



Seri Psikologi Populer
#01

AKU TAK MENYERAH

TAKLUKKAN
BURNOUTMU,
NYALAKAN KEMBALI
SEMANGATMU

Penulis:

Astrid Regina Sapiie – Yuanita Rosalina Dewi –
Jelang Hardika – Woelan Handadari – Nila AINU
Ningrum – Rieka Intansari – Naftalia – Soerjantini
Rahaju – Betty Kumala Febriawati – Hamidah –
Roby Susanto – Suwandhani Dian Aritrana – Ratna
Sari – Tatik Imadatus Sa'adati – Jeanne Leonardo –
Phebe Illenia – Weni Endahing Warni

Editor:
Naftalia Kusumawardhani

Seri Psikologi Populer #01

AKU (TIDAK) MENYERAH

Taklukkan Burnoutmu, Nyalakan Kembali Semangatmu

Tim Penulis: 17 Psikolog Klinis, Ikatan Psikolog Klinis Jawa Timur

Editor: Naftalia Kusumawardhani

Copyright ©2021, Ikatan Psikolog Klinis Jawa Timur

Hak Cipta Indonesia dilindungi Undang-Undang

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Kompas Gramedia-Jakarta

Anggota IKAPI, Jakarta

721060477

ISBN: 978-623-00-2742-0

Self-Improvement

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Daftar Isi

Disclaimer	ix
Halaman Persembahan	xi
Ucapan Terima Kasih	xiii
Kata Pengantar	xv
Pendahuluan	xix

Tinjauan Teori: *Burnout*

<i>Hamidah dan Naftalia Kusumawardhani</i>	1
--	---

I SAMPAI KAPAN PENDERITAAN INI BERAKHIR?

1. Sampai Kapan Aku Harus Minum Obat? (<i>Yuanita Rosalina Dewi</i>)	10
2. Perjalanan Panjang Mantan Pengguna Heroin Menuju Titik Pulih (<i>Jelang Hardika</i>)	23
3. Kesal Punya Anak ABK! (<i>Woelan Handadari</i>)	37
4. Ibuku Sakit Tak Kunjung Sembuh (<i>Nila Ainu Ningrum</i>)	43

5. Kenapa Aku Masih Terus Hidup, Jika Aku Tidak Punya Jalan Pulang?
(*Rieka Intansari*) 53
6. Menyulut Asa di Antara Karma
(*Yuanita Rosalina Dewi*) 59
7. Haruskah Aku Berbakti kepada Orangtuaku?
(*Naftalia Kusumawardhani*) 74

II HARUSKAH AKU BERTAHAN DALAM HUBUNGAN INI?

8. Tolong! *Burnout* Melanda Pernikahanku
(*Soerjantini Rahaju*) 88
9. Aku Mencintainya, Tetapi Istrinya Sedang Hamil
(*Betty Kumala Febriawati*) 92
10. Lelah Menghadapi Pasangan Tidak Sehat Mental
(*Hamidah*) 99
11. Pernikahan Menjadi Mimpi Buruk
(*Roby Susanto*) 111
12. I'm not a Super Working Mom
(*Suwandhani Dian Aritrana*) 123
13. Suamiku Ketagihan Selingkuh
(*Ratna Sari*) 134

III MENANTI JAWABAN ATAS DOA

14. Bilakah Tuhan Berkenan?
(*Tatik Imadatus Sa'adati*) 148
15. Aku Lelah, Berikan Aku Waktu dan Ruang!
(*Jeanne Leonardo*) 155

IV STUDI DAN KARIER: PERJALANAN PENUH LIKU

16. Dari Derita Menjadi Berkah
(*Hamidah*) 168
17. Capeknyaaa... Kuliah Sambil Kerja,
Kerja Sambil Kuliah
(*Phebe Illenia Suryadinata*) 182

V BURNOUT DALAM OLAHRAGA

18. Kenali *Burnout* pada Atlet
(*Weni Endahing Warni*) 192

Sekilas tentang Profesi Psikolog Klinis

- (*Weni Endahing Warni dan Naftalia Kusumawardhani*) 201

- Profil Penulis 217



Haruskah Aku Bertahan dalam Hubungan Ini?





Tolong! *Burnout* Melanda Pernikahanku

Soerjantini Rahaju

Kasus 1

Sudah hampir setahun terakhir ini saya merasa cinta dalam pernikahan kami menjadi hambar. Kami sibuk dengan urusan masing-masing, karena saya dan suami saya sama-sama bekerja dan sedang sibuk-sibuknya meniti karier di profesi masing-masing. Saya sebagai dokter gigi praktik di beberapa rumah sakit dan klinik sore hari, sedangkan pagi hari saya juga sedang studi mengambil spesialis. Suami saya harus sering dinas ke Jakarta karena sebagai *project manager* dia harus bolak-balik menemui klien dan melakukan pengecekan *on-site* di beberapa proyek kontraktor di Jakarta. Kami sama-sama sibuk dengan pekerjaan.

