

Analisis Isi Pesan Dakwah dalam Buku Berdamai dengan Diri Sendiri Karya Muthia Sayekti

Ramadhital Khudri *, Ida Afidah, Hendi Suhendi

Prodi Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

ramadhitulkhudri11@gmail.com, ida.afidah@unisba.ac.id, hendi.suhendi@unisba.ac.id

Abstract. This research aims to analyze the da'wah messages contained in the book *Berdamai dengan Diri Sendiri* by Muthia Sayekti. This book was chosen because of its relevance in providing spiritual and psychological guidance amidst modern challenges such as social pressure from social media, which often causes low self-esteem and social jealousy. The research method used is Holsti theory content analysis using a qualitative approach which aims to find the meaning of words and sentences. In this thesis research, the author categorizes the contents of da'wah messages to find out the da'wah messages in the book "*Berdamai dengan Diri Sendiri*". Based on the data obtained, the contents of the book *Berdamai dengan Diri Sendiri* contain many da'wah messages including: Aqidah messages, Sharia messages and moral messages. The contents of the messages examined in the book include sentences or statements containing the da'wah message contained in them.

Keywords: *Da'wah Message, Content Analysis, Mental Health.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pesan-pesan dakwah yang terkandung dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri* karya Muthia Sayekti. Buku ini dipilih karena relevansinya dalam memberikan panduan spiritual dan psikologis di tengah tantangan modern seperti tekanan sosial dari media sosial, yang sering kali menyebabkan rendah diri dan kecemburuan sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*) teori Holsti dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mencari makna kata maupun kalimat. Di dalam penelitian skripsi ini, Penulis mengkategorikan isi pesan dakwah untuk mengetahui pesan dakwah dalam buku "*Berdamai dengan Diri Sendiri*". Berdasarkan hasil data yang diperoleh adalah isi buku *Berdamai dengan Diri Sendiri* itu terdapat banyak Pesan dakwah meliputi : Pesan Akidah, pesan Syariah dan pesan Akhlak. Isi pesan yang diteliti dalam buku tersebut meliputi kalimat atau statement yang berisikan pesan dakwah yang terdapat dalamnya.

Kata Kunci: *Pesan Dakwah, Analisis Isi, Kesehatan Mental.*

A. Pendahuluan

Kehidupan manusia saat ini semakin kompleks dan penuh tekanan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah gaya hidup. Setiap hari, orang menggunakan ponsel mereka untuk berkomunikasi dan melihat berita dan informasi di media sosial (Nurul Qurotul Aeni & Suhendi, 2024). Mudah mengetahui tentang masalah dan aktivitas orang-orang yang tinggal jauh berkat aksesibilitas media sosial yang cepat dan luas. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah besar seperti masalah kesehatan mental (Effendi & Ahmadi, 2024).

Scrolling yang biasa dilakukan oleh pengguna media sosial saat melihat postingan orang lain, lain dan tak jarang juga dapat menyebabkan mereka berpikir untuk membandingkan diri dengan orang-orang yang kita lihat di media sosial. Perilaku membandingkan diri dengan orang lain sering kali dirasakan saat membuka sosial media, banyak ditemui orang yang terlihat lebih dari kita sehingga membuat rasa *insecure* (G, komunikasi personal, 11 Maret 2022). Membandingkan diri sendiri dengan orang lain juga memiliki kecenderungan untuk menimbulkan kecemburuan sosial. Jika kecemburuan tidak berhenti akan menyebabkan emosi negatif pada setiap diri orang-orang baik secara sadar ataupun tidak sadar, pada akhirnya menimbulkan perasaan minder atau rendah diri.

Perasaan rendah diri berhubungan erat dengan self-esteem. Jika terus menerus melakukan perbandingan sosial maka individu akan mengakibatkan penurunan self-esteem (Gonzales & Hancock, 2011). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Krasnova et al. (2013) menunjukkan bahwa dengan individu yang melihat secara eksplisit dan implisit orang yang lebih daripadanya seperti lebih dari padanya seperti sukses, kaya dan bahagia di media sosial dapat mendorong perilaku perbandingan sosial dan menyebabkan perasaan rendah diri.

