

THE *Avoidant Fitter*

Bukan normal red flags.

Berhenti buang masa berbulan menunggu
lelaki yang tidak pernah *appreciate you*.

Hi Sis,

You okay? Pertama, I nak cakap thank you sebab sudi download and baca nukilan i ni.

Kalau you tengah baca benda ni, maybe ada satu nama yang terus muncul dalam kepala you. Lelaki yang buat you rasa special, tapi dalam masa yang sama buat hati you tak tenang.

Most dating advice selalu suruh you tengok red flag. Tapi masalah dia, bila you dah nampak red flag tu, biasanya dah terlambat, you dah terlanjur attached.

H

So apa yang I tulis ni, bukan red flag list biasa. Ini filter, untuk guide you before you terus bazirkan bertahun-tahun masa you untuk tunggu dia “ready”.

*Regards,
Pink Polkadot*



60 seconds Reality Check

eh
betulke

1 Dia sangat sweet masa awal-awal, tapi sekarang effort dia turun mendadak.

2 Dia mesej bila dia nak, hilang bila you dah mula berharap.

3 Dia boleh online, boleh post story, tapi mesej you dibiarkan lama.

4 Dia banyak guna ayat “tengok dulu”, “go with the flow”, “nantilah”.

5 You takut nak tanya status sebab takut dia berubah.

6 Dia suka intimacy, tapi bila topik commitment keluar, dia terus blur.

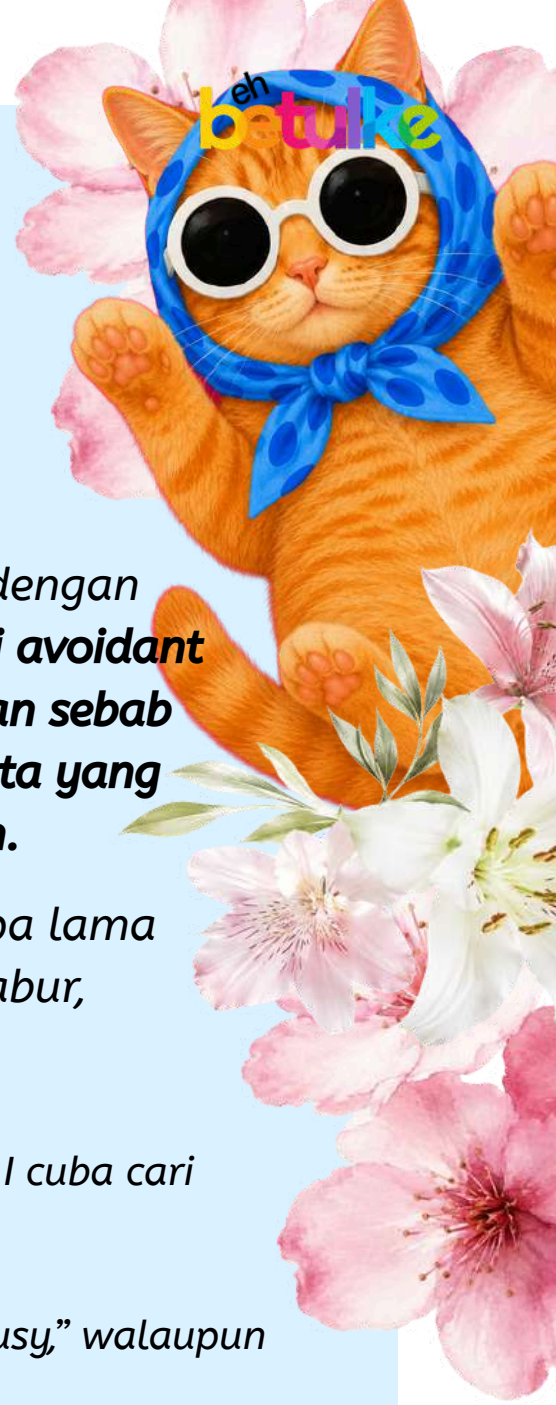
7 You selalu cuba jadi cool girl, padahal hati you gelisah.

8 You yang banyak initiate plan, dia cuma ikut bila senang.

9 Lepas jumpa, dia warm. Bila jauh, dia cold.

Kalau you tick 3 atau lebih, ini bukan sekadar “dia busy”. You perlukan filter, bukan harapan kosong.

