

Abiyyu Arib Mahiyuddin R

*Berpikir Jernih
Menuju
Langkah Pasti*



Berpikir Jernih Menuju Langkah Pasti

Berpikir Jernih Menuju Langkah Pasti

Abiyyu Arib Mahiyuddin R



Berpikir Jernih Menuju Langkah Pasti

Penulis:

Abiyyu Arib Mahiyuddin R

Editor:

Sam Hermansyah

Erlita

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Januari 2025

Hak Cipta 2025, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2025

; 14,8 x 21 cm

ISBN

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

Kata Pengantar

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan buku ini, *Berpikir Jernih Menuju Langkah Pasti*.

Berpikir Jernih Menuju Langkah Pasti hadir sebagai sebuah upaya untuk memberikan panduan praktis kepada pembaca tentang bagaimana berpikir dengan lebih jernih dan bertindak dengan langkah yang terarah. Dalam dunia yang semakin kompleks ini, kemampuan untuk berpikir kritis, reflektif, dan tenang menjadi sangat penting, baik dalam menyelesaikan permasalahan sehari-hari maupun dalam merancang masa depan yang lebih baik.

Saya menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, saya dengan rendah hati membuka diri terhadap masukan, kritik, dan saran yang membangun dari para pembaca. Saya percaya bahwa setiap kritik dan masukan adalah bagian dari proses pembelajaran yang tak pernah berhenti.

Akhir kata, saya ucapkan terima kasih kepada keluarga, teman-teman, dan semua pihak yang telah mendukung saya dalam menyelesaikan buku ini. Semoga buku ini memberikan manfaat, inspirasi, dan motivasi bagi setiap pembacanya untuk menjalani kehidupan dengan pikiran yang jernih dan langkah yang pasti.

Selamat membaca!

Daftar Isi

Cover	1
Kata Pengantar	2
Daftar Isi.....	4
Kehidupan Mencerminkan Pikiran.....	7
Butuh Sebuah Buku tentang Cara Berpikir Praktis	11
Gunakan Apa yang Berfungsi	15
Berpikir Jernih membutuhkan Latihan	19
Dari Kekacauan Menuju Kejernihan	23
Sejarah Singkat tentang Berpikir.....	27
Hidup Bukanlah Garis Lurus.....	32
Menghubungkan Titik-Titik Pemikiran.....	35
Mengurangi Beban Kognitif.....	38
Berhenti Berpikir yang tidak berguna	42

Fokus Pada Hal yang Bisa Dikendalikan	45
Jangan Percaya Sepenuhnya Pada Pikiranmu	48
Lihatlah Fakta, Jangan Asumsi	52
Yang Benar atau Yang Salah.....	55
Luangkan Waktu untuk Berpikir.....	57
Tidak Ada Lagi Keputusan Cepat	60
Lepaskan Pikiranmu	63
Gambarkan Pikiranmu.....	67
Jadilah Dirimu Sendiri, Bukan Apa yang Seharusnya	70
Luangkan Waktu untuk Merenung.....	73
Aturan Uang Saya	75
Jangan Terlalu Berpikir Untuk Mengatasi Segala Sersuatu	78
Jadilah Tidak Konvensional	80
Jangan Terlalu Banyak Bertanya Mengapa.....	84

Pikirkan Lebih Banyak Tentang Detailnya	86
Mengurangi Pemikiran yang Berlebihan dan Fokus Pada Tindakan.....	89
Jangan Hidup Dengan Penyesalan.....	91
Jangan Terlalu Lama Menengik Kebelakang	94
Manfaatkan Waktu Anda Dengan Bijak.....	99
Ketenangan Batin	102
Berpikir Melampaui Diri Sendiri.....	104
Terima Kasih Atas Perjalanan Ini.....	108
Biodata Penulis.....	110

