

Tenang Dalam Gelap

Zulkifli Rahim



Tenang Dalam Gelap

Zulkifli Rahim

TENANG DALAM GELAP

Penulis:
Zulkifli Rahim

Desain Cover:
Septian Maulana

Sumber Ilustrasi:
www.freepik.com

Tata Letak:
Handarini Rohana

Editor:
Aas Masruroh

ISBN:
978-623-500-695-6

Cetakan Pertama:
Januari, 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang
by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:
WIDINA MEDIA UTAMA
Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020
Website: www.penerbitwidina.com
Instagram: @penerbitwidina
Telepon (022) 87355370

Kata Sambutan

**Ketua Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam
STAIN Majene**

Muhtar, M.I.Kom.

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Semoga kita senantiasa berada dalam lindungan dan kasih sayang-Nya.

Dengan penuh rasa syukur, kami sampaikan apresiasi yang mendalam kepada penulis atas dedikasi dan kerja kerasnya dalam menyelesaikan buku motivasi yang inspiratif ini. Pencapaian ini bukan hanya merupakan hasil dari usaha yang sungguh- sungguh, tetapi juga bukti semangat berkarya yang patut dicontoh dan dihargai.

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi, menuntut semua orang untuk terus mengembangkan berbagai keterampilan yang relevan dengan perubahan tersebut, salah satunya keterampilan komunikasi melalui tulisan. Hal ini penting, karena melalui tulisan branding seseorang dibentuk, kredibilitas dibangun, dan melalui karya tulis pula keahlian yang dimiliki bisa dikenal banyak orang, dimana hal tersebut menjadi salah satu hal penting dimiliki di era saat ini.

Disamping pentingnya keterampilan, berbagai isu menyertai kemajuan teknologi tersebut, salah satunya yaitu isu kesehatan mental yang terus meningkat di tengah masyarakat. Masalah seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan kepribadian, telah menjadi perhatian serius. Jika tidak ditangani dengan baik, gangguan ini dapat menyebabkan isolasi sosial, konflik keluarga, hingga menurunnya produktivitas dalam berbagai

aspek kehidupan. Oleh karena itu, penting bagi kita semua untuk memahami, mencegah, dan mencari solusi terhadap permasalahan ini.

Berkaitan dengan hal di atas, salah satu upaya sederhana namun efektif untuk mengurangi tekanan mental adalah membaca buku. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa membaca memiliki efek terapeutik yang mampu menenangkan pikiran, meningkatkan empati, dan memperluas wawasan pembaca. Dalam konteks inilah, kehadiran buku **“Tenang Dalam Gelap”** yang berisi hasil pemikiran dan gagasan penulis tentang bagaimana menjalani hidup dan menghadapi berbagai masalah yang menyertainya, menjadi sangat relevan dan penting.

Kami berharap buku ini tidak hanya dapat menjadi ajang bagi aktualisasi penulis dalam mengasah keterampilan komunikasi, memperluas wawasan, dan menyalurkan gagasannya dalam bentuk yang paling bermanfaat, namun juga, media media yang mampu memotivasi, menginspirasi, dan menjadi teman dalam perjalanan hidup para pembacanya. Lebih dari itu, kehadiran buku diharapkan bisa menjadi media efektif untuk mengatasi berbagai isu kesehatan mental terutama bagi orang-orang yang membacanya.

Akhir kata, kami berharap karya ini menjadi langkah awal bagi penulis untuk terus berkarya secara konsisten dan melahirkan lebih banyak buku berkualitas di masa mendatang. Semoga buku ini memberikan manfaat yang luas dan menjadi kontribusi nyata bagi masyarakat.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Ucapan Terimakasih

Alhamdulillah dengan selesainya penulisan buku ini saya sebagai penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi terhadap penulisan buku ini. Terutama kepada kaprodi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Muhtar, M.I.Kom. Yang sempat meluangkan waktunya untuk memberi kata sambutan pada buku ini. Tentunya kepada teman-teman yang telah membantu penulis dalam setiap proses penulisan dalam buku ini penulis juga mengucapkan banyak terima kasih.

Kami berharap buku ini bisa menjadi referensi bagi para pembaca untuk tidak langsung menyerah pada setiap situasi yang cukup sulit untuk dilewati, selain memberikan motivasi, buku ini juga memberikan beberapa tips agar dapat membantu pembaca untuk melewati masa-masa yang kurang menyenangkan dengan tetap tenang.

Buku ini tentunya masih terdapat banyak kekurangan kami berharap kepada pembaca agar sekiranya memberikan masukan dan kritik atas perbaikan buku ini dimasa yang akan datang.

