

PREVIEW GRATIS · KELUARGA · KESEHATAN FINANSIAL

Bukan ATM, Aku Anakmu

Untuk kamu yang selalu jadi sandaran finansial keluarga, dan lupa caranya menabung untuk dirimu sendiri

Pendi Pramana
GTPP.MY.ID

Bukan ATM, Aku Anakmu — Preview Gratis

DITULIS OLEH Pendi Pramana

DITERBITKAN OLEH GPTP.MY.ID

HAK CIPTA © 2026 Pendi Pramana / GPTP.MY.ID

Seluruh hak cipta dilindungi undang-undang. Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh diperbanyak tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta.

Cetakan Pertama, 2026 — www.gptp.my.id

Catatan Penting Sebelum Membaca

Buku ini ditulis sebagai bahan refleksi diri dan edukasi umum mengenai dinamika finansial dalam keluarga, harga diri, dan kesehatan emosional yang berkaitan dengan uang. Buku ini bukan pengganti konsultasi dari psikolog, konselor, atau perencana keuangan profesional, dan tidak dimaksudkan sebagai nasihat hukum atau finansial yang spesifik untuk situasi pribadi pembaca.

Topik yang dibahas dalam buku ini bisa memunculkan perasaan yang kuat, terutama bagi mereka yang memiliki pengalaman keluarga yang kompleks seputar uang dan tanggung jawab. Jika kamu merasa kewalahan saat membaca, ada baiknya untuk berhenti sejenak dan mencari dukungan dari orang yang kamu percaya atau dari profesional.

Dengan membaca buku ini, kamu memahami bahwa penulis dan penerbit tidak bertanggung jawab atas keputusan finansial atau keputusan lain yang diambil berdasarkan isi buku ini.

Daftar Isi

- 01** Catatan Penting Sebelum Membaca
- 02** Pembuka — Untuk Kamu yang Selalu Ditelepon Saat Ada yang Butuh Uang
- 03** Bab 1 — Apa Itu “Anak ATM”, dan Kenapa Perannya Begitu Berat
- 04** Bab 2 — Tanda-Tanda Kamu Sudah Kelelahan Finansial, Bukan Sekadar Kurang Berhemat
- 05** Bab 3 — Dari Mana Peran Ini Dimulai
- 06** Bab 4 — Beban yang Tidak Terlihat: Ketika Uang Jadi Bahasa Cinta
- 07** Bab 5 — Ketika Memberi Menjadi Identitas, Bukan Pilihan
- 08** Bab 6 — Rasa Bersalah yang Selalu Mengikuti
- 09** Bab 7 — Mendefinisikan Ulang Apa Artinya “Berbakti”
- 10** Bab 8 — Belajar Menetapkan Batas Finansial, Sedikit demi Sedikit
- 11** Bab 9 — Hubungan Keluarga yang Lebih Seimbang Secara Finansial
- 12** Penutup — Kamu Boleh Berhenti Jadi Sumber Dana Sebentar
- 13** Daftar Pustaka
- 14** Tentang Penulis

PEMBUKA

Untuk Kamu yang Selalu Ditelepon Saat Ada yang Butuh Uang

Sejak kapan notifikasi transfer masuk dari nomor keluarga membuat dadamu sedikit berat sebelum sempat membukanya?

Mungkin sejak kamu pertama kali bekerja dan gajimu, sekecil apa pun itu, terasa seperti jawaban atas semua masalah keuangan di rumah. Atau sejak kamu jadi satu-satunya yang penghasilannya stabil di antara saudara-saudaramu. Atau mungkin bukan soal siapa yang paling kaya sama sekali, melainkan karena suatu hari kamu menyadari bahwa kalau bukan kamu yang mengirim, tagihan itu tidak akan terbayar.

