TIME TRAVEL

KBM INDONESIA

"KALAU KAMU BISA KETEMU DIRIMU DI MASA DEPAN, APA YANG AKAN KAMU UBAH HARI INI ?"

60 HARI

MENJADI VERSI TERBAIK DIRIMU

DAENG MURSYID

2025

60 Hari

Menjadi Versi Terbaik Dirimu

Daeng Mursyid

KBM INDONESIA

Penerbit KBM Indonesia

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku

60 Hari Menjadi Versi Terbaik Dirimu

Copyright @2026 by Daeng Mursyid
All rights reserved

PENERBIT KARYA BAKTI MAKMUR (KBM) INDONESIA
Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia) **NO. IKAPI 279/JTI/2021**
Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor) **081357517526 (Tlpn/WA)**

Penulis
Daeng Mursyid

Desain Sampul
Eca Art

Tata Letak
Lailatul Nur Ula

Editor Naskah
Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

ISBN
978-634-278-399-3

14,8 x 21 cm, x + 120 halaman
Cetakan ke-1, Mei 2026

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

Website
https://penerbitkbm.com
www.penerbitbukumurah.com

Instagram
@penerbit.kbmindonesia
@penerbitbukujogja

Email
naskah@penerbitkbm.com

Distributor
https://penerbitkbm.com/toko-buku/

Youtube
Penerbit KBM Sastrabook

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).

📖 PENGANTAR

Kalau kamu bisa ketemu dirimu di masa depan... apa yang akan kamu ubah hari ini ?

Setiap dari kita pasti pernah bergumam:

"Kenapa aku masih begini-begini aja?"

"Kenapa sulit banget berubah, padahal udah niat banget?"

Jawabannya bukan karena kamu lemah. Tapi karena kamu belum punya **peta perubahan** yang bisa kamu jalani pelan-pelan, dengan sadar.

Buku ini bukan sekadar motivasi instan. Ini adalah **panduan perjalanan 60 hari**, untuk kamu yang ingin berubah—bukan besok, tapi mulai dari **hari ini**.

Di tengah distraksi yang tak henti-henti, tekanan sosial, dan luka masa lalu yang kadang tak kamu sadari, kamu tetap bisa **melangkah ke masa depan yang kamu inginkan**.

Dan langkah itu tidak dimulai dari hal besar, tapi dari **keputusan-keputusan kecil yang kamu ambil hari ini.**

Saya menyusun buku ini dari pengalaman pribadi dan pembelajaran selama lebih dari 10 tahun, menggabungkan metode terbaik dunia dalam pengembangan karakter dan penyembuhan diri:

- ☑ **Neuro-Linguistic Programming (NLP)** – untuk membentuk ulang cara berpikirmu
- ☑ **Time Line Therapy (TLT)** – untuk melepaskan luka masa lalu yang diam-diam menahanmu
- ☑ **7 Habits of Highly Effective People** – untuk pondasi karakter efektif jangka panjang
- ☑ **Atomic Habits** – untuk membangun rutinitas kecil yang berdampak besar

Metode ini biasa digunakan oleh coach, psikolog, dan trainer dunia. Tapi kamu tidak perlu jadi ahli untuk mulai.

Saya menyederhanakannya dalam **latihan reflektif harian** yang kamu bisa lakukan cukup 10–15 menit per hari.

Buku ini akan menjadi teman perjalanmu. Teman yang lembut, jujur, dan tidak menuntut.

Kamu tidak sedang dikejar kesempurnaan. Kamu sedang pulang—menjadi dirimu yang utuh dan kuat, hari demi hari.

Selamat melakukan *time travel*, dan menyapa dirimu yang lebih baik.

Dengan hangat,

Daeng Mursyid

Penulis & Fasilitator *Program Sahabat Karakter*

"Buku ini bukan sekadar bacaan, tapi cermin untuk bertemu dirimu di masa depan."

🛠 CARA MENGGUNAKAN BUKU INI

Buku ini disusun sebagai **peta harian** selama **60 hari** untuk membentuk kebiasaan berpikir baru dan karakter yang lebih kuat.

