

Reasons to Stay Alive: Melawan Depresi dan Berdamai dengan Diri Sendiri

Pipit Nurhayati^{1*}, Abad Robbani Naharussurur², Devi Aprilianti³, Dinda Agil Noviyana⁴, Nela Melani⁵, Siti Perawati⁶

^{1,3,4,5,6} Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

*Corresponding author: pipitnurhayati0702@gmail.com

Abstrak – Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyajikan *review* buku karya Matt Haig, (*Reasons to Stay Alive*) Alasan untuk Tetap Hidup, Melawan Depresi dan Berdamai dengan Diri Sendiri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, sumber materi diperoleh dengan menganalisis isi buku. Hasil *review* dari buku ini menggambarkan perjuangan pribadi penulis dengan depresi dan gangguan kecemasan, serta bagaimana dia berhasil bangkit dan menemukan alasan untuk tetap hidup. Salah satu kekuatan buku ini adalah kejujuran dan keintiman emosionalnya. Buku ini memberikan wawasan yang berharga tentang arti hidup dan pentingnya menghargai momen kecil dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : Depresi, kecemasan, hidup, motivasi, harapan, kesehatan mental.

Abstract - This study aims to present a review of Matt Haig's book, (*Reasons to Stay Alive*) *Reasons to Live, Fight Depression and Make Peace with Yourself*. This study uses a qualitative descriptive method, the source material is obtained by analyzing the contents of the book. The results of this book review describe the author's struggle with depression and anxiety disorders, and how he managed to get up and find reasons to stay alive. One of the strengths of this book is its honesty and emotional intimacy. This book provides valuable insight into the meaning of life and the importance of appreciating the small moments in everyday life.

Keywords: Depression, anxiety, life, motivation, hope, mental health.

PENDAHULUAN

Buku "Alasan untuk Tetap Hidup" karya Matt Haig adalah karya yang luar biasa dan sangat berpengaruh. Matt Haig dengan berani berbagi pengalaman pribadinya, termasuk momen-momen gelap yang dia hadapi dan perasaan putus asa yang mengiringinya. Hal ini membuat pembaca merasa terhubung secara emosional dan memberikan pengertian yang lebih dalam tentang depresi dan kecemasan. Matt Haig menyajikan pandangannya dengan cara yang sederhana namun kuat, mengajak pembaca untuk memandang hidup dari sudut pandang yang berbeda.

Matt Haig adalah seorang penulis buku fiksi dan non-fiksi yang memulai karirnya sebagai jurnalis di berbagai majalah terkenal, seperti The Guardian, The Sunday Times dan The Independent. Laki-laki kelahiran Inggris, 3 Juli 1975 ini tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang kreatif. Ibunya adalah seorang penulis dan ayahnya adalah seorang jurnalis. Haig mulai menulis sejak masih muda dan mengembangkan ekspresinya melalui kata-kata. Pada tahun 1997, Haig lulus dari Universitas Leeds dengan gelar dalam bidang Sastra Inggris dan Sejarah Modern. Kemudian, dia pindah ke Spanyol dan tinggal di sana selama beberapa tahun, bekerja sebagai guru bahasa Inggris. Pengalaman ini memengaruhi tulisan-tulisannya di kemudian hari, terutama dalam novelnya yang berjudul *The Dead Fathers Club* pada 2006 yang terinspirasi oleh karya William Shakespeare, "Hamlet".

Pada usia 24 tahun, Matt Haig mengalami depresi dan gangguan kecemasan yang mendorongnya untuk melakukan bunuh diri berkali-kali. Masa terpuruknya tersebut disebabkan oleh beberapa faktor,

seperti kebiasaannya mengonsumsi alkohol, karya novelnya yang ditolak oleh penerbitan, memiliki keraguan sebagai seorang penulis dan ketidakamanan finansial. Matt Haig akhirnya mengurungkan niatnya untuk bunuh diri dan bertahan hidup serta berhasil keluar dari lingkaran keterpurukan tersebut. Pengalaman dan perjuangannya dalam mengatasi depresi dan gangguan kecemasan itulah yang membawanya menulis buku Alasan untuk Tetap Hidup (*Reasons to Stay Alive*).

