

Review buku *I want to die but I want to eat Tteokpokki*: Sebuah buku tentang kesehatan mental

Fadilah Mutammima

Program Studi Sastra Inggris, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: maamh9106@gmail.com

Kata Kunci:

review buku;
kesehatan mental;
psikologis

Keywords:

book review; mental
health; psychological

ABSTRAK

Review buku ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya menjaga kesehatan mental dan bagaimana kesehatan mental dapat sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari hal ini dapat berpengaruh pada semangat hidup, rasa percaya diri, keinginan untuk melakukan sesuatu, hubungan dengan sesama manusia baik secara individu maupun dalam lingkungan yang lebih luas. Buku *I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki* merupakan buku yang ditulis oleh Baek Se Hee, seorang penulis perkembangan Korea Selatan ini merupakan kisah dari perjalanannya dalam mencari jawaban dan pengobatan atas gangguan cemas dan depresi yang dialami. Gangguan cemas dan depresi yang dialami merupakan Baek Se Hee dikenal juga dengan nama Distimia.

ABSTRACT

This book review aims to find out how important it is to maintain mental health and how mental health can greatly influence everyday life. This can influence the spirit of life, self-confidence, desire to do something, relationships with fellow humans both individually and in the environment. wider. The book *I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki* is a book written by Baek Se Hee, a South Korean writer, and is the story of his journey in searching for answers and treatment for the anxiety and depression he is experiencing. The anxiety and depression disorders that are experienced by Baek Se Hee also known as Distimia.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu pembahasan dalam ilmu kejiwaan yang sudah ada sejak abad ke-19, pembahasan kesehatan mental ini semakin berkembang dan maju pada pertengahan abad ke-20 seiring dengan kemajuan ilmu dan teknologi modern (Ramayulis, 2002). Kesehatan mental merupakan suatu ilmu praktis yang dipraktikkan dalam kehidupan manusia sehari-hari, mulai dari individu hingga lembaga-lembaga dalam masyarakat.

Kajian mengenai kesehatan mental memang merupakan pembahasan yang menarik dan perlu untuk dibahas mengingat bahwa pada dasarnya setiap orang menginginkan kedamaian dan kesejahteraan dalam hidupnya. Berbagai hal dapat dilakukan untuk menemukan ketenangan jiwa dan kedamaian hati seperti, melakukan hal-hal yang disukai, liburan, dan juga berkonsultasi dengan pihak profesional seperti Psikiater.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dalam pembahasan ini penulis akan me-review buku "*I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki*" sebuah buku tentang kesehatan mental yang ditulis oleh Penulis berkebangsaan Korea Selatan bernama *Baek Se Hee* dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hyacinta Louisa.

Buku ini merupakan esai yang ditulis dengan apa adanya berdasarkan pengalaman penulis *Baek Se Hee* dalam perjalanannya mencari jawaban atas kekhawatiran, kecemasan dan pikiran-pikiran buruk yang muncul dalam dirinya. Setelah menemui berbagai psikolog dan psikiater, pada 2017 *Baek Se Hee* akhirnya menemukan rumah sakit yang cocok dan mulai menjalani pengobatan, baik menggunakan obat maupun dengan metode konsultasi.

Pembahasan

Dalam pembahasan ini penulis akan memaparkan hasil review dari *Buku I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki*. Review buku ini berisi beberapa bagian penting dalam sebuah buku yang akan membantu pembaca dalam menentukan apakah akan membaca buku tersebut. Pembahasan review buku *I want to die but I want to eat tteokpokki* ini terdiri dari identitas buku, sampul, isi, kelebihan dan kekurangan.

