



## **Refleksi Nilai Pengembangan Diri dalam Buku *Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat* untuk Penguatan Kepribadian Guru**

**Rizki Amalia Sholihah<sup>1</sup>, Amin Tohari<sup>2</sup>**

*Institut Agama Islam Negeri Ponorogo<sup>1</sup>, Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo<sup>2</sup>*  
[rizkiamalias@iainponorogo.ac.id](mailto:rizkiamalias@iainponorogo.ac.id)<sup>1</sup>, [satriyopiningit76@gmail.com](mailto:satriyopiningit76@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.32528/bb.v10i1.3059>

First received: 10-01-2025

Final proof received: 28-02-2025

### **ABSTRAK**

Penelitian ini membahas pengembangan kompetensi kepribadian guru berdasarkan nilai pengembangan diri dari buku *Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat* karya Mark Manson. Latar belakang kajian ini adalah pentingnya pengembangan kompetensi guru, khususnya kompetensi kepribadian, yang menjadi salah satu aspek utama dalam profesi pendidik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai-nilai pengembangan diri dalam buku tersebut dapat diterapkan untuk meningkatkan kompetensi kepribadian guru. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pustaka dengan metode analisis konten. Data dikumpulkan melalui dokumentasi dan dianalisis secara sistematis dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menyusun ulang pembahasan dari berbagai sub bab untuk menghasilkan pembahasan baru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan kompetensi kepribadian guru merupakan kebutuhan mendasar. Salah satu cara untuk meningkatkan kompetensi ini adalah melalui pembelajaran dari buku motivasi. Buku karya Mark Manson ini menawarkan nilai-nilai pengembangan diri yang dapat menjadi referensi bagi guru dalam meningkatkan kompetensi kepribadiannya. Nilai-nilai utama yang dirangkum dari buku tersebut adalah kesadaran diri, penerimaan diri, dan pengembangan diri. Nilai-nilai tersebut kemudian diterapkan dalam konteks pendidikan yaitu kesadaran diri sebagai pendidik yaitu guru perlu memahami peran, tanggung jawab, dan dampak mereka terhadap siswa. Kemudian penerimaan diri sebagai pendidik yaitu guru harus menerima kekurangan dan kelebihan diri untuk menciptakan kepercayaan diri yang sehat. Lalu pengembangan diri yaitu guru perlu terus belajar dan beradaptasi untuk meningkatkan kualitas pribadi dan profesionalnya. Dengan penerapan nilai-nilai ini, guru dapat memperkuat kompetensi kepribadian mereka, yang berdampak positif pada kualitas pendidikan.

**Kata kunci:** pengembangan diri; guru SD; kepribadian guru; seni bersikap bodo amat; Mark Manson

## ABSTRACT

This study examines the development of teachers' personality competence based on the self-development values presented in Mark Manson's book *Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat*. The background of this research is the importance of teacher competence development, particularly personality competence, as one of the main aspects of the teaching profession. This study explores how the book's self-development values can be applied to enhance teachers' personality competence. The research employed a library research approach with a content analysis method. Data were collected through documentation and systematically analyzed by identifying, categorising, and reorganizing discussions from various sub-chapters to produce a new synthesis. The results indicate that developing teachers' personality competence is a fundamental need. One way to improve this competence is by learning from motivational books. Mark Manson's book offers self-development values that can serve as a reference for teachers in enhancing their personality competence. The key values summarised from the book are self-awareness, self-acceptance, and self-development. These values are applied in the educational context. Self-awareness as an educator teachers need to understand their roles, responsibilities, and the impact they have on students. Self-acceptance as an educator is when teachers must accept their strengths and weaknesses to foster healthy self-confidence. Self-development is when teachers must continually learn and adapt to improve their personal and professional qualities. By implementing these values, teachers can strengthen their personality competence, positively impacting the quality of education.

**Keywords:** self-development; elementary school teachers; teacher personality; seni bersikap bodo amat; Mark Manson

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, dan bangsanya (UU Sisdiknas bab 1, pasal 1) (Rahman dkk., 2021). Pendidikan berfungsi mengembangkan apa yang secara potensial dan aktual yang dimiliki peserta didik, sebab peserta didik bukanlah gelas kosong yang harus diisi dari luar, melainkan dipandang sebagai makhluk yang memiliki bermacam-macam potensi yang harus dikembangkan (Sukmadinata, 2003), (Anitimo dkk., 2024).

