

## Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan: Cara Mengompromikan Perasaan Dengan Kenyataan

Hilwan Azhar Sukma<sup>1\*</sup>, Masduki Asbari<sup>2</sup>

<sup>1\*,2</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

\*Corresponding email: [hilwanazhar1922@gmail.com](mailto:hilwanazhar1922@gmail.com)

**Abstrak**–Tujuan studi ini adalah mereview buku sebagai upaya untuk mengeksplorasi dan memahami narasi ilmiah dari buku “Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan: Cara Mengompromikan Perasaan Dengan Kenyataan” yang ditulis oleh Tsuneko Nakamura dan Hiromi Okuda. Penelitian kualitatif deskriptif ini mencermati relasi kepribadian seseorang dengan kesuksesan kariernya. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif analisis isi (*content analysis*) yang dilakukan terhadap buku tersebut di atas. Penulis juga menggunakan sumber data sekunder dari berbagai artikel dan buku yang berhubungan dengan objek penelitian. Buku yang saya bahas ini akan memberi banyak pengetahuan baru tentang ilmu psikologi terutama stres, overthinking, depresi, dan gangguan mental yang berkaitan dengannya. Buku ini masuk sebagai kategori pengembangan diri berdasarkan ilmu psikologi yang akan dibutuhkan banyak orang untuk kesehatan mentalnya. Secara keseluruhan isi buku ini adalah kisah dokter Tsuneko yang menganggap satu-satunya aset adalah umur panjang. Dia berharap bahwa beberapa beban yang seseorang rasakan dalam kehidupan sehari-hari akan berkurang dan bisa teratasi dengan mudah. Terlalu banyak permintaan untuk melakukan sesuatu dan hal tersebut sering membuat kita kewalahan.

**Kata Kunci:** *Psikologi, mental, pengembangan diri, depresi.*

**Abstract** – *The purpose of this study is to review books in an attempt to explore and understand the scientific narrative of the book “Living Peacefully Without Overthinking: How to Compromise Feelings with Reality” written by Tsuneko Nakamura and Hiromi Okuda. This descriptive qualitative research examines the relationship between a person's personality and career success. This study uses a qualitative approach to content analysis, which was carried out on the book mentioned above. The author also uses secondary data sources from various articles and books related to the research object. This book that I am discussing will provide a lot of new knowledge about psychology, especially stress, overthinking, depression, and mental disorders related to it. This book is included in the category of self-development based on psychology that many people will need for their mental health. Overall, the contents of this book are the story of doctor Tsuneko who thinks the only asset is longevity. He hoped that some of the burdens one feels in everyday life would lessen and be overcome easily. There are too many requests to do something and it often overwhelms us.*

**Keywords:** *Psychology, mental, self-development, depression.*

### PENDAHULUAN

Buku ini ditulis oleh Tsuneko Nakamura seorang psikiater berusia 89 tahun bersama dengan Hiromi Okuda dan berprofesi sebagai psikiater sekaligus dokter perusahaan. Sebelumnya merupakan dokter spesialis penyakit dalam dan pertemuannya dengan dokter Tsuneko Nakamura di tahun 2020

membuatnya beralih menjadi psikiater. Pada bulan Juni 1945 ketika perang mendekati akhir di usia enam belas tahun, beliau meninggalkan kota Onomichi di Hiroshima, untuk pergi ke Osaka demi menjadi seorang dokter. Untuk mengatasi keperluan medis, maka pemerintah Jepang sedang mengusung program guna merekrut banyak wanita demi merawat tentara Jepang. Semasa kecil, dokter Tsuneko dulunya adalah gadis desa yang akan di nikahkan dengan seorang pria di desa. Untungnya, Tsuneko sempat mendapatkan tawaran untuk mengikuti program perawatan medis melalui pamannya.

