

Berpikir Dan Bertindak Besar: Berpikir Besar Untuk Menjalani Kehidupan

Linda Happy Silalahi^{1*}, Jelita Liona Siagian², Masduki Asbari³

^{1,3}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

²Universitas Sumatera Utara

*Corresponding email: lindahappysilalahip@gmail.com

Abstrak- Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengulas buku *Think and Act Big: You are what you think,*” oleh Dewi Indra Puspitasari, mantan jurnalis kelahiran Surabaya. Studi kualitatif deskriptif ini mengkaji hubungan antara kepribadian individu dan kesuksesan profesional mereka. Penelitian ini menggunakan analisis isi kualitatif yang dilakukan pada sebuah buku. Penulis juga menggunakan sumber data sekunder dari berbagai artikel dan buku dengan topik penelitian. Penulis juga berpartisipasi dalam dunia psikolog populer dan motivasi. Buku ini tentang keterbukaan, kepositifan, kreativitas, dan melihat kemungkinan dalam gambaran besar. Dalam pemikiran besar, kita harus berkembang dari waktu ke waktu dalam segala hal yang kita lakukan setiap hari. Kata (*Jiwaku*) juga merupakan istilah yang tepat untuk menggambarkan kepada kita apa yang kita pikirkan. Buku ini mengajak pembaca untuk melakukan analisis mendalam terhadap diri sendiri untuk berpikir besar, bersikap positif dan berani.

Kata Kunci: Berpikir besar, Memotivasi, Peluang

Abstract- *The purpose of this research is to review the book *Think and Act Big: You are what you think,*” by Dewi Indra Puspitasari, a former Surabaya-born journalist. This descriptive qualitative study examines the relationship between the personality of individuals and their professional success. This study uses qualitative content analysis conducted on a book. The author also uses secondary data sources from various articles and books with research topics. The author also participates in the world of popular and motivational psychologists. This book is about openness, positivity, creativity and seeing the possibilities in the big picture. In big thinking, we must improve over time in everything we do every day. The word “My Soul” is also the right term to describe to us what we think. This book invites readers to do an in-depth analysis of themselves to think big, to be positive and courageous*

Keywords: *Think big, Motivate, Opportunity*

PENDAHULUAN

Berpikir dan bertindak besar: *You are what you think,* oleh Dewi Indra Puspitasari, mantan jurnalis kelahiran Surabaya. Temanya adalah untuk menetapkan tujuan setinggi mungkin dan melampauinya. Kemampuan berpikir besar adalah salah satu kunci sukses yang ingin digenggam banyak orang. (Berpikir besar) berarti mampu bermimpi dan memvisualisasikan apa yang dapat dicapai dalam skala besar dan tanpa batas pemikiran. David J Schwartz mengatakan dalam bukunya *Think Big* bahwa ada dua pengendali dalam pikiran. Yang pertama adalah penguasa kemenangan dan yang kedua adalah penguasa kekalahan. Yang pertama tentang berpikir positif, yang kedua tentang berpikir negatif.

Bagaimana seseorang menangani kedua pemikiran ini adalah urusannya sendiri. Dan bagaimana memaksimalkan pikiran positif untuk mencapai apa yang diinginkan dan diimpikan.

Pikiran negatif mengarah pada pikiran kecil. Coret kata (tidak mungkin). Apa yang Anda pikirkan adalah apa yang Anda dapatkan. Bagaimanapun, cara berpikir ini akan menjadi (nubuatan). Pemikir hebat sebagai tantangan dan peluang dalam berpikir positif. Orang sukses terhubung dengan orang lain, dan kepercayaan diri menarik orang lain. Semakin besar Anda berpikir, semakin banyak orang yang dapat Anda temui. Ide-ide hebat dapat memotivasi dan menginspirasi orang-orang di sekitar Anda. Tingkat kepercayaan menentukan tingkat keberhasilan. Lakukan brainstorming tanpa sensor secara kreatif. Kunci kesuksesan adalah imajinasi. Tuliskan ide terbesar Anda dan fokuslah untuk menciptakan visi yang benar-benar menginspirasi.

