

The Secret Of Mindset: Mengubah Pikiran Untuk Hidup yang Lebih Baik

Sinta¹, Dewiana Novitasari², Bella Isnawati³

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

³Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

*Corresponding author: sshinta476@gmail.com

Abstrak - Artikel ini adalah sebuah review yang merupakan pembacaan secara kritis pada buku panduan yang menginspirasi dan memberikan motivasi bagi pembacanya berjudul *The Secret Of Mindset* karya Daud Antonius. Penulis mencurahkan isi pikirannya, tentang pentingnya pola pikir dalam menentukan kesuksesan hidup, dan berpendapat bahwa perubahan pola pikir dapat membawa perubahan positif dalam hidup seseorang, sehingga terbitlah buku yang berjudul *The Secret Of Mindset*. Metode studi ini adalah kualitatif deskriptif dengan teknik analisis isi pada objek buku yang dimaksud di atas. Melalui buku ini kita akan berkenalan dengan alasan dari setiap perilaku yang kita lakukan, bagaimana alasan tersebut bisa terbentuk? bagaimana bisa menciptakan sebuah kepercayaan yang baik bagi diri kita sendiri? Apa yang sebenarnya membatasi diri untuk melangkah? Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan terjawab dalam buku ini. *Mindset* adalah cara pandang seseorang terhadap diri sendiri, persepsi dunia dan masa depan. *Mindset* yang baik akan mendorong diri seseorang untuk terus berkembang dan meraih kesuksesan. Begitupun sebaliknya, *Mindset* yang tidak baik akan menghambat diri untuk tumbuh.

Kata Kunci: Pola pikir, kepercayaan, buku, membaca, resensi.

Abstract - This article is a review that is a critical reading of a guidebook that inspires and motivates its readers entitled *The Secret Of Mindset* by Daud Antonius. The author pours out his thoughts, about the importance of mindset in determining life success, and argues that a change in mindset can bring positive changes in one's life, so a book entitled *The Secret Of Mindset* was published. The method of this study is descriptive qualitative with content analysis techniques on the object of the book referred to above. Through this book we will get acquainted with the reasons for every behavior we do, how can these reasons be formed? How can we create a good belief for ourselves? What is actually limiting ourselves to take a step? These questions will be answered in this book. *Mindset* is the way one views oneself, the perception of the world and the future. A good mindset will encourage one's self to continue to develop and achieve success. Vice versa, a bad mindset will prevent oneself from growing.

Keyword: Mindset, belief, book, reading, review.

PENDAHULUAN

Keterampilan berbahasa Indonesia meliputi keterampilan menyimak, berbicara, menulis, dan keterampilan membaca. Keempat keterampilan ini saling berkaitan. Faktanya, kemampuan berbahasa tidak bisa melebihi kemampuan membaca dan menulis. Namun jika dicermati, makna kata-katanya menjadi berbeda. Membaca adalah kegiatan melihat dan memahami materi yang dibacakan atau dalam hati. Membaca adalah mengungkapkan pikiran pembaca dengan cara yang disukai masyarakat luas dan dipahami oleh orang-orang tercinta. seorang penulis Ursula K. Le Guin mengatakan “kita membaca buku untuk mencari tahu siapa kita”, hal tersebut menggambarkan semakin banyak kita tahu, semakin banyak juga yang bisa kita ketahui tentang diri maupun kehidupan.

Membaca adalah proses yang aktif, dinamis berarti membuat interaksi antara yang dibaca dengan memori di otak. Memahami proses membaca membantu orang menjadi pemikir yang kritis. Membuat prediksi adalah aktivitas utama dalam proses membaca. Pikiran kita terus menebak apa yang akan terjadi selanjutnya, serta menulis juga merupakan proses kritis, dimana dalam menulis dapat melibatkan proses berpikir tingkat tinggi yaitu analisis, sintesis dan evaluasi (Fascione, 2011) (Nur, 2012). Bahkan Kirsch &

Jungenbut dalam buku *Literacy: Profile of America's Young Adult* menyebutkan bahwa membaca dan menulis sebagai kemampuan seseorang dalam mengolah informasi untuk mengembangkan suatu ilmu pengetahuan sehingga pada akhirnya akan mendatangkan manfaat untuk masyarakat sekitarnya.(Economics et al., 2020)

