



**Judul Buku** : **Terapi Jiwa Bagaimana Menjadi Tetap Waras di Zaman Yang Serba Gila**  
**Penulis** : **Kinanti Linda Rahayu**  
**Penerbit** : **Psikologi Corner**  
**Tahun Terbit** : **2019**  
**ISBN** : **978-623-7342-93-5**  
**Jumlah Halaman** : **214**

Buku ini berisi berbagai kata-kata motivasi yang dapat mengingatkan pembaca mengenai pentingnya *self love*. Serta bagaimana cara kita bersikap “Masa Bodoh” terhadap komentar negative yang ditujukan kepada kita. Namun, perlu di ingat bahwa seburuk apapun penilaian orang lain terhadap dirimu, jika itu bukan yang sebenarnya tidak usah kamu perdulikan. *Toh* mereka tidak tahu mengenai diri kita yang sebenarnya. Biarkan mereka berkembang dengan pilihannya, dan begitu juga kita yang berkembang dengan pilihan kita sendiri untuk berbuat baik ataupun menjadi baik. Karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk hidup yang dapat menentukan pilihannya sendiri. Untuk itu pilihlah sesuatu yang dapat membantumu supaya menjadi pribadi yang lebih baik.

Kesimpulannya, isi dari buku ini menjelaskan mengenai sejumlah kata-kata penyemangat atau motivasi mengenai kehidupan. Buku ini akan membuat para pembacanya sadar dan mulai membuka mata bahwa hidup itu sangat tidak pantas untuk di sia-siakan. Jalani kehidupan yang dapat membuat kita nyaman serta bahagia dengan mencintai dan menghargai diri sendiri. Karena pada intinya, di dunia ini hanya ada kebaikan dan keburukan, pilihlah sesuai naluri kita sendiri, bukan berdasarkan pilihan orang lain karena pilihan tersebut nantinya hanya akan berdampak pada dirimu sendiri. Maka pikirkanlah selagi kamu masih berpikir waras. Buku ini memiliki sejumlah kelebihan karena di dalamnya menyajikan bagaimana kita mengatasi dan sejumlah tips yang diberikan untuk pembaca yang ingin memulai mencintai dirinya sendiri.

Anda ingin membaca lebih lanjut buku ini, **silakan bisa dipinjam di Perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya**. Selamat Membaca!!

Oleh :

**Nama : Dita Azelia Subarman**

**Prodi : Ilmu Komunikasi**

**NIM : 2019041027**