

## Merawat Luka Batin

Jiemi Ardian, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920519889&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

“You are what you think,” begitu kata banyak orang. Padahal, ketika saya berpikir saya kaya, uang dalam rekening saya tidak otomatis bertambah. Akan lebih tepat jika kutipan ini sedikit diubah menjadi “You are how you think”, karena perasaan dan diri kita bergantung pada bagaimana cara kita berpikir.

Buku ini berisi tentang proses berpikir, bukan sekadar berpikir dengan positif. Saat perasaan sedang tidak baik-baik saja, terlebih pada keadaan depresi, proses pikir kita biasanya ikut andil dalam memperburuk keadaan. Namun, sulit bagi kita untuk menyadari proses berpikir yang bermasalah ini karena kita menganggapnya sebagai cara kita melihat realitas. Menyadari pikiran yang keliru saat hal itu muncul bukanlah hal yang mudah.

Buku ini memuat beberapa pola untuk membentuk cara berpikir yang tepat. Tak hanya orang-orang yang sedang merawat luka batin, para caregiver dan penyintas depresi juga bisa menarik manfaat dari buku ini. Semoga buku ini juga bisa menghapus stigma tentang depresi dan menunjukkan bahwa gangguan kejiwaan, termasuk depresi, bisa dialami siapa saja.

dr. Jiemi Ardian, Sp.KJ menamatkan pendidikan kedokteran dan spesialis kedokteran jiwa di Universitas Sebelas Maret. Ia juga tersertifikasi sebagai pengajar Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) dari Mindful Academy Solterreno, Spanyol dan Bangor University, Wales. Ia aktif di media sosial Instagram, Twitter, dan TikTok dengan nama @jiemiardian.