

Self-Improvement: Model Peningkatan Kualitas Diri

Devi Aprilianti¹, Dinda Agil Noviyana², Nela Melani³, Siti Perawati⁴, Pipit Nurhayati⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

^{*}Corresponding author: apriliantidevi633@gmail.com

Abstrak - Tujuan dari studi ini adalah mereview buku Rahasia Bersikap Tenang Dalam Kondisi Apapun karya Sabrina Ara. Metode kualitatif deskriptif digunakan dalam pengkajian ini, sumber materi didapat dari proses menganalisis buku tersebut. Hasil review ini menceritakan banyak sekali tentang kehidupan dan bagaimana cara kita untuk lebih tahu dalam mengenali diri sendiri, mengasah potensial diri, cara menghadapi berbagai banyak masalah, selalu bisa berpegang erat tali kendali diri serta membangun pengendalian diri dalam jangka panjang, menghindari pikiran negatif yang banyak bersarang di kepala, mengubah sebuah tekanan menjadi tantangan yang bisa membuat pembaca bergerak lebih cepat ke arah tujuan, membuat keputusan yang bijak.

Kata Kunci: Masalah, pengendalian diri, potensial, situasi, tantangan

Abstract - The purpose of this study is to review the book *Secrets of Being Calm Under Any Condition* by Sabrina Ara. The descriptive descriptive method was used in this study, the source of the material was obtained from the process of analyzing the book. The results of this review tell a lot about life and how we can better know ourselves, feel our potential, how to deal with various problems, which can always be overcome. tight rope self control as well build self-control in the long run, avoid negative thoughts that nest in the head, turn a pressure into a challenge that can make the reader move faster towards the goal, make wise decisions.

Keywords: Challenges, potential, Problems, self-control, situations,

PENDAHULUAN

Setiap manusia terlahir membawa ceritanya masing-masing. Dimana setiap cerita memiliki kisah yang membuat hati resah dan gundah. Dimana konflik dan permasalahan hidup yang pada nantinya akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang dalam bersikap dan berperilaku. Salah satunya kunci bagaimana cara menghadapi segala permasalahan hidup adalah dengan bersikap tenang (Erwianto & Asbari, 2023; Febiyanti et al., 2023; Maria et al., 2023; Maulana & Asbari, 2023; Nurhakim & Asbari, 2023; Yati et al., 2023). Kehidupan adalah hubungan masalah yang sambung menyambung hingga dunia berakhir, tidak ada manusia yang selama hidup tidak mempunyai masalah. Kehadiran masalah justru menghubungkan manusia satu dengan yang lain, mempertemukan kebutuhan dengan si pencari, mengeratkan yang lepas kepada yang memiliki. masalah hadir sebagai ujian yang bisa membawa perubahan nasib entah itu baik maupun buruk tergantung bagaimana kita menyikapi masalah tersebut (Hamidah et al., 2022; Setyani et al., 2023; Yuniar et al., 2023).

Setiap orang tidak sama dalam menghadapi serta menuntaskan setiap masalah yang dihadapi (Akhyar et al., 2023; Apriani & Asbari, 2024; Azzahra et al., 2023; Hidayatullah et al., 2023). Ada yang karena suatu masalah menjadikan orang tersebut terpuruk bahkan merasa kehilangan harga dirinya. ada

juga yang mendapatkan masalah menjadikan orang tersebut menjadi lebih kuat dari sebelumnya (Ademika et al., 2023; Iwari & Asbari, 2023; Rahayu et al., 2023; Setyani et al., 2024). Jadi jangan jadikan suatu masalah itu sebuah beban dan sebuah masalah jangan terlalu banyak dipendam, dengan menceritakan sebuah masalah kepada orang terdekat misalnya keluarga atau teman mungkin suatu masalah tersebut perlahan akan terselesaikan. Jangan karena sebuah masalah kita melakukan hal yang tidak diinginkan yang menyebabkan kehilangan nyawa.