Gunakan sebagai **refleksi pribadi**, atau kombinasikan dengan **teman latihan**, konsuler, atau komunitas.

👣 **Struktur & Pendekatan:**

- 🧠 **NLP** → membantu kamu memahami pola pikir yang membentuk perilakumu
- ⏳ **TLT** → membantu melepaskan emosi negatif yang tertinggal dari masa lalu
- 🌳 **7 Habits** → kerangka karakter efektif yang tahan uji
- ⚙️ **Atomic Habits** → cara membentuk kebiasaan kecil yang berdampak besar

📌 **Langkah-langkah:**

1. 📖 Sisihkan **10–15 menit setiap hari** untuk membaca dan mengisi refleksi.
2. 🧍 Ikuti urutan harian—jangan lompat-lompat, karena ini dirancang sebagai perjalanan.
3. ✍️ Tulis langsung jawabanmu. Menulis adalah cara terbaik menanamkan kesadaran.
4. 📊 Cek kemajuanmu di bagian **Habit Tracker**.
5. 🤝 Ingin pendampingan? Gabung komunitas Sahabat Karakter yang ada

Tips:

- 🌅 **Pagi hari**: Baca untuk memulai hari dengan kesadaran dan arah.
- 🌙 **Malam hari**: Gunakan sebagai jurnal refleksi dan pembersih pikiran.

💬 ***"Perubahan itu bukan lari sprint.***

Tapi perjalanan bertemu dirimu di masa depan—satu langkah sadar, satu hari, satu kebiasaan baru."

DAFTAR ISI

PENGANTAR i

CARA MENGGUNAKAN BUKU INI v

DAFTAR ISI vii

Bab 1

KENAPA HIDUPMU TERASA KABUR? 1

1.1 Cerita Kita Semua: Dari Icha, Kamu, dan Jutaan Gen-Z Lainnya 2

1.2 Mengapa Kita Gampang Bingung & Overthinking? 4

1.3 Quarter-Life Crisis Itu Nyata 8

1.4 Refleksi & Jurnal Hari 1 11

1.5 Pesan Hari Ini: Kamu Tidak Sendirian 15

Bab 2

MELEPAS LUKA LAMA 17

2.1 Realitas Gen Z: Burnout, Stress & Kebingungan 18

2.2 Cerita: Sarah si Freelance yang Gak Tahu Kapan 'Off' 20

2.3 Kenapa Harus Melepaskan Emosi Lama? 21

2.4 Cara Cepat Buang Beban Batin dengan Time Line Theraphy....23
2.5 Script Latihan TLT – Release Emosi Negatif....25
2.6 Tugas Praktis Bab 2 – "Bersih-bersih Emosi"....26
2.7 Penutup Bab 2 – "Kamu Gak Salah, Kamu Cuma Penuh"....28

Bab 3

MINDSET BARU, HIDUP BARU....31
3.1 Tantangan Gen Z: Gagal vs Mengejar Harapan....32
3.2 Mengapa Reframing dan Afirmasi Penting....33
3.3 Kisah Irfan: Dari "Gagal Lagi" ke Jadi Pelatih Nasional....34
3.4 Teknik Reprogramming: NLP & 7 Habits....36
3.5 Script Reprogramming & Habit Mini....38
3.6 Tugas Refleksi & Jurnal – "Mindset Baru, Karakter Baru"....42
3.7 Penutup Bab 3 – "Kamu Berhak Pilih Pikiran yang Menumbuhkan"....43

Bab 4

MEMBENTUK KARAKTER LEWAT KEBIASAAN MIKRO....45
4.1 Kenapa Kamu Harus Mulai dari Habit, Bukan Mood....46
4.2 Cerita Adit: Bangun Subuh, Bangun Karakter....47
4.3 Teknik Tiny Habits: Mulai Kecil, Lakukan Setiap Hari....49
4.4 Template 7 Hari: Micro Habit Tracker....51
4.5 NLP: Gestur Anchoring + Visualisasi Habit....52
4.6 Refleksi Harian (Jurnal Malam)....53
4.7 Penutup Bab 4....54

