



Judul Buku	: 10 Ways Being You
Penulis	: Asti Musman
Penerbit	: Psikologi Corner
Tahun Terbit	: 2016
ISBN	: 9786026380722
Jumlah Halaman	: 248

Dalam dunia yang didominasi dengan ambisi, persaingan, serta pencapaian yang diukur secara material, kerendahan hati seringkali dilupakan. Asti Musman, mengajukan pandangan bahwa kesadaran akan keadaan diri yang sebenarnya dapat diperoleh dari kerendahan hati merupakan langkah pertama menuju pemahaman yang mendalam tentang diri kita sendiri.

Melalui '10 Ways Being You', Asti Musman membawa pembaca dalam sebuah perjalanan untuk menyisihkan waktu dan tenaga agar dapat memahami siapa diri kita sebenarnya di tengah-tengah kehidupan yang serba cepat dan penuh tekanan.

Diawali dengan menyoroti pentingnya pembangkitan kesadaran diri melalui kerendahan hati. Kerendahan hati bukan tentang merendahkan diri ataupun merasa rendah diri. Akan tetapi, tentang mengakui serta menerima keadaan kita secara jujur dan tulus. Ketika kita berada pada

keadaan rendah hati, kita dapat dengan jelas melihat diri kita yang sebenarnya, dengan kelebihan dan kekurangannya.

Hanya dengan mengakui serta menerima diri kita seutuhnya, kita dapat memulai menjelajahi lanskap yang kompleks dari siapa kita sebenarnya dan apa yang membuat diri kita berbeda dengan orang lain. Dengan demikian, kerendahan hati menjadi gerbang dan pondasi utama yang membawa kita ke dalam pengalaman bermakna tentang diri kita sendiri.

Selanjutnya, Asti Musman menyoroti pentingnya memahami emosi dan dorongan dari dalam diri dengan mengidentifikasikannya melalui empat tipe kepribadian manusia seperti, sanguinis, plegmatis, koleris dan melankolis. Melalui keempat pemahaman akan tipe kepribadian ini, maka kita dapat melihat bagaimana karakteristik masing-masing tersebut memengaruhi interaksi serta respon akan dunia di sekitar.

Namun, hal ini tidak hanya berhenti pada analisis dari kepribadian semata, melainkan juga terdapat langkah-langkah praktis yang dapat dilakukan untuk menaklukkan diri sendiri melalui pengendalian diri. Caranya adalah dengan memahami bagaimana mengarahkan energi kita ke arah yang lebih produktif serta positif, sehingga nantinya akan memunculkan potensi tersembunyi yang ada dalam diri kita.

Tak hanya itu, puncak dari perjalanan ini adalah ketika kita sebagai pembaca didorong untuk menjadi pribadi yang universal. Pribadi yang universal ini dapat tercipta ketika kita sebagai individu dapat menaklukkan stress dengan mengatasi stress secara sehat dan produktif, sehingga tercipta keseimbangan emosional dan mental dalam menghadapi kehidupan.

Di sini stress digambarkan sebagai hal yang dapat dicegah dan dikurangi dengan memberikan waktu yang optimal kepada diri kita sendiri. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah stress, seperti:

1. *Me Time*

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang melakukan interaksi dengan orang lain, tetapi manusia juga butuh untuk menyenangkan dirinya tanpa harus dengan melibatkan orang lain. *Me time* dilakukan dengan tujuan meningkatkan *mood* dan nantinya akan siap kembali untuk berkomunikasi dan berinteraksi kembali dengan lingkungan.

2. *Booktime*

Selain untuk relaksasi, dengan membaca buku dapat memberi kedamaian batin dan ketenangan hati yang dapat menurunkan tekanan darah serta mengurangi stress pikiran.

3. *Naptime*

Tidur siang memberikan efek baik secara fisiologis dan psikologis. Umumnya tidur siang dapat meningkatkan kewaspadaan secara menyeluruh, meningkatkan produktivitas, dan menyegarkan pikiran.

4. *Salat*

Salat adalah sebuah aktivitas jiwa yang termasuk ke dalam kajian Ilmu Psikologi transpersonal. Salat sebagai perjalanan spiritual yang penuh dengan makna untuk menemui Tuhan semesta alam. Menurut penelitian Alvan Goldstein, salat dan zikir dapat mengeluarkan zat endorfin yang memberikan efek menenangkan.

Secara keseluruhan, buku ini tidak hanya sebagai sebuah buku panduan hidup, tetapi juga sebuah perjalanan yang membawa pembaca ke dalam pemahaman yang lebih dalam mengenai diri mereka sendiri. Melalui bahasa yang sederhana, Asti Musman berhasil menyajikan gagasannya yang dapat menginspirasi serta merangsang refleksi diri. Buku ini menjadi penting bagi siapa saja yang ingin menjelajahi diri mereka sendiri dengan lebih baik.

Oleh:

Nama Lengkap : Rizkia Rahmah
NIM : 2020041022
Prodi : Ilmu Komunikasi