Kehidupan mencerminkan Pikiran

Pada tahun 1869, seorang pemuda berusia 27 tahun baru saja menyelesaikan pendidikan sebagai dokter di Universitas Harvard. Namun, di balik pencapaian ini, ia mengalami apa yang bisa disebut sebagai "krisis makna" dalam hidupnya. Ini bukan pertama kalinya ia menghadapi kesulitan, selama enam tahun menjalani pendidikan kedokteran, ia kerap harus menghentikan studinya karena berbagai penyakit fisik dan gangguan depresi yang berulang. Namun, kali ini krisis yang dialaminya jauh lebih mendalam. Selama berbulan-bulan, ia bahkan sempat mempertimbangkan untuk mengakhiri hidupnya. Pemuda ini adalah William James, yang kelak dikenal sebagai salah satu psikolog terkemuka di Amerika dan pendiri aliran filsafat pragmatisme.

Butuh waktu tiga tahun bagi James untuk mengatasi depresi tersebut, dan ia melakukannya tanpa bantuan siapa pun. Penting untuk dipahami bahwa ia tidak hanya merasa "sedih" atau "tertekan" seperti yang biasa dialami banyak orang. Editor buku *The Writings of William James*, John McDermott, menulis

tentang betapa serius kondisi mental James pada saat itu “James menghabiskan sebagian besar hidupnya untuk merasionalisasi keputusannya agar tidak bunuh diri.” Selain depresi, James juga sering mengalami serangan panik dan halusinasi. Gangguan ini bukanlah hal baru dalam keluarganya; ayahnya sendiri pernah mengalami penderitaan serupa beberapa tahun sebelumnya. Kondisi ini membuat James meyakini bahwa masalah yang ia hadapi adalah sesuatu yang bersifat biologis yakni sebuah warisan genetik yang tak mungkin ia ubah.

Namun, titik balik dalam hidup James datang pada tahun 1870 ketika ia membaca sebuah esai karya filsuf Prancis, Charles Renouvier. Dalam jurnalnya, James menulis tentang bagaimana esai tersebut membuka matanya terhadap konsep kehendak bebas. Ia merenung, “Saya pikir kemarin adalah titik krisis dalam hidup saya. Saya menyelesaikan bagian pertama dari *Essais* karya Renouvier dan tidak menemukan alasan untuk meragukan definisi kehendak bebasnya 'mempertahankan sebuah pemikiran karena saya memilih untuk melakukannya meskipun saya bisa memiliki pemikiran lain.' Saya akan

berasumsi setidaknya untuk tahun ini bahwa definisi itu bukanlah ilusi. Tindakan pertama kehendak bebas saya adalah mempercayai bahwa kehendak bebas itu ada.”

Pemikiran ini menjadi inti dari pragmatisme, aliran filsafat yang kemudian didirikan James bersama Charles Sanders Peirce. James menyadari bahwa meskipun kita tidak dapat mengontrol semua yang melintas dalam pikiran kita, kita memiliki kekuatan untuk memilih fokus terhadap pikiran tertentu. Dengan kata lain, kita bisa menentukan arah kesadaran kita. Ia tidak menyarankan bahwa kita sepenuhnya dapat mengontrol isi pikiran kita karena kenyataannya. Banyak hal yang muncul secara spontan dalam benak kita. Namun, ia menekankan bahwa dengan kehendak bebas, kita bisa memilih pikiran mana yang akan kita perhatikan dan beri energi. Pemahaman ini adalah kunci untuk menjalani hidup dengan lebih baik.

James menunjukkan perbedaan besar antara mengatakan "Saya tidak bisa mengendalikan perasaan saya" dan "Saya merasa seperti ini karena saya memilih untuk merasakannya." Intinya

adalah keputusan, dan itulah yang ditekankan James dengan latihan yang konsisten, kita bisa menjadi lebih baik dalam mengontrol pikiran kita sehingga kita bisa memilih apa yang kita pikirkan. Ketika kita memiliki kontrol lebih baik atas pikiran kita, kualitas hidup kita akan meningkat, dan hasil yang kita capai dalam karier maupun kehidupan pribadi juga akan jauh lebih baik.

