

Slow Living: Hidup Bukanlah Pelarian tapi Perjalanan

Arinta Kintan Larasati^{1*}, Dewiana Novitasari², Putri Hafizhah Pinandita³, Adhinta Darusancia Anggainsi Putri⁴

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

³Universitas Hang Tuah Surabaya, Indonesia

⁴Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

*Corresponding author: arintakintan2807@gmail.com

Abstrak - Artikel ini adalah sebuah review yang merupakan pembacaan secara kritis pada buku panduan yang menginspirasi dan memberikan motivasi bagi pembacanya berjudul *Slow Living* karya Sabrina Ara. Sabrina mencurahkan isi pikirannya, bagaimana kita harus menikmati waktu yang terbilang padat dan sibuk dengan santai sehingga terbitlah buku yang berjudul *Slow Living*. Metode studi ini adalah kualitatif deskriptif dengan teknik analisis isi pada objek buku yang dimaksud di atas. Dari buku ini kita dapat mengetahui bahwa waktu terus berjalan cepat namun kehidupan juga perlu dinikmati. Sejatinya, manusia tidak bisa selamanya bertumpu kepada orang lain untuk menilai sebuah kesuksesan. Untuk sukses, setiap diri perlu sadar untuk meraih dan menciptakannya sendiri. Bagaimana cara agar bisa menikmati kehidupan? Cara apa yang bisa diambil untuk membuat kita tetap tenang? Apa yang perlu dilakukan untuk bisa meraih kesuksesan? Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan terjawab dalam buku ini. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ada beberapa arti kata “Sukses” yaitu Keberhasilan atau Keberuntungan, sukses bukanlah suatu tujuan akhir dengan kualitas seadanya dan menghalalkan segala cara untuk mencapainya, melainkan sebagai suatu proses yang harus dilakukan setahap demi setahap tergantung tujuan yang anda inginkan.

Kata Kunci: *Kehidupan, sukses, takdir, tenang.*

Abstract - This article is a review which is a critical reading of a guidebook that inspires and provides motivation for readers entitled *Slow Living* by Sabrina Ara. Sabrina poured out her thoughts on how we should enjoy our busy and busy time in a relaxed manner, resulting in the publication of a book entitled *Slow Living*. This study method is descriptive qualitative with content analysis techniques on the book objects referred to above. From this book we can know that time is running fast but life also needs to be enjoyed. In fact, humans cannot always rely on other people to judge success. To be successful, each person needs to be aware of achieving and creating it themselves. How can you enjoy life? What methods can be taken to keep us calm? What needs to be done to achieve success? These questions will be answered in this book. According to the Big Indonesian Dictionary, there are several meanings of the word "Success", namely Success or Luck, success is not an end goal with minimum quality and justifies all means to achieve it, but rather as a process that must be carried out step by step depending on the goal you want.

Keywords: *Life, success, destiny, calm*

PENDAHULUAN

Keterampilan berbahasa Indonesia mencakup keterampilan menyimak, keterampilan berbicara, keterampilan menulis, dan keterampilan membaca. Keempat keterampilan tersebut saling berkaitan antara satu sama 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. Membaca merupakan kegiatan melihat tulisan bacaan dan proses memahami isi teks dengan bersuara 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.

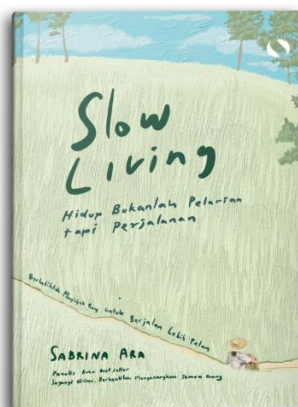
Menurut Sitepu (2012) Buku adalah kumpulan kertas berisi informasi, tercetak, disusun secara sistematis, dijilid serta bagian luarnya diberi pelindung terbuat dari kertas tebal, karton atau bahan lain. Menurut Kurniasih (2014) Buku merupakan sebuah pikiran yang berisi ilmu pengetahuan hasil analisis terhadap kurikulum secara tertulis. Buku disusun dengan menggunakan Bahasa yang sederhana, menarik, dan juga dilengkapi dengan kata motivasi serta daftar Pustaka. Di dalam kehidupan ini setiap orang ingin merasakan sebuah kesuksesan, hal ini sangat berkaitan erat dengan bagaimana orang tersebut berusaha dan bagaimana mereka menilai Tingkat kesuksesan tersebut. Dari buku ini kita akan menemukan bagaimana menuju kesuksesan dengan menerapkan gaya hidup melambat namun tetap produktif untuk menikmati setiap momen tanpa sibuk berlari sampai ke tujuan.