Pada usia yang masih belia, Tsuneko akhirnya bertekad untuk ikut program tersebut, tanpa adanya bantuan dari keluarga, ditambah lagi dari masa-masa suram perang dunia II Tsuneko harus mencari penghasilan sendiri. Berbeda dengan sistem kedokteran zaman modern, dulu Tsuneko harus mengikuti training tanpa mendapat bayaran. Pada akhirnya, usaha dan tekadnya membuahkan hasil. Pada buku tersebut, dokter Tsuneko menceritakan bagaimana akhirnya beliau menjadi psikiater dan menjalani profesi tersebut hingga 70 tahun. Tidak hanya itu, Tsuneko juga menjelaskan kehidupannya saat sudah memiliki anak yang memberikannya pelajaran untuk pertumbuhan diri.

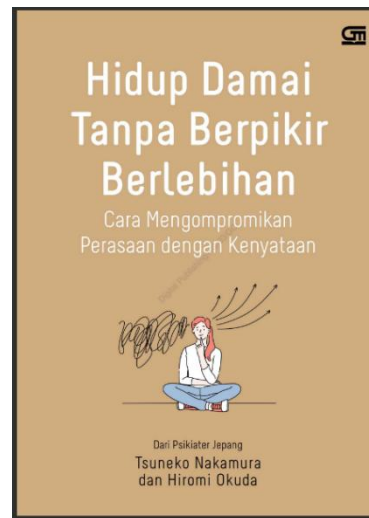
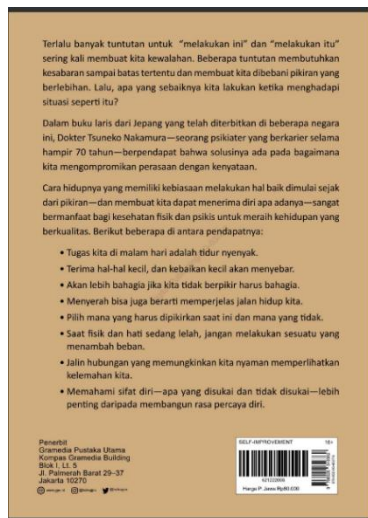
Secara keseluruhan isi buku ini adalah kisah dokter Tsuneko yang menganggap satu-satunya aset adalah umur panjang. Dia berharap bahwa beberapa beban yang seseorang rasakan dalam kehidupan sehari-hari akan berkurang dan bisa teratasi dengan mudah. Terlalu banyak permintaan untuk melakukan banyak hal dan hal tersebut sering membuat kita kewalahan. Ada beberapa tuntutan yang membutuhkan kesabaran dan membuat kita kewalahan dalam berpikir. Lalu apa yang harus kita lakukan ketika menghadapi situasi seperti itu? Dalam buku terlaris dari Jepang yang diterbitkan di beberapa negara ini, dokter Tsuneko Nakamura, seorang psikiater dengan karir hampir 70 tahun, menyatakan bahwa solusinya adalah mengkompromikan emosi dengan kenyataan. Berawal dari hati, cara hidup dengan kebiasaan berbuat baik, yang memungkinkan kita menerima diri apa adanya, sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental kita untuk mencapai kehidupan yang berkualitas.

## **METODE PENELITIAN**

Pada artikel ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Adapun pengertian dari kualitatif adalah suatu pendekatan atau metode penelitian dimana peneliti berperan sebagai instrumen kunci (Sugiono, 2013). Penelitian kualitatif sendiri menghasilkan data yang bersifat deskriptif yang hasilnya berupa tulisan, ucapan, serta perilaku dari orang yang dijadikan objek pengamatan (Nugrahani & Hum, 2014). Penelitian kualitatif digunakan untuk menghasilkan suatu gambar kompleks dan menyeluruh mengenai fenomena-fenomena manusia yang kemudian disajikan dalam bentuk kata-kata (Sugiono, 2013). Fadli (2020) menjelaskan bahwa kegunaannya untuk meneliti objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci dan analisis data yang bersifat induktif serta hasil analisis yang lebih mengedepankan penemuan makna ketimbang generalisasi, maka penelitian kualitatif dapat dikatakan didasari oleh post-positivisme. Tambahan lagi, penelitian kualitatif merupakan suatu metodologi penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Dimana hasil dari penelitian ialah kata-kata deskriptif yang mengupas makna dari objek penelitian.

