

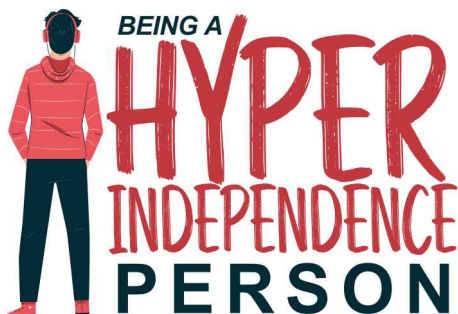
A book by **BAYU HERKUNCAHYO**

BEING A
HYPER
INDEPENDENCE
PERSON




I'm [] Okay!
*~~I don't~~ **Need You!***

#MentalHealthAwareness





About The Author:

 bayuherkuncahyo@gmail.com
 bayuherkuncahyo_
 Bayu Herkuncahyo

Buku ini di edit secara mandiri oleh penulis, dari isi, *layout* dan *cover*. Bisa dianggap **un-edited version**. Mohon maaf apabila masih banyak *typo* dan kesalahan tata bahasa. Semoga tidak mengurangi maksud yang ingin disampaikan oleh penulis.

Buku ini hanya diterbitkan melalui **Google Play Book**, jika anda dapat mengakses atau membaca buku ini di website lain, aplikasi lain atau mendapatkan secara fisik, dapat dipastikan bahwa itu adalah Bajakan.

Artwork:

Main (Cover and Logo) by @storyset / freepik.com
Chapter #03 by @mamewmy / freepik.com
Chapter #04 by @VECTORIUM / id.pngtree.com
Chapter #06 by @storyset / freepik.com

Thanks To:

Semua pihak yang telah memberikan dukungan, membantu saya melakukan review dan memberikan pendapat maupun usulan pada saat proses penulisan. Hingga akhirnya, buku ini dapat diterbitkan.

Cetakan Juli 2022

Kesamaan nama tokoh, tempat kejadian, waktu ataupun cerita dalam Buku ini adalah kebetulan semata dan tidak ada unsur kesengajaan.

Sebagian besar isi buku ini adalah pendapat dari penulis, sehingga tidak cocok untuk dijadikan sebagai referensi pendidikan.

Seluruh Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang | All Right Reserved Republik Indonesia

I'm [] Okay! ~~I don't~~ Need You!

Table of *Contents*

#01	Hyper independence.....	2
#02	Childhood Trauma	8
	2.1. Losing Trust	13
	2.3. Lack Of Supports	19
#03	Friendship	26
#04	Romance.....	34
#05	Being Alone	50
#06	How <i>Hyper Independence</i> Person Seen By Others ...	64
#07	How To Cope With <i>Hyper independence</i>	70
#08	Closure.....	80

#01 Hyper independence

Sebelum berbicara lebih jauh tentang *hyper independence* atau rasa mandiri yang berlebihan, coba yuk kita mendefinisikan kata “**mandiri**” terlebih dahulu.

Dari beberapa tulisan yang pernah saya baca, mandiri itu merupakan sikap percaya pada kemampuan diri sendiri — untuk melakukan suatu hal atau memecahkan suatu permasalahan — berdasarkan inisiatif dari diri pribadi — tanpa bantuan atau campur tangan dari orang lain.

Seberapa banyak sih dari kalian yang pernah atau selalu mengatakan ingin menjadi orang yang mandiri? Apakah kalian termasuk salah satunya?

Secara umum, sebagian besar orang beranggapan bahwa menjadi mandiri adalah suatu kelebihan dan merupakan hal yang baik, sedangkan bergantung pada orang lain merupakan kelemahan dan hal yang kurang baik.

Tidak sepenuhnya salah, tetapi tidak sepenuhnya benar juga. Tahukah kalian? Menjadi orang yang mandiri itu memang suatu kelebihan, tetapi mandiri yang berlebihan, dalam jangka waktu yang panjang,

bisa menghancurkan kita, secara perlahan dan kejam.

Rasa mandiri yang berlebihan atau dalam bahasa inggris disebut “*hyper independence*” adalah suatu keadaan di saat seseorang kehilangan kemampuan untuk membutuhkan atau bergantung pada orang lain — menolak segala bentuk pertolongan dari orang lain, meskipun dia menyadari bahwa pertolongan tersebut akan sangat membantunya — bahkan, tetap menolaknya meskipun dia tahu bahwa penolakan itu bisa berdampak negatif baginya.

Pernahkah kalian mengalami atau mendengarkan percakapan di bawah ini?

“Aku bantu ya”

“Gak usah, aku bisa kok”

Atau

“Butuh bantuan gak?”

“Enggak kok”

Atau

“Kayanya lebih baik begini deh”

“Enggak, kalau menurutku begini”

Bagaimana? Sering mengalami atau mendengarkan percakapan itu?

Atau jangan-jangan, malah kalian yang selalu memberikan respon tersebut kepada orang lain?

Kalau kalian yang memberikan respon tersebut, seberapa sering sih kalian melakukannya?

Kalau kalian memberikan respon tersebut sesekali saja, artinya masih dalam taraf yang wajar kok.

Namun, apabila kalian selalu melakukannya, atau melakukan itu dalam intensitas yang tinggi, bisa jadi kalian adalah orang yang *hyper independence*.

Orang yang *hyper independence* akan menjadi orang yang benar-benar menutup diri dari orang lain, tidak memberikan kesempatan pada orang-orang yang akan mendekat atau ingin mendekat.

Mereka hampir selalu menolak bantuan dari orang lain, menolak pendapat orang lain atau bahkan menolak orang lain itu sendiri untuk bisa berada di dalam kehidupan-nya.

Bagi orang-orang yang *hyper independence*, menerima bantuan dari orang lain adalah suatu kelemahan, sehingga mereka biasanya akan

berusaha sekuat dan sekeras mungkin untuk menolak bantuan dari orang lain.

Sebagai akibatnya, orang yang *hyper independence* akan memiliki rasa lelah yang luar biasa, tingkat stres yang tinggi, mungkin juga berujung depresi, terutama saat mereka menemukan kendala untuk memecahkan masalah, yang ternyata tidak kunjung ditemukan solusinya.

Tindakan penolakan terhadap pendapat orang lain terjadi karena orang yang *hyper independence* memang memiliki krisis kepercayaan, mereka tidak mudah atau bahkan sama sekali tidak mempercayai orang lain.

Ketika pendapat-nya dinyatakan salah, orang yang *hyper independence* juga akan kesulitan menerima penolakan itu dan mungkin akan terus berusaha untuk membuktikan, bahwa pendapat-nya itu adalah benar.

Lantas, apa sih sebenarnya yang menjadi penyebab terjadinya *hyper independence* pada seseorang?

Penyebab terjadinya *hyper independence* adalah **trauma psikis**, terutama yang terjadi pada masa lalu.

Mengapa *hyper independence* dapat muncul setelah orang mengalami trauma psikis?

Sebagai seorang makhluk hidup, sebagai manusia, ketika kita mengalami trauma, atau mengalami suatu keadaan yang membahayakan kita, tubuh kita akan merespon trauma atau ancaman tersebut.

Misalnya, ketika kalian melihat ada benda yang jatuh dari arah atas kalian, badan kalian memberikan refleks menyingkir dari tempat itu atau tangan anda langsung bergerak ke atas untuk melindungi kepala kalian.

Menjadi *hyper independence* merupakan salah satu respon, yang diberikan oleh tubuh orang yang mengalami trauma psikis. Respon untuk apa?

Untuk melindungi diri dari sakit atau agar tidak mengalami sakit yang lebih dalam lagi, atau untuk melindungi diri dari kejadian serupa yang mungkin terjadi di kemudian hari.

Dikarenakan *hyper independence* itu begitu berkaitan erat dengan trauma psikis yang terjadi di masa lalu dan bisa muncul tanpa kita sadari, orang yang *hyper independence* cenderung beranggapan bahwa **“aku memang dan selalu seperti ini dari**

dulu, jadi inilah aku apa adanya”. Mereka tidak menyadari konsekuensi yang akan mereka terima dalam jangka waktu yang panjang.

Beberapa orang mungkin menyadari, tetapi kesulitan untuk merubah diri mereka.

Selanjutnya, mari kita bahas lebih dalam, agar kalian tahu, apakah kalian adalah orang yang *hyper independence*, atau orang yang menyebabkan orang lain menjadi *hyper independence*?

#02 Childhood Trauma

Keluarga merupakan salah satu bagian terpenting dari kehidupan dan proses menjadi dewasa dari seorang anak.

Bagaimana kita saat ini, adalah cerminan dari diri kita selama berproses dan belajar di dalam suatu keluarga, khususnya berdasarkan hubungan kita dengan orangtua.

Trauma masa kecil merupakan salah satu penyebab terjadinya *hyper independence*.

“Kalian mungkin merasa sudah siap untuk **menikah**, tetapi belum tentu kalian siap untuk menjadi **orangtua**”



It's a Reminder for all of you guys!

Untuk kalian yang saat ini merasa sudah siap dan mampu untuk menikah, silahkan menikah. Tetapi, soal mempunyai anak, coba pikirkan kembali secara mendalam. Diskusikan hal ini dengan pasangan kalian.

Jika kalian belum siap dan belum mampu untuk menjadi orangtua, jangan memaksakan diri untuk memiliki anak. Gunakan alat kontrasepsi, banyak kan pilihan untuk kalian? Setidaknya untuk menunda kehamilan sampai kalian siap.

Jangan memaksakan diri untuk memiliki anak dengan alasan bahwa orangtua kalian ingin memiliki cucu.

Tidak semua pasangan suami-istri itu mampu menjadi orangtua dan tidak semua pasangan suami-istri mampu mendidik serta membesarkan anak dengan baik.

“Kan bisa dititipkan ke kakek-nenek mereka” — kata mereka yang mencoba memberikan alasan.

But, you know what, that's not always a good idea! Kurangnya hubungan emosional antara kalian sebagai orangtua dengan anak kalian, dapat

memberikan pengaruh negatif kedepannya bagi anak kalian.