Bab 5

MENTALITAS TAHAN TEKANAN & KONSISTENSI.....57

5.1 Tekanan Zaman, Tekanan Diri Sendiri.....58
5.2 Cerita Nyata: Nabila dan Momen Gagal Total.....59
5.3 Strategi Mental Tahan Tekanan – 3 Pilar Kunci.....61
5.4 Latihan Mini Harian: Resiliensi & Fokus.....63
5.5 Script Resilience: NLP + Mini Habit Recovery 64
5.6 Tugas Harian & Refleksi Resiliensi.....66
5.7 Penutup Bab 5: Bangkit, Bukan Lari.....67

Bab 6

TEMUKAN MISI & LINGKUNGAN.....69

6.1 Kenapa Banyak Gen-Z Merasa "Kehilangan Arah"? 70
6.2 Cerita Tania: "Hidup Tapi Mati Rasa".....71
6.3 Menemukan "Why" Kamu – Tangga Tujuan Gen Z.....72
6.4 Latihan NLP: Visualisasi Misi Hidup Kamu 75
6.5 Lingkungan: Bantu Naik atau Tarik Jatuh? 76
6.6 Latihan NLP: Audit Lingkungan Sosialmu 78
6.7 Tugas Bab 6: Misi & Lingkungan yang Sinkron 79

Bab 7

DESAIN ULANG IDENTITAS & SISTEM DIRI.....81

7.1 Kenapa Kamu Kambuh Lagi? 82
7.2 Kisah Taufik: Dari "Anak Malas" Jadi Mentor Produktivitas.....83
7.3 NLP: Otak Kita Bekerja Berdasarkan Representasi Internal.....85
7.4 Time Line Therapy – Planting Masa Depan.....86

7.5 Atomic Habit: Sistem Kalahkan Niat 88
7.6 Desain Sistem Diri Kamu 90
7.7 7 Habits: Hidup Berdasarkan Prinsip, Bukan Reaksi 92
7.8 Tugas Bab 7: Redefinisikan Siapa Kamu 94

Bab 8

LOCK IN & KONSISTENSI KARAKTER BARU 97
8.1 Kenapa Banyak Orang Gagal di Hari ke-61? 98
8.2 TLT – Lock-In & Anchoring: Mengunci Versi Baru Dirimu 99
8.3 NLP: Bangun "Lingkaran Diri Baru" 101
8.4 Atomic Habit: 3 Ritual Kunci Konsistensi 104
8.5 Komunitas & Lingkungan Support 107
8.6 Afirmasi untuk "Lock-In" Identitas Baru 108
8.7 Checklist "Lock-In 21 Hari" 109
8.8 Penutup Buku – Karakter Bukan Warisan, Tapi Pilihan 110

Bab 9

INTEGRASI & HIDUPMU YANG BARU 113
9.1. Surat untuk Dirimu yang Lalu 114
9.2. Checklist Dulu vs Sekarang 115
9.3. Lock-in: 21 Hari Menuju Permanen 115
9.4. Jangan Jalan Sendiri 116
9.5. Komitmen Terakhir: "Aku Sudah Menjadi..." 116

Tentang Penulis 119

Bab 1

KENAPA HIDUPMU TERASA KABUR?

"Kita boleh bingung, tapi jangan diam."

1.1 Cerita Kita Semua: Dari Icha, Kamu, dan Jutaan Gen-Z Lainnya

Icha – Lulusan Teknik yang Terjebak Ribuan Lamaran (Bandung, 24 th)

Icha adalah lulusan universitas teknik swasta di Bandung. Setelah wisuda, dia penuh optimisme: "Pasti cepat dapat kerja di bidangku." Tapi kenyataannya? Dia melamar 2.245 lowongan selama 8 bulan, hampir setiap hari mengklik tombol "Kirim CV".