Urusan anak-anak dan rumah saya yang mengatur semua, karena melibatkan suami justru lebih merepotkan dan memakan waktu serta menguras energi. Kondisi keuangan juga tidak masalah, tetapi saya merasa relasi dengan pasangan menjadi hambar dan monoton. Hubungan seksual yang kami lakukan ketika bertemu juga lebih seperti untuk memenuhi kewajiban saja. Saya menjadi takut dan khawatir dengan apa yang terjadi pada perasaan saya, serta pernikahan kami.

Kasus 2

Suami saya ini orangnya temperamental, mudah marah, dan emosinya mudah naik. Akhir-akhir ini ia semakin sering emosi karena situasi kerja yang dihadapinya memang sedang tidak baik. Ia tidak cocok dengan atasan baru. Ia juga sudah telanjur yakin bahwa ia yang akan menduduki jabatan tersebut setelah atasan yang lama keluar. Ia tidak terima ketika kantor pusat memilih orang lain untuk menjadi atasannya. Masalah di pekerjaannya ini berdampak kepada sikapnya di rumah. Ia sering marah untuk hal-hal kecil yang tidak beres, atau tidak seperti yang diinginkan. Anak-anak juga sering kena marah, karena tidak menurut, atau bersuara terlalu ribut di rumah.

Saya sudah mencoba mengajaknya bicara, tetapi selalu berakhir dengan pertengkaran. Hingga suami sekarang malas bercerita ke saya, karena menurutnya saya selalu menyalahkannya dan dianggap malah membela atasan barunya. Akhirnya saya memilih untuk pasif, menerima situasi ini, meski hati saya sebetulnya sakit dan merasa marah pada suami.

Stres Memicu Konflik

Ilustrasi kasus tersebut menunjukkan adanya masalah yang muncul dalam relasi pasangan pernikahan dan kerap dianggap sebagai hal yang lumrah sehingga cenderung dibiarkan. Kondisi seperti ini mengindikasikan munculnya *burnout* pada relasi pernikahan. *Burnout* jika dibiarkan akan terus membesar dan memicu permasalahan lain yang lebih besar, seperti kekerasan rumah tangga hingga perselingkuhan.

Burnout pada pernikahan biasanya juga ditandai dengan hilangnya rasa cinta terhadap pasangan, dan berganti dengan

kejenuhan, kemarahan, dan bahkan kebencian kepada pasangan. Individu akan mengalami kelelahan emosi dan kelelahan pikiran yang intens, serta merasa putus asa. Cinta yang membara di awal pernikahan, khususnya ketika masa bulan madu, seakan menguap entah ke mana.

Kedua kasus ini menggambarkan adanya *burnout* yang dipicu oleh kehadiran stres dalam pernikahan. Stres dalam pernikahan ada dua, yaitu stres eksternal (stres yang bersumber dari luar relasi pasangan) dan stres internal (stres yang bersumber dari dalam relasi pasangan itu sendiri). Stres eksternal kerap membesar dan tumpah menjadi stres internal, seperti yang terjadi pada kedua kasus tersebut. Bedanya pada kasus pertama stres bersumber dari tekanan sehari-hari yang bersifat minor, tetapi kronik, yang dialami baik suami maupun istri terkait kesibukan kerja masing-masing, sedangkan pada kasus kedua stres bersumber dari pekerjaan suami saja.

Stres dalam kehidupan pernikahan tidak mungkin dapat dihindari, dan dapat berasal dari berbagai masalah, antara lain keuangan, relasi dengan mertua, masalah anak, dan lain-lain. Stres tidak selalu berdampak buruk. Pasangan yang mengalami stres ada juga yang justru menjadi lebih kompak dan relasinya menjadi lebih berkualitas. Kunci untuk mengatasinya ada pada pengelolaan stres pasangan yang efektif.

Mengelola Stres Pernikahan

Pengelolaan stres pernikahan oleh pasangan yang efektif ditentukan oleh beberapa kemampuan penting dari pasangan, yaitu: 1) kemampuan komunikasi (untuk mengirimkan pesan tentang kondisi tertekan yang dialami dan untuk memberikan respons tepat ketika membantu), 2) kemampuan empati (mencoba

memahami dari sudut pandang pasangan), dan 3) kemampuan membangun cara menghadapi stres bersama (koping diadik).

Cara menghadapi stres atau biasanya dikenal dengan istilah koping yang efektif dalam pernikahan bukan untuk solusi masalah semata, tetapi didahulukan untuk mengurangi tekanan yang dialami pasangan dan memunculkan kebersamaan. Oleh karena itu, memerlukan kecermatan pada cara dan waktu pemberiannya agar bantuan yang diberikan tidak malah diterima pasangan sebagai tindakan meremehkan, menyalahkan, atau menyerang pasangan seperti yang terjadi di kasus kedua.

Bentuk bantuan sederhana dalam bentuk mendengarkan keluhan pasangan, memberi kesempatan pada pasangan untuk bercerita sepuas-puasnya tanpa perlu mengomentari, atau meringankan pengerjaan tugas-tugas rutin pasangan akan lebih berdampak positif daripada nasihat dan masukan terkait masalah. Ingat... orang yang sedang stres, akan sangat peka terhadap kritik dan serangan, sehingga menunda memberikan komentar (meskipun benar) akan lebih baik.

