

Mengubah Pandangan Hidup dalam Kesendirian

Naufal Najmi Kardiansyah^{1*}, Wu Yilei²

¹Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

²Guangdong University of Foreign Studies, China

Corresponding email: naufalnajmi04@gmail.com

Abstrak - Artikel ini adalah sebuah *review* yang merupakan pembacaan secara kritis dengan buku elektronik (*E-Book*) berjudul “Kamu Gak Sendiri” mengenai sebuah kajian petunjuk hidup yang ditulis oleh Syahid Muhammad pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menganalisis isi sebuah buku dan memberikan sebuah pemahaman yang inovatif tentang isi konsep yang diusulkan. Hasil penelitian ini menjelaskan tentang seseorang yang merasa tertinggal dalam banyak hal dan selalu (*overthinking*) mengkhawatirkan masa depan hingga tidak sadar bahwa banyak orang merasakan hal yang sama. Buku ini memberi petunjuk yang inovatif dengan penjelasan konteks yang sesuai.

Kata Kunci: Pemahaman inovatif, *overthinking*, masa depan, merasakan hal yang sama.

Abstract - This article is a review which is a critical reading with an electronic book (*E-Book*) entitled "You Are Not Alone" regarding a study of life guidance written by Syahid Muhammad in 2019. This study uses descriptive qualitative methods to analyze the contents of a book and provide an innovative understanding of the contents of the proposed concept. The results of this research explain a person who feels left behind in many ways and is always (*overthinking*) worrying about the future so that many people do not realize they're feeling the same way. This book provides innovative guidance with context-appropriate explanations.

Keywords: Innovative understanding, *overthinking*, future, feeling the same way.

PENDAHULUAN

Dalam sebuah kehidupan yang terasa menyakitkan dan terus menghantui diri manusia yang membuat seseorang menjadi takut dan khawatir tentang masa depan, buku dan artikel ini adalah sebuah solusi inovatif dan sesuai dengan keadaan tertentu yang membantu untuk bisa keluar dari zona kegelapan itu dan terus bisa melangkah dan belajar untuk meraih sebuah impian yang dicapai pada setiap manusia, dan jangan lupa selalu bersyukur kepada Tuhan dengan apa yang dimiliki pada saat ini adalah sebuah rezeki yang selalu memberikan manfaat dalam hidup.

Artikel ini menjelaskan sebuah isi mendalam yang bahkan setiap orang sangat *relate* dengan kehidupan yang mendorong kepada pembaca untuk selalu berpikir tenang dan selalu positif untuk melangkah secara perlahan dan bertahap dalam mengambil keputusan yang dipilih untuk berubah menjadi pribadi memiliki kepercayaan diri yang tinggi dari sebelumnya yang selalu mengeluh dan tidak bisa berpikir dengan jernih dan terlalu memikirkan yang tidak-tidak serta kecemasan yang tidak ada batasnya membuat kepercayaan diri menjadi lemah.

Dalam buku yang ditulis oleh Syahid Muhammad menyajikan sebuah konsep yang memberikan gagasan sebuah kehidupan dan menjelaskan tentang sangat penting untuk menjadi seseorang yang membawa sebuah perubahan hidup manusia untuk jangan mengeluh dengan takdir. Karena Tuhan

sudah mengatur segalanya dan tidak akan memberikan cobaan yang tidak bisa dilampaui oleh hambanya. Dan penulis menggambarkan pentingnya untuk tidak menyerah dengan kehidupan yang menyakitkan dan harus melawan rasa takut, sedih, malas, mengeluh, *overthinking*, dll.

