

## ***Self-Transforming Mind: Menemukan dan Mengoptimalkan Potensi Diri***

Istibsarotul Amalia<sup>1\*</sup>, Masduki Asbari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

\*Corresponding author: [istibsarotulamalia684@gmail.com](mailto:istibsarotulamalia684@gmail.com)

**Abstrak** – Tujuan studi ini adalah mereview buku sebagai upaya untuk memahami narasi ilmiah serta memberikan pemahaman komprehensif dari buku “*The Mountain is You : Transforming self – Sabotage into self - mastery*” yang ditulis oleh Brianna wiest. Penelitian kualitatif deskriptif ini mencermati bagaimana memanfaatkan kekuatan diri sendiri dan menemukan potensi dalam diri untuk mengatasi trauma, tantangan hidup, dan mengatasi kerusakan emosional, semuanya dengan menerima perubahan, membayangkan masa depan yang sejahtera, dan menghentikan sabotase diri. Penulis juga menggunakan sumber data sekunder dari beberapa artikel dan buku yang berhubungan dengan penelitian ini. Buku ini merupakan buku pengembangan diri mengenai suatu kondisi seseorang yang secara sadar maupun tidak sadar, terus melakukan hal yang membuatnya bisa terhalang dari kemajuan. Sabotase diri terjadi sebagai akibat dari beberapa faktor yang kemudian mempengaruhi seseorang Ketika hendak melakukan sesuatu yang berkaitan dengan kesuksesan dan pencapaian dalam hidupnya. Ketika kondisi ini berlanjut secara terus-menerus, maka dampaknya, akan terus terjebak dengan dirinya sendiri. Terasa seperti selalu jalan di tempat. Buku ini mengajak pembaca untuk melakukan analisis terhadap diri sendiri untuk membentuk tantangan pribadi yang harus diatasi untuk tumbuh dan berkembang.

Kata kunci : Kesuksesan, Pencapaian, Potensi diri, Tantangan, Sabotase diri

**Abstract** – *The purpose of this study is to review books to understand scientific narratives and provide a comprehensive understanding of the book "The Mountain is You: Transforming self - Sabotage into self - mastery" written by Brianna Wiest. This descriptive qualitative research examines how to harness one's strengths and discover one's potential to overcome trauma, life's challenges, and emotional breakdown, all by embracing change, imagining a prosperous future, and stopping self-sabotage. The author also uses secondary data sources from several articles and books related to this research. This book is a self-development book about the condition of a person who, consciously or unconsciously, continues to do things that prevent him from progressing. Self-sabotage occurs as a result of several factors which then influence a person when they want to do something related to success and achievement in their life. When this condition continues continuously, then the impact, he will continue to be stuck with himself. Feels always like walking in place. This book invites readers to conduct self-analysis to form personal challenges that must be overcome to grow and develop.*

**Keywords:** *Achievement, Challenges, Potential, Self-sabotage, Success*

### **PENDAHULUAN**

“*The Mountain is you : Transforming self – Sabotage into self - mastery*” adalah sebuah buku yang ditulis oleh Brianna Wiest yang menjelaskan mengapa kita menolak upaya untuk berubah, seringkali sampai sabotase diri yang terasa sia-sia. *Self sabotage (self sabotaging)* adalah perilaku atau pola pikir yang dapat mencegah seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan guna mencapai tujuan. Pola pikir ini bisa mengikis kepercayaan diri karena setiap kali mengalami kegagalan pada suatu tujuan, seakan-akan itu ‘membuktikan’ bahwa seseorang itu tidak mampu atau tidak layak. Biasanya orang seperti ini akan cenderung memilih diam dan suka menunda-nunda pekerjaan karena hilangnya motivasi. Jika terus dibiarkan, perilaku ini akan menjadi kebiasaan yang nantinya akan memberi dampak buruk

terhadap kondisi psikologis perilakunya.

