



Seri Psikologi Populer  
#02

# BINDA PASTI BERMANIA



**PADAMKAN BURNOUTMU,  
BINGKAI KEMBALI BAHAGIAMU**

Editor:  
Naftalia Kusumawardhani

Penulis:  
Astrid Regina Sapiie – Agung Kurniawan – Naftalia – Roosmi Pratiwi – Widuri Pandanwangi – Rr.  
Ivonne – Aghnis Fauziah – Jatie Pudjibudjo – Kristika Sadtyaruni – Betty Kumala Febriawati – Nila  
Ainu Ningrum – Phebe Illenia – Rath Dian Nur Faizah – Woelan Handadari – Soerjantini Rahaju –  
Weni Endahing Warni – Hamidah

Seri Psikologi Populer #02

## **BADAI PASTI BERLALU**

### **Padamkan Burnoutmu, Bingkai Kembali Bahagiamu**

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

721060478

ISBN: 978-623-00-2743-7

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 KINERJA TIDAK OPTIMAL DALAM PEKERJAAN**

1. <i>Stress</i> atau <i>Burnout</i> ? Gangguan Produktivitas di Tempat Kerja ( <i>Astrid Regina Sapiie</i> ) .....	10
2. Bingkai Ulang Visi dan Kebahagiaan ( <i>Agung Kurniawan</i> ) .....	26
3. Jenuh dengan Pekerjaan Saat Ini? Jangan Pindah Kerja Dulu! ( <i>Naftalia Kusumawardhani</i> ) .....	32
4. Demi Hubungan Baik, Kinerjaku Merosot Tajam & Bahagiaku Sirna ( <i>M.A. Roosmi Pratiwi</i> ) .....	42

5.	Di Antara Zona Nyaman dan Uji Kompetensi ( <i>Widuri Pandanwangi</i> ) .....	54
<b>II MEMBAYANGKAN MASA DEPAN</b>		
6.	" <i>My Lovely Kid, Please Know that Your Future Will be Bright</i> " ( <i>Rr. Ivonne Yanti Suryandari</i> ) .....	66
7.	<i>Parental Burnout: Ketika Menjadi Orangtua Terasa Sangat Melelahkan</i> ( <i>Aghnis Fauziah</i> ) .....	78
<b>III MENJELANG SENJA</b>		
8.	Jenuh dan Jemu pada Usia Lanjut: Kenali serta Pahami Lansia ( <i>Jatie K. Pudjibudjojo</i> ) .....	96
<b>IV EPISODE SELAMA PANDEMI COVID-19: APA YANG DIRENGGUT DARI HIDUP KITA</b>		
9.	<i>Burnout</i> pada Tenaga Kesehatan ( <i>Kristika Sadtyaruni</i> ) .....	108
10.	Perawatku <i>Burnout!</i> Ohh Tidaaakk... ( <i>Betty Kumala Febriawati</i> ) .....	118
11.	<i>Burnout</i> pada Anak Sekolah Daring ( <i>Nila Ainu Ningrum</i> ) .....	126
12.	Kala Work From Home Menjadi Sumber <i>Burnout</i> ( <i>Phebe Illenia Suryadinata</i> ) .....	141

13.	Ingin Bertahan Hidup, Namun Pasrah Tak Berdaya ( <i>Ratih Dian Nur Faizah</i> ) .....	152
14.	Apa yang Kulakukan Selama Pandemi? ( <i>Woelan Handadari</i> ) .....	165
15.	<b>Jika Badai Pasti Berlalu, Apakah Pandemi Juga Akan Berlalu?</b> ( <i>Soerjantini Rahaju</i> ) .....	169

**Sekilas tentang Profesi Psikolog Klinis**

( <i>Weni Endahing Warni dan Naftalia Kusumawardhani</i> ) .....	175
Profil Penulis .....	191

