



ANALISIS BUKU "WHAT'S SO WRONG ABOUT YOUR SELF HEALING" DALAM PENERAPAN NILAI-NILAI SELF ACCEPTANCE

¹Refina Okta Rianty, ²Alyana Maulia Rahmah, ³Oktavia Rahmadina,

⁴Fajria, ⁵Alya Nurahman, ⁶Putri Balqis Kirani, ⁷Cici Yulia

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Jakarta, Indonesia

Contributor Email : refinaoktr15@gmail.com

Received: Jan, 2024

Accepted: Jun, 2024

Published: Jun 30, 2024

Abstract: This research aims to provide information about the values of Self Acceptend contained in the book entitled "What's So Wrong About Your Self Healing" by Ardhi Mohammad. Self Acceptend or self-acceptance is an attitude where individuals are able to accept and know all their shortcomings and strengths and not demean themselves. The method used in this research is qualitative with the type of literature study research. In this book there are components in self-acceptance that are associated with the theory of Bastaman. The result of this research is that in this book there is a value that determines that a person can accept himself and can be applied in an individual's life, the aspects are Self Insight, Changing Attitude, Self Commitment, Directed Activities, Social Support.

Keywords: Self Acceptend; Self-Potential; Self-Undersrtanding; Book Analysis.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai nilai-nilai Self Acceptend yang terkandung dalam buku berjudul "What's So Wrong About Your Self Healing" karya Ardhi Mohammad. Self Acceptend atau penerimaan diri merupakan sikap dimana individu mampu menerima dan mengetahui segala kekurangan dan kelebihan diri dan tidak merendahkan dirinya sendiri. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur. Dalam buku ini terdapat komponen-komponen dalam penerimaan diri yang dikaitkan dengan teori dari Bastaman. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa dalam buku ini terdapat nilai yang menjadi penentu bahwa seorang sudah dapat menerima dirinya dan bisa diterapkan dalam hidup seorang individu, aspeknya adalah Pemahaman Diri (Self Insight), Pengubahan Sikap (Changing Attitude), Keikatan Diri (Self Commitment), Kegiatan Terarah (Directed Activities), dukungan Sosial (Social Support).

Kata Kunci: Self Acceptend; Penerimaan Diri; Potensi Diri; Pemahaman Diri; Analisis Buku.

A. PENDAHULUAN

Zaman sekarang banyak orang yang membicarakan mengenai *self healing*. Namun terkadang beberapa orang salah mengartikan makna *self healing*. Menurut (Redho et al., 2019) *self healing* adalah salah satu metode penyembuhan yang bukan dengan obat, melainkan dengan mengeluarkan emosi-emosi yang terpendam dalam diri untuk

menyembuhkan. *Self healing* dapat dilakukan secara mandiri dirumah sekitar 15-20 menit, dan sebaiknya dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari.

Self Acceptend atau penerimaan diri merupakan keadaan dan sikap positif seorang individu, baik berupa harga diri, menerima segala kelebihan dan kekurangan, mengetahui dengan jelas kemampuan dan kelemahan diri, tidak menyalahkan diri sendiri atau orang lain, berusaha semaksimal mungkin untuk berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya (Maulidina & Nurtjahjanti, 2016). *Self-healing* sendiri merupakan sebuah proses penyembuhan luka emosional yang membandel. Oleh karena itu, penyembuhan ini ditujukan untuk menyembuhkan diri sendiri dari segala emosi dan pikiran negatif tentang diri sendiri serta lebih mencintai diri sendiri.

