

Kalo Gue Boleh Jujur...

"Catatan jujur tentang hidup, emosi,
dan perjalanan memahami diri sendiri."



Mariabeth Hanaoka (Nuka)

Thanks To...

Tuhan Yang Maha Esa & semua pihak
yang telah membantu proses
pembuatan ebook ini.

Kalo Gue Boleh Jujur...

Penulis:

Mariabeth Hanaoka Marcellina Tuwaidan

Layout & Desain Cover:

Mariabeth Hanaoka Marcellina Tuwaidan

MANADO, JULI 2025

Daftar Isi

Pendahuluan – “Kalo Gue Boleh Jujur”	1
BAB 1 – Kenalan Lagi Sama Diri Sendiri	4
BAB 2 – Nggak Harus Baik-Baik Aja, Gapapa	7
BAB 3 – Belajar Dengerin Isi Kepala Tanpa Ngehakimi	10
BAB 4 – Menyambut Sisi Diri yang Sering Ditolak	13
BAB 5 – Cara Tetap Bernafas Saat Dunia Gamau Berhenti	16
Penutup – Surat Kecil Buat Lo yang Masih Bertahan	18

Kalo Gue Boleh Jujur...

Hai, gue Nuka. Atau bisa juga dipanggil Mabedth/Shinjoo (senyaman kalian aja mau manggil gue apa). Usia gue sekarang 30 tahun. Dan kalau gue tarik mundur, perjalanan mental gue udah dimulai dari sekitar tahun 2014 atau 2015 (gue lupa hehe), waktu gue harus cuti kuliah karena kondisi mental gue bener-bener gak stabil.

Sejak itu, gue bolak-balik konsul ke psikiater. Terapi. Dikasih obat. Jalan pelan-pelan. Kadang gue ngerasa "gue makin kuat", tapi kadang gue juga ngerasa "kok gue kayak nggak maju-maju, ya?"

Gue mulai minum obat dari dokter. Waktu itu dokternya bilang, "Obat ini bukan penyembuh, tapi alat bantu."
Dan ya, yang bisa nyembuhin luka lo... ya lo sendiri.

Tapi jujur, efek sampingnya juga nggak gampang. Fokus gue sering buyar, mual, berat badan naik dan bikin gue jadi *insecure*.

Dan karena biaya konsul & obat lumayan tinggi, gue sempet ngerasa bersalah banget ke orang tua gue. Gue takut jadi beban. Mereka juga sempat bilang, "jangan terlalu bergantung sama obat, belajar kontrol sendiri."

Tapi di sisi lain, dokternya bilang semuanya butuh proses, dosisnya harus diturunin pelan-pelan, dan gak bisa langsung berhenti.

Gue jadi bingung. Serba salah.

Gue sering putus obat dan berhenti konsul karena mikir "gue udah baik-baik aja. Gue gamau ngerepotin orang tua gue." Tapi ternyata... *healing* bukan soal udah sembuh atau belum. Kadang, luka yang kita kira udah kering, bisa kebuka lagi.

Salah satunya waktu gue kena *panic attack* lagi tahun lalu. Padahal udah bertahun-tahun gue ngerasa "bebas" dari itu. Tapi tiba-tiba, *bam!*

Gue harus ke IGD karena serangan panik itu. Dan itu jadi *wake-up call* banget buat gue.

Gue ada di titik capek banget sekarang. Capek mental, capek fisik, capek ngejelasin ke diri sendiri bahwa semuanya bakal baik-baik aja.

Tapi...

Gue masih hidup. Dan itu artinya gue masih berusaha.

Dan di balik semua keruwetan itu, gue pelan-pelan nemuin sisi lain dari diri gue.

Dulu gue sangat tertutup. Sekarang, gue bisa lebih terbuka.

Walaupun gue masih banyak takutnya.

Masih banyak yang belum sembuh, tapi setidaknya sekarang... gue bisa mulai ngobrol sama diri gue sendiri.

Ebook ini gue bikin karena gue pengen ngajak lo juga—yang mungkin lagi ada di titik capek, bingung, atau ngerasa sendiri—buat mulai ngobrol juga.

Kita gak harus selalu kuat. Kita cuma perlu jujur.

Yuk, ngobrol sama diri sendiri. Pelan-pelan aja. Gue temenin.



BAB 1

Kenalan Lagi Sama Diri Sendiri

Kita sering nanyain kabar orang lain, tapi lupa nanya ke diri sendiri:

“Apa kabar lo hari ini?”

