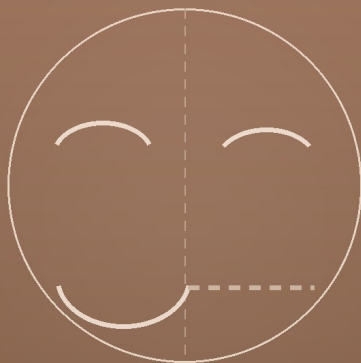


G P T P . M Y . I D



Aku Capek Jadi Orang Baik

*Sebuah Pengakuan untuk Kamu
yang Lelah Menyenangkan Semua Orang*

EDISI PERTAMA · 2026

Aku Capek Jadi Orang Baik

*Sebuah Pengakuan untuk Kamu yang Lelah
Menyenangkan Semua Orang*

PRATINJAU GRATIS

Berisi Pembuka dan Bab 1 dari 7 Bab

GPTP.MY.ID

Daftar Isi

Pembuka Surat untuk Kamu yang Selalu Bilang “Iya” *(Tersedia)*

Bab 1 Jadi Orang Baik, Tapi Buat Siapa? *(Tersedia)*

Bab 2 Takut Mengecewakan, Lupa Bahagiakan Diri *(Versi Lengkap)*

Bab 3 Senyum yang Menyimpan Kelelahan *(Versi Lengkap)*

Bab 4 Kapan Terakhir Kali Kamu Bilang “Tidak”? *(Versi Lengkap)*

Bab 5 Baik Bukan Berarti Selalu Mengiyakan *(Versi Lengkap)*

Bab 6 Orang yang Menganggap Kebajikanmu Sebagai Hak *(Versi Lengkap)*

Bab 7 Belajar Baik pada Diri Sendiri Lebih Dulu *(Versi Lengkap)*

Penutup Kamu Boleh Memilih Dirimu Sendiri *(Versi Lengkap)*

Pembuka

Surat untuk Kamu yang Selalu Bilang “Iya”

Halo, kamu.

Coba ingat-ingat. Kapan terakhir kali kamu melakukan sesuatu murni karena kamu mau, bukan karena takut mengecewakan orang lain, takut dianggap egois, atau takut membuat suasana jadi tidak enak?

Kalau butuh waktu lama untuk menjawabnya, atau bahkan tidak bisa menjawabnya sama sekali, tidak apa-apa. Kamu tidak sendirian. Banyak dari kita tumbuh dengan cara yang sama: belajar bahwa menjadi baik berarti selalu siap, selalu mengiyakan, dan selalu meletakkan kebutuhan orang lain di atas kebutuhan sendiri.

Mungkin selama ini kamu adalah orang yang selalu bisa diandalkan. Yang selalu bilang “iya, gampang” meski di dalam hati sebenarnya keberatan. Yang selalu jadi tempat

curhat, tapi jarang punya tempat untuk curhat balik. Yang kalau ditanya “kamu baik-baik aja?” akan langsung menjawab “iya” secara otomatis, bahkan sebelum benar-benar memeriksa perasaan sendiri.

Kamu mungkin juga orang yang paling cepat minta maaf, bahkan untuk hal-hal yang bukan kesalahanmu. Orang yang rela menunda rencana sendiri demi membantu orang lain. Orang yang merasa tidak nyaman kalau ada orang lain yang tidak senang denganmu, meski hanya karena hal kecil.

Kamu baik. Sungguh baik. Tapi ada satu pertanyaan yang ingin aku ajukan pelan-pelan, dan aku ingin kamu menjawabnya dengan jujur, bukan dengan jawaban yang biasa kamu berikan ke orang lain.

Kebaikan itu, masih terasa seperti pilihan, atau sudah jadi sesuatu yang kamu lakukan karena takut apa yang terjadi kalau kamu berhenti?

Kalau kamu berhenti mengiyakan, apakah kamu takut dianggap berubah? Kalau kamu menolak sesekali, apakah kamu takut orang-orang akan menjauh? Kalau kamu mulai memikirkan dirimu sendiri, apakah ada rasa bersalah yang muncul, seolah-olah kamu sedang melakukan sesuatu yang salah?

Kalau jawabannya iya, aku ingin kamu tahu satu hal penting sebelum kita lanjut. Tidak ada yang salah denganmu. Kamu bukan orang yang manja, lemah, atau egois karena mulai memikirkan dirimu sendiri. Yang mungkin perlu diperbaiki bukan dirimu, melainkan cara kamu memperlakukan dirimu sendiri selama ini.