Buku ini adalah karya dari Sabrina Ara yang berjudul "*Slow Living*", diterbitkan oleh Syalmahat Publishing, pada tahun 2023 berisikan 116 halaman. Dan merupakan buku yang berisi tentang konsep hidup melambat, dengan ini pembaca mampu mengatur kecepatan sesuai kemampuan diri sendiri tanpa membandingkannya dengan orang lain. Kita perlu memberikan keleluasaan untuk tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik dengan cara kita sendiri. Bisa menjalani hidup dengan lebih santai dan tidak tergesa-gesa namun, target-target tetap tercapai. Untuk itu, kita seharusnya tidak berfokus kepada tekanan melainkan bergerak pasti menemukan solusi yang lebih manusiawi bagi diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini melalui metode pendekatan kualitatif deskriptif. Metode penelitian kualitatif menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau penulisan 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 holistic. (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), Dimana mereka mengatakan 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 : Slow Living
- Penulis : Sabrina Ara
- Penerbit : Syalmahat Studio
- Penyunting : Esti Utami
- Bahasa : Indonesia
- Jumlah Halaman: 116 halaman
- Ukuran : 14x20
- ISBN : 978-623-5269-28-3
- Email : syalmahatpublishing@yahoo.com

Slow Living adalah salah satu karya dari Sabrina Ara, seorang penulis buku best seller, sebelum menjadi seorang penulis ia aktif sebagai pegiat literasi di Yogyakarta. Pengalaman sebagai pegiat literasi itulah yang menjadi bekal dan Tabungan pengetahuan untuk menjadi penulis ulung. Buku *Slow Living* yang ditulis oleh Sabrina Ara ini cocok sekali untuk kita yang merasa masih banyak "belum" nya. Entah itu belum lulus kuliah, belum mendapat pekerjaan, belum menikah, belum punya keturunan, belum punya hunian, dan masih banyak belum lainnya.

Kebanyakan orang saat ini sangat mengglorifikasikan kesibukan, menganggap bahwa semakin sibuk, maka artinya semakin produktif, sehingga semakin cepat mereka menghasilkan apa yang mereka mau. Padahal nyatanya, sibuk dan produktif adalah dua hal yang berbeda. Sibuk berfokus pada kuantitas kegiatan, sedangkan produktif adalah tentang kualitas dari kegiatan. Dan saat ini, orang-orang lebih suka mengejar kuantitas dan mengesampingkan kualitas. Walaupun sibuk tidak selalu membawa dampak buruk pada manusia, namun kesibukan seringkali membuat kita berlari tergesa-gesa hingga lupa menikmati hidup. Padahal keputusan untuk sibuk atau tidak ada pada diri kita masing-masing. Dalam buku ini, dijelaskan bahwa ada lima cara agar tetap produktif tanpa harus sibuk.

Sabrina mengatakan, "Jangan menyiksa, sayangilah dirimu. Karena bergerak cepat di lintasan yang tidak cocok untukmu justru berbahaya". Buku *Slow Living* terdiri dari delapan bab utama, delapan bab tersebut diurutkan mulai dari zaman yang terobsesi pada kecepatan, pentingnya *Slow Living*, lebih dekat dengan gaya hidup lambat, belajar menerima dan mencintai takdir, tak mengapa jika masih banyak belumnya, jangan menyerah, setahap demi setahap, dan yang terakhir yaitu melambat adalah pilihan prestisius. Setiap bab berisi dengan banyak motivasi dan cara tentang pengendalian diri.

Pada bab pertama buku ini "Zaman yang Terobsesi Pada Kecepatan", Peradaban yang serba cepat terkadang bukanlah hidup yang ramah bagi sebagian orang. Ketika rasa takut pada keteringgalan diam-diam mendera diri, kita memilih lari lebih cepat lagi. Kita berlari hingga tidak menyadari jika kesibukan yang dijalani telah menelan waktu, tenaga, pikiran, kesempatan, dan segala yang dimiliki. Dalam bab ini kita dapat tahu bahwa kita hidup di zaman yang terobsesi akan kecepatan. Semakin cepat, seringkali dianggap lebih baik. Padahal untuk tetap produktif tidak selalu harus terlihat sibuk.

