

# Success Guidelines: Proteksi Ruang Emosi dan Pikiran

Lia Fitriani<sup>1\*</sup>, Masduki Asbari<sup>2</sup>, Roy Cahya Wijaya<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Mercu Buana, Indonesia

\*Corresponding author email: [liay.fitriani20@gmail.com](mailto:liay.fitriani20@gmail.com)

**Abstrak** - Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui pedoman sukses. Pada laporan studi ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melakukan simak catat karena sumber data yang diperoleh dengan menyimak narasi lisan dari channel Youtube Helmy Yahya Bicara yang berjudul “Agar Hidup Sukses, Hati-hati Dengan Pikiran Dan Emosi” yang dipaparkan olehnya. Hasil studi ini menjelaskan bahwa salah satu hal tersulit adalah menjaga pikiran dan emosi karena hal tersebut datangnya dari diri masing-masing. Jika tidak dapat berpikir dengan positif, maka alam akan mendukung pikiran-pikiran maupun emosi negatif tersebut. Pedoman hidup agar hidup makin sukses dan bahagia terhindar dari perbuatan yang menghambat sukses dimasa depan.

**Kata Kunci:** Diri, emosi, pikiran, sukses

**Abstract** - This study aims to find out guidelines for success. In this study report, a descriptive qualitative method was used by taking notes because the data source was obtained by listening to the oral narrative from Helmy Yahya's YouTube channel, entitled "To Live a Successful Life, Be Careful With Your Thoughts and Emotions" which he explained. The results of this study explain that one of the most difficult things is to maintain thoughts and emotions because these things come from each individual. Nature will support these negative thoughts and emotions if you cannot think positively. Life guidelines for a more successful and happier life, avoiding actions that hinder future success.

**Keywords:** Emotions, self, success, thoughts

## I. PENDAHULUAN

Sukses adalah sesuatu yang semua orang perjuangkan, baik itu sukses dari karir, usaha bisnis atau kehidupan keluarga dan hubungan (Ghojaji et al., 2022; Hermansyah et al., 2022; Nazmia et al., 2023; Nuryanti et al., 2022; Ramadhanty et al., 2023; Waruwu et al., 2021). Semua orang ingin mencapai impian dan menjalani kehidupan yang membuat bahagia, tetapi keberhasilan akan sulit untuk dicapai. Banyak yang bertanya bagaimana cara menjadi orang sukses. Mulai mengikuti tips para orang sukses hingga membaca kisah-kisah menariknya, banyak dilakukan oleh para orang awam karena banyak orang yang hanya sekedar memimpikan jadi seorang miliarder tanpa kerja keras serta kerja cerdas dalam kehidupannya. Untuk mendapatkan sebuah kesuksesan memang harus dituntut bekerja keras dan berusaha semaksimal mungkin demi mengantongi medali sukses dalam hidup (Asbari & Novitasari, 2022; Fitriyani et al., 2023; Hidayati et al., 2023; Tamam & Asbari, 2022). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2023) kesuksesan dapat diartikan sebagai keberhasilan atau keberuntungan.

Kesuksesan adalah suatu hal yang kontroversial dan menyenangkan untuk dibicarakan (Anjani et al., 2023; Azhari & Asbari, 2023; Pratama & Asbari, 2022; Ristiani et al., 2020; Rohimah et al., 2022). Bukan hanya karena pendapatan yang besar saja, tetapi juga fakta bahwa orang-orang sukses dapat mewujudkan gaya hidup yang diimpikan serta mempunyai waktu lebih untuk dihabiskan bersama keluarga, hobi, dan mimpi. Menjadi orang sukses tidak terjadi secara tiba-tiba atau tanpa disengaja. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prosesnya. Yang dilakukan dan tidak dilakukan dalam kegiatan sehari-haripun mempunyai peranan penting dalam meraih kesuksesan (Asbari & Sarah, 2024; Nugroho et al., 2021; Wahyudi et al., 2022). Orang-orang sukses juga merupakan manusia biasa seperti manusia yang lain. Yang membedakan adalah mereka melakukan hal-hal yang

berbeda dari orang-orang pada umumnya untuk meraih kesuksesan. Sebagian besar dari orang-orang sukses memiliki kebiasaan yang sama yang bisa di contoh.

