



**Judul Buku** : **The Power of Concentration**

**Pengarang/Penulis** : **Theron Q. Dumont**

**Penerbit** : **Bright Publisher**

**Tahun Terbit** : **2019**

**ISBN** : **978-602-5868-86-3**

**Jumlah Halaman** : **178**

Pernahkah Anda merasa gagal dalam mencapai suatu hal, misal berbisnis? Apa yang membuat Anda gagal? Kurang mendalami pengetahuan mengenai bisnis? Tidak mampu bersaing? Relasi yang minim? Tidak memiliki visi yang jelas? Kenyataannya, kegagalan berasal dari diri Anda sendiri. Sebut saja aspek yang berpengaruh seperti kemampuan diri, pengendalian diri, memfokuskan pikiran dan realitas, pengambilan keputusan, serta pengembangan diri lainnya. Namun, pernahkah Anda bertanya-tanya dari mana hal itu berasal? Apakah kemampuan tersebut diatas hanya dimiliki sebagian orang, atau justru bisa dilatih? Nyatanya, kemampuan tersebut dapat dimiliki masing-masing individu dengan latihan konsentrasi.

Konsentrasi tidak hanya akan menuntun kita jalan yang benar, namun juga dari konsentrasi-lah, keberhasilan kita dapat tercapai. Bukan hanya dalam berbisnis, konsentrasi juga dibutuhkan sejak usia dini agar berbagai pengetahuan dapat diserap dari lingkungan sekitar. Berangkat dari hal itu, penulis Amerika, Theron Q. Dumont yang bernama asli William Walker Atkinson mencurahkan tulisan menarik dalam karyanya, *The Power of Concentration* pada tahun 1918. Tentunya, tulisan seseorang yang juga dikenal sebagai seorang pengacara ini pun bukan sembarang. Beliau telah merasakan hal yang berbeda ketika berhasil memusatkan perhatian melalui konsentrasi. Beliau

menjelaskan, bahwa dengan menguasai pikiran dan mengembangkan kebiasaan yang baik, kita dapat mencapai potensi maksimal yang ada pada diri kita. Pematik dari buku ini sudah terpampang jelas dari *cover* depan, dimana kesan elegan, *simple*, dan menarik menunjukkan bahwa buku ini akan membahas kiat-kiat untuk bisa dengan mudah berkonsentrasi tercermin dari gambar seorang lelaki yang memfokuskan pikiran. Di dalamnya jelas, terdapat pembahasan mengenai berbagai macam latihan konsentrasi pun dibahas secara gamblang oleh buku yang telah mengalami penyuntingan ulang oleh Bright Publisher pada 2019 ini.

Buku ini memiliki tema besar *self-improvement*, bagaimana seseorang dapat mengembangkan kemampuan konsentrasi secara optimal, menunjukkan penulis yang ingin membeberkan sebuah pesan bahwa segala kegagalan yang dialami dapat diatasi jika kita fokus pada pengembangan diri, salah satunya dimulai dari konsentrasi. Penulis membeberkan bahwa dengan berkonsentrasi, seseorang akan memiliki kemampuan disiplin diri, visualisasi yang memadai (membayangkan diri telah mencapai tujuan sehingga dapat meningkatkan motivasi), *positive thinking* (dapat menarik energi positif dan meningkatkan peluang untuk berhasil), mengeliminasi gangguan yang tidak perlu, serta bagaimana individu dapat mengendalikan diri dari gangguan yang ada tersebut.

Dari segi gaya bahasa, saya menilai penulis menggunakan gaya bahasa yang cukup kompleks, dimana seringkali penulis mengulang banyak hal di keseluruhan buku, sehingga mendeskripsikan kesan bahwa terlalu banyak ocehan penulis, yang mana sebenarnya bahasan berulang sangat tidak diperlukan. Sudut pandang cerita dari buku ini adalah orang pertama, dimana penulis sendirilah yang menuliskan pengalaman pribadinya yang berhasil untuk mencapai tujuan akibat optimalnya konsentrasi. Namun penulis tetap menyelipkan pengalaman-pengalaman orang lain yang ditemui sekaligus memberi contoh mana individu yang dapat memfokuskan pemikiran beserta efeknya dan mana yang tidak. Sehingga, buku ini mengajarkan nilai-nilai bahwa latihan-latihan yang ada nyatanya sangat relevan bagi *self-improvement* pada individu. Dengan memfokuskan diri, individu akan mengalami banyak peningkatan aspek dalam diri, menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus dapat menentukan tujuan hidup di masa mendatang.