Identitas Buku

Judul Buku	: <i>I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki</i>
Penerbit	: PT. Haru Media Sejahtera
Pengarang	: <i>Baek Se Hee</i>
Penerjemah	: Hyacinta Louisa
ISBN	: 978-623-7351-03-0
Ukuran	: 19 cm
Halaman	: 236 Halaman
Harga	: Rp 99.000
Tahun	: 2019

Sampul

Sampul sebuah buku merupakan salah satu faktor pendorong yang kuat seseorang tertarik membeli atau membaca buku. Tidak bisa dipungkiri sampul buku yang menarik dapat meningkatkan keinginan dan rasa penasaran untuk mengetahui lebih lanjut isi buku tersebut. Buku *I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki* karya *Baek Se Hee* yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia memiliki sampul yang manis dan segar dengan warna utama yaitu Lilac dan sedikit warna hijau disertai ilustrasi seorang wanita yang sedang berbaring memakai selimut berwarna kuning, sebuah hp yang berada dekat dengan kepalanya dan sebuah vas bunga yang berisi bunga tulip berwarna kuning. Wanita yang sedang berbaring digambarkan memiliki raut seperti sedang memikirkan sesuatu.

Sinopsis

Aku : Bagaimana caranya agar bias mengubah pikiran bahwa saya ini standar dan biasa saja ?

Psikiater : memangnya hal itu merupakan masalah yang harus diperbaiki ?

Aku : Iya, karena saya ingin mencintai diri saya sendiri.

I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki adalah esai yang berisi tentang pertanyaan, penilaian, saran, nasihat dan evaluasi diri yang bertujuan agar pembaca bias menerima dan mencintai dirinya.

Buku *self improvement* ini mendapatkan sambutan baik karena pembaca merasakan hal yang sama dengan kisah Baek Se Hee sehingga buku ini mendapat predikat *bestseller* di korea selatan.

Isi

Buku *I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki* ini berisi 12 bab yang juga berarti ada 12 sesi pertemuan antara Penulis Baek Se Hee dan Psikiater. Serta 3 bab tambahan lain yang berisi pemikiran penulis yang tidak disebutkan di sesi pertemuan dengan psikiater.

Dibuka dengan kata pengantar dari dr. Jiemi Ardian, Sp.KJ dari Rumah Sakit Siloam Bogor yang memberi sedikit penjelasan mengenai istilah-istilah yang berhubungan dengan Distimia, sehingga pembaca dapat memahami percakapan yang dilakukan antara Baek See Hee dan Psikiater.

Dalam buku *Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki* Distimia diartikan sebagai bentuk kronis (jangka panjang) dari depresi. Seseorang dapat kehilangan ketertarikan yang normal pada aktivitas sehari-hari, merasa tidak ada harapan, produktivitas berkurang, harga diri yang rendah dan perasaan yang tidak layak. Distimia berbeda dengan depresi dalam derajatnya serta durasi waktunya yang sangat lama : dr. Jiemi Ardian, Sp.KJ (2019 :6).

Buku ini merupakan esai yang ditulis Baek Se Hee dengan apa adanya berdasarkan pengalamannya dalam menjalani pengobatan dengan psikiater. Sebagian besar isi dari buku ini merupakan percakapan atau sesi tanya jawab antara Baek Se Hee dan psikiaternya. Hal ini membuat buku tersebut sangat unik dan menarik, pembaca seperti masuk atau berada dalam percakapan tersebut karena pembahasannya yang tidak beraturan namun sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Berikut beberapa kutipan yang ada dalam buku tersebut memiliki arti yang dalam ditulis dengan baik dan mudah dipahami.

Dilema landak “katanya kedua kutub yang berbeda malah saking bereaksi satu sama lain. Orang yang terlihat sangat percaya diri ternyata memiliki kepercayaan diri yang rendah. Melakukan hal yang menonjol di depan umum karena tidak memiliki rasa percaya diri. Mereka melakukannya agar orang-orang bisa melihat diri mereka” (*I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki* : Halaman 38).

Suatu kondisi psikologis di mana sepasang hati yang sebenarnya saling menginginkan kedekatan satu sama lain tetapi disaat yang bersamaan memiliki kecenderungan untuk menjaga jarak antara mereka disebut sebagai ‘dilema landak’.