Menurut Alice Boyes, penulis *The Healthy Mind Toolkit*, kita harus terlebih dulu menyadari dan mengakui bahwa kemungkinan besar kitalah hambatan terbesar diri kita sendiri mencapai hidup yang kita mau. Kita bisa mulai keluar dari sabotase diri dengan satu pertanyaan: “Adakah perilaku saya yang tidak sejalan dengan tujuan jangka panjang?”. Setelah menyadari, selidiki lebih dalam dengan bertanya pada diri sendiri dan jawab pertanyaan-pertanyaan ini dalam tulisan. Setelah paham akar sabotase diri, hentikan perilaku yang menghambat dan mulailah lakukan hal-hal yang mendukung kemajuan kita (Akhyar et al., 2023; Erwianto & Asbari, 2023; Hamidah et al., 2022; Kuswantoro & Asbari, 2022; Maria et al., 2023; Rahayu et al., 2023).

Sabotase diri terjadi ketika seseorang menghancurkan pribadi secara fisik, mental, atau emosional atau dengan sengaja menghalangi kesuksesan dan kesejahteraan dengan merusak tujuan dan nilai pribadi (Brenner, 2019). Itu "berbahaya, mendalam, dan universal" dan berasal dari pola pikir negatif (Berg, 2015). Sabotase diri, juga dikenal sebagai disregulasi perilaku, dapat disadari atau tidak disadari tergantung pada tingkat kesadaran. Contoh sabotase diri secara sadar adalah memutuskan untuk makan kue, meskipun tujuannya untuk makan sehat. Sabotase diri yang tidak disadari terjadi ketika tujuan atau nilai pribadi telah dirusak tetapi pada awalnya tidak dikenali.

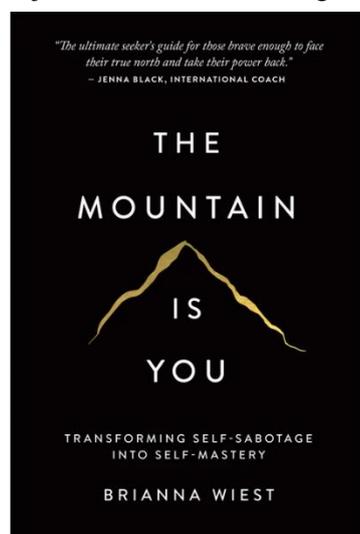
Seseorang yang takut gagal mungkin menunggu hingga menit terakhir untuk mengerjakan proyek penting, tanpa sadar menghindari prospek kemajuan (Anggraini et al., 2023; Apriani et al., 2023; Hidayatullah et al., 2023; Komalasari & Asbari, 2023; Muarifin et al., 2023; Rifqi et al., 2023; Setyani et al., 2023; Sumarni et al., 2023; Tsoraya, Asbari, & Novitasari, 2023). Dimensi lain dari sabotase diri adalah disonansi kognitif. Disonansi kognitif adalah ketidakseimbangan internal atau ketidaknyamanan yang dialami ketika kata-kata atau tindakan tidak sejalan dengan keyakinan dan nilai. Ketika ini terjadi, kita bertindak untuk meringankan ketidaknyamanan dengan mengubah kata-kata atau perilaku kita atau dengan membingkai ulang tujuan dan nilai kita (Anindia et al., 2023; Anwar & Asbari, 2023; Febiyanti et al., 2023; Iwari & Asbari, 2023; Nurhakim & Asbari, 2023).

Buku ini dirancang dengan harapan pembaca dapat mengetahui dirinya sendiri dengan lebih baik lagi. Secara historis, pegunungan digunakan dalam istilah metaforis untuk menggambarkan kebangkitan spiritual, rintangan yang harus dihadapi sebagai manusia, atau naik turunnya kehidupan. Buku ini berfokus terhadap manusia dan juga kehidupan yang ingin dijalani. Penulis menggunakan istilah gunung untuk menjelaskan bagaimana semua ketidaksempurnaan, pengalaman, rasa tidak aman, dan kesulitan yang dihadapi selama ini seiring berjalannya waktu dan membentuk tantangan pribadi yang harus diatasi untuk tumbuh (Ademika et al., 2023; Azzahra et al., 2023; Maulana & Asbari, 2023; J. A. Melani et al., 2023; Sukma et al., 2023; Yati et al., 2023; Yuniar et al., 2023).

## METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif sendiri menghasilkan data yang bersifat deskriptif yang hasilnya berupa tulisan, ucapan, serta perilaku dari orang yang dijadikan objek pengamatan (Nugrahani & Hum, 2014). Penelitian kualitatif digunakan untuk menghasilkan suatu gambar kompleks dan menyeluruh mengenai fenomena-fenomena manusia yang kemudian disajikan dalam bentuk kata-kata (Sugiono, 2013). Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai kondisi sosial. Sederhananya, penelitian ini dimaksudkan untuk eksplorasi dan klarifikasi mengenai suatu fenomena atau kenyataan sosial. Metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur, atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif (Saryono, 2010).

Buku ini ditulis oleh Brianna Wiest dengan judul “*The Mountain is You : Transforming self – Sabotage into self - mastery*”. Buku yang dibaca oleh peneliti ialah buku yang di terbitkan oleh *Thought Catalog Books*, cetakan dari majalah digital *Thought Catalog*, yang dimiliki dan dioperasikan oleh *The Thought & Expression Company LLC*. Buku ini diproduksi oleh Chris Lavergne dan Noelle Beams dan dirancang oleh KJ Parish.



Judul : *The Mountain is You*

Pengarang : Brianna Wiest  
Penerbit : *Thought Catalog Books*  
Tahun Terbit : 2020  
Jumlah Halaman : 203 halaman  
Ukuran Buku : 14 x 20 cm  
ISBN : 978-1-949759-22-8

**Gambar. Informasi Buku**  
Sumber: Gramedia.com (2020)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Buku ini tentang sabotase diri. Pasti banyak pertanyaan dalam pikiran seseorang “Mengapa kita melakukannya, kapan kita melakukannya, dan bagaimana menghentikannya untuk selamanya”. Hidup berdampingan tetapi kebutuhan yang saling bertentangan menciptakan perilaku sabotase diri. Inilah sebabnya seseorang menolak upaya untuk berubah, seringkali sampai merasa sia-sia. Tetapi dengan menggali wawasan penting dari kebiasaan yang paling merusak, membangun kecerdasan emosional dengan lebih memahami otak dan tubuh, melepaskan pengalaman masa lalu pada tingkat sel, dan belajar untuk bertindak sebagai potensi tertinggi di masa depan. Selama berabad-abad, gunung telah digunakan sebagai metafora untuk tantangan besar yang akan di hadapi, terutama tantangan yang tampaknya mustahil untuk diatasi (Ardelia & Asbari, 2023; Jenah et al., 2023; Marpaung & Asbari, 2023; Ramadhan & Asbari, 2023; Tsoraya, Asbari, & Pratiwi, 2023a).

Sabotase diri mungkin terdengar seperti sesuatu yang terpaksa dilakukan seperti di bawah hipnosis. Semua orang tertawa saat beberapa diantara mereka berada di atas panggung tanpa sadar dan meronta-ronta. Jelas tidak ada yang dapat dilakukan secara sadar. Tetapi sebenarnya sabotase diri jauh lebih halus daripada pertunjukan hipnotis dan itu sangat umum. Cara menyabotase diri dapat terjadi dalam berbagai bentuk, diantaranya (1) Ada perfeksionisme, yang melindungi dari kegagalan dengan menyabot upaya untuk mencoba hal-hal baru karena tidak tahan untuk melakukannya dengan tidak sempurna, bisa jadi dengan tidak melakukannya sama sekali. (2) Mencabut, yang melindungi dari menghadapi masalah nyata dalam hidup dengan mengalihkan suatu perhatian ke hubungan, pekerjaan, rumah, atau proyek baru apa pun yang baru saja dimulai. (3) Kesombongan, yang melindungi dari penghakiman dengan menahan berada dalam situasi yang tidak lagi berhasil, seperti tidak mengakhiri pernikahan yang buruk karena terlalu malu dengan pendapat orang lain tentang perceraian.

