

KESEHATAN EMOSIONAL · SELF-AWARENESS

Aku Tidak Apa-Apa, Tapi Tidak Baik-Baik Saja

Mengenali dan merawat diri di tengah
high-functioning anxiety.

PRATINJAU GRATIS

Berisi Pembuka dan Bab 1 dari 9 Bab

Pendi Pramana

GPTP.MY.ID

Aku Tidak Apa-Apa, Tapi Tidak Baik-Baik Saja

Ditulis oleh Pendi Pramana

Diterbitkan oleh

GPTP.MY.ID

Hak Cipta © 2026 Pendi Pramana / GPTP.MY.ID

Seluruh hak cipta dilindungi undang-undang.

Cetakan Pertama, 2026 — www.gptp.my.id

Daftar Isi

Pembuka Untuk Kamu yang Selalu Kelihatan Baik-Baik Saja

TERSEDIA

Bab 1 Ketika Cemas Bersembunyi di Balik Produktivitas

TERSEDIA

Bab 2 Wajah-Wajah High-Functioning Anxiety

VERSI LENGKAP

Bab 3 Dari Mana Ini Berasal

VERSI LENGKAP

Bab 4 Tubuh yang Selalu Siaga

VERSI LENGKAP

Bab 5 Perfeksionisme Bukan Standar Tinggi, Tapi Ketakutan

VERSI LENGKAP

Bab 6 Diam-Diam Membandingkan, Diam-Diam Kehabisan

VERSI LENGKAP

Bab 7 Berhenti Sejenak Tanpa Rasa Bersalah

VERSI LENGKAP

Bab 8 Berbicara tentang yang Tidak Baik-Baik Saja

VERSI LENGKAP

Bab 9 Merawat Diri yang Tidak Pernah Berhenti

VERSI LENGKAP

Penutup Cukup untuk Hari Ini

VERSI LENGKAP

Untuk Kamu yang Selalu Kelihatan Baik-Baik Saja

Kamu tipe orang yang selalu bisa diandalkan.

Deadline terpenuhi. Rencana sudah disiapkan. Kalau ada yang butuh bantuan, kamu ada. Dari luar, semuanya tampak berjalan dengan baik, bahkan lebih dari baik. Orang-orang di sekitarmu mungkin berkata, “Kamu hebat, ya. Aku nggak tau bagaimana kamu bisa handle semua itu.”

Dan kamu tersenyum. Bilang, “Ah, biasa aja.”

Tapi di dalam, ada sesuatu yang berbeda.

Ada pikiran yang tidak pernah benar-benar berhenti. Daftar hal-hal yang harus dilakukan yang terus memanjang. Rasa cemas yang muncul bahkan ketika tidak ada yang secara objektif perlu dikhawatirkan. Perasaan bahwa tidak peduli seberapa banyak yang sudah kamu selesaikan hari ini, selalu ada sesuatu yang belum cukup, sesuatu yang bisa saja salah, sesuatu yang perlu dikontrol lebih ketat.

Kamu tidak merasa hancur. Kamu masih bisa berfungsi, bahkan berfungsi dengan sangat baik. Tapi ada kelelahan yang tidak hilang meskipun sudah tidur cukup. Ada ketegangan yang menjadi latar belakang tetap dari kehidupanmu, seperti musik yang terus memutar pelan di belakang semua yang kamu lakukan.

Banyak orang yang mengalami ini tidak pernah menyebutnya sebagai “kecemasan”, karena gambaran

kecemasan yang mereka kenal terlihat berbeda. Kecemasan, dalam bayangan banyak orang, berarti tidak bisa keluar rumah, tidak bisa bekerja, atau mengalami serangan panik yang dramatis. Bukan seseorang yang produktif, terorganisir, dan terlihat dalam kendali.

Itulah yang membuat high-functioning anxiety begitu sulit untuk dikenali, baik oleh orang lain maupun oleh diri sendiri.

Buku ini ditulis untuk kamu. Bukan untuk meyakinkanmu bahwa ada yang salah denganmu, karena tidak ada. Tapi untuk membantu kamu mengenali apa yang selama ini mungkin kamu rasakan tapi tidak punya kata-katanya. Untuk memberi ruang pada bagian darimu yang selama ini sibuk mengurus semua orang dan semua hal, tapi jarang sekali dirawat.

