

TRANSFORMASI DIRI, TRANSFORMASI HIDUP

Sofiya Azhar
Dosen FTK UIN Alauddin Makassar

ABSTRAK

Transformasi menjadi penting bagi kita, ketika kita merasa hidup kita “berjalan” ditempat, bahkan mengalami kemunduran. Anda dan saya memiliki satu kesamaan, kita ingin terus memperbaiki hidup kita dan menjadi versi terbaik dari diri kita sendiri. Tapi sayangnya, banyak orang telah menjalani hidup mereka dengan cara yang hampir sama dalam waktu yang sangat lama. Bahkan mereka meyakini bahwa perubahan hidup merupakan suatu kemungkinan. Sesungguhnya anda mampu membuat perubahan dalam hidup anda yang dimulai dari transformasi terbesar dalam hidup anda, yaitu diri anda. Hidup anda adalah ciptaan anda sendiri. Adalah tugas anda untuk hidup jujur pada diri sendiri, apa yang anda inginkan dalam hidup anda. Misi hidup anda adalah untuk mengekspresikan diri dengan menciptakan apa yang anda cintai dan cintai apa yang anda ciptakan. Ini tentang memperluas dan mewujudkan visi diri anda sampai ekspresi terbesar dari siapa anda sebenarnya.

Kata Kunci: Transformasi Diri, Transformasi Hidup

I. PENDAHULUAN

Transformasi diri adalah kebijakan karena ia mempromosikan kelangsungan hidup, kemajuan, dan kesejahteraan kita. Sebagai proses dinamis untuk mengatasi sendiri, dorongan yang dihasilkan secara internal untuk tumbuh dan berkembang, inilah esensi dan ekspresi kehidupan yang paling tinggi. Jadi, bahkan sekarang, transformasi diri adalah dengan belajarketerampilan baru, memodifikasi kebiasaan, memilih kepentingan dan perilaku baru, diperlukan jika kita ingin tetap terlibat dalam, dunia kita. Selain mengubah diri kita agar tetap bertahan, kita akan menjadi abadi akan menemukan transformasi diri yang diperlukan untuk kehidupan yang penuh dan penuh makna.

Langkah terpenting untuk mengubah apapun dalam hidup adalah **pertama**, Anda harus terlebih dahulu membuat komitmen. Anda harus memutuskan bahwa anda benar-benar ingin membuat perubahan atau mengubah hidup anda tahun ini, dan ini lebih penting daripada hampir semua hal lainnya. “**He who has a why can endure any how.**”

Semua orang sangat membutuhkan kejelasan. Inilah salah-satunya cara untuk mencapai lebih dalam diri anda untuk mencari tahu apa yang membuat anda menjadi hidup. Kita semua mulai dari suatu tempat yang membingungkan karena anda mungkin ingin melakukan banyaak hal.

Kedua, Tuliskan semua rintangan anda. Renungkan kegagalan yang pernah anda alami dan cari tahu apa yang menghentikan anda untuk berhasil atau katakanlah penyebabnya. Tuliskan setiap rintangan yang terjadi pada anda, dan lainnya yang mungkin terjadi. Kemudian tuliskan bagaimana Anda berencana untuk mengatasinya. Itu kuncinya: menuliskan solusi Anda sebelum rintangan tiba, sehingga anda siap.

II. PEMBAHASAN

Mengubah hidup anda adalah menciptakan kehidupan yang lebih baik untuk diri sendiri, dan mengubah cara anda hidup. Anda melakukan ini dengan menggunakan pemikiran, visualisasi, kata-kata, iman, tindakan, atau kombinasi dari keduanya. Anda menggunakannya untuk mengubah sebagian dari apa yang terjadi di dalam diri Anda dan dalam hidup Anda, untuk menciptakan apa yang benar-benar anda inginkan, dan hidup secara berbeda.