Bukanlah hal yang sulit untuk menjadi salah satu orang yang sukses. Tidak ada rahasia sukses yang sebenarnya karena kesuksesan datangnya dari diri sendiri. Bagi setiap orang, meraih kesuksesan tentunya menjadi impian yang selalu ingin diwujudkan. Semua orang tanpa kecuali bisa menjadi pribadi yang sukses jika mau, dan dengan begitu masa depan yang cerah telah menunggu di depan (Fajri et al., 2022; Hartika et al., 2023; Patmawati et al., 2023; Putri et al., 2023; Ulpa et al., 2022; Wahdi et al., 2022). Kejarlah Impian, jadikan kehidupan sebuah mahakarya dengan bersedia untuk berjuang demi sebuah kesuksesan. Orang dengan keinginan kuat untuk sukses pasti tahu ada harga yang harus dibayar untuk menjadi sukses, dan bersedia berkorban serta bekerja keras untuk meraih kesuksesan tersebut. Jika yakin bahwa segala sesuatu itu mungkin terjadi dan bersedia melakukan apapun dan selama apapun yang diperlukan untuk menyelesaikannya, maka kesuksesan hanyalah masalah waktu. Jika menaruh hal-hal baik dalam pikiran, akan menjadi lebih kuat dan lebih yakin pada diri sendiri. Sukses adalah saat diri sendiri berperilaku dengan benar dan mampu menempatkan diri sebaik-baiknya (Turner, 2023).

## II. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan oleh peneliti dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yaitu melakukan observasi terhadap ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi unit analisis. Selanjutnya, sesuai konteks yang teramati, data yang diperoleh kemudian dicatat dan dianalisis. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode simak karena sumber data diperoleh dengan menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). Sumber data yang disimak adalah video Helmy Yahya Bicara yang ada di Youtube dengan judul “Agar Hidup Sukses, Hati-hati Dengan Pikiran Dan Emosi” (Yahya, 2023). Subjek dalam penelitian adalah seorang Pembawa acara televisi, aktor, produser dan politikus yaitu Drs. H. Helmy Yahya, M.P.A., Ak. Sedangkan objek penelitiannya adalah kajian filosofis yang dilakukan Drs. H. Helmy Yahya, M.P.A., Ak.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut hasil kajian dari Harvard JFK School of Government, untuk menerapkan konsep-konsep digitalisasi pada sektor publik, terdapat tiga elemen sukses yang harus dimiliki dan diperhatikan sungguh-sungguh, yaitu support, capacity dan value. Support merupakan elemen pertama dan yang paling krusial yang harus dimiliki oleh Pemerintah Kabupaten Sleman, yaitu keinginan dari berbagai kalangan pejabat publik dan politik untuk benar-benar menerapkan e-government.

Helmy Yahya mengemukakan tujuh poin pedoman hidup agar mencapai kesuksesan dan kebahagiaan, serta menghindari perbuatan yang dapat menghambat masa depan seseorang. Pertama, ia menekankan pentingnya menjaga pikiran. Dalam momen kesendirian, kita harus berhati-hati dengan apa yang kita pikirkan, karena pikiran kita dapat memengaruhi masa depan kita. Kuncinya adalah selalu berpikir positif. Poin kedua mengingatkan kita untuk menjaga ucapan kita saat bersama teman. Kata-kata yang kita ucapkan memiliki dampak besar pada orang lain, oleh karena itu, kita sebaiknya berbicara dengan kata-kata yang baik dan menghindari menyakiti atau membuat orang lain kecewa. Ketika marah, poin ketiga menekankan pentingnya mengendalikan amarah kita. Helmy Yahya menyarankan untuk tidak mengambil keputusan besar dalam keadaan marah, dan mengingatkan bahwa mengendalikan amarah adalah tindakan bijak.

Poin keempat menyoroti perilaku saat berada dalam kelompok atau di tengah banyak orang. Sikap sopan, positif, dan hormat terhadap orang lain adalah kunci, karena kita adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi positif dengan sesama. Poin kelima mengajarkan kita untuk berhati-hati dengan emosi saat menghadapi kesulitan. Helmy Yahya mengingatkan bahwa di balik kegagalan terdapat rencana yang lebih baik yang mungkin sudah dirancang oleh Allah. Hal ini dapat membantu kita untuk menjaga emosi dan berpikir positif. Poin keenam menekankan bahwa saat kita berhasil, kita sebaiknya tidak sombong. Sukses tidak harus dipamerkan, karena ada banyak orang yang sedang berjuang. Helmy Yahya mengingatkan bahwa kesombongan tidak akan membantu kita mencapai kesuksesan yang berkelanjutan. Terakhir, mengingatkan kita untuk menjaga ego saat kita meraih kesuksesan. Sukses bukan hanya tentang diri kita sendiri, melainkan tentang tim yang mendukung kita. Michael Jordan adalah contoh nyata bahwa sukses adalah hasil kerja tim, dan bukan akibat ego seseorang. Dengan

mengikuti pedoman ini, kita dapat mencapai kesuksesan yang berkelanjutan dan bahagia dalam hidup kita.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan di atas yang diambil atau disimak dari perspektif Helmy Yahya, yang menyatakan bahwa salah satu hal tersulit adalah menjaga pikiran dan emosi karena hal tersebut datang dari diri masing-masing. Jika tidak dapat berpikir dengan positif, maka alam akan mendukung pikiran-pikiran maupun emosi negatif tersebut. Pedoman hidup agar hidup makin sukses dan bahagia terhindar dari perbuatan yang menghambat sukses dimasa depan.

