

*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: Review Buku *You Are a Badass* yang Bisa Mengubah Cara Pandangmu terhadap Hidup

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: [Game ONE PIECE: Grand Gourmet Ajak Penggemar Bangun Restoran Impian Bersama Kru Topi Jerami](#)

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