

Dipeluk Oleh
Sentuhan Rahmat-Nya
Siapapun Dirimu, Tuhan akan Membawa
ke Pelabuhan Terindah Bagi Jiwamu

Dinda Nova Romadhani, S.Ag.



KATA PENGANTAR EDITOR

*Dipeluk oleh Sentuhan Rahmat-Nya Siapapun Dirimu,
Tuhan akan Membawa ke Pelabuhan Terindah Bagi Jiwamu*
Indramayu © 2025 PT. Adab Indonesia

Penulis: Dinda Nova Romadhani, S.Ag.
Editor: Dr. Dian Nur Anna, S.Ag., M.A.
Desain Cover: Difiyani Puspitasari
Layouter: Arie Fahmi Luthfi

Diterbitkan oleh PT. Adab Indonesia
Anggota IKAPI: 514/JBA/2024
Jl. Intan Blok C2 Pabean Udik Indramayu Jawa Barat
Kode Pos 45219 Telp : 081221151025
Surel : penerbitadab@gmail.com
Web: <https://adabindonesiagrup.com>

Referensi | Non Fiksi | R/D
xii + 146 hlm. 14 x 20 cm
No. ISBN: 978-634-235-713-2
No. E-ISBN: 978-634-235-712-5 (PDF)

Cetakan Pertama, September 2025
Edisi Digital, September 2025



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis termasuk fotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

All right reserved

Dr. Dian Nur Anna, S.Ag., M.A.

Alhamdulillah, kami panjatkan puji dan syukur kehadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat-Nya, sehingga kita dapat melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya. Buku yang berjudul *Dipeluk Oleh Sentuhan Rahmat-Nya (Siapapun dirimu, Tuhan akan Membawa ke Pelabuhan Terindah Bagi Jiwamu)* merupakan usaha penulis untuk membantu memecahkan problem kehidupan yang menimpa semua umat manusia dengan cara mengingat Tuhan-Nya. Dalam kehidupan ini, manusia dihadapkan dengan berbagai problem dalam mengarungi kehidupan.

Dalam hiruk pikuk kehidupan, ada beberapa orang yang merasa kesepian, kecemasan (Mapiare, 1983:51), dan kelelahan yang mendalam. Kondisi tersebut tidak lepas dari psikopatologi. Arkinson menjelaskan bahwa ada beberapa model psikopatologi seperti: gangguan fisik, perilaku abnormal, gangguan yang berhubungan dengan zat, skizofrenia, gangguan mood, dan gangguan kecemasan (Arkinson, tt: 411-412). Di dalam heningnya malam, ada yang termenung, ada yang frustrasi dan hampir menyerah menjalani ujian hidup. Buku ini merupakan salah satu keprihatinan penulis terhadap kawan-kawan yang berada di

titik terendah dalam hidupnya, sehingga mereka memilih untuk menyakiti diri sendiri dan bahkan merasa Tuhan jauh dari dirinya. Dibalik itu semua, rahmat Tuhan sangat luas tak terbatas meliputi segala sesuatu. (Q.S. Al-A'raf [7]:156).

Buku ini terdiri dari empat tema yang saling berhubungan satu dengan tema lain. Tulisan ini dimulai dari mengajak pembaca untuk mengingat Tuhan dengan cara menulis, kisah-kisah inspiratif, kumpulan curahan hati untuk membuat karya tulis, dan penulis mengajak pembaca untuk membuat karya tulis. Ada beberapa alasan orang menulis yaitu: menuangkan gagasan atau ide, keterbatasan ingatan, berbagi ilmu (pahala), menunjukkan jati diri (eksistensi) dan lain sebagainya. Penulis yang baik adalah pembaca yang baik pula. Dengan demikian, pembaca tidak hanya membaca saja namun juga berperan aktif menulis dalam buku ini.

Bagian pertama, penulis mengajak semua pembaca untuk mengingat Tuhan. Tulisan ini tidak hanya diperuntukkan untuk orang Islam saja, tetapi untuk semua orang yang tengah mencari arah hidupnya. Orang Islam bisa menuliskan ayat-ayat al-Qur'an untuk berzikir kepada Allah Swt. Bagi umat atau kepercayaan lain, penulis mengajak mereka menuliskan ayat, ajaran agama atau keyakinannya yang bisa menguatkan hidupnya. Semua manusia mempunyai harapan berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa.