Pada bab kedua buku ini "Mengapa *Slow Living* Penting?", Sabrina menyatakan gagasannya bahwa semua orang pasti ingin hidup Bahagia. Hanya saja, dambaan untuk hidup bahagia terkadang sengaja kita abaikan demi mengejar sebuah ambisi. Peradaban yang serba cepat, memang tidak bisa kita hentikan. Namun, itu bukan berarti kita harus mengikuti arus hidup yang selalu merayakan kecepatan. Ketika kita kewalahan dengan gaya hidup yang membuat kita terus berlari, kita mempunyai pilihan untuk tetap hidup dengan kecepatan yang manusiawi. Kecepatan yang ramah untuk diri sendiri, yang tentu saja tidak ditentukan dengan standar orang lain.

Pada bab ketiga yaitu "Lebih Dekat Dengan Gaya Hidup Melambat". Kita sering kali merasa berkewajiban untuk mengejar segala pencapaian, entah karir, materi, ataupun status social. Ini membuat kita terus berlari, melewatkan apa saja yang penting dan mengabaikan apa yang benar-benar kita butuhkan. Bukankah hidup semacam ini cukup melelahkan, demi sebuah label kesuksesan, kita justru menjadi orang yang miskin waktu, punya Kesehatan terganggu, dan kebahagiaan yang tidak menentu. Jadi berhentilah membebani diri dengan target-target yang berat hanya untuk mencapai label kesuksesan yang diukur dari tingginya status sosial dan jumlah penghasilan. Pada bab keempat yaitu "Belajar Menerima dan Mencintai Takdir". Pada dasarnya hidup manusia bukanlah semata susunan kisah manis dan romantis. Kadangkala, kita juga tidak bisa menghindar dari garis kesedihan yang mengundang tangis. Padahal kita sudah berusaha maksimal untuk memperjuangkan sesuatu, tetapi hasilnya masih tidak terduga. Itulah yang dinamakan takdir. Tak seorangpun bisa meramalkan takdir sebelum kejadian. Sebagaimana kejutan, takdir bisa hadir secara tiba-tiba. Dan, konsekuensi kita sebagai manusia adalah menerimanya.

Pada bab kelima yaitu "Tak Mengapa Jika Masih Banyak Belumnya". Terkadang hidup berjalan tak sesuai dengan harapan, masih banyak belum yang perlu dijalani. Belum lulus, belum Bahagia, belum sempurna, belum sukses, dan belum lain sebagainya. Karena merasa masih tertinggal jauh, kita jadi kurang Bahagia dan merasa tidak sempurna. Padahal, tidak apa-apa jika masih banyak belumnya. Karena yang belum tercapai saat ini, bukan berarti tidak akan sampai pada tujuan. Tugas kita hanya berusaha. Hal-hal yang masih belum tercapai, mungkin ditakdirkan untuk jadi Pelajaran.

Pada bab keenam yaitu “Jangan Menyerah, Kita Hanya Butuh Jeda”. Bagaimana jadinya, bila sebuah kalimat tidak memiliki spasi di antara susunan katanya, bukankah akan sulit dinikmati. Begitupun hari-hari kita bila tanpa jeda, hanya tersusun atas barisan agenda yang sambung menyambung hingga penghabisan waktu. Spasi adalah jarak antara dua kata, dan jeda dalam hidup kita yang sibuk ibarat spasi di antara barisan agenda. Kita akan butuh keduanya untuk Menyusun cerita yang bermakna. Bila tidak, bukan hanya orang lain yang akan sulit membaca ceritanya, tetapi kita pun tidak bisa menikmati. Dan cerita yang tidak bisa dinikmati, biasanya lebih mudah membuat bosan dan Lelah. Jika sudah terlalu Lelah, bukankah yang kita butuhkan adalah jeda. Pada bab ketujuh “Setahap Demi Setahap”. Keinginan kita yang banyak, terkadang tak mudah dipadamkan. Apalagi jika satu-dua dari keinginan-keinginan tersebut telah berubah jadi target besar yang sedang diperjuangkan. Hidup nyatanya memang butuh tujuan yang jelas supaya bisa menentukan prioritas. Hanya saja, mencapai target besar dalam satu Langkah, tentunya tidak mudah dilakukan. Kamu perlu memecah target besarmu ke dalam target-target yang lebih kecil, lalu mencapainya secara bertahap. Dengan cara bertahap, pencapaian kecil akan mencapai pada keseluruhan target

Pada bab kedelapan “Melambat Adalah Pilihan Prestisius”. Tidak selamanya, usaha-usaha ambisius akan berakhir bagus. Namun, yang pasti mesin dalam tubuhmu akan mudah panas oleh Tindakan-tindakan ambisius. Karena itulah, ambil kembali kendalimu. Jangan biarkan ambisi mengendalikanmu. Menjadi lebih santai dalam arus hidup yang serba harus, terkadang justru lebih prestisius dari yang menjadi ambisius. Sebab kenyataannya, hidup santai bukanlah warisan, tetapi pilihan. Dan, tidak semua orang berani untuk memilih hidup santai dan meredupkan gejolak batin yang ingin memiliki segalanya dengan segera.

