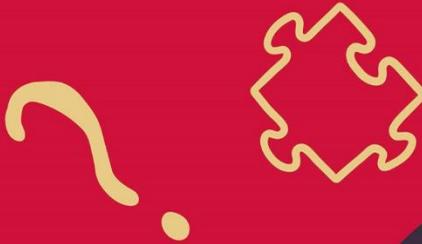


Asep Hikmatullah

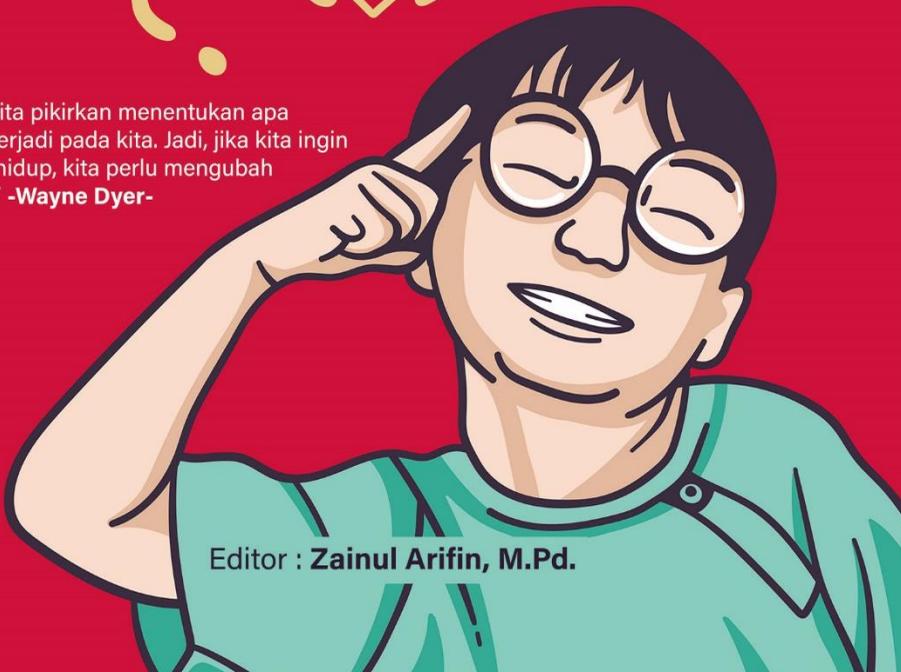


The Art Of Thinking

Perubahan Besar Dalam Hidup
Di Mulai Dari Cara Kita Berfikir



"Apa yang kita pikirkan menentukan apa yang akan terjadi pada kita. Jadi, jika kita ingin mengubah hidup, kita perlu mengubah pikiran kita." -Wayne Dyer-



Editor : Zainul Arifin, M.Pd.

“Apa yang kita pikirkan menentukan apa yang akan terjadi pada kita. Jadi, jika kita ingin mengubah hidup, kita perlu mengubah pikiran kita.”

-Wayne Dyer-

The Art Of -----

THINKING

Perubahan Besar Dalam Hidup Dimulai Dari
Cara Kita Berfikir

Asep Hikmatullah



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

THE ART OF THINKING

Perubahan Besar Dalam Hidup Dimulai Dari Cara Kita Berfikir

Copyright @ 2025 By Asep Hikmatullah

All right reserved

Penulis

Asep Hikmatullah

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Husnud Diniyah

Editor

Zainul Arifin, M.Pd.

Background isi buku di ambil dari [https://www. freepik. com/](https://www.freepik.com/)

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit KBM Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-202-743-1

Cetakan ke-1, September 2025

14,8 x 21 cm, x + 222 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-
Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100. 000. 000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500. 000. 000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1. 000. 000. 000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4. 000. 000. 000,00 (empat miliar rupiah).



KATA PENGANTAR

Setiap perubahan besar dalam hidup manusia selalu diawali oleh satu hal yang mendasar namun sering kita abaikan yaitu cara kita berfikir. Pikiran adalah akar dari segala tindakan, emosi, keputusan, bahkan arah hidup yang kita tempuh. Namun, tidak semua dari kita benar-benar menyadari kekuatan besar yang tersembunyi dibalik aktivitas berfikir sehari-hari.