"Terlalu capek dan lelah, tiap kirim lamaran saya berharap… tapi hasilnya nihil. Saya bahkan sudah tidak berharap dibaca. Tapi saya tetap kirim — karena kalau diam saja, saya bisa gila," kenangnya.

Dia akhirnya menerima tawaran sebagai admin marketing online. Bukan sesuai passion, tapi setidaknya ada penghasilan. Banyak dari kita yang berada di posisi Icha: menulis ribuan CV, menelusuri platform pekerjaan, menanti panggilan… tapi tak kunjung ada kenyataan.

Bahwa ada sekitar 10 juta Gen-Z di Indonesia tidak bekerja atau kuliah.

Survei Deloitte juga menunjukkan 61% Gen-Z merasa hidupnya belum punya tujuan jelas.

Jadi kalau kamu merasa bahwa

""Saya sedang di jalan penuh kerikil dan nggak tahu ujungnya."

kamu tidak sendiri, teman…

🌀 Fadli – Content Creator di Tengah Tekanan Keluarga

Fadli, lulusan S1 Pertanian, memilih jalur yang tak biasa: menjadi content creator. Padahal keluarganya berharap dia jadi pegawai PNS atau lanjut kuliah S2

"Waktu saya bilang ke keluarga saya kerja sebagai content creator, semua bilang saya telah membuang ijazah," ujarnya.

Malam-malamnya penuh air mata, takut gagal, takut tak mendapat dukungan. Namun, ia memilih bertahan. Kini, akun Instagram dan YouTube-nya punya 130.000 followers. Saat kami tanya apa motivasinya bertahan, ia menjawab dengan tegas:

"Kalau tidak bangun karakter kuat bertahan dulu, saya pasti nyerah dari bulan kedua."

Generasi Z seperti Fadli menunjukkan bahwa ketika kamu berani menghadapi penolakan, maka peluang baru terbuka.

Kisah ini sejalan dengan artikel Medium yang menyebut Gen-Z mengalami dilema antara passion dan tekanan social.

🔄 Kesamaan Kita: Melelahkan Nafas, Menantikan Harapan

Icha, Fadli, dan mungkin kamu, sama-sama merasakan tiga hal ini:

1. Lelah karena bekerja keras tapi hasil tak pasti

2. Takut gagal, terutama karena tekanan sosial atau keluarga

3. Rasa malu karena belum sesuai ekspektasi—diri sendiri maupun orang lain

Mereka bilang ke kita:

"Kita semua sedang jalan di medan yang sama... dan kamu punya alasan untuk tetap lanjut."

Apa Maknanya Buatmu?

Icha mengingatkan kita bahwa ketidaktahuan arah hidup adalah hal umum — bukan kelemahan.

Fadli menunjukkan bahwa percaya pada proses karakter bisa jadi kunci bertahan di tengah keraguan.

Kamu? Kamu punya dua pilihan: tetap di antara kegalauan... atau mulai membangun karakter yang kuat dan jelas, sedikit demi sedikit, langkah demi langkah.

Jika ini cocok dengan pengalamanmu, kita bisa lanjut ke latihan-latihan berikutnya — karena buku ini membantumu keluar dari lingkaran kegalauan itu dan mulai jalanmu sendiri.

1.2 Mengapa Kita Gampang Bingung & Overthinking?

1. "Semua terlihat berhasil — tapi aku masih ragu"

Generasi kedok sosial media mendefinisikan keberhasilan dengan jumlah followers, likes, dan postingan atraktif. Namun,

data global dan lokal menunjukkan efek samping yang tidak terlihat secara langsung:

"Brain rot" adalah istilah yang muncul karena terlalu sering doom-scrolling—menghabiskan waktu tanpa sadar, lalu merasa otak 'malas', fokus menurun, mood acak-acakan.

Di Indonesia, lebih dari 50% Gen-Z merasa cemas akibat perbandingan sosial online.

Kisah nyata anonim dari Reddit:

"Saya scroll feed TikTok 2 jam, lihat semua temen seumuran kelihatan sukses, aku malah jadi sedih & minder. Terus pikiran negatif: 'Kok aku belum sampai di situ?' muncul berkali-kali."