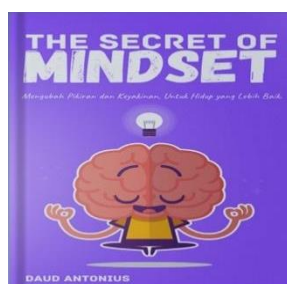
Buku merupakan kumpulan kertas berisi tulisan atau gambar yang dapat memberikan informasi atau pengetahuan bagi pembacanya. Menurut Sitepu (2012) Buku adalah kumpulan kertas berisi informasi, tercetak, disusun secara sistematis, dijilid serta bagian luarnya diberi pelindung terbuat dari kertas tebal, karton atau bahan lain. Menurut Kurniasih (2014) Buku merupakan buah pikiran yang berisi ilmu pengetahuan hasil analisis terhadap kurikulum secara tertulis. Buku disusun dengan menggunakan bahasa yang sederhana, menarik, dan juga dilengkapi dengan gambar serta daftar pustaka. Di dalam kehidupan ini setiap orang ingin merasakan sebuah kedamaian dan ketenangan. Hal ini sangat berkaitan erat dengan lingkungan dimana seseorang tersebut tinggal dan melakukan sebuah kegiatan. Dunia ini terlalu ramai untuk bisa mendapatkan rasa damai dan tenang dalam diri, semua itu bisa ciptakan dan rasakan sendiri, dimulai dari cara berfikir yang positif. Dari buku ini kita akan berkenalan dengan alasan dari setiap perilaku yang kita lakukan.

Secara filosofis, person (pribadi) manusia menangkap sesuatu hal yang membedakan dengan pribadi lainnya. Setiap pribadi manusia yang mampu membedakan realitas lainnya dan membentuk suatu pribadi yang utuh merupakan suatu puncak kesadaran pribadi. Puncak kesadaran pribadi inilah yang disebut dengan “self atau diri”. Dengan demikian, diri (*self*) adalah instansi dalam pribadi yang sadar dalam beraktivitas. Instansi pribadi yang sadar ini merupakan bentuk pengetahuan tertinggi, atau diri yang sadar dianggap sebagai kunci mengenal Tuhannya. Adanya kesadaran diri seseorang akan mampu mengungkap tabir “jati diri”nya. Kepribadian secara umum adalah abstraksi, yang mengkonkritkan pada individu riil. Kepribadian adalah makhluk rasional individu. Dalam arti lebih luas individu tidak hanya orang tapi sinonim untuk suatu makhluk tertentu yang terpisah. Hal ini juga berlaku untuk konsep "individualitas", yang mencakup fitur spiritual kepribadian serta keanehan fisiknya. Tidak ada yang lebih individual di dunia daripada manusia, dan tidak ada dalam ciptaan yang lebih beragam dibandingkan manusia. Pada tingkat manusia keragaman mencapai puncak tertinggi, dunia dihuni berbagai individu manusia. Hal ini sepenuhnya karena kompleksitas organisasi manusia, dinamika yang muncul tidak memiliki batas. (Ja'far, 2016)

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Bogdan & Taylor (1975:5), mendefinisikan metode penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu secara holistik (utuh), tidak mengisolasi individu ke dalam variabel atau hipotesis, tetapi memandang individu sebagai bagian dari keutuhan. Sejalan dengan pendapat itu, Kirk dan Miller (dalam Moeleong, 1990:3), mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif adalah tradisi dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan pada manusia dalam kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya. (Dr. Farida Nugrahani, 2008). Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Data yang diperoleh melalui penelitian itu adalah data empiris (teramati) yang mempunyai kriteria tertentu yaitu valid, reliabel, dan obyektif. (Syahza A, 2013)

HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul	: The Secret of Mindset
Penulis	: Daud Antonius
Penerbit	: PsikologID
Penyunting	: Nadia Azzahra
Bahasa	: Indonesia
Jumlah Halaman	: 100 halaman
Ukuran Buku	: 14 x 21 cm
Website	: www.psikologid.com

Buku *The Secret Of Mindset* karya Daud Antonius merupakan CEO dari *Learn-Academy*, sebuah lembaga pendidikan dan pengembangan *soft skills*, ia juga mulai dikenal sebagai *Co-Founder* dari Komunitas Psikologi Digital @PsikologID yang aktif berbagai media sosial, menyajikan banyak ilmu pengetahuan aplikatif. menggambarkan keyakinan dan pola pikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesuksesan hidup. Daud menulis buku ini untuk membantu memahami pentingnya *mindset* dan cara mengubahnya ke arah yang lebih positif, yang didasarkan pada penelitian dan pengalaman pribadinya.

