

Pentingnya Self Improvement untuk Meningkatkan Kualitas Diri

Yuniar Fitriani¹, Nadia Mutiara², Nurul Febri Hardiyanti³

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia

³LSPR Communication & Business Institute

Corresponding author e-mail: yuniarfitriani18@gmail.com

Abstrak - Tujuan review buku ini adalah untuk memperkenalkan buku *You Do You* karya Fellexandro Ruby. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, sumber materi diidentifikasi melalui pembacaan dan analisis. Hasil review buku ini menunjukkan bahwa semua pertanyaan yang berkaitan dengan kecemasan dan kekhawatiran hidup dapat terjawab sendiri jika Anda tahu cara menjawab pertanyaan: "Who are you?" Ketika Anda mengenal diri sendiri, Anda memahami bahwa hidup Anda (karir, bisnis, hubungan, dan keuangan) harus merupakan kelanjutan dari siapa diri Anda. Buku ini tidak hanya berfokus pada masalah tetapi juga menawarkan jawaban atas rasa takut menemukan kehidupan dan mengenal diri sendiri. Selain itu, buku ini membantu Anda untuk merefleksikan diri, melihat ke dalam dan memecah situasi, memulai perjalanan berbagai eksperimen dan konsep untuk mencapai tujuan hidup dengan menawarkan tip dan trik dalam bereksperimen dan merasakan melalui konsep. dan prinsip-prinsip itu hidup sampai sekarang.

Kata Kunci : Karir, Pola pikir, Percaya diri, Personal branding, Hak istimewa

Abstract - The purpose of this book review is to introduce the book *You Do You* by Fellexandro Ruby. This research uses descriptive qualitative method, the source of the material is identified through reading and analysis. The results of this book review show that all questions related to anxiety and life worries can be answered by themselves if you know how to answer the question: "Who are you?" When you know yourself, you understand that your life (career, business, relationships, and finances) must be a continuation of who you are. This book not only focuses on problems but also offers answers to the fear of discovering life and knowing yourself. In addition, this book helps you to self-reflect, look inside and break down situations, embark on a journey of various experiments and concepts to achieve life goals by offering tips and tricks on experimenting and feeling through concepts. and those principles live on today.

Keywords : Career, Mindset, Confidence, Personal branding, Privilege

I. PENDAHULUAN

Saat ini di Indonesia tidak jarang dijumpai orang-orang yang lebih fokus pada kelemahannya dan lupa untuk memperkuat potensinya. Anda sebenarnya bisa menyembunyikan kelemahan dan kekurangan Anda dengan meningkatkan harga diri Anda. Meningkatkan kualitas diri sendiri membutuhkan kesadaran dan kemauan individu. Oleh karena itu, orang harus menyadari perbaikan diri untuk menjadi orang yang lebih baik. Mempelajari dan memahami kekuatan dan kelemahan Anda sendiri merupakan langkah penting dalam pengembangan pribadi. Jika kita mengenali sisi positif dan negatif kita, kita dapat menggunakan potensi kita dengan sebaik mungkin dan menguasai tantangan yang ada. Buku ini akan membantu Anda menemukan dan mengeksplorasi minat dan bakat Anda. Buku ini juga tidak ditulis terlalu padat, lebih mudah menemukan banyak ilustrasi indah yang membuatnya enak dibaca. Banyak ungkapan positif yang dapat mengubah kebiasaan dan gaya hidup seseorang menjadi lebih baik dari hari ke hari. Apalagi bagi orang yang kini berusia 20-an dan merasakan beratnya tuntutan masa dewasa serta perlu mempersiapkan masa depan.

Selain itu, buku ini juga menekankan bukan hanya untuk memotivasi, tapi membukakan pikiran pembaca dengan realitas yang ada, berbagi pengalaman, mengajak pembaca mengenal diri sendiri, dan membantu menentukan arah hidup Anda sendiri. Pengembangan diri sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Tentu saja, agar Anda bisa lebih produktif dan waspada. Ketika Anda memperbaiki diri sendiri, kualitas hidup Anda akan meningkat. Dalam hal peningkatan diri, Anda harus mempersiapkan banyak hal agar dapat mencapainya dengan mudah.