Sabotase diri terlihat masokis. Tampaknya itu adalah hasil dari membenci diri sendiri, kurang percaya diri, atau kurang kemauan. Pada kenyataannya, sabotase diri hanyalah adanya kebutuhan tak sadar yang dipenuhi oleh perilaku sabotase diri. Mengatasinya membutuhkan proses penggalan psikologis yang mendalam. Hanya perlu menemukan peristiwa traumatis, melepaskan emosi yang belum diproses, menemukan cara yang lebih sehat untuk memenuhi kebutuhan sendiri, menemukan kembali citra dalam diri, dan mengembangkan prinsip seperti kecerdasan dan ketahanan emosional (Aulia & Asbari, 2023; Febriani et al., 2022; Rosita et al., 2023; Tsoraya, Asbari, & Pratiwi, 2023b; Yanuar et al., 2023). Pemicu sebenarnya tidak hanya untuk menunjukkan di mana seseorang menyimpan rasa sakit yang belum terselesaikan. Faktanya, orang lain menunjukkannya sebagai sesuatu yang jauh lebih dalam. Penulis mengidentifikasi mengapa sesuatu dapat memicu, dengan menggunakan pengalaman itu sebagai katalis untuk pelepasan dan perubahan hidup yang positif, seperti (1) Kemarahan, Kemarahan adalah emosi transformatif yang indah. Itu disalah artikan oleh sisi bayangannya, agresi, dan oleh karena itu harus mencoba untuk melawannya. (2) Kesedihan, Kesedihan adalah respons yang normal dan benar terhadap kehilangan sesuatu yang sangat dicintai. (3) Penyesalan, Sama seperti kecemburuan, penyesalan juga merupakan cara lain untuk menunjukkan yang benar-benar perlu diciptakan di masa depan. (4) Ketakutan, Ketika tidak bisa berhenti kembali ke pikiran ketakutan, itu tidak selalu karena ada ancaman nyata. Seringkali, itu karena sistem respons internal yang kurang berkembang atau dikesampingkan oleh trauma. Bahwa merangkul perubahan dan pertumbuhan pribadi sering kali mengharuskan melepaskan aspek-aspek yang akrab dan nyaman dari kehidupan lama. Saat berevolusi, beberapa hubungan dan aspek kehidupan mungkin tidak lagi bermanfaat. Prosesnya bisa jadi menantang, tetapi pada akhirnya mengarah pada kehidupan yang lebih memuaskan. Singkatnya, harus melepaskan kulit untuk mencapai potensi penuh dan meskipun proses itu seringkali menyakitkan itu

akan berhasil pada akhirnya (Mahendra & Asbari, 2023; Manurung et al., 2023; N. Melani et al., 2023; Noviyana et al., 2023; Prasetyo et al., 2023; Rahmawati & Asbari, 2023; Saputra & Asbari, 2023).

Tidak mungkin untuk mengatakan dengan pasti seperti apa sabotase diri atau tidak, karena kebiasaan dan perilaku tertentu yang bisa sehat untuk satu orang atau bisa menjadi tidak sehat dalam konteks lain. Dengan demikian, pasti ada beberapa perilaku dan pola tertentu yang biasanya menunjukkan sabotase diri dan biasanya berhubungan dengan menyadari bahwa ada masalah dalam hidup.