Proses ini dimulai dari dalam dan menghasilkan perubahan signifikan dalam diri anda dan kehidupan Anda. Saat Anda berubah, hidup anda juga akan berubah. Anda akan memiliki kehidupan yang lebih baik. Hidup anda yang lebih baik bisa menjadi kehidupan terbaik Anda, kehidupan impian Anda. Jika anda mengalami tantangan besar atau beberapa tantangan, sepertinya ini akan berlangsung selamanya, tapi seiring berjalanya waktu selalu berlalu, maka terobosan anda pun akan mengikuti tantangan Anda jika anda mengikuti beberapa saran yang disajikan dibawah ini :

1. Bangun dan pertahankan hasrat membara yang kuat;

Keinginan adalah kekuatan pendorong yang mendorong kita untuk mencapai tujuan kita. Jika anda serius mengubah hidup anda, Anda dapat menetapkan ini sebagai salah – satu tujuan utama Anda. Namun, untuk mencapai tujuan ini, Anda harus memiliki keinginan yang kuat seperti api yang menyala didalam diri anda dan Anda harus mempertahankan keinginan kuat ini sampai kehidupan anda berubah .

2. Terlibat dalam pembelajaran transformatif ;

Pembelajaran transformatif adalah mengubah cara berfikir dan pemikiran yang anda pikirkan. Ini melibatkan perubahan perspektif Anda dan bertindak dari perspektif baru yang lebih memberdayakan. Pembelajaran transformatif adalah salah satu cara terbaik untuk memperbarui pikiran dan pikiran Anda.

3. Ubah konsep diri Anda ;

Pernahkan Anda bertanya kepada diri sendiri, “siapakah saya ? “ Anda bukan nama Anda. Anda bukan jabatan Anda. Anda bukan tubuh Anda. Anda hidup dalam tubuh. Apa pendapatmu tentang dirimu sendiri ? Bagi banyak orang, ini adalah pertanyaan mendalam. Ada kecendrungan untuk percaya siapa yang lain memberitahu kita bahwa kita dan ini bisa membatasi kita. Luangkan waktu untuk mencari tahu siapa diri Anda sebenarnya . Bila Anda melakukan ini, Anda akan berubah , dan saat Anda mengubah hidup Anda juga akan berubah.

4. Pahami beberapa dasar proses co – creation ;

Anda mungkin pernah mendengar orang lain mengatakan bahwa Anda menciptakan realitas Anda . Kita adalah co-creator hidup kita. Kita menciptakan hal baik dan menghilangkan hal-hal yang tidak diinginkan bagi diri kita dan orang lain . Jika Anda memahami beberapa dasar proses co-creation, ini akan membantu Anda mengubah hidup Anda.

5. Ciptakan hidup Anda yang lebih baik ;

Setelah Anda memahami beberapa dasar proses co-creation, luangkan waktu untuk merencanakan hidup Anda. Anda bisa mengembangkan rencana strategis untuk hidup Anda. Rencana strategis menguraikan di mana Anda berada sekarang, ke mana Anda ingin pergi, dan bagaimana Anda berniat untuk sampai kesana. Ini mencakup hal-hal seperti misi, visi, dan tujuan utama Anda untuk bidang utama kehidupan Anda, seperti kesehatan,kekayaan, kesuksesan, dan hubungan Anda dengan tuhan dan orang lain. Tuliskan rencana Anda. Semakin dan ambil tindakan untuk mencapai tujuan Anda. Semakin cepat Anda memulai, semakin cepat Anda akan mendapatkan lebih banyak dari mereka. Berencana untuk memiliki kehidupan yang lebih baik penuh dengan keinginan hati Anda dan nikmati hidup Anda.

6. Mulai hidup berbeda;

Untuk mulai hidup secara berbeda, Anda harus mulai berfikir, berbicara, bertindak berbeda dan terus melakukannya hingga hidup Anda berubah. Terapkan rencana Anda, pantau dan evaluasilah secara teratur. Merevisi mereka jika Anda perlu. Setiap langkah yang Anda ambil ke arah yang benar membuat Anda lebih dekat ke tempat tujuan yang Anda inginkan.