James percaya bahwa kehidupan seseorang sangat ditentukan oleh isi pikirannya. Maka, memperbaiki cara kita berpikir adalah langkah terpenting untuk mencapai hal-hal besar. Pemikiran ini didukung oleh banyak tokoh besar lainnya, termasuk Ralph Waldo Emerson, yang juga menjadi inspirasi bagi James. Emerson pernah berkata, “Kamu menjadi seperti apa yang kamu pikirkan sepanjang hari.” Pernyataan ini menggarisbawahi pentingnya pikiran dalam membentuk tindakan. Karena setiap tindakan berasal dari pikiran, perubahan besar dalam hidup hanya bisa dimulai dengan mengubah cara kita berpikir. Mari mulai perjalanan ini dengan memperbaiki pikiran kita!

Butuh sebuah buku tentang cara berpikir praktis

Otak manusia adalah alat paling hebat yang dimiliki oleh setiap individu. Kehebatannya melampaui semua teknologi, perangkat, dan instrumen buatan manusia. Robert Greene, penulis buku *Mastery*, menggambarkan otak dengan sangat indah “Jika ada satu instrumen yang harus kamu cintai dan kagumi, itu adalah otak manusia yakni alat pemroses informasi paling ajaib dan menginspirasi di alam semesta yang kita kenal, dengan kompleksitas yang bahkan belum mampu kita pahami, serta kekuatan dimensi yang melampaui teknologi apa pun dalam hal kecanggihan dan kegunaan.” Namun, meskipun kita memiliki alat luar biasa ini, ada satu masalah besar, kita tidak tahu cara menggunakannya dengan benar.

Sebagai makhluk hidup, kita cenderung berpikir bahwa kita adalah pemikir yang rasional dan mampu membuat keputusan berdasarkan logika. Namun, penelitian menunjukkan kenyataan yang berbeda. Kita sering kali merasa seolah-olah kita adalah pengendali penuh dari keputusan dan arah hidup kita, tetapi itu lebih merupakan ilusi. Seperti yang dijelaskan oleh Dan Ariely

dalam bukunya *Predictably Irrational*, “Kita biasanya berpikir bahwa kita duduk di kursi pengemudi, dengan kendali penuh atas keputusan yang kita buat dan arah hidup yang kita ambil; tetapi, sayangnya, persepsi ini lebih berkaitan dengan keinginan kita dengan cara kita ingin melihat diri sendiri daripada realitas sebenarnya.”

Faktanya, kita bukan pemikir praktis! Hal ini dibuktikan dengan keberadaan lebih dari seratus bias kognitif, atau kesalahan berpikir, yang telah diidentifikasi oleh para ilmuwan dalam satu abad terakhir. Kita sering membuat keputusan berdasarkan insting, emosi, atau bahkan tanpa informasi yang memadai. Walaupun banyak buku telah ditulis tentang cara berpikir yang lebih baik dan pengambilan keputusan yang lebih bijak, saya menemukan satu masalah besar: buku-buku tersebut seringkali tidak menawarkan solusi yang benar-benar praktis. Mereka memang memberikan penjelasan yang menarik tentang mengapa kita berpikir seperti itu, lengkap dengan kisah-kisah pendukung. Namun, jarang ada yang benar-benar memberikan panduan langkah demi langkah untuk mengubah cara kita berpikir.

Inilah alasan saya menulis buku ini. Buku ini adalah kumpulan dari semua yang telah saya pelajari tentang cara berpikir. Tujuan saya sederhana, memberikan setidaknya satu ide yang dapat Anda gunakan untuk meningkatkan kualitas pikiran Anda, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kehidupan, bisnis, atau karier Anda. Oleh karena itu, saya membagikan semua gagasan terbaik saya di sini. Buku ini dirancang untuk bisa dibaca lebih dari sekali, sehingga Anda dapat menjadikannya sebagai pedoman, terutama saat menghadapi masa-masa sulit.

