

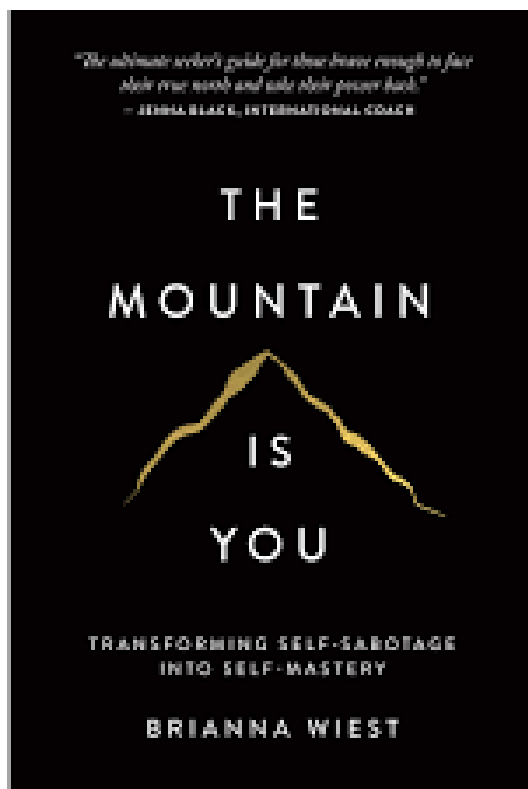
Halo teman-teman semua! Apa kabarnya nih? Semoga selalu dalam keadaan sehat dan bahagia di manapun kamu berada. Di kesempatan kali ini, penulis ingin memberikan beberapa rekomendasi buku bertema kesehatan mental untuk remaja nih.

Berhubung sebagian besar pembelajaran sudah dilaksanakan secara offline dan hampir 2 tahun lamanya siswa di Indonesia belajar secara online, tentu akan ada transisi dan adaptasi ulang yang harus dilakukan nih.

Nah, bertepatan banget dengan isu kesehatan mental yang sangat ramai diperbincangkan selama lockdown kemarin, maka penulis ingin membagikan beberapa [rekomendasi buku](#) bertema kesehatan mental baik dalam Bahasa Inggris maupun Bahasa Indonesia guys. Yuk, simak ulasannya di bawah ini!

Rekomendasi Buku Bertema Kesehatan Mental

1. The Mountain is You



Rekomendasi buku bertema kesehatan mental yang pertama berjudul [The Mountain is You](#).

Belakangan buku ini sempat ramai diperbincangkan di kalangan teman-teman penulis, katanya sih buku ini bagus banget terutama untuk kamu yang seringkali *struggle* mengenai trauma atau masa lalu.

Yap, ternyata apa kata orang-orang terhadap buku ini memang penulis nilai tepat. Hal tersebut karena *The Mountain is You* akan membahas secara mendalam mengenai ketidaksempurnaan, pengalaman buruk, *insecurity*, maupun berbagai trauma yang mungkin pernah terjadi di kehidupan manusia.

Menurut penulis sendiri, poin terpenting dari buku ini adalah bagaimana kita terus bertumbuh dan menggali potensi dalam diri. Bahwa untuk meraih sebuah mimpi yang tinggi, kita juga harus meninggalkan trauma yang lama untuk kembali menyusun pola pikir baru yang lebih baik. *So far*, penulis sangat merekomendasikan buku ini guys!

2. Berdamai dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya



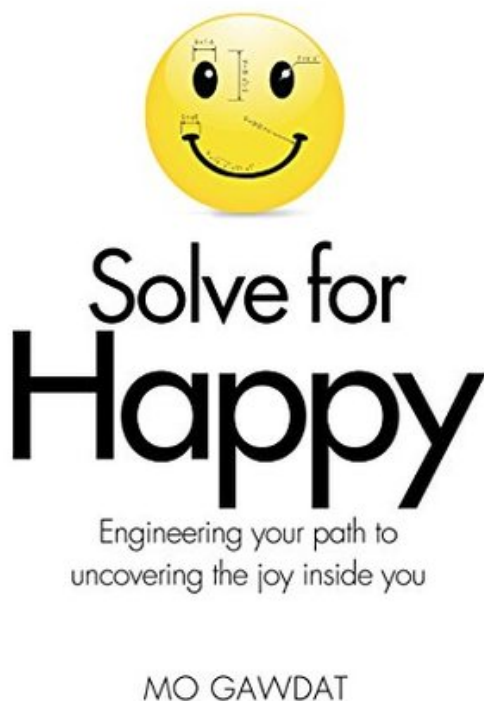
Next, rekomendasi buku bertema kesehatan mental yang kedua berjudul Seni Berdamai dengan Diri Sendiri karangan [Muthia Sayekti](https://www.wirahadie.com/author/muthia-sayekti). Kamu pasti ga asing dengan pepatah yang mengatakan bahwa musuh terbesar dalam hidup adalah diri sendiri bukan?

