

Emotional Healing: Melacak Makna “Rehat Dulu” Karya Syahid Muhammad

Sinthia Devi¹, Masduki Asbari², Carolina Anggel³

^{1,2} Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³ Universitas Bangka Belitung, Indonesia

Corresponding author: sinthiadevi02@gmail.com

Abstrak - Artikel ini adalah sebuah review yang merupakan pembacaan secara kritis pada buku ini ditulis dengan menggabungkan antara ungkapan perasaan dan pikiran, bukan hanya milik penulis saja namun juga milik orang lain. Dalam buku ini Syahid menuturkan segalanya dengan bahasa yang apik dan sederhana bagi pembacanya "Rehat Dulu" adalah buku yang ditulis oleh Syahid Muhammad. Dalam bukunya yang versi digital ini Syahid berusaha mengusung tema sesuai dengan judulnya yaitu Rehat Dulu. Rehat yang berarti istirahat. Dan buku ini memang sebaiknya dibaca saat sedang istirahat, sehingga membacanya pun tidak perlu terburu-buru. Dan juga Buku ini bukan novel dan lebih tergolong seperti buku *self-improvement*. Di dalamnya tidak akan ada tokoh-tokoh fiksi yang akan menjadi idola para pembaca. Namun, berisi tentang apa-apa saja yang lebih terkesan sebagai upaya menghargai dan meningkatkan kapasitas diri sendiri agar jauh lebih baik dari sebelumnya. dalam buku Rehat Dulu karya Syahid Muhammad ada kutipan yang benar-benar sangat saya sukai dan akan selalu saya ucapkan sebelum tidur. Begini kalimatnya, “Hey, makasih udah berjuang. Sekarang dengarkan diri perlu apa, kasih yang manis-manis. Tubuhmu, berhak dapat apresiasi dan dicintai dengan *romantic* juga. Setidaknya oleh dirimu sendiri, dulu”.

Kata Kunci: Istirahat, buku, membaca, rehat dulu, digital, review, inspirasi.

Abstract - This article is a review which is a critical reading of this book written by combining expressions of feelings and thoughts, not only those of the author but also those of other people. In this book, Syahid tells everything in neat and simple language for the reader. "Rehat Dulu" is a book written by Syahid Muhammad. In this digital version of his book, Syahid tries to carry the theme according to the title, namely Rehat First. Rest means rest. And this book is best read while taking a break, so there's no need to rush to read it. And also, this book is not a novel and is more like a *self-improvement* book. In it there will be no fictional characters who will become idols of readers. However, it contains anything that seems more like an effort to appreciate and increase one's own capacity so that it is much better than before. In the book Rehat Dulu by Syahid Muhammad there is a quote that I really really like and I will always say it before going to sleep. Here's the sentence, "Hey, thanks for fighting. Now listen to what you need, sweet love. Your body deserves to be appreciated and loved romantically too. At least by yourself, first.

Keywords: Books, Reading, Rest, take a break, digital, review, inspiration

PENDAHULUAN

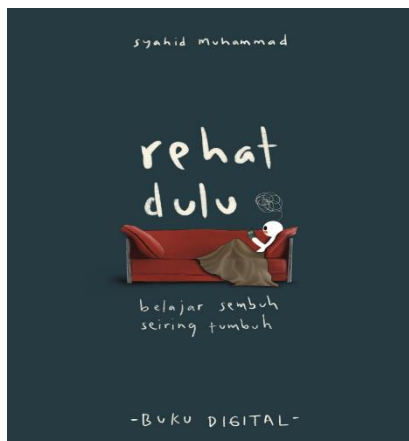
Keterampilan berbahasa Indonesia mencakup keterampilan menyimak, keterampilan berbicara, keterampilan menulis, dan keterampilan membaca. Keempat keterampilan tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Kata menyimak dalam bahasa Indonesia memiliki kemiripan makna dengan mendengar dan mendengarkan. Sesungguhnya keterampilan bahasa tidak mungkin meninggalkan kemampuan membaca dan menulis. namun jika dipelajari lebih jauh, Dari kata itu memiliki perbedaan yang terdapat pada pengertiannya (Amalia et al., 2023; Kamila et al., 2024; Rahmayanti et al., 2024; Simaremare et al., 2023). Membaca merupakan kegiatan melihat tulisan bacaan dan proses memahami isi teks dengan bersuara atau dalam hati. Membaca adalah