Keyakinan adalah bagian terpenting untuk mencapai hal-hal besar. Mengutip pemikir hebat Steven Jobs: Hidup bisa lebih dari itu, jadi temukan fakta sederhana dan segala sesuatu di sekitar kita diciptakan oleh orang yang tidak mengetahuinya. Dan jika Anda dapat mengubah sesuatu, itu dapat memengaruhinya. dan menyadari bahwa itu tidak lagi sama. Pemikiran besar membutuhkan waktu, membutuhkan perhatian khusus dan disiplin diri yang memaksa Anda untuk memperluas wawasan dan membuka pikiran terhadap kemungkinan dan ide baru. Jika Anda tidak dapat menemukan waktu untuk memikirkan hal-hal besar, Anda selalu dapat menemukan hal-hal kecil. Untuk mencapai kualitas hidup yang luar biasa, Anda harus selalu menempatkan diri Anda dalam keadaan yang mendukung. Tindakan menghubungkan setiap kesuksesan besar.

Buku ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh penulisnya dan mengarah pada perjalanan mencari kekuatan yang tak terbatas di dalam diri. Hasil yang Anda capai dalam hidup bergantung pada cara Anda berkomunikasi dengan diri sendiri. Di dunia sekarang ini, kualitas hidup adalah kualitas komunikasi. Apa yang Anda bayangkan dan katakan, bagaimana Anda bisa menggerakkan dan menggunakan otot-otot tubuh Anda, ekspresi wajah sangat menentukan apa yang digunakan. Apakah kita berbicara tentang hukum tarik-menarik? Yaitu *Law of Attraction* yang namanya banyak dan banyak jenisnya. Dengan itu penulis buku sangat menekankan nilai dan manfaat berpikir. Harapan bukanlah halangan untuk berpikir besar dan selalu percaya pada diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Dalam tulisan ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Jelaskan bahwa pendekatan kualitatif adalah penelitian di mana peneliti adalah instrumen kuncinya. Penelitian kualitatif menyediakan data deskriptif berupa tulisan, bahasa dan perilaku orang yang diamati (Tom Corley). Penelitian kualitatif menghasilkan gambaran fenomena manusia yang kompleks dan komprehensif, yang kemudian disajikan dalam bentuk kata-kata (Mustika Putri & Yuu).

(Travis & Greaves 2006) menjelaskan bahwa penggunaannya adalah studi tentang objek alam, dimana peneliti adalah instrumen sentral dan analisis data bersifat induktif dan hasil analisis mengutamakan penemuan makna daripada generalisasi, sehingga seseorang dapat berbicara tentang penelitian kualitatif pidato dapat didasarkan pada postpositivisme.

Buku ini ditulis oleh Dewi Indra Puspitasari dengan judul *Berpikir dan Bertindak Besar: Tetapkan tujuan setinggi mungkin*. Buku ini ditinjau oleh rekan sejawat dan diterbitkan pada tahun 2021. Edisi Pertama Maret 2019. Diterbitkan oleh Pojok Psikologi.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar. Informasi Buku
Sumber: Gramedia.com

Judul: Berpikir dan Bertindak Besar: Menetapkan Target Setinggi Mungkin dan Melampauinya

Penulis: Dewi Indra Puspitasari

Penerbit: Psikologi Corner

ISBN: 9786020770802

Jumlah Halaman: 384 halaman

Berat: 0,4 kg: Lebar: 14 cm: Panjang: 20 cm

Anda adalah apa yang Kamu Pikirkan.