## Jika Badai Pasti Berlalu, Apakah Pandemi Juga Akan Berlalu ?

Soerjantini Rahaju

**K**ISAH ini terjadi pada saat tercatat 132.895 kasus terinfeksi sepanjang Desember 2020 atau rata-rata 6.328 per hari. Secara keseluruhan, di Indonesia tercatat 671.778 kasus terinfeksi, dengan jumlah pasien yang sembuh 546.884 dan meninggal dunia 20.085 (Data diunduh dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/12/21/193000665/selama-desember-2020-tren-ke-sembuhan-covid-19-di-indonesia-menurun-infeksi?page=all>). Protokol kesehatan sudah dilakukan selama kurang lebih hampir setahun, tetapi kondisi di Indonesia belum juga membaik. Imbauan untuk menjaga diri selama pandemi yang dikemas dengan “Ingat pesan ibu, 3M: Memakai masker, Mencuci tangan, dan Menjaga jarak”, sudah setiap hari selama berbulan-bulan dilakukan. Adaptasi menuju kebiasaan baru sudah terus diupayakan, tetapi persebaran Covid-19 malah semakin luas.

“Positif” merupakan kata yang paling ditakutkan oleh kebanyakan orang dalam masa pandemi ini. Kata ini memberi konsekuensi panjang dan kompleks, tidak hanya masalah harus isolasi mandiri selama 14 hari, tetapi juga merunut siapa saja yang berpotensi untuk tertular, masalah obat dan pengobatan, pekerjaan, rumah, anak, mungkin juga orangtua yang tinggal serumah, siapa

yang akan mengurus. Belum lagi masalah biaya yang langsung membuat kepala menjadi berat, karena di masa pandemi susah mendapatkan rezeki, kecuali mereka yang berpenghasilan tetap, dan yang masih punya pekerjaan.

Ketidakadilan banyak dirasakan oleh orang dalam masa ini. Bagi orang yang tetap harus bekerja di luar rumah, demi dedikasi profesi, demi pengabdian pada masyarakat, demi tanggung jawab, demi periuk nasi di rumah, merasa kesal dengan orang yang bekerja dari rumah. Orang yang diberi kemudahan untuk bisa bekerja di rumah, malah keluyuran seenaknya, mengabaikan protokol kesehatan. Orang yang berkekurangan kesal dengan orang yang berkelebihan, yang sibuk berlibur sana-sini, sibuk membelanjakan uang untuk hobi-hobi baru selama pandemi, sibuk pesan makanan sana-sini, dan tidak pusing dengan harga bahan makanan yang naik. Pandemi juga dapat menyulut api kecemburuan terkait kesenjangan sosial. Kekesalan dan kecemburuan yang menumpuk akan menjadi kelelahan mental. Hal serupa dialami juga oleh seorang ibu yang mengalami *burnout* karena Covid-19.

## Kelelahan Psikologis Penderita Covid-19

“Sebetulnya pandemi ini ujian buat siapa sih? Aku kok merasa Tuhan itu tidak adil. Kita yang sudah menjaga baik-baik protokol kesehatan, karena mikir banget kalau sampai kena terus siapa yang ngurusin anak-anak, bapak dan ibu sepuh, eh malah kena. Kenanya juga sepertinya kok nggak adil banget.” Curhat klien pada saya melalui telepon.

“Aku lho kenanya dari anakku yang sulung, anakku kenanya dari supervisornya yang baru saja kembali dari luar kota. Supervisor-nya kena di acara keluarga di Jakarta. Yang aku sesalkan sebetulnya supervisor anakku ini sudah merasa tidak enak badan