mengungkapkan suatu imajinasi terhadap suatu pembaca yang disukai khalayak ramai dan juga dimengerti oleh seseorang yang dicintai. Ada istilah seperti ini Membaca adalah jendela dunia, hal tersebut menggambarkan betapa pentingnya buku karena memberikan banyak pengetahuan kepada manusia. Menurut Sitepu (2012) Buku adalah kumpulan kertas berisi informasi, tercetak, disusun secara sistematis, dijilid serta bagian luarnya diberi pelindung terbuat dari kertas tebal, karton atau bahan lain. Menurut Kurniasih (2014) Buku merupakan buah pikiran yang berisi ilmu pengetahuan hasil analisis terhadap kurikulum secara tertulis. Buku disusun dengan menggunakan bahasa yang sederhana, menarik, dan juga dilengkapi dengan gambar serta daftar pustaka. Di dalam kehidupan ini setiap orang ingin merasakan sebuah kebahagiaan. hal ini sangat berkaitan erat dengan lingkungan dimana seseorang tersebut tinggal dan melakukan sebuah kegiatan. Bahagia itu sederhana, namun untuk merasakan sebuah kebahagiaan butuh proses yang harus dilalui, karena bahagia itu kita yang ciptakan dan rasakan sendiri, dimulai dari cara berfikir yang positif. Dari buku kita belajar apa itu istirahat. Buku ini adalah karya dari Syahid Muhammad yang berjudul “Rehat Dulu” Buku ini berbicara soal rehat dulu belajar sembuh seiring tumbuh. Perbincangan dengan diri sendiri, yang pada akhirnya kekosongan yang selama ini ada di dada, memberatkan napas, ternyata bukan karena gak merasa dicintai, namun karena sedang gak ada yang bisa kita cintai, bahkan diri kita sendiri. Kita bahkan tidak sadar kalau tempat ternyaman ada dalam diri kita, dengan menyayangi diri sendiri, dunia dan seisinya akan belajar menyayangi kita. Kadang perlu mengajarkan orang lain bagaimana kita perlu disayangi agar mereka gak seenaknya datang untuk menyakiti dan pergi mengkhianati. Kadang kita perlu jadi ancaman dengan jadi tegas saat kita baik malah jadi panggung untuk mereka menakuti atau memperlakukan diri kita seenaknya. Meski ada bagian di diri kita yang pernah patah dan hancur, gak berarti masa depan kita juga sama hancurnya. Saat kita berjuang, kita akan bertemu bukan hanya dengan yang sama-sama sedang berjuang, tapi juga yang sama-sama pernah terluka, atau bahkan punya luka yang serupa.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Metode Penelitian kualitatif menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati (Bogdan dan Taylor, 1992). Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. (Darmadi, 2013). Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Pendapat Moleong senada dengan Bogdan dan Taylor (1975), di mana ia mengartikan bahwa penelitian kualitatif juga termasuk metodologi yang dimanfaatkan untuk prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Data deskriptif adalah data yang ditulis menggunakan kata-kata secara mendetail.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul	: Rehat Dulu
Penulis	: Syahid Muhammad
Bahasa	: Indonesia
IG	: @iidmhd
Jenis Buku	: Digital
Jumlah Halaman	: 216 hal

"Rehat Dulu" adalah buku digital yang ditulis oleh Syahid Muhammad, yang mengundang kita untuk merenung dan beristirahat sejenak dari kehidupan yang sibuk dan penuh tekanan. Dalam karya ini, penulis membawa kita melihat kehidupan dengan sudut pandang yang bijak dan mendalam, mengajak kita untuk mencari solusi dalam mengatasi masalah dan menemukan ketenangan dalam kesibukan kita. Dalam "Rehat Dulu", Syahid Muhammad mengungkapkan betapa pentingnya istirahat dalam kehidupan kita. Dalam dunia yang serba cepat dan sibuk ini, seringkali kita terjebak dalam rutinitas yang tak pernah berhenti. Kita terus bergerak maju, sering kali tanpa menyadari bahwa kita melewatkan momen-momen penting dalam hidup kita. Penulis mengingatkan kita untuk melambat, merenungkan kehidupan kita, dan mengambil waktu untuk beristirahat sejenak.