Kalian boleh kok berharap anak kalian kelak akan menjadi seorang pemimpin, namun bisa saja anak kalian berakhir menjadi seorang pembunuh/**pem·bu·nuh/** — Maaf, bukan bermaksud untuk mendramatisir, *but it could happen. Right?*

Apakah itu salah anak kalian? **TIDAK!** atau lebih tepatnya, **BELUM TENTU!** Bisa saja, itu merupakan efek dari trauma mereka semasa tumbuh tanpa kalian atau bahkan saat bersama kalian.

Jangan beranggapan bahwa anak kecil itu tidak tahu apa-apa dan kalian merasa paling benar, hanya karena kalian yang melahirkan dan kalian merasa lebih tua.

Let me share you something I found on internet.

Seorang Ibu menanyakan ini kepada netizen.

Bagaimana caranya agar putri saya yang berusia 19 tahun yang tinggal bersama saya memahami bahwa hanya karena saya menggunakan nada yang tidak sopan padanya tidak memberinya hak untuk menggunakan nada kasar kepada saya?

Yang dimaksud oleh Ibu itu adalah, dia membentak anak-nya, kemudian anak-nya membalas bentakan tersebut dengan membentak Ibunya.

Jika membaca pertanyaan dari Ibu tersebut secara sekilas lalu, orang-orang akan mengatakan bahwa “Wah, durhaka! anak itu berani melawan orangtua”.

Secara norma sosial, memang itu tidak dibenarkan.

Tetapi, sebelum mengatakan hal itu, coba kita cari tahu dulu apa alasan anak itu membentak Ibunya.

- a. Apakah karena selama ini dia selalu dibentak?
- b. Apakah selama ini dia diperlakukan kasar oleh ibunya?
- c. Atau karena alasan lain?

Seorang anak, berusia 19 tahun, tidak mungkin tiba-tiba membalas bentakan ibu-nya ketika dia dimarahi, tanpa alasan dan tanpa sebab.

Dari pertanyaan ibu itu, ada kata yang mungkin perlu di garis bawahi, “saya menggunakan nada yang tidak sopan padanya”. Artinya, Ibu itu mengakui bahwa dia menggunakan nada yang tidak sopan kepada anaknya.

Sehingga, bisa saja anaknya membalas membentak, menggunakan nada yang “tidak sopan” juga, karena selama ini mungkin anak itu selalu diperlakukan kasar oleh orangtuanya, secara verbal. *It's like a time bomb, ticking waiting to explode and then finally, BOOM!!*

Kalau mau ber-asumsi lebih jauh, bisa saja disertai kekerasan fisik juga.

Perlakuan tersebut pada anak-anak, meskipun hanya sekali saja dapat menyebabkan trauma psikis, apalagi jika terjadi dalam waktu yang lama dan berulang.

Sekali lagi, kalian yang saat ini menjadi orangtua, khususnya apabila anak kalian masih di bawah usia 18 tahun, jangan selalu menganggap mereka itu tidak tahu apa-apa, atau beranggapan mereka akan lupa dengan apa yang pernah terjadi.

Segala hal, baik dan buruk bisa terus teringat dan terbawa hingga mereka dewasa. Terutama hal buruk yang pernah mereka alami.

Its like a tattoo on their mind! Membekas seumur hidup.

Saya akan memberikan contoh bagaimana trauma masa kecil dapat membentuk seseorang menjadi orang yang *hyper independence* melalui cerita tentang “Kevin”.

2.1. Losing Trust

“Kevin, Mama sama Papa besok pagi ke luar kota ya, kamu di rumah ditemenin sama tante, jangan nakal”, ucap Mama Kevin pada Kevin sambil mengepak baju ganti dan memasukkan ke dalam koper.

“Iya Mah”, jawab Kevin sambil menonton TV.

Papa Kevin merupakan seorang anggota Dewan Perwakilan Rakyat (DPR). Hampir setiap bulan selalu ada kunjungan kerja ke daerah lain, bahkan sampai ke luar negeri.

Sebagai seorang istri dari anggota DPR, Mama Kevin juga selalu ikut untuk mendampingi Papa Kevin, karena biasanya ada kegiatan terpisah, khusus bagi istri anggota DPR.

Setiap kunjungan kerja, bisa menghabiskan waktu antara satu hingga dua minggu.

Untuk kunjungan ke luar negeri, bahkan bisa menghabiskan waktu sampai satu bulan.

Seperti hari ini, Mama Kevin menyiapkan baju-baju ganti dan perlengkapan untuk melakukan kunjungan kerja ke Sulawesi Utara.

Menurut jadwal, kunjungan kerja ini akan dimulai dari besok hingga satu minggu kedepan.

Kevin tidak pernah diajak, karena jadwal kunjungan kerja ini selalu bertabrakan dengan jadwal sekolah Kevin, yang saat ini masih duduk di bangku Sekolah Dasar.

Pagi hari ini, Mama dan Papa Kevin sudah bersiap-siap berangkat. Kevin pun ikut terbangun mendengarkan suara orangtua-nya bersiap-siap. Tidak berselang lama, Tante Kevin juga datang.

“Titip Kevin ya”, kata Mama Kevin kepada Tante Kevin, yang merupakan adik kandung dari Papa-nya.

“Iya Mbak, hati-hati di jalan”, jawab Tante Kevin kepada Mama Kevin sambil membawakan koper ke luar rumah.

Tidak ada yang memasak untuk sarapan pagi hari itu, Tante Kevin hanya membelikan nasi bungkus untuk dimakan Kevin sebelum berangkat ke sekolah.

Kevin tidak diberi uang oleh Mama-nya, tetapi Kevin tahu kalau Tante-nya diberi uang oleh Mama-nya. Bisa jadi, sebenarnya ada bagian yang seharusnya diberikan kepada Kevin, sebagai uang saku-nya di sekolah. Tetapi, tidak diberikan kepada Kevin.

Seusai jam sekolah selesai, Kevin juga pulang sendiri ke rumah, bersama teman-temannya naik sepeda. Di rumah, tidak ada seorangpun yang menyambutnya. Untung Kevin selalu tahu dimana kunci pintu cadangan disimpan. Di bawah pot di depan rumah.

Orangtua Kevin mungkin sudah tiba di tempat tujuannya, sedangkan Tante Kevin, mungkin bekerja juga. Tau apa Kevin soal ini, kan dia masih anak SD juga.

Yang jelas-jelas Kevin tau adalah, siang itu dia merasa lapar dan tidak ada makanan. Dia hanya bisa mencari apapun yang bisa dia temukan di dapur, kemudian dia makan.

Begitu mendekati petang, Tante Kevin datang. Kevin tentu senang, merasa akan ada orang yang menemaninya.

“Kevin, ini ya buat makan malamnya”,
kata Tante Kevin yang menaruh sebungkus nasi di atas meja, kemudian meninggalkan Kevin lagi.

Tidak seperti yang diharapkan oleh Kevin. Yang Kevin harapkan, tante-nya akan tinggal di rumah-nya selama orangtua-nya pergi, untuk menemaninya, ternyata tidak.

Dengan tubuh yang masih kecil dan pendek, Kevin terpaksa menarik-narik kursi dan meja untuk menyalakan lampu di rumahnya.

Begitu sudah menyalakan semua, Kevin membuka sebungkus nasi yang ditinggalkan oleh tante-nya. Belum selesai Kevin memakannya, tiba-tiba seisi rumah gelap lagi.

Kemungkinan sedang ada pemadaman listrik. Kevin mulai panik, dia tidak bisa melihat apapun, dia berjalan pelan menabrak apapun yang di depannya. Bahkan, kakinya sempat menabrak meja hingga betis kakinya memar.

Kevin tidak tahu dimana letak lilin ataupun benda lain yang bisa menerangi malam itu. Yang dekat dengan Kevin waktu itu adalah kompor.

Jadi, kevin menyalakan kompor itu dengan nyala api yang sebesar-besarnya. Kemudian, dia juga membuka seluruh pintu dan jendela, karena takut apabila rumah itu dalam keadaan tertutup seluruhnya.

Malam berlalu, Kevin kembali ke pagi lagi.

Pagi ini hingga satu minggu kedepan, tidak ada yang berubah. Tante Kevin hanya datang mengantarkan nasi bungkus dan sesekali singgah sebentar menonton TV kemudian meninggalkan Kevin lagi.

Bahkan ada hari dimana Kevin tidak diberi makan sama sekali, sehingga sekali lagi Kevin harus belajar membuat makanan untuk dirinya sendiri.

Selama satu minggu ini, Kevin dengan umurnya yang masih di bawah 10 tahun dipaksa untuk mandiri, menyiapkan segala sesuatu baginya secara sendiri, tanpa bantuan orang lain. Kevin juga terpaksa untuk menahan takut setiap malam ketika dia sendirian berada di rumah.

Di hari kepulangan orangtua-nya, barulah Tante Kevin seharian menemani Kevin di rumah, menunggu orangtua Kevin pulang.

“Makasih ya udah bantu jaga Kevin, nakal gak dia? Ini oleh-oleh”, kata Mama Kevin kepada Tante Kevin sambil memberikan sekotak kardus berisi oleh-oleh.

“Enggak kok mbak, nurut-nurut aja si Kevin”, jawab Tante Kevin.

Orangtua Kevin tentu tidak tahu kalau sebenarnya, Kevin tidak ada yang menjaga, tidak ada yang menemani. Kevin juga seperti dipaksa untuk menjadi dewasa lebih cepat dari seharusnya selama ditinggal oleh orangtua-nya.

Ini bukan yang pertama dan bukan yang terakhir. Kevin selalu mengalami hal yang sama setiap ditinggal oleh kedua orangtua-nya.

Bahkan, bisa menjadi seperti orang asing yang tidak tahu bagaimana menghadapi orangtua-nya, setelah ditinggal selama satu bulan.

2.3. Lack Of Supports

Seperti anak-anak pada umum-nya, rasa penasaran pada suatu hal, terutama hal baru, begitu besar.

Termasuk Kevin, yang saat ini tertarik dan penasaran dengan musik. Sejak kelas 4 SD, kevin mulai belajar memainkan alat musik. Yang dia pilih adalah gitar.

