Panduan Psikologis untuk Mereka yang Lelah Jadi “Orang Kuat” : Kamu Boleh Tidak Baik-Baik Saja!

Prolite – Ada tipe orang yang selalu jadi tempat pertama yang dituju ketika teman sedang hancur. Yang selalu punya kata-kata tepat di momen yang paling sulit. Yang nomornya tersimpan di semua orang dengan label “hubungi kalau darurat.” Yang selalu menjawab “aku baik-baik aja” bahkan ketika sebenarnya tidak.

Mungkin orang itu adalah kamu.

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

Dan kalau iya, artikel ini ditulis untuk kamu, untuk menemanimu duduk sebentar dengan pertanyaan yang mungkin sudah lama kamu hindari: *sampai kapan kamu bisa terus begini?*

Kamu Selalu Ada untuk Semua Orang

Dimulai dengan niat yang paling tulus di dunia: kamu peduli. Kamu tidak tega melihat orang-orang yang kamu sayangi kesulitan tanpa berbuat apa-apa. Jadi kamu hadir. Selalu.

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

Kamu yang angkat telepon jam dua pagi. Kamu yang dengerin curhatan panjang di tengah kesibukanmu sendiri. Kamu yang memberikan solusi, ketenangan, dan ruang — bahkan ketika kamu sendiri sedang tidak punya cukup ruang untuk dirimu.

Dan lama-kelamaan, peran itu melekat. Orang-orang di sekitarmu mulai menganggapnya

given. *“Dia memang orangnya kuat.” “Dia pasti bisa handle ini.”* Dan kamu pun mulai percaya narasi itu juga — sampai suatu hari kamu lelah dan tersadar bahwa kamu tidak ingat kapan terakhir kali seseorang bertanya, *“kamu sendiri gimana?”*

Baca Selanjutnya
SPMB 2026 Kota Bandung Sudah Dibuka, Berikut Jadwalnya Lengkapnya