Dalam buku ini, saya mengajak anda untuk tidak hanya berfikir, tetapi menyadari bagaimana anda berfikir. Kita akan menelusuri berbagai bentuk pikiran, mulai dari pikiran sadar, pikiran bawah sadar, pikiran positif dan negatif, hingga pola pola pikir berkambang dan pola pikir tetap. Saya percaya Berfikir adalah seni. Seni yang dapat asah, dipelajari, dilatih dan dikembangkan.

Kita akan belajar bagaimana mengenal diri sendiri, mengelola emosi, mengambil keputusan dengan bijak,



menghadapi kegagalan, hingga menemukan kedamaian dalam melepaskan dan merelakan.

Semoga buku ini bisa menjadi teman refleksi, penggerak langkah, dan sumber inspirasi, dalam perjalanan anda menjadi pribadi yang lebih baik, bijaksana, dan lebih berarti bagi diri sendiri maupun orang lain.

Penulis menyadari, bahwa dalam penulisan ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan masa mendatang. Semoga tulisan ini dapat memberi manfaat, menginspirasi. Akhir kata, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan karya ini.

Selamat membaca dan selamat menemukan kekuatan di dalam pikiran anda.

Penulis





DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii

1

PENTINGNYA SENI BERFIKIR	1
Mengapa Seni Berfikir Penting Dalam Tindakan?	1
Kamu Adalah Apa Yang Kamu Pikirkan	3
Realitas Hidup Terbentuk Oleh Pikiran	6
Befikir Positif	7
Befikir Negatif	10
Pikiran Sadar Dan Pikiran Bawah Sadar	12
Befikir Kritis	14



2

BERANI MEMULAI DAN MELANGKAH LEBIH BAIK -----	17
Bagaimana Cara Memulai? -----	17
Laksanakan Rencanamu-----	19
Mewujudkan Rencana Dengan Tindakan Nyata Dan Konsisten-----	19

3

MENGENAL DIRI SENDIRI, REFLEKSI DIRI -----	24
Mengetahui Diri Secara Jujur Dan Mendalam-----	24
Masa Lalu Dan Pengaruhnya -----	25
Potensi Dan Bakat-----	26
Hidup Dengan Kesadaran Diri -----	27
Pesan Untuk Diri Sendiri -----	27
Refleksi Diri-----	28
Langkah-Langkah Refleksi Diri -----	29

4

MENATA PIKIRAN -----	32
Mengapa Kita Perlu Menata Pikiran? -----	33
Sumber Kekacauan Pikiran-----	33
Mengubah Fixed Mindset Menjadi Grow Mindset -----	34
Kuasai Pikiran Bawah Sadarmu-----	35
Pikiran Jernih, Langkah Pasti-----	38
Stop Berfikir Negatif-----	39



5

SENI BERFIKIR UNTUK MELANGKAH LEBIH BAIK DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI -----	41
Mulai Hari Dengan Baik-----	42
Berbuat Baik Meskipun Itu Kecil-----	44
Jangan Bandingkan Dirimu Dengan Orang Lain-----	44
Bersyukur-----	45

6

SENI BERFIKIR DALAM MENGHADAPI TANTANGAN -----	47
Mengubah Tantangan Menjadi Peluang-----	48
Mengubah Kesedihan Menjadi Kekuatan-----	49
Mengubah Kecemasan Menjadi Ketenangan-----	50
Mengubah Kesalahan Menjadi Pembelajaran-----	51
Mengubah Ketakutan Menjadi Keberanian-----	53
Atasi Ketakutanmu-----	55
Ketenangan Dalam Menghadapi Tantangan-----	57
Ambil Kritikan Sebagai Hadiah-----	58

7

PEMBELAJARAN DARI KEGAGALAN -----	60
Arti Dari Sebuah Kegagalan-----	60
Pelajaran Berharga Dari Kegagalan Yang Dialami-----	62
Menciptakan Rencana Aksi Sebagai Respon Atas Kegagalan-----	63
Menginspirasi Diri Sendiri Untuk Terus Maju-----	64



8

EMOSI DAN PIKIRAN	66
Mengelola Emosi	66
Hubungan Emosi Dan Pikiran	72
Pola Pikir Yang Membentuk Emosi	73

9

MENJADI PRIBADI YANG MENENANGKAN	75
Bersikap Tenang Dengan Diri Sendiri	75
Sikap Tenang Dalam Rutinitas Harian	78
Ketenagan Bukan Sekedar Hasil Melainkan Proses	80

