MERANGKAI DAMAI DI TENGAH BADAI :

MEMBANGUN KETAJAMAN MENTAL SAAT HIDUP SEDANG TIDAK MASUK AKAL

Penulis :

ND. Sukati

POLKESRAYA PRESS

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

MERANGKAI DAMAI DI TENGAH BADAI : *MEMBANGUN KETAJAMAN MENTAL SAAT HIDUP SEDANG TIDAK MASUK AKAL*

Penulis :
ND. Sukati

Editor :
Yetti Wira Citerawati SY

Tata Letak dan Cover :
Deddy Eko Heryanto

Copyright ©2025

Penerbit :

Polkesraya Press
Anggota IKAPI (006/Anggota Luar Biasa/ KALTENG/ 2025
Gedung B Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Jl.G.Obos No.32B Palangka Raya
polkesrayapress@polkesraya.ac.id
Telp. (0536) 32 21768

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Cetakan Pertama : Desember 2025
Ukuran : 15,5 cm x 23 cm
Jumlah Halaman : xiii + 104 hlm

E-ISBN	:	978-634-96564-3-6 (PDF)
Subjek	:	Motivasi (Psikologi) Kisah perjalanan
Klasifikasi	:	153.85 [23]
Per pusnas ID	:	https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1320340

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa ijin tertulis dari penerbit

PRAKATA

Hidup sering kali membawa kita ke persimpangan yang tidak pernah kita bayangkan. Ada hari-hari ketika kita berjalan dengan ringan, penuh tawa dan keyakinan. Tetapi ada juga masa ketika langkah terasa berat, hati terasa penuh, dan dunia seolah bergerak terlalu cepat untuk kita kejar.

Buku ini lahir dari momen-momen seperti itu. Dari hari-hari ketika saya sendiri duduk diam, menatap langit yang tak lagi terang, dan bertanya dalam hati: "Bagaimana caranya tetap bertahan? Bagaimana caranya tetap berdiri ketika badai datang bertubi-tubi?"

Dalam perjalanan itu, saya menemukan banyak hal kecil yang perlahan menyelamatkan:

keheningan yang menyembuhkan, harapan yang tumbuh perlahan, cinta diri yang hadir setelah berkali-kali runtuh, dan ketenangan yang ternyata selama ini tinggal di dalam diri, hanya menunggu untuk disapa.

Buku ini bukan untuk menggurui. Bukan pula untuk mengajarkan cara hidup yang sempurna.

Buku ini saya tulis untuk menemani. Untuk memeluk dengan kata-kata. Untuk menjadi teman duduk di saat hati terasa penuh. Untuk menjadi cahaya kecil ketika hidup terasa redup. Untuk mengingatkan bahwa setiap badai, sekacau apa pun, selalu meninggalkan ruang untuk damai.

Saya berharap setiap halaman dalam buku ini dapat menjadi jeda bagi pembaca, sebuah ruang untuk bernapas, merasakan, menerima, dan perlahan… pulang kembali kepada diri sendiri.

Selamat membaca. Terima kasih telah memberi kesempatan bagi kata-kata sederhana ini untuk singgah di hati Anda.