“ketika berada dalam kesukaran, kita tentu merasa lebih kesulitan dibanding orang lain. Itu bukanlah suatu hal yang egois” (I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki : Halaman 55).

Sesuatu yang langsung kudengar dari ahlinya memang menjadi penghiburan bagiku. Contohnya ketika tubuh ku terluka, dibandingkan ada seseorang disamping ku yang menanyakan keadaan ku, sepertinya aku akan merasa lebih aman dan nyaman jika seorang dokter yang menanyakan apakah aku baik-baik saja. Namun, ketika ketika mendengar perkataan psikiater bahwa aku ini adalah orang yang baik, tapi terlihat seperti orang yang frustrasi, hatiku merasa nyaman dan lega sekaligus.

Dari diriku yang berusia dua puluh tahun untuk diriku yang sekarang
“Hal yang paling penting adalah perasaan senang dan gembira dari dalam diri anda, tidak peduli apa yang orang lain piker atau katakan. Saya harap anda dapat memenuhi keinginan anda terlebih dahulu, tanpa memikirkan apa yang dilihat oleh orang lain” (I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki : Halaman 73).

Aku selalu memandang masa lalu dari masa depan. Aku pun pernah berpikiran seperti ini. Apa yang akan dipikirkan oleh diriku yang berusia 35 tahun jika ia melihat diriku yang berusia 28 tahun ? Apa yang dipikirkan oleh diriku yang berusia 28 tahun ketika melihat diriku yang berusia dua puluh tahun ? Jika aku bertemu dengan diriku di masa lalu, aku ingin menyampaikan padanya bahwa ada hal-hal yang sebenarnya tidak perlu ia lakukan.

Pulau terpencil *“saya suka menghabiskan waktu saya sendirian. Tapi, ada syaratnya. Harus ada orang yang mencintai saya. Saya hanya bisa menikmati manghabiskan waktu sendirian jika ada yang menanyakan kabar saya” (I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki : Halaman 87).*

Ketika kamu merasa posisi ini adalah posisi nyaman sementara aku tidak, rasanya aku kasihan pada diriku sendiri. Aku juga ingin merasa nyaman berada dalam posisi ini. Aku juga ingin mengajakmu bicara dengan nyaman. Aku juga ingin tertawa dengan nyaman. Namun, tiap kali aku berbicara, hal yang keluar dari mulutku hanyalah remahan-remahan tak penting.

Agar aku tidak bergantung *“Dalam perasaan pun ada sebuah jalan. Jika kita terus menutup jalan itu untuk menekan perasaan negatif agar tidak bisa keluar, lama-kelamaan perasaan positif pun akan tertahan dan tidak bisa keluar hingga akhirnya jalur untuk perasaan pun menjadi tertutup dan tersumbat” (I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki : Halaman 98).*

Rasanya aku mulai bergantung pada psikiaterku. Sepertinya, bagi diriku saat ini, psikiaterku adalah sebuah garis yang permanen. Itu karena ia adalah ahlinya dan membaerikan solusi untuk menyelesaikan masalah dan kekhawatiranku.

Sesuatunya bernama 'aku' "Mengapa anda melihat pembenaran sebagai suatu hal yang negatif ? Sebenarnya, itu adalah salah satu dari mekanisme pertahanan ego yang dewasa. Karena mencari alasan atau penyebab dari luka yang didapat atau keputusan yang dibuat oleh diri sendiri" (I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki : Halaman 110).

Aku selalu merasa kesulitan setiap kali harus melihat ke dalam diriku sendiri. Terlebih, ketika ada perasaan negatif yang bertumpuk di dalam diriku. Bagaimana aku harus menjelaskannya, ya? Rasanya seperti menginjak sampah, lalu memungutnya dengan tanganku untuk memastikan bahwa yang kuinjak adalah sampah, meski aku sudah mengetahuinya.