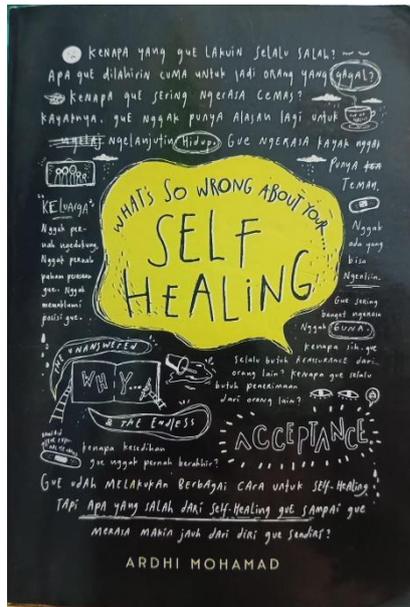
Dalam buku ini ada pembahasan mengenai *self acceptend*, buku ini berjudul "*What's So Wrong About Your Self Healing*", karya dari Ardhi Mohamad, diterbitkan oleh Alvi Ardhi Publishing. Jumlah halaman buku ini 276 halaman. Tujuan dari buku ini adalah mendorong Anda untuk menerima kekuatan dan kelemahan diri sendiri serta mengenali apa yang harus dihindari agar tidak melukai luka batin. Dalam buku ini membahas tentang konsep perbaikan diri yang sebenarnya, dan membahas tentang belajar untuk menerima diri. Buku ini juga dilengkapi dengan solusi yang singkat dan jelas, penulis juga menambahkan beberapa ayat dari Al-Qur'an sebagai penegasan dan mengajak pembaca untuk selalu mendekati diri kepada Tuhan dan sebagai pendorong bagi pembaca untuk memperbaiki diri dan menerima diri.

Menurut (Utami & Setiawati, 2019) terdapat Beberapa komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri yaitu pemahaman diri (*self insight*), makna hidup (*the meaning of life*), pengubah sikap (*changing attitude*), keikatan diri (*self commitment*), kegiatan terarah (*directed activities*), dan dukungan sosial (*social support*). Dalam buku "*What's So Wrong About Your Self Healing*" terdapat beberapa aspek penerimaan diri menurut Jersild, maka dengan itu kami menganalisis buku Analisis "*What's So Wrong About Your Self Healing*" dalam komponen yang menentukan keberhasilan *Self Acceptend* yang bertujuan untuk mengetahui penjelasan aspek-aspek menurut Jersild dalam buku "*Whats So Wrong About Your Self Healing*".

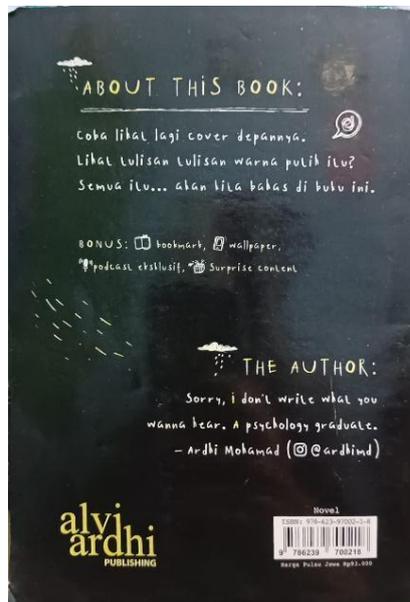
Judul : *Whats So Wrong About Your Self Healing*

Penerbit : Alvi Ardhi Publishing

Jumlah Halaman : 276 halaman
ISBN : 978-623-97002-1-8
Penyusun : Ardhi Mohamad
Penyunting : Alvi Syahrin & Dana Sudartoyo



Gambar 1. Sampul Depan Buku *Whats So Wrong About Your Self Healing*



Gambar 1. Sampul Belakang Buku *Whats So Wrong About Your Self Healing*

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode dengan jenis penelitian studi literatur (*literature review*), dengan model evaluasi yang dipilih adalah tinjauan naratif. Penelitian dilakukan dengan menggunakan model review naratif, yaitu perbandingan data dari sejumlah jurnal internasional yang dianalisis dan dirangkum berdasarkan pengalaman penulis, teori dan model terkini. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan sumber data yang digunakan berupa data sekunder yang diambil dari sejumlah jurnal internasional, artikel dan penelitian yang telah ditulis sebelumnya. Analisis permasalahan untuk penelitian dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan metode analisis deskriptif dengan mengumpulkan, mengidentifikasi, mensintesis, dan menganalisis berbagai data yang ditemukan.

