tanda-Tanda Kamu Mulai Oversharing



Gimana sih cara tahu kalau kita udah mulai masuk fase oversharing? Ada beberapa tanda yang bisa kamu perhatikan:

- Kamu sering merasa perlu menceritakan detail pribadi pada orang yang baru dikenal.
- Setelah berbagi, kamu merasa cemas atau menyesal karena takut orang lain akan menilai atau menyalahgunakan informasi tersebut.
- Orang lain mulai menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan, seperti menghindari topik atau merasa bingung harus merespons bagaimana.
- Kamu berbagi hal-hal sensitif di media sosial tanpa mempertimbangkan siapa yang melihat atau dampak jangka

panjangnya.

Kalau kamu sering mengalami hal-hal ini, mungkin saatnya untuk mempertimbangkan ulang cara kamu berbagi cerita pribadi.

Bagaimana Membedakan Antara Vulnerability dan Oversharing?



Salah satu kunci utama dalam membedakan vulnerability dan oversharing adalah *niat* di balik berbagi cerita.

Saat kamu berbagi dengan kerentanan, biasanya ada tujuan yang lebih dalam, seperti membangun hubungan, mendapatkan dukungan emosional, atau menginspirasi orang lain.

Sedangkan oversharing sering kali dilakukan tanpa pertimbangan matang atau sebagai pelampiasan emosi sesaat.

Selain niat, timing dan siapa yang jadi pendengarnya juga penting. Berbagi cerita dengan sahabat dekat tentu berbeda dengan berbagi cerita yang sama pada rekan kerja yang baru kamu kenal seminggu. Pahami konteks dan lingkungan sebelum memutuskan untuk membuka diri.

Tips Berbagi dengan Bijak: Kapan Harus Berbagi, Kapan Harus Menahan Diri



Biar kamu nggak terjebak dalam oversharing, berikut beberapa

tips untuk berbagi dengan bijak:

- **Pilih pendengar yang tepat:** Pastikan kamu berbagi dengan orang yang bisa dipercaya dan memiliki ikatan emosional yang cukup dekat. Nggak semua orang perlu tahu cerita hidupmu yang paling personal.
- **Pertimbangkan niatmu:** Sebelum berbagi, tanya diri sendiri, “Kenapa aku ingin menceritakan hal ini?” Jika jawabannya hanya untuk mendapat perhatian atau pelampiasan sesaat, mungkin sebaiknya ditunda dulu.
- **Jangan terburu-buru:** Kadang, dalam keadaan emosional, kita cenderung ingin segera berbagi. Ambil waktu sebentar untuk merenung sebelum memutuskan apakah cerita tersebut perlu dibagikan.
- **Kenali batasan dirimu sendiri:** Kamu nggak wajib berbagi semua hal. Tetapkan batasan tentang apa yang bisa kamu bagikan dan apa yang sebaiknya tetap menjadi privasi.
- **Pertimbangkan dampaknya:** Apakah cerita yang kamu bagikan akan memberi manfaat bagi dirimu atau orang lain? Jika nggak, mungkin sebaiknya disimpan dulu.

Berbagi cerita pribadi bisa jadi salah satu cara untuk mendekatkan diri dengan orang lain dan menunjukkan kerentanan yang sehat.

Tapi, penting banget buat membedakan antara vulnerability yang membangun dan oversharing yang justru bisa merugikan.

Dengan mempertimbangkan siapa yang mendengar, niat di balik cerita, dan dampak yang mungkin muncul, kamu bisa berbagi dengan lebih bijak dan tetap menjaga kesehatan emosionalmu.

Yuk, mulai bijak dalam berbagi cerita! Jangan sampai cerita pribadi malah bikin kamu menyesal di kemudian hari. Jadi, kamu tim vulnerability yang sehat atau masih perlu belajar menghindari oversharing? □

4 Seleb Hollywood yang Hebat Jaga Rahasia Wajah Sang Anak, Kuy Kepoin!

Category: Seleb
3 Oktober 2024



Prolite – Halo, kawula muda pencinta selebriti Hollywood! Siapa yang gak kenal dengan dunia gemerlap Hollywood?