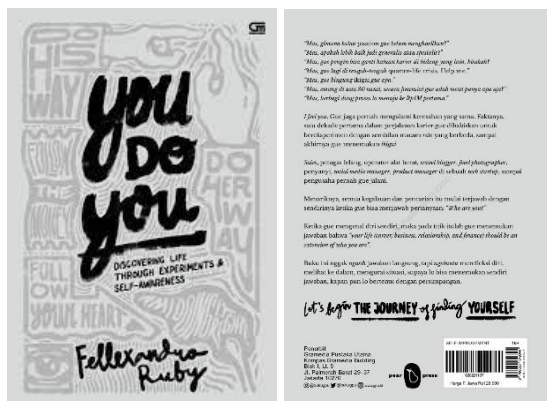
Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui betapa pentingnya *self improvement* untuk meningkatkan kualitas diri sendiri. Meski melalui proses yang tidak mudah, namun menawarkan manfaat yang luar biasa untuk kualitas hidup yang lebih baik. Melalui *self improvement* kita dapat mengenal lebih baik kepribadian kita, karakteristik kita, cara kita berpikir dan merasakan hal-hal baik atau buruk, dan juga dapat membantu kita melihat potensi dan kemampuan kita. Selain itu, perbaikan diri empiris memiliki efek positif pada kesehatan.

II. METODE PENELITIAN

Pada artikel ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Adapun pengertian metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya (Nawawi, 2002:63). Sifat deskriptif pada penelitian kualitatif berarti penelitian akan berusaha untuk membuat gambaran umum secara sistematis, akurat, dan faktual mengenai suatu fakta, sifat, hingga hubungan antarfenomena yang diteliti.

Seperti yang diungkapkan oleh Nazir (2014, hlm. 43) bahwa metode penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang dengan tujuan untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antarfenomena yang diselidiki. Buku yang dibaca oleh peneliti ialah buku yang berjudul *You Do You* ini ditulis oleh Fellexandro Ruby yang diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Umum.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul	: You Do You
Penulis	: Fellexandro Ruby
Penerbit	: Gramedia Pustaka Utama
Bahasa	: Indonesia
Halaman	: 235 halaman
Ukuran Buku	: 14x20 cm
ISBN	: 9-786020-649344
Email	: hi@fellexandrорuby.com

Buku ini dibagi menjadi lima bab dan setiap sub bab memberikan informasi dan jawaban baru untuk perbaikan diri. Setiap bab dari buku ini diilustrasikan dengan warna yang berbeda sehingga pembaca dapat memahami arti dari setiap kata penting. Kemudian disambut dengan kutipan dan nasihat singkat dan bermakna berdasarkan pemikiran penulis. Buku ini juga menjelaskan semua pertanyaan kekhawatiran dan ketakutan Anda tentang hidup Anda dapat mulai terjawab dengan sendirinya jika Anda tahu bagaimana menjawab pertanyaan: "Who are you?". Ketika Anda mengenal diri sendiri, Anda memahami bahwa hidup Anda (karir, bisnis, hubungan, dan keuangan) harus merupakan kelanjutan dari siapa diri Anda.

Tujuan utama dari buku ini adalah untuk membahas berbagai masalah yang biasanya muncul dalam kehidupan manusia, seperti: ragu-ragu dalam mengambil keputusan, merasa asing, jauh dari teman lain, dan banyak hal lain yang tidak jauh dari kehidupan Anda. Buku ini tidak hanya berfokus pada masalah tetapi juga menawarkan berbagai solusi, cara dan tips yang dapat Anda gunakan untuk mencapai tujuan hidup Anda dan menemukan makna hidup yang sebenarnya. Ada satu tahapan dalam proses kehidupan yang paling dikhawatirkan oleh kebanyakan orang, yaitu saat seseorang berada pada tahapan tertentu *Quarter Life Crisis*. Istilah "*Quarter life crisis*"

Adanya *self Improvement* atau pengembangan diri dalam diri individu sangat penting dalam proses kehidupan. Pada dasarnya, perbaikan diri adalah sesuatu yang sudah menjadi tanggung jawab individu. Hal ini karena peningkatan kualitas dan pengembangan diri membutuhkan kemauan yang berasal dari individu tersebut dan bukan dari orang lain. *self improvement* atau pengembangan diri juga harus berlaku untuk semua orang tanpa memandang usia, jenis kelamin, kondisi atau lainnya. Karena *self improvement* atau perbaikan diri justru membuat individu menjadi pribadi yang lebih baik.

