

HUBUNGAN · KELUARGA & BATAS SEHAT

# Keluarga Bukan Alasan untuk Tidak Punya Batas

Tentang cinta yang sehat, ekspektasi yang jujur, dan hak untuk menjadi dirimu sendiri.

**PRATINJAU GRATIS**

*Berisi Pembuka dan Bab 1 dari 9 Bab*

**Pendi Pramana**

GPTP.MY.ID

## **Keluarga Bukan Alasan untuk Tidak Punya Batas**

Ditulis oleh Pendi Pramana

Diterbitkan oleh

**GPTP.MY.ID**

Hak Cipta © 2026 Pendi Pramana / GPTP.MY.ID

Seluruh hak cipta dilindungi undang-undang.

Cetakan Pertama, 2026 — [www.gptp.my.id](http://www.gptp.my.id)

# Daftar Isi

**Pembuka** Untuk Kamu yang Mencintai Keluarga tapi Juga Kelelahan

**TERSEDIA**

---

**Bab 1** Mengapa Batas dalam Keluarga Terasa Begitu Sulit

**TERSEDIA**

---

**Bab 2** Cinta Bukan Berarti Tidak Ada Batas

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 3** Ekspektasi yang Tidak Pernah Diucapkan

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 4** Rasa Bersalah sebagai Alat Kontrol

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 5** Ketika Orang Tua Sulit Melepaskan

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 6** Saudara, Favoritisme, dan Perbandingan yang Melelahkan

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 7** Tradisi, Budaya, dan Tekanan Kolektif

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 8** Membangun Batas tanpa Memutus Hubungan

**VERSI LENGKAP**

---

**Bab 9** Percakapan Sulit yang Perlu Terjadi

**VERSI LENGKAP**

---

**Penutup** Kamu Boleh Mencintai Mereka dan Tetap Menjaga Dirimu

**VERSI LENGKAP**

---

## Untuk Kamu yang Mencintai Keluarga tapi Juga Kelelahan

---

Ini bukan buku tentang bagaimana cara membenci keluargamu.

Ini bukan buku yang akan menyuruhmu untuk memutuskan semua hubungan dan pergi menjauh. Bukan juga buku yang akan memvalidasi semua keluhan tentang keluarga tanpa nuansa, atau yang akan menyederhanakan situasi yang sudah pasti sangat kompleks dalam hidupmu.

Buku ini ditulis untuk situasi yang jauh lebih umum, dan jauh lebih sulit untuk dibicarakan: ketika kamu mencintai keluargamu, dan sekaligus kelelahan oleh mereka. Ketika kamu tidak mau menjadi anak yang tidak tahu balas budi, tapi juga tidak tahu bagaimana caranya terus hidup dengan cara yang tidak pernah merasa cukup baik di mata mereka. Ketika kamu sudah dewasa, sudah punya hidup dan keputusanmu sendiri, tapi tetap saja ada satu telepon dari orang tua yang bisa mengacaukan semua ketenangan yang sudah kamu bangun.

Di Indonesia, dan dalam banyak budaya Asia pada umumnya, membicarakan tentang batas dalam hubungan keluarga adalah topik yang sangat sensitif. Ada nilai-nilai yang sangat kuat tentang hormat kepada orang tua, tentang kesetiaan kepada keluarga, tentang mendahulukan kepentingan bersama di atas kepentingan diri sendiri. Dan nilai-nilai ini tidak

sepenuhnya salah. Di baliknya ada sesuatu yang indah: rasa saling menjaga, kebersamaan, rasa memiliki.

Masalahnya terjadi ketika nilai-nilai ini digunakan, sering tanpa disadari, sebagai cara untuk mencegah seseorang memiliki batasan yang sehat. Ketika “hormat kepada orang tua” berarti tidak boleh tidak setuju, tidak boleh punya pilihan yang berbeda, tidak boleh merasa lelah. Ketika “kepentingan keluarga” berarti kebutuhanmu sendiri selalu berada di urutan terakhir, dan menyampaikan kebutuhanmu dianggap sebagai tanda tidak berbakti.

Kamu berhak untuk mempertanyakan ini. Bukan untuk menjadi individualis yang tidak peduli. Tapi karena hubungan keluarga yang sehat, yang benar-benar sehat, bukan yang hanya damai di permukaan, tidak bisa tumbuh ketika satu pihak terus-menerus mengecilkan diri agar yang lain bisa merasa nyaman.

