Berani Membangun Relasi Berarti Berani Terluka : Ini Penjelasan Psikologi yang Perlu Kamu Tahu!

Prolite – Mungkin kita pernah berkata, *“Aku takut terlalu dekat sama orang, nanti malah kecewa.”* Kalimat seperti ini terdengar sederhana, tetapi sebenarnya menggambarkan dilema yang dialami banyak orang.

Di satu sisi, kita ingin memiliki relasi yang hangat, penuh kepercayaan, dan saling mendukung. Di sisi lain, kita juga takut disakiti, ditinggalkan, atau dikhianati. Akhirnya, tidak sedikit orang memilih menjaga jarak agar merasa lebih aman.

Namun, dari sudut pandang psikologi, membangun relasi yang sehat memang tidak pernah lepas dari risiko. Justru, menerima kemungkinan untuk terluka adalah bagian dari proses membangun kedekatan yang autentik.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Lalu, mengapa demikian? Yuk, kita bahas bersama!

Tidak Ada Hubungan yang Benar-Benar Bebas Risiko

Baik itu hubungan pertemanan, keluarga, maupun romantis, semuanya memiliki satu kesamaan: tidak ada jaminan bahwa semuanya akan berjalan mulus.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Ketika kita memutuskan membuka hati kepada seseorang, kita sebenarnya sedang mengambil sebuah risiko emosional. Kita mulai berbagi cerita, menunjukkan sisi diri yang jarang diketahui orang lain, hingga berharap mereka akan menjaga kepercayaan yang kita berikan.

Dalam psikologi, kepercayaan (*trust*) selalu melibatkan unsur kerentanan (*vulnerability*). Saat kita percaya kepada seseorang, kita menerima kemungkinan bahwa kepercayaan tersebut suatu hari bisa saja dipenuhi… atau justru dikhianati. Peneliti Gary A. Ballinger dan rekan-rekannya bahkan menjelaskan bahwa fase setelah seseorang memilih untuk percaya adalah periode ketika harapan dan rasa takut berjalan berdampingan.

Artinya, risiko bukanlah tanda bahwa hubunganmu salah. Risiko memang merupakan bagian alami dari setiap relasi yang bermakna.

Psikologi Relasi: Mengapa Kepercayaan Selalu Datang Bersama Risiko?

Baca Selanjutnya
Evi Mafriningsianti Perkuat Pemberdayaan UMKM, Salurkan Booth Usaha kepada Warga Saat Reses