

Self-Improvement: Menata Karier dan Masa Depan di Usia 20-an

Ajeng Casika^{1*}, Andini Nurul Agniya², Muhammad Bayu Hermawan³

¹Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Sultan Hasanuddin Banten, Banten

³Institut Transportasi dan Logistik Trisakti, Jakarta

*Corresponding Email : ajengcsk8@gmail.com

Abstrak – Artikel ini merupakan sebuah review buku dengan pembacaan secara kritis yang berjudul “Hidup Anti Galau : Menata Karier Dan Masa Depan di Umur 20-an”. Buku ini banyak mengupas tentang *Self Improvement*. *Self Improvement* adalah segala bentuk usaha yang dipilih seseorang untuk meningkatkan kesadaran mengenai dirinya, bakat, kemampuan, keterampilan, bahkan kesehatan untuk kualitas kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya, hal ini penting dalam kehidupan karena selain meningkatkan kualitas pada diri kita, upaya ini bisa menjadi motivasi untuk orang lain. Dalam hal ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang dimana penulis memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptif. Usia 20-an adalah usia serba bingung, buku ini memberikan motivasi dan mengarahkan untuk belajar kembali menata hidup, dimulai dari saat ini. Kasus yang dihadapi pada usia 20an begitu kompleks. Sehingga untuk mengurangi perasaan itu, kita bisa mulai dengan mengenali apa yang sebenarnya kita inginkan, apa yang bisa kita lakukan, dan apa yang bisa kita antisipasi.

Kata kunci : Buku, Pengembangan diri, Motivasi

Abstract – This article is a review of a critically read book entitled "Anti-Galau Life: Managing Your Career and Future in Your 20s". This book talks a lot about *Self Improvement*. *Self Improvement* is any form of effort that a person chooses to increase awareness about himself, talents, abilities, skills, and even health for a better quality of life than before, this is important in life because, in addition to improving the quality of ourselves, this effort can be a motivation for others. In this case, the author uses a qualitative descriptive method, where the author utilizes qualitative data and is described descriptively. Your 20s are a confusing age, this book provides motivation and directs you to learn to reorganize your life, starting from now. The cases faced in your 20s are complex. So to reduce those feelings, we can start by recognizing what we want, what we can do, and what we can anticipate.

Keywords: Book, Self-Improvement, Motivation

PENDAHULUAN

Buku merupakan suatu objek fisik, sebuah kumpulan yang bertindak sebagai sistem pencarian informasi. Harus dibaca, karena informasi yang berada di dalamnya harus diterima dan juga dimengerti. Setiap sisi dari sebuah lembar kertas pada buku disebut sebuah halaman (Aulia & Asbari, 2023; Febriani et al., 2022; Rosita et al., 2023; Tsoraya et al., 2023; Yanuar et al., 2023). Membaca memiliki peran yang sangat vital dalam menyumbang generasi-generasi emas pembawa kemajuan, tentu kita sepakat bahwa membaca akan meningkatkan kecerdasan dan pengetahuan. Membaca merupakan sebuah aktivitas berupa melafalkan dan mengeja sebuah tulisan. Hal ini sesuai dengan yang tertuang dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) yang menyatakan bahwa membaca adalah mengeja atau melafalkan apa yang tertulis.

Membaca dapat dibedakan menjadi empat tingkat kerumitan proses berpikir, yaitu membaca literal, membaca interpretatif, membaca kritis, dan membaca kreatif. Membaca literal merupakan tingkatan membaca yang hanya bertujuan menemukan informasi yang dinyatakan secara jelas di dalam bacaan. Membaca interpretatif melibatkan kemampuan memperoleh informasi yang dihasilkan dari penggabungan

pernyataan antarbaris dalam bacaan (Mahendra & Asbari, 2023; Melani et al., 2023; Noviyana et al., 2023; Rahmawati & Asbari, 2023; Saputra & Asbari, 2023). Membaca kritis melibatkan kemampuan memperoleh informasi melalui proses berpikir kritis yang meliputi proses analisis, sintesis, dan evaluasi isi bacaan. Sedangkan membaca kreatif melibatkan kemampuan memproduksi ide dengan cara berimajinasi dan berkreasi (Asbari & Alawiyah, 2022; Fitriani et al., 2023; Mutiara et al., 2023; Nurhayati et al., 2023; Prasadana & Asbari, 2023; Prasetyo et al., 2023).