Pada bagian pertama dalam buku ini "*Mindset*, sebuah navigasi perilaku" menjelaskan Pola pikir dapat dibagi dua jenis yaitu *fixed mindset* merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang ada sejak lahir dan tidak dapat diubah. Orang yang memiliki pola pikir seperti ini cenderung menghindari tantangan dan mudah menyerah, secara sederhana memiliki pola pikir tetap dan percaya bahwa cara yang dilakukan adalah yang paling tepat serta sulit menerima perubahan yang ada, juga mempercayai bahwa segala sesuatunya, termasuk kecerdasan, karakter dan kesuksesan adalah sesuatu yang pasti atau merupakan bakat alami. Berbeda dengan *Fixed Mindset*, *Growth Mindset* adalah keyakinan bahwa kemampuan diri dapat tumbuh seiring berjalannya waktu melalui latihan dan usaha. Memiliki pola pikir yang terus bertumbuh, mau beradaptasi dengan perubahan dan juga senang memperbaiki diri dari waktu ke waktu, juga memandang segala sesuatu sebagai peluang jika mampu berubah dan belajar dari setiap kejadian yang ada. Selalu ada kesempatan untuk berubah, yaitu ketika ingin menyadari bahwa ada yang perlu diperbaiki demi kehidupan yang lebih baik, demikian dengan pola pikir yang memutuskan untuk tetap berpikir stagnan atau berubah dan mampu beradaptasi dengan keadaan yang ada.

Pada bagian kedua buku ini "*Limiting belief*, mengungkap penjara mental" membahas tentang keyakinan yang membatasi seseorang untuk berkembang, dapat timbul dari segala arah, termasuk pengalaman masa lalu, situasi lingkungan dan pendidikan. Membatasi keyakinan dapat mempengaruhi masalah hidup termasuk kegagalan, adanya rasa ketidakpuasan dalam hidup, dan rasa tidak dapat meraih potensi yang ada. Pada bagian kedua dari buku ini juga Jeffrey E. young, Ph.D dan Janet S. Klosko, adalah *cognitive therapist* dari amerika, yang berdasarkan pengalaman praktik terapinya, berhasil mengidentifikasi dan mengklasifikasikan 11 *life traps* yang sering ditemui dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari yaitu merasa diabaikan, merasa tidak aman dan curiga berlebih, merasa kosong secara emosional, selalu merasa asing, merasa takut salah dalam memutuskan segala sesuatu, memiliki perasaan rapuh yang berlebih, suka menyalahkan diri sendiri, takut gagal, selalu ingin menyenangkan perasaan orang lain, ingin menjadi yang terbaik di berbagai bidang, dan merasa berhak atas apapun tanpa memperdulikan kondisi dan situasi sekitarnya.

Pada bagian ketiga buku ini "*Self therapy*, cara untuk mengubah diri" membahas tentang proses untuk mengubah diri sendiri. Langkah sederhana untuk menciptakan *belief positive* dalam diri dapat dipraktikkan sendiri, teknik ini dikenal dengan istilah *sinergic approach*, yang merupakan kombinasi antara Afirmasi (*self-talk*) , Visualisasi (imajinasi), dan juga Repetisi. Pada buku ini juga akan diberi cara teknik mengubah diri dengan cara *forgiveness therapy*, *reframing*, *submodalitas*, dan *mindfulness*.

KELEBIHAN ISI BUKU

Didalam buku ini bahasa yang digunakan sederhana dan tidak berbelit-belit, sehingga mudah dicerna oleh pembaca awam sekalipun, contoh-contoh yang digunakan juga relevan dan berhubungan membuat pemahaman semakin konkret. Buku ini menunjukkan pengaruh besar pola pikir terhadap perilaku dan kesuksesan hidup. Disini, pembaca bisa mendapatkan kesadaran tentang kekuatan pikiran dan dampaknya pada tindakan serta pencapaian. Dapat memotivasi pembaca dan menginspirasi untuk memperbaiki diri, dan pada bab terakhir ini membantu pembaca untuk tidak sekedar paham akan konsep, tetapi juga mengambil tindakan dan mulai menerapkannya.

