

MEMAHAMI KELELAHAN EMPATIK (*COMPASSION FATIGUE*) PADA PSIKOLOG PRAKTISI AWAL KARIER DENGAN RIWAYAT GANGGUAN PSIKOLOGIS

Sabriasrifah¹, Diana Setiyawati²

^{1, 2} Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Sabriasrifah1999@mail.ugm.ac.id¹, diana@ugm.ac.id²

Abstrak

Kelelahan empatik merupakan risiko psikologis pada psikolog praktisi awal karier dengan riwayat gangguan psikologis. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana kelelahan empatik dialami dan dimaknai oleh psikolog awal karier (masa praktik <7 tahun) dengan riwayat gangguan neurotik menggunakan pendekatan fenomenologis dengan *Interpretative phenomenological analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan kelelahan empatik dialami melalui kelelahan fisik, cerita klien yang membekas, kesulitan menjaga batas profesional, serta strategi jeda untuk melindungi diri. Riwayat gangguan psikologis membentuk kewaspadaan, sementara profesi dimaknai sebagai pendampingan setara yang membutuhkan supervisi. Temuan ini menegaskan bahwa kelelahan empatik merupakan kondisi keterpaparan terhadap trauma klien yang diperkuat oleh riwayat gangguan personal, membentuk pengalaman personal, relasional, dan reflektif yang memengaruhi keberlanjutan praktik profesional psikolog. **Kata kunci:** *fenomenologi, kelelahan empatik, psikolog awal karier, praktik profesional*

Abstract

Compassion fatigue is a psychological risk among early-career practicing psychologists with a history of psychological disorders. This study aims to understand how compassion fatigue is experienced and meaningfully interpreted by early-career psychologists (practice experience <7 years) with a history of neurotic disorders, using a phenomenological approach with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings indicate that compassion fatigue is experienced through physical exhaustion, intrusive client stories, difficulty maintaining professional boundaries, and taking pauses for self-protection. A history of psychological disorders fosters vigilance, while the profession is perceived as egalitarian companionship requiring supervision. These findings confirm that compassion fatigue is a condition of exposure to client trauma reinforced by personal psychological history, shaping personal, relational, and reflective experiences that affect the sustainability of professional practice.

Keywords: *compassion fatigue, early-career psychologists, phenomenology, professional practice*