Buku *Self Improvement* adalah jenis buku yang dapat membantu kamu melakukan perubahan kebiasaan, sifat, hingga karakter ke arah yang lebih baik. *Self Improvement* adalah segala bentuk usaha yang dipilih seseorang untuk meningkatkan kesadaran mengenai dirinya, bakat, kemampuan, keterampilan, bahkan kesehatan untuk kualitas kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya, hal ini penting dalam kehidupan karena selain meningkatkan kualitas pada diri kita, upaya ini bisa menjadi motivasi untuk orang lain. Pengembangan diri kita memperdulikan siapapun dia dan umur berapa, semua orang berhak untuk mendapatkan kesempatan memperbaiki diri jadi lebih baik setiap individu tentunya memiliki keinginan masing-masing yang melibatkan proses peningkatan kualitas diri dan *self growth*.

METODE PENELITIAN

Dalam hal ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang dimana penulis memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptif. Tentunya dengan menerapkan teknik analisis data yang tepat maka akan semakin banyak informasi dapat diurutkan dan akan membantu untuk mendapatkan pandangan yang lebih jelas dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang itu. Mencari informasi atau teori pada saat tertentu ke arah penelitian (Mukhtar: 2013). Sumber materi diperoleh melalui analisis isi buku *Menata Karier dan Masa Depan di Umur 20-an* karya Juhyung Kim.

Menurut Nana Syaodih Sukmadinata, penelitian deskriptif kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan. Jenis penelitian deskriptif kualitatif menggambarkan kondisi apa adanya, tanpa memberi perlakuan atau manipulasi pada variable yang diteliti. Review buku adalah ulasan yang membahas kelebihan, kekurangan, dan daya tarik sebuah buku. Jenis penelitian deskriptif kualitatif merupakan jenis penelitian dengan proses memperoleh data bersifat apa adanya. Penelitian ini lebih menekankan makna pada hasilnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul Buku : Hidup Antigalau Menata Karier dan Masa Depan di Umur 20-an
Penerbit : PT Gramedia Pustaka Utama
Penulis : Juhyung Kim
ISBN : 978-602-06-4252-9
Halaman : 204 hlm.
Harga : 95.000 (Pulau Jawa)
Tahun : 2021 (Cetakan kedua)
Genre : Self Improvement



Isi Buku

Buku ini adalah buku terjemahan dari penulis asal Korea Selatan. Juhyung Kim sebagai penulis menggambarkan bagaimana kehidupan karir di Korea yang sangat kompetitif. Dibuktikan dari isi buku yang

mengajak kita untuk mau bermimpi, punya target, serta lengkap diberi saran untuk kita yang mau ambis secara ideal di umur 20an. Penulis menjelaskan mengenai berbagai cara untuk menentukan mimpi, tidak takut untuk mewujudkannya, dan cara untuk menentukan target yang ingin dicapai dalam jangka pendek dan panjang. Bagian terakhir adalah bagian yang sama sekali tidak aku ketahui sebelumnya, namun dengan memberikan tabel berupa mimpi yang ingin dicapai dalam kurun waktu 2 tahun, 5 tahun, hingga 15 tahun, ini membuatku sadar kalau merancang sebuah rencana memang hanya butuh niat, karena tidak sulit untuk melakukannya. Hal yang sulit adalah untuk mewujudkannya dan melakukan segala pekerjaan kita sembari menggapai mimpi itu.

Kelima bagian lainnya tentang menggunakan waktu, memulai kebiasaan yang baik, membangun kualitas diri, mempertahankan hubungan, dan membuat daftar impian pada usia 20-an dijelaskan dengan cukup baik. Ada beberapa gagasan unik lainnya yang aku temukan dalam buku ini, seperti belajar menggunakan waktu senggang dengan baik di transportasi umum. Gagasan ini menurutku merupakan salah satu cara yang tepat untuk tidak hanya mengubah waktu senggang kita menjadi bermanfaat, tapi juga secara tidak langsung meningkatkan literasi. *“Orang yang menang dari waktu adalah orang yang dapat meraih segalanya.”*

Buku ini terdapat 6 bab, bab favoritku ada di poin 2,3-5 hehe penuh dengan garis dan lipatan.