Yap, buku ini memang akan mengupas hal tersebut secara lebih rinci. Bahwa untuk melanjutkan hidup dengan baik, maka kamu perlu mengalah dengan diri sendiri. Konteks mengalah di sini bukan dengan menyakiti diri sendiri atau hal-hal negatif semacamnya ya guys, melainkan melalui pengenalan lebih dalam terhadap diri sendiri.

Kalau kamu berpikir apa yang perlu didamaikan dalam diri, maka ada banyak hal yang mungkin tidak kamu sadari sering menjadi batu sandungan dalam menjalani hidup. Mulai dari trauma, pengalaman di masa lalu, kisah yang buruk, atau mungkin kurangnya pengenalanmu terhadap diri sendiri.

Oleh karena itu, buku berjudul *Berdamai Dengan Diri Sendiri: Seni Menerima Diri Apa Adanya* menjadi sebuah buku yang tepat untuk membantumu mengenal lebih dalam karakteristik diri dan berdamai dengan yang sudah berlalu.

3. Solve for Happy



Pernahkah kamu terpikir guys, sebenarnya apa sih arti dari kebahagiaan? Apa sih yang sebetulnya dicari dari kebahagiaan atau bagaimana mencapai kebahagiaan itu sendiri? *Yap*, rekomendasi buku bertema kesehatan mental berikutnya berjudul *Solve for Happy*.

Buku ini akan membedah formula mengenai kebahagiaan yang pada dasarnya kita sendiri yang menciptakan. Penulis buku ini, [Mo Gawdat](#) sendiri terinspirasi untuk menulis setelah kehilangan putranya yang berusia 21 tahun bernama Ali.

Setelah kehilangan Ali, Mo sebagai seorang ayah pasti begitu sedih dan hampir-hampir menyerah dengan kehidupan. Namun, Ali sendiri membuat Mo akhirnya memaknai apa itu kebahagiaan, bahwa pelajaran terbaik yang ditulis Mo dalam buku ini adalah kehidupan itu singkat dan tidak ada waktu untuk disia-siakan, maka berbahagialah!

4. Hidup Tak Selalu Baik-Baik Saja



Rekomendasi buku bertema kesehatan mental berikutnya berjudul *Hidup Tak Selalu Baik-Baik Saja* karya [Zee Zee Aurora](https://wirahadie.com). Kamu sering ga sih guys merasa bahwa mencintai diri sendiri itu lebih sulit daripada mencintai orang lain?

Yap, kita sering banget lupa untuk mencintai diri sendiri dan malah memberikan 'banyak cinta' ke orang lain atau bahkan asing. Sebenarnya ga ada yang salah dari aktivitas membagikan cinta ini, tetapi akan berujung *toxic* kalau ternyata kamu lebih sayang atau peduli ke orang lain daripada diri sendiri.

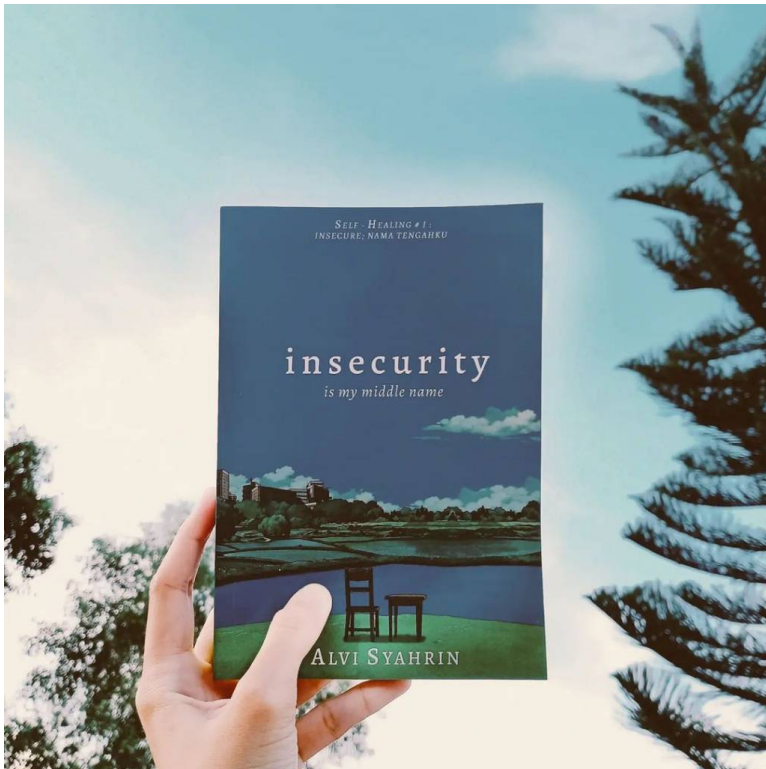
Di buku berjudul *Hidup Tak Selalu Baik-Baik Saja*, Zee Zee ingin membagikan bagaimana kamu bisa mencintai diri sendiri dan berdamai dengan masa lalu setelah berbagai pengkhianatan dalam persahabatan, persaudaraan, *even* dalam percintaan.