Berpikir positif menjadi salah satu jalan yang harus dihadapi jika ingin mengatasi suatu permasalahan. Dengan kondisi ini pikiran akan jauh lebih terbuka termasuk mau menerima masukan dari pihak lain terhadap masalah yang dihadapi. Dengan berpikir positif mungkin akan bisa terbantu dalam mengurangi beban akibat masalah tersebut. Saat beban sudah terasa lebih ringan, pikiran pun lebih terbuka dan mampu melihat jalan yang harus ditempuh dalam mendapatkan solusi (Jenah et al., 2023; Marpaung & Asbari, 2023; J. A. Melani et al., 2023; Noviyana et al., 2023; Tsoraya et al., 2023). Mengevaluasi diri sendiri atas kesalahan yang pernah dilakukan merupakan upaya yang tidak boleh dilewatkan saat menghadapi suatu masalah. Melakukan introspeksi diri juga akan menjauhkan dari kemungkinan menyalahkan orang lain atas masalah yang menerpa. Tindakan ini jauh lebih sportif daripada menyalahkan orang lain (Aulia & Asbari, 2023; Hidayatullah et al., 2024; N. Melani et al., 2023; Nurhayati et al., 2023). Setelah dirasa masalah telah berakhir kita harus memulai mengembangkan diri khususnya potensi dan kemampuan dalam diri sehingga akan mudah untuk meningkatkan kualitas diri, yang dimana dalam melakukan kualitas dan pengembangan dibutuhkan adanya dorongan sendiri bukan orang lain. Melakukan pengembangan diri juga harus dilakukan oleh semua individu, tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau apapun, sebab melakukan pengembangan diri akan membangun individu menjadi pribadi yang lebih baik lagi (Anwar & Asbari, 2023; Damayanti et al., 2024; Sumarni et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Pada artikel ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif bersifat deskriptif. Adapun pengertian pendekatan kualitatif deskriptif menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2011: 73) ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa selain itu, penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan manipulasi melainkan penggambaran yang dimana suatu kondisi memberikan sebagaimana adanya. Satu-satunya pengobatan yang diberikan hanyalah penelitian itu sendiri yang dilakukan dengan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian kualitatif sendiri menghasilkan data yang deskriptif yang berupa tulisan, ucapan, dan tingkah laku orang yang dijadikan objek pengamatan (Nugrahani dan Hum, 2014). Fadli (2020) menjelaskan bahwa kegunaannya untuk meneliti objek alamiah dimana peneliti merupakan instrumen kunci dan analisis data yang bersifat induktif. Sumber materi diperoleh berdasarkan buku yang berjudul *Rahasia Bersikap Tenang Dalam Kondisi Apapun* karya Sabrina Ara. Adapun pengertian resensi buku yaitu pembahasan tentang sebuah buku yang memberikan penilaian kelebihan serta kekurangan yang terdapat pada buku tersebut (W.J.S Poerwadarminta).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul Buku	: <i>Rahasia Bersikap Tenang Dalam Kondisi Apapun</i>
Penulis	: Sabrina Ara
Penerbit	: Syalmahat publishing
Tahun Terbit	: 2022
Subjek	: Bersikap Tenang
Bahasa	: Indonesia
Halaman	: 122 halaman
Ukuran Buku	: 14 x 20 cm
ISBN	: 978-623-9137-85-4
Alamat	: JL. Teratai timur raya sendangmulyo-semarang



Gambar. Informasi Buku
Sumber: Gramedia (2022)

Isi Buku

Self improvement adalah bentuk usaha seseorang untuk mengembangkan potensi dirinya ke dalam hal yang positif yang dimana berusaha mampu untuk meningkatkan kemampuan yang ada pada diri sendiri bahkan mampu mengubah kualitas kehidupan sebelumnya yang lebih baik.