sejak kembali dari Jakarta, dan tidak melakukan pemeriksaan kesehatan dulu, sudah masuk kerja. Anakku ini memang disukai atasannya, karena rajin dan tanggung jawab. Bolak-balik sehari itu diajak rapat macam-macam, tiga hari berikutnya atasannya positif Covid-19, dan enam hari kemudian anakku positif juga. Aku kena karena sempat semalaman merawat anakku yang merasa badannya nggak enak, jadi aku pijat dan balur dengan minyak kayu putih supaya hangat. Bagaimana tidak, aku sebagai ibunya ingin merawat anak sulungku ini, karena selama pandemi ini penghasilannya yang menjadi penopang makan kami sekeluarga. Suamiku sedang jatuh usahanya, sama sekali tidak ada penghasilan, sudah usaha sana-sini belum ada hasil. Aku juga tidak cukup waktu, tidak ada modal untuk mulai usaha apa-apa, karena tabungan kami sudah habis sekitar dua bulan lalu,” lanjutnya dengan panjang lebar. Terdengar helaan napasnya di ujung sana.

Ia juga menyesali tindakan atasan anaknya, “Seandainya bapak atasan anakku itu tidak masuk kerja, kan seharusnya memang isolasi mandiri dulu kalau habis dari luar kota... Seandainya bapak atasan anakku itu nggak ngajak rapat bolak-balik sama anakku... Mungkin aku ya nggak sampai kena begini. Aku lho nggak pernah ke mana-mana, ngalahi terus di rumah, ati-ati banget, makan juga aku jaga, soalnya aku tahu kalau aku sampai sakit terus siapa yang ngurus rumah, bapak-ibu kan juga risiko banget kalau sampai kena, dan utamanya uang dari mana buat biaya obat dan periksa.”

Pada titik ini, saya memahami mengapa dia merasakan ketidakadilan ketika dinyatakan positif tertular Covid-19.

“Terakhir aku dengar bapak atasan itu ya sempat harus pakai ventilator, *wis ben dirasakno, kene susah, kono yo susah...* (biar

mereka merasakan susah juga, kami susah, sana juga harus merasakannya),” ucapnya jengkel.

Lanjutnya, “Anakku masuk rumah sakit, kirain dapat bantuan dari perusahaan, ternyata ya nggak semua di-cover, masih harus keluar uang sendiri juga. Aku nggak masuk rumah sakit karena sudah penuh, masih antre katanya, ini ada gudang di belakang sementara aku tidur di sini dulu. Untuk kebutuhan obat, vitamin, dan tambahan biaya perawatan anakku, akhirnya sepeda motor suami dijual. Aku lemes banget dengernya, karena sepeda motor itu satu-satunya alat transportasi yang masih kami miliki. Ada satu sepeda motor lagi tapi itu yang beli anakku, masih nyicil, dan itu untuk dia kerja. Kepalaku rasanya mumet, berat, pengen ngamuk, tapi ngamuk ke siapa... Hati ini rasanya “gemrodhok” Mbak, kepala berat, badanku sakit semua.”

Singkat cerita, keluh kesah ibu ini masih berlanjut dengan keluhan-keluh yang mempersoalkan penderitaan di keluarganya seperti tidak berhenti. Ia kesal kepada kakak-kakaknya (laki-laki semua) yang dianggapnya menyerahkan semua perawatan orangtua mereka kepadanya. Kakak-kakaknya memang membantu untuk biaya bulanan orangtua, tetapi menurutnya itu ringan karena mereka mampu. Ia yang merasakan beratnya, terutama karena pengerahan tenaga dan pikiran sehari-hari. Ia merasa semua sudah ia berikan, tetapi mengapa seperti ini juga keadaan yang harus dihadapi keluarganya.

Penuturan di atas merupakan keluhan yang mewakili banyak pasien Covid-19 lainnya, bahkan banyak yang lebih berat dan kompleks. Kisah ibu tadi, masih mewakili kisah yang banyak dialami oleh kita yang telah berjuang hampir setahun menghadapi pandemi ini. Kemarahan dan perasaan tidak mendapatkan keadilan merupakan sesuatu yang biasanya menjadi keluhan orang yang mengalami *burnout*. Ia merasa telah mengupayakan dan

memberikan segalanya, tetapi hasil yang diperoleh tidak seperti yang diharapkan. Kelelahan yang terus-menerus, yang lebih bersifat psikologis mendera menjadi ciri khas *burnout*. Gejalanya juga bisa disertai kemarahan, sikap sinis terhadap lingkungan atau apa saja.

