

Berdamai dengan Diri Sendiri

Muhammad Ainul Yaqin^{1*}, Muhammad Hasan Al Fajri², Suryo Prayogo³

¹Universitas Insan Pembangunan Indonesia

²Lembaga Pendidikan dan Pengembangan Profesi Indonesia Ngawi

³Institut Agama Islam Ngawi

*Corresponding author: yaqin8186@gmail.com

Abstrak – Tujuan studi ini adalah *me-review* buku sebagai upaya untuk mengeksplorasi dan memahami narasi ilmiah dari buku “Berdamai Dengan Diri Sendiri” yang ditulis oleh Muthia Sayekti. Penelitian kualitatif deskriptif ini mencermati relasi kepribadian seseorang dengan mengenal diri sendiri dan mengembangkannya. 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 ini merupakan buku pengembangan diri yang membahas mengenai pemenuhan karier yang cemerlang melalui pengenalan tipe kepribadian. Kepribadian seseorang dapat diraih apabila mampu mengenali dan mengevaluasi kelebihan serta kekurangan dirinya masing-masing. Buku ini mengajak pembaca untuk melakukan analisis mendalam terhadap diri sendiri demi menemukan “diri yang sebenarnya”.

Kata kunci : Mengenal diri sendiri, pengembangan diri

Abstract - The purpose of this study is to review the book as an effort to explore and understand the scientific narrative of the book "Making Peace with Yourself" written by Muthia Sayekti. This descriptive qualitative research examines the relationship between a person's personality and self-knowledge and develops it. 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 is a self-development book that discusses fulfilling a brilliant career through identifying personality types. One's personality can be achieved if one is able to recognize and evaluate the strengths and weaknesses of each one. This book invites readers to conduct an in-depth analysis of oneself in order to find the "true self".

Keywords: *Self-knowledge, self-development*

PENDAHULUAN

“Berdamai dengan Diri Sendiri” adalah sebuah buku yang ditulis oleh Muthia Sayekti mengangkat tema mengenal diri sendiri dan mengembangkannya. Menjadi diri sendiri sangatlah penting bagi kita semua. Namun, menjadi diri sendiri tanpa intropeksi sama saja perbuatan yang sia-sia. Hal ini berarti belum paham mengenai diri kita sendiri. Seseorang biasanya mengikuti kata hatinya untuk menjadi dirinya sendiri, namun apa bila kata hatinya adalah buruk, maka orang itu akan mengikuti kearah yang buruk (Ardelia & Asbari, 2023; Febriani et al., 2022; Marpaung & Asbari, 2023; J. A. Melani et al., 2023; Ramadhan & Asbari, 2023; Rosita et al., 2023). Berbeda ketika kata hatinya adalah baik, maka orang itu akan mengikuti kearah yang baik juga (Aulia & Asbari, 2023; Jenah et al., 2023; Noviyana et al., 2023; Tsoraya et al., 2023a, 2023b; Yanuar et al., 2023).

Kunci proses pengembangan diri adalah mengenal diri sendiri (Mahendra & Asbari, 2023; N. Melani et al., 2023; Prasetyo et al., 2023; Rahmawati & Asbari, 2023; Saputra & Asbari, 2023). Ini tidak hanya berlaku bagi keberhasilan di bidang karier, melainkan juga di berbagai bidang kehidupan lainnya, termasuk keluarga, sosial masyarakat, dan spiritual. Dengan mengenal diri sendiri, seseorang

mengetahui apa yang mesti jadi tujuan hidupnya. Ia menyadari kemampuan dan bakat-bakatnya serta tahu bagaimana menggunakannya demi mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian ia lebih mampu menemukan makna dan kepuhan dari hidupnya (Asbari & Alawiyah, 2022; Fitriani et al., 2023; Kuswantoro & Asbari, 2022; Nurhayati et al., 2023; Prasadana & Asbari, 2023; Rahayu et al., 2023).

Pemahaman pribadi adalah upaya dalam mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri. Dalam mencari kelebihan dan kekurangan tersebut, seseorang pasti memerlukan orang lain untuk mengetahui hal-hal yang terdapat pada dirinya untuk mengetahui penilaian tentang dirinya dari orang lain dan juga untuk membentuk perilaku serta karakter pada dirinya.