10

MENJADI PRIBADI YANG BERMANFAAT BAGI ORANG LAIN	82
Peran Kecil Perubahan Besar	82
Jalin Relasi Dan Berbagi Inspirasi	83
Membantu Orang Lain	84

11

MENCINTAI DIRI SENDIRI (<i>SELF-LOVE</i>)	86
Mengapa Kita Perlu Mencintai Diri Sendiri?	86
Memberikan Waktu Untuk Beristirahat Dan Merawat Diri (<i>Self-Care</i>)	87
Berbicara Postif Pada Dirimu Sendiri (<i>Self-Talk</i> Yang Sehat)	88
Utamakan Diri Sendiri Kemudian Orang Lain	89



Lakukan Hal-Hal Postif Yang Membuatmu Bahagia -----	90
Hindari Overthinking Dan Self-Judgment -----	90

12

SENI BERFIKIR KETIKA MASALAH DAN KESULITAN DATANG --	93
Tetap Hadapi -----	93
Cara Menghadapi Kesedihan Dan Kehilangan -----	94
Fokus Pada Solusi Bukan Masalah -----	95
Jadilah Kuat, Jangan Mudah Menyerah -----	96
Sebuah Penerimaan Atas Penderitaan -----	97

13

MEMPERBAIKI DIRI -----	99
Mengapa Kita Harus Memperbaiki Diri? -----	99
Menerima Kenyataan -----	101
Tentukan Apa Yang Harus Dirubah -----	102
Tentukan Tujuan Untuk Diri Sendiri -----	102
Kalau Bisa Sekarang Kenapa Harus Ditunda? -----	102
Menerima Nasehat Orang Lain -----	103
Memaafkan Masa Lalu Dan Memberi Ruang Untuk Diri Sendiri Untuk Berkembang -----	104
Mengubah Kebiasaan Buruk Menjadi Baik -----	105
Belajar Terus Menerus -----	107
Stop Baper! -----	109
Kontrol Ekspektasimu -----	114
Kendalikan Egomu -----	120



Jangan Mudah Mengeluh!-----	128
Stop Mengilosi Diri-----	131

14

MENJADI PRIBADI YANG BERKUALITAS DAN BERNILAI -----	133
Bijaksana-----	133
Berani -----	140
Percaya Diri-----	144
Jujur -----	151
Bertanggung Jawab -----	156
Rendah Hati -----	162
Dermawan -----	169
Menjadi Pemaaf -----	175
Mempunyai Daya Tarik -----	180
Disiplin -----	185
Jadilah sukses! -----	190

15

SENI BERPIKIR MENGAMBIL KEPUTUSAN DENGAN BIJAK -----	198
Mengapa Kita Perlu Berfikir Dalam Mengambil Keputusan? -----	198
Jangan Takut Mengambil Resiko-----	200
Reaktif Vs Reflektif -----	200



16

SENI BERFIKIR UNTUK MERELAKAN	205
Pentingnya Bisa Melepaskan Dan Merelakan?	205
Merelakan Bukan Melupakan	208
Merelakan Bukan Berarti Menyerah	209
Ketika Pikiran Terjebak Pada Apa Yang Telah Pergi	210
Merelakan Adalah Bentuk Cinta Yang Matang	211

17

SENI BERFIKIR SEBELUM BERBICARA	213
Mengapa Berfikir Sebelum Berbicara Itu Penting?	213
Prinsip Dasar Berfikir Sebelum Berbicara	215
Ubah Ucapanmu, Ubah Hidupmu	216

DAFTAR PUSTAKA	219
PROFIL PENULIS	222





DAFTAR PUSTAKA

- Borg, J. 2024. *Mind Power Skills. Mengerti Kekuatan Pikiran Untuk Mengubah Hidupmu Lebih Baik Dan Sukser Besar*. Jakarta Selatan. Penerbit Qaf.
- Yulinato, D. (2024). *Control Your Expectation. kendalikan ekspektasimu, kendalikan hidupmu*. Klaten Jawa Tengah. Jendela penerbit.
- Amba, J. 2025. *Midset Therapy. Midset Yang Harus Anda Miliki Untuk Sukses Pada Hal Apapun*. Klaten Jawa Tengah. Caesar Media Pustaka.
- Seta, M. A. 2024. *The Winning Mindset. Rahasia Berpikir Sukses Para Pemenang*. Klaten Jawa Tengah. Metamedia.
- Miller, D. 2024. *The Art Of Manifestation. Menerapkan Seni Manifestasi Untuk Mencapai Keberhasilan*. Yogyakarta. Yash Media.