Sebaliknya, bagi orang yang sedang stres juga perlu mengomunikasikan kepada pasangan mengenai kondisinya yang sedang tidak baik, sehingga pasangan juga akan dapat lebih memaklumi jika muncul sifat-sifat negatif yang biasanya muncul ketika orang sedang stres. Ketiga kemampuan tersebut menjadi tugas pasangan pernikahan untuk dapat mengasahnya. Selamat menaklukkan stres dan mencegah *burnout* bersama pasangan!



Rieka Intansari, M.Psi, Psikolog

Psikolog Klinis ini jebolan Universitas Airlangga untuk pendidikan Sarjana Psikologi maupun Magister Psikologi.

Rieka yang telah berpraktik sejak tahun 2008 memfokuskan diri untuk menghadapi klien anak, remaja dan perempuan. Saat ini, ia berpraktik di Griya Pulih Asih (Pusat Pemulihan dan Pengembangan Diri) dapat dihubungi melalui e-mail di rieka.intansari@gmail.com atau nomor kontak admin di 085791152570.



Roby Susanto, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Psikolog Klinis yang sering dipanggil Kak Roby ini, adalah alumni S1 dari Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan Magister Psikologi Profesi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (UNTAG).

Berpraktik sejak tahun 2016 hingga sekarang, Roby mengkhususkan diri menangani kasus anak, remaja, dan keluarga yang berhubungan dengan masalah anak berkebutuhan khusus, terutama dalam hal metode terapi, pendidikan dan parenting keluarga dan lain-lain, Roby dapat dihubungi di Biro Psikologi "Pelita Kasih Therapy Center" (0821-3284-0505) atau e-mail: hizkiarobysusanto@gmail.com.



**Dr. Dra. Soerjantini Rahaju, M.A.,
Psikolog**

Psikolog Klinis ini sehari-hari bekerja sebagai Dosen di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dan lebih dikenal dengan panggilan akrabnya "Bu Ninuk".

Pendidikan Psikologi jenjang S1 ditempuh di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung, S2 Master Konseling diselesaikan di Universiti Kebangsaan Malaysia, dan S3 di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Minat dalam penelitian dan praktik pada permasalahan seputar perkawinan, keluarga, dan stres. E-mail: soerjantinirahaju@gmail.com.



**Suwandhani Dian Aritrana, S.E., S.Psi.,
M.Psi., Psikolog**

Psikolog Klinis yang bernama lengkap Suwandhani Dian Aritrana ini adalah lulusan S1 dan S2 Universitas Airlangga. Beliau biasa dipanggil dengan nama singkat "Nanin".

Nanin concern dengan tema *happiness* dan kesehatan mental. Sebagai praktisi, Nanin berpengalaman menangani beragam dinamika klien, baik anak, remaja, maupun dewasa. Selain sebagai dosen, Nanin juga menjadi narasumber di berbagai seminar, workshop, maupun webinar. Sebagai ibu bekerja, Nanin juga dekat dengan serba-serbi perempuan dan *parenting*. Nanin adalah psikolog sekaligus hipnoterapis dan Direktur di Rumah Sehat Psikologi Invira Humania Surabaya (0813 3117 3779).

Kehidupan tidak selalu ramah pada setiap orang. Sebagian orang mengalami berbagai cobaan hidup tanpa henti, seolah-olah ia tidak diizinkan untuk sampai ke ujung. Pertanyaan kerap muncul dalam benaknya, "*Sampai kapankah penderitaan ini berakhir?*" Sungguh, rasa lelah itu terasa lekat dan enggan lepas.

Namun, menyerah bukan pilihan. Kemampuan untuk mengalami dan berenang dalam arus permasalahan kehidupan dibutuhkan agar kesusahan tak terasa terlalu menyakitkan. Tarikan antara berbagai kepentingan dan ketenangan hati inilah yang memunculkan *burnout*. Apakah berhenti adalah jawaban?

Ada orang yang lelah karena harus minum obat setiap hari seumur hidup. Ada orangtua yang mulai samar dengan anugerah Ilahi berupa anak berkebutuhan khusus. Ada pula yang putus asa dalam upaya mengharapkan cinta dari orang yang salah. Menantu yang lelah hati menghadapi mertua. Semuanya merupakan fenomena kehidupan yang akrab, namun tidak mudah dijalani dengan lapang dada.

Bertahanlah sedikit lagi. Temukan inspirasi solusi melalui berbagai kisah dalam buku ***Aku (Tidak) Menyerah*** ini. Kisah-kisah tersebut adalah hasil pengolahan dan potret pengalaman praktik para Psikolog Klinis yang tergabung dalam Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Jawa Timur. Semoga Anda menemukan secercah harapan di tengah derasnya persoalan kehidupan.

Salam Sehat Jiwa!

PT ELEX MEDIA KOMPUTINDO
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 53650110-53650111, Ext 3224
Webpage: <http://www.elexmedia.co.id>

SELF IMPROVEMENT



721060477



9786230027420

Harga P. Jawa Rp 99.000,-