Berdasarkan fenomena diatas, untuk mendapatkan motivasi dalam mengatasi berbagai macam hambatan dan agar dapat mencapai tujuan hidup, mereka biasanya mencari jawaban ke berbagai bentuk literatur, termasuk buku-buku yang mengedukasi dan menginspirasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ohio State University yang menunjukkan bahwa membaca buku dapat memberikan seseorang dorongan untuk mengatasi berbagai tantangan dan pada akhirnya membantu dalam mencapai tujuan hidupnya. Menurut Dinas Kearsipan dan Perpustakaan Kabupaten Badung (2018) Semakin besar kemungkinan seseorang mengambil tindakan, semakin besar kemungkinannya ia mampu mengenali orang, situasi, dan peristiwa yang sepertinya sedang terjadi pada dirinya. Dan juga dengan meluangkan waktu untuk membaca buku, yang dilakukan selama beberapa menit dapat membantu menenangkan pikiran dan membantu mengurangi stres hingga mengurangi stres hingga 67% dengan mencegah pembentukan hormon kortisol (Bustomi, dkk, 2023)

Salah satu buku yang dapat mengedukasi dan menginspirasi untuk hal tersebut adalah buku karya Muthia Sayekti yang berjudul “Berdamai dengan diri sendiri”. Buku ini membahas bagaimana cara seseorang bisa menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Berdasarkan sinopsisnya, buku ini mengajak pembaca untuk lebih mengenal diri sendiri, memahami dan mengenali potensi, serta menerima ketidaksempurnaan sebagai bagian dari kehidupan. Pemilihan buku ini menjadi sangat signifikan untuk mengatasi fenomena tersebut dan juga buku ini tidak hanya menawarkan panduan dan wawasan tentang bagaimana seseorang dapat mencapai penerimaan diri, tetapi juga mengandung unsur-unsur dakwah yang dapat memperkaya pemahaman spiritual pembacanya. Sehingga, buku ini dapat memberikan solusi yang relevan untuk menerima kekurangan diri dan membangun keseimbangan hidup yang sehat.

Dalam konteks ini, penting untuk mengetahui bagaimana pesan dakwah disampaikan melalui buku Berdamai dengan Diri Sendiri. Melalui analisis pesan dakwah dalam buku ini, dapat dilihat bagaimana buku ini dapat mempengaruhi pemikiran dan perilaku pembaca dalam mengaplikasikan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, penulis akan melakukan penelitian dengan metode analisis isi. Analisis isi digunakan untuk memperoleh keterangan dari isi komunikasi yang disampaikan dalam bentuk lambang. Analisis isi dapat digunakan untuk menganalisis semua bentuk komunikasi: surat kabar, buku, puisi, lagu, cerita rakyat, lukisan, pidato, surat, peraturan undang-undang, musik, teater dan sebagainya. Dengan metode analisis ini peneliti akan mengkaji buku ini dengan tujuan mendapatkan pesan dakwah yang terkandung di dalamnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, ada pun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pesan dakwah dalam buku Berdamai dengan Diri Sendiri karya Muthia Sayekti dan untuk mengetahui relevansi pesan-pesan dakwah dalam buku “Berdamai Dengan Diri Sendiri” karya Muthia Sayekti

dengan kehidupan sekarang.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode Analisis Isi menurut R. Holsti untuk meneliti pesan dakwah yang terkandung dalam buku “Berdamai dengan Diri Sendiri” karya Muthia Sayekti, dengan tahapan pengumpulan data, pengembangan kategori, pengkodean, analisis dan interpretasi, serta penyajian hasil. Dan untuk pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yakni pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data yang meliputi observasi, dan studi literasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sinopsis Buku “Berdamai dengan Diri Sendiri” Karya Muthia Sayekti