Zee Zee juga ingin mengingatkan kalau setiap hal memiliki waktunya masing-masing guys. Ada waktu untuk kecewa dan ada waktu untuk bahagia, jadi tolong apapun yang kamu lakukan kini lakukanlah dengan cinta dan maksimal.

Buku ini menarik banget untuk dibaca karena ada banyak pesan yang bisa kamu ambil,

terutama dengan bahasa yang ringan sekaligus dikemas secara menarik. Penulis sangat merekomendasikanmu untuk membaca buku satu ini!

5. Insecurity is Our Middle Name



Siapa sih di sini yang ga kenal dengan istilah *insecure*? Yap, anak milenial maupun gen Z pasti udah ga asing dengan istilah *insecure* yang marak banget digunakan bahkan diangkat menjadi film, salah satunya berjudul [Imperfect](#).

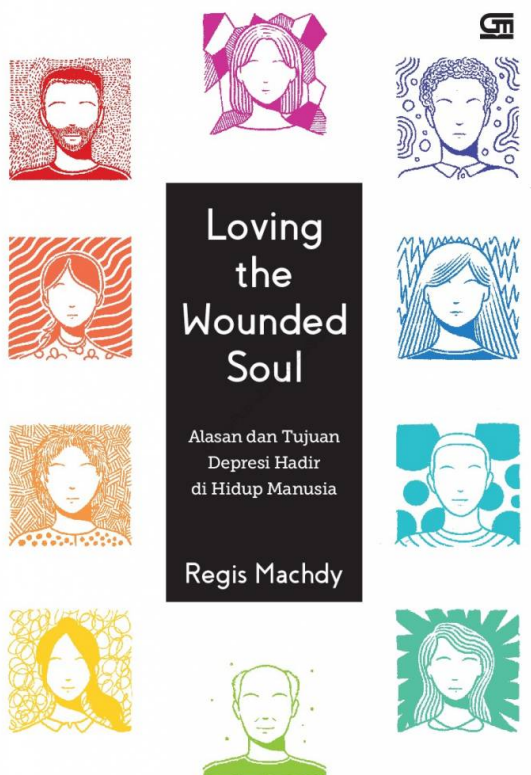
Selain film, ternyata ada buku berjudul *Insecurity is Our Middle Name* karangan penulis Indonesia bernama Alvi Syahrin. Di dalam buku ini, kamu akan menemukan bagaimana *insecure* tanpa disadari membentuk pribadi dan tingkah lakumu. Bisa jadi, sebetulnya kamu tidak seburuk yang kamu bayangkan guys.

Buku ini juga memberimu beberapa tips untuk berdamai dengan diri sendiri, khususnya perihal *insecurity* yang hobi banget bikin overthinking. So, buat kamu yang masih sering ngerasa *insecure* sampai ga bisa tidur, kamu wajib baca buku ini! Oh iya, penulis juga mau bagikan salah satu kutipan menarik dari buku ini ya,

"Jika kamu masih mengaitkan 'beautiful' dengan fisik, well you've missed a lot of real

beautiful things. Menurutku, 'beautiful' ini banyak macamnya. Ada yang cantik tutur katanya, lembutnya cara dia berbicara, begitu hati-hati dalam setiap ucapannya dan menenangkan untuk di dengar. Ada juga yang cantik perilakunya. Mungkin tak banyak bicara, tetapi selalu berusaha untuk berbuat baik dalam diam. Selalu mencari cara untuk menolong seseorang. Isn't it beautiful?"

6. Loving the Wounded Soul



Rekomendasi buku bertema kesehatan mental yang terakhir adalah Loving the Wounded Soul karya Regis Machdy. Selain berbagai istilah berkaitan kesehatan mental seperti healing, insecure, agaknya kamu ga asing dengan istilah depresi kan?

Banyak anak jaman sekarang yang seringkali *self-diagnose* kalau ia menderita depresi, tetapi bagaimana sebetulnya perasaan orang yang depresi? *Yap*, buku berjudul Loving the Wounded Soul ini akan membahas depresi secara mendalam guys. Mulai dari alasan klinis, teori budaya, hingga *background* seseorang.

Melalui buku ini, kamu akan betul-betul mengenai sebenarnya apa sih depresi itu dan bagaimana menghadapi depresi yang seringkali terjadi karena alasan pendidikan hingga

6 Rekomendasi Buku Bertema Kesehatan Mental yang Menarik untuk Dibaca

pekerjaan. Buku tidak hanya penulis rekomendasikan untuk kamu yang 'merasa' mengalami depresi, melainkan juga untuk kamu yang tertarik mempelajari tentang depresi beserta faktor-faktor eksternal yang memengaruhinya.

Yap, di atas adalah beberapa [rekomendasi buku](#) bertema kesehatan mental yang menurut penulis sangat baik untuk dibaca pelajar Indonesia. Ingat guys, selain kesehatan fisik ternyata mental kita juga memiliki peran besar dalam produktivitas khususnya belajar.

So, yuk mulai perhatikan mental sekaligus kesehatan fisikmu ya. Semangat pelajar Indonesia!