Menurut Endraswara (2013:8), metode penelitian dalam pada dasarnya adalah metode yang dipilih peneliti dengan mempertimbangkan komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri (*self acceptend*) yang dijadikan objek penelitian. Konsisten dengan penelitian, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan teknik analisis data secara deskriptif, kualitatif, dan interpretatif. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Metode penelitian kualitatif bukan sekedar deskriptif tetapi yang lebih penting adalah menemukan makna yang tersembunyi di baliknya, tersirat, atau sengaja disembunyikan karena penelitian ini bersifat kualitatif, nanti hasil tidak akan ada disajikan dalam bentuk angka tetapi dalam bentuk deskriptif dan tertulis (Ratna, 2010: 94). Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti akan mendeskripsikan dan menjelaskan bagaimana komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri (*self acceptend*) dalam buku "*What's Wrong About Your Self Healing*".

Data adalah salah satu elemen terpenting dalam penelitian. Tanpa data, penelitian dianggap tidak penting. Data tersebut pada dasarnya adalah bahan mentah yang dikumpulkan oleh para peneliti (Ratna, 2010:140). Data penelitian ini disajikan dalam bentuk deskriptif berupa penjelasan yang terdapat dalam buku yang dianalisis. Data terfokus pada topik terkait aspek-aspek *self acceptend* yang terdapat dalam buku *What's Wrong About Your Self Healing*.

Sumber data penelitian ini adalah buku "*What's Wrong About Your Self Healing*." Tujuan dari buku ini adalah mendorong Anda untuk menerima kekuatan dan

kelemahan diri sendiri serta mengenali apa yang harus dihindari agar tidak melukai batin. Buku ini karya dari Ardhi Mohamad. Diterbitkan oleh Alvi Ardhi Publishing. Jumlah halaman buku ini 276 halaman.

Dalam hal ini pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan penelitian dokumenter, yaitu meneliti dan mengidentifikasi sumber tekstual yang berkaitan dengan informasi data. Sumber teks yang disebutkan adalah buku "*What's Wrong About Your Self Healing*".

Metodologi yang digunakan untuk menyimpulkan penelitian terhadap data ini adalah metode dokumentasi, Kekhasan dokumen adalah adanya acuan pada masa lampau, sehingga fungsi utamanya adalah untuk mencatat atau memberi bukti atas suatu peristiwa, suatu kegiatan, dan peristiwa-peristiwa tertentu. Dokumen adalah data non-manusia. Dokumen merupakan teknik yang sederhana dan murah karena dapat diperoleh bersamaan dengan. Oleh karena itu, keistimewaan dokumen tersebut adalah keasliannya karena diperoleh tanpa adanya campur tangan apapun dari peneliti. Dalam penelitian kualitatif, dokumen sering digunakan sebagai sumber sekunder. Namun dalam beberapa penelitian, dokumen merupakan satu-satunya naskah yang patut dianggap sebagai sumber utama, sehingga dokumen menempati posisi sumber utama. Dokumentasi adalah tindakan mempelajari data yang melibatkan item atau variabel berupa catatan, transkrip, buku, koran, majalah, kalimat, notulen rapat, agenda, dan lain-lain. Dokumen yang disebutkan dalam penelitian ini adalah dokumen yang tertulis dalam buku *What's Wrong About Your Self Healing*. Dari penelusuran data model dokumen diharapkan dapat terkumpul dokumen atau file untuk melengkapi bagian yang akan dipelajari.

Sehingga dalam penelitian ini proses atau langkah-langkah analisis data adalah sebagai berikut:

Identifikasi data merupakan proses pemahaman hasil penelitian. Hasil identifikasi data dalam penelitian ini adalah upaya menemukan pikiran dan perasaan (Zuldafrial, 2013:16). Pada langkah ini, data yang diperoleh akan dicatat sebagai deskripsi rinci. Dari data yang sudah tercatat akan dilakukan penyederhanaan data. Data yang dipilih hanya yang relevan dengan permasalahan yang akan dianalisis.