Bab 1. Kalau Tidak Menantang Diri, Tidak Akan Ada Hal yang Terjadi

Bab 2. Orang yang Memiliki Waktu Bisa Menggapai Semuanya

Bab 3. Kehidupan Ditentukan dari Kebiasaan

Bab 4. Membangun Kualitas Diri agar Masa Muda Tidak Sia-sia

Bab 5. Pertahankanlah Orang di Sekitar Anda

Bab 6. Daftar Impian di Umur 20-an untuk Kehidupan Tanpa Penyesalan

Pada bab 5 juga diperlihatkan tentang bagaimana menjalin hubungan dengan keluarga, teman bahkan dengan lawan jenis. Ke-enam bab di atas, jika salah satunya berhubungan dengan apa yang terjadi dan coba di praktikan, aku yakin akan ada perubahan yang terjadi. Bisa dibilang buku ini cukup detail dan membaca ini kamu akan dibawa sedikit mengingat beberapa kutipan yang mungkin sudah kamu dengar, penulis menggunakan ini untuk reminder kepada kita.

Kelebihan Buku

1. Aku menyebutnya buku panduan karir 20an. Elaborasi penjelasan antara mimpi, target, kebiasaan bahkan hingga time management dan hubungan dengan orang sekitar di bahas dalam buku.
2. Gaya penulisan dalam buku, seperti sedang mendengarkan penulis yang berperan sebagai kakak memberi nasihat kepada adiknya yang masih ngang ngong sama apa yang harus dilakukannya di masa ia beranjak dewasa, *aww so cool*.
3. Terdapat pembahasan teori sekaligus dengan caranya. Seperti misal cara membuat jadwal dalam sehari yang efektif, membuat target selama 10, 5, dan 1 tahun di jelaskan dengan rinci di buku. Ini sangat menarik bukan, untuk jadi petunjuk generasi 20 an?
4. Aku suka analogi di dalam buku ini ketika membahas kekurangan membaca buku pengembangan diri. Hal yang akhir-akhir ini aku suka yaitu baca pengembangan diri, tapi buat apa baca sebanyak itu jika nantinya hal yang kau butuhkan tidak coba diterapkan? hehe tertampar. Tidak semua tips dalam buku akan cocok dengan kita, namun jika kita coba menerapkannya itu akan lebih baik dibanding hanya membacanya saja.

“Apa yang kita pikirkan, apa yang kita ketahui, apa yang kita percayai, itu tidak penting. Yang penting adalah apa yang kita lakukan.” Jon Rosskin

Bagian lainnya yang aku sukai dari buku ini adalah salah satu poin yang terdapat dalam bagian membangun kualitas diri. Ada satu pesan yang menurutku tidak terduga, yaitu, "*Tidak Perlu Meraih Sertifikat Kompetensi yang Dimiliki Semua Orang.*" Dari bagian ini, aku juga jadi tersadar bahwa masyarakat modern saat ini berlomba-lomba untuk mendapatkan sertifikat kompetensi yang mumpuni agar mendapat peluang yang lebih besar saat mencari kerja. Bagian ini mengungkapkan bahwa tidak semua sertifikat kompetensi yang katanya bisa membuat seseorang dianggap mumpuni itu berguna untuk karir seseorang.

Kekurangan Buku

1. Tidak ada tips yang terkesan *fresh* di buku, seperti gabungan berbagai tips dari berbagai buku yang penulis coba lakukan di dalam hidupnya dan berdampak. Tidak masalah bagi kamu yang memang sedang membutuhkan tuntunan tips yang akan membantu *grow up your career*.

2. Beberapa bahasan ada yang kurang relevan mengingat penulis dari negara lain. Namun keseluruhan bagus, masih sangat cocok untuk jadi panduan usia 20an.

Insight

"Jika tidak berusaha tidak akan ada hal yang terjadi" (Hlm 29)

"Hal penting dalam membaca buku pengembangan diri adalah usaha untuk terus membaca dan menerapkannya secara seksama" (Hlm 109)

"Berbagi adalah hal yang paling menyenangkan di dunia" Rebecca R

KESIMPULAN

Kasus yang dihadapi pada usia 20an begitu kompleks, di dalam buku ini diberi cara penyelesaian berdasarkan pengalaman penulis. Di masa muda, ada dua jenis manusia. Pertama, orang yang berusaha menggapai mimpi dan tujuan hidupnya dengan tenang. Kedua, orang yang tidak mengetahui apa yang dia inginkan dalam hidup sehingga tidak punya tujuan dan terus-menerus mencarinya seumur hidup. Dari sekian banyak solusi yang diberikan Junhyung. Intinya, habiskanlah masa muda (fase usia berapapun itu) dengan tanpa penyesalan, kamu selalu punya waktu untuk melakukan banyak hal.

