

# **Lesson Learning from a book: How to Fix A Broken Heart, written by Guy Winch**

Prepared by

**Maria Frani Ayu Andari Dias**

Departemen Kesehatan dan Keperawatan Jiwa, Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners,  
STIKES Suaka Insan Banjarmasin

Web: [Mariafraniayu.com](http://Mariafraniayu.com)

Email: [Mariafrani10@gmail.com](mailto:Mariafrani10@gmail.com)

# Broken Heart

- Broken Heart= Hati yang terluka, hati yang sakit. Hati= Perasaan.
- Sakit hati kerap kali menjadi keadaan yang selalu diabaikan oleh banyak orang.
- Kita terlalu terlarut dengan keadaan yang menyatakan bahwa ‘mereka yang gampang sakit hati adalah mereka yang cenggeng, manja dan tidak kuat’. Padahal, sikap ‘pengabaian’ seperti ini hanya akan memperparah keadaan. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa mereka yang mengalami sakit hati (secara psikologis) besar kemungkinannya untuk mengalami penyakit fisik seperti serangan jantung, gastritis dan masih banyak lagi.

...

- Perkembangan pengobatan dan perawatan kita pada saat ini banyak berinvestasi pada pengobatan untuk penyakit fisik, tapi sangat kurang berinvestasi terhadap pengobatan untuk masalah/penyakit emosional-psikologis. Padahal, dua-dua keadaan sakit ini membutuhkan pengobatan dan perawatan yang khusus dan setara.
- Broken heart yang dibahas dalam buku ini lebih dititikberatkan pada sakit hati yang terjadi karena disakiti oleh orang-orang yang terkasih (bisa juga dikatakan ketika putus cinta, menerima penolakan dari orang yang dicintai).

...

- Pengalaman sakit hati yang kita rasakan, adalah pengalaman yang REAL. Kita berubah secara instant menjadi pribadi yang tidak dapat memikirkan hal lain, tidak dapat bertindak hal lain selain memberikan perhatian pada luka yang mengganggu di dalam hati kita.

# How the broken-hearted are abandoned

- Ketika sakit hati terjadi, kita langsung berubah menjadi orang yang *hopeless*. Tidak ada yang dapat kita lakukan, kita memaksa diri untuk menerima keadaan dan merelakan ('Biar waktu yang menyembuhkan'). Padahal, *heart break* dapat mempengaruhi kita sampai pada level 'tidak dapat merasakan emosi lainnya' selain rasa sakit yang kita alami.
- Selama ini hanya ada dua obat yang selama ini kita praktikkan. Pertama adalah SOCIAL SUPPORT dan yang kedua adalah TIME (Waktu).
- Social support adalah dukungan dari orang-orang disekitar kita, bisa terjadi jika kita ingin membuka diri pada kehadiran orang lain sebagai penyembuh atau tidak. Waktu, ini tergantung pada diri kita sendiri.

...

- Pengalaman sakit hati adalah pengalaman yang penuh dengan perasaan sesak, menyebabkan perasaan tertekan (Stress).
- Kita harus memahami bahwa terkadang, orang-orang yang kita kasihi memilih untuk tidak bersama kita pada saat kita mengalami perasaan tertekan karena berada disekeliling kita dapat membuat mereka pun merasakan tekanan. Energi yang kita keluarkan karena pengalaman sakit hati yang kita rasakan, dapat mempengaruhi orang lain juga dan membuat mereka merasa tidak nyaman. Jika memang kita merasa tidak nyaman, mengalami stress dan perasaan yang tertekan, Semoga kita bisa menyisahkan sedikit waktu untuk menjadi tidak terlalu egois dengan masalah yang kita alami.

...

- Ketika kita berada dalam keadaan yang tertekan dan stress, kita kadang pula merasakan bahwa orang-orang yang ada di sekeliling kita, sekitar kita adalah orang-orang yang tidak peduli. Padahal, bisa saja dalam pikiran teman-teman dan orang-orang yang kita kasihi, mereka pun memikirkan kita dan merasa bahwa kita 'membutuhkan waktu' untuk sendiri. So, meskipun kita dalam keadaan yang tertekan, kita pun harus tetap mempertahankan sikap 'sane' kita sebagai manusia.