Buku ini ditulis oleh Tsuneko Nakamura dan Hiromi Okuda berjudul "Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan: Cara Mengompromikan Perasaan Dengan Kenyataan". Buku yang dibaca oleh peneliti ialah buku yang terbit pada tahun 2021 oleh PT.Gramedia Pustaka Utama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul	: Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan: Cara Mengompromikan Perasaan Dengan Kenyataan
Penerbit	: PT.Gramedia Pustaka Utama
Tahun Terbit	: 01 Januari 2021
Jumlah Halaman	: 170 Halaman
ISBN	: 978-602-06-4686-2
ISBN Digital	: 978-602-06-4687-9

Bab 1 berbicara tentang konsep bekerja. Alasan manusia bekerja adalah agar bisa hidup. Kita bekerja agar bisa makan, demi menghidupi keluarga. Itulah tujuan utama bekerja. Hal ini bukanlah hal yang memalukan. Bekerja untuk hidup sama sekali bukan hal memalukan. Bekerja tidak perlu terlalu tegang. Selagi berguna bagi orang lain itu sudah cukup. Kehidupan pekerjaan berlangsung untuk waktu yang panjang. Harapan yang terlalu besar atau terlalu dimasukkan ke dalam perasaan bisa menyebabkan putus asa atau menimbulkan kekesalan. Mencoba menerima dengan lapang dada agar hidup dapat berjalan maju. Kita tidak perlu harus menyukai pekerjaan, yang terbaik adalah bisa menemukan apa yang ingin dilakukan, hubungan manusia lebih penting daripada isi pekerjaan. Perusahaan adalah wadah mencari keuntungan yang diciptakan orang lain. Terus atau berhenti bekerja pada akhirnya diri sendiri yang menentukan. Jangan menyalahkan orang lain atas pilihan itu. Jika ingin berhenti bekerja berhentilah dengan cakap, sebisa mungkin tidak menyusahkan. Berhentilah bekerja jika sudah mendapatkan tempat tujuan baru, ketika masih memiliki kekuatan dan semangat dalam mempersiapkan diri untuk pergi dan lakukan secara hati hati dan cerdas. Jangan berhenti bekerja setelah fisik dan mental kita kelelahan.

Bab 2 dan 3 bicara tentang mengelola hubungan dengan orang lain. Tidak menjadikan apa yang dilakukan orang lain sebagai standar bahagia. Apapun yang dilakukan hal yang terpenting adalah jika apa yang dilakukan berdasarkan apa yang disukai. Menjadikan apa yang dilakukan orang lain menjadi standar akan membebani diri kita dan hanya akan membuat stress. Gunakan energi untuk berpikir "apa yang harus dilakukan agar bisa menjalani hidup dengan menyenangkan". Karena tidak ada lingkungan yang 100 % bisa memuaskan kita. Hubungan manusia sulit diperkirakan. Jangan bersedih jika orang lain tidak melakukan seperti yang kita harapkan. Hubungan yang saling membelenggu dan saling bergantung adalah tidak sehat dan tidak alami. Selalu berterima kasih terhadap hal sekalipun kecil, yang dilakukan oleh orang lain bagi kita, meskipun yang dilakukan merupakan bagian dari tugas orang itu.

Jika ingin dihargai orang, hargailah orang lain juga. Meski sederhana, hal itu sangat penting. Menjadi teman bicara bagi orang lain yang mau menceritakan keluh kesah. Dan pastikan merahasiakan apa yang diceritakan. Mau dimintai tolong jika memang kondisi kita menungkhinkan untuk menolong. Jika ucapan kelewatan atau sudah membuat lawan bicara merasa tidak enak, berinisiatiflah meminta maaf secepatnya sekalipun lawan bicara masih muda. Tak masalah memilih orang dekat berdasarkan selera. Dalam hidup ada saja hal yang tidak menyenangkan hati. Akan melelahkan jika merespons semua perkataan orang lain dengan pikiran berat. Kalau memang kita yang punya kesalahan cobalah untuk memperbaiki. Jika tidak merasa salah, ambillah jarak dalam hati atau tidak dimasukkan hati. Jika tidak berhasil, ambil jarak secara fisik. Tidak perlu menghitung untung rugi dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Kita perlu memaksakan diri untuk menjalin hubungan dengan orang yang tidak kita inginkan. Dan Ketika situasi mengharuskan kita menjalin hubungan dengan orang tersebut, ambillah jarak bagi hati kita secukupnya.