Perlawanan adalah cara memperlambat dan memastikan bahwa aman untuk terikat pada sesuatu yang baru dan penting. Dalam kasus lain, ini juga bisa menjadi tanda peringatan bahwa ada sesuatu yang tidak beres, dan mungkin perlu mundur dan berkumpul kembali. Perlawanan tidak sama dengan penundaan atau ketidakpedulian dan tidak boleh diperlakukan seperti itu. Saat mengalami penolakan, selalu ada alasannya, dan harus memerhatikannya. Jika mencoba memaksakan diri untuk tampil saat menghadapi perlawanan, biasanya hal itu memperkuat perasaan, karena kita memperkuat konflik internal dan memicu rasa takut yang menahan sejak awal. Sebaliknya, melepaskan perlawanan mengharuskan untuk kembali fokus. Harus memperjelas apa yang diinginkan serta kapan dan mengapa menginginkannya. pada dasarnya adalah jumlah "kebaikan" yang membuat seseorang merasa nyaman dalam hidup. Itu adalah toleransi dan ambang batas untuk memiliki perasaan positif atau mengalami peristiwa positif. Ketika mulai melampaui batas, secara tidak sadar akan menyabotase apa yang terjadi untuk membawa kembali ke tempat yang nyaman dan akrab. Bagi sebagian orang, ini bermanifestasi secara fisik, seringkali sebagai rasa sakit, nyeri, sakit kepala, atau ketegangan fisik. Bagi yang lain, itu terwujud secara emosional sebagai penolakan, kemarahan, rasa bersalah, atau ketakutan. Cara untuk menyelesaikan masalah batas atas adalah dengan perlahan menyesuaikan diri dengan "normal" baru. mungkin terus-menerus membutuhkan "awal yang baru", yang seringkali merupakan akibat dari tidak adanya cara yang sehat untuk mengatasi stres atau berjuang dengan resolusi konflik. Pencabutan dapat menjadi cara mengalihkan perhatian dari masalah aktual dalam hidup, karena perhatian yang harus diarahkan untuk membangun kembali di pekerjaan baru atau di kota baru.

Perfeksionisme sebenarnya tidak menginginkan segalanya menjadi benar. Itu bukan hal yang baik. Nyatanya, itu adalah hal yang menghambat, karena menimbulkan harapan yang tidak realistis tentang kemampuan atau apa hasil dari hidup seseorang nantinya. Perfeksionisme menahan untuk tidak muncul dan mencoba, atau benar-benar melakukan pekerjaan penting dalam hidup. Ini terjadi karena ketika takut gagal, atau merasa rentan, atau tidak sebaik yang orang lain pikirkan, akhirnya menghindari pekerjaan yang diperlukan untuk benar-benar menjadi sebaik itu. Akan ada orang, situasi, dan keadaan yang menjengkelkan, menyebalkan, menyedihkan, dan bahkan membuat marah. Demikian juga akan ada orang, situasi, dan keadaan yang menginspirasi, penuh harapan, membantu, dan benar-benar menawarkan tujuan dan makna dalam hidup. Pemrosesan emosi yang sehat terlihat berbeda untuk setiap orang tetapi umumnya melibatkan langkah-langkah berikut: Perjelas apa yang terjadi, validasi perasaan sendiri, dan tentukan koreksi arah. Semua tahu bahwa bergosip atau menilai kehidupan dan pilihan orang lain, bukanlah cara yang sehat atau positif untuk berhubungan dengan orang lain. Banyak orang mengatakan bahwa harus mencintai diri sendiri terlebih dahulu sebelum dapat mencintai orang lain, tetapi sungguh, jika belajar mencintai orang lain, itu juga termasuk belajar mencintai diri sendiri. Praktekkan non-penilaian melalui non-asumsi. Alih-alih membuat kesimpulan tentang seseorang berdasarkan informasi terbatas yang dimiliki, pertimbangkan bahwa tidak melihat keseluruhan gambar dan tidak mengetahui keseluruhan ceritanya, ini sering terlibat dalam banyak keputusan terburuk. Terkadang, saat mengetahui suatu hubungan itu salah, tetapi rasa malu untuk pergi tampaknya lebih buruk daripada bertahan. Biasanya membuat keputusan berdasarkan bagaimana membayangkan menjadi seseorang, bukan bagaimana yang sebenarnya. Ini tidak hanya tidak akurat, tetapi juga sangat tidak sehat, betapa menakutkannya untuk tidak menjadi hebat pada sesuatu pada awalnya, atau bahkan mungkin mengalami kerugian, bahkan lebih buruk untuk gagal karena tidak pernah mencoba dan selalu bermain kecil. Kegagalan tidak bisa dihindari, tetapi harus memastikan itu terjadi untuk alasan yang tepat.

Jika rasa takut adalah metafora abstrak, apa artinya? Apakah hilangnya pendapatan secara tiba-tiba merupakan simbol dari keinginan Anda akan keamanan? Apakah ketakutan akan masa depan merupakan simbol untuk tidak hidup sepenuhnya saat ini? Apakah kecemasan dalam mengambil keputusan merupakan simbol untuk mengetahui apa yang benar-benar Anda inginkan dan terlalu takut untuk memilihnya?. Inti dari hal-hal yang paling ditakuti adalah pesan yang coba dikirimkan kepada diri sendiri tentang apa yang benar-benar dipedulikan. Jika dapat mengidentifikasi apa yang ingin dilindungi, mungkin dapat menemukan cara yang lebih sehat dan lebih aman untuk melakukannya.

