

# **Review Buku This Is Me**

**Buku This Is Me ! – Whatever you say (Beranilah, nanti-nanti Keburu mati) Sebuah karya Muhajjah Saratini.**

Katanya, setiap orang bebas mengambil jalan yang disukai dan diyakini. Setiap orang berhak untuk mencintai diri sendiri sebelum mengurus banyak kepentingan, menyiapkan apapun yang diperlukan untuk kenyamanannya, juga mendukung agar ekspresi, kreativitas, dan kemampuannya dikembangkan semaksimal mungkin agar tidak menjadi zombie-zombie tanpa tujuan.

Buku this is me ini mengajak meninggalkan mereka yang menjadi makhluk-makhluk yang kehilangan arah dan tujuan dalam kehidupannya yang menjadikan rutinitas sebagai pembunuh sisi kebebasan jiwa merdeka. Didalam buku ini juga disertai beberapa kuis kepribadian dan lembar kosong untuk tulisan demi membebaskan dan mengekspresikan perasaan pembacanya titik sebab jiwa yang merdeka tentu akan menghasilkan keinginan untuk menjadi yang lebih kuat.

Ada poin penting yang sebenarnya bukan hal baru lagi, tapi menurut saya di dalam buku ini dikupas secara sederhana dan lebih mengenal yaitu tentang kebosanan yang terjadi karena kebutuhan dasar yang sudah terpenuhi. Sebagai manusia, kita punya 4 kebutuhan dasar yaitu fisiologis, keamanan, dimiliki dan cinta, serta harga diri.

## **A. Kebutuhan fisiologis**

Masuk di dalamnya makan, minum, istirahat dan sejenisnya. Dalam kata lain kebutuhan ini adalah kebutuhan utama yang perlu dipenuhi oleh manusia. Ada satu cerita dari inovasee.com "Kisah miris menimpa seorang nenek berusia 72 tahun. Sudah 5 hari nenek Sumiati tidak makan dengan benar. Karena rasa lapar

yang kian mendesak, ia memasuki pekarangan orang lain tanpa izin dan mengambil 3 buah pepaya dari pohon di sana. Akibat perbuatannya tersebut nenek sumiati tidak dituntut kemeja hijau dan mendapat tuntutan 2 tahun penjara.

Sudah paham kan makna dari kebutuhan fisiologis itu seperti apa? Hehehe

Kalau kamu sudah nggak perlu pusing memikirkan kebutuhan fisiologis ini, maka sudah selayaknya kamu bersyukur walaupun di sisi lain untuk memenuhi kebutuhan ini kadang-kadang membuatmu merasa bosan.. Ya bosan dengan makanan yang dirasa begitu-begitu aja dan lain-lain..

Kalau merasa bosan, cobalah makanlah dengan tidak seperti biasanya atau berkegiatan lah tidak seperti biasanya..

## **B. Kebutuhan keamanan**

Kebutuhan ini akan muncul ketika kebutuhan fisiologi sudah terpenuhi. Keamanan yang dimaksud di sini adalah perasaan bebas dari rasa takut dan cemas, kestabilan finansial, keteraturan, batas dan sejenisnya. Pada dasarnya kebutuhan ini untuk mempertahankan kehidupan. Kebutuhan fisiologis untuk mempertahankan hidup jangka pendek sedangkan keamanan adalah mempertahankan hidup jangka panjang.

## **C. Kebutuhan Dimiliki dan Cinta**

Setiap orang perlu dicintai sebagai tanda dirinya dibutuhkan. Kebutuhan dimiliki dan cinta ini adalah wujud dari inginnya menjadi bagian dari kelompok sosial.

Kelompok sosial pertama yang dihadapi oleh manusia adalah keluarga. Oleh karena itu, kebutuhan anak dalam hal ini harus dipenuhi oleh kedua orang tua dan anggota keluarga lainnya. Meskipun demikian, banyak orang tua yang menganggap bahwa kebutuhan ini cukup diberikan oleh ibu. Peran ayah adalah memenuhi kebutuhan yang disebutkan sebelumnya yaitu kebutuhan

keamanan. Padahal sebenarnya harus ada peran dari kedua belah pihak.

Dalam bukunya Kathryn Kerns, seorang asisten dokter bidang psikologi Kent state University pernah berkata banyak bukti menunjukkan bahwa anak-anak yang dekat dengan orang tua mereka bisa bergaul dengan lebih baik dengan teman-temannya.

Lingkungan keluarga yang baik akan membuat anak merasa nyaman bikin bayi diterima dan diinginkan ketika kebutuhan ini terpenuhi dalam lingkup keluarga anak tidak akan lagi mencarinya di kehidupan sosial.

Kalau kamu merasa bosan maka tariklah diri kamu sejenak dari lingkungan sosial yang kamu punya saat ini.

## **D. Kebutuhan harga diri**

Ada dua jenis harga diri. Pertama menghargai diri sendiri. Hal ini meliputi kebutuhan akan kekuatan, penguasaan kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian, serta kebebasan diri sendiri.

Kedua, penghargaan dari orang lain meliputi kebutuhan prestise penghargaan dari orang lain status ketenaran dominasi menjadi orang penting kehormatan diterima dan apresiasi titik orang membutuhkan pengetahuan bahwa dirinya dikenal baik dan dinilai baik oleh orang lain . Kebetulan ini bisa dipenuhi baik oleh pasangan maupun oleh lingkungan kerja. Ketika dewasa dan telah memasuki dunia kerja akan menjadi perasaan kosong untuk mengisinya orang-orang sering menyerukan untuk menikah. Oleh karena itu, banyak pertanyaan terkait pernikahan kepada seseorang yang sudah mandiri secara finansial..

Di dalam [buku](#) this is me ini masih banyak lagi hal yang dibahas karena dalam buku ini ada 233 halaman yang pada intinya adalah membuat diri kita sadar atas apa yang sudah terbuka selama ini, buat mereka tersadar akan kepentingan orang lain dan anak sendiri..

Terimakasih