KEKURANGAN ISI BUKU

Beberapa pembahasan seperti *limiting belief* dan *self therapy* mungkin bisa dibahas lebih mendalam lagi terutama mengenai teknik-teknik spesifik dan strategi lanjutan untuk menghadapi tantangan dalam proses perubahan pola pikir. Buku ini hanya berfokus pada sisi positif merubah pola pikir, mungkin perlu dibahas perihal potensi risiko yang bisa timbul dalam proses perubahan, seperti ekspektasi berlebihan.

KESIMPULAN

Pola pikir berperan mendasar dalam menentukan kesuksesan hidup seseorang. Pola pikir positif, yang ditandai dengan keyakinan akan pertumbuhan dan kepercayaan diri, mendorong seseorang untuk terus belajar, mengejar tujuan, dan mengatasi tantangan. Sebaliknya, pola pikir negatif, yang ditandai dengan keyakinan yang membatasi dan ketakutan akan kegagalan, menghambat kemajuan dan kebahagiaan. Buku ini tidak hanya mengupas konsep mindfulness tetapi juga memberikan tips untuk mengubah pemikiran Anda ke arah yang lebih positif. Melalui pembahasan mengenai keyakinan yang membatasi (*limiting belief*) dan terapi diri, buku ini menawarkan langkah-langkah untuk mengidentifikasi dan mengatasi pola berpikir negatif, memprogram ulang pikiran, dan mengembangkan keyakinan yang mendukung.

Dengan menanamkan dan mengembangkan pola pikir positif serta menerapkan strategi yang dibahas dalam buku ini, pembaca mempunyai peluang besar untuk maju dalam berbagai aspek kehidupan dan mencapai potensi terbesarnya. Buku ini cocok untuk siapa saja yang ingin memahami pentingnya mindset dan cara mengubahnya ke arah yang lebih positif. Buku ini cocok untuk pembaca dari berbagai latar belakang, termasuk pelajar, mahasiswa, karier, wirausaha, ibu rumah tangga, dan siapapun yang ingin meningkatkan kualitas hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asbari, M., & Novitasari, D. (2020). Pengaruh Aktivitas Berbagi Pengetahuan dan Mediasi Budaya terhadap Kemampuan Inovasi Guru. *JMSP (Jurnal Manajemen Dan Supervisi Pendidikan)*, 5(1), 50–60.
- Asbari, M., & Prasetya, A. B. (2021). Managerial Coaching: Rahasia Membangun Kinerja, Komitmen Tim dan Modal Psikologis Guru. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 490–506. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.1248>
- Asbari, M., Novitasari, D., Silitonga, N., Sutardi, D., & Gazali. (2020). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional terhadap Kinerja Karyawan: Peran Kesiapan untuk Berubah Sebagai Mediator. *Jurnal Manajemen*, 10(2), 84–99. <https://doi.org/10.30656/jm.v10i2.2371>
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Liem, J., Sihite, O. B., Alamsyah, V. U., Imelda, D., Setiawan, S. T., & Purwanto, A. (2020). Studi Fenomenologi Work-Family Conflict dalam Kehidupan Guru Honorer Wanita. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 180–201. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v4i1.347>
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Kepuasan Kerja Guru: Di antara Kepemimpinan Transformasional dan Transaksional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 7–12.
- Asbari, M., Santoso, P. B., & Prasetya, A. B. (2020). Elitist And Antidemocratic Transformational Leadership Critics: Is It Still Relevant? (A Literature Study). *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL, POLICY AND LAW*, 1(1), 12–16.
- Cahyono, Y., Purwanto, A., Azizah, F. N., & Wijoyo, H. (2020). Impact of service quality, university image and students satisfaction towards student loyalty: Evidence from Indonesian private universities. *Journal of Critical Reviews*, 7(19).
- Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 13–19. dari <https://www.linkedin.com/in/daud-antonius-kurniawan-a717374b/?originalSubdomain=id>
- Dr. Farida Nugrahani, M. H. (2008). dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. 信阳师范学院, 1(1), 305. <http://e-journal.usd.ac.id/index.php/LLT%0Ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11345/10753%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0Awww.iosrjournals.org>
- Economics, P., Khaldoun, A., Ahmad, A., Wei, H., Yousaf, I., Ali, S. S., Naveed, M., Latif, A. S., Abdullah, F., Ab Razak, N. H., Palahuddin, S. H., Tasneem Sajjad, Nasir Abbas, Shahzad Hussain, SabeehUllah, A. W., Gulzar, M. A., Zongjun, W., Gunderson, M., Gloy, B., Rodgers, C., Orazalin, N., Mahmood, M., ... Ishak, R. B. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Corporate Governance (Bingley)*, 10(1), 54–75.
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Goestjahjanti, F. S., Asbari, M., Purwanto, A., Agistiawati, E., Fayzhall, M., Radita, F. R., Maesaroh, S., Asnaini, S. W., Chidir, G., Yani, A., Singgih, E., Sudiyono, R. N., Basuki, S., Yuwono, T.,