Berdamai Dengan Diri Sendiri, merupakan buku motivasi mengenai pengembangan diri yang mengangkat isu yang paling relevan saat ini, *quarter life crisis*. Siapapun yang menuju usia matang dan mulai produktif di dunia kerja tentu akan melewati masa-masa penuh keresahan yang mirip. Tidak hanya perempuan saja, namun laki-laki juga bisa. Segala keresahan yang ada dan mungkin pernah kamu rasakan bisa jadi sama dengan apa yang dituliskan Muthia pada bukunya ini. Buku ini membahas seputar bagaimana caranya kita sebagai individu mampu memahami serta berdamai dengan diri sendiri. Berdamai disini maksudnya adalah menerima setiap kekurangan dan kelebihan yang ada di dalam diri sendiri. Menerima kenyataan yang terjadi pada kita, dan mengubah cara pandang kita pada sisi yang jauh lebih positif.

Kadang karena banyaknya tekanan yang kita alami, kita menjadi lupa akan segala potensi dan hal positif yang kita miliki. Oleh karena itu, penting untuk mengalihkan fokus untuk merubah cara pandang kita terhadap diri sendiri, seperti yang dilakukan Muthia Sayekti. Penulis memaparkan cara untuk mengubah *point of view* kita yang seringkali salah, dan justru memicu munculnya tekanan pada diri sendiri. Dengan mengalihkan fokus pada hal-hal positif saja, akan membantu manusia menggali potensi yang selama ini mungkin terkubur di dalam diri masing-masing. Terutama bagi mereka yang sedang berusaha bertahan di fase paling rumit menjadi dewasa, yakni *quarter life crisis* yang biasa dimulai sejak usia 25 tahun. Sejumlah tumpukan keresahan yang ‘wajar’ jika dibiarkan terlalu lama akan menjadi hal yang kurang baik juga.

Maka dari itu, Muthi Sayekti mengajak kita untuk terus mengingatkan diri, alih-alih terlalu tenggelam dalam keresahan soal pekerjaan, pencapaian dan status lebih baik fokus pada hal yang bisa kamu kembangkan untuk menjadi versi terbaik dirimu. Kalau sudah begitu, maka kamu akan merasakan ketenangan serta kebahagiaan karena *life goals* mu satu persatu mulai tercapai. Daripada sibuk memikirkan hidup orang lain, lebih baik kamu fokus untuk mewujudkan mimpi-mimpi kamu, seperti Muthia Sayekti.

Pesan Dakwah yang Terkandung dalam Buku “Berdamai dengan Diri Sendiri” Karya Muthia Sayekti dari Perspektif Analisis Isi R. Holsti

Pesan dakwah yang terkandung dalam buku “Berdamai dengan Diri Sendiri” Karya Muthia Sayekti ditemukan melalui metode analisis isi menurut R. Holsti melalui beberapa tahapan yakni: (1) Pengumpulan Data, (2) Pengembangan Kategori, (3) Pengkodean, (4) Analisis dan Interpretasi, (5) Penyajian Temuan.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik observasi dan studi literatur. Kemudian data-data yang telah dikumpulkan dikelompokkan kedalam kategori-kategori yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini terkait pengkategorian pesan dakwah, peneliti menggunakan teori menurut Wardi Bachtiar yang menyatakan bahwa pesan dakwah terbagi kedalam tiga kategori yakni: (1) Pesan Dakwah Akidah, (2) Pesan Dakwah Syariah, (3) Pesan Dakwah Akhlak.

Kemudian menurut Muhammad Munir dan Wahyu Ilaihi, setiap kategori tersebut memiliki sub kategori. Adapun sub kategori dari pesan dakwah Akidah yakni meliputi keenam rukun iman yang berisi: (1) Iman Kepada Allah, (2) Iman Kepada Malaikat, (3) Iman Kepada Kitab, (4) Iman Kepada Rasul, (5) Iman Kepada Hari Akhir, (6) Iman Kepada Qodho dan Qodar. Sedangkan sub kategori dari pesan dakwah Syariah meliputi dua hal yakni: (1) Ibadah, (2) Muamalah. Dan untuk sub kategori dari pesan dakwah Akhlak pun meliputi dua hal yakni: (1) Akhlak Mahmudah (baik), (2) Akhlak Madzmumah (tercela).