Yup, dunia yang selalu penuh dengan sensasi, gosip panas, dan berita kehidupan para selebriti ternama. Mulai dari kisah cinta, karier gemilang, sampai kabar keluarga bahagia, semuanya jadi sorotan kita sehari-hari.

Namun, ada beberapa seleb Hollywood yang jago banget merahasiakan kehidupan pribadi mereka, terutama tentang wajah-wajah manis dari buah hati mereka. Wah, mereka bikin kita kepo banget gak sih? Tapi hei, tenang aja, mereka punya alasannya sendiri kok!

Jadi, duduk manis, siapkan camilan favoritmu. Kita akan mengungkap siapa aja mereka yang berhasil menjaga privasi

keluarga dengan penuh misteri. Yuk, kita simak bareng alasan-alasan menarik dibalik keputusan mereka menjaga wajah sang buah hati dari sorotan publik.

1. Artis Hollywood Adele



Getty Images

Artis cantik dengan suara merdu ini gak pernah sengaja umbar foto putranya yang bernama Angelo di media sosial. Bahkan dia juga menutupi wajah anaknya setiap kali berada di depan umum. Dia pengen banget ngejauhin putranya dari sorotan media dan paparazzi dengan alasan untuk melindungi putranya di masa depan nanti.

“Kita perlu memiliki privasi. Saya pikir sangat sulit menjadi anak orang terkenal. Bagaimana jika dia ingin merokok ganja atau minum di bawah umur, atau bagaimana jika dia melakukan hal yang menyimpang dan tidak mau beri tahu saya, lalu dia difoto dan begitulah cara saya mengetahuinya?” ujar Adele.

2. Kristen Bell dan Dax Shepard



Shutterstock

Kristen Bell dan Dax Shepard emang suka bagi-bagi tips parenting. Tapi mereka berdua tetap ngusahain banget buat proteksiin anak perempuan mereka dari paparazi dan sosmed. Meskipun kadang-kadang mereka posting foto anaknya, Lincoln dan Delta, di akun Instagramnya, dia selalu nutupin muka anak-anaknya pake emoji.

Dan pas anaknya baru lahir, dia mulai nerapin foto tanpa anak biar enggak ada yang bisa ngebajak foto anak-anaknya terus dipajang tanpa izin, apalagi sama paparazi.

Selain itu, dia dengan tegas ngomentarin dan bahkan boikot postingan yang ngepublikasiin muka anak-anak artis lain. “Aku memberitahumu sekarang, kami tidak ingin wajah putri kami di mana pun sampai dia memutuskan karena aku sangat menghormatinya,” jelas Kristen Bell.

3. Emily Blunt dan John Krasinski



Shutterstock

Pasangan yang main di film “A Quiet Place” dan aslinya juga jadi pasutri ini enggak pernah ngepost foto anak-anaknya. Anak mereka namanya Hazel sama Violet, tapi jarang banget kita liat foto-fotonya.

Emily Blunt gak punya akun media sosial, dan John Krasinski juga belum pernah ngeluarin foto putrinya di internet. Dia bilang, “Foto anak-anak cuma boleh dari orang tua langsung. Jadi, aku seneng banget bisa kenalin kalian sama Hazel!! #NoKidsPolicy.”

4. Ryan Gosling dan Eva Mendes



instagram @ryangoslinguk

Ryan Gosling enggak punya akun sosmed, sementara Eva Mendes udah konfirmasi kalo dia enggak akan ngebagiin foto putri mereka, Esmeralda dan Amada, sampe mereka cukup umur buat kasih izin wajah mereka dikenal sama publik.