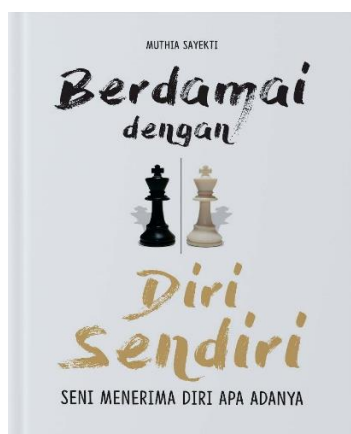
METODE PENELITIAN

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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul Buku : Berdamai dengan Diri Sendiri
Penulis : Muthia Sayekti
Penyunting : Nurti Lestari
Bahasa : Indonesia
Halaman : 216 Halaman
ISBN : 978-623-244-334-1
Penerbit : Anak Hebat Indonesia
Email : muthia.sayekti@gmail.com



Gambar. Informasi Buku
Sumber: Gramedia.com (2020)

Isi Buku

Dengan mengenal diri sendiri, seseorang mengetahui apa yang mesti jadi tujuan hidupnya. Ia menyadari kemampuan dan bakat-bakatnya serta tahu bagaimana menggunakannya demi mencapai tujuan tersebut. Mengenal diri sendiri amat penting dalam hidup ini. Sebab orang yang mengenal dirinya akan mengetahui kelebihan dan kekurangannya. Ia akan pandai menempatkan diri dalam pergaulan. Juga mampu mengelola kelebihannya (potensi) untuk meraih kesuksesan hidup di masa depan. Beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengenal diri sendiri adalah : Mencatat kelebihan dan kekurangan kita. Ambil waktu yang luang dan tenang untuk melakukan hal ini. Lalu biarkan pikiran kita menjelajah masa lalu. Catat prestasi-prestasi yang pernah kita lakukan, sifat-sifat kita yang baik atau yang kurang baik atau kesukaan (hobi) yang kita miliki. Bisa juga kita minta bantuan orang yang kita percayai dan mengenal diri kita secara dekat untuk ditanyai tentang apa sebenarnya kelebihan dan kekurangan kita. Untuk membantu mengenal kelebihan dan kekurangan diri dekatkan diri kita kepada Allah SWT. Dengan ibadah, Allah akan memberikan banyak hidayah kepada kita, termasuk lebih mengenal diri sendiri. Gunakan catatan itu untuk memperbaiki kekurangan kita.

Sebaliknya, menggunakan kelebihan yang kita miliki untuk merancang cita-cita yang sesuai dengan potensi (kelebihan) yang kita miliki. Jangan lakukan mengenal diri hanya dengan mengenal kekurangan diri kita saja. Sebabnya dampaknya membuat kita menjadi minder. Apalagi jika kekurangan tersebut adalah kekurangan yang dicapkan orang lain kepada kita. Jangan hidup dengan label yang diberikan orang lain kepada kita padahal kita belum tentu seperti itu. Misalnya, kita percaya bahwa kita orang malas hanya karena beberapa orang mengatakan hal itu, padahal sebenarnya kita adalah orang yang rajin. Mengenal diri sebenarnya bukan hanya siapa diri kita pada saat ini, tapi juga siapa diri kita di masa mendatang (konsep diri). Oleh sebab itu, kita bisa membentuk diri kita seperti apa yang kita kehendaki. Caranya, masukkan terus menerus pikiran positif seperti apa diri kita di masa mendatang. Yakin bahwa kita bisa berubah seperti apa yang kita mau. Niscaya diri kita di masa mendatang akan lebih baik dari diri kita di masa kini (terjadinya peningkatan kualitas diri).

Setiap manusia membutuhkan ruang untuk beraktualisasi diri. Ada potensi, minat, dan bakat dalam diri yang rasanya perlu disalurkan agar tidak terkubur dan akhirnya menghilang. Untuk itulah kesadaran diri tentang pemahaman pada diri sendiri harus lebih ditingkatkan.

Dalam buku "*The New You*", Zulfikar Alimudin mengidentifikasi tiga pengalaman eksistensial yang mampu meletupkan semangat seseorang untuk menjadi pribadi yang baru dan siap untuk berubah ke arah yang lebih baik. Ini penting untuk kita ketahui bersama sebab kita bisa mengetahui juga sejauh mana kita merasa sulit untuk berdamai dengan diri sendiri. Kalau memang ketiga hal di bawah ini sedang kita rasakan, maka ada baiknya kita berefleksi kira-kira langkah apa yang harus diambil untuk memperbaiki keadaan. Ketiga hal itu adalah: Kegetiran yaitu semacam perasaan tidak nyaman yang timbul dalam diri seseorang karena kesadaran akan kehidupan yang hampa, mungungkung, dan menghambat realisasi potensi dirinya. Kegelisahan yaitu perasaan resah melihat kondisi lingkungan dan orang-orang di sekelilingnya yang tidak berkembang secara optimal. Perasaan semacam ini mulai muncul ketika di dalam hatinya sudah terpelantik keinginan dan kepedulian untuk mengubah keadaan di sekitarnya menjadi lebih baik. Tantangan yaitu manifestasi kondisi yang sudah banyak manusia bayangkan dalam proses perubahan. Namun bagi sebagian besar orang yang tekadnya kuat untuk melakukan perubahan, bagian ini justru dinilai sebagai motivasi utama dalam mengambil keputusan dan tindakan yang tepat untuk mempersiapkan masa depan yang lebih baik.