Bab 4 bicara tentang menikmati hidup “hari ini”, bukan masa lalu. Tidak perlu menguatirkan hal di masa depan. Kita hanya perlu memikirkan hidup kita hari ini. Jangan abaikan apa yang ada di depan mata. Meski menghadapi kondisi yang melelahkan, selama masih bisa makan, bisa tidur, jiwa raga sehat, itu sudah cukup. Untuk menjaga ketenangan hati, jangan memikirkan pekerjaan di luar waktu bekerja. Begitu sampai di rumah curahkan hati dan pikiran untuk keluarga, dan tidurlah dengan nyenyak. Lakukan dengan baik apa yang menjadi kelebihan kita, dan tidak perlu memaksakan diri untuk apa yang menjadi kelemahan kita. Bersikaplah terus terang. Katakan tidak tahu bila tidak tahu. Dan minta tolong jika memang membutuhkan pertolongan. Tak ada gunanya mengingat masa lalu. Untuk dapat membuat kenangan dan ingatan buruk memudar adalah dengan menyibukkan diri. Juga ditambah berbagai stimulan berbeda misalnya memperbanyak hubungan dengan beragam orang atau mencoba melihat dunia yang berbeda, mempelajari sesuatu, berolah raga. Waktu kita untuk hidup dengan sehat terbatas, jadi jangan sia siakan untuk masa lalu. Membandingkan diri dengan orang lain mungkin lebih banyak memiliki sisi buruk. Setiap orang dan setiap posisi memiliki kesusahannya sendiri. Sekilas saja terlihat posisi orang lain lebih enak. Saat fisik dan hati sedang Lelah, jangan melakukan sesuatu yang menambah beban.

Bab 5 bicara tentang kedamaian keluarga itu hal yang utama. Menjaga keseimbangan antara bekerja dan keluarga itu sulit. Memuaskan keduanya seringkali tidak tercapai. Tidak masalah jika tidak memuaskan. Tidak ada yang sempurna di dunia ini. Yang perlu dipikirkan adalah bagaimana bisa menjalaninya dengan baik seperti apa adanya. Daripada frustrasi mencari kesempurnaan, lebih baik terus melanjutkan meskipun kondisinya tidak bagus. Kedamaian keluarga adalah yang utama. Tak apa jika tidak sempurna dalam mengurus anak dan rumah tangga. Jangan membandingkan dengan keluarga orang lain. Membesarkan anak merupakan pengalaman yang baik. Dengan begitu orangtua akan semakin berkembang. Hal itu nantinya akan sangat berguna di pekerjaan ataupun kehidupan sesudahnya. Dalam mendidik anak kita tidak perlu menyesuaikan diri dengan cara orang lain di masyarakat. Hal yang paling utama adalah apakah orangtua benar benar memikirkan dan melakukannya dari hati demi kebahagiaan sang anak. Anak anak akan membaca hal itu sebagai bentuk kasih sayang. Akan tiba saatnya anak anak akan mandiri. Namun ada banyak orangtua yang bergantung dan menguasai anak sehingga menghambat kemandirian anak. Namun orangtua harus melepaskan sedikit demi sedikit agar anak tidak berhenti tumbuh. Manusia yang lahir pasti akan mati. Entah mati seorang diri atau mati di rumah sakit, tapi selama bisa mati dengan tenang selayaknya manusia, itu sudah cukup.