Berbekal rasa penasaran tersebut, dia akhirnya bertemu dengan anak-anak lain yang memiliki rasa penasaran dan minat yang sama.

Kevin pun mulai membentuk *band* bersama teman-teman barunya yang juga didukung oleh kakak salah satu teman-nya.

Mereka sering latihan bersama. Bahkan, setiap sore, Kevin menjadi lebih sering berkumpul dan berlatih bersama teman-nya dibandingkan berada di rumah.

Latihan Kevin bersama teman-temannya membuahkan hasil, terutama sejak oleh Kakak temannya, *band* mereka didaftarkan untuk mengikuti perlombaan.

Kevin dan teman-temannya mendapatkan apresiasi dari banyak orang, karena memang usia mereka yang masih belia dan berani menunjukkan kemampuan mereka.

Berbeda dengan pendapat dan reaksi yang didengar serta dilihat oleh Kevin dari orang-orang lain di sekitarnya, orangtua Kevin memberikan berpendapat dan reaksi berbeda ketika Kevin menceritakan kegiatan-nya.

“Ngapain sih main-main *band* begitu? gak ada gunanya, mau jadi apa besok?”,
kata Papa Kevin kepada Kevin.

Mendengar itu, Kevin tentu merasakan patah semangat, karena apa yang dia lakukan seolah

disalahkan dan tidak didukung oleh orangtuanya.

Terjadi pergejolakan di dalam pikiran Kevin, di satu sisi dia melihat banyak orang mendukungnya, tetapi di sisi lain, orangtua-nya tidak mendukungnya. Sebagai akibatnya, Kevin tidak lagi menggantungkan diri pada orangtua-nya.

Dia tidak lagi memberitahukan apa yang dia lakukan pada orangtua-nya, karena Kevin tidak mau mengharapkan sesuatu yang tidak dia dapatkan sebelumnya dari orangtua-nya.

Dari dua cerita di atas, sebagai seorang anak, trauma masa kecil Kevin yang dapat menjadikan Kevin sebagai orang yang *hyper independence* adalah:

1. Kevin kehilangan rasa percaya pada orang lain, bukan saja terhadap orang asing yang tidak dia kenal, tetapi juga terhadap orang yang berada dekat dengan-nya, orang-orang yang dia kenal.

Terutama, setelah dia melihat apa yang dilakukan oleh tante-nya. Bagi Kevin, tante-nya seharusnya menjaga dan melindunginya, tetapi ternyata itu tidak terjadi.

Selain itu, Kevin juga melihat tante-nya mengatakan kepada orangtua-nya bahwa dia telah menjaga-nya, padahal yang terjadi sebenarnya bukan seperti itu.

Refleksi hal tersebut pada diri Kevin ketika menjadi orang yang hyper independence:

Dia akan memiliki krisis kepercayaan dan selalu beranggapan bahwa apa yang diperlihatkan orang lain padanya bukanlah diri mereka yang sebenarnya.

2. Dengan kurangnya waktu bersama dengan kedua orangtua-nya, Kevin akan merasa diabaikan.

Dari perasaan diabaikan itu, Kevin bisa menjadi orang yang beranggapan bahwa orangtua-nya tidak peduli padanya. Kevin akan beranggapan bahwa orangtua-nya tidak menyayangnya, karena tidak memberikan perhatian padanya.

Akhirnya, secara tidak sadar, Kevin akan beranggapan bahwa satu-satunya orang yang menyayangi dan perhatian padanya, yang bisa memberikan itu padanya, adalah dirinya sendiri.

Refleksi hal tersebut pada diri Kevin ketika menjadi orang yang hyper independence:

Kevin akan kesulitan memulai atau bahkan tidak dapat memiliki hubungan yang romantis dengan siapapun. Dia akan lebih nyaman dengan dirinya sendiri, merasa tidak membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari orang lain.

3. Kevin mengharapkan mendapat dukungan dari orangtua-nya, namun mendapatkan penolakan.

Dukungan itu malah dia dapatkan dari orang lain, padahal bagi Kevin, orangtua-nya adalah segalanya. Orang yang dia inginkan untuk menyanyungnya, memberikan semangat dan mengatakan ***“you do a great job son”***.

Karena kevin merasa tidak mendapatkan dukungan dari kedua orangtua-nya, bahkan merasa bahwa apa yang dia lakukan itu selalu salah di mata orangtua-nya, dia akan beranggapan bahwa dia tidak lagi memerlukan dukungan dari

orangtua-nya, tidak perlu meminta pendapat ataupun bercerita tentang hal apapun kepada orangtua-nya.

Karena, Kevin merasa semuanya itu akan sia-sia, orangtua-nya tidak akan mendukungnya, malah akan menjatuhkan impian-nya. Dia akan merasa bahwa yang bisa mengerti dia adalah dirinya sendiri.

Refleksi hal tersebut pada diri Kevin ketika menjadi orang yang hyper independence:

Kevin akan menjadi orang yang tidak mau mendengarkan pendapat orang lain. Dia akan cenderung merasa bahwa pendapatnya adalah yang paling tepat bagi dirinya. Dia tidak akan peduli terhadap pendapat orang lain tentang dirinya atau apapun yang dia lakukan.

Cerita tentang Kevin ini terjadi pada keluarga yang “normal”. Melalui cerita tersebut, saya ingin menunjukkan bahwa *trauma* masa kecil tetap bisa dan sangat mungkin terjadi pada sebuah keluarga yang normal dan jauh dari permasalahan lainnya.

Tentu untuk keluarga yang memiliki masalah lebih berpotensi membentuk seorang anak menjadi *hyper independence*.

Contohnya adalah pada kasus seorang anak yang orangtua-nya berpisah karena perceraian.

Tidak jarang dan sangat mungkin terjadi, selama proses sebelum hingga perceraian, seorang anak menjadi tidak terurus atau diabaikan.

Seperti hal-nya dengan Kevin, anak itu akan dipaksa oleh keadaan untuk menjadi seorang anak yang mandiri.

Mungkin juga, apabila anak itu selalu melihat pertengkaran antara kedua orangtua-nya di depan matanya, dia akan menjadi orang yang tidak mempercayai suatu hubungan.

Dia akan merasa lebih nyaman sendiri, tidak mau percaya dengan lawan jenis, karena takut akan berakhir sama dengan apa yang terjadi pada orangtua-nya.

#03 Friendship

Seberapa banyak kalian memiliki teman? Apakah kalian pernah menemui seseorang yang menurut kalian, dia itu terlalu diam?

Terlalu tertutup, sehingga kalian pun tidak mengerti bagaimana cara mengajaknya berbicara.

Belum tentu orang tersebut merupakan orang yang selalu demikian. Bisa saja, karena orang itu adalah orang yang *hyper independence*.

Orang yang kalian lihat sebagai orang yang pendiam dan pemalu, mungkin tidak semuanya dari awal adalah orang yang seperti itu.

Dan, orang yang dari awalnya memang pemalu dan pendiam, bisa menjadi lebih parah lagi ketika mereka mengalami trauma saat berinteraksi dengan teman atau lingkungan di sekitarnya.

Dalam suatu hubungan pertemanan, seseorang juga dapat mengalami trauma, seperti pada cerita tentang “Laura” berikut ini.

Laura saat ini duduk di bangku kelas X SMA. Ini merupakan tahun pertama-nya. Sejak awal masuk, Laura memang kesulitan untuk bersosialisasi, karena dia adalah orang yang pemalu.

Wajar saja, Laura merupakan anak tunggal. Di rumah juga dia tidak memiliki teman untuk berbicara dan bercerita. Kedua orangtua-nya sibuk bekerja dan biasanya sore atau bahkan malam baru pulang.

Karena sifat pemalunya ini, Laura tidak memiliki banyak teman. Tetapi, sebenarnya Laura sangat ingin memiliki banyak teman, terutama berteman dengan teman-teman satu kelas di sekolah-nya.

Salah satu cara yang terpikirkan oleh Laura adalah berkomunikasi dan aktif di *group chat* kelas-nya.

Berbeda dengan ketika bertemu secara langsung, melalui *chat* ini, Laura tidak akan merasa malu karena tidak menghadapi teman-temannya secara langsung.



Laura suka membaca cerita-cerita lucu, beberapa kali dia membagikan tautan yang berisi cerita lucu di *group chat* kelas-nya. Tetapi, tidak pernah ada respon atau tanggapan dari teman-temannya.

Selain itu, setiap ada teman yang membahas sesuatu di dalam *group chat* tersebut, Laura juga sudah berusaha untuk memberikan komen.

Tetapi, sekali lagi tidak pernah ada respon atau tanggapan dari teman-temannya.



Chat dari Laura seolah tidak terbaca atau tidak terlihat oleh teman-temannya. Ketika dilihat *history*-nya, ada beberapa teman yang membaca *chat*-nya, namun sepertinya tidak tertarik, sehingga tidak memberikan tanggapan.

Beberapa kali teman-teman Laura juga membuat janji untuk berkumpul melalui *group chat* tersebut, tetapi Laura tidak pernah ikut.

Sampai suatu hari ada salah seorang teman yang mengajaknya.

“Eh sore nanti kita jadi kan ngumpul di Warung *Steak* Wan Abu? @Laura ikut yuk”, kata Shinta pada Laura di *group chat*.

“Jam berapa shin?”, tanya Laura.

“Jam 3 sore ya”, jawab Shinta.

Tentu saja Laura semangat, akhirnya ada teman yang mau mengajaknya.

Sore itu Laura datang ke Warung *Steak* Wan Abu. Sesampainya disana, ada salah satu teman yang memberikan komen.

“Tumben nih Laura ikut, biasanya sombong gak pernah ikut”, kata Intan sambil melihat ke arah Laura.

“He-he, iya maaf ya”, jawab Laura.

Hanya dua kalimat tersebut. Selanjutnya, Laura seperti menjadi orang asing di sekitar teman-temannya yang lain.

Bahkan, Shinta yang mengajak Laura, kini tengah sibuk mengobrol dengan teman-teman yang lain.

Laura akhirnya hanya diam dan pura-pura sibuk dengan *handphone*-nya.