7. Bersyukurlah

Banyak dari kita bersyukur, termasuk hal-hal yang biasa kita anggap remeh. Memiliki mata untuk membaca dan akses ke internet adalah salah-satu dari banyak berkah. Apa yang harus Anda syukuri hari ini? siapa yang bisa Anda syukuri berkat yang Anda terima baru – baru ini? Syukur melepaskan endorfin di tubuh Anda dan ini membuat Anda merasa baik. Ini membantu Anda mengatasi stress dan itu lebih baik untuk kesehatan Anda. Syukur membuka pintu dalam hidup Anda karena menerima lebih banyak, untuk diri Anda sendiri, dan untuk berbagi dengan orang lain.

Mengubah hidup Anda bisa menjadi tantangan, namun menyenangkan dan bermanfaat. Jika Anda menginginkan kehidupan yang jauh lebih baik dengan lebih banyak hal yang benar-benar Anda inginkan, lakukan beberapa tindakan hari ini untuk mulai melakukannya.

Transformasi diri merupakan transformasi keseluruhan. Ketika Anda ingin hidup Anda berubah, Anda harus mengubah total yang ada pada diri Anda. Mulai cara berfikir, kebiasaan atau pola hidup, dan beberapa motivator menyarankan perubahan lingkungan pula.

Istilahnya adalah **Hijrah**. Anda harus “pindah” dari diri Anda yang sebelumnya ke diri Anda yang baru. Dan untuk proses perpindahan diri, Anda memerlukan beberapa perangkat yang harus Anda kenali dan harus Anda ubah. Beberapa perangkat tersebut adalah:

1. Ubah mindset Anda ;

Cara berfikir merupakan hal utama yang harus Anda ubah. Ketika selama ini cara berfikir Anda salah, maka itu akan menyebabkan pola hidup yang salah, maka itu akan menyebabkan pola hidup yang salah. Salah-satu konsep terpenting yang saya pelajari adalah perbedaan antara pola pikir “tetap” dan pola pikir “berkembang”.

Orang-orang dalam pola pikir tetap percaya bahwa Anda pribadi yang tidak berkembang secara mental. Dan pikiran Anda selama bertahun-tahun. Ini disebabkan oleh banyak hal salah satunya adalah lingkungan yang terus – menerus membuat “percaya” siapa diri Anda. Sementara orang-orang dalam pola pikir berkembang percaya bahwa ada orang yang bisa berbuat baik dalam hal apa pun, karena kemampuan Anda sepenuhnya karena tindakan Anda.¹⁰⁵

Anda dapat mengubah pola pikir Anda dari pola pikir tetap menjadi pola pikir yang berkembang dengan beberapa langkah berikut ini :

- a. Belajarlah untuk mendengar pola pikir tetap Anda sebagai “suara”
Saat Anda mendapat sebuah tantangan, suara itu mungkin berkata kepada Anda “yakin bisa melakukannya? Kamu tidak memiliki bakat.” “Bagaimana jika gagal”. “Aku pasti gagal?” Atau sebagai suara negatif lainnya. Sadarilah bahwa ini adalah “suara” yang akan memengaruhi Anda dan bukan keadaan yang sesungguhnya, serta bukan diri Anda yang sesungguhnya.
- b. Kenali bahwa Ada punya pilihan;
Bagaimana Anda menafsirkan tantangan, kemunduran, dan kritik adalah pilihan Anda. Anda bisa menafsirkannya dalam pola pikir tetap sebagai tanda bahwa bakat atau kemampuan teap Anda kurang. Atau Anda bisa menafsirkannya dalam pola pikir berkembang aebagai tanda bahwa Anda perlu meningkatkan strategi dan usaha Anda, meregangkan diri, dan memperluas kemampuan Anda. Terserah Anda.
- c. Berlath pola pikir berkembang;
Ketika Anda mendengar “suara” itu apa yang salah dengan bagaimana membingkai situasi, dan secara Aktif merumuskan kembali pendekatan Anda terhadap tantangan dan kemunduran untuk mencerminkan kepercayaan terhadap pertumbuhan pribadi.
- d. Bertindaklah ;
Mengubah “naskah” di kepala Anda merupakan langkah besar, namun juga mengubah tindakan Anda. Jangan puas dengan suara hati yang sudah diubah. Anda harus mengambil tindakan.