Selanjutnya, data-data yang telah dikelompokkan kedalam kategori di beri kode agar memudahkan dalam proses analisis yang dilakukan oleh peneliti. Setelah dilakukan analisis maka hasil dari analaisis tersebut disajikan dalam bentuk teks deskriptif.

Dengan melalui tahapan-tahapan tersebut, akan memberikan kerangka kerja yang sistematis dan terstruktur dalam menganalisis isi pesan komunikasi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat R. Holsti, yang menyatakan bahwa analisis isi adalah teknik apapun yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha guna menemukan karakteristik pesan yang dilakukan secara objektif dan sistematis.

Pesan Dakwah Akidah

Menurut bahasa Akidah berasal dari kata aqada - ya'qidu – aqdan – aqidatan yang memiliki arti mengikat. Bentuk jamak dari aqidah adalah aqaid yang berarti tashdiq atau kepercayaan. Menurut etimologi Akidah berarti ikatan atau kepercayaan. Secara praktis akidah berarti kepercayaan, keyakinan atau iman. Sedangkan menurut terminologi akidah ialah sesuatu yang mengharuskan hati membenarkannya, yang membuat jiwa tenang dan menjadi kepercayaan yang bersih dari kebimbangan dan keragu-raguan.

Dalam buku tersebut ditemukan pesan dakwah yang berkaitan dengan Akidah dengan beberapa kategori yakni Iman kepada Allah, Iman kepada Malaikat, Iman kepada kitab suci, iman kepada Nabi dan Rasul, Iman kepada hari akhir dan Iman kepada Qodho dan Qodar. Sebagai berikut:

1. Iman Kepada Allah, dalam buku tersebut, ditemukan kalimat yang berkaitan dengan pesan dakwah Akidah dengan sub kategori Iman kepada Allah. Kalimat tersebut adalah sebagai berikut: a) Percaya dirilah setiap lekuk dari tubuh kita adalah ciptaan yang Maha Sempurna, sudah pasti itu yang terbaik. b) Mungkin bentuk pemikiran semacam ini akan sulit diterima oleh mereka yang tidak mempercayai adanya Sang Pencipta dan kehidupan setelah kematian. c) Berdamailah dengan kenyataan sebab segala kekurangan yang kita miliki sebenarnya adalah bentuk kasih sayang dari-Nya. d) Mereka berdua dan kita sama-sama manusia biasa, ciptaan Tuhan yang Maha Sempurna. e) Asal kita tahu saja, bahwa sebenarnya Tuhan menciptakan kita sambil mewarisi sifat-sifatnya. f) Tapi yang jauh lebih paham tentang siapa kita adalah Tuhan dan diri kita sendiri. g) Semua tergantung seberapa keras kita mengupayakannya dan memintanya kepada Sang Pemilik Segalanya.
2. Iman Kepada Malaikat, dalam buku tersebut, ditemukan kalimat yang berkaitan dengan pesan dakwah Akidah dengan sub kategori Iman kepada Malaikat. Kalimat tersebut adalah sebagai berikut : a) Memiliki kekurangan dan melakukan kesalahan adalah sesuatu yang mutlak dilakukan manusia. Kita bukan malaikat.
3. Iman Kepada Kitab Allah, dalam buku tersebut, ditemukan kalimat yang berkaitan dengan pesan dakwah Akidah dengan sub kategori Iman kepada kitab Allah. Kalimat tersebut adalah sebagai berikut : a) sayangnya, manusia sudah dituliskan dalam ayat suci sebagai makhluk yang senang tergesa-gesa.
4. Iman Kepada Nabi dan Rasul, dalam buku tersebut, ditemukan kalimat yang berkaitan dengan pesan dakwah Akidah dengan sub kategori Iman kepada kitab Nabi dan Rasul. Kalimat tersebut adalah sebagai berikut : a) Rasulullah Muhammad saw sendiri adalah tokoh utama dan yang pertama.
5. Iman Kepada Hari Akhir, dalam buku tersebut, ditemukan kalimat yang berkaitan dengan pesan dakwah Akidah dengan sub kategori Iman kepada hari akhir. Kalimat tersebut adalah sebagai berikut : a) Seperti apa kita di dunia adalah bagaimana Allah menempatkan kita di akhirat.
6. Iman Kepada Qodho dan Qodhar, dalam buku tersebut, ditemukan kalimat yang berkaitan dengan pesan dakwah Akidah dengan sub kategori Iman kepada hari akhir. Kalimat tersebut adalah sebagai berikut : a) Padahal, bentuk kegagalan, yang bahkan terjadi secara berulang, merupakan sebuah skenario-Nya yang disengaja untuk menguji seberapa besar keyakinan dan tekad kita dalam berjuang. b) Percayakah kalian jika ternyata kekurangan yang terdapat dalam diri kita sebenarnya adalah sebuah rahmat yang dititipkan oleh Yang Mahakuasa. c) Apalah kuasa kita? Walaupun hasil tidak pernah mengkhianati proses, kita sendiri tidak akan pernah mampu mendahului takdir Tuhan untuk kita. d) Jalan perjuangan setiap orang untuk meraih keberhasilan sudah ditakdirkan berbeda.