Dengan kesadaran bahwa manusia tidak luput dari masalah, akan tetapi harus membuat diri kita untuk lebih siap menghadapi. Tidak perlu tegang, cepat atau lambat masalah pasti datang. Kesiapan membuat kita tetap tenang menghadapi situasi apapun. Bahkan, kehadiran masalah bisa memberikan kebaikan hidup. Banyak orang menyarankan hidup tenang dalam menghadapi hidup. Karena hidup hanya menyelesaikan masalah demi masalah. Namun sementara banyak yang mengira masalah itu dapat sangat mudah dihadapi padahal belum tentu semua orang bisa menyelesaikan masalah itu. Kenyataannya, banyak orang tidak bisa untuk mengendalikan dirinya sendiri saat menghadapi permasalahan. Mereka beranggapan dengan melakukan bunuh diri bisa menyelesaikan masalah, padahal tidak seperti itu. Karena itu kita membutuhkan sikap tenang, dengan melakukan sikap tenang akan memberikan sensasi yang memberikan kedamaian. Mengambil sikap tenang saat masalah datang membuat suasana disekitar tetap kondusif. Berbeda dengan saat hati yang sedang memanas itu akan menghilangkan kedamaian diri sendiri.

Mengendalikan diri bukan hal yang mudah. Ibarat berperang, kita melawan sisi lain dari diri sendiri. Hal itu harus membutuhkan bagaimana kita mengendalikan diri yaitu dengan cara berlatih bersabar. Kesabaran adalah proses yang bisa dilatih terus menerus hingga menjadi bagian dari diri sendiri. Sabar dianggap sulit bagi sebagian orang. Namun jika dilakukan efeknya bisa membawa ketenangan pikiran dan hati. Untuk mengubah diri menjadi orang dengan pengendalian diri yang baik membutuhkan banyak usaha. Karena, itu berikan dorongan pada diri kita sendiri. Katakan bahwa selama ini kita sangat berharga dan hebat karena bisa melakukan perubahan, jangan sampai semangat kita berkurang karena omongan orang lain.

Sebagai makhluk sosial, kita butuh berinteraksi dan bergaul dengan siapa saja. Kebutuhan tersebut secara tidak langsung memberikan efek untuk lebih mengenal banyak orang minimal orang-orang sekitar. Namun sayangnya, kesibukan orang bergaul terkadang seseorang lupa diri sehingga tidak sempat untuk lebih mengenal dirinya sendiri. Mengetahui diri sendiri tidaklah mudah, tetapi bukan berarti sulit untuk dilakukan. Kita hanya butuh sadar akan pentingnya mengenali diri sendiri. Sebab, mengenali diri sendiri adalah pondasi utama untuk mengembangkan diri. Mengingat bahwa membangun pengendalian diri tidaklah mudah, jangan malu ketika merasa membutuhkan bantuan orang lain. Mintalah bantuan di waktu yang tepat dan kepada orang yang tepat dengan memberikan support.

Oleh sebab itu kita harus menggali potensi yang ada pada diri dengan melakukan hal-hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya dengan mencoba hal baru. Menggali potensi baru itu bukan hal yang mudah untuk dilakukan terkadang kita membutuhkan bantuan orang lain untuk hal tersebut. Jangan biarkan orang untuk merusak potensi kita dan jangan takut apabila memiliki perbedaan dengan orang lain. Rasa takut akan membunuh potensi dan akan menghalangi gerak, dengan itu beranilah tampil beda sebagai seseorang dan bisa melakukan apa saja.

Kelebihan Buku

Kelebihan buku ini adalah sangat cocok bagi para pembaca yang merasa putus asa dan sering cemas akan sebuah keputusan. Buku ini juga mengajak kita untuk mengasah potensi yang ada pada diri kita, mampu memandang masalah dengan sudut pandang yang berbeda dan mengajarkan jangan takut untuk memulai hal-hal baru. Selalu ada hal baik pada sebuah masalah bukan berarti suatu masalah itu buruk, tergantung bagaimana cara kita mengambil yang positif.

Rangkaian kata yang disajikan sangat tersusun rapi dan bahasa yang digunakan lugas sehingga para pembaca mudah mengerti. Penulis juga banyak sekali memberikan motivasi, yang membuat pembacanya bisa belajar bagaimana caranya untuk mengendalikan diri.

Kekurangan Buku

Kekurangan buku ini adalah hanya memiliki satu versi dan banyaknya soal pertanyaan dibanding kalimat cerita, yang dimana seharusnya si pembaca fokus untuk membaca cerita mungkin nanti hanya fokus untuk mengisi jawaban dibanding dengan membaca. Mungkin dengan dikasih sedikit gambar menarik para pembaca akan menyukainya.