Dalam pemikiran Helmy Yahya mengenai hidup sukses, ia menguraikan tujuh poin pedoman penting agar mencapai kesuksesan dan kebahagiaan. Pertama, ia menekankan pentingnya mengawasi pikiran kita, karena pikiran yang positif akan membawa hasil positif. Kedua, ia mengingatkan kita untuk berhati-hati dalam perkataan kita, karena kata-kata kita memiliki dampak besar pada orang lain. Ketiga, ia menyoroti pengelolaan amarah, menyarankan agar kita mengontrolnya dengan bijak. Keempat, Helmy Yahya menekankan perilaku yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain, termasuk sopan, positif, dan hormat. Kelima, ia mengingatkan kita untuk mengatasi emosi kita saat menghadapi kesulitan, dan tidak menyalahkan orang lain. Keenam, ia menekankan pentingnya tidak bersikap sombong ketika berhasil, karena kesuksesan bisa membuat orang lain merasa tidak nyaman. Terakhir, Helmy Yahya menyoroti bahaya ego dan mengingatkan kita bahwa sukses tidak tercapai sendirian, melainkan melalui kerja sama dengan orang lain. Kesimpulannya, pemikiran Helmy Yahya menekankan pentingnya menjaga pikiran, ucapan, emosi, perilaku, dan sikap rendah hati untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup.

Alhasil, jika ingin melakukan sesuatu, maka lakukanlah sebaik-baiknya, kerjakan dengan penuh totalitas, tidak perlu memikirkan hal-hal di luar kendali. Selanjutnya, jika melakukan sesuatu tetapi hasilnya tidak sesuai dengan keinginan, maka jangan putus asa, harus tetap semangat untuk meraih keinginan yang belum tercapai itu. Dalam melakukan sesuatu perlu diimbangi untuk bersikap realistis, bahwa tidak semua yang diharapkan akan terealisasi (Claudiawan & Asbari, 2023).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, G. U., Fariha, L. A., Khofifah, A. D., Pratiwi, H. I., Rosmindi, N. N., Priandini, R. Z., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Actualization Of Pancasila In The Middle Of The Covid-19 Pandemic. *Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 8–13.
- Asbari, M., & Novitasari, D. (2022). Did Islamic Leadership Influence Online Learning Systems? *Edumaspol: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 852–862. <https://doi.org/10.33487/edumaspol.v6i1.3310>
- Asbari, M., & Sarah, D. M. (2024). Rework: Mengembalikan Fokus pada Aksi Paling Positif, Produktif dan Kontributif. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 2(01), 79–85.
- Azhari, D. W., & Asbari, M. (2023). General Control of Information Systems. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(2), 8–11.
- Claudiawan, S., & Asbari, M. (2022). Filosofi Apatitis: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 57–61. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.65>
- Fajri, I. N., Lestari, W. D., Naibaho, Y. P. C., Gulo, A. S. S., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Menumbuhkan Jiwa Nasionalisme pada Generasi Muda. *Journal of Community Service and Engagement (JOCOSAE)*, 2(4), 1–11. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/64/46>
- Fitriyani, E. Y., Uyuni, N., Gultom, L., Anggelina, W., Permana, M. G., Triyadi, M. Y., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). The Importance Of Character Education In Building A Resilient Nation. *Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 1–7.
- Ghojaji, A. D., Gulo, N. A. S., & Asbari, M. (2022). Pancasila as an Paradigm Sustainable Development Goal's