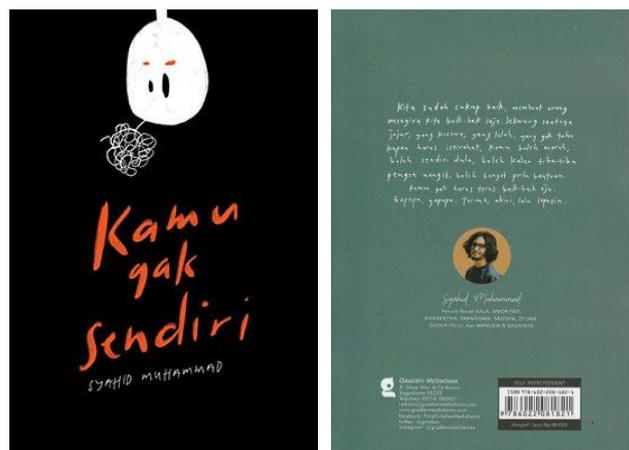
Dengan konteks ini, buku “Kamu Gak Sendiri” akan menunjukkan pesan-pesan yang mendalam tentang pandangan hidup manusia, solusi, dan kenyataan hidup yang ditulis oleh Syahid Muhammad. Dengan menggunakan konsep studi kualitatif deskriptif, artikel ini bertujuan untuk menganalisa atau (*review*) secara rinci memberikan berbagai petunjuk dan pemahaman yang lebih mendalam dengan konsep buku “Kamu Gak Sendiri” ini. Dan memperjelas untuk para pembaca agar lebih mudah memahami kandungan-kandungan tentang kehidupan yang sangat relate dan terjadi di dunia nyata untuk menyadarkan bahwa seseorang itu tidak sendirian.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan untuk karya ilmiah ini adalah metode kualitatif. Yaitu suatu rumusan masalah dalam penelitian untuk mengeksplor situasi yang diteliti secara mendalam dan luas. Metode ini dapat diamati dari suatu individu, kelompok, organisasi, masyarakat dalam keadaan konteks yang tertentu. Menurut Bodgan dan Taylor yang dikutip oleh Lexy.J. Moleong pendekatan kualitatif adalah prosedur sebuah penelitian yang menghasilkan sebuah data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang lain yang diamati. Pendekatan Kualitatif adalah pendekatan yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian dari sebuah perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dalam bentuk kata-kata dan bahasa dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang lengkap. penelitian kualitatif merupakan suatu metodologi penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Dimana hasil dari penelitian ialah kata-kata deskriptif yang mengupas makna dari objek penelitian. Tambahan lagi, Dalam sebuah proses pada penelitian kualitatif hal-hal yang bersifat perspective subjek lebih ditonjolkan dengan landasan teori oleh peneliti sebagai pemandu, agar proses penelitian sesuai dengan fakta yang ditemui di lapangan ketika melakukan penelitian.

Dalam menganalisa sebuah buku, buku ini ditulis oleh Syahid Muhammad yang berjudul “Kamu Gak Sendiri”. Buku yang dibaca oleh peneliti ialah buku yang terbit pada tahun 2019 oleh Gradien Mediatama dan dicetak oleh TransMedia Pustaka.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul : Kamu Gak Sendiri
Penulis : Syahid Muhammad
Penerbit : Gradien Mediatama
Tahun Terbit : 2019
Jumlah Halaman : 339

Mengatur Emosi

Emosi dan pikiran ketika keduanya sedang kencang dan kadang menyesatkan hingga bisa membuat seseorang terseret dengan kesedihan yang mendalam, kemarahan, dan ketakutan. Beberapa emosi dan pikiran itu terkadang datang secara acak seperti seseorang yang ingin tiba-tiba menangis dan tidak tahu apa sebabnya. Tapi wajib bagi seseorang emosi dan pikirannya untuk bisa mengontrol diri menjadi lebih tenang dan keluar dari keresahan atau ketakutan yang sudah melekat dalam diri manusia dan harus menemukan sebuah hal yang memotivasi untuk memulai hal baru dan mendorong untuk bersemangat menghadapi kehidupan yang dialami.

Emosi yang bercampur itu menyebabkan perasaan ingin meluapkan kemarahan pada diri seseorang hingga membawa rasa kepuasan dan penyesalan. Perasaan yang merasa terangsakan di antara orang-orang di sekitarnya, karena merasa perbincangan dengan mereka sudah bukan merupakan hal yang dapat kita nikmati. Rasa ingin pergi tetapi juga tak ingin dikira menjadi seseorang yang arogan dan berakhir sendirian.

