

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: Bukan Cuma Soal Diet, Ini Hubungan Gizi dan Kesehatan Mental yang Sering Diabaikan

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: Review “Becoming High Value Muslimah” karya Muyassaroh, Jadi Muslimah Berkelas Bukan Cuma Soal Penampilan

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?*”

Sampai di Satu Titik, Kamu Lupa Caranya Meminta Bantuan

Psikologi punya nama untuk ini: compassion fatigue, kelelahan emosional yang dialami oleh orang-orang yang secara terus-menerus memberikan empati dan dukungan kepada orang lain tanpa mendapat cukup dukungan balik. Dan ini merupakan kondisi yang nyata, terukur, dan semakin banyak diteliti.

Yang lebih diam-diam merusaknya ialah, semakin lama kamu menekan perasaanmu, semakin keras otak dan tubuhmu merespons. Sebuah kajian yang diterbitkan dalam *International Journal of Creative Research and Thoughts* (September 2025) menemukan bahwa suppression emosi yang berkepanjangan secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan autoimun, dan masalah gastrointestinal akibat dari aktivasi terus-menerus jalur stres dalam tubuh.

Lebih jauh, riset dalam *Frontiers in Psychology* (2025) mengkonfirmasi bahwa suppression ekspresi emosi berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan gejala depresi. Artinya: pura-pura kuat bukan hanya melelahkan secara emosional, tapi juga merusakmu secara fisik.

Dan ada satu gejala yang paling mengkhawatirkan dari semua ini: kamu lupa caranya meminta bantuan. Karena selama ini kamu selalu jadi yang diminta, bukan yang meminta. Meminta bantuan terasa asing. Terasa lemah. Terasa merepotkan.

Semua Orang Melihatmu Baik-Baik Saja. Tapi Tidak Ada yang Bertanya.

Di sinilah paradoks “teman yang kuat” (*strong friend*) bekerja paling kejam.

Riset dari Texas Tech University (2025) menggambarkan fenomena ini dengan sangat tepat: seseorang yang selalu tampil dengan senyum dan energi positif — bahkan di balik pintu tertutup yang paling gelap sekalipun — justru paling jarang mendapat pertanyaan tentang kondisi dirinya. Karena penampilannya sendiri yang menjadi penghalang.

Orang-orang di sekitarmu tidak (selalu) tidak peduli. Mereka hanya tidak tahu. Karena kamu sangat baik dalam menyembunyikannya.

Dan di sisi lain, kamu mungkin juga secara tidak sadar *melarang* orang bertanya — dengan selalu mengalihkan percakapan ke masalah mereka, dengan menjawab “aku fine” sebelum pertanyaannya selesai diucapkan, dengan terlihat sangat tidak membutuhkan bantuan sehingga orang merasa tidak perlu menawarkan.

Psikolog menyebut ini sebagai learned self-sufficiency — kemandirian yang dipelajari dan kemudian menjadi tembok tanpa kamu sadari.

Kamu Tidak Harus Terus Menjadi Tempat Pulang Bagi Semua Orang



Ini bukan tentang berhenti peduli. Ini bukan tentang menjadi egois. Ini tentang keberlanjutan.

Dr. Brené Brown, peneliti dari University of Houston yang karyanya tentang kerentanan dan keberanian menjadi salah satu yang paling berpengaruh dalam psikologi modern, menemukan melalui ribuan wawancara mendalam bahwa orang-orang yang hidup paling utuh — paling terhubung dan paling bahagia — adalah mereka yang merangkul kerentanan sebagai kekuatan, bukan kelemahan.

Mereka yang berani berkata, “*aku butuh bantuan*” justru membangun koneksi yang lebih dalam dan melaporkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.

Kerentanan, menurut Brown, adalah “tempat lahirnya cinta, rasa memiliki, kegembiraan, keberanian, empati, dan kreativitas.” Bukan tanda kelemahan — tapi syarat mutlak untuk koneksi yang nyata.

Riset yang sama menunjukkan bahwa saat kita berbagi pergumulan, ketakutan, dan

ketidaksempurnaan kita — kita mengirimkan sinyal kepercayaan. Dan kepercayaan, menurut sains, adalah salah satu kekuatan penyembuh yang paling kuat yang dimiliki manusia.

Nggak Semua Beban Harus Kamu Tahan Sendirian



Jadi, apa yang bisa kamu lakukan mulai sekarang?

Izinkan dirimu untuk tidak baik-baik saja. Ini bukan kelemahan — ini kejujuran. Dan kejujuran adalah fondasi dari kesehatan emosional yang sesungguhnya.

Latih dirimu untuk meminta. Mulai dari hal kecil. Minta tolong teman untuk menemani kamu makan. Ceritakan satu hal yang sedang berat tanpa langsung mengubahnya jadi lelucon.

Biarkan orang hadir untukmu seperti kamu selalu hadir untuk mereka.

Kenali tanda-tandamu sendiri. Kamu mungkin sedang dalam compassion fatigue kalau kamu merasa kosong setelah mendengarkan orang lain, kalau kamu semakin sulit merasakan empati, kalau kamu lelah tapi tidak tahu lelah oleh apa.

Pertimbangkan untuk berbicara dengan profesional. Terapis atau psikolog bukan hanya untuk yang sedang “hancur” — mereka adalah ruang aman di mana kamu akhirnya bisa jadi seseorang yang dibantu, bukan yang selalu membantu.

Kamu Juga Berhak Dirawat

Kamu sudah sangat lama merawat semua orang. Sekarang, izinkan dirimu untuk dirawat juga.

Bukan karena kamu lemah. Tapi karena kamu manusia. Dan manusia — bahkan yang paling kuat sekalipun — butuh tempat pulang, butuh didengarkan, butuh seseorang yang bertanya “*kamu gimana?*” dan benar-benar menunggu jawabannya.

Kamu layak mendapatkan itu. □



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