Untuk menjaga agar buku ini tetap praktis, saya menggabungkan teori, cerita, dan pengalaman pribadi untuk memberikan nasihat yang bisa langsung diterapkan. Namun, ada satu hal penting yang perlu diingat, buku seperti ini hanya akan bekerja jika Anda memiliki pikiran yang terbuka. Jika Anda merasa saat ini bukan waktunya untuk itu, saya tidak ingin membuang waktu Anda. Tinggalkan buku ini, bakar, kembalikan, atau berikan kepada orang lain. Apa pun yang Anda lakukan, pastikan untuk mengambil keputusan yang jelas.

Gunakan buku ini atau tinggalkan sepenuhnya. Pilihan ada di tangan Anda.

Gunakan Apa yang Berfungsi

Saya bukan seorang ahli psikolog atau pakar dalam bidang pemikiran. Saya hanyalah seseorang yang pernah menjalani sebagian besar hidupnya dengan keyakinan bahwa pikiran tidak bisa dikendalikan. Namun, pola pikir semacam itu ternyata tidak membawa saya ke arah yang baik. Ada hari-hari di mana saya merasa bahagia, tetapi keesokan harinya, perasaan sedih menguasai saya. Saya mudah marah dan sering kali merasa buntu saat menghadapi masalah sederhana dalam keluarga, pendidikan, teman atau hubungan pribadi. Namun, melalui pengalaman, kebiasaan menulis jurnal, membaca, dan refleksi mendalam, saya mulai menemukan cara untuk berpikir dengan lebih baik.

Bagaimana saya tahu bahwa cara berpikir saya telah berubah? Karena kini saya tidak lagi menjadi budak pikiran saya sendiri. Saya merasa jauh lebih bahagia, lebih tenang, dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup. Saya mulai menggunakan pikiran saya sebagai alat untuk mencapai tujuan, bukan sebaliknya. Bagi saya, inilah definisi berpikir yang lebih baik. Ini bukan

tentang seberapa cerdas Anda. Berpikir lebih baik berarti menggunakan kekuatan pikiran untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan dalam hidup.

Meski begitu, saya tidak mengklaim memiliki semua jawaban untuk bagaimana cara berpikir yang lebih baik. Tetapi saya tahu satu hal: saya telah menggunakan kemampuan berpikir saya untuk menciptakan hidup yang lebih bahagia, lebih sehat, lebih sejahtera, dan lebih bermakna. Saya adalah bukti nyata bahwa mengubah pikiran dapat mengubah hidup. Dua tahun lalu, saya merasa sangat stres, menyerah pada impian pendidikan saya, dan bahkan membenci hidup saya sendiri. Saya merasa terjebak. Namun, saya yakin banyak dari kita pernah merasakan hal serupa. Jika Anda belum pernah merasa terjebak dalam hidup, kemungkinan itu hanya masalah waktu karena ini adalah bagian alami dari kehidupan modern.

Namun, saya tidak bermaksud menakut-nakuti Anda. Anda mungkin pernah membaca buku pengembangan diri yang mengisahkan seseorang yang mengalami keterpurukan luar biasa, kehilangan segalanya, dan merasa hidupnya tidak berarti

hanya untuk kemudian menemukan "rahasia" yang mengubah hidup mereka sepenuhnya. Biasanya, rahasia itu adalah "X," yaitu ide atau konsep yang ingin dijual oleh penulis kepada pembacanya.

Saya tidak berbeda dalam hal ini. Dalam buku ini, saya ingin memperkenalkan Anda pada gagasan tentang pemikiran yang bermanfaat dan tidak bermanfaat. Tetapi perbedaannya adalah, saya tidak menawarkan solusi mutlak. Saya hanya berbagi perspektif pribadi saya, dan keputusan ada di tangan Anda: apakah ingin menerapkannya atau tidak.

Seperti yang pernah dikatakan oleh John Dewey, seorang pragmatis dan salah satu pendiri psikologi fungsional, "Kebenaran adalah apa yang berhasil." Namun, ini bukan berarti kita harus percaya pada semua hal yang kita dengar atau baca. Jika kita melakukannya, kita hanya akan hidup dalam ilusi. Untuk dapat berpikir jernih di setiap saat, kita harus tetap berpijak pada realitas, melihat fakta, mendengarkan sudut pandang orang lain, dan baru kemudian menarik kesimpulan yang praktis.