Salam Hangat Penuh Cinta,

ND. Sukati

DAFTAR ISI

PRAKATA iv

DAFTAR ISI vi

BAB I – PENDAHULUAN 1

A. Kenapa Kita Butuh Buku Ini? 1

1. Hidup Memang Penuh Drama, dan Itu Tidak apa-apa 2

B. Apa yang Akan Kamu Temukan di Sini? 3

1. Tujuan Kita: Menemukan Damai di Tengah Kekacauan 3

2. Tips dan Trik untuk Menjalani Badai Hidup 4

3. *Mindfulness* dan Ketahanan, Dua Teman Baik Kita 5

BAB II – MENGENAL BADAI DALAM HIDUP 6

A. Apa Sih Badai Itu? 6

B. Jenis-jenis Badai yang Sering Kita Hadapi 7

C. Dampak Badai pada Kesehatan Mental Kita 11

D. Tanda-tanda Badai Datang 12

1. Kenali Gejala-gejala yang Muncul 13

2. Menghadapi Ketidakpastian: Hal yang Biasa 15

BAB III – KETAHANAN: SENJATA RAHASIA KITA 17

A. Ketahanan Itu Apa, Sih? 17

1. Definisi Sederhana tentang Ketahanan 18
2. Kenapa Ketahanan Itu Penting Banget? 19
B. Faktor-faktor yang Bikin Kita Tahan Banting 21
1. Dukungan dari Orang-orang Terdekat 21
2. Keterampilan Mengatasi Masalah: Belajar dari Pengalaman 23
BAB IV – *MINDFULNESS* : HIDUP DI SINI DAN SEKARANG 26
A. *Mindfulness,* Apa Itu? 27
1. Sejarah Singkat dan Manfaatnya 27
2. Kenapa Kita Perlu *Mindfulness* dalam Hidup Sehari-hari? 29
B. Teknik *Mindfulness* yang Gampang 31
1. Meditasi untuk Pemula: Yuk, Coba! 31
C. Latihan Pernapasan yang Bisa Kamu Lakukan di Mana Saja 33
1. Pernapasan Dalam *(Deep Breathing)* 33
2. Teknik Napas 4-7-8 33
3. Pernapasan Sadar *(Mindful Breathing)* 34
BAB V – MENERIMA: LANGKAH AWAL UNTUK TENANG 35
A. Apa Artinya Menerima? 36
1. Menerima Bukan Pasrah, Ini Perbedaannya 36

2. Kenapa Menerima Itu Penting? 37
B. Proses Menerima Itu Tidak Instan 37
1. Fase-fase dalam Proses Menerima 38
C. Bagaimana Caranya Menerima? 39
D. Penerimaan Membantu Kita Sembuh 42
BAB V - KEKUATAN DOA DAN SYUKUR: MENEMUKAN CAHAYA DALAM GELAP 43
A. Doa: Cara Kita Menyandarkan Diri 43
1. Doa Menenangkan Pikiran 44
2. Doa Sebagai Bentuk Pelepasan 45
B. Syukur: Menemukan Cahaya dalam Hal-hal Sederhana 45
1. Syukur Mengembalikan Kita ke Saat Ini 46
2. Syukur Menguatkan Jiwa 47
C. Ketika Doa dan Syukur Bertemu 47
D. Cara Sederhana Melatih Doa dan Syukur Sehari-hari 48
1. Doa 1 Menit: “Bernafas, Lalu Berserah” 48
2. Jurnal Syukur 3 Hal Setiap Malam 49
3. Syukur Saat Pagi: “Aku Mulai dari yang Ada” 49
4. Doa Diam: Tanpa Kata pun Boleh 50
5. Doa dan Syukur Tidak Menghapus Badai, tetapi Mengubah Cara Kita Berdiri 50

BAB VI - MELEPASKAN: RUANG BARU UNTUK HATI YANG INGIN PULIH 51
A. Apa Itu Melepaskan? 51
1. Melepaskan Bukan Kalah 52
2. Melepaskan Adalah Bentuk Cinta pada Diri Sendiri 52
B. Kenapa Melepaskan Itu Sulit? 53
1. Kita Takut Kosong 54
2. Kita Terikat oleh Kenangan 54
3. Kita Takut Tidak Bisa Mendapatkan yang Lebih Baik 54
4. Kita Merasa Melepaskan Artinya Hilang Identitas 55
C. Apa Saja yang Perlu Kita Lepaskan? 55
1. Melepaskan Luka Lama 56
2. Melepaskan Harapan yang Tidak Lagi Sehat 56
3. Melepaskan Orang yang Tidak Lagi Ingin Tinggal 56
4. Melepaskan Jabatan, Peran, dan Identitas Lama 57
5. Melepaskan Kendali Berlebihan 57
D. Bagaimana Caranya Melepaskan? 57
1. Akui Apa yang Sebenarnya Kamu Rasakan 58
2. Beri Ruang untuk Berduka 58
3. Lihat Lagi Kenyataan Apa Adanya 58
4. Latihan Napas: Melepaskan Lewat Pernapasan 59