Self Improvement adalah bentuk metode, upaya atau proses yang, ketika diterapkan pada individu, menciptakan tujuan untuk kemajuan dan pengembangan pribadi dan, melalui pemaksimalan, menjadi versi terbaik dari diri kita sendiri. Dengan *self Improvement*, maka akan lebih mudah untuk *branding* diri di lingkungan sosial, akan lebih bijak dalam berpikir dan menemukan problem solving. Personal branding merupakan cara dimana seseorang membentuk citra dirinya sendiri sehingga mampu mempengaruhi persepsi publik terhadap penilaian tentang diri seseorang, baik itu melalui prestasi, keahlian, bakat, perilaku dan segala hal yang ada dalam diri seseorang untuk dijual di publik. Selain itu, secara empiris peningkatan diri berdampak positif pada kesehatan mental seperti, tidak akan meratapi kegagalan karena tau batasan dari kekurangan diri sendiri, tidak lagi membenci diri sendiri, dan belajar untuk mencintai diri sendiri. Selain itu *self improvement* Anda juga akan mengetahui apa yang dicari seseorang dan potensi apa yang dimiliki seseorang. Mengetahui kekuatan Anda sendiri dapat membantu Anda menemukan karir yang Anda inginkan dan bagaimana mencapainya.

Pola pikir selalu mendorong orang untuk mempelajari hal-hal baru dan berusaha untuk menjadi lebih baik. Dalam membangun karier, penting menerapkan pola pikir yang dinamis (*growth mindset*). Menerapkan pola pikir yang dinamis dapat berperan penting dalam perjalanan meniti karier sesuai aspirasi. *Growth mindset* atau pola pikir dinamis diartikan sebagai pola pikir ketika minat dan bakat merupakan hal yang dapat dikembangkan. Karir biasanya juga dikaitkan dengan adanya *privilege*. Perjalanan setiap orang dalam memulai karier tentu memiliki titik awal, proses, hingga tantangan yang berbeda-beda. Belakangan banyak orang membicarakan mengenai *privilege* atau hak istimewa yang dimiliki beberapa orang untuk mencapai kesuksesan dalam berbisnis. *Privilege* atau hak istimewa dalam mencapai kesuksesan ini umumnya berupa hak istimewa sosial ekonomi, yaitu harta, strata sosial dan jabatan yang memang telah dimiliki sebelum memulai karier.

Meningkatkan kualitas diri dalam *self improvement* bisa dilakukan dengan cara mengembangkan hobi, membuat tujuan-tujuan yang realistis, menguatkan *growth mindset*, melihat kegagalan dari perspektif yang berbeda, belajar menerima umpan balik dari orang lain, berbuat baik, belajar membuat *to do list*. Dengan upaya tersebut, seseorang bisa mengembangkan potensi dirinya sehingga kualitas hidupnya menghasilkan dampak yang baik, dari kemampuan, daya pikir, kesehatan dan masih banyak lagi.

IV. KESIMPULAN

Pada hakikatnya, *Self improvement* adalah upaya untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas diri agar menjadi orang yang lebih baik. Ini bisa meliputi pengembangan bakat dan potensi dalam mewujudkan impian, meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan, serta meningkatkan kesadaran dan identitas diri. Peningkatan diri sebenarnya tidak hanya diterapkan pada seorang individu saja, tapi juga diterapkan organisasi pada sumber daya manusia yang terlibat di dalamnya. Jika seseorang berhasil menjadi orang yang lebih baik, mudah baginya untuk meningkatkan kualitasnya kemudian memperluas hubungan antar individu dan menciptakan hubungan yang harmonis dengan orang lain, lingkungan sekitar dan lingkungan luar. Beberapa dari kita terlalu fokus pada kekurangan atau kelemahan kita sendiri sehingga kita lupa untuk memaksimalkan potensi kita. Cara untuk menerima kesalahan Anda sendiri adalah dengan melihat kegagalan dari perspektif yang berbeda dan mengembangkan *mindset* berkembang. Kelemahan atau kekurangan diri dapat dikompensasi dengan *self*