Buku ini ditulis dengan gaya penulisan yang sederhana namun penuh makna. Syahid Muhammad mampu menyampaikan pesannya dengan jelas dan mudah dipahami oleh pembaca. Ia menggunakan kata-kata yang tepat dan menggambarkan pengalaman hidupnya dengan indah. Selain itu, buku ini juga menggunakan konten yang menarik dengan pengaturan paragraf yang baik sehingga mudah dinikmati dan dipahami oleh pembaca. Satu hal yang menonjol dari buku ini adalah cara penulis mengaitkan pesan-pesan spiritual dengan kehidupan sehari-hari. Syahid Muhammad mengajak kita untuk meninggalkan kekhawatiran dan tekanan kita di dunia modern ini, dan mencari ketenangan di dalam diri kita sendiri. Ia mengingatkan kita untuk memperbaiki hubungan kita dengan Tuhan dan menyadari nilai-nilai kehidupan yang lebih berarti. Dengan kata lain, "Rehat Dulu" adalah buku yang mengajak kita untuk mencari kedamaian dan kebahagiaan sejati dalam hidup kita. Dalam bab-bab yang berbeda dalam buku ini, penulis membahas berbagai aspek kehidupan yang berhubungan dengan rehat dulu. Ia membahas pentingnya waktu kualitas dengan orang-orang terkasih kita, pentingnya menjaga hubungan sosial yang sehat, dan menjaga kesehatan fisik dan mental kita. Ia juga membahas pentingnya menghargai alam dan mencari kedamaian dalam hidup kita. Dalam bab terakhir buku ini, penulis memberikan pandangan dan penutupnya terhadap topik "rehat dulu". Ia mengingatkan kita akan pentingnya mencari keseimbangan dalam hidup kita dan menghindari kelelahan yang berlebihan (Amalia et al., 2023; Damayanti et al., 2023; Hamidah et al., 2023; Haryuanah et al., 2023; Kamila et al., 2024; Meilita et al., 2023; Nurmala & Asbari, 2023; Rahmayanti et al., 2024; Sevtriani et al., 2024; Simaremare et al., 2023). Ia menyarankan agar kita mengambil waktu untuk merenung dan beristirahat sejenak, agar kita bisa memiliki energi dan semangat yang lebih baik dalam menjalani kehidupan kita.

Secara keseluruhan, "Rehat Dulu" adalah sebuah buku yang inspiratif dan memberi kita pandangan baru dalam kehidupan kita. Buku ini mengajak kita untuk merenung dan melihat hidup dengan sudut pandang yang lebih bijak dan mendalam. Dengan pesan-pesan yang disampaikan dalam cara yang sederhana namun bermakna, buku ini memberikan pengaruh yang besar dalam kehidupan pembaca. Buku ini sangat direkomendasikan bagi mereka yang mencari inspirasi dan kedamaian dalam hidup mereka.

KELEBIHAN

Karya seni cover yang unik

Seperti buku cetak, e-book juga memiliki cover yang harus dipertimbangkan secara matang. Tidak boleh hanya sekadar dianggap remeh. artwork dari cover buku ini cukup unik. Kenapa? Karena tampilannya terlihat seperti digambar sendiri oleh Syahid dan terlihat mewakili isi buku tersebut. Pada cover-nya terlihat seorang tokoh yang digambarkan sedang duduk di sofa dengan selimut menutupi kakinya. Mulanya sssbingung, kenapa digambarkan sedang duduk sembari bermain gawai disertai gambar seperti benang kusut di atas kepalanya. Setelah selesai membaca, akhirnya saya mengerti maksud dari gambar tersebut adalah apa yang selama ini tidak terlihat oleh mata kita.