Perasaan dalam diri mereka meliputi:

- FOMO kronis — takut ketinggalan masalah, tren, atau kesempatan (fear of missing out).
- Perasaan tidak cukup — "Aku belum cukup baik" muncul setelah setiap scroll.
- Rasa kesepian digital — banyak koneksi online, tapi sedikit kedalaman.

⏳ 2. Kerja keras sering tak langsung berbuah hasil

Di dunia penuh filter dan highlight reel, keberhasilan ditampilkan instan—tapi prosesnya disembunyikan.

Studi oleh Emory dan McKinsey menjelaskan:

Penggunaan sosial media lebih tiga jam/hari untuk Gen-Z berisiko mengalami kecemasan, cemas/depresi, bahkan penurunan performa kognitif.

46% Gen-Z di Indonesia mengalami gangguan kecemasan akibat penggunaan media sosial.

Perasaan yang muncul:

- Frustrasi berat saat usaha mereka tidak langsung dihargai.
- Merasa gagal, walaupun baru mulai.
- Kehilangan motivasi di tengah perjalanan.

🛞 3. Mental cepat lelah: banyak ekspektasi, sedikit validasi

Gen-Z terbiasa mendapat instant feedback—atau meghindari confronting langsung—di dunia offline, mereka justru kurang validasi:

Orang tua atau atasan tidak memberi echo saat mereka unggul.

Di luar platform digital, apresiasi nyata jarang muncul—padahal mereka membutuhkannya.

Studi di Indonesia (The Jakarta Post, 2023) menyebut Gen-Z sangat sadar akan mental health, namun tetap merasa terbebani oleh ekspektasi sosial.

Riset lain menunjukkan Facebook + Instagram semakin memperlebar kesenjangan antara ekspektasi ideal dan realita diri.

Akibatnya:

Self-doubt mendalam – "Apakah aku cukup baik?"

Intoleransi terhadap kegagalan, karena belum pernah dididik menerima proses

Tingkat stres tinggi, sulit tidur, mood swings ketika tidak mendapat “likes” atau validation.

🌪️ 4. Overthinking: Pikiran dipaksa jadi detektif setiap saat

Gen-Z rentan terhadap kondisi rumination — terus memikirkan apa yang salah dari diri mereka:

Studi akademis menyebut:

Tekanan di media sosial, keinginan tampil sempurna, dan ketidakpastian masa depan berperan besar dalam overthinking.

Media-multitasking melemahkan attention span dan meningkatkan stres.

Dialog internal mereka bisa seperti ini:

“Aku terlalu lambat dibanding temen-temenku.”

“Mungkin aku memang nggak berbakat.”

“Kalau orang lain berhasil dalam sebulan, aku kok belum juga?”

Semua ini menciptakan keseharian penuh keraguan dan rasa lelah mental.

✳ Ringkasan: Kondisi Pikiran Gen-Z Saat Ini

Apa Ini Artinya Buatmu?

Kita tumbuh dalam generasi yang terlalu cepat mendapat input, tapi minim penyaringan:

Terlalu banyak perbandingan → terlalu cepat merasa gagal

Terlalu banyak usaha → tapi jarang apresiasi → mental mudah goyah

Terlalu banyak gangguan → susah fokus → pikiran kacau

Itu sebabnya, dalam bab berikutnya kita akan belajar:

Melepaskan emosi lama (Bab 2) agar pikiran jadi ringan

Membentuk mindset baru (Bab 3) yang tidak tergantung validation eksternal

Membangun sistem dukungan diri & lingkungan (Bab 4–7) agar karakter baru bisa tahan uji

---

1.3 Quarter-Life Crisis Itu Nyata

Bagi banyak Gen-Z, usia awal 20-an menjadi momen paling menantang:

Hilangnya rasa percaya diri

Perasaan stuck meskipun sudah kerja

Takut memulai karena takut gagal

Merasa kalah dibanding orang lain

Menurut survei Indeed Indonesia (2023), 6 dari 10 Gen-Z mengalami gejala ini — dan ini bukan karena kelemahan, tapi kondisi yang belum pernah diajarkan pada mereka.