5. Bersandar pada Doa dan Syukur 59
6. Buat Ruang untuk Hal Baru 59
E. Melepaskan Membuka Jalan untuk Hidup Baru 60
BAB VII - MEMAAFKAN: HADIAH TERINDAH UNTUK DIRI SENDIRI 61
A. Apa Itu Memaafkan? 61
1. Memaafkan Bukan Melupakan 62
2. Memaafkan Bukan Membiarkan Orang Mengulangi Kesalahannya 62
3. Memaafkan Adalah Mengembalikan Ketenangan ke Dalam Diri 63
B. Kenapa Memaafkan Itu Sulit? 63
1. Ego Kita Terluka 63
2. Kita Merasa Keadilan Tidak Terpenuhi 64
3. Kita Masih Terikat dengan Kenangan 64
4. Kita Takut Kalau Memaafkan, Kita Tampak Lemah 65
C. Memaafkan Siapa? 65
1. Memaafkan Orang Lain 65
2. Memaafkan Diri Sendiri 65
3. Memaafkan Situasi 66
D. Bagaimana Cara Memaafkan? 67

1. Akui Rasa Sakitnya 67
2. Beri Waktu 67
3. Tentukan Batasan Baru 67
4. Lepaskan Harapan untuk “masa lalu kembali seperti dulu” 68
5. Ucapkan Maaf dalam Hati 68
6. Doakan Yang Pernah Menyakiti 68
E. Memaafkan Adalah Kebebasan 69
BAB VIII - MENCINTAI DIRI: HADIAH PALING LEMBUT UNTUK JIWA YANG LELAH 70
A. Apa Artinya Mencintai Diri? 71
1. Mencintai Diri Adalah Mengenali Kebutuhan Diri 71
2. Mencintai Diri Adalah Menjaga Batasan 72
3. Mencintai Diri Adalah Menerima Diri Apa Adanya 72
B. Kenapa Kita Sulit Mencintai Diri? 73
1. Kita Terbiasa Menilai Diri Terlalu Keras 73
2. Kita Dibiasakan untuk Mengutamakan Orang Lain 73
3. Kita Takut Dibilang Egois 73
4. Luka Lama Menghalangi Kita 74
C. Bentuk-Bentuk Kecil Mencintai Diri 74
1. Istirahat Tanpa Rasa Bersalah 74

2. Makan dengan Penuh Kesadaran 75
3. Menghindari Lingkungan yang Merusak 75
4. Bicara kepada Diri dengan Lembut 75
5. Merawat Tubuh dengan Cara Sederhana 76
6. Menepati Janji Pada Diri Sendiri 77
D. Mencintai Diri dan Kesepian 77
E. Mencintai Diri Adalah Pondasi Kedamaian 78
BAB IX – HARAPAN: LANGKAH KECIL MENUJU DIRI YANG BARU . 80
A. Harapan Tidak Selalu Besar, Tapi Selalu Ada 81
B. Harapan Itu Mengizinkan Kita untuk Memulai Lagi 82
C. Harapan Mempersiapkan Kita untuk Berdamai 83
D. Harapan yang Membawa Kita ke Titik Penerimaan 83
E. Harapan yang Mengantar Kita Pulang ke Diri Sendiri..... 84
BAB X – TERIMA KASIH KEPADA DIRI YANG TELAH BERTAHAN ... 86
A. Terima Kasih Sudah Bangun Setiap Hari, Meski Berat 87
B. Terima Kasih Sudah Tidak Menyerah Saat Ingin Menyerah 87
C. Terima Kasih Sudah Memaafkan, Meski Sakit 88
D. Terima Kasih Sudah Mau Belajar 89
E. Terima Kasih Sudah Menjaga Tubuh Ini 89
F. Terima Kasih Sudah Menjaga Hati Ini 90
G. Terima Kasih Sudah Mau Menjadi Lebih Baik 90

H. Terima Kasih Sudah Menemani Diri Sendiri 91
I. Terima Kasih Sudah Sampai di Titik Ini 92
J. Kamu Layak Bahagia. Kamu Layak Tenang. Kamu Layak Merdeka. 93
EPILOG – KETIKA KATA-KATA TELAH SELESAI, PERJALANAN KITA BARU DIMULAI 94
KATA PENUTUP PENULIS 95
BIONARASI PENULIS 98
BIONARASI EDITOR 101

BAB I – PENDAHULUAN

A. Kenapa Kita Butuh Buku Ini?

Pernah nggak merasa hidup ini seperti drama tanpa jeda? Kadang lucu, kadang penuh haru, kadang bikin kita ingin menghilang meskipun hanya lima menit saja. Ada hari-hari ketika masalah datang bertubi-tubi, mulai dari hal sepele seperti lupa naruh kunci, sampai hal berat seperti kehilangan seseorang, kehilangan jabatan, patah hati, atau merasa lelah menjalani hidup.