Tidak ada yang diharuskan dari buku ini. Tidak ada target yang harus dicapai setelah membacanya. Cukup baca, pelan-pelan, dan lihat apa yang terasa relevan untukmu.

Itu sudah lebih dari cukup untuk memulai.

JEDA REFLEKSI

- *Kapan terakhir kali kamu menjawab “baik-baik saja” ketika ditanya, padahal sebenarnya tidak sepenuhnya begitu? Apa yang kamu rasakan di saat itu?*
- *Apa yang selama ini membuatmu sulit mengakui, bahkan hanya pada diri sendiri, bahwa kamu sedang tidak baik-baik saja?*

Ketika Cemas Bersembunyi di Balik Produktivitas

Ada cara yang sangat efektif untuk tidak merasakan kecemasan: sibuk.

Bukan sibuk dalam arti yang negatif. Bukan prokrastinasi atau pelarian yang jelas terlihat. Tapi sibuk yang terlihat sangat positif, produktif, dan bahkan dikagumi. Mengerjakan proyek tambahan. Memastikan semua hal terkontrol. Merespons pesan dengan cepat. Selalu siap ketika dibutuhkan. Tidak pernah membiarkan bola jatuh.

Dari luar, ini terlihat seperti dedikasi dan kerja keras. Dan sampai batas tertentu, itu memang benar. Tapi bagi seseorang dengan high-functioning anxiety, ada lapisan lain di bawahnya: produktivitas bukan hanya tentang mencapai sesuatu. Ia juga tentang tidak berhenti, karena berhenti berarti pikiran-pikiran itu punya ruang untuk datang.

Perbedaan antara Motivasi dan Kecemasan

Tidak semua produktivitas berasal dari tempat yang sama. Ada produktivitas yang lahir dari antusiasme, dari rasa ingin tahu, dari kepuasan yang muncul ketika sesuatu berhasil dikerjakan dengan baik. Dan ada produktivitas yang lahir dari ketakutan: takut gagal, takut mengecewakan, takut dianggap tidak cukup baik, atau takut apa yang terjadi kalau tidak terus bergerak.

Keduanya bisa menghasilkan output yang terlihat sama

dari luar. Tapi rasanya dari dalam sangat berbeda. Produktivitas yang lahir dari antusiasme biasanya terasa ringan, meskipun mungkin melelahkan. Produktivitas yang lahir dari kecemasan terasa seperti berkendara dengan rem tangan yang tidak pernah sepenuhnya dilepas.

Lingkaran yang Tidak Pernah Selesai

Salah satu tanda yang paling khas dari high-functioning anxiety adalah perasaan bahwa tidak ada pencapaian yang pernah terasa “cukup” untuk waktu yang lama. Kamu menyelesaikan sesuatu, dan mungkin ada sedetik rasa lega, sebelum pikiran sudah bergerak ke hal berikutnya yang harus dilakukan, hal berikutnya yang bisa salah, hal berikutnya yang perlu disiapkan.

Ini berbeda dari ambisi yang sehat, di mana seseorang bisa merayakan pencapaian dan beristirahat dengan tenang sebelum mulai lagi. Dalam high-functioning anxiety, istirahat jarang terasa benar-benar seperti istirahat, karena ada bagian dari pikiran yang terus berjaga, terus memantau, terus mempersiapkan diri untuk hal yang mungkin saja salah.

Kenapa Ini Sulit Diakui

Salah satu ironi terbesar dari high-functioning anxiety adalah bahwa pola ini sering mendapatkan banyak penguatan positif dari dunia luar. Orang yang selalu bisa diandalkan, yang selalu siap, yang selalu menghasilkan output berkualitas, mendapatkan pujian, kepercayaan, dan tanggung jawab yang lebih besar.