Diksi yang ringan

Buku ini ditulis dengan menggabungkan antara ungkapan perasaan dan pikiran, bukan hanya miliknya saja namun juga milik orang lain. Dalam buku ini Syahid menuturkan segalanya dengan bahasa yang apik dan sederhana.

Meskipun diksinya terbilang ringan, tapi pesan yang ingin disampaikan oleh Syahid tertulis dengan sangat jelas. Bahkan saya sangat kagum dengan gaya penulisannya yang tidak terkesan seperti menasihati, melainkan mengajak. Ya, kalau dipikir-pikir, sih, sesuai dengan cover-nya yang terdapat tulisan "belajar sembuh seiring tumbuh". Sepertinya buku ini memang dibuat sebagai ajakan untuk bersama-sama merawat mental agar sembuh dan juga tumbuh dengan baik.

Secara keseluruhan, saya sangat menyukai buku ini. Pada bagian-bagian tertentu yang memang terasa relate dengan kehidupan yang sedang saya jalani Di tengah banyaknya manusia yang merasa insecure dan overthinking, buku ini sangat cocok dibaca. Sebab mengajak kita untuk lebih mengenal dan mencintai diri sendiri atau istilahnya self love. Jujur, kalau saja buku ini kembali diperjualbelikan atau dicetak, pasti saya akan merekomendasikan buku ini kepada teman-teman. Sebelum saya akhiri, dalam buku Rehat Dulu karya Syahid Muhammad ada kutipan yang benar-benar sangat saya sukai. Begini kalimatnya, "Hey, makasih udah berjuang. Sekarang dengarkan diri perlu apa, kasih yang manis-manis. Tubuhmu, berhak dapat apresiasi dan dicintai dengan romantic juga. Setidaknya oleh dirimu sendiri, dulu".

KEKURANGAN

Buku ini merupakan buku digital jadi Buku digital sering memerlukan akses internet untuk mengunduh atau mengakses konten yang diperlukan. Jika tidak ada koneksi internet yang stabil, atau jika ada gangguan jaringan, maka akses ke buku tersebut mungkin terganggu. Menatap layar komputer atau perangkat seluler dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan mata dan ketegangan visual Ini bisa menjadi kekurangan bagi mereka yang cenderung membaca dalam waktu yang lama. Dan juga buku cetak memberikan pengalaman fisik yang lebih langsung, seperti menggulung halaman, menandai atau menggarisbawak teks penting, atau menambahkan catatan di halaman. Ini tidak mungkin dilakukan pada buku digital dengan cara yang sama.

KESIMPULAN

"Rehat Dulu" adalah sebuah buku digital yang ditulis oleh Syahid Muhammad dengan tema mengenai pentingnya istirahat dalam hidup kita. Buku ini ditulis dengan gaya penulisan yang sederhana namun penuh makna, sehingga mudah dipahami oleh pembaca. Penulis berhasil mengaitkan pesan-pesan spiritual dengan kehidupan sehari-hari, mengajak pembaca untuk mencari ketenangan dalam kesibukan kita dan meningkatkan hubungan kita dengan Tuhan. Dalam buku ini, penulis membahas berbagai aspek kehidupan yang berhubungan dengan istirahat, seperti pentingnya waktu kualitas dengan orang terkasih, menjaga hubungan sosial yang sehat, dan menjaga kesehatan fisik dan mental kita. Buku ini memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan pembaca dan sangat direkomendasikan bagi mereka yang mencari inspirasi dan kedamaian dalam hidup mereka. Kelebihan buku ini adalah artwork cover yang unik, diksi yang ringan, dan pesan yang disampaikan dengan jelas. Namun, kekurangan buku ini adalah ketergantungan pada akses internet, potensi kelelahan mata, dan kurangnya pengalaman fisik seperti pada buku cetak.