Beberapa kali Laura juga mengabadikan apa saja yang ada disitu, memotret teman-temannya.



Selesai kumpul dan pulang, Laura juga membagikan foto-foto tersebut ke *group chat*. Sekali lagi, tidak ada respon atau tanggapan dari teman-temannya.

Pengalaman Laura diabaikan oleh teman-temannya tidak hanya terjadi di *group chat* saja. Hal itu juga terjadi pada saat ada tugas kelompok di kelas-nya.

Ketika seluruh pekerjaan kelompok dibagi untuk dikerjakan anggota kelompok, Laura mengerjakan bagian-nya sendirian, tidak ada teman yang membantu.

Ketika Laura meminta bantuan pun, tidak ada yang menanggapinya.

Bahkan, ketika yang lain sudah selesai dan Laura belum, tidak ada yang membantunya. Bertanya padanya saja tidak.

Beberapa dari kalian mungkin sangat *relate* dengan cerita di atas, karena pernah mengalami atau melihatnya.

Kalau kalian adalah orang yang pernah mengalami cerita serupa, menjadi siapakah kalian dalam cerita itu?

Menjadi Laura atau teman-teman Laura?

Bagi kalian yang menjadi teman-teman Laura, mungkin kalian merasa bahwa itu adalah hal yang biasa saja. Tetapi, bagi Laura, itu bisa menjadi trauma baginya.

Ketika Laura mulai percaya kepada salah satu teman-nya yang mengajak berkumpul, teman itu tidak memperdulikan Laura, meninggalkan Laura sendiri dengan perasaan kecewa.

Walaupun mungkin itu tidak disengaja oleh teman-nya, namun di mata dan kepala Laura, itulah yang terlihat dan dipikirkan oleh Laura.

Dia merasa bahwa temannya tidak peduli padanya, selalu mengabaikan-nya dan tidak mau berteman dengannya.

Karena hal itu, Laura akan menjadi orang yang tidak mempercayai orang lain lagi. Dia takut mengalami hal yang sama.

Mungkin beberapa diantara kalian ada yang berpendapat “kenapa Laura diam saja? Kan sudah datang, ikut ngobrol saja”?

Hei, itu tidak mudah lho bagi orang seperti Laura.

Dari awal cerita sudah disampaikan bahwa Laura itu orangnya pemalu, *she need someone she can rely on!*

Awalnya Laura sangat bergantung pada orang lain, orang yang menurutnya bisa dia percaya.

Sampai akhirnya, karena pengalamannya itu, Laura bisa berubah dari yang awalnya bergantung pada orang lain, menjadi orang yang tidak bergantung pada orang lain, sama sekali.

Ya, benar! Dia bisa menjadi orang yang *hyper independence*.

Di dalam pikirannya dapat muncul suatu ide, bahwa dia juga tidak membutuhkan mereka, dia tidak membutuhkan teman.

Dia merasa sudah terbiasa sendiri dan selama ini dia merasa baik-baik saja tanpa adanya orang lain di hidupnya, tanpa makhluk, sekali lagi, yang disebut teman.

Selain itu, Laura juga akan menjadi orang yang selalu mengerjakan segala sesuai sendiri. Dia akan menjadi orang yang tidak bisa bekerja dalam tim.

Ini pengaruh yang Laura dapat ketika dia diabaikan oleh teman-teman sekelompoknya ketika mengerjakan tugas sekolahnya.

Meskipun itu terjadi semasa dia masih bersekolah, tetapi, bisa terbawa sampai di dunia kerja dan entah sampai kapan.

Refleksi trauma pada diri Laura ketika menjadi orang yang hyper independence :

Laura akan kesulitan ditempatkan untuk bekerja dalam suatu tim. Bahkan, mungkin dia tidak akan bisa.

Dia juga akan kesulitan membagi tugas-tugas itu kepada orang lain apabila ternyata dia kemudian ditunjuk sebagai seorang pemimpin. Karena, selama ini semuanya dia kerjakan sendirian.

#04 Romance

Apakah ada yang saat ini sedang dekat dengan seseorang? Pernahkah kalian mengalami dekat dengan seseorang, tetapi ketika sudah mulai nyaman, tiba-tiba orang itu menghilang begitu saja, tanpa memberikan alasan?

Ada banyak kemungkinan sih yang bisa menjadi penyebabnya. Salah satunya, mungkin orang tersebut adalah orang yang *hyper independence*.

Jadi, belum tentu karena mereka sudah ada orang lain, bukan berarti kalian kurang menarik atau karena memang mereka sekedar bermain hati.

Tahukah kalian? Orang yang *hyper independence* itu biasanya akan mencoba melarikan diri dari suatu hubungan, terutama ketika dia sudah mulai nyaman dan sebuah hubungan.

Karena apa? Karena mungkin saja ada trauma secara psikis yang dia alami pada hubungan-nya sebelumnya. Mungkin hubungan sebelumnya gagal dan itu masih membekas, masih terasa sakitnya sampai saat dekat dengan kalian.

Bisa saja, mereka pernah begitu nyaman dan bahagia, namun kemudian dikecewakan.

Mereka menjadi tidak lagi percaya pada suatu hubungan, tentu karena mereka tidak ingin atau takut tersakiti lagi.

Berawal dari hal ini, awalnya mereka akan lebih memilih sendiri, sampai suatu waktu mereka kemudian merasa bahwa mereka membutuhkan pasangan.

Sayangnya, mereka mungkin tidak menyadari bahwa saat hal itu terjadi, di alam bawah sadarnya sebenarnya sudah ada benih *hyper independence* yang terbentuk. Meskipun mereka merasa sudah menyelesaikan masa lalunya, merasa sudah berdamai dengan masa lalunya.

Sebagai akibatnya, ketika mereka dekat dengan seseorang dan mulai merasa nyaman, alam bawah sadarnya berkata “Ini pernah terjadi dan berakhir menyakitkan, aku harus pergi, aku harus hentikan ini sebelum aku merasakan sakit lagi”.

Dan lalu, tanpa ada alasan yang disampaikan, mereka akan pergi begitu saja.

Padahal, belum tentu hubungan itu akan berakhir dengan akhir cerita yang sama. Belum tentu akan menyakitkan baginya.

Apabila tiba-tiba mereka menghilang sebelum kalian ada komitmen untuk menjalin hubungan, menurut saya, berarti kalian diselamatkan, ya kan?

Karena, saya yakin kalian belum tentu kuat untuk menjalani hubungan dengan orang yang *hyper independence*.

Bagaimana kalau ternyata kalian akhirnya berpacaran atau ke hubungan yang lebih serius daripada itu?

Bagaimana menghadapi mereka?

Sebelum kita membahas bagaimana cara menghadapi mereka, sebaiknya kita merincikan terlebih dahulu, apa ciri-ciri jika pasangan kalian adalah orang *hyper independence*.

Dari cerita dan pembahasan sebelumnya, pasangan kalian kemungkinan adalah orang yang *hyper independence* jika:

1. Selalu Curiga

Permasalahan utama orang yang *hyper independence* adalah memiliki *trust issue*. Orang lain pun bisa memiliki *trust issue*. Tetapi, orang yang *hyper independence* mungkin sedikit lebih berlebihan dibandingkan dengan yang lainnya.

Hal sekecil apapun dapat membuat mereka curiga pada kalian, terutama apabila itu mengingatkan mereka pada trauma yang pernah mereka alami, dalam hubungan sebelumnya.

Kalau kalian berpikir bahwa pasangan kalian tidak mempercayai kalian, bisa dikatakan benar.

Tetapi ingat, itu kurang tepat. Karena, pada dasarnya orang yang *hyper independence* itu memang tidak mempercayai siapapun selain dirinya sendiri. Coba baca paragraph pertama di atas sekali lagi.

Hal itu terkadang terjadi tanpa mereka sadari, karena memang begitulah *defense mechanism* seorang *hyper independence* bekerja.

Sehingga mereka pada umumnya akan tetap curiga walaupun sudah mengatakan “aku mempercayaimu” dan mengucapkan maaf secara berulang kali.

2. Tidak Mau Terbuka dan Tidak mau Meminta Pertolongan

Jika pasangan kalian adalah orang yang *hyper independence*, mereka akan menjadi orang yang sangat tertutup pada siapapun, termasuk kalian.

Sebagai contohnya, ketika mereka sedang menghadapi permasalahan di sekolah, kampus atau tempat kerja, mereka akan memilih diam dan tidak bercerita pada kalian.

Sesering apapun kalian menanyakan apa yang terjadi pada mereka, kalian akan merasa bahwa usaha kalian sia-sia.

Karena, belum tentu mereka akan bercerita pada kalian, meskipun kalian adalah pasangannya.

Meskipun, sebenarnya kalian bisa tahu dari raut muka-nya atau perubahan tingkah yang begitu jelas terlihat, ketika ditanya “ada yang salah?”

mereka biasanya akan menjawab “enggak kok, gak ada apa-apa”.

Dan, mereka tidak akan pernah mau meminta pertolongan pada kalian, sebesar apapun masalah yang mereka hadapi saat itu.

Bahkan, mungkin ketika kalian menawarkan pertolongan terlebih dahulu, mereka akan langsung menolaknya. Meskipun mereka tahu, dengan mendapatkan pertolongan dari kalian, mereka akan sangat terbantu.

Mengapa demikian? Karena bagi orang yang *hyper independence*, meminta tolong adalah hal yang membuat mereka terlihat lemah.

Sekali lagi, hal ini kemungkinan mereka lakukan tanpa disadari dan bukan dengan sengaja didasari oleh pikiran “bahwa aku tidak ingin terlihat lemah”.

3. Tidak Takut Kehilangan

Orang yang *hyper independence* tidak akan takut kehilangan kalian. Tidak takut akan berakhirnya suatu hubungan.

Karena, orang-orang tersebut selalu merasa bahwa dirinya bisa dan sanggup serta tidak akan apa-apa tanpa kalian. Mereka cenderung berpikiran “selama ini aku juga selalu sendirian kok”, meskipun pada kenyataannya selama ini kalian selalu ada di dekat mereka.