Pikiran adalah hal yang sangat kuat dan kebanyakan orang menerima begitu saja. Penelitian menunjukkan bahwa 90 persen kebahagiaan ditentukan oleh cara berpikir Anda, yang berarti faktor eksternal seperti pekerjaan, keuangan, atau kesehatan hanya memengaruhi 10 persen. Shawn Achor, seorang psikolog positif dan profesor Harvard, mendukung gagasan tersebut dalam pembicaraan TED, dengan mengatakan bahwa otak 31 persen lebih produktif ketika sedang positif, negatif, atau stres. Visualisasi adalah salah satu teknik paling ampuh untuk mengubah pemikiran

Buku ini membahas beberapa pikiran negatif yang paling umum dan apa yang sebaiknya dipikirkan: (1) Saya tidak cukup baik. Ganti kalimat ini dengan: Saya bernilai apapun yang saya inginkan dalam hidup ini, sama seperti orang lain. (2) Saya tidak bisa melakukan itu, saya bisa melakukan apapun yang bisa saya pikirkan untuk menggantikannya. (3) Saya tidak seberuntung orang lain, ganti mereka. Hal-hal baik juga bisa terjadi pada saya. (4) Tidak ada yang peduli, ganti kalimat ini dengan "Orang peduli padaku". (5) Jika saya tidak melakukannya dengan baik, saya gagal, ganti dengan "Saya mencoba dan saya tidak takut gagal", tidak masalah.

Efek emosional negatif adalah naluri biologis yang diprogram ke dalam otak untuk membantu kita bertahan hidup. Pemikiran non-positif sebenarnya dapat meningkatkan kebahagiaan secara keseluruhan. Penelitian dari University of North Carolina menunjukkan bahwa emosi positif memotivasi orang untuk merencanakan dan bertindak untuk masa depan.

Buku ini juga menjelaskan Kebanyakan orang juga tidak benar-benar percaya bahwa mereka dapat mencapai kebesaran. Akibatnya ini menjadi benar, mereka tidak berhasil dan tidak menarik peluang. Tetapi jika benar-benar percaya dalam kemampuan untuk berhasil, dan mewujudkannya. Sayangnya banyak orang yang justru lebih banyak memiliki pikiran negative daripada pemikiran positif.

Ubah Kebiasaan

Perubahan gaya hidup dapat memiliki efek positif yang luar biasa. Kebiasaan baik mengarah pada peningkatan diri yang lebih baik, sedangkan kebiasaan buruk cenderung berbahaya atau melemahkan, termasuk kecanduan, ketergantungan, dan pelarian. Schwabe and Wolf dalam buku mereka *Stress and Multiple Memory Systems: Dari "Berpikir" menjadi "Melakukan"* dari tahun 2013 menjelaskan bahwa stres akut dan kronis dapat meningkatkan ketergantungan orang pada kebiasaan. Pada tingkat saraf, perubahan perilaku kebiasaan diikuti dengan penurunan aktivitas di area otak yang terkait dengan perilaku yang diarahkan pada tujuan.

Buku ini juga menjelaskan bagaimana memahami kebiasaan yang sangat penting karena berkaitan erat dengan kesehatan dan kesejahteraan manusia. Dengan membangun pemahaman tentang mekanisme pembiasaan, perawatan kecanduan dan intervensi modifikasi perilaku gaya hidup dapat berhasil menghentikan kebiasaan yang tidak diinginkan dan membantu orang membentuk kebiasaan yang lebih efektif yang konsisten dengan tujuan hidup sehat dan produktif.

Percaya pada diri sendiri adalah kondisi pikiran. Berpikir positif, olahraga, olahraga, pengetahuan dan berbicara dengan orang lain adalah cara yang berguna untuk meningkatkan atau meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan sesuatu. Dan kurangnya rasa percaya diri atau rasa tidak aman mencegah siapa pun untuk mengambil risiko, menerima tantangan baru, atau bahkan keluar dari zona nyaman mereka saat ini.