Usia 20-an adalah usia serba bingung. Mengalami fase overthinking nyaris setiap hari. Meskipun menolak berpikir macam-macam soal masa depan, tetap saja perasaan khawatir dan takut tidak bisa disangkal. Sehingga untuk mengurangi perasaan itu, kita bisa mulai dengan mengenali apa yang sebenarnya kita inginkan, apa yang bisa kita lakukan, dan apa yang bisa kita antisipasi.

Buku ini memberikan motivasi dan mengarahkan untuk belajar kembali menata hidup, dimulai dari saat ini. Bagian pertama, akan dijelaskan perbedaan antara mimpi dengan target dan pentingnya membuat target-target kecil dalam hidup. Kebanyakan, usia 20an sibuk untuk mengejar mimpi tapi lupa bahwa untuk mencapai mimpi itu kita butuh target dan usaha sungguh-sungguh untuk mencapainya.

"Masa muda adalah perjalanan. Laluilah jalan itu meskipun tanganmu berada di kantong yang bolong" Che Guevara

DAFTAR PUSTAKA

- Asbari, M., & Alawiyah, V. (2022). Apatisme: Urgensi Norma Agama di Masa Tidak Normal. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 105–111.
- Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Pengaruh Trust in Leadership terhadap Perilaku Inovatif Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.1>
- Asbari, M., Purba, J. T., Hariandja, E. S., & Sudibjo, N. (2021). Membangun Kesiapan Berubah dan Kinerja Karyawan: Kepemimpinan Transformasional versus Transaksional. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 22(1), 54–71. <https://doi.org/10.30596/jimb.v22i1.4888>

- Asbari, M., Purba, J., Hariandja, E., & Sudibjo, N. (2021). From Leadership to Innovation: Managing Employee Creativity. *Jurnal Manajemen Strategi Dan Aplikasi Bisnis*, 4(1), 143 - 154. Retrieved from <http://ejournal.imperiuminstitute.org/index.php/JMSAB/article/view/287>
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Diskursus Relasi Pengaruh Modal Psikologis terhadap Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 13–20. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.3>
- 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.
- Casika, A., & Asbari, M. (2022, Oktober 01). Analysis of Software Quality Needs in Mobile-based Game Software. *Ummaspul. journal. id, vol. 6No.2*. <https://ummaspul.ejournal.id/maspuljr/article/view/4618/1946>
- Casika, A., Agil, D., Melani, N., Perawati, S., Nurhayati, P., Rahmawati, W., & Asbari, M. (2022 Oktober 05). Islamic views on the position of women in law and society, vol. 2 no. 5. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/71>
- Casika, A., Ainun, I., & Asbari, M. (2022, Juni 03). Restoration of Islamic religious Education in the vol. 1 no. 3. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/118>
- Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 13–19. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.3>
- Fahik, M. C. B., & Asbari, M. (2022). Nikmati dan Rasakan Pengalamanmu di Setiap Detik: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 6–10. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.10>
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- 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>
- Fitriani, Y., Asbari, M., & Mutiara, N. (2023). Kecerdasan Emosional: Standar Kedewasaan? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 96–99.
- 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.
- Hermansyah, R., & Asbari, M. (2022). Hiduplah dengan Seimbang: Sebuah Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.20>
<https://ebooks.gramedia.com/id/buku/hidup-antigalau-menata-karier-dan-masa-depan-di-umur-20-an>
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Mahendra, R., & Asbari, M. (2023). Efek Diderot: Alasan Overshopping? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 80–84.
- Melani, J. A., Asbari, M., & Wahyudi, J. (2022). Mengapa Pacasila Perlu Ada? Telaah Singkat Pemikiran Yudi Latif. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 25–29. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.25>
- 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.
- 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>
- Mutiara, N., Asbari, M., & Fitriani, Y. (2023). Passion, Purpose dan Value: Tiga Indikator Sukses Karier? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 76–79.
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan

- Mental? Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 63–66.
- Nurhayati, P., Asbari, M., & Naharussurur, A. R. (2023). Law of Attraction: Inilah Jalan Meraih Impian? Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 128–132.
- Prasadana, J. P., & Asbari, M. (2023). Jangan Terjebak pada Indecisiveness: Perspektif Seorang Cak Nun. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 109–113.
- Prasetyo, D., Renaldi, A., & Asbari, M. (2023). Social Selling: Interaksi Budaya di Era Media Sosial. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 26–30.
- 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.
- 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>
- Saputra, & Asbari, M. (2023). Nunchi: Rahasia Orang Korea Memahami Perasaan Orang Lain. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 55–58.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 34–38.
- 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.