Pesan Dakwah Syariah

Syariah dalam Islam berhubungan erat dengan amal lahir (nyata) dalam rangka mentaati semua peraturan atau hukum Allah guna mengatur hubungan antara manusia dengan Tuhan dan mengatur pergaulan hidup antar sesama manusia. Menurut Etimologi Syariah artinya jalan dan aturan. Sedangkan menurut terminologi Syariah ialah norma yang mengatur hubungan manusia dengan Tuhan melalui ibadah, dan melalui muamalah untuk mengatur hubungan manusia dengan manusia, dan hubungan manusia dengan alam semesta.

Dalam buku tersebut ditemukan kalimat yang berkaitan dengan keseluruhan sub kategori dari kategori pesan dakwah Syariah, yakni Ibadah. Dalam buku tersebut, ditemukan dua kalimat yang berkaitan dengan pesan dakwah Syariah dengan sub kategori Ibadah. Kedua kalimat tersebut adalah sebagai berikut: a) Di sana ia berburu ilmu dan beribadah dengan sebaik baiknya. Ia bertemu dengan banyak orang dan bertukar pikiran dengan mereka. Beberapa tokoh yang ia temui di antaranya adalah Muhammad Abduh, Al Afghani, Rasyid Ridha, dan Ibnu Taimiyah. b) Pendiri Muhammadiyah ini sudah sejak usia 15 tahun pergi haji ke tanah suci tanpa didampingi orangtua atau siapa pun yang dikenalnya. Jangan bayangkan perjalanan haji saat itu sudah semudah sekarang. Butuh waktu kurang lebih satu bulan untuk sampai ke sana.

Pesan Dakwah Akhlak

Menurut etimologi, Akhlak merupakan budi pekerti, sedangkan menurut terminologi ialah kekuatan jiwa yang mendorong perbuatan-perbuatan dengan mudah dan spontan tanpa dipikir dan direnungkan terlebih dahulu. Akhlak juga sering disebut dengan moral, dimana ia merupakan suatu tindakan manusia yang diulang secara terus menerus, dan akhirnya menjadi adat istiadat kebiasaan yang menyatu dalam diri dan perilakunya.