Day 1 Ukur Tahap Toleransi



Sebelum you filter dia, you kena jujur dengan diri sendiri dulu. **Kadang-kadang lelaki avoidant boleh stay lama dalam hidup kita bukan sebab dia terlalu hebat menipu. Tapi sebab kita yang terlalu kebal bertahan bertahun-tahun.**

Ambiguity tolerance maksudnya: berapa lama you boleh duduk dalam situasi yang kabur, tanpa jawapan yang pasti.

- ☐ I baca balik mesej dia banyak kali, sebab I cuba cari maksud tersembunyi walaupun sebenarnya dia reply sepatah je
- ☐ I selalu pujuk diri sendiri, “mungkin dia busy,” walaupun I dah rasa perasaan tu dah lain.
- ☐ I takut nak tanya “kita ni apa?” sebab I tak nak nampak desperate atau rosakkan vibes.
- ☐ I terima effort dia yang ala kadar je tu, sebab at least I masih rasa macam dia ada.
- ☐ I masih menunggu dia serious dengan i, walaupun dia tak pernah clear cakap dia memang suka I.

Score: 0-1 = Low tolerance. 2-3 = Medium. 4-5 = High.

Hard truth: kalau score you tinggi, you bukan perlukan lebih banyak clue. You perlukan limit – berapa lama lagi you sanggup tunggu benda yang tak jelas?

Day 2

Test Cara Dia Berkomunikasi

Lelaki yang betul-betul interested selalunya akan selitkan you dalam plan dia, walaupun benda kecil. Bukan promise kahwin. Bukan ayat love bombing. Cuma cara dia bercakap tu buat you rasa, "Oh, dia memang nampak I dalam hidup dia."

"Next time kita pergi sama-sama."

"Nanti I bawa you try tempat ni."

"You mesti suka benda ni."

"One day kita buat ni."

Untuk 3 kali date atau 3 conversation yang proper, cuba ingat balik:

Conversation 1: Dia ada include you dalam plan akan datang? _____

Conversation 2: Dia ada cakap benda yang buat you rasa you wujud dalam next plan dia? _____

Conversation 3: Dia ada bagi hint yang dia nampak you lebih dari sekadar sementara? _____

Kalau sepanjang 3 interaction tu dia langsung tak pernah letak you dalam ayat masa depan dia, jangan terus panic. Tapi jangan tutup mata juga.

Hard truth: lelaki yang serious tak semestinya terus confess. Tapi dia akan buat you rasa macam you ada tempat special dan bukan cuma ada bila dia sunyi.



Day 3

Perhatikan Effort Dia Selama 14 Hari

Untuk 14 hari, stop jadi orang yang selalu hidupkan connection tu.

*Bukan sebab you nak main game.
Bukan sebab you nak punish dia.*

Tapi sebab you nak tengok effort sebenar dia bila you berhenti jadi orang yang cover semua kekosongan.

Rule dia simple:

Kalau dia tak initiate, you jangan cepat-cepat selamatkan conversation.

Kalau dia tak plan, you jangan terus offer plan.

Kalau dia senyap, you jangan terus rasa itu tugas you untuk repair.

Observe benda ni:

- ☐ Siapa selalu mula mesej dulu?
- ☐ Siapa yang cuba buat plan?
- ☐ Siapa yang betul-betul confirm, bukan sekadar cakap “nanti”?
- ☐ Siapa yang follow up lepas jumpa?
- ☐ Siapa yang cuba hidupkan balik conversation bila dah lama senyap?



Effort Check

Log 14 hari:

☐ **Day 1-3**

You initiate _____ kali, Dia initiate _____ kali

☐ **Day 4-7**

You initiate _____ kali, Dia initiate _____ kali

☐ **Day 8-11**

You initiate _____ kali, Dia initiate _____ kali

☐ **Day 12-14**

You initiate _____ kali, Dia initiate _____ kali

Quick reflection:

Dalam 14 hari ni, siapa yang lebih banyak initiate? Yang banyak hidupkan suasana/connection?

