

PREVIEW GRATIS · KELUARGA · KESEHATAN EMOSIONAL

Anak Rantau, Hati di Rumah

Untuk kamu yang memilih pergi demi masa depan, dan diam-diam merindukan izin untuk tidak merasa bersalah

Pendi Pramana
GTPP.MY.ID

Anak Rantau, Hati di Rumah — 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 Pergi tapi Hatinya Masih di Rumah
- 03** Bab 1 — Apa Itu “Anak Rantau”, dan Kenapa Jaraknya Terasa Begitu Berat
- 04** Bab 2 — Tanda-Tanda Rasa Bersalah karena Jarak yang Sering Tidak Disadari
- 05** Bab 3 — Dari Mana Rasa Bersalah Ini Berasal
- 06** Bab 4 — Beban yang Tidak Terlihat: Hidup di Dua Tempat Sekaligus
- 07** Bab 5 — Ketika Pergi Terasa Seperti Pengkhianatan
- 08** Bab 6 — Rasa Bersalah yang Selalu Mengikuti
- 09** Bab 7 — Mendefinisikan Ulang Apa Artinya “Hadir” untuk Keluarga
- 10** Bab 8 — Belajar Membangun Kehadiran dari Jauh, Sedikit demi Sedikit
- 11** Bab 9 — Hubungan Keluarga yang Lebih Sehat Meski Berjarak
- 12** Penutup — Kamu Boleh Pergi, dan Tetap Jadi Anak yang Baik
- 13** Daftar Pustaka
- 14** Tentang Penulis

PEMBUKA

Untuk Kamu yang Pergi tapi Hatinya Masih di Rumah

Sejak kapan video call dengan keluarga terasa seperti laporan, bukan obrolan?

Mungkin sejak kamu pertama kali naik pesawat atau kereta sendirian, membawa koper berisi separuh hidupmu, demi pekerjaan, sekolah, atau sekadar kesempatan yang tidak ada di kampung halaman. Atau sejak kamu menyadari bahwa setiap kali ponselmu berbunyi di jam-jam yang tidak biasa, ada bagian dari dirimu yang langsung menahan napas, takut itu adalah kabar yang kamu tidak siap dengar dari jauh.

Kamu membangun hidup baru di kota yang bukan rumahmu. Kamu belajar naik transportasi sendiri, masak sendiri, sembuh dari sakit sendiri, merayakan keberhasilan kecil sendiri. Dan di saat yang sama, ada bagian dari dirimu yang terus mengecek kalender, menghitung kapan terakhir kali pulang, kapan harus pulang lagi, dan merasa bahwa apa pun yang kamu lakukan, itu tidak akan pernah cukup untuk menebus jarak ini.

Kalau itu terasa familiar, buku ini ditulis untukmu.

Memilih merantau, mengejar pendidikan atau karier di tempat yang jauh dari keluarga, bukanlah sesuatu yang salah. Ini adalah keputusan yang berani, dan sering kali perlu, untuk membangun hidup yang lebih baik, baik untuk dirimu sendiri maupun, pada akhirnya, untuk keluarga yang kamu tinggalkan. Masalahnya bukan di sana.

Masalahnya muncul ketika jarak ini selalu terasa seperti utang yang tidak pernah lunas. Ketika setiap momen bahagia di kota perantauan disertai rasa bersalah karena menikmatinya jauh dari rumah. Ketika kamu mengukur nilai dirimu sebagai anak dari seberapa sering kamu pulang, bukan dari kualitas hubungan yang kamu jaga.

Kelelahan ini sering tidak terlihat dari luar, karena dari luar kamu tampak seperti kisah sukses, anak yang berhasil membangun hidup di kota besar atau bahkan negeri orang. Tapi di dalam, ada kerinduan yang bercampur rasa bersalah, dan keduanya saling menumpuk setiap kali kamu memilih untuk tinggal, alih-alih pulang.

Buku ini ditulis bukan untuk mengajakmu berhenti merantau, atau pulang dan menyerahkan semua mimpimu. Tapi untuk membantumu menemukan cara hadir untuk keluargamu, tanpa harus mengorbankan hidup yang sedang kamu bangun.

Ini bukan tentang memilih antara keluarga dan dirimu sendiri. Ini tentang belajar bahwa kamu bisa mencintai keduanya, dari jarak mana pun.

◆ **JEDA REFLEKSI**

- *Sejak kapan kamu mulai merasa bersalah setiap kali memilih untuk tidak pulang?*
- *Kapan terakhir kali kamu benar-benar menikmati hidupmu di perantauan, tanpa bayang-bayang rasa bersalah?*

BAB 1

Apa Itu “Anak Rantau”, dan Kenapa Jaraknya Terasa Begitu Berat

Sebelum membahas tanda-tanda dan cara memulihkannya, penting untuk memahami dulu apa yang sebenarnya dimaksud dengan peran “anak rantau” ini, dan kenapa jarak fisik bisa menjadi beban emosional yang begitu berat.