Contoh mudah untuk memahami bagaimana orang yang *hyper independence* tidak takut kehilangan adalah ketika kalian sedang bertengkar dan kalian memilih untuk tidak menghubungi mereka. Mungkin kalian hanya mau melihat sebesar apa *effort* mereka kan? Apakah akan menghubungi kalian atau tidak?

Mereka mungkin akan mencoba menghubungi kalian sekali, dua kali, setelah itu jika kalian tetap tidak memberikan respon positif, mereka bisa dengan mudahnya tidak peduli. Hati-hati, jangan sok jual mahal dan main tarik ulur dengan orang yang *hyper independence*.

Mereka bisa benar-benar berhenti dan tidak akan menghubungi kalian lagi, tidak mencoba untuk memperbaiki hubungan itu.

4. Selalu Merasa Benar

Orang yang *hyper independence* akan selalu mencoba memberitahu kalian bagaimana cara melakukan suatu hal, bagaimana seharusnya menghadapi suatu hal dan apa yang seharusnya tidak dilakukan.

Mereka tidak akan mendengarkan pendapat kalian, terutama apabila pendapat kalian itu bertentangan dengan pendapatnya. Meskipun, mungkin pendapat kalian itu cukup beralasan dan sangat masuk akal.

Tetapi, bagi mereka pendapat orang lain tidak ada yang bisa dipercaya, hanya pendapat yang keluar dari mulutnya yang seharusnya dijalankan.

5. Tidak mau Melakukan Hal Baru

Mencoba atau melakukan hal-hal baru bagi sebagian orang mungkin terasa menyenangkan, karena akan mendapatkan pengalaman yang baru juga. Tetapi, belum tentu begitu bagi orang yang *hyper independence*.

Mereka akan lebih sering melakukan hal yang sama dan berulang. Tidak mau mencoba hal-hal baru ketika kalian ajak.

Mungkin, kalian akan berpikiran bahwa mereka adalah orang yang membosankan.

Sebenarnya, bukan karena hal-hal baru itu tidak menyenangkan, tetapi orang yang *hyper independence* biasanya tidak mau melakukan hal baru karena di pikiran mereka, hal baru tersebut belum tentu “aman” bagi mereka, secara psikis.

Hal-hal atau aktivitas yang selalu mereka lakukan saat ini adalah kondisi ter-nyaman dan ter-aman bagi mereka.

Mereka tidak akan dengan mudah merubah pola kehidupan mereka dan mengisinya dengan hal baru, karena mereka belum dapat mempercayai hal baru tersebut.

Hal tidak menguntungkan bagi kalian bisa terjadi kalau kalian memaksakan diri untuk melakukan hal baru tersebut tanpa mereka.

Terlebih apabila kalian terlihat bahagia melakukannya.

Mereka kemungkinan akan memperlakukan kalian secara berbeda, sangat mungkin tiba-tiba seperti marah pada kalian, menjauh atau mendiamkan kalian.

Bukan berarti karena mereka tidak bahagia melihat kalian bahagia. Jangan berpikir seperti itu.

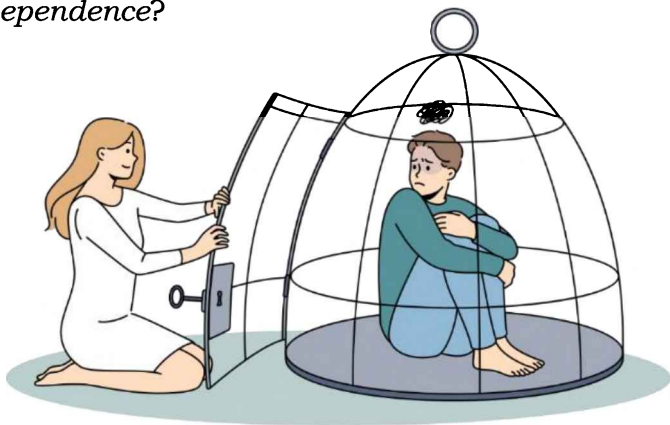
Mereka melakukan itu justru karena mereka merasa sangat bersalah pada kalian.

Mereka merasa bahwa mereka tidak menjadi bagian dari bahagia yang kalian dapatkan.

Sehingga, mereka merasa tidak pantas untuk bersama kalian.

Hal itu bisa terjadi, meskipun sebenarnya apa yang kalian lakukan bukanlah hal yang besar.

Lalu, bagaimana cara menghadapi pasangan kalian yang kemungkinan adalah orang yang *hyper independence*?



1. Luangkan Waktu Bagi Mereka

Salah satu trauma yang menyebabkan terjadinya *hyper independence* adalah karena pernah di abaikan.

Oleh karenanya, salah satu cara menghadapi atau membantu pasangan kalian apabila ternyata mereka adalah orang yang *hyper independence* adalah meluangkan waktu untuk mereka.

Meluangkan waktu dalam hal ini bukan berarti kalian harus memberikan waktu kalian sepenuhnya untuk mereka.

Orang yang *hyper independence* biasanya memiliki empati yang tinggi terhadap bagaimana setiap orang menggunakan dan membutuhkan waktu.

Mereka menyadari bahwa setiap orang punya dunia dan kesibukan sendiri-sendiri.

Artinya, ketika orang yang *hyper independence* memerlukan kalian dan kalian bisa meluangkan waktu untuk mereka, itu adalah hal yang sangat berharga dan berarti bagi mereka.

2. Berikan Perhatian Pada Hal Yang Mereka Suka

Seperti hal-nya pada cerita tentang Kevin yang pernah tidak mendapatkan dukungan dari orangtuanya atas hal yang dia suka, maka dukungan atau perhatian ini diperlukan oleh orang yang *hyper independence*.

Ketika kalian mengetahui hal yang mereka suka, entah itu barang, kegiatan, musik, film ataupun hal lainnya, coba singgung hal itu.

Ajak mereka berbicara untuk membahas itu.

Tetapi harus kalian ingat. Sebaiknya, sebelum mengajak membahas itu, coba kalian juga mempelajarinya. Tunjukkan bahwa kalian benar-benar peduli dengan mereka, bukan karena terpaksa.

Meskipun berpura-pura, setidaknya tulus, bukan terpaksa. Orang yang *hyper independence* biasanya terlalu sensitif, bisa tahu bahwa kalian tulus atau terpaksa saat berpura-pura tertarik pada hal yang mereka suka.

3.

Hargai Pilihan Lingkungan Pertemanannya

Orang yang *hyper independence* cenderung tidak memiliki banyak teman. Tentu ini karena adanya *trust issue* terhadap orang lain. Jadi, *circle* pertemanan mereka memang cenderung sangatlah kecil. Bisa hanya ada satu atau dua orang saja yang dekat dengan mereka.

Mereka hanya akan berteman dengan orang-orang yang menurutnya bisa mereka percaya.

Sehingga, apabila mereka tidak mau ikut dengan kalian ketika kalian mengajak berkumpul bersama teman-teman kalian, hargai pilihannya itu.

Bukan berarti bahwa mereka tidak menyukai teman-teman kalian, atau tidak ingin mengenal siapa teman-teman kalian. Dan, tidak akan selamanya mereka seperti itu.

Kalian dapat mengenalkan teman kalian kepada-nya, mulai dari teman yang menurut kalian dapat mereka percaya. Perlahan, begitu mereka merasa ada yang dapat mereka percaya, mereka akan mulai mau kalian ajak.

Sebenarnya, cara paling mudah untuk mengetahui bagaimana seharusnya menanggapi dan membantu pasangan kalian yang *hyper independence* adalah mengajak mereka berbicara secara langsung.

Orang-orang yang *hyper independence* biasanya akan suka membahas dan berdiskusi secara

mendalam, termasuk mengenai apa yang mereka pernah alami, segala sakit yang mereka rasakan, harapannya dan bagaimana selama ini mereka mencoba mengatasinya.

Sehingga, kalian akan tahu secara langsung apa yang sebenarnya mereka butuhkan.

Tentu hal itu tidak akan mereka lakukan pada semua orang.

Kalau kalian bisa menjadi pasangan-nya, artinya kalian sudah punya hal yang tidak mereka berikan kepada orang lain, yaitu kepercayaan.

Jika Orang-orang yang *hyper independence* memilih kalian sebagai pasangan-nya berarti mereka mempercayai kalian.

#05 Being Alone



Meskipun *hyper independence* itu muncul karena terjadinya suatu trauma psikis di masa lalu, bukan berarti orang yang *hyper independence* adalah orang yang lemah.

Meskipun orang yang *hyper independence* lebih sering menolak bantuan orang lain karena tidak ingin terlihat lemah, bukan berarti mereka adalah orang yang lemah.

Justru, adanya *hyper independence* membuktikan bahwa keinginan mereka untuk bertahan hidup sangatlah kuat.

Lantas, apakah karena kemandiriannya, berarti orang-orang seperti itu tidak memerlukan pertolongan sama sekali?

Tidak! Bukan seperti itu. Mereka memerlukan pertolongan, sangat memerlukan. Hanya saja memang sangat terbatas pertolongan dari siapa yang akan mereka terima.

Selain karena tidak ingin terlihat lemah, orang yang *hyper independence* menolak pertolongan dari orang lain karena mereka beranggapan, bahwa mereka tidak ingin menyusahkan orang lain dan tidak ingin membebani orang lain dengan permasalahan yang mereka hadapi.

Kalian mungkin tau alasannya. Ya, karena mereka bisa saja mengalami *hyper independence* karena pernah diabaikan.

Dengan diabaikan, mereka beranggapan bahwa orang lain pasti sibuk dengan urusan masing-masing. Tidak mungkin punya waktu dan peduli dengan permasalahan mereka.

Selain itu, trauma psikis karena tidak mendapatkan dukungan seperti yang dialami Kevin juga menjadi salah satu alasan juga.

Mereka beranggapan bahwa orang lain pasti tidak akan tertarik dan bahkan mungkin “meremehkan” permasalahan yang mereka hadapi.

Akhirnya, orang yang *hyper independence* akan memendam dalam-dalam permasalahan yang dia alami dari orang lain.