Bagian kedua, penulis mengungkap kisah-kisah inspiratif. Beberapa kisah tersebut memposisikan agama menjadi salah satu point sentral dalam mengarungi kehidupan ini. Sudjatmoko mengatakan bahwa agama dapat memecahkan problem masyarakat modern. Agama dapat memecahkan problem keterbelakangan ekonomi, kemiskinan, dilema moral dan etika. (Sujadmoko,198:181). Abdullahi Ahmed an-Na'im menjelaskan

bahwa satu-satunya alternatif yang dapat mengeluarkan manusia dari dilema adalah agama yang menegakkan nilai-nilai kemanusiaan. (an-Naim, 1990:10). Niko Syukur Dister juga mengungkapkan bahwa agama sebagai sarana untuk mengatasi frustrasi. (Dister ofm, 1988:74).

Dengan demikian, kisah-kisah yang ada dalam buku ini menunjukkan bahwa nilai agama menjadi solusi terhadap problem yang muncul dalam kehidupan ini. Dian Nur Anna mengutip pendapat Max Scheler yang mengungkapkan bahwa nilai bukan ide atau gagasan saja, melainkan sesuatu yang kongkrit yang hanya dapat dialami dengan jiwa yang bergetar dengan emosi. (Anna, 2018:21). Sehingga, nilai agama tidak hanya dalam ide saja namun sesuatu yang dialami secara nyata dalam mengarungi kehidupan beragama dan bermasyarakat.

Bagian ketiga merupakan kumpulan curahan hati seorang hamba. Curahan tersebut merupakan proses untuk memecahkan masalah dalam kehidupan. Manusia memecahkan masalah dipengaruhi oleh faktor-faktor situasional dan personal. Faktor situasional terjadi seperti pada stimulus yang menimbulkan masalah, dan kesulitan masalah. (Rakhmad, 1994:73). Selain itu, ada pengaruh faktor biologis dan sosiopsikologis terhadap proses pemecahan masalah. Faktor sosiopsikologis seperti: motivasi, kepercayaan dan sikap yang salah (Rakhmad, 1994:73), kebiasaan (Berrien,1951:45), dan emosi (Coleman, 1974:447; Abu Ahmadi,1992:66). Dalam curahan tersebut, faktor situasional, personal, biologis dan sosiopsikologis mempengaruhi cara penyelesaian masalah mereka.

Bagian keempat, pembaca dapat mencurahkan kegelisahan dalam bentuk tulisan selama 30 hari. Buku ini bisa mencurahkan harapan kepada Tuhan. Dengan membaca ulang tulisan tersebut,

pembaca bisa mengingat kembali kitab suci, melewati semua peristiwa dengan penuh harapan dengan rahmat Tuhan. Sebagai manusia sebagai bagian dari makhluk sosial, mereka berinteraksi satu dengan yang lain. Gerungan mengutip Bonner yang menjelaskan bahwa ada faktor yang mendasari interaksi sosial yaitu: faktor imitasi, faktor sugesti, faktor identifikasi dan faktor simpati. (Gerungan, 1991:58). Dalam proses berinteraksi, individu mempunyai kemampuan menyesuaikan terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya. Hal ini masuk dalam kesehatan mental pola positif. Sedangkan pola negatif dari kesehatan mental adalah seseorang terhindar dari segala neurosis dan psikosis. (Mahmud, 1984:336-337);(Mujib,2001:133). Dengan adanya tulisan ini, maka pembaca dapat belajar dari peristiwa yang dialami dan menuliskan pengalaman hidup secara sistematis dalam tulisan yang baik. Pembaca dapat menyelesaikan masalah dengan baik, sehingga mental bisa menjadi sehat dan dapat mengarungi kehidupan dengan Rahmat Tuhan.

Buku ini semoga menjadi teman di kala sepi, menjadi cahaya di kala dalam kegelapan, menjadi pengingat bahwa kita bisa menjalani hidup yang berliku-liku ini dengan semangat. Dengan demikian, buku ini dapat menjadi amal jariah untuk penulis dan semoga bermanfaat bagi pembaca. Kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk diperbaiki pada edisi mendatang.