Bukan Sekadar Soal Jarak Kilometer

Banyak yang mengira beban anak rantau hanya soal jarak fisik, semakin jauh kotanya, semakin berat rasanya. Tapi kenyataannya, beban ini lebih soal jarak yang dirasakan daripada jarak yang sebenarnya. Anak yang merantau dua jam naik kereta dari rumah pun bisa merasakan rasa bersalah yang sama beratnya dengan anak yang merantau ke negeri yang berbeda benua.

Yang menentukan beratnya beban ini bukan jumlah kilometer, tapi sebuah keyakinan: bahwa kehadiran fisik adalah satu-satunya bukti valid dari cinta dan tanggung jawab kepada keluarga. Begitu keyakinan ini tertanam, jarak berapa pun akan terasa seperti kegagalan.

Peran yang Dipilih, tapi Tidak Sepenuhnya Bebas

Berbeda dari beberapa peran keluarga lain yang terbentuk tanpa pernah benar-benar dipilih, keputusan merantau biasanya memang dipilih secara sadar. Tapi ironisnya, kebebasan memilih ini justru sering menjadi sumber rasa bersalah tersendiri. Kalau kamu yang memilih pergi, maka secara tidak langsung kamu juga merasa bertanggung jawab penuh atas konsekuensi dari pilihan itu, termasuk rasa kehilangan yang dirasakan keluarga yang ditinggalkan.

Perasaan ini diperumit oleh kenyataan bahwa merantau sering kali memang pilihan terbaik yang tersedia, untuk pendidikan, untuk karier, untuk masa depan yang lebih stabil. Kamu tahu ini keputusan yang rasional, tapi rasionalitas itu jarang berhasil meredakan rasa bersalah yang muncul setiap kali kamu membayangkan keluarga di rumah menjalani hari tanpamu.

Hidup yang Terbelah di Dua Tempat

Salah satu hal yang membuat peran ini begitu melelahkan adalah perasaan hidup di dua tempat sekaligus, secara fisik berada di kota perantauan, tapi secara emosional terus terhubung, bahkan terikat, dengan apa yang terjadi di rumah. Pikiran anak rantau jarang sepenuhnya berada di satu tempat. Saat sedang bekerja atau berkumpul dengan teman di kota perantauan, ada bagian dari pikirannya yang terus memantau kabar dari rumah. Saat pulang

dan berada di rumah, ada bagian lain yang sudah memikirkan pekerjaan dan tanggung jawab yang menunggu di kota perantauan.

Hidup yang terbelah seperti ini menghabiskan energi mental yang sangat besar, karena tidak ada satu momen pun yang benar-benar dijalani dengan utuh, selalu ada separuh perhatian yang berada di tempat lain.

✦ JEDA REFLEKSI

- *Berapa jauh jarak antara kamu dan keluargamu sekarang, dan apakah jarak itu terasa lebih berat secara emosional dibanding secara fisik?*
- *Sejak kapan kamu mulai merasa hidup “di dua tempat sekaligus”?*

**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 rasa bersalah, menelusuri akarnya, sampai langkah konkret untuk membangun kehadiran yang bermakna meski hidup berjarak dari keluarga.

BAB 2

Kenali tanda-tanda rasa bersalah karena jarak yang sering nggak kamu sadari sebagai masalah.

BAB 3

Menelusuri akar rasa bersalah ini, dari budaya yang mengukur bakti dari kehadiran fisik.

BAB 4

Kelelahan dari hidup di dua dunia sekaligus, dan kenapa itu menguras energi lebih dari yang terlihat.

BAB 5

Titik di mana memilih merantau berubah jadi sumber rasa bersalah yang mengakar dalam.

BAB 6

Membongkar rasa bersalah yang muncul bahkan

saat kamu sedang bahagia di kota perantauan.

BAB 7

Definisi baru tentang “hadir”, yang tidak melulu soal kehadiran fisik.

BAB 8

Langkah-langkah konkret membangun kehadiran yang bermakna meski berjarak.

BAB 9

Membangun ulang hubungan keluarga yang sehat, jujur, dan tidak bergantung pada rasa bersalah.

PENUTUP

Penutup yang akan terasa seperti pelukan, untukmu yang selama ini diam-diam menanggung rindu 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 jarak dan keluarga, dengan jujur dan tanpa pretensi adalah salah satu cara terbaik yang kita punya untuk saling membantu tumbuh.

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