



<b>Judul Buku</b>	<b>: Tips &amp; Trik Melatih Pikiran &amp; Daya Ingat (Menjadi Manusia Hebat dengan Pikiran yang Hebat)</b>
<b>Penulis</b>	<b>: Mulasih Tary &amp; Devi Ardiyanti</b>
<b>Penerbit</b>	<b>: Checklist</b>
<b>Tahun Terbit</b>	<b>: 2019</b>
<b>ISBN</b>	<b>: 978-623-7046-78-3</b>
<b>Jumlah Halaman</b>	<b>: 182 halaman</b>

Berpikir adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap manusia. Berpikir merupakan komponen dasar yang dimiliki oleh setiap manusia yang bersumber pada otak. Otak manusia terdiri dari berjuta syaraf dan neuron yang membentuk sebuah jaringan. Pada dasarnya, manusia akan menangkap stimulus yang masuk melalui panca indra yang nantinya akan ditransfer ke dalam otak. Pada saat masuknya stimulus ke dalam otak, akan terjadi proses berpikir yang disebut dengan proses kognitif. Proses kognitif pada manusia meliputi proses pengolahan stimulus menjadi pengetahuan, proses analisa, dan yang terakhir adalah implemtasi hasil dari pengetahuan yang kita ketahui sebagai perilaku. Sebagai manusia, tentunya kita akan mengalami masalah yang berkaitan dengan pikiran, karena adanya berbagai faktor yang menyebabkan masalah tersebut. Masalah dalam pikirin yang sering terjadi pada manusia yaitu timbulnya pikiran negatif (*negative thinking*) terhadap sesuatu, terjadi *overload* pada memori yang menyebabkan lupa dan kesulitan mengingat sesuatu, dan yang

paling parah adalah timbulnya penyakit medis ataupun gangguan mental. Banyak faktor yang menyebabkan masalah pada pikiran kita seperti banyak mendapat tekanan dari faktor lingkungan, mempunyai masalah yang tidak terselesaikan, dan memiliki penyakit yang diderita sejak lama atau gangguan mental. Menurut Weiten et.al., (2006) tekanan yang sering terjadi pada individu adalah adanya kematian seseorang dalam kehidupan, perceraian, memiliki penyakit medis ataupun gangguan mental, mempunyai masalah yang berkaitan dengan hukum, masalah dalam pernikahan, masalah dalam pekerjaan seperti dikeluarkan dari pekerjaan, pensiun, dan masalah ekonomi Hal tersebut tentunya akan membuat beban dan tekanan pada pikiran kita. Walaupun manusia tidak akan luput dari masalah, banyak strategi-strategi yang bertujuan untuk memberikan solusi untuk menyelesaikan masalah ataupun untuk meringankan stres yang menghambat pikiran kita. Salah satu strategi untuk meringankan beban dan tekanan kita adalah dengan cara memahami diri kita dan melakukan introspeksi serta evaluasi terhadap diri kita. Selain itu, strategi lain yang dapat dilakukan adalah melakukan *coping* atau cara menghilangkan stres pada pikiran kita. Strategi-strategi ini tentunya sering ditemukan di berbagai sumber salah satunya buku-buku yang menjelaskan cara membaca pikiran dan mengetahui pemahaman mengenai konsep berpikir. Salah satu buku yang memberikan informasi mengenai konsep berpikir manusia adalah buku yang berjudul “Tips & Trik Melatih Pikiran (menjadi manusia hebat dengan pikiran yang hebat)”

Buku berjudul “Tips & Trik Melatih Pikiran (Menjadi Manusia Hebat dengan Pikiran yang Hebat)” yang ditulis oleh Mulasih Tary dan Devi Ardiyanti menjelaskan banyak sekali pemahaman mengenai pikiran manusia. Pemahaman yang dijelaskan meliputi pemahaman mengenai kesadaran manusia yang meliputi alam sadar dan alam bawah sadar, cara untuk meningkatkan kemampuan berpikir serta cara untuk menghilangkan stres yang dialami oleh tekanan-tekanan kehidupan. Dalam buku ini terdiri dari lima bagian yang menjelaskan secara detil mengenai kemampuan berpikir manusia yang dijelaskan dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh pembaca. Tentunya teori dan konsep pemahaman ini

dijelaskan dengan teori-teori Psikologi yang akurat dan menggunakan sumber yang valid. Pada bagian pertama, pembaca sudah dijelaskan mengenai kemampuan otak yang tidak mempunyai batas. Pada dasarnya, manusia tidak menggunakan kemampuan otaknya secara menyeluruh. Padahal, otak manusia merupakan kekuatan terbesar bagi manusia. Namun, dalam buku ini dijelaskan cara untuk memaksimalkan kemampuan otak untuk membantu proses berpikir pada manusia. Dalam buku ini juga akan dijelaskan bahwa pikiran manusia akan memberikan kontribusi pada kehidupan sehari-hari seperti menjelaskan adanya kontribusi pikiran dan pendidikan, bahkan menjelaskan mengenai konsep pemikiran untuk hubungan asmara.

Pada bagian kedua dan ketiga, buku ini akan menjelaskan mengenai cara meningkatkan kemampuan berpikir melalui strategi yang unik dan mudah untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Strategi ini meliputi konsep pemahaman mengenai kepribadian manusia dan cara untuk menghilangkan pemikiran yang bisa berdampak negatif pada manusia. Tentunya hal ini akan memudahkan pembaca untuk mengenal diri sendiri maupun orang lain dan bisa berpikir secara logis dan menjadi pribadi yang positif. Pada bagian empat dan lima, pembaca akan dijelaskan mengenai cara melakukan *coping* atau strategi untuk menghilangkan stres. Pada bagian ini, pembaca juga akan diberikan tips dan trik untuk membantu pembaca menjadi lebih percaya diri dan mempunyai konsep berpikir yang positif serta memberikan energi positif untuk diri sendiri maupun orang lain.

Jika Anda memiliki ketertarikan dalam mempelajari cara untuk melatih pikiran, silakan **MEMINJAM** buku ini di Perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya. Selamat membaca!!

**Oleh:**

**Nama Lengkap : Dimas Dear Pratama**

**Prodi : Psikologi**

**NIM : 2015031011**