¹⁰⁵ Dewi Indra, “The Art Of Life” , Cet. I. Yogyakarta : Psikologi Corner, 2017, h. 237-254.

2. Gunakan diamond brain

Anda pasti mengenal batu mulia yang disebut diamond atau berlian, bukan? Diantara berbagai batu mulia yang ada didunia ini, berlian merupakan batu mulia yang paling mahal. Mengapa? Selain karena prosesnya, batu ini memiliki ketajaman yang luar biasa.

Ketika kita memiliki cara berfikir seperti berlian yang tajam, kita akan mampu menganalisis semua masalah, rintangan, dan hambatan dengan mudah. Tidak hanya itu, kita pun akan dengan jernih melihat persoalan yang sedang kita hadapi. Lalu pertanyaanya adalah, bagaimana menjadi pemikir berlian? Anda dapat mencari buku **“Diamond Thinker”** yang saya tulis beberapa waktu yang lalu. Dalam buku itu, cara berfikir ini merupakan terombosan baru yang tidak sekedar berfikir kritis.

3. Ubah kebiasaan Anda

Apakah kita yang membentuk kebiasaan ataukah kebiasaan yang membentuk kita? pertanyaan ini sama halnya dengan pertanyaan manakah yang lebih dulu ayam atau telur? tentu saya akan menjawabnya ayam yang terlebih dahulu daripada telur. Mengapa ayam ? Sejarah penciptaan menyebutkan yang diciptakan adalah mahluk, sementara telur adalah benda . Berbeda dengan jawaban apakah kita yang membentuk kebiasaan ataukah kebiasaan yang membentuk kita ? kitalah yang membentuk kebiasaan, namun kebiasaanlah yang nantinya akan membentuk kita . Kita adalah kumpulan dari berbagai kebiasaan. Kebiasaan membentuk pola bagaimana kita hidup dan menyikapi kehidupan.

Dengan ketiga tool ini, Anda dapat dengan mudah mentransformasi diri anda secara keseluruhan, namun Anda juga dapat mentransformasi, hidup Anda . ketika kita berbicara tentang transformasi, kita tidak membicarakan formula melainkan tentang sesuatu yang sangat pribadi yang muncul dari dalam, sesuatu yang unik dan baru. Bayangkan jika jiwa Anda memiliki suara dan bisa mengartikulasikan apa yang paling

diinginkanya di dunia. Atau lebih sederhana lagi, pertimbangkan apa yang Anda inginkan secara mendalam , apa yang akan mengubah hidup Anda menjadi yang hebat.

4. Raih kesuksesan dan rajin belajar

Suatu kesuksesan akan ditempuh dengan belajar. Dibawah ini, akan dijelaskan beberapa defenisi belajar yaitu :

- a. Harold Spears** (1955) menyatakan bahwa learning is to observe, to read to imitate, to try something themselves, to listen, to follow direction (belajar adalah mengamati , membaca, mengimitasi, mencoba sesuatu sendiri, mendengarkan, mengikuti petunjuk). Defenisi ini lebih menekankan pada aktivitas –aktivitas yang dilakukan ketika orang belajar.
- b. Lester D. Crow dan Alice Crow** (1958) menyatakan belajar adalah perolehan kebiasaan, pengetahuan, dan sikap, termasuk cara baru untuk melakukan sesuatu dan upaya-upaya seseorang dalam mengatasi kendala dan menyesuaikan situasi yang baru.
- c. Cronbach** (1960) dalam bukunya yang berjudul Educational Psychology menyatakan bahwa learning is shown by a change in behaviour as a result of experience (belajar ditunjukkan oleh perubahan prilaku sebagai hasil pengalaman).
- d. Hilgard dan Bower** (dalam Snelbecker, 1974) dalam buku mereka yang berjudul Theories of Learning berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses dimana sebuah aktivitas dibentuk atau diubah melalui reaksi terhadap situasi yang dihadapi, yang mana karakteristik perubahan tersebut bukan disebabkan oleh kecendrungan respons alami, kematangan, atau perubahan sementara karena sesuatu hal (misalnya : kelelahan, obat – obatan, dan sebagainya) (learning is the process by which an activity originates or is changed through reacting to an encountered situation, provided that the charecteristics of the change in activity cannot be explained on the basis of native response tendencies maturaration, or temporary states of organism (e .g., fatigue, drugs, etc). Defenisi ini menekankan belajar sebagai proses, bukan sebagai hasil seperti kebanyakan defenisi sebelumnya.