☐ **Mostly you**

☐ **Mostly dia**

☐ **Balanced**

Kalau hampir semua effort datang dari you sendiri, itu bukan hubungan yang mutual. Itu you seorang je yang sedang pertahankan hubungan yang tak pernah wujud.

Hard truth: bila you berhenti kejar dia, you akan nampak sama ada dia makin mendekat atau dia memang dari awal cuma ikut flow.

Day 4:

Tanya 3 Soalan Pertama

You tak perlu tanya soalan yang obvious sangat macam you tengah test dia. Tanya benda yang nampak random, tapi boleh reveal pattern dia. Contoh soalan yang you boleh tanya:

Date 1: “Last minute plan paling best yang you pernah buat?”

Apa yang you nak tengok: Dia spontan tapi still thoughtful, atau hidup dia memang semua benda last minute dan ikut mood dia saja?

Date 2: “Kalau you stress, biasanya apa yang you buat?”

Apa yang you nak tengok: Dia boleh explain diri dia, atau dia jenis hilang, diam, marah, dan expect orang faham sendiri?

Date 3: “Dalam kalangan kawan-kawan, you biasanya jadi orang yang plan benda, ikut je?”

Apa yang you nak tengok: Dia reliable tak. Sebab cara dia handle kawan kadang-kadang reveal cara dia akan handle you juga.

Sis, soalan ni nampak macam borak biasa. Tapi dari jawapan dia, you boleh nampak dia jenis considerate, consistent, atau cuma hidup ikut cara dia sendiri.



Day 5:

Bila Dia Jauhkan Diri Lepas 6-8 Minggu

Ini fasa yang selalu buat perempuan overthink.

Mula-mula dia reply laju. Mesej tak putus. Plan macam serius. Panggil you sayang. Buat you rasa finally, ada lelaki yang nampak value you.

Tapi bila masuk minggu ke-6 atau ke-8, bila hubungan mula rasa real, energy dia tiba-tiba berubah. Bukan terus hilang.

Tapi cukup untuk buat you rasa something is off.

Tanda dia mula tarik diri:

- Dulu dia cari you dulu, sekarang you pula yang tunggu.
- Lepas conversation yang deep, dia jadi lain macam.
- Dia masih reply, tapi amik masa lama.
- Bila you tanya, dia jawab “busy” tanpa effort nak reassure you.
- Dia datang balik bila dia nak, tapi tak konsisten macam dulu.

Kalau ini berlaku, jangan terus kejar.

Jangan double text hanya sebab you takut dia pergi. Jangan paksa dia explain kalau dia sendiri tak cukup matang untuk jujur. Tarik nafas. Slow down. Match energy dia. **Sebab kadang-kadang jawapan paling jelas bukan dari apa dia cakap, tapi dari cara dia berubah bila hubungan mula serius.**



Busy Betul atau Avoidant?

Kadang-kadang dia memang busy. Tapi biasanya kalau you penting, dia akan beritahu you.

Likely genuinely busy:

- Dia explain awal-awal: "Minggu ni kerja gila, I slow reply ya."
- Dia masih follow up bila free.
- Dia reschedule dengan plan baru, bukan biar you tergantung.
- Bila contact balik, energy dia masih warm dan consistent.

Likely avoidant pull-back:

- Dia hilang tanpa explain.
- Dia reply macam you ganggu hidup dia.
- Dia muncul bila dia bosan, bukan bila dia care.
- Dia avoid semua conversation yang perlukan clarity.

Hard truth: Kalau you penting pada dia, dia tetap akan cuba text you walaupun dia busy, atau sekurang-kurangnya inform you. Orang yang mengelak pula biasanya hilang, lepas tu muncul balik bila dia perlukan you.

Day 6: **Betulkan Bio** *Dating You*



Sis, bio dating you bukan untuk tarik semua orang. Bio you patut jadi filter. Kalau bio you terlalu kosong, lelaki yang tak ada arah pun senang masuk.

Before:

“Love food, travel and good vibes.”

After:

“I suka plan simple yang betul-betul jadi, bukan borak lama tapi tak pernah jumpa.”

Before:

“Go with the flow.”

After:

“I okay kenal slowly, tapi bukan talking stage yang tak ada hala tuju.”

Before:

“Just ask me anything.”

After:

“I suka orang yang boleh communicate dengan jelas, even benda tu tak selesa.”