Depresi atau gangguan kecemasan keduanya merupakan sesuatu yang tidak membuat nyaman perasaan (Anggraini et al., 2023; Gusman et al., 2022; Hidayati et al., 2023; Melani et al., 2023; Muarifin et al., 2023). Kecemasan ditandai dengan rasa takut dan rasa sedih yang disinyalir sebagai salah satu gangguan mental yang serius. Gangguan kecemasan disebabkan oleh adanya masalah fungsi pada otak yang mengatur rasa takut dan emosi.

Rasa cemas biasanya adalah reaksi yang dikeluarkan oleh tubuh ketika kita mengalami stres (Ademika et al., 2023; Anwar & Asbari, 2023; Komalasari & Asbari, 2023; Sumarni et al., 2023). Dan rasa cemas berlebihan yang dapat menyebabkan aktivitas terganggu dan sulit dikontrol inilah yang pada akhirnya bisa membahayakan penderitanya. Sementara depresi adalah gangguan ketika seseorang merasa tertekan dan kehilangan motivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Asbari & Alawiyah, 2022; Iwari & Asbari, 2023; Rifqi et al., 2023; Sukma et al., 2023). Depresi merupakan gangguan mental yang dapat memengaruhi suasana hati, cara berpikir dan cara bertindak seseorang. Seseorang yang mengalami depresi dapat menyebabkan berbagai masalah emosional dan fisik yang tidak dapat dihindarkan. Dalam kasus yang parah, bahkan depresi dapat memicu pengidapnya untuk melukai diri sendiri sampai menimbulkan pikiran untuk bunuh diri. Depresi dan gangguan kecemasan sama-sama dapat melumpuhkan individu dan sama-sama dianggap sebagai penyakit yang dapat mengurangi kualitas dan kesenangan seseorang dalam menjalani kegiatan sehari-hari yang sebelumnya terasa menyenangkan. Keduanya adalah gangguan mental yang beriringan, namun masing-masing dapat diatasi dan memiliki tata cara perawatannya masing-masing.

METODE PENELITIAN

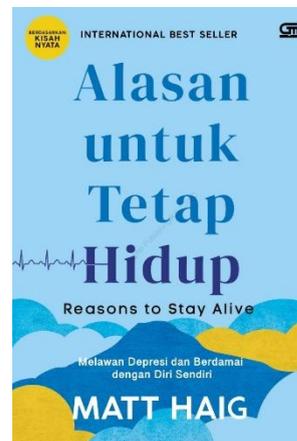
Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Dalam hal ini peneliti menggunakan data kualitatif yang dideskripsikan secara deskriptif. Teknik analisis data yang tepat untuk mendapatkan lebih banyak wawasan untuk gambaran yang lebih jelas dan pemahaman yang lebih baik. Metode penelitian kualitatif deskriptif adalah metode yang mencari informasi atau teori dari suatu titik tertentu ke arah penelitian (Muktar:2013).

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan deskriptif kualitatif adalah suatu pendekatan yang menggambarkan keadaan suatu status fenomena yang terjadi dengan kata-kata atau kalimat, kemudian dipisah-pisahkan menurut kategori untuk mendapatkan kesimpulan. Sedangkan Soerjono Soekanto berpendapat bahwa penelitian deskriptif kualitatif adalah prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan suatu subjek atau objek panel (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) kemudian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagai objek.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode simak karena sumber data peneliti peroleh dengan cara menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). melalui analisis isi buku (*Reasons to Stay Alive*) Alasan untuk Tetap Hidup, Melawan Depresi dan Berdamai dengan Diri Sendiri. Analisis menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2002:43) merupakan penguraian suatu pokok atas berbagai bagiannya dalam penelaahan bagian itu sendiri serta hubungan antar bagian untuk memperoleh pengertian yang tepat dan pemahaman arti keseluruhan. Review buku ini diartikan sebagai pertimbangan atau pembicaraan tentang buku, ulasan buku, yang membahas kelebihan, kekurangan dan daya tarik sebuah buku serta pendapat atau pertimbangan redaksi kesusastraan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul Buku : Alasan untuk Tetap Hidup (Reasons to Stay Alive)
Melawan Depresi dan Berdamai dengan Diri Sendiri
Penulis : Matt Haig
Tanggal Terbit : 24 Nov 2020
Subjek : Pengembangan Diri
Bahasa : Indonesia
Halaman : 276 Halaman
ISBN : 9786020648538
Penerbit : PT Gramedia Pustaka Utama
Alamat : Kompas Gramedia Building Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah barat 29-37 Jakarta 10270
Email : ega@gramediadigital.com