## **Kelebihan Buku**

Kelebihan dari buku ini adalah penulis dapat memotivasi pembaca agar dapat memafkan diri sendiri dan juga menjadikan kelemahan yang ada pada dirinya menjadi sebuah kekuatan, Buku ini sangat menginspirasi bagi orang-orang yang membutuhkan dorongan kuat untuk menjadi berhasil. Buku ini juga mengajarkan pada pembaca untuk melihat segala sesuatu lebih jauh, lebih besar dan lebih dari yang diharapkan jika kita mampu membuka kunci kepercayaan pada kemampuan diri

## **Kekurangan Buku**

Kekurangan dari buku ini yaitu Pemilihan kata yang sulit dipahami pembaca sehingga dapat mengurangi esensi dari pesan yang akan disampaikan, ilustrasi gambar karena sebagai pembaca saya lebih memilih buku yang tidak hanya padat oleh tulisan tetapi memiliki ilustrasi didalamnya.

## **KESIMPULAN**

Buku Brianna Wiest "*The Mountain is you: Transforming self - Sabotage into self-mastery*" menjelaskan mengapa kita sering berhenti berusaha untuk berubah sampai sabotase diri terasa sia-sia. *Self-sabotage* adalah pola pikir atau perilaku yang dapat mencegah seseorang untuk melakukan apa yang diinginkannya untuk mencapai tujuan. Pola pikir ini dapat mengikis kepercayaan diri seseorang karena setiap kali seseorang gagal mencapai suatu tujuan, seolah-olah itu "membuktikan" bahwa seseorang itu tidak mampu atau tidak layak untuk mencapai tujuan tersebut. Karena tidak memiliki motivasi, orang-orang seperti ini biasanya lebih suka diam dan suka menunda pekerjaan. Jika hal ini terus dibiarkan, perilaku ini akan berkembang menjadi kebiasaan, yang pada akhirnya akan berdampak buruk pada kondisi psikologisnya.

Sabotase adalah fenomena yang kompleks yang timbul dari berbagai faktor, termasuk kondisi emosional, lingkungan, dan respons internal individu terhadap trauma. Ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti resistensi, ketakutan, dan penolakan terhadap emosi tertentu, serta respons internal individu terhadap trauma. Konsep resistensi sangat penting dalam memahami sifat sabotase dan dampaknya pada individu dan masyarakat secara keseluruhan. Konsep resistensi sangat penting untuk mengatasi sabotase, karena memungkinkan individu untuk mengenali dan menangani emosi dan pengalaman mereka sendiri. Namun, itu juga membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang emosi dan perasaan yang ada di dalam orang yang mengalaminya. Dengan memahami emosi ini dan peran mereka dalam membentuk kehidupan kita, kita dapat lebih baik menavigasi tantangan dan peluang yang datang dengan menerimanya dan merangkul sabotase.

Sebagai kesimpulan, sabotase adalah fenomena yang kompleks yang telah dipelajari secara luas sepanjang sejarah. Ini ditandai dengan berbagai faktor, termasuk kondisi emosional, respons internal individu terhadap trauma, dan kemampuan individu untuk mengatasi dan mengatasi sabotase. Memahami dan mengatasi aspek-aspek sabotase ini dapat membantu individu mengembangkan strategi untuk mengatasi dan mengatasi sabotasi, akhirnya mengarah pada kehidupan yang lebih harmonis dan memuaskan.