Setelah semua yang kita lalui—rasa capek, gagal, kecewa, bahkan kehilangan arah—kadang kita lupa gimana rasanya kenal sama diri sendiri.

Padahal, ngobrol sama diri sendiri itu bukan soal cari solusi, tapi soal hadir.

Ngobrol yang tulus.

Bukan buat nge-*judge*, tapi buat dengerin.

Self-Talk #1 - Gimana kabar lo?

Tulis jawaban lo tanpa sensor. Bayangin lo lagi ditanya sama sahabat lo yang paling pengertian, yang gak bakal ngehakimin apa pun yang lo ceritain.

- *Hari ini gue ngerasa...*
- *Belakangan ini, yang paling bikin gue capek adalah...*
- *Hal yang pengen gue teriakin tapi gak pernah gue omongin ke siapa-siapa:*

(Tulis di kertas/journal lo ya...)

Self-Talk #2 – Diri lo dulu vs diri lo sekarang

Coba inget diri lo 5–10 tahun yang lalu.
Terus bandingin sama lo yang sekarang.

- *Hal apa yang berubah?*
- *Hal apa yang ternyata tetap sama?*
- *Kalau lo bisa ngomong ke diri lo yang dulu, lo pengen bilang apa?*

(Tulis di kertas/journal lo ya...)

Self-Talk #3 – Siapa ‘gue’ sebenarnya?

Bukan versi yang orang lain liat. Bukan versi yang lo tunjukkan di media sosial. Tapi versi yang cuma lo sendiri yang kenal.

- *Gue ngerasa paling jadi diri sendiri saat...*
- *Hal yang sering gue tutupin dari orang-orang:*
- *Satu hal yang pengen banget gue terima dari diri gue sendiri, tapi masih susah:*

(Tulis di kertas/journal lo ya...)

Catatan kecil dari gue:

Lo boleh jawab semua pertanyaannya. Ini bukan kuis. Gak ada jawaban benar atau salah.

Yang penting lo jujur.

Karena dari kejujuran itu, proses penyembuhan pelan-pelan bisa dimulai.



BAB 2

Nggak Harus Baik-Baik Aja, Gapapa

"Kok gue gini banget, ya?"

"Gue ngerasa gagal."

"Harusnya gue udah sembuh sekarang."

Pikiran-pikiran itu kadang datang kayak badai di kepala.

Tapi satu hal yang harus kita percaya.

Healing bukan perlombaan.

Gue tahu rasanya. Bangun pagi dan ngerasa kosong.

Nangis tiba-tiba tanpa tahu penyebabnya.

Kadang, dunia tuh kedengeran bising banget, padahal lo cuma lagi diem aja di kamar.

Dan kita hidup di era di mana semua orang kayaknya harus kelihatan baik-baik aja.

Tapi kenyataannya?

Enggak semua orang punya energi buat senyum setiap hari.

Lo gak harus selalu kuat.

Lo gak harus selalu produktif.

Lo gak harus selalu jawab "aku gapapa".

Kalau hari ini yang bisa lo lakuin cuma bangun dari tempat tidur dan mandi, itu udah **hebat banget**.

Kalau lo masih di sini, masih baca ini—berarti lo **masih berjuang**. Dan itu sesuatu yang **luar biasa**.

Self-Talk #4 - Apa yang bikin lo ngerasa "gagal" akhir-akhir ini?

Coba tulis semua hal yang selama ini lo pendam. Yang bikin lo ngerasa kalah, rendah, gak berguna.

Terus, coba lo baca lagi... tapi kali ini, baca seolah-olah itu curhatan dari orang yang lo sayang.

Lo bakal ngomong apa ke dia?

Self-Talk #5 - Kalau lo lagi sedih, lo butuh apa?

Banyak dari kita cuma tahu cara nge-push diri, tapi gak tahu gimana nanggopin rasa sakit kita sendiri.

- *Saat gue lagi down, hal kecil yang bisa bantu gue jadi sedikit lebih baik:*
- *Hal yang pengen gue denger dari orang lain saat gue gak baik-baik aja:*
- *Hal yang bikin gue ngerasa diterima apa adanya:*

(Tulis di kertas/journal lo ya...)

Self-Talk #6 – Nge-validasi diri sendiri

Tulis 3 kalimat yang lo pengen banget denger dari orang lain... tapi coba lo tulis sebagai kalimat yang lo ucapin ke diri sendiri.

Contoh:

"Lo udah cukup berjuang kok."

"Gue bangga sama lo."

"Gue ngerti, kok. Gak mudah, ya."