Hidup memang begitu…

Kadang tenang seperti danau, kadang berombak seperti laut setelah badai. Dan di tengah semua itu, kita sering bertanya-tanya:

"Aku harus bagaimana?"

Nah, buku ini hadir untuk menemani perjalanan itu. Bukan sebagai guru yang menggurui, tetapi teman seperjalanan, yang duduk di sampingmu, menyeduh teh hangat, dan berkata, "Ayo, kita hadapi bareng-bareng."

1. Hidup Memang Penuh Drama, dan Itu Tidak apa-apa

Setiap orang punya ceritanya sendiri. Ada luka, ada bahagia, ada gelombang yang kadang bikin tubuh dan hati limbung. Beberapa penelitian psikologi juga menyebutkan bahwa stres dan kecemasan adalah bagian dari kehidupan sehari-hari manusia modern.

Tetapi di balik semua drama itu, selalu ada ruang untuk belajar. Selalu ada kesempatan untuk tumbuh. Dan selalu ada ceruk kecil dalam diri kita yang bisa menjadi tempat berteduh.

Dalam buku ini, kita akan belajar melihat “drama” bukan sebagai musuh, tapi sebagai bagian perjalanan yang menguatkan kita sedikit demi sedikit.

B. Apa yang Akan Kamu Temukan di Sini?

Mungkin kamu bertanya-tanya, “Kalau aku baca buku ini, apa yang aku dapat?”

Jawabannya: banyak hal kecil yang bisa menuntunmu menemukan ketenangan di tengah ributnya dunia.

1. Tujuan Kita: Menemukan Damai di Tengah Kekacauan

Buku ini mengajak kita mencari kedamaian, bukan saat hidup mulus, tapi justru ketika keadaan sedang berantakan. Kedamaian yang tidak bergantung pada situasi luar, tetapi tumbuh dari dalam diri.

Di sini, kita akan belajar:

- Cara menyapa diri sendiri dengan lebih lembut,
- Cara menghadapi stres dengan napas yang lebih tenang,
- Cara menerima hidup apa adanya,
- Cara merawat harapan, bahkan saat dunia terasa gelap.

Kita tahu, hidup tidak selalu ramah. Karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi hal penting yang sering kali baru kita sadari ketika semuanya terasa berat. Lewat buku ini, kita belajar bareng-bareng untuk merawatnya, pelan, perlahan tapi pasti.

2. Tips dan Trik untuk Menjalani Badai Hidup

Buku ini bukan hanya berisi teori. Di dalamnya, kamu akan menemukan refleksi-refleksi yang dekat dengan kehidupan kita sehari-hari, tentang jatuh dan bangkit kembali, tentang kehilangan yang perlahan berubah menjadi makna baru, tentang hampir menyerah namun tetap bertahan karena menemukan pegangan kecil di dalam diri sendiri.

Dari setiap pembahasan, kita belajar bahwa kita tidak pernah benar-benar sendirian. Dan lewat tips serta langkah-langkah praktis yang ada di dalamnya, kita belajar bahwa kita tetap mampu mengelola hidup, tidak tergesa, tetapi konsisten.

3. *Mindfulness* dan Ketahanan, Dua Teman Baik Kita

Di sini kita juga akan mengenal dua konsep penting yang akan sering kita jumpai:

- ***Mindfulness*** : kemampuan untuk hadir sepenuhnya di saat ini.
- **Ketahanan *(resilience)*** : kemampuan untuk bangkit lagi setelah terjatuh.

Tenang saja, kita akan membahasnya dengan cara sederhana, tanpa istilah psikologi yang ribet. Yang penting, kamu bisa langsung mempraktikkannya di tengah rutinitas.