🌪️ 1.3.1 Kronologi Krisis, Ilustrasi Nyata

📱 **#25FeelingStuck** – Tagar yang Menyuarakan Kekosongan

Hashtag seperti **#age25** dan **#quarterlifecrisis** merepresentasikan kondisi mental Gen-Z:

"Insta-envy: aku melihat sekaligus iri... jadi tertutup ragu"—feberi et al., 2024

Instagram dan TikTok dipenuhi video dengan caption seperti,

"I feel like I'm in my rainy days... I ain't happy at all"—merujuk pada rasa 'jatuh' emosional di usia lewat 25.

🤯 1.3.2 Dari Social Media: Overthinking & Ketidakpastian

Di Reddit (r/Gen-Z) seorang pengguna menceritakan:

"I've never felt so awful... I feel so gross and old thinking about my age (24)"

Seorang lainnya:

"I used to cope with weed... but the fact that my 20s are already half way over ... got me hella depressed!"

Kedua suara ini merefleksikan dua hal:

Shock budaya: dari sekolah terstruktur ke dunia kerja yang penuh ketidakpastian

Krisis usia: perspektif usia menjadi sumber tekanan emosional

---

1.3.3 Faktor Pemicu Stress-Pikiran Gen-Z

Suara dari Dalam: Ketika Pikiran Menjadi Penjara

Banyak Gen-Z mengalami dialog internal seperti:

"Kenapa orang lain bisa sukses cepat, aku masih begini begini saja ?"

"Waktu cepat sekali... aku harus punya rumah, gaji besar, tapi aku belum apa-apa."

"Apa aku terlambat? Apa aku membuang membuang waktu?"

Dialog ini membuat mereka merasa terperangkap antara harapan dini dan pengalaman yang sebenarnya.

1.3.4 Dampak Jangka Pendek dan Jangka Panjang

Jangka pendek: insomnia, mood swing, hilang semangat kerja

Jangka panjang: hilang arah akibat identity freeze, ketakutan menghambat potensi

---

🛞 1.3.5 Kesimpulan – Kamu Tidak Sendirian

Kamu bukan sekadar pemalu; bukan sekadar sedang malas.

Anda mengalami krisis usia yang diperparah kondisi era digital:

"Kamu punya alasan kuat buat merasa seperti ini."

Dan… ini peluang untuk tumbuh. Tidak dipaksa idealisme, tapi dipandu.

🚀 Next Step di Buku Ini

Setelah memahami apa, kenapa, dan bagaimana quarter-life crisis terjadi:

Bab 2 akan memandu kamu melepaskan beban emosional

Bab 3–7 membantu kamu menata ulang pikiran, kebiasaan, identitas, dan lingkungan

Karena perubahan karakter itu bukan efek kilat — tapi perjalanan yang dibangun langkah demi langkah dengan kesadaran dan sistem yang tepat.

✍️ 1.4 Refleksi & Jurnal Hari 1

Tema: "Siapa Aku, dan Ingin jadi Siapa Aku ?"

Ini adalah langkah pertama perjalanan kamu. Menulis dengan jujur akan membuat perubahan lebih nyata. Jangan buru-buru — tulis perlahan, dari hati.

🏵 Langkah 1: Karakter Apa yang Ingin Kamu Ubah?

📖 Instruksi:

Pikirkan 1–2 karakter utama yang paling ingin kamu ubah atau perkuat dalam dirimu selama 60 hari ke depan.

(Boleh karena kamu merasa karakter itu lemah sekarang, atau karena kamu merasa karakter itu akan membawa kamu ke hidup yang lebih baik)

Contoh pertanyaan bantu:

Apa yang paling bikin kamu nyesel atau frustrasi dari dirimu akhir-akhir ini?

Kalau kamu jadi versi idealmu, karakter apa yang pasti kamu miliki?

📝 Contoh jawaban:

Saya ingin lebih percaya diri dan konsisten.