Buku ini bukan untuk menyuruhmu berhenti jadi baik. Dunia ini, lebih dari sebelumnya, butuh orang-orang baik seperti kamu. Tapi buku ini ingin mengajakmu melihat lagi, dengan lebih jujur, apakah kebaikan yang kamu berikan selama ini masih menyehatkanmu, atau pelan-pelan justru menguras dirimu sendiri sampai habis.

Aku tidak akan menyuruhmu berubah jadi orang yang dingin atau cuek. Aku juga tidak akan bilang bahwa semua orang di sekitarmu jahat dan memanfaatkanmu. Itu terlalu sederhana, dan seringnya tidak benar.

Yang ingin aku lakukan adalah menemanimu, pelan-pelan, untuk mengenali pola-pola yang mungkin sudah lama berjalan tanpa kamu sadari. Pola yang membuatmu lelah secara emosional, tapi sulit dijelaskan kepada orang lain, karena dari luar kelihatannya semua baik-baik saja.

Sebelum kita mulai, aku ingin mengajakmu melakukan satu hal kecil. Coba tanya pada dirimu sendiri, dengan suara hati yang paling jujur. Kalau hari ini kamu boleh menolak satu hal saja, tanpa perlu memberi alasan apa pun, tanpa perlu khawatir dengan reaksi orang lain, apa yang akan kamu tolak?

Tidak perlu dijawab sekarang. Tidak perlu ditulis. Cukup simpan pertanyaan itu di kepalamu, seperti benih kecil yang akan kita rawat pelan-pelan di bab-bab berikutnya.

Kita mulai, ya. Pelan-pelan saja.

Jeda Refleksi

- *Apa kalimat pertama yang muncul di kepalamu saat membaca surat ini?*
- *Kapan terakhir kali kamu melakukan sesuatu murni untuk dirimu sendiri, tanpa memikirkan reaksi orang lain?*

Bab 1

Jadi Orang Baik, Tapi Buat Siapa?

Coba ingat masa kecilmu sebentar. Pesan-pesan apa yang sering kamu dengar tentang bagaimana seharusnya seorang “anak baik” berperilaku?

Mungkin sesuatu seperti ini. Anak baik itu nggak boleh bantah orang tua. Anak baik itu harus mau berbagi, bahkan kalau sebenarnya nggak mau. Anak baik itu nggak boleh marah di depan orang, apalagi di depan tamu. Anak baik itu harus selalu sopan, selalu nurut, dan nggak boleh bikin malu keluarga.

Kalau kamu besar dengan pesan-pesan seperti ini, ada kemungkinan besar kamu belajar satu hal penting sejak sangat dini. Bahwa kasih sayang dan penerimaan dari orang-orang di sekitarmu, terutama dari orang tua atau pengasuh, sering kali bersyarat. Kamu diterima dan disayang ketika kamu menurut, tenang, dan tidak menyusahkan. Sebaliknya, ketika kamu menolak, marah,

atau menunjukkan kebutuhanmu sendiri, responnya bisa berupa kekecewaan, diam yang dingin, atau bahkan kemarahan.

Untuk anak kecil, ini adalah pelajaran yang sangat kuat. Anak kecil belum punya kapasitas untuk berpikir, “oh, orang tuaku sedang lelah, makanya marah”. Yang dia tangkap hanya satu hal sederhana: kalau aku jadi diriku yang sebenarnya, aku berisiko kehilangan kasih sayang. Tapi kalau aku jadi anak baik, semuanya aman.

Dari sanalah, pelan-pelan, sebuah pola mulai terbentuk. Pola untuk membaca suasana dengan sangat cepat. Pola untuk menyesuaikan diri demi menjaga kedamaian. Pola untuk meletakkan kebutuhan dan perasaan sendiri di urutan paling belakang, karena yang paling penting adalah memastikan orang lain tidak marah, tidak kecewa, dan tidak terganggu.

Masalahnya, pola yang terbentuk saat kita kecil ini tidak otomatis hilang ketika kita dewasa. Dia ikut bertumbuh bersama kita. Hanya saja, bentuknya berubah.