Point dia bukan nak nampak garang atau terlalu serious. Point dia nak tunjuk yang you tahu apa you nak. Lelaki yang cuma nak main-main akan rasa bio tu too much.

Bagus. Itu memang tujuan filter.





Day 7:

Scorecard Teruskan atau Tinggalkan

Lepas 3 dates atau 2 minggu talking stage, jangan teka-teka lagi.

Score dia secara jujur.

Bukan ikut harapan you, tapi ikut pattern sebenar dia.

Bagi 0–2 markah untuk setiap item:

- ☐ Dia cakap pasal future yang include you.
- ☐ Dia initiate contact atau plan, bukan you saja yang usaha.
- ☐ Dia boleh jawab soalan serious tanpa lari topik.
- ☐ Dia tak hilang tiba-tiba tanpa explanation.
- ☐ Tindakan dia sama dengan ayat manis dia.
- ☐ You rasa lebih tenang, bukan makin keliru.

Total: _____ / 12

10–12: Boleh continue, tapi tetap tengok consistency.

7–9: Mixed signal. Slow down dulu.

4–6: Banyak gap. Jangan cover kekurangan dia dengan effort you.

0–3: Sis, you already have your answer.

Rule paling penting:

Jangan nilai dia berdasarkan potential.

Nilai dia berdasarkan pattern.

Kalau You Perlu *Walk Away*

Kadang-kadang jawapan paling sakit ialah jawapan yang sebenarnya dah lama jelas.

You boleh guna ayat ni:

“I rasa kita tak berada di tempat yang sama. I hargai apa yang kita pernah share, tapi I perlukan connection yang lebih jelas dan consistent. I tak nak terus berada dalam situasi yang buat I tertanya-tanya. Kali ni, I pilih ketenangan I.”

Jangan tambah essay panjang.

Jangan explain sampai you nampak macam sedang minta dia convince you.

Jangan tutup mesej dengan “tapi kalau you berubah fikiran...”

Sis, closure bukan bila dia finally faham sakit hati you. Closure ialah bila you stop menyerahkan hati you kepada orang yang tak tahu nak jaga.



💖 LOVE YOURSELF, SIS. 💖

Hati you bukan tempat transit untuk lelaki yang tak tahu dia nak apa. Umur yang you guna untuk tunggu orang tak pasti, you tak boleh claim balik. Malam yang you menangis sebab dia online tapi tak reply, you tak boleh refund. Jadi mulai hari ni, jangan panggil anxiety tu cinta. Jangan panggil inconsistency tu cabaran. Jangan panggil breadcrumbs tu effort. You deserve orang yang hadir dengan jelas. Orang yang tak buat you rasa bodoh sebab minta kepastian. Orang yang tak hilang setiap kali perasaan you mula serious. And kalau orang itu belum sampai, better single dengan tenang daripada attached dalam keadaan tertanya-tanya.



sleep early
♡

sunlight
helps
♡

move daily
♡

drink more
water
♡

glow tips, sis



stand tall
♡

eat real food
♡

rest well
♡

laugh more
♡

protect
your
peace
♡

smell good
♡

peace
purpose
progress



t.me/sissitdowndulu

Group baru yang kita buat dengan aim akan jadi comfort room untuk kita share idea, solutions, tips atau anything yang jadi blockage dalam seharian kita.

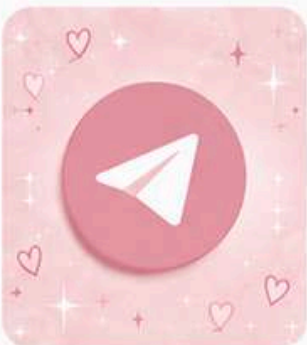
*sorry kalau followers masih sikit
tapi I akan share banyak tips
dalam tu from time to time 💕*

you
got
this ♥



ehbtulke.my

website



Telegram Channel

Sis, Sit Down Dulu

t.me/sissitdowndulu

group baru, sorry kalau followers masih
sikit tapi I akan share banyak tips dalam tu
from time to time



Thread

@ehbetulke



Facebook

Ehbetulke



Instagram

@ehbetulke



TikTok

@ehbetulke.my



soft
girl
era

Note to self:
be kind
be cute
be you
♥