Perasaan-perasaan ini, seringnya berasal dari hal-hal yang sering kali kita represi di dalam dada sehingga dapat terperangkap dalam kepala diri seseorang itu sendiri dan terisolasi dalam asumsi. Hingga hadir perasaan untuk menyerah pada hidup, meskipun sesungguhnya tidak bisa benar-benar menyerah. Akan selalu ada orang lain yang menghadang dari keputusan menyerah. Entah orang terdekat maupun orang asing.

Mempertanyakan Diri Sendiri

Setiap manusia pasti pernah mempertanyakan dirinya sendiri yang membuatnya membenci dirinya sendiri yang membuatnya muncul beberapa pertanyaan tentang seberapa layaknya seseorang itu sendiri. Kebencian pada diri sendiri itu akan muncul dalam kehidupan sosial seperti contohnya sebuah perundungan yang dialami yang membuat seseorang itu menjadi olokan atau ejekan sehingga kepercayaan diri pun sulit tumbuh dan merasa tidak nyaman untuk menjadi diri sendiri dan menyalahkan orang-orang yang membuatnya merasa terpuruk dan sulit untuk berkembang.

Tapi dari sinilah kesempatan untuk mempelajari emosi pada manusia untuk tumbuh, salah satu menyebabkan rasa benci dan selalu mempertanyakan diri sendiri ini ternyata disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengolah hal yang buruk tersebut menjadi sebuah hal yang bisa menjadi lebih berguna dan dinikmati ataupun dicermati dengan lebih teliti yang justru dapat membantu menumbuhkan kasih sayang dan mimpi bagi banyak manusia.

Ada saat-saat dimana seseorang menikmati semuanya dengan lambat, seperti saat melamun. Pada saat-saat seperti inilah, seseorang bisa melihat bahwa ada banyak sekali orang-orang yang marah, melihat orang-orang marah ini membuat seolah bercermin dan melihat diri sendiri dari beberapa tahun. Orang-orang yang terjebak dalam keliruan besar, kebingungan massal dan terjebak dalam pusaran ketidaktahuan akan harus berbuat apa.

Ketakutan Yang Menghantui

Sampai disini, bisa dilihat bahwa hidup sebenarnya juga dipenuhi oleh rasa takut dan selalu ada pada dalam diri setiap manusia. Takut adalah sebuah mekanisme pertahanan diri semacam pengingat akan hal-hal yang dianggap berbahaya dan membahayakan atau belum diketahui juga belum dapat dikuasai secara perhitungan dan kemampuan. Misalnya, saat mau membuka sebuah usaha tetapi takut tidak laku dan takut dianggap jelek lalu dicemooh oleh orang-orang atau bahkan orang terdekat seperti teman atau saudara sendiri.

Kenyataannya rasa takut itu tidak pernah benar-benar menghilang dan malah membuat diri seseorang menjadi lebih takut untuk melakukan sesuatu hal. Dan rasa takut itu membuat kesehatan mental dalam diri seseorang menjadi ingin putus asa dan selalu ingin menyerah dengan hidup walau umur itu masih sangat muda ataupun tua, rasa takut tidak pandang dari bulu seseorang yang mengakibatkan rasa trauma yang mendalam.

Ketakutan akan menjadi semakin besar pada saat melihat orang lain seolah selalu bahagia dan ceria dan tidak takut dalam menjalani kehidupannya, dan menjadi semakin merasa sendirian,

ketakutan, mengeluh, bersedih, dan merasa tidak berguna sebagai manusia seolah rasa takut dan kecemasan tidak akan hilang dan akan selalu menghantui. Yang harus dilakukan untuk mengatasi rasa ketakutan tersebut adalah dengan mendekatkan diri kepada Tuhan dengan memperbanyak dzikir dan rajin beribadah dan menceritakan keluhan dan ketakutan yang dialami kepada orang yang disayangi salah satunya adalah keluarga dan orang tua dan selalu mendengarkan nasihat-nasihat yang diberikan oleh mereka sebagai bekal untuk selalu melihat kedepan dan memotivasi untuk melawan rasa takut yang dialami.