Kelebihan isi buku

Kelebihan buku ini adalah penulisan dikemas secara sistematis. Dimulai dengan pembahasan peradaban zaman yang menuntut kita bergerak cepat, produktif tanpa sibuk, mengapa Slow Living itu penting, mengenal konsep Gerakan lambat, menerima takdir, menikmati moment setiap saat hingga pilihan hidup yang prestisius. Dalam buku ini, penulis memaparkan manfaat dalam melambatkan ritme dalam hidup, memberikan cara-cara yang bisa dicoba agar kita bisa menjalani hidup yang positif dan produktif. Selain itu, pembaca bisa mengisi lembar maupun Latihan *self talk* yang sudah disiapkan penulis pada bab tertentu. Beberapa kutipan bijak yang disajikan dapat mendorong kita untuk merenungkan kembali bagaimana kehidupan yang sudah kita jalani.

Buku ini menyampaikan kata-kata yang mudah dipahami disertai poin-poin yang lebih rinci. Penulisan gaya bahasa yang ringan menjadi salah satu kelebihan buku ini. Cocok dibaca remaja maupun dewasa yang Tengah merasa gelisah maupun ingin menambah wawasan baru. Nyatanya, hidup cepat belum tentu tepat untuk semua orang. Kita tak perlu mengambil kecepatan yang sama dengan orang lain karena kemampuan masing-masing orang berbeda.

Kekurangan isi buku

Kekurangan dari buku ini adalah adanya beberapa bahasa yang kurang mudah dipahami, beberapa bahasa seperti tidak teratur, terkadang menggunakan bahasa baku namun terkadang juga menggunakan bahasa yang tidak baku. Penataan bahasa yang terkadang kurang cocok di beberapa bagiannya, seperti memasukkan bahasa gaul di tengah penyampaian Bahasa yang baku. Memasukkan quote ditengah pembahasan juga terkadang kurang efisien. Serta font penulisan yang beragam terkadang kurang terlihat rapi.

KESIMPULAN

Slow Living adalah salah satu karya dari Sabrina Ara, seorang penulis buku best seller, sebelum menjadi seorang penulis ia aktif sebagai pegiat literasi di Yogyakarta. Pengalaman sebagai pegiat literasi itulah yang menjadi bekal dan Tabungan pengetahuan untuk menjadi penulis ulung. Buku Slow Living yang ditulis oleh Sabrina Ara ini cocok sekali untuk kita yang merasa masih banyak "belum" nya. Entah itu belum lulus kuliah, belum mendapat pekerjaan, belum menikah, belum punya keturunan, belum punya hunian, dan masih banyak belum lainnya. Pembahasan peradaban zaman yang menuntut kita bergerak cepat, produktif tanpa sibuk, mengapa Slow Living itu penting, mengenal konsep Gerakan lambat, menerima takdir, menikmati moment setiap saat hingga pilihan hidup yang prestisius.