Gambar halaman yang disajikan dalam buku ini tidak berwarna, padahal jika dibuat berwarna akan lebih mencerahkan sebagaimana anak muda sekarang lebih menyukai media gambar dan film.

KESIMPULAN

Buku karya Sabrina Ara dengan judul *Rahasia Bersikap Tenang Dalam Kondisi Apapun* mengatakan bahwa serumit apapun masalah yang dihadapi tetap selalu tenang jangan terlalu gegabah dalam mengambil sikap. Karena salah sedikit dalam mengambil tindakan akibatnya akan fatal. Untuk itu kita sebaiknya melakukan kegiatan yang positif dan hilangkan pikiran negatif. Dengan cara mengembangkan potensial yang ada pada diri kita.

Jadilah orang yang bahagia jika kita mampu mengendalikan diri dalam berperilaku. Termasuk bersikap tenang dalam menghadapi situasi apapun. Karena berarti kita adalah pemenang yang memenangkan ego. Untuk itu, jangan pernah menyerah meski perubahan menghadapi berjuta rintangan dan tujuan yang diharapkan. Kita pasti berhasil. Tanamkan keyakinan itu pada diri kita sendiri karena seorang pemenang harus percaya pada dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ademika, A. V., Muzaki, R. I., & Asbari, M. (2023). Menenal 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.
- Anwar, M. H., & Asbari, M. (2023). Flow State: Menaklukan Hal Mustahil? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 148–151.
- Apriani, P. R., & Asbari, M. (2024). The Power of Habits: Sukses Beradaptasi dengan Bertahap. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 67–72.
- Ara, S. (2022). *Rahasia Bersikap Tenang Dalam Kondisi Apapun*. Semarang: Syalmahat Publishing
- 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.
- Azzahra, F., Asbari, M., & Sartika, V. D. (2023). Membaca tapi Nihil Makna: Problematika Literasi? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 183–189.
- Chidir, G., Asbari, M., Purwanto, A., & Asbari, D. A. F. (2022). Pengaruh Learning dan Coaching
- Daeli, S. I., & Asbari, M. (2022). Bahaya Pancasila Menjadi Trisila dan Ekasila : Telaah Singkat Pemikiran Refly Harun. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 01(01), 37–41. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/44>
- Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M. S. (2024). Bermain dan Bekerja: Spiralisasi Pertumbuhan Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 86–90.
- 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.
- Grandmedia, Rahasia Bersikap Tenang Dalam Kondisi Apapun, <https://www.gramedia.com/products/rahasia-bersikap-tenang-dalam-kondisi-apapun>
- Hamidah, H., Asbari, M., & Qodri, R. (2022). Sisi Lemah Spesialis: Haruskah Menjadi Generalis? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 95–100.
- Hermansyah, R., & Asbari, M. (2022). Hiduplah dengan Seimbang: Sebuah Kajian Filosofis
- Hidayatullah, S., Asbari, M., & Emylisa, H. (2024). Metamorproses: Hidup Itu Proses, Bukan Protes ? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 52–59.
- Hidayatullah, S., Emylisa, H., & Asbari, M. (2023). Algoritma Cinta: Memahami Relasi Pasangan Hidup? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 104–108.
- Individu terhadap Kinerja Guru: Sebuah Telaah Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.4>
- 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).
- 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.
- 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>
- 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.
- 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. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.24>
- 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.
- Nurhayati, P., Asbari, M., & Naharussurur, A. R. (2023). Law of Attraction: Inilah Jalan Meraih Impian? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 128–132.
- Pygmalion Effect: Esensi Ekspektasi Positif terhadap Keberhasilan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 228–232. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.203>
- 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.
- 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>
- 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>
- Setyani, I., Asbari, M., & Pratama, A. G. (2024). Heroic Living: Mengubah Diri untuk Mengubah Dunia. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 91–96.
- 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.
- Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.20>
- Sukma, H. A., Asbari, M., & Nurhayati, W. (2023). Dopamine Detox: Teknik Mengendalikan Kecanduan?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 115–119. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.125>

- 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.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Happiness Inside: Menemukan Kekosongan Kebahagiaan Manusia Modern. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 202–206.
- 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.