Kadang saya terlalu takut dinilai orang dan gampang berhenti di tengah jalan.

📝 Tuliskan Tentang dirimu:

🧠 Langkah 2: Pengalaman yang Membekas & Jadi Titik Balik

📖 Instruksi:

Tulis satu pengalaman hidup paling membekas yang membuat kamu sadar:

"Aku harus berubah. Aku gak bisa terus begini."

Ini bisa pengalaman gagal, ditolak, kehilangan, disalahpahami, dll.

Contoh pertanyaan bantu:

Kapan terakhir kamu merasa sangat kecewa dengan dirimu?

Kapan kamu merasa “kalau saja aku lebih kuat/tenang/tangguh tadi” ?

📝 Contoh jawaban:

Saat wawancara kerja impian, saya grogi, blank, dan jawab ngawur.

Setelah itu saya sadar… saya gak siap mental.

Sejak itu saya tahu: saya butuh lebih percaya diri dan mampu mengontrol diri.

📝 Jawaban Saya adalah:

✨ Langkah 3: Siapa Panutanmu?

📖 Instruksi:

Pikirkan 1 orang (nyata, publik figur, tokoh fiksi) yang menurutmu punya karakter yang kamu impikan.

Tuliskan siapa dia, apa karakternya, dan kenapa kamu kagum.

Contoh pertanyaan bantu:

Siapa orang yang kamu rasa "pengen banget bisa kayak dia"?

Apa satu sifat dia yang paling kamu pengen punya?

📝 Contoh jawaban:

Saya pilih Najwa Shihab. Dia tenang, percaya diri, dan bisa berdiri di atas panggung tanpa goyah.

Saya ingin bisa punya ketenangan dan kekuatan bicara seperti dia.

📝 Jawaban Saya adalah:

💬 Penutup Refleksi Hari 1:

✅ Simpan tulisan ini baik-baik.

✅ Bacalah ulang setiap minggu saat kamu merasa kehilangan arah.

✅ Tulisan ini adalah kompas perubahanmu.

1.5 Pesan Hari Ini: Kamu Tidak Sendirian

Icha sudah kirim 2.000 lamaran tanpa balasan.

Fadli dimarahi karena kerjaannya tak sesuai ijazah.

Mungkin kamu juga… sedang menahan kecewa sambil tetap tersenyum di depan orang tua, teman, atau pasangan.

Tapi dengar ini baik-baik:

Kamu tidak sendiri.

Kita semua sedang belajar menjadi versi terbaik dari diri sendiri — sambil tetap bekerja, tetap bangun pagi, tetap pura-pura kuat di tengah ketidakpastian.

"Karakter itu bukan bakat.

Karakter itu bukan keajaiban.

Karakter adalah keputusan kecil yang kamu ambil saat tidak ada yang menonton."

Saat kamu memilih jujur meski takut.

Saat kamu bangkit meski kemarin gagal.

Saat kamu bilang "aku belajar" alih-alih "aku bodoh".

Dan itu… tidak harus sempurna hari ini.

Tidak perlu langsung jadi luar biasa.

Yang kamu butuhkan hanya satu hal:

Jadilah lebih kuat dari dirimu kemarin.

Karena kamu sedang membentuk pondasi.

Dan 60 hari ke depan —

akan jadi milikmu. Milikmu. Bukan orang lain.

Stephen R. Covey – Penulis *The 7 Habits of Highly Effective People*, pelopor pengembangan karakter dan kepemimpinan pribadi.

"We see the world, not as it is, but as we are — or, as we are conditioned to see it."

Kita tidak melihat dunia sebagaimana adanya, tetapi kita melihat dunia sesuai dengan siapa diri kita, atau bagaimana kita dibentuk (oleh pengalaman, budaya, keyakinan, trauma, pendidikan, keluarga, dll).

TENTANG PENULIS

Daeng Mursyid

Human Transformation Architect | Mindset & Character Builder

Daeng Mursyid adalah seorang arsitek transformasi manusia yang berfokus pada perubahan mindset, karakter, dan identitas diri agar seseorang mampu bertumbuh secara konsisten dan berkelanjutan.