Gak semua orang ngerti rasanya ada di posisi lo, dan itu mungkin bikin lo ngerasa sendirian.

Tapi lo gak sendiri.

Dan lo gak salah karena belum "sembuh total".

Lo cukup. Tanpa syarat.



BAB 3

Belajar Dengerin Isi Kepala Tanpa Ngehakimi

“Kok gue gini sih?”

“Harusnya gue bisa lebih baik.”

“Orang lain aja bisa, kenapa gue gak bisa?”

Kadang, suara yang paling jahat itu... bukan dari luar. Tapi dari dalam kepala kita sendiri.

Gue pernah ada di titik di mana isi pikiran gue tuh kayak ruang sidang.

Gue jadi terdakwa, jaksa, dan hakim—semuanya dalam satu kepala.

Dan setiap hari, gue “diadili” oleh ekspektasi, rasa malu, dan *overthinking* yang gak ada ujungnya.

Gue pikir, itu artinya gue sadar diri. Tapi ternyata, itu *self-abuse*.

Gue gak sadar kalau gue tuh terus-terusan nyalahin diri sendiri pakai standar orang lain.

Padahal... kadang kita cuma butuh didengerin. Sama diri sendiri.

Self-Talk #7 – Apa sih suara yang ada dalam kepala lo akhir-akhir ini?

Ambil waktu sejenak.

Coba tulis semua isi pikiran lo akhir-akhir ini, sejujurnya. Gak perlu rapi, gak perlu disensor.

Terus, kasih tanda:

- *Ini fakta?*
- *Ini asumsi?*

Self-Talk #8 – Kalau lo dengerin orang lain ngomong kayak gitu ke diri mereka sendiri, lo bakal bilang apa?

Tulis respon lo seandainya itu bukan pikiran lo, tapi curhatan orang lain.

Misalnya:

“Gue ngerasa gagal.” → “Gapapa kalo gagal, setidaknya lo udah berani nyoba. Dan itu udah keren.”

Self-Talk #9 – Ngasih Ruang Buat Rasa Tanpa Harus “Perbaiki”

Gimana rasanya kalau lo cuma diem dan dengerin rasa lo? Tanpa buru-buru nyari solusi.

Coba isi ini:

- *Hari ini gue ngerasa...*
- *Dan gue izinin diri gue untuk ngerasain itu tanpa dihukum.*
- *Gue gak harus ngerti semuanya sekarang. Yang penting, gue tetap di sini.*

Catatan kecil dari gue:

Kadang kita gak butuh motivasi. Kita cuma butuh validasi.
Dan itu bisa kita mulai... dari diri sendiri.



BAB 4

Menyambut Sisi Diri yang Sering Ditolak

“Kadang yang kita butuhin bukan nasihat atau motivasi, tapi pelukan dari sisi diri yang udah terlalu lama kita abaikan.”

Ada bagian dari diri kita yang sering kita tutup-tutupin. Bisa jadi itu sisi pemarah, sisi lemah, sisi sensitif, atau sisi yang sering banget *overthinking*.

Dan setiap kali bagian itu muncul, kita buru-buru bilang, “Aduh, gue nggak boleh gini,” atau “Gue harus kuat.”

Tapi sadar nggak? Semakin kita tolak bagian itu, semakin keras dia teriak.

Gue pernah ngerasa benci banget sama sisi diri gue yang gampang panik dan gampang *down*.

Gue nganggep itu sebagai kelemahan.

Gue sering maksa diri gue buat cepet-cepet tenang. Tapi makin dipaksa ‘sembuh’, makin berantakan rasanya.

Dan akhirnya... Gue belajar satu hal penting:

Yang butuh pertolongan itu bukan bagian diri gue yang “baik”, tapi bagian yang terluka.

Yang selama ini gue pinggirin, justru dia yang minta ditemuin.

Bukan buat dikasih solusi. Tapi buat dipeluk.

Self-Talk #10 – Sisi mana dari diri lo yang paling sering lo tolak?

Tulis jujur. Gak usah takut jelek, takut jadi egois, atau 'kurang bersyukur'.

Terkadang, kejujuran itu satu-satunya jalan menuju penerimaan.

- *Bagian dari diri gue yang paling sering gue pengen ilangin adalah...*
- *Karena gue ngerasa...*
- *Dan sekarang gue pengen bilang ke bagian itu...*

Self-Talk #11 – Emosi apa yang lo tahan-tahan akhir-akhir ini?

Gak semua emosi itu harus 'diatasi'. Kadang, emosi itu cuma minta didengerin.