- e. **Gagne dan Briggs** (1979) dalam buku yang berjudul *Principles of Instructional Design* mendefinisikan belajar sebagai serangkaian proses kognitif yang mentransformasi stimulasi dari lingkungan kedalam beberapa fase pemrosesan informasi yang dibutuhkan untuk memperoleh suatu kapabilitas yang baru (learning is the set of cognitive processes that transforms the stimulation from the environment into the several phases of information processing required for acquiring a new capability).
- f. **Bell-gredler** (1986) menyatakan belajar sebagai proses perolehan berbagai kompetensi, keterampilan, dan sikap (Learning is the process by which human being acquire a vast variety of competencies, skills, and attitudes).Defenisi ini juga menekankan pada proses, namun tanpa penjelasan.
- g. **Catherine twomey fosnot** dkk. (1996) dalam buku mereka yang berjudul *contructivism: Theory,perspective, and practice* mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses pengaturan dalam diri seseorang yang bejuang dengan konflik antara model pribadi yang telah ada dan hasil pemahaman yang baru tentang dunia ini sebagai hasil konstruksinya, manusia adalah makhluk yang membuat makna melalui aktivitas sosial, dialog, dan debat.
- h. **Paul Eggen dan Don Kauchak** (1997) dalam buku mereka yang berjudul *Educational Psychology Windows on classrooms* mengemukakan defenisi belajar berdasarkan perspektif kognitif, yaitu : belajar adalah perubahan struktur mental individu yang memberikan kapasitas untuk menunjukkan perubahan prilaku (Learning is a change in a person's mental structure that provides the capacity to demonstrate change in behaviour).
- i. **Sumadi surbrata** (2002) menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses yang memiliki tiga ciri, yaitu : (1) proses tersebut membawa perubahan (baik aktual maupun potensial), (2) perubahan itu pada pokoknya adalah didaptkannya kecakapan baru, dan (3) perubahan itu terjadi katrena usaha (dengan sengaja).¹⁰⁶

¹⁰⁶ Prof. Dr. Nyayu Khodijah, S. Ag., M. Si., Psikologi Pendidikan, Cet . V. Kota Depok : Raja Grafindo Persada, 2018, h. 48-50.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi Indra, *The Art Of Life*, Yogyakarta : Psikologi Corner, 2017.

Prof. Dr. Nyayu Khodijah, S.Ag., M.Si, *Psikologi Pendidikan*, Kota Depok : Raja grafindo persada, 2018.

Deepak Chopra, *Synchrodestiny : Harnessing The Infinitite Power of Coincidence Miracles*.

Karel Lambert & Gordon G. Brittan, Jr., *An Introduction to the philosophy of science*. (Ridgeview Publishing Company, 2nd edition 1979.)

Nathaniel Branden, *The Disowned self*. (Nash Publishing Corporation 1972, Bantam , New York, 1973.)

Nathaniel Branden, *Honoring the Self : The Psychology of Confidence and Respect*.
(j. p . Tarcher 1983, . Bantam Books, New York, 1985.)

Tiger, L. (1979). *Optimism: the biology of hope*. New York, Simon & Schuster, Inc.

Bastaman, H.D. 1995. *Integraasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil.

Berliner D.C. & Calfee, Robert C. (Eds). 1996. *Handbook of Educational Psychology*. USA: Simon & Schuster Macmilan.

Branca, A.A. 1965. *Psychology: The Science of Behaviour*. Boston: Allyn and Bacon.

Bruning, R., Schraw, G., & Ronning, R. 1995. *Cognitive Psychology and Instruction*. Second Edition. New Jersey: Prentice Hall.