Proses untuk mengambil langkah dalam melakukan perubahan inilah yang memerlukan tahapan untuk mengenali potensi diri. Kira-kira kekuatan apa yang ada dalam diri kita semua yang sekiranya bisa bermanfaat tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga orang lain.

Berikut adalah cara-cara yang disarankan oleh Mike Robbins yang ditulis dalam bukunya yang berjudul "*Be Yourself*", ada enam cara yang bisa di lakukan yaitu memberikan perhatian pada diri sendiri. Mempelajari tentang karakter diri sendiri (*personality*). Mencari letak kekuatan dan kelebihan kita, juga apa saja kelemahan kita, maka kita bisa mulai mengapresiasi kelebihan yang kita miliki. Berdamai dengan kekurangan. Siap menerima masukan dari orang lain untuk merefleksikan diri kita dari kacamata orang lain. Mulai dengan kontemplasi (merenung dan berpikir) dan dilanjutkan dengan aksi.

Maka dari itu mulailah untuk mengenali dirimu sendiri gali temukan kekuatan dirimu yang mungkin selama ini kau kubur dalam-dalam, dan cobalah untuk menemukan solusinya. Hadapi walau pahit dan tidak terlena saat manis. Semuanya punya durasi, yang pahit dan yang manis sama-sama akan

berakhir. Jadi kita tidak perlu terlalu bersedih saat gagal, kecewa, dan kehilangan. Pun kita sebaliknya tidak perlu senang saat bahagia, bercanda, dan merasa bangga. Semuanya hanya sesaat dan tidak bertahan lama.

Kelebihan Buku

Kelebihan buku ini adalah sangat inspiratif dan memotivasi kita untuk mencintai diri sendiri dan lebih bersyukur atas pemberian dari Tuhan. Menerima apapun kekurangan maupun kelebihan di dalam diri kita yang dianugerahkan oleh Tuhan yang Maha Esa. Buku ini juga menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh pembaca. Ada banyak motivasi tentang mencintai diri sendiri. Buku ini juga berisi tips dan trik mengenal dan mencintai diri sendiri dan mengembangkan kelebihan yang kita miliki yang sangat mudah diterapkan.

“Mulailah mengenali siapa dirimu sebenarnya gali dan temukan kekuatan dirimu yang mungkin selama ini sudah kau kubur dalam-dalam. Alihkan fokusmu yang mungkin sebelumnya terlalu maratapi kesedihan menuju kepada eksplorasi kemampuanmu. Beranilah untuk mengambil keputusan atas pilihan hidupmu. Mulailah untuk tidak terlalu memedulikan apa kata orang yang terlalu sering mengintervensi kehidupanmu. Hidup ini kita sendiri yang menjalani. Jika kita terlalu patuh pada apa kata orang, saat kita jatuh mereka belum tentu mau akan keputusan yang sudah kita ambil sebelumnya. Maka dari itu, belajarlah teguh untuk mempertanggungjawabkan apa yang sudah menjadi pilihan kita. Dengan demikian maka kuatlah sudah identitas diri yang melekat dalam hidup kita semua” (Berdamai dengan Diri Sendiri, hlm. 211).

Kekurangan Buku

Ketika membaca buku ini, pembaca akan disuguhkan berbagai macam cara agar kita bisa menerima diri sendiri, sehingga biasa menggali potensi yang ada dalam diri kita. Namun, buku yang ditulis oleh Muthia Sayekti ini tidak membahas lebih dalam apa penyebab seseorang sulit menerima dirinya dan tidak semua masalah sama dengan penulis. Meskipun begitu, buku ini tetap bisa memberikan pesan kepada pembaca bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan dalam hidupnya, sehingga harus bersyukur terhadap pemberian Tuhan Yang Maha Esa.