Dengan pengalaman lebih dari 15 tahun di bidang pengembangan SDM, pelatihan, dan coaching, ia mengembangkan pendekatan praktis yang menggabungkan:

- Neuro-Linguistic Programming (NLP)
- Time Line Therapy (TLT)
- Pembentukan karakter berbasis habit & identitas
- Pendekatan reflektif dan sistem perubahan diri

Ia dikenal karena kemampuannya menyederhanakan konsep pengembangan diri yang kompleks menjadi latihan harian yang mudah dipahami dan langsung dipraktikkan.

Melalui buku ini, ia mengajak pembaca untuk tidak sekadar termotivasi, tetapi benar-benar berubah—melalui langkah kecil yang dilakukan secara sadar setiap hari.

Saat ini, ia aktif mengembangkan:

- Program transformasi mindset & karakter
- Komunitas pembelajaran "Tumbuh"
- Kelas dan pendampingan pengembangan diri

Visi:

Membantu individu menemukan kembali dirinya, membangun karakter kuat, dan menjalani hidup yang lebih sadar, utuh, dan bermakna.

Kalau kamu bisa bertemu dirimu 60 hari dari sekarang...
apakah dia akan berterima kasih, atau justru kecewa?

Banyak dari kita hidup dalam keadaan yang sulit dijelaskan:
tidak benar-benar hancur, tapi juga tidak benar-benar hidup.

Bangun pagi, kerja, lelah, lalu mengulang hari yang sama—
tanpa arah yang jelas, tanpa rasa cukup, tanpa versi diri yang benar-benar kita banggakan.

Buku 60 Hari Menjadi Versi Terbaik Dirimu hadir untuk menjawab kegelisahan itu.

Bukan dengan motivasi kosong, tapi dengan peta perjalanan yang bisa kamu jalani—hari demi hari.

Selama 60 hari, kamu akan diajak untuk:
- memahami kenapa hidup terasa kabur dan penuh overthinking
- melepaskan luka dan emosi lama yang diam-diam menahan langkahmu
- membangun ulang cara berpikir agar lebih kuat dan sadar
- membentuk kebiasaan kecil yang perlahan mengubah karaktermu
- menemukan misi hidup dan lingkungan yang mendukung pertumbuhanmu
- hingga mendesain ulang identitas diri yang baru dan lebih utuh

Buku ini menggabungkan pendekatan praktis dari:
Neuro-Linguistic Programming (NLP),
Time Line Therapy (TLT),
7 Habits of Highly Effective People,
dan Atomic Habits—
yang disederhanakan menjadi latihan harian 10–15 menit yang bisa langsung kamu jalankan.

Karena perubahan besar tidak datang dari satu keputusan besar,
melainkan dari langkah kecil yang dilakukan dengan sadar—setiap hari.

Buku ini tidak meminta kamu untuk menjadi sempurna.
Buku ini hanya mengajak kamu untuk menjadi lebih jujur, lebih sadar,
dan sedikit lebih baik dari dirimu kemarin.

Jika kamu sedang merasa:
- kehilangan arah
- terlalu banyak overthinking
- lelah mencoba tapi belum menemukan hasil
- atau ingin berubah tapi tidak tahu harus mulai dari mana

maka buku ini adalah teman perjalananmu.

Bukan untuk membuatmu cepat sukses.
Tapi untuk membuatmu **benar-benar berubah**.

Karena versi terbaik dirimu...
tidak datang secara tiba-tiba.

Dia dibangun.
Dilatih.
Dan dipilih—
setiap hari, selama 60 hari ke depan.

KBM INDONESIA
www.penerbitkbm.com

PENERBIT KBM INDONESIA
Anggota IKAPI
0813 5751 7526 / (0353) 3234874
Kantor : Maguwoharjo, Depok, Sleman-Yogyakarta
@penerbitbukujogja
@penerbit.kbm

ISBN 978-634-278-399-3
9 786342 783993