Manusia Tidak Berjuang Seorang Diri

Setiap manusia terkadang pernah merasa ingin sendiri dan terkadang menangis dengan sendirinya pada saat tengah malam dengan mengurungkan diri di kamar lalu memikirkan masa depan yang tidak tahu arahnya ingin kemana dan ingin menjadi seperti apa lalu membiarkan emosi muncul tanpa sebab berupa rasa kesepian yang belum tertumpahkan seperti kecemasan pada kehidupan yang dialami oleh setiap manusia lalu keluarkan kesedihan itu dan menumpahkan rasa ketakutan dalam sebuah air mata yang jatuh ke permukaan bumi.

Keterbatasan penjelasan di otak manusia atas sebuah emosi tanpa penyebablah yang mengakibatkan munculnya rasa kebingungan. Menyadari adanya perasaan-perasaan yang pernah seseorang membuat tubuh mengalami penumpukan emosi yang terkubur. Salah satunya mungkin ada hal-hal yang traumatis yang tidak diketahui, namun tiba-tiba menjadi seonggok batu yang mengganjal dalam hati setiap manusia. Kesendirian adalah hak, seseorang berhak untuk rapuh dan menceritakan rahasia diri sendiri.

Setiap manusia kadang masih sering terlalu sombong untuk mampu menghadapi apa pun tanpa meminta bantuan kepada siapa pun. Entah karena malu ataupun ego dan kadang berkata dalam hati untuk mengikutsertakan Tuhan, keluarga, teman dengan begitu merasa ada yang menemani seperti saat sedang sendirian dan bersedih bahkan menangis. Yang pasti jika seseorang itu memiliki perasaan menangis, lebih baik ikuti saja dan tidak perlu merasa menjadi manusia yang kuat ataupun lemah dan jika ingin memerlukan kehadiran seseorang ajaklah orang terdekatmu dan menceritakan apapun dihadapannya.

Cintailah Diri Sendiri

Untuk semua perjalanan yang sudah dilalui dan apa yang akan terjadi nanti, akan selalu digerakkan oleh cinta dan luka yang membuat hancur dan terus membentuk manusia itu sendiri. Dan perlu diingat pada saat masa-masa sulit dalam kehidupan yang sudah dialami, dalam konflik-konflik yang seolah tidak berkesudahan ataupun selesai dengan perasaan yang serba salah dan merasa jauh dari teman, keluarga, Tuhan, dan bahkan dari diri manusia itu sendiri yang tersembunyi dan tidak bisa diceritakan pada orang lain.

Emosi dan pikiran negatif yang tidak ada henti-hentinya mengeroyok dengan rasa salah yang menghantui dan harus mengejar banyak hal yang tidak tahu itu penting atau tidak. Kesepian membuat seseorang merasa ditinggalkan oleh sekitar dan membuat membenci diri sendiri. *Self-love* seperti pulang ke diri sendiri, mengetuk sebuah pintu yang sering diabaikan dan mengatakan tidak atas ajakan seperti teman tongkrongan saat sedang kelelahan atau perasaan lainnya.

Self-love membawa manusia pada kesadaran tentang diri sendiri, proses mendengar apa yang patut dilakukan sesuai keadaan dan kebutuhan diri. Dan memahami kebutuhan atau keinginan, mana yang perlu mana yang tidak, hingga kemampuan mengambil keputusan dan mengurangi kebiasaan melihat sesuatu tentang diri sendiri dari orang lain yang mengakibatkan membanding-bandingkan dan mengasihani pada diri sendiri.

Diri sendiri berhak atas cinta sebagaimana memberikan cinta pada yang dikasihi seperti menerima kekurangannya, mengizinkannya untuk bersedih, mendengar keluh kesahnya, tapi juga mengajaknya untuk sembuh dan terus tumbuh. Semua yang membuat manusia itu hancur dapat ditentukan untuk terbentuk menjadi apa dan bagaimana, dan semua rasa sakit yang dialami dapat menjadi hal yang menyembuhkan. Cintai diri, adalah cinta yang berasal dan kembali membentuk keyakinan, dan bukan berasal dan kembali membentuk ketakutan.