Siklus ini membuat sangat sulit untuk berhenti dan

bertanya: “Tapi bagaimana sebenarnya rasanya dari dalam?” Karena sistem di sekitar kita seringkali mengatakan bahwa cara ini bekerja, bahkan berhasil. Dan mempertanyakannya bisa terasa seperti mempertanyakan identitas diri sendiri.

Tapi ada perbedaan antara bekerja keras karena kamu memang ingin, dan tidak bisa berhenti karena cemas dengan apa yang terjadi kalau kamu berhenti. Bab ini hanya mengajak kamu untuk mulai membedakan keduanya, tanpa harus langsung mengubah apa pun.

JEDA REFLEKSI

- *Ketika kamu menyelesaikan sesuatu yang besar, berapa lama rasa puasnya bertahan sebelum pikiran sudah bergerak ke hal berikutnya? Satu hari? Satu jam? Kurang dari itu?*
- *Pernah nggak kamu merasa tidak nyaman saat tidak ada yang harus dikerjakan? Apa yang biasanya terjadi di kepala kamu saat itu?*

Masih Ada 8 Bab Lagi yang Menunggumu...

Kamu baru membaca Pembuka dan Bab 1. Di versi lengkapnya, kita akan menggali lebih dalam: mengenali berbagai wajah high-functioning anxiety, memahami dari mana pola ini berasal, merasakan bagaimana ia tinggal di tubuh, sampai cara merawat diri yang tidak selalu mudah berhenti.

Bab 2 — Wajah-Wajah High-Functioning Anxiety

Lima wajah yang berbeda: si overthinker, the people pleaser, high achiever yang tidak pernah puas, planner yang tidak bisa santai, dan quiet worrier yang menyimpan segalanya di dalam.

Bab 3 — Dari Mana Ini Berasal

Standar tinggi sejak dini, belajar bahwa kontrol adalah cara untuk merasa aman, budaya yang memuliakan kesibukan, dan pengalaman yang mengajarkan bahwa persetujuan adalah syarat.

Bab 4 — Tubuh yang Selalu Siaga

Bagaimana high-functioning anxiety tidak hanya ada di pikiran, tapi juga sangat terasa di tubuh — dan mengapa “relaks aja” tidak sesimpel itu.

Bab 5 — Perfeksionisme Bukan Standar Tinggi, Tapi Ketakutan

Perbedaan antara standar tinggi dan perfeksionisme yang lahir dari kecemasan, dan biaya emosional yang tidak pernah dihitung.

Bab 6 — Diam-Diam Membandingkan, Diam-Diam Kehabisan

Mengapa perbandingan terasa tak terelakkan, apa yang terjadi ketika kita membandingkan “dalam” diri sendiri dengan “luar” orang lain, dan bagaimana keluar dari treadmill itu.

Bab 7 — Berhenti Sejenak Tanpa Rasa Bersalah

Paradoks produktivitas, perbedaan antara istirahat yang sesungguhnya dan penghindaran, dan cara melihat istirahat sebagai bagian dari “kerja”, bukan kebalikannya.

Bab 8 — Berbicara tentang yang Tidak Baik-Baik Saja

Kenapa sulit mengakuinya, bagaimana memulai percakapan itu, dan kapan berbicara dengan profesional adalah pilihan yang paling tepat.

Bab 9 — Merawat Diri yang Tidak Pernah Berhenti

Praktik konkret untuk menenangkan sistem saraf, membangun batas yang datang dari nilai bukan kelelahan, dan yang paling penting: kesabaran dengan diri sendiri.

Penutup — Cukup untuk Hari Ini

Sebuah pengingat bahwa kamu sudah melakukan luar biasa banyak — dan bahwa tidak harus selalu seperti ini.

Pendi Pramana · GPTP.MY.ID

Siap Melanjutkan?

Dapatkan versi lengkap “Aku Tidak Apa-Apa, Tapi Tidak Baik-Baik Saja” di GPTP.MY.ID. Sembilan bab yang menemanimu mengenali, memahami, dan mulai merawat bagian dirimu yang selama ini paling jarang dirawat.

Dapatkan Versi Lengkap di GPTP.MY.ID

Terima kasih sudah membaca pratinjau ini.

— Pendi Pramana · GPTP.MY.ID · 2026 —