Apa akibatnya? Mereka akan merasakan kesepian, suatu kesepian yang lebih sepi dan menyakitkan dibandingkan dengan orang lain yang tidak memiliki *hyper independence*.

Mereka yang *hyper independence* sadar dan merasakan bahwa mereka membutuhkan orang lain, tetapi “memaksakan” diri mereka untuk tetap sendiri, menolak orang lain untuk memasuki kehidupan mereka.

Sehingga, seolah-olah memang tidak memiliki pilihan lain lagi, selain berteman dengan kesendirian itu.

Orang - orang di sekitar mereka pun tidak mudah untuk mendekat untuk sekedar bertanya ataupun mencoba menolong, karena mereka seperti membangun tembok yang begitu tebal dan tinggi.

Tidak mudah untuk memasuki kehidupan mereka, melihat mereka, bahkan untuk sekedar mendengar teriakan mereka di bawah ini,



Yang orang-orang dengar adalah "Aku **tidak apa-apa**, aku **tidak membutuhkanmu**".

Tetapi, sebenarnya yang dikatakan oleh mereka yang *hyper independence* adalah “Aku sedang **tidak baik-baik saja**, aku **membutuhkanmu**”.

Ketika mendengar itu, sebagian besar orang akan membiarkan dan meninggalkan mereka, karena yang selama ini terlihat, mereka adalah orang yang mandiri, orang yang mampu melakukan semuanya sendiri dan kuat.

Untuk lebih memahami bagaimana kesepian yang dialami oleh orang yang *hyper independence*, mari kita simak cerita pendek tentang Rio berikut ini:

Rio merupakan salah satu karyawan di perusahaan swasta di Balikpapan, yang bekerja dengan jabatan staf FAT, yang merupakan singkatan dari *Finance, Accounting and Tax*.

Dalam kesehariannya, Rio bertugas untuk mencatat arus keluar dan masuk uang perusahaan, melakukan penagihan dan pembayaran serta mengelola dan melaporkan pajak.

Setidaknya, ada sekitar empat perusahaan yang dikelola oleh Rio, karena Rio saat ini bekerja di *Holding Company* yang membawahi beberapa anak perusahaan.

Empat perusahaan itu di-*handle* oleh Rio seorang diri, karena memang tidak ada staf lain yang memiliki kompetensi terkait keuangan di tempat Rio bekerja.

Apakah mampu? Dia terlihat mampu, semua pekerjaan dapat dia selesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Setiap ditanya oleh atasannya “Apakah masih mampu sendiri atau membutuhkan teman?”, Rio selalu menjawab “Saya masih mampu kok Pak, ini masih sedikit pekerjaannya”.

Tetapi, apa yang dilakukan Rio ini harus dibayar oleh rasa kesepian. Dengan tingginya beban kerja Rio, sepulang kerja, Rio hanya berdiam diri di kamar kosnya.

Tenaga-nya sudah terkuras habis untuk menyelesaikan pekerjaan di kantor.

Dia sudah tidak punya keinginan lagi untuk keluar dari kamarnya, bahkan untuk sekedar menyapa teman-teman kos yang lainnya.

Ada kalanya Rio merasa kesepian, namun Rio juga tidak tahu harus bagaimana untuk menghilangkan rasa kesepian itu.

Teman-teman kerja Rio sebagian besar sudah berkeluarga, di benak Rio, dia tidak ingin mengganggu waktu mereka bersama keluarga.

Sebenarnya, itu hanya sebatas asumsi Rio sendiri, karena faktanya dia tidak pernah bertanya atau mengajak teman-teman kerja-nya langsung untuk bertemu.

Secara *virtual*, meski ada beberapa *group chat* teman-teman sekolahnya dulu, Rio tidak bisa mengikuti perbincangan yang ada di dalam *group* itu, karena memang Rio tidak pernah “nyambung” dengan apa yang mereka bicarakan.

Pernah Rio ikut menanggapi, namun ternyata tidak ada balasan dari teman-temannya. Sesekali, Rio hanya memberikan *emote* saja di *group* tersebut.

Rio saat ini juga *jomblo*, tidak ada pasangan sama sekali. Tentu saja, dia tidak pernah keluar dari kamar kos-nya, kapan dia bisa ketemu dengan wanita yang mungkin saja bisa menjadi pasangannya?

Selain itu, hubungan terakhir dengan mantan-nya juga tidak berjalan dengan baik.

Mereka terpaksa harus putus dan Rio memilih pergi, karena ternyata mantannya tidak sebaik yang Rio kira.

Pada awal mereka berpacaran, mereka masih seperti pasangan yang normal. Jalan bersama, makan

bersama, telponan, *video call*, dll. Setidaknya selama empat bulan pertama seperti itu.

Namun, ada satu waktu dimana mantan Rio ini tiba-tiba terkena PHK.

Karena rasa sayang-nya, Rio pada waktu itu membantu mantannya, dari awalnya membantu membayarkan uang kos, setidaknya agar dia punya tempat selama mencari pekerjaan baru.

Tetapi, kebaikan Rio ini ternyata tidak berujung baik. Mantannya kemudian menggantungkan diri pada Rio, selalu meminta uang pada Rio. Bahkan, mantannya tahu kapan Rio gaji dan langsung meminta uang pada Rio pada hari gaji.

Ketika Rio tidak memberi, maka mantannya itu akan marah-marah dan mengancam akan memutuskannya.

Sampai akhirnya, Rio yang meminta putus dan meninggalkannya, ketika sebagian besar uang yang dia miliki sudah hilang, digunakan oleh mantannya ini.

Dari pengalaman itu, Rio benar-benar sakit hati, dia merasa bahwa itu adalah sifat mantannya yang sebenarnya, empat bulan pertama ketika mereka baik-baik saja adalah palsu. Rio merasa dihianati.

Sejak saat itu, Rio memang tidak pernah lagi berpacaran atau mencoba mengenal orang-orang baru. Kesibukan Rio tentu berpengaruh juga.

Rio juga sudah mencoba untuk mengenal orang baru secara *virtual*, entah itu dari *dating apps* ataupun media sosial.

Namun, setiap perkenalan, tidak pernah berujung hingga pacaran. Bukan karena tidak ada yang menarik bagi Rio, tetapi entah karena apa, setiap Rio merasa nyaman, tiba-tiba keinginan untuk melanjutkan itu hilang.

Siklus itu terus berulang, hingga berkali-kali, entah berapa orang yang Rio coba kenal dan dekati.

Sesekali, ketika diam di dalam kamar kos-ya, Rio menangis, tiba-tiba saja menangis tanpa sebab. Dia juga menjadi sensitif, mendengarkan lagu atau menonton film yang sedih sedikit saja, Rio menangis.

Beberapa kali, teman Rio juga menanyakan kabar Rio dan dijawab baik-baik saja.

“Hei, Rio, kamu gimana kabarnya?”, kata Jesi, salah satu teman Rio melalui *chat*.

“Halo Jes, baik-baik aja kok”, jawab Rio.

“Jadi apa nih kegiatan kamu?”, tanya Jesi kembali.

“Lumayan banyak sih ini pekerjaannya”, jawab Rio

“Sibuk banget dong ya, jaga kesehatan Ri”,
jawab Jesi.

Tidak hanya Jesi saja, siapapun yang menanyakan kabar pada Rio, dia selalu menjawab dengan “aku baik-baik saja”. Padahal, sebenarnya tidak.

Rio sadar dia kesepian dan butuh teman untuk sekedar bercerita, tetapi Rio selalu berpikir tidak ingin merepotkan temannya.

Dia juga tidak ingin teman-nya tahu kalau dia sedang tidak baik-baik saja. Dia juga berpikir kalau teman-temannya tahu dia kesepian seperti ini, dia akan dianggap lemah.

Salah satu cara Rio untuk menghilangkan kesepiannya adalah melakukan kegiatan yang dapat menyibukkannya.

Rio menjadi orang yang *workaholic*. Ketika bekerja di kantor, dia akan benar-benar bekerja seperti tidak ada lelahnya.

Bahkan, ketika sudah di kos yang seharusnya dia bisa istirahat, dia tetap menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan itu.

Ini dia lakukan dengan harapan, kalau dia kelelahan, maka dia akan bisa tidur. Ketika ternyata masih belum bisa tidur juga, dia akan menambah lagi kegiatannya. Seperti menonton semua film-film yang pernah dia tonton, bermain game atau hal lainnya.

Masih dengan tujuan yang sama, yaitu agar dia lelah dan tidur. Tetapi ternyata tidak mudah.



Semua yang dia lakukan adalah interaksi pribadi antara dia dengan dirinya sendiri. Dia butuh orang lain, tetapi dia tidak mau meminta tolong. Dia tidak mau memulai percakapan terlebih dahulu, dia tidak mau menghubungi siapapun.

Dari awalnya yang Rio pikir dapat tidur lebih awal karena lelah, ternyata pertentangan di kepala Rio ini malah menjadikan Rio kesulitan untuk tidur.

Contoh kehidupan seorang Rio di atas adalah salah satu alasan kenapa pada *Chapter #01* saya menyampaikan bahwa *hyper independence* dapat menghancurkan kehidupan seseorang secara perlahan dan kejam.

Menghancurkan secara psikis secara perlahan, karena segala beban ditanggung sendiri hingga akhirnya bisa berdampak pada kehancuran fisik.

Kejamnya, karena tidak semua orang di sekitar mereka menyadari bahwa sebenarnya mereka membutuhkan pertolongan.

Bukan salah orang di sekitar mereka hingga mereka tidak bisa menyadari.

Tetapi, orang yang *hyper independence* memang selalu terlihat kuat, sehingga tidak semua yang berada di sekitarnya dapat menyadari bahwa orang tersebut membutuhkan pertolongan.

Meskipun pada akhirnya mereka sadar, tidak akan mudah juga untuk mendapatkan kepercayaan dari mereka yang memiliki *hyper independence*.

#06 How *Hyper Independence* Person Seen By Others

Orang yang *hyper independence* mungkin akan lebih sering menjadi orang yang *introvert*, pendiam dan tidak bersosialisasi dengan banyak orang.

Bukan berarti mereka tidak memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dengan orang lain dan bukan berarti mereka pemalu.