Dalam buku tersebut ditemukan kalimat yang mengandung pesan dakwah dan berkaitan dengan kategori pesan dakwah Akhlak, yakni sebagai berikut:

1. Akhlak Mahmudah, kalimat yang mengandung pesan dakwah dan berkaitan dengan sub kategori Akhlak Mahmudah yakni: a) Untuk itu, terimalah kekuranganmu baik yang secara fisik maupun psikis. Cukup kendalikan dengan baik tanpa perlu ditutupi atau diubah menjadi sesuatu yang 'not the real you'. b) Orang hebat tidak dididik dari segala kemudahan dan kenyamanan. Orang yang berhasil adalah orang yang mampu berdamai dengan kenyataan dan tidak kalah dengan keadaan. c) Semua itu ia lakukan demi kebaikan dan kebermanfaatan banyak orang, terutama Indonesia. d) Contohnya touring dalam rangka aksi sosial untuk menggalang dana bagi kaum marginal, atau berbagi ke panti asuhan. e) Mari kita sibukkan pikiran kita untuk lebih mendengarkan apa hati kita untuk mencari potensi yang dititipkan Tuhan pada kita. f) Bentuk pengalihan fokus dari kekurangan untuk lebih memandang pada kelebihan adalah salah satu cara mensyukuri nikmat Tuhan. g) Senyuman kepada orang lain adalah sedekah. i) Selama saya menjadi pengajar di sebuah sekolah, saya berusaha untuk tidak membanding-bandingkan murid-murid saya. Entah untuk memotivasi atau menyadarkan mereka untuk meneladani orang lain.
2. Akhlak Madzmumah, kalimat yang mengandung pesan dakwah dan berkaitan dengan sub kategori Akhlak Madzmumah yakni kalimat sebagai berikut : a) Menjadikan orang lain pembanding untuk menjadi ukuran sukses seseorang adalah sebuah ketidakbijaksanaan. b) Kita tidak berhak mendikte Tuhan untuk menuruti segala sesuatu yang kita harapkan sesuai keinginan kita. c) Bagaimana bisa seseorang menguatkan orang lain kalau dalam dirinya saja masih rapuh dan butuh dikuatkan. d) Seperti halnya jika kita menghina manusia lain dengan berkata ini jelek, itu gendut, ini payah, ini tidak tampan, maka secara tidak langsung yang kita hina adalah Penciptanya. e) Mereka seolah bekerja keras bukan lagi untuk memenuhi kebutuhan hidup, tetapi gaya hidup.

Relevansi Pesan-Pesan Dakwah dalam Buku Berdamai Dengan Diri Sendiri Karya Muthia Sayekti dengan Kehidupan Saat ini

Pesan dakwah dalam buku Berdamai dengan Diri Sendiri karya Muthia Sayekti memiliki relevansi dengan kehidupan modern, terutama dalam menghadapi dampak *screen time* yang

berlebihan. Perkembangan teknologi dan media sosial sering menyebabkan berkurangnya interaksi sosial langsung, meningkatnya perasaan cemas, serta tekanan sosial akibat perbandingan dengan standar yang tidak realistis.

Salah satu pesan dalam buku ini, "*Mari kita syukuri bersama setiap kekurangan yang digariskan oleh-Nya dalam hidup kita*" (h.62), menegaskan pentingnya keyakinan terhadap qada' dan qadar Allah. Pemahaman ini membantu individu untuk lebih menerima diri, mengurangi tekanan sosial, serta menjaga kesehatan mental dan spiritual. Dengan menanamkan nilai akidah, syariah, dan akhlak dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat lebih bersyukur, memiliki karakter yang lebih kuat, dan terhindar dari dampak negatif globalisasi. Buku ini layak direkomendasikan sebagai panduan dalam mengelola diri di era digital agar tetap memiliki hubungan baik dengan Allah, sesama, dan diri sendiri.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Pesan dakwah yang terdapat dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri* meliputi : Pesan Akidah, pesan Syariah dan pesan Akhlak. Isi pesan yang diteliti dalam buku tersebut meliputi kalimat atau statement yang berisikan pesan dakwah yang terdapat dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri*. Dari kategori pesan yang disebutkan terdapat subkategori diantaranya: pesan akidah meliputi, iman kepada Allah, iman kepada malaikat, iman kepada kitab suci, iman kepada nabi dan rasul, iman kepada hari akhir, dan iman kepada qada & qodha. Pesan syariah meliputi: ibadah syariah. Pesan akhlak meliputi: akhlak mahmudah, dan akhlak madzmumah.
2. Pesan-pesan dakwah yang terkandung di dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri* ini mempunyai relevansi dengan kehidupan sekarang. Sehingga buku ini layak direkomendasikan untuk pembaca. Di mana dalam kehidupan yang modern sekarang ini sangat diperlukan adanya panduan untuk bagaimana mengontrol dan mensyukuri diri sendiri. Seperti halnya di dalam buku *Berdamai dengan Diri Sendiri* karya Muthia Sayekti ini mengandung pesan-pesan dakwah seperti akidah, syariah, dan akhlak yang dapat bahkan perlu ditanamkan di dalam kehidupan sehari-hari. Sebab dengan adanya pesan-pesan tersebut jika ditanamkan di dalam diri dapat menjadikan hidup lebih baik dan damai. Selain itu menjadikan manusia terhindar dari dampak negatif globalisasi. Serta dapat menjadikan manusia mempunyai hubungan yang lebih baik dengan Allah swt. sesama manusia, dan terutama dengan diri sendiri.