improvement sambil terus meningkatkan kualitas masing-masing. *Self improvement* sangat baik bagi kita dan orang lain. Kualitas diri yang baik juga memiliki pengaruh tidak langsung terhadap lingkungan. Jadikan pengalaman sebagai guru terbaik dalam hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Akeyodia. (2019, Desember 27). Self Improvement Sebagai Bentuk Menghargai Diri Sendiri! Kok Bisa? Diambil kembali dari <https://akeyodia.com/self-improvement-menghargai-diri/>
- Alifian, M. A. (2021, November 25). Pola Pikir Dinamis yang Perlu Dikembangkan untuk Membangun Karir. Diambil kembali dari <https://beritajatim.com/ragam/pola-pikir-dinamis-yang-perlu-dikembangkan-untuk-membangun-karir/>
- Aspirasi. (2022, April 15). You Do You: Perjalanan Menemukan Kehidupan Dan Mengenal Diri. Diambil kembali dari <https://www.aspirasionline.com/2022/04/you-do-you-perjalanan-menemukan-kehidupan-dan-mengenal-diri/>
- id, T. (2023, Juni 23). Self Improvement: Pengertian, Fungsi, dan Manfaatnya. Diambil kembali dari <https://torch.id/blogs/news-and-updates/self-improvement-adalah>
- Khairunnisa. (2020, Januari 13). Privilege dan Kesuksesan. Diambil kembali dari <https://khairunnisa12021999.medium.com/privilege-dan-kesuksesan-1c22f1e8f317>
- Mading, R. (2021, 11 24). Self Improvement dalam Personal Branding. Diambil kembali dari <https://mading.id/perspektif/self-improvement-dalam-personal-branding/>
- Olivia, O. (2022, Juni 07). Review Buku You Do You: Sebuah Perjalanan untuk Menemukan Arti Kehidupan. (A. R. Natasya, Penyunt.) Diambil kembali dari <https://buku.kompas.com/read/512/review-buku-you-do-you-sebuah-perjalanan-untuk-menemukan-arti-kehidupan>
- Putra, A. (2020, November 10). Tingkatkan Kemampuan dan Kualitas Diri dengan Tips Self-Improvement Ini. Diambil kembali dari <https://www.sehatq.com/artikel/tingkatkan-kemampuan-dan-kualitas-diri-dengan-tips-self-improvement-ini>
- R, A. (2022, Agustus 17). Pengertian Self Improvement & Rekomendasi Buku Self Improvement. Diambil kembali dari <https://www.gramedia.com/best-seller/self-improvement/>
- Sania, I. L. (2022, Mei 06). Kala Privilege Bukan Satu-satunya Penentu Kesuksesan Karier. Diambil kembali dari <https://readtimes.id/kala-privilege-bukan-satu-satunya-penentu-kesuksesan-karier/>
- Sunedu, A. (2021, Agustus 24). 8 Alasan Self-Improvement Bisa Menunjang Karirmu. Diambil kembali dari <https://jejakarir.com/blog/index.php?entryid=1>
- Waters, S. (2021, Oktober 22). How to better yourself: 15 tips to improve yourself everyday. Diambil kembali dari <https://www.betterup.com/blog/how-to-better-yourself>
- Asbari, M. (2024). Elevating Teacher Effectiveness: The Role of Spirituality in the Four Levels of Classroom Leadership. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 1–6.
- Asbari, M. (2024). Elevating Teacher Effectiveness: The Role of Spirituality in the Four Levels of Classroom Leadership. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 1–6.
- Asbari, M. (2024). Madrasah Diniyyah Takmiliah: Pilar Pendidikan Karakter di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(02), 10-14.
- Asbari, M., Novitasari, D., Monoarfa, M., & Wardoyo, S. (2024). Strategic Team Management for Improved Engineering Performance: A Collaborative Perspective. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(01), 43-55.
- Asbari, M., Riwayadi, E., & Amri, L. H. A. (2024). Strategi Kolaboratif Mengelola Kinerja: Fokus pada Team Efficacy dan Iklim Kerja. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(01), 29-42.
- Asmani, Ma'mur, Jamal. (2009). *The Law Of Positive Thinking (Hukum Berfikir Positif)*.
- Canfield, Norman. (2016). *Dahsyatnya Kekuatan Berfikir Positif*.
- Elfiky, Ibrahim. (2009). *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar*
- Febriyani, I., Gultom, R., Azzahra, A., & Asbari, M. (2024). Why Passion is Not Enough: Mengikuti Passion atau Diikuti Passion?. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(02), 1-4.
- Fikri, M. A. A., Amri, L. H. A., & Nadeak, M. (2024). Enhancing Public Service Motivation: The Influence of Servant Leadership and Basic Need Satisfaction in Health Center Employees. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 40–49.

