

## *How to Get Over Trust Issue*

Setiap manusia yang hidup di dunia ini tentunya tidak ada yang sempurna, baik dalam sifat maupun kepribadiannya. Bahkan ketika kita hidup bermasyarakat tidak jarang kita akan menjumpai manusia yang baik pada sisi tertentu, namun juga menjumpai manusia dengan segala kekurangannya. Dari hal tersebut, bagi sebagian orang akan memunculkan masalah yang berkaitan dengan kepercayaan. Masalah terkait kepercayaan sejatinya bukan hanya timbul karena pasangan, melainkan juga sahabat, teman bahkan keluarga (Kochetova, 2020). Masalah kepercayaan tersebut akan mendorong seseorang menjadi lebih berhati-hati serta waspada dalam memercayai orang lain yang biasa dikenal sebagai *trust issue*.

*Trust issue* merupakan kondisi di mana seseorang tidak mudah percaya dengan orang lain. Selain itu, orang tersebut akan cenderung merasa curiga ketika orang lain mendekatinya. Bagi sebagian orang yang mengalami *trust issue*, ketika mereka berinteraksi dengan orang lain akan merasa tidak nyaman sehingga orang itu menjauh dari lingkaran pertemanan tersebut (Welandar, 2017). Orang yang mengalami *trust issue* juga merasa bahwa dirinya diabaikan, dikhianati, bahkan dimanfaatkan orang lain. *Trust issue* secara umum disebabkan karena orang tersebut pernah dikucilkan, dimanfaatkan oleh orang yang dipercayainya, diperlakukan tidak semestinya oleh keluarga, menjadi korban perundungan, korban *broken home* sekaligus pernah berada pada lingkungan *toxic friendship* (Handaningtias et al., 2022).

Berikut ini adalah tanda-tanda seseorang yang memiliki *trust issue*, di antaranya yaitu:

1. Memiliki rasa curiga yang berlebihan.
2. Merasa cemburu dan takut ditinggalkan.
3. Sulit memberi maaf dan melupakan kesalahan yang dibuat orang lain.
4. Kesulitan dalam bergaul dan berhubungan dengan orang lain.
5. Menjadi pribadi yang selalu *overthinking* (Santi, 2019).

Dampak dari *trust issue* ini mengakibatkan beberapa hal seperti:

1. Seseorang memiliki perasaan tidak percaya diri.
2. Kehilangan kesempatan untuk mengenal orang baru.
3. Memicu perilaku *abusive* atau melakukan kekerasan kepada orang lain (Devi & Indriyawati, 2020).

Kita bisa melakukan langkah-langkah berikut untuk dapat mengatasi *trust issue*, di antaranya:

1. Belajar mengikhlaskan dan memaafkan kesalahan orang lain atau kejadian yang tidak menyenangkan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menghilangkan rasa dendam,



menghilangkan pikiran bahwa kita perlu membalas orang tersebut, dan menyadari bahwa setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan.

2. Hindari kebiasaan *overthinking* dengan mengubah *mindset* bahwa tidak semua orang akan menyakiti, mengkhianati, dan memanfaatkan diri kita. Selain itu, kita bisa mengalihkan perhatian dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti mengikuti organisasi, menonton film, membaca buku, dan lain sebagainya.
3. Mulai membangun rasa percaya diri kepada diri sendiri dengan cara berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain, bersyukur dengan apa yang dimiliki dan percaya bahwa diri kita bisa. Hendaknya kita membangun rasa percaya pada teman, keluarga, maupun pasangan secara perlahan.
4. Mulai menjalin komunikasi yang baik dengan teman dan keluarga. Menjalinkan komunikasi yang baik tentunya akan membuat diri kita lebih dihargai. Hal yang dapat dilakukan untuk menjalin komunikasi yang baik bisa dilakukan dengan cara memulai pembicaraan, menyampaikan pendapat, serta mendengarkan pendapat dari orang lain.
5. Berkonsultasi secara langsung dengan konselor, psikolog, maupun psikiater apabila tanda-tanda *trust issue* yang dialami mulai mengganggu aktivitas atau kegiatan sehari-hari (Yona, 2020; Handaningtias, et al., 2022).



## Referensi

- Berlinawati, S. (2019). *Tanda-Tanda Bahwa Anda Memiliki 'Trust Issue' dan Bagaimana Mengatasinya*. <https://journal.sociolla.com/lifestyle/tanda-memiliki-trust-issue>.
- Devi, E., & Indryawati, R. (2020). Trust Dan Self-Disclosure Pada Remaja Putri Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 118–132. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3017>.
- Handaningtias, U. R., Praceka, P. A., & Andryani, I. A. (2022). Public Discourse Regarding Polrisesuaiprocedur Hashtag as a Trust Issue. *Journal of Social and Political Sciences*, 5(4), 126–134. <https://doi.org/10.31014/aior.1991.05.04.385>.
- Kochetova, E. (2020). *Trust Issues: a Multi-Method Analysis of the Effects of Populism and Trust in Institutions*.
- Welander, J. (2017). *Trust issues: Welfare workers' relationship to their organisation*. In Doctoral dissertation, Mälardalen University (Vol. 1, Issue 1).
- Yona, T. (2020). *Trust Issue: Bekas Luka dari Masa Lalu dan Cara Mengatasinya*. <https://satupersen.net/blog/trust-issues-bekas-luka-dari-masa-lalu>.