Di masa kecil, “anak baik” berarti nurut sama orang tua. Di sekolah, “anak baik” berarti tidak bikin masalah, mengerjakan apa yang diminta guru, dan tidak menonjol dengan cara yang dianggap “aneh”. Di tempat kerja, “karyawan baik” berarti selalu siap lembur, selalu bilang “bisa” walau sebenarnya sudah kelebihan beban, dan tidak pernah mengeluh meski merasa diperlakukan tidak adil. Dalam pertemanan dan hubungan, “teman baik” atau “pasangan baik” berarti selalu ada, selalu mendengarkan, dan jarang sekali meminta sesuatu untuk diri sendiri.

Kalau diperhatikan, ada satu kesamaan dari semua ini. Kebaikan yang kita pelajari sejak kecil seringkali bukan tentang nilai-nilai seperti kejujuran, empati, atau keadilan. Kebaikan itu lebih sering berarti satu hal sederhana: jangan menyusahkan, jangan menonjol, dan jangan punya kebutuhan yang merepotkan orang lain.

Ini bukan kebaikan yang lahir dari kelimpahan hati. Ini kebaikan yang lahir dari rasa takut. Takut ditolak, takut dimarahi, takut dianggap tidak tahu diri, takut sendirian.

Sekarang, coba bayangkan kebaikan seperti ini dibawa terus menerus selama puluhan tahun. Setiap hari, tanpa sadar, kita terus menerus bertanya pada diri sendiri, apa yang orang lain mau dariku? Bagaimana aku harus bersikap supaya orang ini tidak marah? Apa yang aku harus lakukan supaya semua orang tetap senang?

Pertanyaan-pertanyaan ini terasa begitu otomatis, begitu refleks, sampai kita lupa untuk bertanya hal yang sama sekali berbeda. Apa yang aku mau? Apa yang aku rasakan? Apa yang aku butuhkan sekarang?

Ada satu hal yang penting untuk digarisbawahi di bab ini. Kebaikan yang kita bicarakan bukanlah kebaikan yang salah dengan sendirinya. Membantu orang lain, peduli pada perasaan orang lain, dan menjaga hubungan baik dengan orang-orang di sekitar kita, semua itu adalah hal-hal yang indah dan penting.

Yang menjadi masalah bukan kebbaikannya itu sendiri, melainkan dari mana kebaikan itu berasal, dan untuk siapa sebenarnya kebaikan itu dilakukan.

Ada dua jenis kebaikan yang sering terlihat sama dari luar, tapi sangat berbeda dari dalam.

Jenis pertama adalah kebaikan yang lahir dari pilihan. Kebaikan ini muncul karena kita memang ingin membantu, ingin hadir, ingin berbagi. Kita melakukannya dengan kesadaran penuh, dan kita tetap merasa baik-baik saja meskipun orang yang kita bantu tidak membalas dengan cara yang sama. Kebaikan jenis ini tidak menguras, justru sering mengisi.

Jenis kedua adalah kebaikan yang lahir dari rasa takut. Kebaikan ini muncul karena kita merasa harus melakukannya, bukan karena ingin. Kita melakukannya bukan demi orang lain semata, tapi demi menjaga gambaran tentang diri kita sendiri sebagai “orang baik”, atau demi menghindari konsekuensi yang menakutkan, seperti kemarahan, penolakan, atau rasa bersalah yang tidak tertahankan.

Kebaikan jenis kedua inilah yang perlahan-lahan menguras energi kita, meski di permukaan terlihat sama persis

dengan kebaikan jenis pertama. Orang lain melihat kita sebagai orang yang baik hati, ramah, dan selalu bisa diandalkan. Tapi di dalam, kita menyimpan kelelahan yang tidak pernah benar-benar selesai.

Pertanyaan yang ingin aku ajak kamu renungkan di bab ini sederhana saja. Ketika kamu bersikap baik kepada orang lain, hari ini, kemarin, atau dalam minggu-minggu terakhir, apakah itu dilakukan karena kamu memang ingin, atau karena kamu merasa tidak punya pilihan lain?

Tidak perlu menjawab dengan terlalu cepat. Coba ambil beberapa contoh nyata dari hidupmu. Saat kamu mengiyakan ajakan yang sebenarnya membuatmu lelah, apa alasan sebenarnya di balik kata “iya” itu? Saat kamu membantu seseorang menyelesaikan tugasnya, padahal pekerjaanmu sendiri belum selesai, apa yang mendorongmu melakukannya?