KESIMPULAN

Buku yang ditulis oleh Muthia Sayekti dengan judul Berdamai dengan Diri Sendiri ini memang cocok untuk dijadikan sebagai bahan referensi agar bisa berdamai dengan diri sendiri dan mampu menerima diri apa adanya. Terlebih lagi, bagi yang berusia sekitar 20 tahun yang dimana pada usia itu, seseorang sedang mencari cara untuk mewujudkan mimpi-mimpi dan sedang mencari jati diri. Penulis mampu semua hal tentang kepribadian ini dengan bahasa yang sangat mudah dipahami, sehingga setiap pesan dalam buku ini mudah untuk di terapkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam menghargai potensi orang lain

DAFTAR PUSTAKA

- Ademika, A. V., Muzaki, R. I., & Asbari, M. (2023). Mengenal Diri dalam Perspektif Filsafat Socrates. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 177–182. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.221>
- Aditya. (2010). *Pengertian Manajemen* dalam <https://personalityadityabayukusuma.wordpress.com/2010/12/27/pengertian-manajemen>.
- Ardelia, M. A., & Asbari, M. (2023). Filosofi Penyakit Hati: Perspektif Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 62–67.
- Asbari, M., & Alawiyah, V. (2022). Apatisme: Urgensi Norma Agama di Masa Tidak Normal. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 105–111.
- Aulia, T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat

- Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 30–33.
- Febriani, S., Nevi, F., Khoerunisa, A., Patika Sari, I., Emilia, S., Asbari, M., Tinggi Ilmu Ekonomi Insan Pembangunan, S., & Insan Pembangunan, S. (2022). Students Moral Education as “Moral Force” in Social Life. *Journal of Information Systems and Management*, 2(1), 1–7. <https://jisma.org>
- Fitriani, Y., Asbari, M., & Mutiara, N. (2023). Kecerdasan Emosional: Standar Kedewasaan? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 96–99.
- Gramedia.com (2022) <https://www.gramedia.com/best-seller/review-buku-berdamai-dengan-diri-sendiri-seni-menerima-diri-apa-adanya/>
- Jenah, M., Fernandez, I. D. T., Sumarni, N., Asbari, M., Agusna, S., & Ramayanti, N. (2023). Pygmalion Effect: Esensi Ekspektasi Positif terhadap Keberhasilan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 228–232. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.203>
- Jenah, M., Fernandez, I. D. T., Sumarni, N., Asbari, M., Agusna, S., & Ramayanti, N. (2023). Pygmalion Effect: Esensi Ekspektasi Positif terhadap Keberhasilan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 228–232.
- 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>
- Kuswanto, & Asbari, M. (2022). Rekayasa, Takhta dan Malapetaka: Sebuah Pedoman. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 101–104.
- Mahendra, R., & Asbari, M. (2023). Efek Diderot: Alasan Overshopping? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 80–84.
- Marpaung, R. A., & Asbari, M. (2023). Break The Limit: Keluar dari Zona Nyaman?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 203–208. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.225>
- Marpaung, R. A., & Asbari, M. (2023). Break The Limit: Keluar dari Zona Nyaman? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 203–208.
- Melani, J. A., Asbari, M., & Putri, F. E. (2023). The Role of the Group Process System Approach in Optimizing Learning Management. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(1), 39–43.
- Melani, N., Hanifah, S., & Asbari, M. (2023). Solusi Interaksi di Era Informasi: Mengendalikan Obsesi dan Mengelola Emosi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 77–80.
- Milenial. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 13–19. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.3>
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66.
- Nurhayati, P., Asbari, M., & Naharussurur, A. R. (2023). Law of Attraction: Inilah Jalan Meraih Impian? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 128–132.
- Prasadana, J. P., & Asbari, M. (2023). Jangan Terjebak pada Indecisiveness: Perspektif Seorang Cak Nun. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 109–113.
- Prasetyo, D., Renaldi, A., & Asbari, M. (2023). Social Selling: Interaksi Budaya di Era Media Sosial. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 26–30.
- 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>
- Rahayu, S., Asbari, M., & Nurhayati, W. (2023). Delayed Gratification: Menahan Sedikit Kesenangan untuk Kebahagiaan Besar Jangka Panjang. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 114–118.
- Rahmawati, R., & Nurfauzizah, L. (2023). Pentingnya Menentukan Tujuan Hidup Untuk Masa Depan: Analisis Singkat Pemikiran Ali Zaenal Abidin. *Jurnal Manajemen Pendidikan Vol. 1 No. 01* (2023). <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.46>
- Rahmawati, W., & Asbari, M. (2023). Crab Mentality: Penyakit Mental Susah Lihat Orang Lain Senang dan Senang Lihat Orang lain Susah. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 72–76.
- 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>

- 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>
- Saputra, & Asbari, M. (2023). Nunchi: Rahasia Orang Korea Memahami Perasaan Orang Lain. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 55–58.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023a). Happiness Inside: Menemukan Kekosongan Kebahagiaan Manusia Modern. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 202–206.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023b). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38.
- 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.