Kamu mendengar kabar baik keluarga lewat foto liburan yang dibagikan ke grup WhatsApp, tapi kabar soal kebutuhan biasanya datang langsung lewat pesan pribadi, ditujukan padamu. Kamu jadi orang yang dihubungi saat ada yang sakit dan butuh biaya rumah sakit, saat ada cicilan yang menunggak, saat ada adik yang butuh uang kuliah mendadak. Dan kamu melakukannya, lagi dan lagi, sampai-sampai semua orang lupa bertanya apakah kamu sendiri sedang baik-baik saja secara finansial.

Kalau itu terasa familiar, buku ini ditulis untukmu.

Menjadi orang yang bertanggung jawab, yang mau berbagi rezeki dengan keluarganya, bukanlah sesuatu yang salah. Ini adalah nilai yang baik, dan banyak budaya, termasuk budaya kita, menjunjung tinggi bakti seorang anak kepada keluarganya. Masalahnya bukan di sana.

Masalahnya muncul ketika berbagi ini berhenti menjadi pilihan dan menjadi satu-satunya cara keluargamu mengukur apakah kamu anak yang baik. Ketika tabunganmu sendiri selalu kosong bukan karena kamu boros, tapi karena selalu ada kebutuhan keluarga yang datang lebih dulu. Ketika kamu merasa bersalah hanya karena menyimpan sedikit uang untuk dirimu sendiri, atau karena untuk sekali saja menolak permintaan transfer.

Kelelahan ini sering tidak terlihat dari luar, karena dari luar kamu tetap tampak baik-baik saja, tetap tampak mampu. Tapi di rekeningmu, ada kekosongan yang berulang setiap bulan, dan di dalam dirimu, ada keletihan yang sudah lama tidak punya nama.

Buku ini ditulis bukan untuk mengajakmu berhenti membantu keluargamu, karena kemurahan hati itu adalah bagian nyata dari siapa dirimu. Tapi untuk membantumu menemukan kembali ruang bagi masa depanmu sendiri, di tengah tanggung jawab yang kamu pikul.

Ini bukan tentang menjadi anak yang kurang berbakti. Ini tentang menjadi anak yang juga punya hak untuk bertumbuh.

◆ **JEDA REFLEKSI**

- *Sejak kapan kamu mulai merasa harus jadi sandaran finansial dalam keluargamu?*
- *Kapan terakhir kali kamu menabung untuk sesuatu yang kamu inginkan sendiri, tanpa rasa bersalah?*

BAB 1

Apa Itu “Anak ATM”, dan Kenapa Perannya Begitu Berat

Sebelum membahas tanda-tanda kelelahan dan cara memulihkannya, penting untuk memahami dulu apa yang sebenarnya dimaksud dengan peran “anak ATM” ini, dan kenapa ia bisa menjadi begitu berat untuk dijalani dalam jangka panjang.

Bukan Soal Berapa Penghasilanmu

Istilah “ATM keluarga” sering diasosiasikan dengan anak yang penghasilannya paling besar. Memang sering begitu, tapi tidak selalu. Peran ini juga bisa jatuh ke anak yang penghasilannya biasa-biasa saja, tapi dianggap “paling longgar”, paling tidak punya alasan untuk menolak, atau paling tidak enak hati untuk bilang tidak.

Yang menyatukan posisi ini bukan jumlah di rekening, tapi sebuah pola: ada satu orang dalam keluarga yang, secara diam-diam, dipercaya sebagai jalan keluar setiap kali ada masalah uang. Orang yang dihubungi duluan saat ada tagihan. Orang yang diharapkan mengalah dari rencananya sendiri demi kebutuhan mendadak keluarga. Orang yang merasa, entah diminta secara eksplisit atau tidak, bahwa

keluarga ini akan baik-baik saja secara finansial karena ada dia.

Peran yang Diberikan, Bukan Dipilih

Salah satu hal yang penting dipahami tentang peran ini adalah bahwa ia jarang benar-benar dipilih secara sadar. Tidak ada momen ketika seorang anak duduk dan memutuskan, “Aku akan menjadi penopang finansial seluruh keluarga ini selamanya.”