Buku ini akan membahas mengapa batas dalam keluarga terasa begitu sulit, bagaimana rasa bersalah sering digunakan sebagai alat kontrol meskipun tanpa niat jahat, bagaimana pola-pola yang melelahkan terbentuk dan bertahan, dan yang paling penting: bagaimana mulai membangun batas yang lebih sehat, tanpa harus mengorbankan cinta yang sudah ada.

Ini tidak akan mudah. Tapi itu mungkin. Dan kamu berhak mencobanya.

#### **JEDA REFLEKSI**

- *Pikirkan satu situasi dengan keluargamu yang membuat kamu merasa harus memilih antara menjaga dirimu sendiri dan menjaga hubungan. Bagaimana kamu biasanya merespons situasi itu?*

- *Bagaimana caramu mendefinisikan “anak yang baik” atau “anggota keluarga yang baik”? Dari mana definisi itu berasal, dan seberapa berat ia terasa untuk dipenuhi?*

# Mengapa Batas dalam Keluarga Terasa Begitu Sulit

---

Seseorang bisa dengan relatif mudah membangun batas dengan rekan kerja yang menyebalkan, atau bahkan dengan teman yang sudah tidak sehat. Tapi ketika datang ke keluarga, terutama orang tua, tiba-tiba semua yang sudah dipahami tentang batas terasa seperti tidak berlaku, atau terasa jauh lebih berbahaya untuk diterapkan.

Mengapa? Ada beberapa alasan yang bekerja secara bersamaan.

## Ketergantungan yang Panjang

Manusia adalah satu-satunya spesies yang membutuhkan waktu sangat panjang sebelum bisa bertahan hidup secara mandiri. Selama bertahun-tahun, orang tua adalah sumber dari segalanya: makanan, keamanan, kehangatan, identitas. Ketergantungan ini menciptakan ikatan emosional yang sangat dalam, dan juga kerentanan yang sangat dalam.

Ketika kita kecil, ketidaksetujuan dengan orang tua bukan hanya secara emosional tidak menyenangkan, ia secara harfiah terasa seperti ancaman terhadap keselamatan. Anak-anak yang orang tuanya marah atau menarik diri secara emosional sebagai respons terhadap perilaku anak, belajar dengan sangat cepat bahwa menjaga kedamaian dengan orang tua adalah hal yang sangat penting.

Pelajaran ini, yang mungkin sangat fungsional di masa kecil, sering terbawa ke masa dewasa, bahkan ketika konteksnya sudah berubah sepenuhnya.

## **Narasi Budaya yang Sangat Kuat**

Di banyak konteks budaya Indonesia, ada narasi yang sangat kuat tentang bagaimana seharusnya hubungan anak dan orang tua berjalan. Orang tua berkorban untuk anak, dan anak membalas dengan kepatuhan, rasa hormat, dan pada akhirnya, merawat orang tua di hari tua.

Narasi ini, sekali lagi, bukan sepenuhnya salah. Di dalamnya ada nilai-nilai yang sangat manusiawi tentang tanggung jawab dan kasih sayang. Masalahnya terjadi ketika narasi ini menjadi sangat kaku sehingga tidak ada ruang untuk kompleksitas: untuk fakta bahwa orang tua pun bisa membuat kesalahan, bahwa anak pun punya kebutuhan yang valid, bahwa mencintai seseorang tidak berarti selalu setuju atau selalu mengikuti semua yang mereka inginkan.

## **Identitas yang Terikat**

Bagi banyak orang, identitas mereka sangat terikat dengan peran mereka dalam keluarga. Menjadi “anak yang baik”, “kakak yang bertanggung jawab”, atau “cucu kebanggaan keluarga” bukan hanya tentang memenuhi ekspektasi orang lain. Ini juga tentang bagaimana kita melihat diri sendiri.

Ketika membangun batas berarti mengecewakan ekspektasi itu, rasanya bukan hanya seperti mengecewakan orang lain. Rasanya seperti mengkhianati bagian dari identitas diri sendiri. Inilah

yang membuat konflik internal di seputar batas dalam keluarga sering terasa jauh lebih intens daripada konflik batas dalam hubungan lainnya.

## **Tidak Ada Template yang Jelas**

Dalam konteks kerja atau pertemanan, ada norma-norma sosial yang lebih jelas tentang apa yang wajar dan tidak wajar diminta dari satu sama lain. Dalam keluarga, batas-batas ini jauh lebih ambigu, dan sering tidak pernah dibicarakan secara eksplisit.