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

Isi Buku

Buku "Alasan untuk Tetap Hidup" karya Matt Haig adalah sebuah memoir yang menceritakan perjuangan pribadi penulis dengan depresi dan kecemasan, serta perjalanannya menuju kesembuhan dan penemuan alasan untuk tetap hidup. Isi buku ini mencakup berbagai aspek. Apa rasanya menjadi orang yang mengalami gangguan kecemasan atau depresi? Ada dorongan yang membanjiri perasaan dan pikiran mereka sampai-sampai fisiknya pun ikut sakit. Bahkan, tak sedikit dari mereka yang akhirnya memutuskan untuk bunuh diri. Matt Haig pernah berada di titik itu. Melalui buku ini, Matt Haig akan membagikan pengalamannya, mulai dari gejala depresi, rasanya mendapat serangan panik, hingga apa yang membuatnya bertahan hidup hingga hari ini. Kita akan menyelami apa yang para penderita depresi rasakan dan bagaimana cara membantu mereka (atau bahkan diri sendiri) menjadi lebih baik. "Jadilah berani. Jadilah kuat. Bernafaslah dan teruslah berjalan. Suatu saat nanti anda akan berterima kasih kepada diri sendiri untuk itu."

Pengantar dan Konteks: Buku dimulai dengan pengantar tentang pengalaman depresi yang dialami oleh penulis dan latar belakang yang membentuk perspektifnya terhadap kehidupan dan kesehatan mental. **Depresi dan Kecemasan:** Matt Haig menggambarkan secara detail pengalaman depresinya, termasuk gejala, perasaan putus asa dan kesulitan sehari-hari yang dihadapinya. Ia menjelaskan dengan jujur bagaimana depresi dan kecemasan dapat memengaruhi pikiran, emosi dan interaksi sosial. **Efek Lingkungan:** Haig juga membahas bagaimana lingkungan dan tekanan sosial dapat memperburuk kondisi mental. Ia menyoroti stigma yang masih terkait dengan masalah kesehatan mental dan menggambarkan pengaruhnya dalam perjalanan penyembuhan. **Perjalanan Pemulihan:** Buku ini mengikuti perjalanan pemulihan penulis, termasuk pengalaman terapi, pengobatan dan dukungan sosial yang membantunya melawan depresi dan kecemasan. Haig berbagi strategi dan alat yang membantunya dalam proses pemulihan dan menemukan kembali makna hidup.

Momen Keajaiban dalam Kehidupan: Penulis menyoroti pentingnya menghargai momen-momen kecil dalam hidup sehari-hari. Ia membahas bagaimana menciptakan dan menemukan keindahan dalam hal-hal sederhana, seperti alam, musik, sastra dan cinta, dapat membantu mengatasi kegelapan dan menemukan alasan untuk tetap hidup. **Pesan Harapan dan Pemulihan:** Buku ini memberikan pesan harapan kepada pembaca dengan menekankan bahwa depresi dan kecemasan bukanlah akhir dari segalanya. Haig memotivasi pembaca untuk mencari dukungan, menerapkan perawatan diri yang baik dan menemukan alasan pribadi mereka untuk bertahan hidup. **Refleksi dan Pemikiran Filosofis:** Matt Haig mengajak pembaca untuk merenungkan arti hidup, pentingnya keseimbangan dan bagaimana menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Ia berbagi pemikiran filosofis dan perspektif yang dia pelajari melalui perjuangan pribadinya.

Melalui pengalaman pribadinya, Matt Haig membawa pembaca dalam perjalanan yang intim dan menginspirasi, menggambarkan tantangan yang dihadapi oleh mereka yang mengalami masalah kesehatan

mental dan memberikan pandangan yang penuh harapan tentang kesembuhan dan makna hidup.
“Bagi saya pribadi, kebahagiaan bukanlah soal mengabaikan hal-hal duniawi, melainkan menghargai hal-hal itu seperti apa adanya.” -Matt Haig .