Ingatlah, yang penting bukan seberapa banyak ide yang kita miliki, melainkan bagaimana kita menggunakan apa yang benar-benar berfungsi dalam hidup kita.

Berpikir Jernih Membutuhkan Latihan

Saya percaya bahwa pikiran manusia adalah seperti otot yang membutuhkan latihan rutin agar tetap kuat. Salah satu cara terbaik untuk melatih pikiran adalah dengan terus mempelajari hal-hal baru. Namun, selama bertahun-tahun, saya dulu berpikir bahwa proses belajar berhenti ketika pendidikan formal kita berakhir. Bagi sebagian orang, ini terjadi setelah mereka lulus dari sekolah menengah, sementara bagi yang lain, ini mungkin setelah memperoleh gelar sarjana atau bahkan pascasarjana.

Selama di sekolah, kita belajar banyak keterampilan, gagasan, dan teori yang membantu membentuk cara kita berpikir dan berinteraksi dengan dunia. Tetapi, setelah kita membangun pola pikir tertentu, jarang sekali kita mau mengubahnya. Kita cenderung bertahan pada pola pikir yang sudah ada karena hal itu memberikan rasa aman dan kenyamanan. Kebaruan seringkali dianggap menakutkan, sehingga kita melakukan segala cara untuk menghindarinya. Sebagai makhluk kebiasaan, kita lebih memilih membiarkan pikiran kita "beristirahat" daripada memberinya tantangan. Pernyataan seperti, "Saya butuh

bersantai dan menonton sesuatu di Netflix," menjadi hal yang umum diucapkan oleh hampir semua orang dari berbagai usia, termasuk saya sendiri.

Hal ini membuat saya bertanya-tanya, dari apa sebenarnya kita butuh istirahat? Apakah dari tugas-tugas rutin di sekolah atau di kampus? Atau dari pola pikir yang terus berulang? Jika kita benar-benar merenungkannya, kita jarang benar-benar menantang pikiran kita kecuali jika ada alasan tertentu, seperti menghadapi ujian atau menyelesaikan proyek penting. Di luar itu, kita sering berpikir, "Untuk apa repot-repot?"

Namun, intinya adalah bahwa pikiran kita membutuhkan latihan sama seperti tubuh kita membutuhkan olahraga agar tetap bugar. Anda pasti pernah pergi *jogging* selama setiap bulan atau tahunnya, bukan? Jadi, mengapa kita tidak memperlakukan pikiran kita dengan cara yang sama seperti kita merawat tubuh kita?

Selain itu, pikiran adalah alat terpenting yang kita miliki. Jika kita ingin menggunakannya dengan maksimal, kita harus melatihnya. Filsuf Stoik, Epictetus, pernah berkata, "Kehidupan

yang bijaksana adalah kehidupan yang dipandu oleh akal. Penting untuk belajar bagaimana berpikir dengan jernih. Berpikir jernih bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja; itu membutuhkan latihan yang tepat.”

Masalahnya adalah, banyak dari kita tidak tahu bagaimana memulai latihan tersebut. Selama sebagian besar hidup saya, pikiran saya seperti tak terkendali. Saya bahkan tidak pernah benar-benar memikirkan tentang cara berpikir. Jika Anda meminta saya untuk menggambarkan isi pikiran saya saat itu, mungkin hasilnya akan terlihat seperti kumpulan garis-garis kacau yang tidak beraturan.

Kekacauan itu mencerminkan bagaimana keadaan pikiran saya sebuah campuran dari berbagai emosi positif, negatif, bahagia, sedih, kebingungan, dan di atas segalanya. Saya sering bertanya-tanya, “Mengapa otak saya tidak bisa berhenti? Di mana tombol jendanya?” Ketika saya mengenang masa-masa itu, saya menyadari bahwa saya tidak tahu cara menggunakan pikiran saya sebagai alat luar biasa yang sebenarnya dimiliki.