Kebenaran hari itu dan kebenaran kehidupan "Sebenarnya, tidak ada seorang pun yang meremehkan saya, sayalah yang paling meremehkan diri saya sendiri" (I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki : Halaman 120).

'Manusia bersifat tiga dimensi' itu adalah kata-kata yang paling sering aku gunakan. Namun, itu adalah kata-kata yang paling sulit diwujudkan dalam tindakan setiap orang memiliki sisi dalam dirinya. Di dalam diri seseorang bisa ada kebahagiaan dan kesedihan sekaligus. Segala yang terjadi pada manusia adalah relatif.

Meski hanya sebuah arti kecil "Selama ini, anda selalu melakukan sesuatu tanpa menyadarinya karena sudah menjadi sebuah kebiasaan bagi anda. Tapi, ketika anda mulai berpikir dan menyadari bahwa selama ini anda selalu melakukan sesuatu atau memilih hal yang sama, itu menunjukkan bahwa pengobatan ini mulai menunjukkan hasil" (I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki : Halaman 131).

Aku selalu menganggap rasa sakit dan rasa tidak nyaman adalah sesuatu yang tidak biasa. Dihadapan rasa sakit pun aku masih mengawasi diriku sendiri. Meskipun sudah jelas aku bisa merasakan rasa sakit dan penderitaannya, hal yang aku pedulikan terlebih dahulu adalah pandangan dan pendapat orang lain.

Diriku yang berkontradiksi "Sebenarnya, rasa takut terasa lebih besar ketika hanya anda sendiri yang mengetahui dan memendamnya. Daripada anda menderita sendirian, akan lebih baik jika anda menuangkannya dan menceritakannya pada orang lain seperti sekarang ini" (I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki : Halaman 153).

Aku ingin mengakui dan mencintai diriku sendiri, tak peduli apakah aku ini gemuk dan jelek. Namun pada kenyataannya, dalam kehidupan sosial, orang-orang dibagi dalam kategori sesuai dengan wajah dan bentuk tubuhnya.

Kehidupan "Artinya, anda bisa saja salah dalam menafsirkan cinta yang sebenarnya. Saya rasa masalah ini tidak hanya berakhir dengan

‘ada orang yang mencintaiku terlepas dari rasa percaya diri yang kumiliki’. Namun, sebenarnya masalahnya terletak pada bagaimana anda menerima dan menyikapi berbagai macam situasi” (I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki : Halaman 166).

Aku mengakui duniaku yang hanya terdiri dari dua bagian saja dan mulai mencoba untuk membelokkan arah pikiranku. Meskipun aku masih sering berpikir secara ekstrim terkait dengan hubunganku dengan orang lain, terutama hubunganku dengan pacarku, aku percaya aku akan segera menjadi lebih baik.

Mati secara bebas “Maka dari itu saya mulai menyalahkan diri saya sendiri dan berpikir “sekarang aku bertindak berlebihan. Sebenarnya kondisiku tidak sesulit itu tapi aku hanya melebih-lebihkannya”. Namun, saya merasa tidak adil dan rasanya saya ingin membuktikan bahwa kondisi saya sangat parah” (I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki : Halaman 177).

Aku membaca tulisan tentang mati secara bebas di buku harian bunuh diri karya penulis Hong Seung Hee. Cara penulis Hong Seung Hee bercerita dengan mengubah kata bunuh diri menjadi ‘mati secara bebas’ sangat berkesan bagiku.

Banyak pelajaran yang dapat diambil melalui kisah perjalanan Baek Se Hee saat melakukan sesi konsultasi dengan psikiater dari buku *I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki*. Esai ini menunjukkan serta menyadarkan kita bagaimana pentingnya untuk memahami diri sendiri, tidak menaruh standar yang tinggi terhadap diri sendiri, meningkatkan kepercayaan diri, terbuka terhadap orang lain, kehidupan yang naik turun dan tidak selalu indah serta berusaha untuk mencintai diri sendiri.