Kelebihan Buku

Buku ini benar-benar dapat memberikan motivasi untuk berpikir dan bertindak besar pada siapapun yang membacanya, Isi buku mudah dicerna karena disertai contoh-contoh tindakan yang konkret. Bahasa menggunakan bahasa populer yang mudah dipahami dan tidak bertele-tele. Buku ini menawarkan solusi untuk masalah-masalah tersebut. kajian terhadap teori-teori psikologi, dan biografi para tokoh besar nasional dan internasional. 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

Kelemahan buku ini hampir tidak ditemukan, hanya saja penulisan kata-kata ada yang salah (tertinggal). Bagian dalam buku dilengkapi ilustrasi gambar buku hitam dan kurangnya pada gambar buku, sehingga kurang menarik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa buku ini cukup berhasil membuat pembaca menemukan diri mereka yang sebenarnya. Berpikir besar menuntut untuk bersikap optimis dengan memikirkan pikiran untuk mencapai sasaran. Mimpi besar membuka diri sendiri untuk mencapai tujuan di. Diri sendiri harus bisa berpikir besar untuk menggali potensi penuh, baik untuk kepentingan sendiri maupun untuk dunia. Berpikirlah besar untuk menjalani kehidupan yang memuaskan. Berpikirlah besar untuk menjalani kehidupan yang bebas dari penyesalan. (1) Orang kaya percaya bahwa mereka yang “menciptakan” hidup mereka sendiri; sementara orang miskin percaya bahwa hidup mereka sudah ditakdirkan. (2) Orang kaya bermain “*money game*” untuk menang,

sementara orang miskin berjudi agar tidak kalah. (3) Orang kaya berkomitmen untuk meraih kekayaan, sementara orang miskin hanya ingin menjadi kaya. (4) Orang kaya berpikir besar, sedangkan orang miskin berpikir kecil. Tembuslah Batasan pada diri sendiri dan ciptakan kesuksesan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, i. P 2019 <https://www.bukukita.com/Remaja/Pengembangan-Diri/167285-Berpikir-dan-Bertindak-Besar:-Menetapkan-Target-Setinggi-Mungkin-dan-Melampauinya.html>
- Bradberry, Travis dan Greaves, Jean. 2006. The Emotional intelligence Quick Book <https://www.google.com/search?q=Bradberry%2C+Travis+dan+Greaves%2C+Jean.+2006.+The+Emotional+intelligence+Quick+Book+.&oq=Bradberry%2C+Travis+dan+Greaves%2C+Jean.+2006.+The+Emotional+intelligence+Quick+Book+.&aqs=chrome..69i57.7180j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Peale, Norman Vincent. 1990. The Power of Positive Thinking. London: Vermilion <https://www.google.com/search?q=Peale%2C+Norman+Vincent.+1990.+The+Power+of+Positive+Thinking.+London%3A+Vermilion&oq=Peale%2C+Norman+Vincent.+1990.+The+Power+of+Positive+Thinking.+London%3A+Vermilion&aqs=chrome..69i57.4124j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Sloane, Paul.1991. Lateral Thinking Puzzles. London: Kagoan Page. <https://www.google.com/search?q=Sloane%2C+Paul.1991.+Lateral+Thinking+Puzzles.+London%3A+Kagoan+Page.&oq=Sloane%2C+Paul.1991.+Lateral+Thinking+Puzzles.+London%3A+Kagoan+Page.&aqs=chrome..69i57.5229j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Reid, S. P. 2004. Berpikir Strategis. Jakarta: bhuna Ilmu <https://www.google.com/search?q=Reid%2C+S.+P.+2004.+Berpikir+Strategis.+Jakarta%3A+bhuna+Ilmu&oq=Reid%2C+S.+P.+2004.+Berpikir+Strategis.+Jakarta%3A+bhuna+Ilmu&aqs=chrome..69i57.1818j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Osborn, A. F. 1953/1979 <https://www.google.com/search?q=Osborn%2C+A.+F.+1953%2F1979.+Applied+Imagagination%3A+Principles+and+Procedures+of+Creative+Solving.+Scribners.&oq=Osborn%2C+A.+F.+1953%2F1979.+Applied+Imagagination%3A+Principles+and+Procedures+of+Creative+Solving.+Scribners.&aqs=chrome..69i57.1059j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>