- Fikri, M. A. A., Amri, L. H. A., & Nadeak, M. (2024). Enhancing Public Service Motivation: The Influence of Servant Leadership and Basic Need Satisfaction in Health Center Employees. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 40–49.
- Hasson, Gill. (2018). *Positive Thinking (Menemukan kebahagiaan dan Meraih Impian Melalui Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*. Jakarta: Zaman.
- Iskandar, J., Chidir, G., & Simorangkir, Y. N. (2024). Digital Literacy and Entrepreneurial Attitudes: A Study of Indonesian University Students. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(02), 1–14.
- Iskandar, J., Chidir, G., & Simorangkir, Y. N. (2024). Digital Literacy and Entrepreneurial Attitudes: A Study of Indonesian University Students. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(02), 1–14.
- IsmulCokro, C dan Sutarto, Tito C. (2009). *Berani Berpikir Positif Bertindak Efektif*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Napitupulu, B. B. J., Silitonga, N., Sudiyono, R. N., Novitasari, D., Pramono, T., Asbari, M., & Nadeak, M. (2024). Marketing Mix Strategies for Private Schools: Impact on Parental Decision-Making. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 7–14.
- Napitupulu, B. B. J., Silitonga, N., Sudiyono, R. N., Novitasari, D., Pramono, T., Asbari, M., & Nadeak, M. (2024). Marketing Mix Strategies for Private Schools: Impact on Parental Decision-Making. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 7–14.
- Novitasari, D. (2024). Coaching Practices and Learning Capability: Drivers of Lecturer Performance Management. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 26–39.
- Novitasari, D. (2024). Coaching Practices and Learning Capability: Drivers of Lecturer Performance Management. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 26–39.
- Novitasari, D., & Asbari, M. (2024). Peran Dukungan Organisasi dalam Meningkatkan Kinerja Dosen di Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(01), 9-22.
- Nurhayati, W., Asbari, D. A. F., & Asbari, R. A. F. (2024). Strategi Inovatif Penguatan Profil Pelajar Pancasila melalui Kegiatan Pramuka: Studi Kasus di Aya Sophia Islamic School. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(01), 23-28.
Pemikiran Positif). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Putra, M. L., Hertaliando, A. W., Hermawan, D. P., Resi, D. T. P., Pratama, R. A., & Asbari, M. (2024). Menggali Koneksi: Dialog Antar Generasi dalam Memahami Milenial. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi dan Bisnis*, 1(02), 5-9.
- Radita, F. R., Santoso, G., & Lafendry, F. (2024). Fostering Knowledge Sharing Culture in Pesantren: The Charismatic Leadership Perspective. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 15–25.
- Radita, F. R., Santoso, G., & Lafendry, F. (2024). Fostering Knowledge Sharing Culture in Pesantren: The Charismatic Leadership Perspective. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(01), 15–25.
- Tary, Mulasih dan Ardiyanti, Devi. (2021). Dahsyatnya Keajaiban Berfikir Positif.
- Widodo, A., Wijaya, M. R., Pramono, T., Putra, F., & Novitasari, D. (2024). Trust Dynamics and Innovative Practices in Academic Environments. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(02), 15–29.
- Widodo, A., Wijaya, M. R., Pramono, T., Putra, F., & Novitasari, D. (2024). Trust Dynamics and Innovative Practices in Academic Environments. *Indonesian Journal of Management and Economic Research (IJOMER)*, 1(02), 15–29.