Secara keseluruhan, "Rehat Dulu" adalah sebuah buku digital yang inspiratif, mengajak kita untuk merenung dan melihat hidup dengan sudut pandang yang bijak. Dengan gaya penulisan sederhana namun bermakna, buku ini memberikan pesan-pesan yang dalam dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Buku ini sangat cocok untuk mereka yang mencari inspirasi, ketenangan, dan pertumbuhan pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Iqriani, Review Buku – Challenge Juni 2020 – Rehat Dulu (Syahid Muhammad)
- Amalia, R., Asbari, M., & Anisawati, N. (2023). Talenta Prestatif: Membangun Bakat dan Minat Berprestasi. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(5), 96–99.
- Bogdan & Taylor. (1975). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Karya
- Bogdan, R. & Taylor, S.J. (1992). *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. Terjemahan arif surachman. Usaha Nasional. Surabaya
- Damayanti, S. S., Asbari, M., Santoso, G., & Rantina, M. (2023). Filosofis Bermain Versus Bekerja. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(3), 5–9.
- Darmadi, H. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Hamidah, H., Asbari, M., Larasati, K., & Qodri, R. (2023). Reclaim Your Heart: Model Kontemplasi Reflektif Menuju Transformasi Personal. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 311–318.
- Haryuanah, D., Inayah, N., Yusup, D., Utami, S., & Asbari, M. (2023). Different Person: Berani Melawan Arus Mainstream. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 317–322.
- ifqi, 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. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.86>
- Jurnal Manajemen Pendidikan* Vol. 1 No. 01 (2023). <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.36>
- Kamila, Q. A. N., ASBARI, M., & DARMAYANTI, E. (2024). Merdeka Belajar: Memahami Konsep Pembelajaran Masa Kini. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(2), 104–110.
- Kurniasih, S. (2014). *Strategi-Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kata Pena.

- Meilita, I. M., Asbari, M., & Timur, L. S. (2023). Pendidikan Melalui Permainan: Membangun Kreativitas dan Inovasi pada Generasi Digital. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(5), 68–72.
- Muhammad, Syahid . Penulis buku “Rehat Dulu”.
- Nurmala, A., & Asbari, M. (2023). Overproud: Fenomena Orang Indonesia Lebih Terobsesi dengan Hal Berbau Asing? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 289–294.
- 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. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.64>
- 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>
- Rahmayanti, S., Asbari, M., & Fajrin, S. F. (2024). Pentingnya Public Speaking guna Meningkatkan Kompetensi Komunikasi Mahasiswa. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(3), 11–14.
- Rohima, Alfiatu .Review Buku Rehat Dulu oleh Syahid Muhammad: Tentang Usaha Belajar Sembuh Seiring dengan Bertumbuh
- Sani, R. A. (2015). *Pembelajaran Saintifik untuk Implementasi Kurikulum 2013*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), 50-51
- Setyani, I., Asbari, M., & Sari, E. S. A. (2023). Heroic: Fanatik pada Tujuan, tapi Fleksibel dalam Cara? . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 71–75. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.71>
- Sevtriani, M., Asbari, M., Amaria, L., Muhammad, B., & Maulana, A. (2024). Menguasai Ketidakpastian: Strategi dan Keterampilan Membentuk Pembelajaran Masa Kini. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 3(3), 19–22.
- Simaremare, J., Santoso, G., Rantina, M., & Asbari, M. (2023). Sastra Menjadi Pedoman Sehari-hari Telaah Singkat Karya Sastra Menurut Para Ahli. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(3), 57–60.
- Sitepu (2012). *Penulisan Buku Teks Pelajaran*, (Bandung,: PT Remaja Rosdakarya, 2012), 13.
- Sujarweni, W. (2020). *Metodologi Penelitian*, (Bantul: PT Pustaka Baru, 2020), hlm.19.
- Vashdev, G. (2012). *Happiness Inside*. Noura Books.
- Susilawati, S., & Asbari, M. (2023). Personal Branding: Antara Uang dan Nama. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 50–54. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.20>
- Wikipedia.org (2023). Membaca. Diakses pada 24 Mei 2023, dari <https://id.wikipedia.org/wiki/Membaca>