

Prolite – Cinderella Sindrom: Saat Harapan Terlalu Tinggi Membuatmu Terjebak dalam Tekanan Hidup yang Tak Terduga

Pernahkah kamu mendengar kisah seorang wanita yang selalu menunggu “pangeran berkuda putih” untuk menyelamatkannya dari kehidupan yang dianggapnya sulit?

Atau mungkin kamu mengenal seseorang yang merasa hidupnya baru lengkap jika ada sosok pria yang bisa diandalkan dalam segala hal?

Baca Juga: Jalan Kaki + Vitamin D: Rahasia Sederhana Biar Tulang Tetap Kuat di Segala Usia

Jika ya, mungkin sudah tidak asing dengan fenomena yang dikenal sebagai Cinderella Sindrom.

Sindrom ini, yang terinspirasi dari dongeng klasik tentang seorang gadis yang menunggu seorang pangeran untuk mengubah hidupnya, menggambarkan pola pikir dan perilaku tertentu yang sering kali dialami oleh banyak wanita.

## **Memahami Cinderella Sindrom dan Cirinya**



Baca Juga: [Kemukus Si Lada Berekor — Mengenal Rempah Kuno Indonesia yang Punya Segudang Manfaat Tersembunyi!](#)

Sindrom Cinderella adalah suatu kondisi psikologis dimana seseorang, terutama wanita, memiliki kecenderungan untuk bergantung pada orang lain, khususnya pasangan romantis, untuk memenuhi segala kebutuhan dan harapannya.

Mereka sering kali merasa tidak mampu atau tidak layak untuk mandiri, dan percaya bahwa kebahagiaan mereka sepenuhnya bergantung pada orang lain.

## Ciri-ciri Cinderella Sindrom diantaranya:



- Ketergantungan yang berlebihan

Orang dengan Sindrom Cinderella seringkali kesulitan mengambil keputusan sendiri dan merasa perlu meminta persetujuan dari pasangan dalam segala hal.

- Percaya diri yang rendah

Mereka seringkali meragukan kemampuan diri sendiri dan merasa tidak cukup baik.

- Takut akan kegagalan

Ketakutan akan kegagalan membuat mereka menghindari mengambil risiko dan lebih memilih untuk mengikuti arus.

- Memiliki harapan yang tidak realistis

Mereka seringkali memiliki gambaran ideal tentang hubungan romantis dan pasangan yang sempurna, sehingga sulit untuk merasa puas dengan apa yang mereka miliki.

- Sulit memiliki hubungan yang sehat

Ketergantungan yang berlebihan dapat merusak hubungan karena pasangan merasa terbebani dan tidak memiliki ruang untuk berkembang.

## **Penyebab Cinderella Sindrom**



1. Pola asuh: Pola asuh yang terlalu protektif atau sebaliknya, terlalu permisif, dapat berkontribusi pada perkembangan Sindrom Cinderella.
2. Pengalaman masa lalu: Trauma masa lalu, seperti pelecehan atau pengabaian, dapat membuat seseorang merasa tidak aman dan mencari perlindungan pada orang lain.
3. Standar kecantikan yang tidak realistis: Tekanan sosial untuk menjadi sempurna dan menarik dapat membuat seseorang merasa tidak cukup baik dan mencari validasi dari orang lain.
4. Media massa: Tayangan televisi, film, dan novel yang seringkali menggambarkan hubungan romantis yang ideal dapat memperkuat anggapan bahwa kebahagiaan hanya bisa dicapai melalui cinta.

## **Akibat Cinderella Sindrom**



- Hubungan yang tidak sehat: Sindrom Cinderella dapat menyebabkan hubungan yang tidak seimbang dan tidak sehat, di mana salah satu pihak merasa terbebani dan yang lainnya merasa tidak berdaya.
- Kesulitan dalam mencapai tujuan: Ketergantungan pada orang lain dapat menghambat seseorang untuk mencapai potensi penuhnya dan mencapai tujuan-tujuan pribadinya.
- Depresi dan kecemasan: Perasaan tidak berdaya dan tidak aman dapat memicu masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Sindrom Cinderella adalah suatu kondisi yang dapat diatasi. Dengan kesadaran diri, dukungan dari orang-orang terdekat, dan bantuan profesional, maka dapat membangun hubungan yang lebih sehat dan mencapai kehidupan yang lebih bahagia dan mandiri.

Semoga artikel ini bermanfaat!



Baca Selanjutnya

Mitos VS Fakta : Olahraga di Malam Hari Baik untuk Kesehatan atau Justru Berbahaya ?