Ucapan Terimakasih

1. Saya ucapkan terimakasih kepada Orang Tua saya yang selalu mendoakan disetiap langkah saya dan memberikan semangat kepada saya selama pengerjaan penelitian ini.
2. Saya ucapkan terimakasih terhadap pembimbing saya ibu Dr. Ida Afidah, Drs., M.Ag serta bapak Hendi Suhendi S.Sos.I., M.M yang telah membimbing saya dan memberikan masukannya selama saya mengerjakan penelitian ini.
3. Saya ucapkan kepada seluruh jajaran civitas akademika Prodi Komunikasi Penyiaran Islam dan Fakultas Dakwah Universitas Islam Bandung atas segala bantuan dan dukungan selama penelitian ini.
4. Saya ucapkan terimakasih kepada rekan-rekan baik didalam maupun diluar kampus, yang turut membantu saya dalam melakukan penelitian ini baik dari segi moril maupun materil.

Daftar Pustaka

Effendi, M. H. J., & Ahmadi, D. (2024). *Pola Komunikasi Pasangan Pernikahan Muda*.

Jurnal Riset Hukum Keluarga Islam, 1–6. <https://doi.org/10.29313/jrhki.v4i1.3429>

- Nurul Qurotul Aeni, & Suhendi, H. (2024). Pengaruh Dakwah Akun Instagram Hawaariyyun terhadap Gaya Hidup Followersnya. *Jurnal Riset Komunikasi Penyiaran Islam*, 33–38.
<https://doi.org/10.29313/jrkpi.v4i1.3744>
- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my facebook wall: Effect of exposure to facebook on self esteem. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 14, 79-83.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users. *European Conference on Information System (ECIS)*(hal. 1-20). t AIS Electronic Library.
- Dinas Kearsipan dan Perpustakaan Kabupaten Badung. (n.d.). *15 manfaat membaca buku dalam kehidupan*. Diskerpus Badung. <https://diskerpus.badungkab.go.id/artikel/18010-15-manfaat-membaca-buku-dalam-kehidupan>
- Yurista Bustomi, Fadli Rahdiat Gunadi, Ratna Sari Dewi, *GERMABUK “GERAKAN MEMBACA BUKU” : Preventif dalam Meningkatkan Nilai-Nilai Literasi Pendidikan melalui Perwujudan Sekolah yang Berkarakter*,
<https://jurnalstiepari.ac.id/index.php/pustaka/article/view/511/532>
- Bachtiar, W. (1997). *Metode Penelitian Ilmu Dakwah*. Jakarta: Wahan Ilmu.
- Munir, M., & Ilahi, W. (2006). *Manajemen Dakwah*. Jakarta: Kencana. Kotler, P. (2005). *Manajemen Pemasaran*. Indeks.
- Soejono, & Abdurrahman. (1999). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nandy, *Resensi Buku Berdamai dengan Diri Sendiri, Masa Lalu dan Takdir*,

<https://www.gramedia.com/best-seller/review-resensi-buku-berdamai-dengan-diri-sendiri-masa-lalu-dan-takdir/>,