Kalau jawabannya lebih sering mengarah pada rasa takut, entah takut dianggap tidak baik, takut membuat orang lain kecewa, atau takut kehilangan hubungan, itu adalah

informasi yang sangat berharga. Bukan untuk menghukum dirimu, tapi untuk mulai memahami dari mana sebenarnya kelelahan yang kamu rasakan selama ini berasal.

Kelelahan itu bukan datang dari terlalu banyak membantu orang lain. Kelelahan itu datang dari terlalu lama mengabaikan diri sendiri, demi memastikan orang lain tidak pernah merasa kecewa padamu.

Di bab-bab selanjutnya, kita akan masuk lebih dalam ke pola-pola ini. Kita akan melihat bagaimana rasa takut akan kekecewaan orang lain bisa membuat kita lupa caranya bahagia. Kita akan membahas tentang topeng “baik-baik saja” yang kita pakai setiap hari, dan apa yang terjadi ketika topeng itu tidak pernah dilepas. Kita juga akan belajar, pelan-pelan, bagaimana caranya mulai mengatakan “tidak” tanpa harus merasa seperti orang jahat.

Tapi untuk sekarang, cukup sampai di sini saja. Kamu tidak perlu langsung berubah. Kamu tidak perlu langsung berani menolak semua orang besok pagi. Yang kita lakukan hari

ini hanyalah mulai memperhatikan, dengan lebih jujur, dari mana kebaikan yang kamu berikan selama ini sebenarnya berasal.

Itu saja sudah merupakan langkah yang besar.

Jeda Refleksi

- *Dari dua jenis kebaikan yang dibahas di bab ini, mana yang lebih sering kamu lakukan belakangan ini?*
- *Coba ingat satu momen ketika kamu bilang “iya” padahal hatimu bilang “tidak”. Apa yang sebenarnya kamu takutkan saat itu?*

Pratinjau Selesai

Perjalanan Masih Berlanjut...

Kamu baru membaca Pembuka dan Bab 1 dari buku ini. Masih ada 6 bab dan satu penutup yang akan menemanimu lebih jauh, satu per satu, pelan pelan.

Bab 2 — Takut Mengecewakan, Lupa Bahagiakan Diri

Membahas akar dari rasa takut mengecewakan orang lain, dan bagaimana hal itu membuat kita kehilangan kontak dengan kebutuhan diri sendiri.

Bab 3 — Senyum yang Menyimpan Kelelahan

Mengenal respons “fawn”, senyum yang menyembunyikan kelelahan, dan kenapa tubuh tetap merasakannya meski wajah tetap tenang.

Bab 4 — Kapan Terakhir Kali Kamu Bilang “Tidak”?

Latihan-latihan praktis untuk mulai mengenali sinyal tubuh dan berani mengatakan “tidak” tanpa rasa bersalah berlebihan.

Bab 5 — Baik Bukan Berarti Selalu Mengiyakan

Meluruskan kesalahpahaman tentang batas, dan kenapa batas yang sehat justru membuat hubungan lebih tahan lama.

Bab 6 — Orang yang Menganggap Kebajikanmu Sebagai Hak

Mengenali pola hubungan satu arah, di mana kebaikan kita dianggap sebagai hal yang biasa, bukan sesuatu yang dihargai.

Bab 7 — Belajar Baik pada Diri Sendiri Lebih Dulu

Latihan self-compassion sederhana untuk mulai memberi diri sendiri kebaikan yang sama, yang biasa diberikan kepada orang lain.

Penutup — Kamu Boleh Memilih Dirimu Sendiri

Surat penutup yang mengingatkan bahwa memilih dirimu sendiri bukan tindakan egois, melainkan langkah awal untuk hadir lebih utuh.

Siap Melanjutkan Perjalanan Ini?

Dapatkan versi lengkap “Aku Capek Jadi Orang Baik” dan nikmati seluruh 7 bab beserta penutup, lengkap dengan jeda refleksi di setiap bagian, dirancang untuk menemanimu pelan pelan belajar memilih dirimu sendiri.

Dapatkan Versi Lengkap di [GPTP.MY.ID](https://gptp.my.id)

Terima kasih sudah membaca pratinjau ini. Sampai bertemu di halaman halaman selanjutnya.