## **REFERENSI**

- Ademika, A. V., Muzaki, R. I., & Asbari, M. (2023). Mengenal Diri dalam Perspektif Filsafat Socrates. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 177–182.
- Akhyar, F., Pratama, A., & Asbari, M. (2023). Dunning Kruger Effect: Argumen Individu Mewujudkan Percaya Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 89–91.
- Anggraini, D. M., Asbari, M., Eka, I., Santoso, G., & Rantina, M. (2023). Strong Why: Menguatkan Logika Mengapa dalam Kehidupan. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 11–14.
- Anindia, E. B., Asbari, M., & Akmal, R. (2023). Solusi e-Book terhadap Pembentukan Moralitas Generasi Z? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 152–156.
- Anwar, M. H., & Asbari, M. (2023). Flow State: Menaklukkan Hal Mustahil? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 148–151.
- Apriani, P. R., Septyawati, D., & Asbari, M. (2023). Unity in Diversoto: Filosofi Kuliner Soto Nusantara. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 92–95.
- Ardelia, M. A., & Asbari, M. (2023). Filosofi Penyakit Hati: Perspektif Filosofis Fehrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 62–67.

- Aulia, T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 30–33.
- Azzahra, F., Asbari, M., & Sartika, V. D. (2023). Membaca tapi Nihil Makna: Problematika Literasi? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 183–189.
- Defaga, N., Abdillah, R.M., Bastian, A., (2022). Sisi Gelap dari Kepribadian Individu dan Perilaku Sabotase Pengetahuan: Peran Mekanisme Kontrak Psikologis Transaksional. *Jurnal Manajemen & Bisnis Terapan*, 4(1), 25-32. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/mbt/article/view/9256>
- Erwianto, R. F., & Asbari, M. (2023). Minimalisme: Sedikit Barang, Sedikit Masalah? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 123–127.
- Febiyanti, N., Asbari, M., Lestari, S., & Santoso, G. (2023). Kunci Literasi: Jangan Paksa Anak Membaca? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 76–79.
- Febriani, S., Nevi, F., Khoerunisa, A., Patika Sari, I., Emilia, S., Asbari, M., Tinggi Ilmu Ekonomi Insan Pembangunan, S., & Insan Pembangunan, S. (2022). Students Moral Education as “Moral Force” in Social Life. *Journal of Information Systems and Management*, 2(1), 1–7. <https://jisma.org>
- Foreo.com. How to Stop Destroying Your Happiness. <https://www.foreo.com/mya/the-mountain-is-you-by-brianna-wiest-review/>
- Fourminutebooks.com, “The Mountain Is You Summary”, March 25.2022. <https://fourminutebpps.com/the-mountain-is-you-summary/>
- Gildenhart, I., & Zissos, A. (2000). Ovid's Narcissus (Met. 3.339-510): Echoes of Oedipus. *The American Journal of Philology*, 121(1), 129-147.
- Greatmind.id, “On Marissa’s Mind: Sabotase Diri”. <https://greatmind.id/article/on-marissa-s-mind-sabotage-diri>
- Hamidah, H., Asbari, M., & Qodri, R. (2022). Sisi Lemah Spesialis: Haruskah Menjadi Generalis? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 95–100.
- Hatta, N. R., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Hargailah Orang Lain, Setiap Orang Mempunyai Pandangan Hidup Yang Berbeda-Beda: Sebuah Kajian Filosofis. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 74–78.
- Hendriksen, E. (2017, February 18). 6 Reasons Why We Self-Sabotage. *Scientific American*. <https://www.scientificamerican.com/article/6-reasons-why-we-self-sabotage/>
- Hidayatullah, S., Emylisa, H., & Asbari, M. (2023). Algoritma Cinta: Memahami Relasi Pasangan Hidup? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 104–108.
- Iwari, H. M., & Asbari, M. (2023). Wu-wei: Kekuatan dari Tidak Melakukan Tindakan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 119–122.
- Jenah, M., Fernandez, I. D. T., Sumarni, N., Asbari, M., Agusna, S., & Ramayanti, N. (2023). Pygmalion Effect: Esensi Ekspektasi Positif terhadap Keberhasilan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 228–232.
- Komalasari, S., & Asbari, M. (2023). Fenomena Pengadilan Netizen: Dampak Negatif Over-sharing? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 67–71.
- Kuswantoro, & Asbari, M. (2022). Rekayasa, Takhta dan Malapetaka: Sebuah Pedoman. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 101–104.
- Mahendra, R., & Asbari, M. (2023). Efek Diderot: Alasan Overshopping? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 80–84.
- Manurung, I. M., Asbari, M., Putra, A. R., Santoso, G., & Rantina, M. (2023). Unity in Salinity: Bagaimana Hidup Tanpa Garam? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 6–10.
- Maria, J. F. M., Asbari, M., Sari, D. S., & Sidik, A. (2023). Kolaborasi dan Orkestrasi: Instrumentasi Berkarya di Era Modern. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 100–103.
- Marpaung, R. A., & Asbari, M. (2023). Break The Limit: Keluar dari Zona Nyaman? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 203–208.
- Maulana, M. J., & Asbari, M. (2023). Dunia Pasca Pandemi: Perspektif Gita Wirjawan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 139–142.
- Melani, J. A., Asbari, M., & Putri, F. E. (2023). The Role of the Group Process System Approach in Optimizing Learning Management. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(1), 39–43.
- Melani, N., Hanifah, S., & Asbari, M. (2023). Solusi Interaksi di Era Informasi: Mengendalikan Obsesi dan Mengelola Emosi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 77–80.
- Muarifin, M. S., Anjani, R. D., Asbari, M., & Putratama, A. R. N. (2023). Bisnis Online: Saving The Future. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 86–90.