- (SDGs). Journal of Information Systems and Management (JISMA), 01(06), 13–17. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/104/31>
- Hartika, A., Fitridiani, M., & Asbari, M. (2023). Analisis Penerapan ISO 9001: 2015 di Rumah Sakit: Sebuah Narrative Literature Review. Journal of Information Systems and Management (JISMA), 2(3), 16–24.
- Hermansyah, R., Amaliya, F. P., Nurhakim, M. I., & ... (2022). Peran Agama Islam Untuk Mewujudkan Kerukunan di Lingkungan Masyarakat. Journal of Community ..., 2(5), 31–36. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/75%0Ahttp://jocosae.org/index.php/jocosae/article/download/75/53>
- Hidayati, D. I. N., Rahayu, A. D., Alfarizi, G. M., Purnama, I., Kartika, L., Wulandari, M., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Training of Learning Media for Early Childhood Islamic Education. Journal of Community Service and Engagement, 3(1), 14–26.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). (2023). [Online] Available at: <https://kbbi.web.id/sukses> (Diakses: 01 Oktober 2023)
- Mahsun. 2017. Edisi Ketiga: Metode Penelitian Bahasa: Tahapan, Strategi, Metode, dan Tekniknya. Jakarta: Rajawali Press.
- Nazmia, I., Silalahi, E., & Asbari, M. (2023). Implementation Analysis of ISO 9001: 2015 in the Food Industry: A Narrative Literature Review. Journal of Information Systems and Management (JISMA), 2(3), 25–33.
- Nugroho, Y. A., Asbari, M., Putra, F., Riyanto, R., & Chidir, G. (2021). Manager as Coach: Eskalasi Kinerja Pegawai melalui Managerial Coaching. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(6), 4708–4718. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1559>
- Nuryanti, Y., Asbari, M., Nadeak, M., Jainuri, J., & Amri, L. H. A. (2022). Peran Kepemimpinan Transformasional dalam Information System Success Model: Analisis Praktik e-Learning di Perguruan Tinggi. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(3), 3691–3703. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2791>
- Patmawati, S., Dewi, V. M., Asbari, M., Sasono, I., & Purwanto, A. (2023). THE Implementation of Integrated Quality Management in Education Institutions. Journal of Information Systems and Management (JISMA), 2(1), 27–32.
- Pratama, S. P., & Asbari, M. (2022). “Membantu Orang Lain Akan Meringankan Perasaanmu” Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. Jurnal Pendidikan Transformatif, 1(1), 32–36.
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 01(01), 20–24. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Ramadhanty, D. A., Putri, M. U., & Asbari, M. (2023). The Influence of Total Quality Management on Organizational Performance on Bank Services. Journal of Information Systems and Management (JISMA), 2(1), 15–20.
- Ristiani, D., Asbari, M., & Novitasari, D. (2020). Analisis Perancangan Sistem Pendukung Keputusan Penerima Beasiswa Menggunakan Metode Multi Factor Evaluation Process. Journal of Industrial Engineering & Management Research, 1(3), 235–247.
- Rohimah, A. N., Fayzhall, M., Napitupulu, B. B. J., & Asbari, M. (2022). The Effect of Job Training, Performance Assessment and Work Motivation on the Performance of Production Division Employees at PT Rinnai Indonesia (Case Study of the Gas Valve Division). Journal of Science and Technology, 1(2), 54–63.
- Tamam, M. B., & Asbari, M. (2022). Introduction to Python Programming Language for Students at MTsN 4 Pandeglang School. Journal of Community Service and Engagement (JOCOSAE), 2(6), 35–42. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/57/44>
- Turner, Ted. 2023. Arti Sukses Menurut 16 Tokoh Dunia. <https://www.idntimes.com/life/inspiration/re-rosie/arti-sukses-menurut-16-tokoh-dunia-c1c2-1>
- Ulpa, M., Winarsih, W., Asbari, M., & Tinggi Ilmu Ekonomi Insan Pembangunan, S. (2022). Pancasila as a Paradigm of Economic Development in Indonesia. Journal of Information Systems and Management, 1(4), 7–13. <https://jisma.org>
- Wahdi, A. K., Latifah, N. S., & Asbari, M. (2022). Pancasila as a Paradigm of Public Transportation Development. Journal of Information Systems and Management (JISMA), 1(2), 7–11.
- Wahyudi, J., Asbari, M., Sasono, I., Pramono, T., & Novitasari, D. (2022). Database Management Education in MYSQL. Edumaspul: Jurnal Pendidikan, 6(2), 2413–2417.
- Waruwu, H., Johan, M., Asbari, M., Supriatna, H., & Novitasari, D. (2021). Employee Coaching: Katalisator Kreativitas Dan Kinerja Pegawai? Value : Jurnal Manajemen Dan Akuntansi, 16(2), 379–393.

<https://doi.org/10.32534/jv.v16i2.1994>

Yahya, Helmy. (2023, Februari 15). Agar Hidup Sukses, Hati-hati Dengan Pikiran Dan Emosi [Video]. Youtube, [https://youtu.be/6mcoWvgVxVY?si=o3BJ3H7l9SKQJ\\_fU](https://youtu.be/6mcoWvgVxVY?si=o3BJ3H7l9SKQJ_fU) (Diakses: 01 Oktober 2023)