

Sebagian Besar

# **YANG KITA TAKUTKAN Tidak Pernah Terjadi**

Mengapa Kita Cemas dan Apa yang  
Sebenarnya Terjadi di Dalam Diri Kita



**Sanksi Pelanggaran Pasal 113  
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

dr. Gunawan Setiadi, MPH

# **Sebagian Besar yang Kita Takutkan Tidak Pernah Terjadi**

*Buku 1: Mengapa Kita Cemas... dan Apa yang  
Sebenarnya Terjadi di Dalam Diri Kita*



# **SEBAGIAN BESAR YANG KITA TAKUTKAN TIDAK PERNAH TERJADI**

## **Buku 1: Mengapa Kita Cemas... dan Apa yang Sebenarnya Terjadi di Dalam Diri Kita**

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia*

*oleh Penerbit Global Aksara Pers*

**ISBN: 978-634-280-080-5**

vi + 290 hal.; Ukuran (14,8 x 21 cm)

Cetakan Pertama, April 2026

**Copyright © 2026 Global Aksara Pers**

Penulis : dr. Gunawan Setiadi, MPH  
Desain Cover : Tito Nanda R.  
Layouter : Anggita Nur Aguspriyani  
Editor : Amelia Khoirunisa

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

**Diterbitkan oleh:**



**CV. Global Aksara Pers**  
**Anggota IKAPI, Jawa Timur, 2021,**  
**No. 282/JTI/2021**

Jl. Wonocolo Utara V/18 Surabaya  
+628977416123/+628573269334  
globalaksarapers.com



## **PENGANTAR PENULIS**

---

Saya tidak menulis buku ini sebagai seseorang yang sudah sepenuhnya bebas dari kecemasan.

Sebaliknya, buku ini lahir justru dari perjalanan yang panjang—dari pikiran yang sering kali terlalu ramai, dari hati yang pernah lelah karena membayangkan terlalu banyak hal buruk yang belum tentu terjadi. Ada masa di mana kekhawatiran terasa begitu nyata, seolah-olah ia adalah kebenaran, bukan sekadar kemungkinan.

Saya pernah berpikir bahwa jika saya bisa mengantisipasi segala sesuatu, maka hidup akan menjadi aman. Bahwa dengan memikirkan kemungkinan terburuk, saya bisa melindungi diri dari rasa sakit. Tapi yang terjadi justru sebaliknya—saya menjadi lelah sebelum benar-benar menjalani hidup.

Di titik itulah saya mulai menyadari sesuatu yang sederhana, tetapi mengubah cara pandang saya: tidak semua yang kita takutkan akan terjadi.

Sebagian besar ketakutan kita hanya hidup di dalam pikiran. Ia tidak pernah benar-benar datang, tetapi sudah cukup untuk menguras energi, mengganggu ketenangan, dan menjauhkan kita dari hidup yang seharusnya bisa kita jalani dengan lebih utuh.

Buku ini adalah hasil dari proses memahami hal tersebut—perlahan, tidak instan. Saya belajar bahwa ketenangan bukan berarti hidup tanpa masalah, tetapi kemampuan untuk tetap tenang meskipun kita tidak bisa mengendalikan segalanya.

Saya juga belajar bahwa ada batas dari apa yang bisa kita pikirkan, rencanakan, dan kendalikan. Di luar itu, ada ruang yang harus kita serahkan—dengan kesadaran, dengan keikhlasan, dan dengan kepercayaan.

Melalui halaman-halaman ini, saya tidak ingin menggurui. Saya hanya ingin berbagi. Apa yang saya tulis di sini adalah refleksi, bukan teori kosong. Ini adalah hasil dari jatuh bangun memahami kecemasan, mencoba keluar darinya, dan belajar berjalan dengan cara yang berbeda.

Mungkin Anda sedang berada di fase yang sama—merasa cemas, merasa tidak pasti, atau merasa terlalu banyak hal yang harus dipikirkan. Jika iya, ketahuilah: Anda tidak sendirian.

Buku ini bukan tentang menjadi sempurna, tetapi tentang menjadi lebih sadar. Bukan tentang menghilangkan rasa takut sepenuhnya, tetapi tentang tidak lagi dikendalikan olehnya.

Jika setelah membaca buku ini Anda bisa bernapas sedikit lebih lega, berpikir sedikit lebih jernih, dan menjalani hidup dengan sedikit lebih tenang—maka tujuan buku ini sudah tercapai.

Terima kasih telah memberi ruang bagi buku ini dalam perjalanan hidup Anda.

**Penulis**





# DAFTAR ISI

---

Pengantar Penulis \_\_\_\_\_ i

Daftar Isi \_\_\_\_\_ v

*Bagian 1* \_\_\_\_\_ **1**

## **| Mengapa Kita Tidak Pernah Benar-Benar Tenang**

**Bab 1** Hidup Terlihat Baik Baik Saja, Tapi Mengapa Hati Tidak Tenang? \_\_\_\_\_ 6

**Bab 2** Kita Mencari Ketenangan di Dunia yang Tidak Pernah Stabil \_\_\_\_\_ 25

**Bab 3** Mengapa Kita Ingin Mengendalikan Segalanya—dan Sering Gagal \_\_\_\_\_ 43

**Bab 4** Masalahnya Bukan pada Kehidupan—Tapi Cara Kita Melihatnya \_\_\_\_\_ 63

## *Bagian 2* \_\_\_\_\_ **83**

### **| Melihat Kehidupan yang Sejatinnya**

<b>Bab 5</b>	Apa yang Tidak Kita Lihat dari Kehidupan Ini _____	86
<b>Bab 6</b>	Tidak Ada yang Kebetulan : Belajar Melihat Pengaturan Allah _____	98
<b>Bab 7</b>	Rezeki Tidak Selalu Datang dari Tempat yang Kita Duga _____	122
<b>Bab 8</b>	Mengapa Hidup Terasa Berat—dan Apa yang Sebenarnya Terjadi _____	140
<b>Bab 9</b>	Manusia Bukan Sumber: Melihat Allah dalam Setiap Hubungan _____	151
<b>Bab 10</b>	Melihat Hakikat di Balik Perilaku Manusia _____	167
<b>Bab 11</b>	Ketika Kegagalan Ternyata Menyelamatkan, dan Keberhasilan Tidak Selalu Baik _____	187

## *Bagian 3* \_\_\_\_\_ **207**

### **| Hal-Hal yang Membuat Kita Tetap Gelisah**

<b>Bab 12</b>	Musuh Terbesar Itu Ada di Dalam Diri Kita _____	210
<b>Bab 13</b>	Bergantung pada Sesuatu yang Bisa Hilang _____	234
<b>Bab 14</b>	Kita Takut Kehilangan—Karena Hati Kita Tidak Punya Sandaran _____	258
<b>Kata Penutup</b>	_____	281
<b>Daftar Pustaka</b>	_____	287
<b>Profil Penulis</b>	_____	289