DAFTAR PUSTAKA

- Ara, S. (2023). *Slow Living: Hidup Bukanlah Pelarian tapi Perjalanan*. Semarang: Syalmahat Publishing
- Asbari, M., & Novitasari, D. (2020). Pengaruh Aktivitas Berbagi Pengetahuan dan Mediasi Budaya terhadap Kemampuan Inovasi Guru. *JMSP (Jurnal Manajemen Dan Supervisi Pendidikan)*, 5(1), 50–60.
- 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., Silitonga, N., Sutardi, D., & Gazali. (2020). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional terhadap Kinerja Karyawan: Peran Kesiapan untuk Berubah Sebagai Mediator. *Jurnal Manajemen*, 10(2), 84–99. <https://doi.org/10.30656/jm.v10i2.2371>
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Liem, J., Sihite, O. B., Alamsyah, V. U., Imelda, D., Setiawan, S. T., & Purwanto, A. (2020). Studi Fenomenologi Work-Family Conflict dalam Kehidupan Guru Honorer Wanita. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 180–201. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v4i1.347>
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Kepuasan Kerja Guru: Di antara Kepemimpinan Transformasional dan Transaksional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 7–12.
- Asbari, M., Santoso, P. B., & Prasetya, A. B. (2020). Elitical And Antidemocratic Transformational Leadership Critics: Is It Still Relevant? (A Literature Study). *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL, POLICY AND LAW*, 1(1), 12–16.
- Bogdan & Taylor. (1975). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya
- Bogdan, R. & Taylor, S.J. (1992). *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif*. Terjemahan arif surachman. Usaha Nasional. Surabaya
- Cahyono, Y., Purwanto, A., Azizah, F. N., & Wijoyo, H. (2020). Impact of service quality, university image and students satisfaction towards student loyalty: Evidence from Indonesian private universities. *Journal of Critical Reviews*, 7(19).
- Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 13–19.
- Darmadi, H. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Goestjahjanti, F. S., Asbari, M., Purwanto, A., Agistiawati, E., Fayzhall, M., Radita, F. R., Maesaroh, S., Asnaini, S. W., Chidir, G., Yani, A., Singgih, E., Sudiyono, R. N., Basuki, S., Yuwono, T., Hutagalung, D., Wijayanti, L. M., & Hyun, C. C. (2020). Pengaruh Organizational Learning Terhadap Peningkatan Hard Skills, Soft Skills Dan Inovasi Guru. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 87–97. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/436>
- Gramedia. (2023). Mengenal Slow Living, Sebuah Seni Hidup Melambat. <https://www.gramedia.com/best-seller/apa-itu-slow-living-seni-hidup-melambat/> (Diakses pada 20 Desember 2023)
- Hidayati, D. (2023). Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat: Pendekatan yang Waras Demi Hidup yang Lebih Baik. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/291> (Diakses pada 21 Desember 2023)
- Hutagalung, D., Sopa, A., Asbari, M., Cahyono, Y., Maesaroh, S., & Chidir, G. (2020). Influence of Soft Skills, Hard Skills and Organization Learning on Teachers' Performance through Innovation Capability as Mediator. *Journal of Critical Reviews*, 7(19), 54–66.
- Kamar, K., Novitasari, D., Asbari, M., Winanti, W., & Goestjahjanti, F. S. (2020). Enhancing Employee Performance During the Covid-19 Pandemic: the Role of Readiness for Change Mentality. *Jurnal Dinamika Manajemen*, 11(2), 154–166. <https://doi.org/10.15294/jdm.v11i2.25279>
- Kompasiana. (2023). Hidup Serba Cepat, Belum Tentu Tepa: Ulasan Buku *Slow Living* karya Sabrina Ara. <https://www.kompasiana.com/mutiaraelhikmah/6541cb93110fce142e686022/hidup-serba->

- [cepat-belum-tentu-tepat-ulasan-buku-slow-living-karya-sabrina-ara](#) (Diakses pada 19 Desember 2023)
- Novitasari, D., Asbari, M., Wijayanti, L. M., Hyun, C. C., & Farhan, M. (2020). The role of religiosity, leadership style, job satisfaction and organizational citizenship behavior mediation on woman teachers' performance. *Solid State Technology*, 63(6), 2953–2967.
- Novitasari, D., Goestjahjanti, F. S., & Asbari, M. (2020). The Role of Readiness to Change between Transformational Leadership and Performance: Evidence from a Hospital during Covid-19 Pandemic. *APMBA (Asia Pacific Management and Business Application)*, 9(1), 37–56.
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 25–29.
- Santoso, G., Hidayat, M. N. S., Murod, M., Susilahati, Solehudin, & Asbari, M. (2023). Transformasi Literasi Informasi Guru Menuju Kemandirian Belajar. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 100–106. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/130/37>
- Suprpti, S., Astuti, J. P., Sa'adah, N., Rahmawati, S. D., Astuti, R. Y., Sudargini, Y., & Khasanah, N. E. (2020). The effect of work motivation, work environment, work discipline on employee satisfaction and public health center performance. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 1(2), 153–172.
- Tamam, M. B., & Asbari, M. (2022). Digital Literature. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(1), 19–23.
- Yoursay.Id. (2023). Review Buku Slow Living: Hidup Bukanlah Pelarian, tapi Perjalanan. <https://yoursay.suara.com/ulasan/2023/10/19/115129/review-buku-slow-living-hidup-bukanlah-pelarian-tapi-perjalanan> (Diakses pada 20 Desember 2023)
- Yuwono, T., Novitasari, D., Hutagalung, D., Sasono, I., Silitonga, N., & Asbari, M. (2020). Peran Organizational Justice terhadap Komitmen Organisasional: Analisis Mediasi Kepuasan Kerja Dosen Perguruan Tinggi Swasta. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 582–599.
- Yuwono, T., Wiyono, N., Asbari, M., Novitasari, D., & Silitonga, N. (2020). Analisis Pengaruh Efektivitas Kepemimpinan Transformasional dan Kesiapan untuk Berubah terhadap Kinerja Karyawan Wanita di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 5(3), 615–632.