Bab 6 berisi kesaksian Hiromi Okuda sebagai penulis tentang dokter Tsuneko. Hiromi menceritakan pengalamannya menjadi psikiater yang dimotivasi oleh dokter Tsuneko. Penulis belajar untuk tidak kuatir akan hidup dari dokter Tsuneko. Dokter Tsuneko tidak memiliki banyak keinginan, tidak pernah menyusahkan orang lain, tidak pernah terlibat masalah dalam hubungan manusia. Dia mendengarkan dengan penuh perhatian, ramah dan hangat. Dia berinteraksi dengan baik dengan siapapun di tempat kerja ataupun pasiennya. Jarang ada orang yang berseberangan dengannya atau punya hubungan tidak baik dengannya. Penulis menyadari bahwa dokter Tsuneko tidak menjalani hubungan terlalu dekat dengan orang lain. Dengan menjaga jarak dokter Tsuneko tidak punya harapan atau perasaan berlebihan terhadap orang lain, dan tidak bersikap waspada berlebihan juga terhadap orang lain. Dokter Tsuneko sosok yang tidak takut dengan kesendirian. Baginya kesendirian itu bukan hal yang negatif atau buruk, menyedihkan dan memalukan. Dia Tidak memiliki keinginan dan harapan yang kuat terhadap orang lain, sehingga tidak terganggu sekalipun orang mendekat ataupun menjauh. Bagi dokter Tsuneko, cukup jika dia bisa menerangi satu sudut dalam lingkungan di mana dia berada

meski tanpa sebuah kesuksesan atau kiprah.

## KESIMPULAN

Buku ini akan sangat membantu kita ketika mengalami hari yang berat dan lelah dengan isi pikiran yang menumpuk. Isi buku “Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan” ini akan membuat kita berpikir lebih sehat dan sesimple minum teh hangat yang bisa menaikkan mood jadi lebih baik untuk menjalani hari yang panjang nantinya. Lumrah jika manusia memiliki masalah setiap harinya.

Pada dasarnya perjalanan hidup setiap orang itu berbeda. Jadi tetaplah fokus pada momen dirimu sendiri sekarang dan bersungguh-sungguh dalam menghadapinya. Menikmati hari ini dengan usaha yang maksimal tidak akan membuatmu menyesal di hari kemudian dan merasa takut untuk menghadapi hari esok. Ingatlah ketakutan itu baru ada diposisi pikiranmu, jadi tidak perlu dikhawatirkan secara berlebihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliya, F. P., Saidah, S., Sholikin, A., & Asbari, M. (2023). Pengaruh Pola Pikir dan Pola Hidup Pasca Covid- 19: Telaah Singkat Ledakan Home Sweet Home Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 59–62. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.21>.
- Azhari, D. W., & Putri, W. F. (2023). Urgensi Moralitas Generasi Bangsa: Sebuah Esai. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 7-11.
- Casika, A., Agniya, A. N., Hermawan, M. B., & Asbari, M. (2023). Pygmalion Effect: Dampak Kepercayaan terhadap Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 39–44. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.17>.
- Dwi Tsoraya, N., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.15>.
- 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.
- Gramedia.com. Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan: Cara Mengompromikan Perasaan Dengan Kenyataan. [Review Buku Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan - Gramedia](#) (Diakses 20 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.
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M.. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.24>.
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). Metode penelitian kualitatif. Solo: Cakra Books, 1(1), 3-4.
- 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>.
- Nakamura, T., Okuda, H. (2021). *Hidup Damai Tanpa Berpikir Berlebihan: Cara Mengompromikan Perasaan Dengan Kenyataan*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Wikipedia.(2021).TeoriDisonansiKognitif, [https://id.wikipedia.org/wiki/Teori\\_disonansi\\_kognitif](https://id.wikipedia.org/wiki/Teori_disonansi_kognitif) (Diakses: 04 April 2023).
- Yanuar, H.F., Nurhakim, A. L., Rahmawati, I. A., & Asbari, M. (2023). Social Cultivator: Tantangan untuk Konsisten pada Toleransi dan Empati. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 45–49. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.18>.
- 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.