Peran ini lebih sering terbentuk secara bertahap: ketika gaji pertama dipakai untuk membayar utang orang tua dan dipuji sebagai “anak berbakti”, ketika seseorang menahan keinginannya membeli sesuatu demi mengirim uang ke rumah dan tidak ada yang menyadari pengorbanan itu karena memang tidak terlihat, ketika sekali menolong di masa krisis lalu permintaan itu terus berulang setiap bulan tanpa pernah dibicarakan ulang.

Setiap momen ini mengajarkan sesuatu: ini adalah peranmu, dan kamu cukup mampu untuk menjalankannya. Dan begitu peran itu terbentuk, sangat sulit untuk keluar darinya, karena keluar terasa seperti mengecewakan orang-orang yang sudah terbiasa mengandalkanmu, dan dalam budaya yang menjunjung bakti, terasa seperti mengkhianati nilai yang kamu yakini sendiri.

Kemampuan yang Menjadi Beban

Ironisnya, kemampuan yang membuat seseorang dipercaya untuk peran ini, etos kerja yang kuat, kemampuan mengelola uang, kapasitas untuk berkorban, adalah kemampuan yang sama yang membuatnya kelelahan ketika tidak ada batas yang menyertainya.

Etos kerja yang kuat menjadi beban ketika hasilnya selalu habis untuk orang lain sebelum sempat dinikmati sendiri. Kapasitas berkorban menjadi beban ketika ia digunakan terus-menerus tanpa ada ruang untuk berhenti sejenak dan membangun fondasi finansial pribadi.

◆ JEDA REFLEKSI

- *Sejak kapan kamu mulai dianggap sebagai “yang paling mampu” secara finansial di keluargamu?*
- *Apakah ada momen spesifik yang kamu ingat, ketika kamu menyadari bahwa menanggung kebutuhan finansial keluarga adalah peranmu?*

**BATAS
PREVIEW**

Masih Ada 8 Bab Lagi yang Menunggumu

Preview gratis ini baru mencakup Pembuka dan Bab 1. Di buku lengkap, perjalanannya berlanjut lebih dalam, dari mengenali tanda kelelahan, menelusuri akarnya, sampai langkah konkret untuk menetapkan batas finansial tanpa kehilangan hubungan baik dengan keluargamu.

BAB 2

Kenali tanda-tanda kelelahan finansial yang sering disalahartikan sebagai “kurang bersyukur”.

BAB 3

Menelusuri akar peran ini, dari pola asuh sampai trauma antargenerasi soal uang.

BAB 4

Beban emosional yang menumpang di setiap transfer, dan kenapa ia begitu melelahkan.

BAB 5

Kapan “membantu” berhenti jadi pilihan dan berubah jadi keharusan.

BAB 6

Membongkar rasa bersalah yang muncul setiap kali kamu menabung untuk dirimu sendiri.

BAB 7

Definisi baru tentang berbakti, yang menyertakan batas sebagai bagian darinya.

BAB 8

Langkah-langkah konkret untuk mulai bilang tidak, sedikit demi sedikit.

BAB 9

Membangun ulang dinamika keluarga yang lebih adil untuk semua pihak, termasuk kamu.

PENUTUP

Penutup yang akan terasa seperti pelukan, untukmu yang sudah terlalu lama jadi kuat sendirian.

DAPATKAN BUKU LENGKAPNYA

9 bab penuh + Daftar Pustaka

Tentang Penulis

Pendi Pramana adalah kreator digital yang menulis tentang hal-hal yang jarang dibicarakan: kesehatan emosional, dinamika hubungan, dan cara-cara kecil untuk hidup lebih jujur dengan diri sendiri dan orang lain.

Buku ini, seperti karya-karyanya yang lain, tidak lahir dari posisi seseorang yang sudah selesai dengan semua polanya. Tapi dari seseorang yang percaya bahwa membicarakan hal-hal yang sulit, termasuk soal uang dan keluarga, dengan jujur dan tanpa pretensi adalah salah satu cara terbaik yang kita punya untuk saling membantu tumbuh.

gptp.my.id
[@pendipramana](#)