- *Emosi yang gue pendam tapi terus muncul diam-diam:*
- *Yang gue takutkan kalau gue ngerasain itu sepenuhnya adalah...*
- *Tapi sekarang, gue pengen kasih ruang buat rasa itu supaya...*

Self-Talk #12 – Kalau sisi diri lo bisa ngomong, dia bakal bilang apa ke lo?

Bayangin lo duduk berhadapan sama sisi diri lo yang paling sering lo jauhkan.

Tulis percakapannya.

- *Sisi itu bilang ke gue: "..."*
- *Dan gue pengen jawab: "..."*

Catatan kecil dari gue:

Lo gak harus langsung bisa terima semuanya sekaligus.

Penerimaan itu proses.

Dan mulai dari satu percakapan jujur sama diri sendiri pun, itu udah langkah besar.



BAB 5

Tetap Bernafas Saat Dunia Gamau Berhenti

“Kadang, dunia berputar terlalu cepat, sampai kita lupa caranya berhenti dan bernafas.”

Di tengah segala kesibukan, tuntutan, dan ekspektasi yang gak pernah ada habisnya, kita sering lupa satu hal paling sederhana: ngasih ruang buat diri sendiri bernapas.

Gue pernah merasa kayak roda yang terus muter, gak pernah berhenti, dan makin kenceng makin bikin kepala pusing. Padahal, yang gue butuhin cuma jeda. Sekedar nafas panjang dan bilang ke diri sendiri, “Santai aja, gue di sini.”

Self-talk #13 – Apa hal kecil yang bisa gue lakuin hari ini buat ngasih ruang bernapas ke diri sendiri?

(Tulis aja hal-hal sederhana, misalnya: Jalan santai 10 menit, matikan ponsel selama 30 menit, dengerin lagu favorit, nulis 3 hal yang lo syukurin hari ini.)

Self-talk #14 – Kapan terakhir kali gue bener-bener ngerasa tenang? Apa yang bikin momen itu spesial?

(Bisa inget suasana atau siapa yang ada di sekitar lo.)

Self-talk #15 – Apa satu hal yang pengen gue katakan ke diri sendiri di saat dunia terasa berat?

(Ini bisa jadi kalimat afirmasi yang kuat buat lo pegang setiap hari.)

Catatan dari gue:

Jangan pernah ngeremehin hal kecil yang lo lakuin buat diri sendiri.

Bernafas pelan, jeda sejenak, dan ngasih waktu buat diri *healing* itu bukan tanda lemah, tapi tanda kekuatan yang nyata.

Lo gak harus langsung sembuh.

Lo gak harus jadi sempurna.

Yang penting, lo masih di sini, berjuang pelan-pelan. Dan itu sudah luar biasa.



Surat Kecil Buat Lo yang Masih Bertahan

Kalau lo udah sampai di halaman ini... makasih.

Makasih karena udah nemenin gue dalam obrolan yang kadang gak gampang, kadang bikin sesek, tapi juga melegakan.

Ebook ini bukan panduan hidup.

Gue gak punya semua jawabannya. Gue juga masih belajar. Tapi gue bikin ini karena gue tau gimana rasanya ngerasa sendiri. Ngerasa gak cukup. Ngerasa capek tapi gak bisa berhenti.

Dan kalau lo lagi ngerasain itu... gue cuma pengen bilang: **lo gak sendirian.**

Mungkin kita gak kenal secara langsung.

Tapi kalau kita pernah ngerasain hal yang sama, itu artinya lo ngerti gue, dan gue ngerti lo.

Dan itu cukup buat bikin hubungan kecil ini jadi berarti.

Mulai sekarang...

Coba pelan-pelan dengerin diri lo sendiri ya.

Dengerin rasa takutnya. Rasa marahnya. Rasa gak nyamannya.

Peluk dia. Jangan buru-buru "sembuhin". Cukup temenin dulu.

Karena kadang yang kita butuh bukan jawaban, tapi ditemenin dan didengarkan.

Dan kalau gak ada orang lain yang bisa...

lo bisa jadi teman itu buat diri lo sendiri.

Terima kasih udah bertahan.

Terima kasih udah ada di sini. ♥

– ***Mariabeth Hanaoka (Nuka)***

Kalau lo pengen lanjut ngobrol atau curhat, lo bisa temuin gue di...

IG: @shinjoochan16

Email: shinjoochan16@gmail.com

TikTok: @piscesinsight



Be
Proud
OF WHO YOU
are