‘Aku Cuma Jadi Diri Sendiri’, Tapi Kenapa Dunia Seolah Menolak?

Category: LifeStyle
14 April 2025

Prolite – Jadi Diri Sendiri Kok Dibilang Egois? Saat Jujur Sama Diri Malah Dianggap Musuh

Pernah gak sih kamu cuma pengen *jadi diri sendiri*, tapi malah dikatain keras kepala? Pengen jujur sama perasaanmu sendiri, tapi malah dibilang nyakitin orang lain? Atau kamu pernah bilang “nggak” karena lagi capek, eh malah dicap egois?

Kadang, menjadi diri sendiri bukan cuma soal keberanian—tapi juga soal menghadapi perang tak terlihat: perang batin antara

menyenangkan orang lain atau menyelamatkan diri sendiri.

Artikel ini dibuat buat kamu yang sering disalahpahami saat memilih jujur sama diri sendiri. Kita bakal bahas kenapa hal itu bisa terjadi, gimana cara tetap asertif tanpa harus bikin orang lain tersinggung, dan gimana menentukan batas yang sehat dalam hubungan apa pun.

Kenapa Jujur Sama Diri Sendiri Sering Dianggap Pemberontakan?

Di masyarakat kita, “baik” itu sering dikaitkan dengan penurut. Jadi saat seseorang mulai berkata “aku gak nyaman”, “aku gak mau”, atau “aku gak sanggup”, itu sering dianggap kayak melawan.

Padahal, jujur sama diri sendiri bukan bentuk pemberontakan—itu bentuk **self-respect**.

Tapi, kenapa bisa disalahpahami?

- Karena banyak orang terbiasa hidup dalam budaya *“mengalah itu mulia”*.
- Karena ketika kamu mulai menetapkan batas, orang yang biasa diuntungkan dari ketidakjelasanmu akan merasa “kehilangan kendali”.
- Karena mereka belum tentu ngerti bahwa menyayangi diri sendiri itu bukan berarti menyakiti orang lain.

Jadi ya, bukan kamu yang salah. Tapi cara pandang orang di sekitar aja yang belum semua bisa paham.

Kenyamanan Orang Lain vs. Kebutuhan Diri Sendiri: Haruskah Kita Memilih?

Ini bagian paling tricky. Kadang kita dihadapkan pada dua pilihan yang bikin galau:

- Menuruti keinginan orang lain biar hubungan tetap baik.
- Menuruti isi hati sendiri biar gak ngerasa ngorbanin diri.

Tapi… kenapa harus memilih salah satu?

Jawabannya: **nggak harus milih salah satu kok. Tapi kamu perlu tahu prioritas.**

Menjaga hubungan itu penting. Tapi menjaga diri sendiri itu *juga penting*. Kamu gak bisa terus-menerus mengorbankan dirimu hanya demi kenyamanan orang lain.

Karena percaya deh, ujung-ujungnya kamu yang bakal kelelahan, merasa gak dihargai, dan pelan-pelan kehilangan jati diri.

Ingat: **self-love bukan bentuk pengkhianatan terhadap orang lain.** Itu bentuk perlindungan untuk dirimu sendiri.

Batas Sehat Itu Perlu—Bukan Bukti Kamu Jahat

Sering banget nih, orang yang mulai pasang batas malah dikira “dingin” atau “udah beda”.

Padahal, batas sehat itu justru cara kita menjaga hubungan tetap sehat dan saling menghargai.

Contoh batas sehat dalam hubungan:

- Kamu boleh bilang “aku gak bisa ngobrol sekarang, aku butuh waktu sendiri.”
- Kamu boleh nolak ajakan kalau kamu sedang gak sanggup.
- Kamu boleh gak setuju tanpa harus merasa bersalah.

Batas sehat itu bukan tembok buat menjauhkan orang lain. Tapi jaring pengaman supaya kamu gak jatuh dalam pola relasi yang gak seimbang.

Kalau hubungan itu sehat, batasan akan dihargai. Tapi kalau hubungan itu manipulatif, batasan akan dianggap ancaman.

Cara Menyampaikan Ketidaksesuaian Secara Asertif

Nah, ini dia yang sering jadi PR besar: gimana cara bilang “aku gak setuju” atau “aku gak nyaman” tapi tetep sopan dan gak nyakitin?

Kuncinya adalah **komunikasi asertif**. Bukan agresif. Bukan juga pasif.

Asertif itu artinya kamu menyampaikan kebutuhanmu secara jelas, jujur, dan penuh rasa hormat—baik untuk dirimu sendiri maupun lawan bicaramu.

Tips komunikasi asertif:

1. **Mulai dengan “aku” bukan “kamu”**

Contoh: “Aku merasa lelah dan butuh waktu sendiri” lebih baik daripada “Kamu gak peka sih!”

2. **Jelaskan tanpa menyudutkan**
   Misal: “Aku senang ngobrol sama kamu, tapi akhir-akhir ini aku ngerasa butuh ruang buat istirahat juga.”

3. **Fokus pada solusi, bukan menyalahkan**
   “Gimana kalau kita cari waktu ngobrol yang sama-sama nyaman?”

Dengan cara ini, kamu bisa menyuarakan isi hati tanpa menutup ruang untuk orang lain. Inilah seni menjaga koneksi tanpa mengorbankan integritas pribadi.

Menjadi Diri Sendiri Memang Gak Selalu Mudah, Tapi Layak Diperjuangkan

Yes, kadang jadi diri sendiri itu bikin kamu disalahpahami. Kadang kamu akan dikira berubah, dingin, egois, atau keras kepala. Tapi satu hal yang perlu kamu ingat:

> *Lebih baik kehilangan orang yang gak bisa menerima dirimu apa adanya, daripada kehilangan dirimu sendiri demi orang lain.*

Perjalanan untuk jadi diri sendiri itu mungkin gak instan. Tapi setiap langkah kecilmu menuju kejujuran, kejelasan, dan keberanian untuk bersuara—itu adalah langkah besar untuk hidup yang lebih damai.

Kalau kamu sering ngerasa “kok aku kayak jahat ya cuma karena nolak sesuatu yang gak aku mau?”, tenang… kamu gak sendirian. Banyak yang lagi berjuang di jalur yang sama. Yuk saling dukung, saling belajar, dan saling mengingatkan: **jadi diri sendiri itu bukan egois, tapi jujur.**

Kalau kamu merasa artikel ini relate dan bisa bantu orang lain yang lagi merasa bersalah karena memilih dirinya sendiri, yuk

share ke mereka. Karena bisa jadi, ini adalah pengingat yang mereka butuhkan hari ini. □□