- Ahmadi, Abu dan M. Umar.1992. *Psikologi Umum*(Edisi Revisi). Surabaya:PT.Bina Ilmu.
- Al-Qur'an, Pentafsir .1971. *Al Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Percetakan dan Offset Jamunu.
- Al Hudrizi, Muhammad. 2024. *Keutamaan Cinta Akhirat dan Zuhud dalam Kehidupan Dunia*, <https://dsp.uui.ac.id/keutamaan-cinta-akhirat-dan-zuhud-dalam-kehidupan-dunia/>
- Amartha. 2022. *Ini Lho Manfaat Journaling bagi Kesehatan Mental*. Diakses dari <https://empower.amartha.com/blog/ini-lho-manfaat-journaling-bagi-kesehatan-mental/>
- an-Na'im, Abdullahi. 1990. *Toward an Islamic Reformation: Civil Liberties, Human Right, and international Law*. Syracus: Syracus University Press.
- Anna, Dian Nur. 2018. *Seni dan Agama Dalam Islam Menurut Sutan Takdir Alsjahbana*.Yogyakarta: Bildung.
- Arkinson, Rita L.,dkk.tt. *Intoduction to Psychology*.terj. Widjaja

- Kusuma. Jilid II. *Pengantar Psikologi*. Batam: Interaksara.
- Attain Behavioral Health. 2023. *The Mental Health Benefits of Creative Writing*. Diakses dari: <https://www.atainbh.com/blog-post/the-mental-health-benefits-of-creative-writing>
- Berrien, F.K. 1951. *Comments and Cases on Human Relations*. New York: Harper&Row.
- Bonner. 1953. *Social Psychology*, America: American Book Company.
- Coleman, J.C. dan C.L. Hammen, 1974, *Contemporary Psychology and Effective Behaviour*. Glenview: Scott, Foresman, dan Co.
- Dister ofm, Niko Syukur. 1988. *Pengalaman dan Motivasi Beragama: Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Fadilasari, Ila. 2024. *Selain Bulan Sya'ban, Inilah Waktu Pelaporan Amal Ibadah Manusia*, <https://lampung.nu.or.id/syiar/selain-bulan-sya-ban-inilah-waktu-pelaporan-amal-ibadah-manusia-mQObD>
- Fakultas Psikologi Gunadarma. 2023. *Sehat Mental dengan Menulis*. Diakses dari <https://fpsi.gunadarma.ac.id/psikologi/2023/07/11/sehat-mental-dengan-menulis/>
- Fawaz, Muhammad Wasitho Abu. 2011. *Hadist-Hadist Shahih dan Dhaif Keutamaan Surat Al-Kahfi*. <https://almanhaj.or.id/3568-hadits-hadits-shahih-dan-dhaif-keutamaan-surat-al-kahfi.html>
- Gerungan. 1991. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT. Eresco.
- Ilham.or.id. 2025. *Menulis Al-Qur'an dengan Tangan Bisa Jadi Terapi Mental yang Efektif*. <https://muhammadiyah.or.id/2025/07/menulis-al-quran-dengan-tangan-bisa-jadi-terapi-mental-yang-efektif/>

- [or.id/2025/07/menulis-al-quran-dengan-tangan-bisa-jadi-terapi-mental-yang-efektif/](https://muhammadiyah.or.id/2025/07/menulis-al-quran-dengan-tangan-bisa-jadi-terapi-mental-yang-efektif/)
- Mahmud, Muhammad Mahmud. 1984. *Ilm an-Nafs al-Ma'ashir fi Dhaw'I al-Islam*. Jeddah: Dar al-Syuruq.
- Mapppiare, Andi. 1983. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mental Health Center. 2025. *The Connection Between Creativity and Mental Health*. Diakses dari <https://www.mentalhealthctr.com/the-connection-between-creativity-and-mental-health/>
- Mils, Kim. 2024. *Speaking of Psychology: The Power of Expressive Writing*. Diakses dari <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/expressive-writing>
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. 2001. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Reid, Sheldon. 2024. *Journaling for Mental Health and Wellness*. Diakses dari <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/journaling-for-mental-health-and-wellness>
- Ruini, Chiara, dkk. 2021. *Teknik Menulis di Berbagai Psikoterapi-Dari Penulisan Ekspresif Tradisional hingga Intervensi Psikologi Positif Baru: Tinjauan Naratif*. *Journal of Happiness Studies*, 52(1), 23-34. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8438907/>
- Sinaga, Agatha Fabiola Br Sinaga, 2022. *Journaling Baik Bagi Kesehatan Mental*. Diakses dari <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-sidempuan/baca-artikel/15754/Journaling-Baik-Bagi-Kesehatan-Mental.html>