Kelebihan Buku

Kejujuran Emosional: Matt Haig dengan berani membagikan pengalaman pribadinya tentang depresi dan kecemasan. Kejujuran ini menciptakan keterhubungan emosional dengan pembaca dan membantu mengurangi stigma terkait dengan masalah kesehatan mental. **Inspirasi dan Harapan:** Buku ini memberikan inspirasi dan harapan kepada pembaca dengan menunjukkan bahwa meskipun hidup penuh tantangan, masih ada alasan untuk bertahan. Haig menemukan kekuatan dalam momen-momen kecil dan mengajak pembaca untuk melihat sisi terang dalam kehidupan mereka sendiri.

Keterbacaan dan Bahasa yang Sederhana: Gaya penulisan Haig mudah dipahami dan keterbacaannya tinggi. Bahasanya sederhana dan langsung, sehingga buku ini dapat dinikmati oleh pembaca dari berbagai latar belakang dan usia. **Pendekatan Multidimensional:** Buku ini menggabungkan kutipan inspirasional dan informasi pendukung, seperti pengalaman tokoh terkenal dan penulis lain yang juga mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini memberikan perspektif yang lebih luas dan memperkuat pesan-pesan yang disampaikan.

Kekurangan Buku

Subyektivitas: Buku ini sangat berfokus pada pengalaman pribadi penulis, sehingga tidak sepenuhnya relevan bagi setiap pembaca. Beberapa pembaca mungkin merasa sulit untuk mengaitkan diri mereka sendiri dengan pengalaman dan pemikiran Haig. **Pengulangan:** Beberapa bagian buku terasa sedikit berulang-ulang, terutama dalam menjelaskan efek dan gejala depresi dan kecemasan. Ini bisa membuat beberapa pembaca merasa kurang terlibat atau bosan.

Kurangnya Solusi Praktis: Buku ini lebih fokus pada pengalaman pribadi dan refleksi, daripada memberikan solusi praktis untuk mengatasi depresi dan kecemasan. Bagi beberapa pembaca, mungkin diinginkan adanya lebih banyak panduan praktis atau saran untuk menghadapi tantangan tersebut. **Kesesuaian dengan Pengalaman Individu:** Karena buku ini didasarkan pada pengalaman pribadi penulis, ada kemungkinan bahwa pengalaman dan perspektif pembaca yang berbeda tidak sepenuhnya mencocokinya. Beberapa pembaca mungkin mengharapkan lebih banyak variasi atau representasi dari berbagai pengalaman depresi dan kecemasan.

KESIMPULAN

Buku ini merupakan pengungkapan yang jujur dan intim tentang perjuangan pribadi penulis dengan depresi dan kecemasan. Melalui pengalaman pribadinya, Matt Haig mengajak pembaca untuk melihat kedalaman dan kompleksitas kondisi mental yang sering kali tersembunyi. Buku ini memberikan inspirasi dan harapan kepada pembaca dengan menunjukkan bahwa meskipun hidup penuh dengan kesulitan, masih ada alasan yang kuat untuk tetap melangkah maju. Haig menemukan kekuatan dalam momen-momen kecil dan mengajak pembaca untuk menghargai keindahan sehari-hari.

Pesan penting yang diusung oleh buku ini adalah pentingnya pemahaman, empati dan dukungan terhadap orang-orang yang menghadapi masalah kesehatan mental. Haig menyoroti pentingnya melawan stigma dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mereka yang memerlukan bantuan. Buku ini tidak hanya memberikan perspektif tentang perjalanan pribadi penulis, tetapi juga menggabungkan kutipan inspirasional dan informasi pendukung untuk memberikan pemahaman yang lebih luas tentang masalah kesehatan mental.

Secara keseluruhan, "Alasan untuk Tetap Hidup" adalah buku yang menginspirasi, memotivasi dan memberikan pengertian mendalam tentang perjuangan dengan depresi dan kecemasan. Buku ini membangun keterhubungan emosional dengan pembaca, membantu mengurangi stigma dan memberikan pesan harapan bahwa ada jalan menuju pemulihan dan kehidupan yang lebih bermakna.