“Saya selalu memiliki batasan yang jelas terkait anak-anak saya. Tentu saja saya akan membicarakannya, dengan batasan, tetapi saya tidak akan memposting foto kehidupan sehari-hari kami,” ujar Eva Mendes.

“Dan karena anak-anak saya masih sangat kecil dan tidak

mengerti apa arti memposting foto mereka, saya tidak memiliki persetujuan mereka. Dan saya tidak akan memposting foto mereka sampai mereka cukup umur untuk memberi saya persetujuan," sambungnya.

Nah itu dia selebriti Hollywood yang memilih untuk menjaga privasi buah hati mereka dengan sangat hati-hati. Meskipun kita tetap penasaran, tapi ya udahlah, sebagai fans yang baik, kita harus menghormati keputusan mereka untuk melindungi kehidupan pribadi sang buah hati dari sorotan publik.

Kita gak bisa *ngejudge* mereka, sih. Setiap orang pasti pengen melindungi keluarganya dan memberikan mereka kehidupan yang normal. Jadi, jangan kepo terus ya, biarkan mereka menikmati momen-momen kebahagiaan tanpa gangguan.

Kita masih bisa mengapresiasi karya-karya mereka di dunia hiburan tanpa harus tahu segalanya tentang kehidupan pribadi mereka. Ayo kita berharap semoga mereka tetap bahagia dan sukses dalam karier serta kehidupan pribadi mereka.

Dan kita sebagai penggemar, terus dukung mereka dengan memberikan apresiasi dan cinta, ya! ☺

WhatsApp Merilis 2 Fitur Privasi

Category: Bisnis
3 Oktober 2024



Prolite – Kabar baik untuk seluruh pengguna aplikasi WhatsApp karena pihak pengelola menambahkan dua fitur baru pada aplikasi layanan pesan ini. Dua fitur privasi baru dalam aplikasi ini yaitu Bisukan Penelfon Tidak Dikenal atau “Silence Unknown Callers” serta Pemeriksaan Privasi atau “Privacy Check Up”.

Pihak WhatsApp menjelaskan perihal apa manfaat dari fitur yang terbaru untuk membuat lebih privasi lagi untuk seluruh pengguna aplikasi ini.

Fitur Bisukan Penelfon Tidak Dikenal, layanan ini di desain untuk memberi pengguna privasi yang lebih besar agar panggilan masuk yang memang tidak di kenal nomernya tidak bisa menghubungi.

Fitur ini dapat membantu pengguna aplikasi WhatsApp untuk mencegah penelfon yang tidak dikenal dan mencegah penipu yang hendak menghubungi pengguna aplikasi WhatsApp.

Jika pengguna sudah mengaktifkan fitur “Penelfon Tidak Dikenal” maka telfon pengguna tidak akan berdering, namun akan terlihat di daftar panggilan. Jadi pengguna aplikasi ini tidak perlu risau kalau mungkin itu telfon penting karna nanti pengguna dapat menghubungi kembali karna nomer akan tertera di

daftar panggilan.

Kini kita akan mengenal dengan fitur kedua yang dikeluarkan pihak WhatsApp yaitu “Pemeriksaan Privasi” layanan ini hadir untuk membantu memastikan semua pengguna tahu tentang opsi perlindungan.

Fitur ini dapat memandu pengguna memahami pengaturan privasi yang penting dengan langkah-langkah yang disediakan. Bagaimana cara? Mari kita simak cara penggunaan fitur baru ini.

Caranya pengguna buka di menu setelan atau setting, lalu pilih fitur privasi.

Selanjutnya memilih “Mulai Pemeriksaan” di Pemeriksaan Privasi, lalu pengguna akan dipandu melalui beberapa lapisan privasi yang memperkuat keamanan pesan, panggilan, dan informasi pribadinya.

Di minggu ini secara global, dua fitur tersebut sudah mulai bisa digunakan oleh para pengguna WhatsApp.