Sudjatmoko. 1984. *Etika Pembangunan*. Jakarta: LP3ES.

Sutton, Jeremy. 2018. *5 Benefits of Journaling for Mental Health*. Diakses dari <https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/>

Thwaini, n.d. Hassan. *How Putting Pen to Paper Can Transform Mental Health*. Diakses dari <https://www.numan.com/numankind/how-putting-pen-to-paper-can-transform-mental-health>

UPenn LPS. 2025. *Creative Writing Therapy: Unlocking Emotional Health Benefits of Creative Writing*. Diakses dari: <https://lpsonline.sas.upenn.edu/features/creative-writing-therapy-unlocking-emotional-health-through-storytelling>

UPI (Universitas Pendidikan Indonesia). 2024. *Pengabdian kepada Masyarakat: Menulis Kreatif sebagai Terapi Jiwa*. Diakses dari: <https://berita.upi.edu/pengabdian-kepada-masyarakat-menulis-kreatif-sebagai-terapi-jiwa/>

West Coast Recovery Centers. 2024. *How Creative Writing Reduces Stress and Improves Mental Health*. Diakses dari: <https://westcoastrecoverycenters.com/blog/creative-writing-reduces-stress-and-improves-mental-health/>

Apakah Anda sedang diliputi kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan? Setiap jiwa pasti pernah merasakan badai kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan. Ada sebagian besar jiwa yang berhasil menemukan jalan keluar, tetapi tidak sedikit yang terluka, bahkan menyerah dengan kehidupan ini.

Dengan izin Tuhan, buku sederhana ini hadir sebagai sahabat bagi jiwa yang dilanda gelisah. Di dalamnya, Anda akan menemukan ketenangan melalui jalan spiritual. Penulis mengajak Anda melihat betapa luasnya rahmat Tuhan, memahami setiap lelah yang membebani, dan menyediakan ruang yang aman untuk berbagi cerita tanpa takut dihakimi.

Buku sederhana ini memadukan spiritualitas dengan aktivitas kreatif. Anda yang seiman dengan penulis diajak untuk menuliskan kalimat dzikir kepada Allah S.W.T., menghadiahkan Al-Fatihah untuk diri sendiri, dan orang tersayang. Sementara itu, bagi Anda yang berbeda keyakinan, buku sederhana ini menyediakan ruang untuk menuliskan ayat suci favorit yang senantiasa menguatkan dan mengingatkan akan kasih sayang Tuhan yang begitu berlimpah, dan menuliskan harapan-harapan kepada Tuhan.

Buku sederhana ini juga menyediakan ruang bagi Anda berkreasi melalui sebuah karya tulis sederhana. Penulis mengajak Anda menulis karya tulis sederhana dan melakukan jurnaling selama 30 hari untuk mengatasi 'kebisingan' di kepala dan sebagai bahan refleksi diri.

Buku sederhana ini terdiri dari empat bagian utama, yaitu:

1. Mengajak Pembaca untuk Mengingat Tuhan dengan Cara Menulis
2. Kisah-Kisah Inspiratif
3. Kumpulan Curahan Hati Seorang Hamba
4. Penulis Mengajak Pembaca untuk Membuat Karya Tulis dan Jurnaling



Penerbit Adalah
@penerbitadab
www.penerbitadab.id
@penerbitadab

Layanan Pembaca :
0812-2115-1025

SCAN ME

ISBN 978-634-235-713-2



9

786342

357132