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.
- Anggraini, D. M., Asbari, M., Eka, I., Santoso, G., & Rantina, M. (2023). Strong Why: Memperkuat Logika Mengapa dalam Kehidupan. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 11–14.
- Anwar, M. H., & Asbari, M. (2023). Flow State: Menaklukkan Hal Mustahil?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 148–151. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.51>

- Anwar, M. H., & Asbari, M. (2023). Flow State: Menaklukan Hal Mustahil? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 148–151.
- Apa itu Kecemasan? Unicef Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan>
- 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. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.16>
- Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 13–19. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.3>
- Depresi (psikologi), Wikipedia. [https://id.wikipedia.org/wiki/Depresi_\(psikologi\)](https://id.wikipedia.org/wiki/Depresi_(psikologi))
- Gramedia, (*Reasons to Stay Alive*) Alasan untuk Tetap Hidup, Melawan Depresi dan Berdamai dengan Diri Sendiri. November (2020)
- Gramedia, <https://www.gramedia.com/products/alasan-untuk-tetap-hidup-melawan-depresi-dan-berdamai-dengan-diri-sendiri-1>
- gusman, R., Wati, A., & Asbari, M. (2022). Pancasila as a Paradigm in Inter-Religious Life in Indonesia. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(3), 12–15.
- Haig, M. (2020). (*Reasons to Stay Alive*) Alasan untuk Tetap Hidup, Melawan Depresi dan Berdamai dengan Diri Sendiri. Jakarta: Kompas Gramedia Building.
- Hidayati, D., Asbari, M., & Nursalim, M. H. (2023). Manajemen Kolaborasi: Mengembangkan Ide dan Gagasan Kreatif untuk Membangun Inovasi di Era Industri 4.0. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 91–95.
- Iwari, H. M., & Asbari, M. (2023). Wu-wei: Kekuatan dari Tidak Melakukan Tindakan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 119–122.
- Jus Insan Berlianta, S.Th. Sinopsis buku: Alasan untuk Tetap hidup (Melawan Depresi dan Berdamai Dengan Diri Sendiri). <https://bpkpenabur.or.id/jakarta/smak-1-penabur/berita/berita-lainnya/sinopsis-buku-alasan-untuk-tetap-hidup-melawan-depresi-dan-berdamai-dengan-diri-sendiri>
- Komalasari, S., & Asbari, M. (2023). Fenomena Pengadilan Netizen: Dampak Negatif Over-sharing? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 67–71.
- 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>
- 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.
- Muarifin, M. S., Anjani, R. D., Asbari, M., & Putratama, A. R. N. (2023). Bisnis Online: Saving The Future. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 86–90.
- 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>
- Nurhayati, P., Asbari, M., & Naharussurur, A. R. (2023). Law of Attraction: Inilah Jalan Meraih Impian?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 128–132. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.85>
- Review buku Alasan untuk Tetap Hidup/Matt Haig. <https://viaverborum.wordpress.com/2022/12/19/review-alasan-untuk-tetap-hidup/>
- Review: Buku *Reasons to Stay Alive*, kisah Nyata Melawan depresi – Matt Haig. <https://www.fimela.com/fashion/read/3810585/review-buku-reasons-to-stay-alive-kisah-nyata-melawan-depresi-matt-haig>
- Rifqi, R. D. S., Asbari, M., & Purba, N. P. (2023). Media Sosial: Ketika Maya Lebih Indah dari Nyata. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 85–88.
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 12–16. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.10>
- Sukma, H. A., Asbari, M., & Nurhayati, W. (2023). Dopamine Detox: Teknik Mengendalikan Kecanduan? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 115–119.
- Sumarni, N., Rahman, A., Wiratama, S. B., Sabilla, A. A., Waryani, Y., & Asbari, M. (2023). Nova Effect: *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan* | 253

Menarik Makna Baik dalam Realitas Fana. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 81–85.
Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Happiness Inside: Menemukan Kekosongan Kebahagiaan Manusia Modern. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 202–206.
<https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.244>