Pada bagian penutup Baek Se Hee menuliskan isi pikirannya yang rumit dan tidak dituliskan pada sesi tanya jawab dengan psikiater. Diantaranya yaitu dia menceritakan tentang keluarganya, tantenya, anjing peliharaannya, kisah cintanya dan bagaimana kemudian dia perlahan bisa memahami diri sendiri dan mencoba sembuh dari Distimia yang ada dalam dirinya.

Kelebihan dan Kekurangan

Salah satu bagian terpenting dalam mereview sebuah buku adalah memaparkan kelebihan buku tersebut. Adapun dalam buku *I want to die but I want to eat tteokpokki* penulis menemukan beberapa hal unik dan baru yang menjadi kelebihan buku ini. Isi dalam buku ini yang terdapat banyak nilai positif, yang mengajarkan dan menyadarkan pembaca tentang pentingnya memahami diri sendiri, berdamai terhadap kelemahan dan ketakutan dalam diri sendiri, tidak mendorong diri sendiri menjadi pribadi yang berbeda dari yang sebenarnya, berhenti menetapkan standar yang tinggi dalam diri, berhenti memikirkan hal-hal kecil yang tidak perlu dipikirkan, tidak terlalu memperdulikan perkataan orang lain yang dapat membuat kepercayaan diri menurun sehingga pembaca lebih bisa mencintai diri sendiri.

Kelebihan lain dari Buku *I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki* yaitu buku ini dikemas dengan sangat baik dan menarik, setiap bab diberi warna pink yang manis sebagai pembatas antara bab disertai kutipan-kutipan yang menarik dan memiliki arti

yang mendalam sehingga pembaca lebih bersemangat untuk ke bab selanjutnya. Diberikan pula tanda huruf tebal pada kalimat-kalimat penting di setiap paragraf yang membuat pembaca lebih mudah mengingat kalimat tersebut.

Selain kelebihan, sebuah buku juga tentu saja memiliki kekurangan. Dalam buku *I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki* tidak banyak kekurangan yang berarti yang dapat ditemukan, namun meskipun penulisannya sangat rapi dan menggunakan Bahasa yang ringan, pada sesi tanya jawab pembaca harus membaca dan memahami dengan baik karena pembahasannya yang terkesan berat dan *to the point*, tidak ada basa basi antara Baek Se Hee dan psikiater. Sehingga percakapan itu sedikit kaku namun memiliki arti yang sangat dalam jika dipahami dengan baik.

Kesimpulan dan Saran

Istilah kesehatan mental pada masa sekarang ini memang semakin sering dibahas terutama pada kalangan remaja ke dewasa. Hal ini dikarenakan isi dari buku ini sangat relevan dengan kehidupan anak muda yang menghadapi kesulitan-kesulitan yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini pula lah yang menjadikan buku *I want to die but I want to eat tteokpokki* jadi salah satu buku populer hingga menjadi buku terlaris di toko buku.

Buku ini dapat menjadi pilihan jika pembaca ingin tahu bagaimana rumitnya pikiran orang yang mengalami depresi. Buku ini juga bisa menjadi jawaban atas pertanyaan apakah pembaca mengalami hal sama yang dirasakan oleh sang penulis buku *I want to die but I want to eat tteokpokki*. Namun jangan mengambil kesimpulan dan mendiagnosis diri sendiri, setiap orang mempunyai keunikan dan perbedaan dalam hal emosi. Diharapkan pembaca yang merasa memiliki kecenderungan atau gejala depresi sama halnya yang dirasakan oleh sang penulis Baek Se Hee jangan ragu untuk menemui psikiater.

Daftar Pustaka

- Aziz, R., & -, Z.-. (2020). Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(2), 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i2.8199>
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.33-43>
- Eni. (1967). No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 12(Mi), 5–24.
- Hee, B. S. (2019). *I Want To Die But I Want To Eat Tteokpokki* (Terjemahan). PT. Haru Media Sejahtera.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>
- WHO. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November

2019). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>%0A<http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/DaftarPustaka.pdf>