...

- Kehilangan, perasaan sakit hati, berduka adalah bagian dari respon alamiah manusia ketika Ia merasakan sakit atau kalah dari masalah yang Ia hadapi. Normal, sangat normal.
- Sakit hati memang paling dekat dengan masalah yang berhubungan dengan hubungan (koneksi) dengan orang lain/benda kesayangan atau sesuatu yang kita miliki *dearly* (bahkan hewan kesayangan).
- Kita (terutama sebagai petugas kesehatan) harus bisa melihat kepentingan yang berhubungan dengan kebutuhan dukungan emosional-psikologis ketika menghadapi pasien yang kita rawat. Ada beberapa pasien yang ketika kehilangan hewan kesayangannya malah merasa sangat-sangat berduka, bahkan merasa kehilangan seperti Ia kehilangan manusia atau saudaranya sendiri.



...

- Semakin dalam hubungan yang dijalin seseorang, maka semakin dalamlah nanti kesembuhan yang harus ia jalani untuk melepaskan orang yang ia kasihi untuk pergi. Ini juga berlaku sebaliknya.
- Masalah yang bersifat emosional-psikologis pasti akan memberikan efek kepada fisik seorang individu. Ini pasti!
- Jatuh cinta itu candu. Berbicara dan membahas perihal jatuh cinta itu sama halnya berbicara tentang kecanduan. Bahkan proses sakit hati, disamakan dengan proses *withdrawal*.
- Rasa sakit hati itu sama intensitasnya dengan rasa sakit fisik dengan level '*unbearable*'.

...

- Ketika sakit hati melanda, otak kita secara otomatis memaksakan diri untuk *shut down*, membuat kita tidak mampu untuk melakukan hal lain selain memikirkan untuk menyembuhkan rasa sakit yang sedang kita alami (perhatian pada rasa sakit yang kita rasakan).
- Rasa sakit yang kita alami, tetap berada di sana karena kita masih memaksa untuk mengingat apapun yang kita rasakan ketika kejadian sakit hati itu terjadi.
- Ketika berhadapan dengan masalah '*unresolved grief*' penting bagi *therapist* untuk menunjukkan kepada pasien 'mengapa' mereka bisa mengalami hal tersebut/memberi pengetahuan tentang apa yang terjadi (Patofisiologi sakit hati).

...

- Reaksi putus cinta, terjadi sama persis dengan reaksi putus obat. Penderita akan mengalami gejala '*craving for some more*' zat yang bernama cinta dan melakukan apapun agar mendapatkan dosis cinta (hormon) yang cukup dalam diri mereka (dan kebutuhan mereka terpenuhi). Hal ini terjadi di bawah sadar dan bisa berlangsung sangat lama (bahkan bertahun-tahun).
- Kadang, kita pun menemukan orang-orang yang menjadikan mantan/orang yang sudah menyakiti hati kita sebagai '*emosional escape*'. Kita sebenarnya tidak benar-benar sakit hati, atau bahkan tidak benar-benar jatuh cinta. Kita hanya berusaha berdamai dengan keinginan, harapan yang ada dalam diri kita sendiri (diri kita sendiri) dan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang tidak terjadi karena orang lain, tapi karena diri kita sendiri.

...

- *Stalking* adalah bagian dari perilaku '*craving for some more*', dan berusaha untuk tidak mengganggu (tindakan yang bisa dibilang pengecut juga). Perilaku ini menunjukkan bahwa belum '*move on*' dari masalah pada masa yang lalu.
- *Stalking* adalah tindakan yang dapat menyebabkan apapun yang sudah terjadi pada saat ini semakin buruk, semakin tidak baik. *Stalking* adalah tindakan yang sangat egois, kita mengedepankan kebahagiaan kita tanpa memikirkan kenyamanan orang lain.