KESIMPULAN

Dalam kesimpulan dalam sebuah buku “Kamu Gak Sendiri” yang ditulis oleh Syahid Muhammad memberikan sebuah penjelasan yang berharga tentang sebagai manusia yang merasa hidup sendirian dengan dipenuhi oleh rasa kesedihan, ketakutan, kecemasan dan lainnya. Tetapi juga perlu diingat setiap manusia pasti memiliki orang lain yang di sayangi seperti keluarga, saudara, bahkan ada teman yang siap mendengarkan seluruh cerita dan masalah yang dialami. Dan buku ini menjelaskan betapa pentingnya untuk mencintai diri sendiri sebagai sebuah kesadaran manusia untuk terus tumbuh, jangan terus merasa takut untuk mencoba sesuatu dan membentuk pribadi dengan berupa sebuah keyakinan yang diyakini untuk melawan rasa takut dalam kesendirian.

DAFTAR PUSTAKA

- Asbari, M., & Prasetya, A. B. (2021). Managerial Coaching: Rahasia Membangun Kinerja, Komitmen Tim dan Modal Psikologis Guru. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 490-506. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.1248>
- Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Pengaruh Trust in Leadership terhadap Perilaku Asbari, M., Purba, J. T., Hariandja, E. S., & Sudibjo, N. (2021). Membangun Kesiapan Berubah dan Kinerja Karyawan: Kepemimpinan Transformasional versus Transaksional. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 22(1), 54–71. <https://doi.org/10.30596/jimb.v22i1.4888>
- Asbari, M., Purba, J., Hariandja, E., & Sudibjo, N. (2021). From Leadership to Innovation: Managing Employee Creativity. *Jurnal Manajemen Strategi Dan Aplikasi Bisnis*, 4(1), 143 - 154. Retrieved from <http://ejournal.imperiuminstitute.org/index.php/JMSAB/article/view/287>
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Diskursus Relasi Pengaruh Modal Psikologis Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Kepuasan Kerja Guru: Di antara Kepemimpinan Azhari, D. W., & Putri, W. F. (2023). Urgensi Moralitas Generasi Bangsa: Sebuah Esai. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 7-11.
- Azmi, A. F., & Asbari, M. (2022). Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9>
- Baihaqi, M. F., & Asbari, M. (2022). Relakanlah untuk Sakit Sebentar: Sebuah Kajian Filsafat Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 30–34. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.41>
- Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 13–19. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.3>
- Chidir, G., Asbari, M., Purwanto, A., & Asbari, D. A. F. (2022). Pengaruh Learning dan Coaching Individu terhadap Kinerja Guru: Sebuah Telaah Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.4>
- Claudiawan, S., & Asbari, M. (2023). Filosofi Apatis: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 57–61.
- Daeli, S. I., & Asbari, M. (2022). Bahaya Pancasila Menjadi Trisila dan Ekasila: Telaah Singkat Pemikiran Refly Harun. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 01(01), 37–41. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/44>
- Fadli. (2020). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, Vol. 21 No. 01. Hlm-36.
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Gradien Mediatama.com. (2019). Kamu Gak Sendiri. <https://gradienmediatama.com/buku/kamu-gak-sendiri/> (Diakses pada tahun 2019).
- Gramedia.com. (2017). Rework. <https://www.gramedia.com/products/rework> (Diakses tanggal 14 Juni 2023).
- Hatta, N. R., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Hargailah Orang Lain, Setiap Orang Mempunyai Pandangan Hidup Yang Berbeda-Beda: Sebuah Kajian Filosofis. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 74–78. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.1>
<https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.2>
<https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.3>

- Inovatif Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6.
- Karima, R., Octavia, L. G. V., & Fahmi, K. (2023). Lunturnya Moralitas Pelajar Indonesia?. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 17-20.
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. Literaksi: *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Mul'aini, T. A., & Asbari, M. (2022). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang”. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 11–14. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.7>
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. Literaksi: *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. Literaksi: *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. Literaksi: *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. Literaksi: *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Santoso, G., Salsabilla, E., Murod, M., Susilahati, Faznur, L. S., & Asbari, M. (2023). Pengaruh Pergaulan Teman Sebaya terhadap Karakter Cinta Damai Anak . *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 107–113. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.129>
terhadap Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 13-20.
Transformasional dan Transaksional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 7–12.
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 7–12.
- Wikipedia. (2021). Teori Disonansi Kognitif, https://id.wikipedia.org/wiki/Teori_disonansi_kognitif (Diakses: 01 April 2023).
- Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 1-6.