- Yulianto, D. 2013. *The Principles Of Power. Rahasia Manipulasi Orang Lain Dari Segala Situasi*. Klaten Jawa Tengah. Jendela Penerbit.
- Musyafa, H. 2023. *Rahasia Berfikir Positif. Mengubah Diri, Mengubah Cara Berfikir*. Semarang. Syalmahat Publishing.
- Clear, J. 2023. *Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Bisa. Atomic Habits. Cara Mudah Dan Terbukti Untuk Membentuk Kebiasaan Baik Dan Menghilangkan Kebiasaan Buruk*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Miller, D. 2024. *Growt Mindset Effect. Terapi Untuk Pengembangan Diri Dan Kehidupan Yang Lebih Baik*. Yogyakarta. Yash Media.
- Aroma. 2025. *Afirmasi Quantum. Menarik kekayaan, cinta, dan kebahagiaan, melalui afirmasi dan kekuatan pikiran*. Yogyakarta. Penerbit kita.
- Arifin, Y. 2023. *The Power Of Ambition. Ambisi Adalah Kunci Untuk Mewujudkan Impian Kita*. Klaten Jawa Tengah. Jendela Penerbit.
- Anggara, J. 2024. *Be Calm, Be Happy. Rahasia Bersikap Tenang Dalam Segala Kondisi*. Klaten Jawa Tengah. Jendela Penerbit.
- We, T. 2024. *Letting Go, Letting Grow. Sebuah Seni Untuk Melepaskan*. Klaten Jawa Tengah. Jendele Penerbit.
- Epictetus, 2025. *The Art Of Living. Pandun Filosofis untuk Mewujudkan Hidup Bahagia Dengan Mengontrol Pikiran Dan Tindakan*. Yogyakarta. CV. Indoliterasipublishing House.



- Tary, M. & Attafsi, Y.2025. *Berani Berubah Untuk Hidup Yang Lebih Baik. Semuanya Dimulai Dari Diri Sendiri*. Sleman Yogyakarta. Cheklist.
- Dwek, C. S. 2021. *Mindset. Mengubah Pola Berfikir Untuk Perubahan Besar Dalam Hidup Anda*. Tangerang Selatan. Penerbit Baca PT Bentara Aksara Cahaya.
- Surya, F. 2025. *100 Mindset Berifkir Positif. Kapsul Motivasi Bagi Para Pemimpi Dan Pelaku*. Yogyakarta. CV. Indoliterasi publishing house.
- Kamali, U. 2023. *1% Inspirasi 99% Kerja Keras. Lakukan Sekarang Dan Segera!* Klaten Jawa Tengah, Jendela Penerbit.





PROFIL PENULIS

Asep Hikmatullah seorang penulis kelahiran 20 Mei 2002. Memiliki latar pendidikan Gelar sarjana pertama diraih pada tahun 2024 di Fakultas Syari'ah Program Studi Hukum Ekonomi Syari'ah Sekolah Tinggi Ilmu Syari'ah Haji Abdul Rasyid. selanjutnya, penulis juga mengambil perkuliahan jenjang S1 Program Studi Pendidikan Agama Islam Di Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Hamzanwadi Nahdlatul Wathan Lombok Timur Dan Berstatus Mahasiswa Akhir. Selain itu, penulis juga pernah mendirikan organisasi kemahasiswaan yaitu UKM SKA sekaligus menjadi ketua perdana 2023/2024. Saat ini, penulis juga melanjutkan pendidikan jenjang S2 Program Studi Al-Ahwal Al-Syaksyah Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis juga merupakan seorang kaligrafer yang sering mengikuti ivent-ivent perlombaan kaligrafi baik tingkat mahasiswa mapun Musabaqoh Khottil Qur'an baik ditingkat kabupaten maupun provinsi. Selain itu, penulis juga merupakan pelatih kaligrafi aktif di beberapa sekolah, dan pondok pesantren.