Metode evaluasi isi digunakan dalam penelitian ini karena metode evaluasi isi dapat membantu peneliti dengan mudah memperoleh data yang valid dan dikenal

integritasnya. Review artinya menyelidiki, meneliti, memeriksa. Oleh karena itu, metode pengujian juga dapat dianggap sebagai metode penelitian atau penyelidikan yang memeriksa keaslian data yang diperoleh dari penelitian. Metode telaah isi digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data tentang pemahaman aspek-aspek *self acceptend* sehingga dapat disimpulkan. Dalam hal ini, buku *What's Wrong About Your Self Healing* yang akan ditelaah secermat mungkin.

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan alat seperti alat tulis yang digunakan dalam pencatatan sebagai bagian dari proses pengumpulan data, khususnya dalam penelitian sastra dan dokumenter. Namun penulis merupakan alat yang paling penting dalam penelitian ini karena data yang dikumpulkan merupakan data kualitatif yaitu data yang berasal dari kata-kata, ungkapan, dan tindakan dalam novel. Data ini diperoleh dengan cara melihat, membaca dan menganalisis. Selain fungsinya sebagai alat, penulis juga berperan sebagai subjek atau agen yang menggunakan alat tersebut.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat mengenali dan mengakui karakteristik pribadinya dan menggunakannya dalam kehidupan. Sikap penerimaan diri diwujudkan dengan mengakui kelebihan dirinya, menerima kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan selalu ingin berkembang (Handayani et al., 2015). Hasil wujud komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri (*self acceptend*) Terdapat dalam Buku "*What's Wrong About Your Self Healing*" akan dijelaskan dibawah ini berdasarakan tiap bab pada buku.

1. *Feels Like I Have The Worts Parent*

Feels Like I Have The Worts Parents adalah judul pada Bab 1. Bagian ini membahas masalah-masalah keluarga, termasuk gaya pengasuhan dan hubungannya dengan harga diri, yang pada akhirnya membawa kita pada penyembuhan diri. Bab 1 ini berkaitan dengan komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam Pemahaman diri (*Self Insight*). Yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik.

2. *Feels Like I don't Have Any Reason to Live*

Feels Like I don't Have Any Reason to Live adalah judul pada Bab 2. Bagian ini membahas tentang keputusan dan depresi yang mendorong seseorang untuk

menyembuhkan dirinya sendiri. Bab 2 ini berkaitan dengan komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam Pemahaman diri (*Self Insight*). Yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik.

3. *Feels Like I don't Have A Friend*

Feels Like I don't Have A Friend adalah judul dari bab 3. Bagian ini membahas tentang kesepian, mulai dari jenis-jenis kesepian hingga cara menghindari kesepian. Di awal bagian ini, penulis juga meminta kita untuk mengisi daftar teman sejati (jika ada). Bab ini berhubungan dengan komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri Dukungan sosial (*social support*), yaitu hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya, dan selalu sedia memberi bantuan pada saat-saat diperlukan.

4. *Feels Like I'M Never Enough*

Feels Like I'm Never Enough adalah judul dari Bab 4. Bagian ini membahas mengenai *reference point*, *insecurity*, dan kita disuruh memilih antara menjadi orang kaya yang selalu tidak cukup atas pencapaiannya atau orang saleh yang senantiasa dekat dan bersyukur kepada Tuhannya. Bab ini berkaitan dengan komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri Dukungan sosial (*social support*), Yaitu hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya, dan selalu sedia memberi bantuan pada saat-saat diperlukan.

4. *Feels Like I Always Need Someone*

Feels Like I Always Need Someone adalah judul dari Bab 5. Bagian ini membahas tentang gaya keterikatan yang nantinya dapat mempengaruhi kepribadian dan karakter seseorang. Bab ini berkaitan dengan komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri pengubahan sikap (*changing attitude*). Merubah diri yang bersikap negatif menjadi positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah.