- Hutagalung, D., Wijayanti, L. M., & Hyun, C. C. (2020). Pengaruh Organizational Learning Terhadap Peningkatan Hard Skills, Soft Skills Dan Inovasi Guru. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 87–97. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsyscouns/article/view/436>
- Hutagalung, D., Sopa, A., Asbari, M., Cahyono, Y., Maesaroh, S., & Chidir, G. (2020). Influence of Soft Skills, Hard Skills and Organization Learning on Teachers' Performance through Innovation Capability as Mediator. *Journal of Critical Reviews*, 7(19), 54–66.
- Ja'far, S. (2016). Struktur Kepribadian Manusia Perspektif Psikologi Dan Filsafat. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 209–221. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.461>
- Kamar, K., Novitasari, D., Asbari, M., Winanti, W., & Goestjahjanti, F. S. (2020). Enhancing Employee Performance During the Covid-19 Pandemic: the Role of Readiness for Change Mentality. *Jurnal Dinamika Manajemen*, 11(2), 154–166. <https://doi.org/10.15294/jdm.v11i2.25279>
- Kurniasih, S. (2014). Strategi-Strategi Pembelajaran. Jakarta: Kata Pena.
- linkedin.com (2023). Latar Belakang Penulis. Diakses pada 17 Desember 2023,
- Novitasari, D., Asbari, M., Wijayanti, L. M., Hyun, C. C., & Farhan, M. (2020). The role of religiosity, leadership style, job satisfaction and organizational citizenship behavior mediation on woman teachers' performance. *Solid State Technology*, 63(6), 2953–2967.
- Novitasari, D., Goestjahjanti, F. S., & Asbari, M. (2020). The Role of Readiness to Change between Transformational Leadership and Performance: Evidence from a Hospital during Covid-19 Pandemic. *APMBA (Asia Pacific Management and Business Application)*, 9(1), 37–56.
- Nur, W. (2012). Keterampilan Membaca dan Menulis untuk Berfikir Kritis dalam Meningkatkan Literasi. *Jurnal Pendidikan*, 2, 71–84.
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 25–29.
- Santoso, G., Hidayat, M. N. S., Murod, M., Susilahati, Solehudin, & Asbari, M. (2023). Transformasi Literasi Informasi Guru Menuju Kemandirian Belajar. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 100–106. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/130/37>
- Sitepu (2012). Penulisan Buku Teks Pembelajaran, (Bandung,: PT Remaja Rosdakarya, 2012),13.
- Suprpti, S., Astuti, J. P., Sa'adah, N., Rahmawati, S. D., Astuti, R. Y., Sudargini, Y., & Khasanah, N. E. (2020). The effect of work motivation, work environment, work discipline on employee satisfaction and public health center performance. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 1(2), 153–172.
- Syahza A. (2013). Metodologi Penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 76.
- Tamam, M. B., & Asbari, M. (2022). Digital Literature. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(1), 19–23.
- Yuwono, T., Novitasari, D., Hutagalung, D., Sasono, I., Silitonga, N., & Asbari, M. (2020). Peran Organizational Justice terhadap Komitmen Organisasional: Analisis Mediasi Kepuasan Kerja Dosen Perguruan Tinggi Swasta. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 582–599.
- Yuwono, T., Wiyono, N., Asbari, M., Novitasari, D., & Silitonga, N. (2020). Analisis Pengaruh Efektivitas Kepemimpinan Transformasional dan Kesiapan untuk Berubah terhadap Kinerja Karyawan Wanita di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 5(3), 615–632.