Buku ini tidak memberikan “angin segar” dari segi relevansi, bahkan cenderung kuno. Dikatakan demikian, sebab penulis sedikit memperlihatkan sisi “rasisme” dan “seksisme”, tentu saja, dengan ocehan yang terlalu gamblang, penulis mulai mencurahkan bahasan mengenai sinar kosmik dan memperdebatkan hikmat Tuhan yang tak terbatas. Secara pribadi, saya menilai pembahasan

mengenai agama tidak relevan jika diseret ke dalam buku pengembangan diri manapun. Penulis juga mengambil manifestasi terlalu jauh dan mengatakan “*individu dapat mengendalikan apa yang dilakukan orang lain melalui konsentrasi dan manifestasi*”. Ini tampak menunjukkan bahwa seakan-akan dengan melakukan latihan-latihan konsentrasi, individu dapat mengendalikan orang lain secara sukarela untuk menggalang kesuksesan pribadi. Perlu diingat bahwa buku ini ditulis jauh sebelum era kita, artinya saran yang diberikan tidak relevan dengan keadaan saat ini. Bagaimana dengan internet? Ledakan jaringan sosial? Pengalihan teknologi? Fokus buku juga lebih pada “mengapa konsentrasi itu baik (kekuatan konsentrasi), tetapi tidak sebanyak atau setidaknya sebanyak yang mungkin dibayangkan orang, tentang cara meningkatkan konsentrasi. Hal-hal tersebutlah yang mungkin dapat menjadi kritikan dari buku ini.

Sedikit disinggung kekurangannya, nyatanya buku ini tetap menjadi rekomendasi bacaan yang menarik sebab menawarkan beberapa kelebihan bagi para pembaca. Kelebihan pertama, buku ini jelas menyediakan latihan praktis yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi pada seseorang yang terdiri dari 20 macam praktik. Latihan-latihan ini dirancang untuk membantu pembaca memfokuskan pikiran mereka dan menyingkirkan gangguan yang tidak perlu. Kedua, penulis menekankan bahwa konsentrasi bukanlah keterampilan bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui latihan. Perspektif ini memberdayakan pembaca, karena menunjukkan bahwa siapapun dapat meningkatkan konsentrasi sehingga dapat mencapai keberhasilan dalam berbagai upaya. Ketiga, buku ini menghubungkan konsentrasi dengan konsep yang lebih luas seperti keberanian dan ketekunan, yang menunjukkan bahwa fokus mental berkaitan erat dengan kesejahteraan emosional dan psikologis. Pandangan holistik ini tidak hanya meningkatkan konsentrasi mereka, tetapi juga kepuasan hidup mereka secara keseluruhan.

Sementara beberapa kelemahannya adalah yang pertama, gaya penulisannya sangatlah rumit disertai dengan penyuntingan yang buruk. Hal ini dapat membuat teks sulit dinavigasi yang berpotensi mengurangi keseluruhan pesan dan efektivitas materi/pelajaran. Kedua, seringkali saya menemukan pembahasan yang “berulang”, dimana penulis sepertinya tampak beberapa kali mengulangi konsep yang sama di berbagai materi, dimana hal ini dapat menyebabkan kelelahan pembaca dan mengurangi nilai yang dirasakan dari konten tersebut. Ketiga, mengingat usianya, beberapa bahasa dan contoh mungkin terasa “kuno” bagi pembaca di masa kini. Hal ini dapat membatasi daya tarik bagi pembaca masa kini yang mencari ilustrasi teknik konsentrasi yang lebih

relevan dan terkini. Selain itu, hal ini diperkuat dengan fakta bahwa buku ini tidak banyak membahas mengenai bagaimana teknologi modern dapat mempengaruhi konsentrasi dan bagaimana kita dapat mengelola distraksi yang berasal dari teknologi. Terakhir, saya merasa di beberapa bagian dalam buku ini terlalu umum dan tidak memberikan panduan spesifik untuk mengatasi masalah konsentrasi yang dihadapi oleh individu yang berbeda.

Meskipun kritik terhadap buku ini cenderung lebih dominan dibanding kelebihanannya, buku ini tetap menawarkan cara jitu yang bisa diaplikasikan langsung bagi Anda semua yang ingin berlatih konsentrasi, sekaligus merasakan sensasi berbeda dari latihan-latihan lain yang berkaitan. Pun begitu, rugi rasanya jika teman-teman kelewatan untuk membaca karya Theron Q Dumont ini, sehingga saya merekomendasikan buku *The Power of Concentration* untuk Anda sekalian. Bagi yang tertarik, kalian dapat meminjamnya langsung di Perpustakaan Universitas Pembangunan Jaya segera. Selamat membaca!

**Oleh**

**Nama : Jhordy Rafeo Aryatedi**

**Program Studi : Psikologi**

**NIM : 202103102**