Banyak keluarga tidak pernah membicarakan tentang apa yang boleh dan tidak boleh diminta, tentang bagaimana keputusan orang dewasa dalam keluarga seharusnya diperlakukan, atau tentang bagaimana cara yang sehat untuk menyampaikan ketidaksetujuan. Ketika hal-hal ini tidak pernah dibicarakan, kekosongan itu sering diisi oleh asumsi, ekspektasi tersembunyi, dan pola-pola yang tidak pernah dipertanyakan.

### **JEDA REFLEKSI**

- *Dari faktor-faktor yang dibahas di bab ini, mana yang paling terasa relevan dalam pengalamanmu dengan keluargamu?*
- *Kapan pertama kali kamu menyadari bahwa ada sesuatu dalam dinamika keluargamu yang membuat kamu merasa tidak nyaman, tapi sulit untuk diungkapkan?*

## Masih Ada 8 Bab Lagi yang Menunggumu...

---

Kamu baru membaca Pembuka dan Bab 1. Di versi lengkapnya, kita akan masuk lebih dalam ke berbagai dinamika yang paling jarang dibicarakan dalam hubungan keluarga Indonesia, dari rasa bersalah yang dijadikan alat kontrol, sampai cara membangun batas tanpa harus memutus cinta.

### **Bab 2 — Cinta Bukan Berarti Tidak Ada Batas**

*Mengapa asumsi bahwa cinta berarti tidak membutuhkan batas justru merusak hubungan, dan bagaimana batas yang sehat sebenarnya melindungi, bukan menghancurkan, hubungan itu.*

### **Bab 3 — Ekspektasi yang Tidak Pernah Diucapkan**

*Dari mana ekspektasi keluarga berasal, mengapa ia hampir tidak pernah dibicarakan secara eksplisit, dan bagaimana cara mulai membawanya ke percakapan yang lebih jujur.*

### **Bab 4 — Rasa Bersalah sebagai Alat Kontrol**

*Berbagai bentuk rasa bersalah dalam keluarga, dari yang eksplisit sampai yang sangat halus, dan cara membedakan rasa bersalah yang valid dari yang diinduksi.*

### **Bab 5 — Ketika Orang Tua Sulit Melepaskan**

*Mengapa transisi menjadi orang dewasa yang otonom sering tidak terjadi secara emosional, dan bagaimana menegaskan otonomimu tanpa harus berperang.*

### **Bab 6 — Saudara, Favoritisme, dan Perbandingan yang Melelahkan**

*Dampak perbandingan yang terus-menerus, favoritisme yang tidak diakui, dan bagaimana ia memengaruhi hubungan antara saudara sampai hari ini.*

### **Bab 7 — Tradisi, Budaya, dan Tekanan Kolektif**

*Menavigasi tekanan budaya Indonesia yang sangat kolektif, tradisi yang menjadi kewajiban, dan pandangan orang lain yang dijadikan alasan*

untuk mengontrol.

## **Bab 8 — Membangun Batas tanpa Memutus Hubungan**

*Langkah-langkah konkret: mulai dari dalam diri, mulai dari yang kecil, menyampaikan batas tanpa meminta izin, dan bersiap untuk reaksi yang mungkin datang.*

## **Bab 9 — Percakapan Sulit yang Perlu Terjadi**

*Percakapan tentang ekspektasi, tentang masa lalu, dan bagaimana menghadapi situasi ketika percakapan itu tidak mendapat respons yang diharapkan.*

## **Penutup — Kamu Boleh Mencintai Mereka dan Tetap Menjaga Dirimu**

*Sebuah pengingat bahwa mencintai keluarga dan menjaga diri sendiri bukan dua hal yang saling mengecualikan, meskipun dunia sering mengatakan sebaliknya.*

**Pendi Pramana · GPTP.MY.ID**

## **Siap Melanjutkan?**

Dapatkan versi lengkap “Keluarga Bukan Alasan untuk Tidak Punya Batas” di GPTP.MY.ID. Sembilan bab yang menemanimu menavigasi salah satu hubungan paling kompleks dalam hidupmu, dengan kejujuran dan tanpa pretensi.

**Dapatkan Versi Lengkap di GPTP.MY.ID**

*Terima kasih sudah membaca pratinjau ini.*

— Pendi Pramana · GPTP.MY.ID · 2026 —