- Mul'aini, T. A., & Asbari, M. (2022). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang”. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 11–14. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.7>
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66.
- Nurhakim, M. I., & Asbari, M. (2023). Digital Minimalism: Filosofi Efisiensi Penggunaan Teknologi Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 49–54.
- Prasetyo, D., Renaldi, A., & Asbari, M. (2023). Social Selling: Interaksi Budaya di Era Media Sosial. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 26–30.
- Rahayu, S., Asbari, M., & Nurhayati, W. (2023). Delayed Gratification: Menahan Sedikit Kesenangan untuk Kebahagiaan Besar Jangka Panjang. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 114–118.
- Rahmawati, W., & Asbari, M. (2023). Crab Mentality: Penyakit Mental Susah Lihat Orang Lain Senang dan Senang Lihat Orang lain Susah. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 72–76.
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Rifqi, R. D. S., Asbari, M., & Purba, N. P. (2023). Media Sosial: Ketika Maya Lebih Indah dari Nyata. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 85–88.
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Rosita., Rahmawati,W., Asbari, M., Cahyono, Y., (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 12-16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10>
- Saputra, & Asbari, M. (2023). Nunchi: Rahasia Orang Korea Memahami Perasaan Orang Lain. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 55–58.
- Setyani, I., Asbari, M., & Sari, E. S. A. (2023). Heroic: Fanatik pada Tujuan, tapi Fleksibel dalam Cara? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 71–75.
- Sukma, H. A., Asbari, M., & Nurhayati, W. (2023). Dopamine Detox: Teknik Mengendalikan Kecanduan? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 115–119.
- Sumarni, N., Rahman, A., Wiratama, S. B., Sabilla, A. A., Waryani, Y., & Asbari, M. (2023). Nova Effect: Menarik Makna Baik dalam Realitas Fana. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 81–85.
- The School of Life. (2016, December 30). Self Sabotage[video]. Youtube, <https://youtu.be/ni-Gqp9-Has>
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). The Role of Accounting Information Systems in the Industrial Revolution 4.0. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(1), 44–47.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023a). Happiness Inside: Menemukan Kekosongan Kebahagiaan Manusia Modern. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 202–206.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023b). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38.
- Wiest, Brianna. 2020. *The Mountain is You*. United State: Thought Catalog Books
- Yanuar, H. F., Nurhakim, A. L., Rahmawati, I. A., & Asbari, M. (2023). Social Cultivator: Tantangan untuk Konsisten pada Toleransi dan Empati. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 45–49.
- Yati, Asbari, M., & Santoso, S. B. (2023). Berliterasi: Cara Cerdas untuk Healing? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 120–124.
- Yuniar, A. C., Atfal, M., Santoso, G., Rantina, M., & Asbari, M. (2023). Bahaya Positif Thinking? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 36–39.