*"..To heal from a broken heart we have to first stop making things worse!"*

# The Many Mistakes That Set Us Back

- Ketika kita disakiti oleh orang lain, kita mulai membentuk perilaku menyalahkan diri sendiri (berpikir banyak hal dan mulai mengkritik diri sendiri). Tindakan ini terbentuk pada mereka yang memiliki masalah kecemasan atau mereka yang mengalami masalah harga diri rendah.
- Kita cenderung untuk mengidolakan orang yang sudah menyakiti hati kita. Ini adalah tindakan yang abnormal, terutama karena oleh yang sudah menyakiti hati kita adalah orang yang sudah merugikan/membuat luka. Tindakan ini terjadi sebagai bentuk coping mechanism terhadap stressor yang dihadapi. Dengan mengidolakan orang yang sudah melukai kita, kita mencoba untuk mencari 'celah' untuk menenangkan hati kita, mencari kedamaian dan ketenangan (*excuse*) atas apa yang sudah dia lakukan pada kita. Otak kita, dipaksa untuk memunculkan image baik dan positif tentang orang yang sudah menyakiti kita, dan akibatnya kita berkhayal terus menerus tentang orang ini dan menolak menerima kenyataan.

# Healing starts in the mind

- Kesembuhan luka pikiran, dimulai dari dalam pikiran juga.
- Berbeda dengan proses kesembuhan luka fisik, luka emosional tidak nampak, tapi proses kesembuhannya dapat diusahakan dengan baik. Luka fisik dapat segera sembuh berkat antibody, tapi akan sangat berbeda dengan luka emosional yang tidak dapat secara otomatis sembuh. Manusia harus secara sadar mengusahakan kesembuhan ini.
- Ketika kita mengalami luka pikiran/batin, pikiran kita pun memberikan hukuman secara tidak sadar pada kita. Ketika kita berhadapan dengan situasi yang kurang lebih sama sebagai penyebab rasa sakit, kita akan secara otomatis menghindari, menjauhi, dan berupaya untuk segera pergi dari hadapan penyebab rasa sakit (Stressor).
- Agar dapat melepaskan diri dari rasa sakit, kita diarahkan untuk secara terus menerus memberi makan ego dan ingatan akan rasa sakit yang kita alami.

...

- Jalan menuju kesembuhan dimulai dari kesediaan untuk mengakui keberadaan luka yang ada (tidak menutup-nutupi atau sengaja meniadakan luka tersebut), lalu berani untuk membuka diri demi kesembuhan (ini merupakan jalan yang sulit, tapi harus dilakukan).
- Membuka diri ini dapat berupa mengubah atau mengganti kebiasaan lama menjadi kebiasaan baru dan menyehatkan.
- Berduka boleh saja, tapi harus selalu ingat untuk segera move on.
- Proses melepaskan dapat kita lakukan secara sendiri-sendiri dengan menyesuaikan dengan gaya kita masing-masing.

...

- Love yourself and mindfulness, ini akan sangat membantu pekerjaan dan usaha untuk sembuh dan kembali ke keadaan yang lebih baik.
- Mereka yang merasakan sakit hati pun diminta untuk secara aktif membuat goal setting yang baru, yang ingin mereka capai dan akan membantu mereka dalam melanjutkan hidup.
- Mindfulness, memfokuskan pikiran dan semua yang ada di dalam diri pada moment saat ini, hanya pada masa sekarang. Menyadari apa yang dilakukan dan dikerjakan pada saat ini dan bagaimana ini dapat memberikan *impact* hanya pada saat ini.



# Kesimpulan

Sakit hati dapat terjadi di mana saja, kapan saja dan pada siapa saja. Tapi, tidak semua orang yang dapat jatuh-berlarut-larut dengan luka yang terjadi dalam diri/perasaannya. Semuanya tergantung pada keinginan, kemampuan untuk sembuh dari luka yang mendalam.

Sakit hati dimulai dari pikiran. Sadari bahwa asal luka adalah dalam pikiran, maka kesembuhan itu dimulai dari sana. Sadari masalah yang ada, akui bahwa saat ini sedang mengalami sakit, pelajari pola sakit hati, pelajari hal-hal yang tidak boleh dilakukan dan lakukan apa yang dianjurkan untuk *move on*.

*Love yourself first before you love somebody else.* Lalu, gunakan *mindfulness* sebagai senjata untuk melawan pikiran obsesif, penasaran dan pikiran buruk lainnya.

Terakhir, perbuatlah apa yang menurutmu baik dan harusnya dilakukan pada dirimu sendiri.