Mereka memang lebih memilih untuk menyendiri, karena ketidakpercayaan mereka terhadap orang lain.

Pada saat mereka memiliki kesempatan, seperti melakukan presentasi di hadapan banyak orang, kalian mungkin akan merasa kagum dengan betapa bagusnya kemampuan *public speaking* mereka.

Tetapi, setelahnya, mereka akan kembali lagi terlihat menyendiri dan menjadi orang yang pendiam lagi.

Bagaimana orang *hyper independence* terlihat atau dilihat oleh orang lain, mungkin termasuk oleh kalian?

Orang yang *hyper independence* pada dasarnya belum tentu secara sadar berkeinginan atau memilih untuk menjadi *hyper independence*.

Karena sifat dari *hyper independence* yang cenderung menjauhkan diri dari orang-orang, menjauhkan orang-orang atau menolak orang yang akan memberikan-nya bantuan, maka di mata orang lain, orang yang *hyper independence* adalah orang yang:

1. Tidak Peduli

Pada dasarnya, karena orang yang *hyper independence* akan selalu berusaha menjauhkan diri dari orang lain, mereka mungkin tidak akan pernah tau kehidupan orang lain itu seperti apa.

Bahkan, mungkin mereka juga tidak menyadari dan tidak tahu bahwa diri mereka itu seperti apa. Yang mereka tahu, mereka saat ini menghabiskan waktu untuk menjalani hidup mereka.

Meskipun kalian sudah mengenal dan berteman lama dengan orang yang *hyper independence*, mungkin saja mereka sama sekali tidak tahu sama sekali tentang kalian.

Dari hal kecil saja untuk mempermudah contohnya, yaitu hari ulang tahun kalian.

Bagi kalian, mungkin itu akan terlihat bahwa mereka adalah orang yang tidak peduli dengan kalian. Tidak sepenuhnya tepat, mereka sebenarnya peduli, tetapi dengan cara mereka.

Salah satu trauma pernah diabaikan mungkin menjadikan mereka untuk memberikan perhatian yang lebih kepada diri mereka sendiri.

Perhatian adalah sesuatu yang menurut mereka tidak bisa didapatkan atau tidak diberikan oleh orang lain kepada mereka.

Sehingga, mereka memang sepenuhnya hanya akan fokus untuk memperhatikan dan peduli dengan diri mereka sendiri.

2. Posesif dan Over Protective

Dalam beberapa kasus tertentu dan waktu tertentu, mereka bisa saja menunjukkan kepedulian pada kalian. Terutama apabila kalian adalah orang yang mereka percaya.

Mempercayai orang lain bukanlah hal yang “umum” dan “wajar” dilakukan oleh orang *hyper independence*.

Ketika mereka menemukan orang yang dipercaya, mereka cenderung akan menjadi posesif atau bahkan *over protective* kepada kalian.

Menjadi posesif karena memberikan kepercayaan kepada orang lain tidaklah mudah, sehingga mereka akan begitu takut kehilangan kalian.

Menjadi *over protective* karena tanpa sadar, mereka merasa takut kalau kalian, orang-orang yang mereka percaya akan mengalami trauma yang sama dengan mereka.

3. Memiliki Harga Diri Yang Terlalu Tinggi

Karena kebiasaan orang *hyper independence* yang selalu melakukan segala sesuatu sendirian dan menolak bantuan dari orang lain, maka orang lain biasanya akan melihat orang *hyper independence* memiliki harga diri yang terlalu tinggi.

Mungkin juga akan terlihat seperti orang yang terlalu sombong.

4. Tidak Menghormati Orang Lain

Bagi sebagian orang, mungkin hal-hal yang dilakukan oleh orang *hyper independence* tidak akan mempengaruhi hidup mereka. Tidak akan melukai perasaan mereka.

Tetapi, bagi sebagian orang lainnya, mungkin tidak.

Karena sifatnya yang seolah tidak peduli dengan orang lain dan selalu menolak bantuan dari orang lain, beberapa orang mungkin akan beranggapan bahwa orang *hyper independence* ini tidak menghormati atau menghargai-nya.

Hal-hal yang “terlihat” oleh orang lain tersebut memberikan dampak yang besar bagi kehidupan orang yang *hyper independence*. Akan ada banyak orang meninggalkan orang yang *hyper independence*.

Tentu sebenarnya hal itu terjadi, karena mereka salah paham terhadap orang yang *hyper*

independence dan tidak mengerti apa yang sebenarnya terjadi.

Di sisi lain, orang yang *hyper independence* biasanya sangat sadar mengapa orang-orang di sekitarnya meninggalkan mereka.

Dan, mereka akan mulai menyalahkan diri mereka dengan pikiran “iya, mana ada yang mau berteman dengan orang sepertiku, memang salahku kalau akhirnya mereka pergi”.

Kalian belum tentu berpikir kalau mereka akan memikirkan hal itu kan? Karena, kalian hanya melihat bagian luar dari mereka saja.

#07 How To Cope With *Hyper independence*

Untuk kalian yang merasa bahwa kalian adalah orang yang *hyper independence*, mungkin kalian harus belajar cara mengubah *mindset* kalian.

Trauma psikis memanglah suatu hal yang dapat terus melekat seumur hidup, tetapi bagaimana kalian mengatasi trauma tersebut, itu adalah suatu hal yang dapat kalian pilih, kalian ubah dan kalian perbaiki.

Jika kalian adalah orang yang *hyper independence* dan ingin berubah, cobalah ubah kebiasaan kalian. Ubah pola kehidupan kalian, seperti di bawah ini:

1. Ketika kalian menghadapi suatu masalah atau sedang melakukan pekerjaan tertentu dan ada orang lain menawarkan bantuan, terimalah, dimulai dengan memberikan bagian kecil dari masalah atau pekerjaan kalian itu.

Mungkin kalian memiliki keinginan yang begitu besar untuk menyelesaikan sendiri, karena bagi kalian, kalian merasa mampu untuk menyelesaikannya. Tetapi, coba pikirkan sekali lagi. Apakah benar karena kalian ingin

menyelesaikan sendiri dan merasa mampu, atau karena kalian tidak percaya pada orang lain?

Ok, kalau menurut kalian hanya kalian yang dapat menyelesaikan, coba berikan bagian kecil saja kepada orang lain, sisakan bagian tersulit untuk kalian.

Misalkan ada lima pekerjaan, berikan satu atau dua untuk orang yang menawarkan bantuan dan sisanya, untuk kalian.

Kalau saat ini kalian menjadi seorang pemimpin, setidaknya bagikan atau beritahu kepada orang-orang di bawah kalian, apa yang sebenarnya kalian inginkan dan bagaimana menurut kalian suatu pekerjaan itu harus dikerjakan atau diselesaikan.

2. Setelah itu, coba bandingkan hasilnya, antara ketika semuanya kalian kerjakan sendiri dengan saat ini, ketika kalian membagikan sebagian kecil pekerjaan tersebut kepada orang lain.

Tidak sesuai harapan kalian? Mengapa? Karena bukan kalian yang mengerjakan atau karena pekerjaan itu dikerjakan dengan cara yang berbeda?

Apakah perbedaan itu merugikan kalian? Kalau tidak, terimalah.

Dan, coba ubah pola pikir kalian, ingat baik-baik bahwa suatu hal dapat juga diselesaikan dan dikerjakan dengan cara yang berbeda dari yang biasanya kalian lakukan.

Ingat, orang lain menawarkan bantuan kepada kalian itu **bukan berarti mereka meragukan kemampuan kalian.**

Bukan berarti mereka menganggap kalian tidak mampu.

Bisa jadi, karena mereka benar-benar ingin menjadi bagian dari hidup kalian dan **tulus** ingin membantu kalian.

Tidak semua orang yang membantu kalian akan mengharapkan bantuan kembali di masa yang akan datang.

Jadi, jangan juga menganggap kalian akan memiliki hutang budi ketika menerima bantuan.

Ubahlah asumsi bahwa kalian akan memiliki hutang budi. Caranya, dengan mengubah dari yang awalnya kalian merasa “**menerima pertolongan**” menjadi “**mengijinkan mereka membantumu**”.

Apa bedanya?

Ketika kalian beranggapan bahwa kalian “**menerima pertolongan**”, kalian akan merasa telah menerima sesuatu dari orang lain yang berarti harus kalian kembalikan dengan cara memberikan sesuatu kembali pada mereka.

Tetapi, ketika kalian beranggapan bahwa kalian “**mengijinkan mereka membantumu**”, kalian akan merasa bahwa merekalah yang meminta sesuatu pada kalian, dan kalian berikan itu pada mereka.

Yaitu, memberikan mereka kesempatan untuk membantu kalian, meringankan pekerjaan kalian.

Merekalah yang menerima sesuatu dari kalian.

Lakukan hal itu, hingga kalian terbiasa untuk “**membagikan masalah**” atau “**membagikan pekerjaan**” kalian kepada orang lain, orang-orang yang meminta kepada kalian untuk di-ijinkan membantu.

Kemudian, tengang masalah yang kalian hadapi. Ubahlah asumsi kalian bahwa “membagikan masalah” kalian kepada orang lain, berarti akan membuat mereka menjadi bagian dari masalah atau akan membuat berat hidup mereka.

TIDAK! — Berpikirlah bahwa masalah itu tetap menjadi masalah kalian, yang kalian bagikan hanyalah cerita tentang apa masalah itu dan bagaimana itu bisa terjadi.

Cerita itu hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang kalian hadapi, masalah-nya sendiri, bagian inti-nya tetap kalian simpan.

Tetapi, coba rasakan bedanya? Ketika kalian menyimpan cerita itu sendiri, dengan setelah kalian menceritakan hal itu pada orang lain, apakah kalian merasakan ada yang berbeda?

Tidak? Apakah yang kalian maksud dengan tidak itu, masalahnya masih tetap ada? Tentu, karena yang kalian bagikan hanya ceritanya saja.