## Pesan Ibu Menjadi Dewi Penolong

Kemarahan dan kelelahan yang dialami ibu tersebut memengaruhi sistem imunnya, dan ia menangis tersedu-sedu setelah hasil tes swab ketiga kalinya yang masih juga positif. Kelelahan yang dialami orang yang *burnout* lebih karena perjuangan yang bersifat maraton yang tidak membuahkan hasil sebagaimana diharapkan. Ketidakjelasan batas waktu, sampai kapan harus hidup bersama Covid-19, semakin menambah keputusasaannya.

Suatu hari, ibu dari ibu tersebut melalui *video call* mengatakan bahwa betapa ia merasa sangat beruntung memiliki anak perempuan yang berbakti sekali kepada kedua orangtuanya, suami dan anak-anaknya, sampai rela mengorbankan diri sendiri. Ibu sepuh juga mengatakan bahwa putrinya (ibu ini) merupakan orang-orang pilihan Allah, yang mendapatkan ujian sakit karena akan bisa menjadi contoh, untuk orang lain supaya tetap sabar dan berserah diri.

“Ini hadiah dari Gusti Allah, supaya kamu bisa istirahat sejenak dari rutinitas mengurus suami, anak dan orangtuamu. Jadi, diterima saja ya ‘nduk (panggilan kesayangan untuk anak perempuan di keluarga Jawa), pasrah ke Gusti Allah, sudah cukup semua pengorbananmu, sekarang tinggal serahkan hasilnya kepada Allah.”

## BADAI PASTI BERLALU

Kali ini pesan ibu sepuh betul-betul mujarab, bagi ibu yang mengalami *burnout*, perkataan ibunya tersebut yang mengapresiasi semua pengorbanannya menjadi peluntur semua kemarahannya, sehingga lelahnya hilang seketika. Tuter kata ibu sepuh membantunya untuk dapat melihat hikmah di balik musibah. Selanjutnya, hati yang damai membantu pemulihan kesehatan. Hasil swab keempatnya menyatakan ia sudah sembuh dari Covid-19.

Penghargaan yang tulus dan perhatian terhadap hal-hal kecil yang diberikan kepada orang yang mengalami *burnout* dapat menjadi penawar keletihannya yang bertumpuk. Kelelahan yang dialami orang yang *burnout* lebih karena perjuangan panjang yang tidak membuahkan hasil sebagaimana diharapkan. Kelelahan pada *burnout* juga karena terus-menerus memberikan, dan tidak mendapatkan imbalan sebagaimana dibutuhkan. Penyelesaian kasus ini juga memberikan insight bahwa profesional juga bisa menggunakan tangan orang yang tepat untuk melengkapi proses membantu kliennya. Semoga badai Covid-19 segera berlalu.

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 menyelami 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 karyawan yang jenuh dengan pekerjaannya, tapi tidak punya pilihan. Menjaga orang sakit yang tidak kunjung menunjukkan kesembuhan itu melelahkan. Dan kelelahan berada dalam situasi pandemi COVID-19 ini makin tidak tertahankan. Berapa lama lagi kita semua mampu bertahan dan bagaimana menghilangkan kejenuhan luar biasa ini?

Meski demikian, kita tidak boleh mandek. Tidak boleh berhenti berkembang. Tidak boleh putus harapan. Itulah kriteria sehat mental yang memang sangat diperlukan saat ini. Anda akan menemukan inspirasi solusi melalui berbagai kisah di dalam buku ***Badai Pasti Berlalu*** ini. Kisah-kisah yang telah diolah dan dirancang apik oleh para Psikolog Klinis yang tergabung dalam Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Jawa Timur.

Selamat berkelana untuk menemukan diri baru!

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



721060478



9 786230 027437

Harga P. Jawa Rp 88.000,-