5. *Feels Like I Worry All the Time Feels*

Like I Worry All the Time adalah judul dari Bab 6. Bagian ini membahas salah satu keadaan emosional, yaitu kecemasan atau kekhawatiran sebagai peringatan bahaya, cara mengatasi kecemasan terkait dan juga membahas keterampilan mengatasi dan sumber daya yang ada di sini. Bab ini berkaitan dengan komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri pengubahan sikap (*changing*

attitude). Merubah diri yang bersikap negatif menjadi positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah.

6. *Feels Like I Was Born a Failure*

Feels Like I Was Born a Failure adalah judul dari Bab 7. Bab ini membahas kegagalan, kegagalan nyata, pola pikir tetap dan berkembang, serta hal teraneh tentang kegagalan. Bab ini berkaitan dengan komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri Kegiatan terarah (*directed activities*). Suatu upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja, berupa pengembangan potensi pribadi yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk mencapai tujuan hidup.

7. *Feels Like I'M depressed*

Feels Like I'm Depressed adalah judul dari bab 8. Bab ini Membahas depresi, perbedaan antara depresi dan kesedihan, serta bagaimana depresi dapat dimulai dan diatasi. Bab ini berkaitan dengan komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri Keikatan diri (*self commitment*). Merupakan komitmen individu terhadap makna hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa diri pada hidup yang lebih bermakna dan mendalam.

8. *Feels Like Everything I do is Wrong*

Feels Like Everything I do is Wrong adalah judul dari bab 9. Pada bab ini Membahas rasa bersalah yang tidak sehat (*unhealthy sense*), dampak berbahaya dari rasa bersalah, cara meminta maaf yang efektif, cara memaafkan diri sendiri, dan rasa bersalah yang sehat (*healthy sense*). Bab ini berkaitan dengan komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri kegiatan terarah (*directed activities*). Suatu upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja, berupa pengembangan potensi pribadi yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk mencapai tujuan hidup.

9. *Feels Like no one can help me*

Feels Like Everything I do is Wrong adalah judul dari bab 9. Pada bab ini Membahas rasa bersalah yang tidak sehat (*unhealthy sense*), dampak berbahaya dari rasa bersalah, cara meminta maaf yang efektif, cara memaafkan diri sendiri, dan rasa bersalah yang sehat (*healthy sense*). Bab ini berkaitan dengan komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam penerimaan diri Kegiatan terarah (*directed activities*). Suatu upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja, berupa pengembangan potensi pribadi yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk mencapai tujuan hidup.

D. PENUTUP

Berdasarkan analisis literatur, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah adanya kesinambungan antara isi buku dan teori-teori penerimaan diri. Adapun komponen yang menentukan keberhasilan dalam proses penerimaan diri, meliputi: (1) Pemahaman Diri (Self Insight), (2). Pengubahan Sikap (Changing Attitude), (3). Keikatan Diri (Self Commitment), (4). Kegiatan Terarah (Directed Activities), (5). Dukungan Sosial (Social Support). Tujuan adanya analisis ini adalah untuk mengetahui apakah ada nilai-nilai yang dapat diterapkan dalam proses *self acceptend* yang terkandung dari buku "What's So Wrong About Your Self Healing". Yang bisa membantu para pembaca agar yakin untuk membaca buku ini karena isinya yang berbobot. Selain membahas tentang penerapan nilai-nilai *self acceptend* di dalam buku ini juga membahas sebab-sebab seseorang yang kurang bisa menerima baik dan buruk dalam dirinya.

REFERENSI

- Handayani, M. M., Ratnawati, S., Helmi, A. F., & Mada, U. G. (2015). Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi (Yogyakarta)*, 25(2), 47-55. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7504>
- Maulidina, N., & Nurtjahjanti, H. (2016). Hubungan Antara Ketidakamanan Kerja Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan Kontrak Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Empati Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro*, 5(2), 189-194. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14990>
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 205-214. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.491>
- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2019). Makna hidup pada mahasiswa rantau: analisis faktor eksploratori skala makna hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), 29-39. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v11i1.23796>