Tetapi, tanpa kalian sadari, membagi cerita kepada orang lain itu sebenarnya seperti ketika dalam keadaan udara yang panas, kalian memakai jaket. Cerita itu ibarat jaket, yang setelah kalian lepaskan,

meski masih terasa panas, tidak sepanas ketika kalian masih mengenakan jaket.

Lakukan itu, hingga kalian akhirnya menemukan orang yang cukup kalian percaya. Dari awalnya kalian percaya untuk mendengarkan, menjadi kalian percaya untuk memberikan pendapatnya atas cerita kalian.

Pendapatnya bukanlah solusi dari masalah kalian? Tentu saja, yang memiliki masalah adalah kalian. Gunakan pendapat itu sebagai alat untuk membandingkan dengan solusi yang ada di kepala kalian. Bukan sebagai alat untuk menyelesaikan masalah kalian.

Ok, sekarang kita mundur sedikit ke belakang.

Apakah kalian merasa tidak ada orang lain yang cukup pantas dipercaya untuk mendengarkan cerita kalian?

Kalian yang *hyper independence*, tahukah kalian?

Kalian itu hanya “beranggapan” bahwa tidak ada “orang lain” yang cukup pantas dipercaya untuk mendengarkan cerita kalian.

Kenapa? Karena kalian sendiri mungkin tidak menyadari, bahwa kalian itu sebenarnya hanya membatasi siapa “orang lain” itu.

Orang lain yang kalian anggap tidak ada yang bisa dipercaya itu adalah sebatas orang yang kalian tahu saja, hanya orang yang ada di sekitar kalian, orang yang ada di kalian.

Kalian tidak mau membagikan cerita kalian ke mereka karena kalian tahu bahwa mereka mengenal kalian. Sehingga, kalian takut akan dikecewakan, akan diabaikan atau tidak mendapatkan dukungan dari mereka. Karena, mereka adalah orang-orang yang ada di dekat kalian.

Oleh karenanya, cobalah bercerita pada orang lain, orang asing, orang yang benar-benar tidak mengenal kalian.

Cerita apapun yang mereka dengar tidak akan berpengaruh pada hidup kalian. Tidak akan memengaruhi keadaan sekitar kalian juga.

Dimana kalian bisa menemukan orang asing itu?

Sebenarnya, saat ini kalian sangat terbantu dengan adanya media sosial.

Banyak orang asing yang tidak kalian kenal sama sekali. Orang asing itu kemungkinan adalah orang yang bersedia untuk mendengarkan cerita atau membaca cerita kalian.

Tahukah kalian? Orang asing itu bahkan mungkin menjadi pendengar yang lebih baik dibandingkan dengan orang-orang yang selama ini kalian kenal atau berada di dekat kalian. *It's Sad, but sometime it's true*, orang yang baru kalian kenal selama 3 jam itu bisa lebih tulus membantu kalian dibandingkan orang yang sudah kalian kenal selama 3 tahun.

Dengan membagikan cerita masalah kalian kepada orang lain, kalian itu sudah mengurangi beban kalian, menyisakan pokok masalah yang harus kalian selesaikan.

Ulangi kembali siklusnya, ketika menyisakan pokok masalah itu, apakah masih bisa dibagi lagi menjadi bagian-bagian kecil untuk kalian berikan kepada orang lain yang meminta-nya pada kalian?

Kalau ada, iijinkan mereka membantu, berikan bagian-bagian kecil itu pada mereka.

Ketika kalian sudah bisa dan mampu untuk membagikan bagian-bagian kecil itu kepada orang lain, kalian akan belajar membagikan bagian yang lebih besar lagi, terutama ketika kalian menemukan orang yang dapat kalian percaya.

Sebelumnya, meskipun di hadapan orang yang kalian percaya, membagikan bagian yang kecil saja mungkin kalian tidak mau. Ya kan?

Mungkin, semoga dan diharapkan, setelah itu kalian terbiasa dan menyadari, tidak semua hal itu harus kalian kerjakan atau kalian selesaikan sendiri.

Ada beberapa hal yang sebaiknya dan seharusnya dilakukan bersama atau dibagikan kepada orang lain.

Apakah kalian pernah dengar ada orang yang mengatakan atau membaca tulisan seperti di bawah ini?

“Setiap masalah pasti ada jalan keluarnya” atau

“Tuhan tidak pernah memberikan cobaan di luar batas kemampuan umat-Nya”

Tetapi, apakah kalian merasa tidak menemukan jalan keluar atau cobaan itu terlalu berat buat kalian?

Kalau itu terjadi, mungkin karena kalian selalu mencoba menyelesaikan segala sesuatu sendirian.

Bisakah kalian ubah pikiran kalian? ketika kalian tidak bisa menemukan jalan keluarnya, mungkin karena memang jalan keluar itu baru akan didapatkan ketika kalian bersama orang lain.

Mungkin, cobaan itu terasa begitu berat karena seharusnya itu bukan suatu hal yang bisa dipikul oleh seorang diri. Pikul-lah bersama orang lain, berilah mereka kesempatan untuk memikul beban itu bersama kalian.

Jangan menyiksa dan menghancurkan diri kalian dengan tidak pernah mau mengijinkan orang lain membantu atau menolong kalian.

Sudah cukup untuk berpura-pura kalau kalian tidak membutuhkan orang lain. *Stop pushing them away!*

#08 Closure

Tentu kalian pernah mendengar peribahasa **“Mens Sana In Corpore Sano”** kan? Yang artinya “Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat”.

Tetapi, bagi saya pribadi, menjaga kesehatan secara fisik itu sebenarnya lebih mudah, dibandingkan menjaga kesehatan jiwa.

Trauma secara fisik memang bisa menyebabkan kesehatan mental terganggu, namun setidaknya trauma fisik itu saat ini, dengan adanya kemajuan teknologi, sudah banyak solusinya. Sudah banyak kok yang terbantu karena kemajuan teknologi di bidang kesehatan.

Namun, untuk kesehatan jiwa, suatu yang beda di jiwa kalian, tidak dengan mudahnya terobati.

Pertama, tentu karena tidak semua orang itu menyadari bahwa mental mereka sedang tidak dalam kondisi baik-baik saja.

Kedua, masih banyak orang yang beranggapan bahwa mental yang sehat itu sama dengan orang dengan gangguan jiwa atau istilah kasarnya “gila”.

Akhirnya, sangat sedikit orang yang mau berkonsultasi ke tenaga-tenaga yang profesional. Pergi ke psikolog misalnya. Kenapa? Karena mereka malu dan takut dianggap “gila”.

Sebelum sampai kesana, bercerita kepada orang terdekat saja, mungkin mereka kesulitan.

Jadi, bagaimana kalau peribahasanya kita balik?

Menjadi “**Corpore Sano In Mens Sana**” yang artinya di dalam jiwa yang sehat, terdapat tubuh yang sehat.

Ketika kesehatan mental kita terganggu, dalam waktu yang panjang tanpa ada “perawatan” atau “pengobatan”, maka akan mempengaruhi kesehatan fisik.

Misalnya dikarenakan mental kita sedang tidak sehat, siklus tidur yang menjadi tidak teratur ataupun pola makan juga menjadi tidak teratur.

Akhirnya, badan kita akan kelelahan dan bisa menjadi sakit fisik.

Yang ingin saya ingin tekankan adalah, mari kita semua menyadari bahwa kesehatan mental itu sangatlah penting.

Sebagai contohnya adalah apa yang kita bahas di dalam buku ini.

Ketika kalian melihat orang di sekitar kalian, teman dekat kalian atau bahkan keluarga kalian yang memiliki ciri-ciri sebagai orang yang *hyper independence*, jangan tinggalkan mereka!

Karena itu yang biasanya dilakukan oleh sebagian besar orang dan itu juga merupakan salah satu pemicu terjadinya *hyper independence*.

Saya tahu, tidak mudah untuk berhadapan dengan orang yang *hyper independence*. Kalau tidak bisa, setidaknya berusaha untuk tidak menjadi salah satu orang yang menyebabkan orang lain menjadi *hyper independence*.

Coping Ability atau kemampuan setiap orang untuk mengatasi suatu masalah di hidup mereka itu berbeda-beda. Berusahalah untuk mengingat itu.

Jadi, jangan mudah mengucapkan suatu kalimat seperti “Begitu saja kok marah, begitu saja kok sedih, begitu saja kok nangis”.

Mudah bagimu, belum tentu mudah bagi orang lain. Begitu pula sebaliknya.

Dan, bagi kalian yang merasa bahwa kalian adalah orang yang *hyper independence*, ***you are NOT freak!***

Itu adalah cara kalian untuk bertahan dari trauma yang kalian alami. Mungkin, orang lain belum tentu mampu bertahan sekuat dan sehebat kalian.

Take it as a good lesson and look at it from different angle, kalian adalah orang yang hebat karena kalian mampu dan kuat untuk melakukan segala sesuai sendirian dan bertahan hingga detik ini.

Karena kalian adalah orang yang hebat, maka mulailah belajar dan mencoba untuk menerima orang lain di hidup kalian.

Kalian sadar kalau kalian adalah makhluk sosial, mau tidak mau, pasti ada kalanya kita akan membutuhkan orang lain di hidup kita.

Belajarlah untuk membiarkan orang lain membantu kalian dan meminta bantuan ketika kalian mengalami kesulitan.

Ingat, tidak semua orang datang untuk menyakiti kemudian meninggalkanmu.

Dan, tidak semua orang yang datang itu sama dengan mereka yang pernah ada, menyakitimu dan meninggalkanmu.

Sampai dengan saat ini, sudah berapa orang yang akhirnya pergi?

Apakah mereka semua menyakitimu? Tidak kan?

Bahkan, mungkin mereka pergi sebelum dapat mengenalmu. Jadi, biarkan mereka untuk datang dan mengenalmu.

Try to be vulnerable, at least once.

YOU CAN DO IT!

~ THE END ~

Terima kasih untuk kalian yang telah membaca atau membeli buku ini melalui google play book. Kalian adalah orang-orang yang menghargai karya orang lain. Jika tidak mampu membeli, setidaknya pinjamlah dari teman kalian.

STOP PEMBAJAKAN BUKU!

BEING A
HYPER
INDEPENDENCE
PERSON

#MentalHealthAwareness