Majene, Januari 2025

Daftar Isi

KATA SAMBUTAN	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	vi
TENANG DALAM GELAP	1
Sunyi Adalah Ketenangan	1
Waktu Adalah Kekuatan	5
Makna Tenang Dalam Ketidakpastian	24
Menerima Kegelapan Sebagai Bagian Dari Hidup	56
Berpikir Positif.....	70
Menemukan Cahaya Dalam Diri	76
Melangkah Maju Dengan Tenang	87
Kekuatan Dalam Kesendirian	91
Menghadapi Ketakutan.....	95
DAFTAR PUSTAKA	102
PROFIL PENULIS	105

Tenang dalam Gelap

Dalam keheningan malam yang pekat, seringkali kita menemukan kedamaian yang tak terduga. Begitu pula dengan kisah yang tertuang dalam buku ini. "Tenang dalam Gelap" mengajak pembaca untuk menyelami kedalaman jiwa manusia, di mana rahasia dan kegelapan justru menjadi pelabuhan bagi pencerahan. Melalui liku-liku cerita yang *relate* di era saat ini, pembaca diajak untuk merenungkan makna hidup, kekuatan cinta, dan keberanian menghadapi ketakutan.

A. SUNYI ADALAH KETENANGAN

Setiap manusia memiliki karakter dan kepribadian masing-masing, banyak diantara mereka selalu ingin berada disekeliling keluarga mereka, teman mereka atau mungkin pasangan mereka. Jarang sekali diantara kita ada manusia yang mencintai kehidupannya sendiri dikarenakan mereka terbiasa dari kecil membutuhkan bantuan orang lain hanya untuk memenuhi kebutuhan rasa ego yang terdapat dalam diri manusia itu sendiri.

Setiap manusia pasti punya perasaan ingin mengenal satu dengan yang lainnya, bahkan mungkin mereka akan sangat frustrasi apabila dia memiliki seseorang yang dia anggap dia harus kenal tapi takdir tidak membiarkan ia untuk mengetahui sosok tersebut walaupun hanya sebatas nama saja, ini banyak kita jumpai di kehidupan sehari-hari kita.

Terkadang kita bertemu dengan sosok manusia yang bisa saja membantu kita untuk melakukan sesuatu tanpa harus mengetahui nama kita. Kita ambil contoh ketika seseorang sedang mengalami kecelakaan di jalan bisa saja ia bangun dan keluar dari jalan menuju ke bahu jalan untuk melihat apa saja luka yang diterimanya dan bagaimana kondisi kendaraannya tetapi yang kita lihat saat ini begitu ada seseorang yang

Jangan Pernah Takut dan Larut
dalam Keterpurukan, Setiap Manusia Punya Masa Terang
dan Gelapnya Masing-masing.

Jika Anda Mencoba untuk Lari dari Kegelapan Anda akan
Semakin Sulit untuk Keluar darinya Maka dari Itu Belajarlah
untuk Tetap "Tenang Dalam Gelap"

-

Zulkifli Rahim

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R., & Herlina, N. (2021). Hubungan Antara Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2: Studi Literature Review. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 189-202.
- Arviani, H., Claretta, D., & Achmad, Z. A. (2021). Peningkatan Kualitas Belajar Siswa dengan Teknik Pomodoro, Cornell Notes dan Feynman di Sanggar Belajar Professor Kota Madiun. *Khidmatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 67-85.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres kerja. Canfield, N. (2016). *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif: Chicken Soup for The Soul*. Banana Books.
- Dinata, W. W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Firdaus, A. P. (2016). *Tingkatkan Masa Produktif Umur Anda dengan Berpikir Positif*. FLASH BOOKS.
- Goleman, D. (1996). *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Haruyama, S. (2015). *The miracle of endorphin*. Mizan Qanita.
- Hidayat, A. A. (2022). *Khazanah terapi komplementer-alternatif: telusur intervensi pengobatan pelengkap non-medis*. Nuansa Cendekia.
- Ibda, H. (2017). Peningkatan kompetensi profesional guru sd/mi melalui menulis di media. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(1).
- Indra, D. (2022). *Bebas Tanpa Beban: Jinakkan Pikiranmu, Nikmati Hidupmu*. Anak Hebat Indonesia.
- IW, M. V., & Linayaningsih, F. (2017). Efektivitas pelatihan berfikir positif sebagai strategi coping stress pada guru Sekolah Dasar anak berkesulitan belajar. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18(2), 251-259.
- Junaidi, R. (2015). *Inspiration for Women: Rahasia Kesuksesan Para Pendekar Wanita Dunia*. DIVA PRESS.

- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75.
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara.
- Nasution, R. E. P., & CPS, C. (2024). *Teknik Pomodoro: Selesaikan Tugas Prioritas dalam 2 Jam dengan Cara Sederhana*. Pengejar Jas Putih.
- Nugrahaeni, A. (2023). *SENI HIDUP TANPA BEBAN: Sesungguhnya Meraih Ketenangan dan Kedamaian Hidup Itu Sederhana dan Praktis*. Anak Hebat Indonesia.
- Nurdiani, T. W. (2024). *Mindfulness Leadership*. Penerbit NEM.
- Panggalo, I. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., ... & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Pratiwi, L., KM, M., & Yane Liswanti, M. (2021). *Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori dan Penelitian)*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Pujiyono, D. (2022). *MENGHADIRKAN SOSOK INSPIRATIF Dalam Praksis Pendidikan di Sekolah*. Penerbit P4I.
- Puspitasari, D. I. (2023). *Seni Menciptakan Kedamaian Dalam Diri: Sesungguhnya Damai Itu Anda Yang Menciptakan*. Anak Hebat Indonesia.
- Putrianingsih, S. (2020). Pengenalan Pola Berfikir Untuk Anak Sejak Dini. *INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan Kebudayaan*, 6(1), 1-20.
- Ramdhani, N., Wimbari, S., & Susetyo, Y. F. (2018). *Psikologi untuk Indonesia tangguh dan bahagia*. UGM PRESS.
- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). *Covid-19 dan psikososial masyarakat di masa pandemi*. Penerbit Nem.
- Saufi, F. M. R., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15.

- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.
- Verkerk, E. (2024). *Pernapasan untuk Pengurangan Stres dan Pereda Kecemasan: Teknik untuk Mengelola Stres dan Mengurangi Kecemasan Melalui Pernapasan Terkontrol*. Emile Verkerk.
- Verkerk, E. (2024). *Pernapasan untuk Pengurangan Stres dan Pereda Kecemasan: Teknik untuk Mengelola Stres dan Mengurangi Kecemasan Melalui Pernapasan Terkontrol*. Emile Verkerk.

PROFIL PENULIS



Zulkifli Rahim

Penulis lahir dari orang tua ABD.RAHIM.S. dan LIANA. Penulis lahir di LAMPA, Kec. Duampanua, Kab. Pinrang, Prov. Sulawesi Selatan. Penulis memiliki dua orang adik yaitu Habibi Rahim dan Bakiah Rahim. Penulis menempuh sekolah dasar di MI DDI LEMOGAMBA. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMPN 1 MATAKALI, selanjutnya menyelesaikan pendidikan di SMAN 1 MATAKALI. Saat ini penulis sedang menjalani jenjang pendidikan tingkat S1 di STAIN MAJENE, dengan Jurusan USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH, dengan mengambil Program Studi KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM. Penulis memiliki hoby menulis, membaca, workout dan bermain game Mobile Legends (MLBB), Pernah menduduki peringkat tingkat provinsi (Top 7 Sulbar hero CLINT dan Top 10 Sulbar hero HANZO). Penulis biasa membagikan konten keseharian dan tugas dari kampus di akun tiktoknya dengan Nickname: Zul_art (@zakstrom38). Email: zulkiflirahim81@gmail.com.

Tenang Dalam Gelap

Tenang dalam Gelap adalah sebuah karya yang menggugah, mengajak pembaca untuk menyelami perjalanan batin seorang individu yang mencari kedamaian dalam kegelapan hidupnya.

Cerita ini menggambarkan bagaimana seseorang menghadapi tantangan emosional dan psikologis dalam situasi yang penuh dengan kesepian, ketakutan dan kebingungan. Tokoh utama dalam cerita ini berjuang dengan perasaan kehilangan, baik dalam hal hubungan, tujuan hidup, maupun keyakinan. Gelap menjadi metafora untuk perasaan terjebak dalam kekosongan, di mana segala sesuatu terasa kabur dan tidak pasti. Namun, melalui perenungan yang mendalam dan pencarian diri, ia menemukan ketenangan dalam menghadapi kegelapan tersebut. Dalam kesendirian dan kesunyian, tokoh ini mulai menyadari bahwa ketenangan sejati bukanlah tentang menghindari kegelapan, melainkan tentang bagaimana menghadapi dan menerima kenyataan tersebut dengan hati yang terbuka.



SCANME

 www.penerbitwidina.com
 [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)
 [penerbit widina](https://www.facebook.com/penerbitwidina)
 penerbitwidina@gmail.com
 [widina store](#)
 [widina bookstore](#)

Layanan Pembaca & Penerbitan Buku
0815-7000-699

ISBN 978-623-500-695-6



9

786235

006956