Mengajar merupakan suatu usaha mengorganisasi lingkungan dalam hubungannya dengan anak didik dan bahan pengajaran yang menyebabkan terjadinya proses belajar (Prastyaningrum & Imansari, 2016). Aktivitas pengajaran merupakan suatu hal yang sangat berkaitan erat dengan upaya mengubah, mengembangkan, dan mendewasakan anak didik. Dalam konsep tersebut tersirat bahwa peran seorang pendidik adalah pemimpin belajar yang bertanggung jawab terhadap berlangsungnya proses pembelajaran. Dalam Undang-undang Guru dan Dosen No.14/2005 Pasal 10 ayat 1 dan Peraturan Pemerintah No.19/2005 pasal 28 ayat 3 dinyatakan bahwa kompetensi guru

meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial dan kompetensi profesional (Suprihatiningrum, 2013).

Kompetensi kepribadian merupakan salah satu kompetensi yang harus dimiliki oleh setiap guru dalam jenjang pendidikan apapun. Guru sebagai tenaga profesional diharapkan dapat menjadi guru yang intelektual transformatif, yang dalam melaksanakan tugasnya memiliki kepribadian yang cerdas dalam menyesuaikan diri dengan perubahan. Kompetensi kepribadian merupakan kemampuan personal yang mencerminkan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik, dan berakhlak mulia. Dalam hal kompetensi kepribadian ini, terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk menilai yaitu di antaranya dengan *self-assessment* yang memungkinkan guru untuk merefleksikan kekuatan dan kelemahan pribadi secara objektif. Metode ini juga didukung oleh teori refleksi diri dalam pengembangan profesional (Putri dkk., 2023).

Pada setiap diri pendidik terdapat sebuah tanggung jawab untuk membawa anak didiknya pada tingkat kedewasaan atau taraf kematangan tertentu. Maka dari itu, setiap diri pendidik diharuskan untuk mampu menampakkan sisi kedewasaan yang merupakan hasil dari proses pengembangan diri. Kemampuan dalam mengembangkan diri akan sangat berpengaruh kepada kompetensi kepribadian seorang pendidik. Secara alami pendidik telah mengalami pengembangan diri yang terjadi seiring dengan proses pertumbuhan dan perkembangan dalam hidupnya. Akan tetapi diperlukan usaha yang lebih kuat di luar mengandalkan pengembangan alami tersebut agar kompetensi kepribadian yang dimiliki dapat semakin berkembang. Nilai-nilai yang perlu dimiliki oleh seorang pendidik kemudian nantinya akan membentuk kepribadiannya. Nilai tersebut dapat diperoleh dari manapun dan dengan cara apapun, salah satunya adalah dengan membaca sebuah buku. Tidak sedikit buku yang membahas tentang pengembangan diri, seperti buku karya Mark Manson yang berjudul *The Subtle Art of Not Giving a F\*ck* (Manson, 2016). Buku ini merupakan buku motivasi pengembangan diri terlaris versi New York Times dan Globe and Mail, yang diterjemahkan oleh F. Wicaksono ke dalam bahasa Indonesia dengan judul *Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat* (Manson, 2022). Buku ini menarik karena Mark menyampaikan konsep pengembangan diri dengan cara yang cukup unik. Apabila pembahasan mengenai pengembangan diri biasa disampaikan dengan mengeksplor potensi manusia untuk semakin dikembangkan, maka Mark lebih menggarisbawahi kekurangan-kekurangan manusia, lalu menjadikannya sumber kekuatan untuk mengembangkan diri. Pendidik dapat mengadaptasi konsep Mark Manson untuk pengembangan diri dengan cara berikut misalnya dengan selektif dalam peduli yaitu fokus pada hal-hal yang benar-benar berdampak pada perkembangan siswa dan lingkungan belajar, sehingga energi tidak terbuang untuk stres akibat hal-hal kecil yang tidak relevan. Hal lain yang juga bisa dilakukan yaitu mengakui dan menerima kelemahan sebagai bagian dari refleksi diri, sehingga guru dapat mengidentifikasi area perbaikan tanpa harus menuntut kesempurnaan, dan lebih terbuka terhadap umpan balik. Selain itu, pragmatisme dalam pengambilan keputusan dengan mengutamakan pilihan berdasarkan apa yang paling penting, dengan secara kritis menilai metode dan strategi pengajaran, serta berani mengubah pendekatan yang kurang efektif tanpa mengorbankan

empati. Kemampuan dalam menjaga keseimbangan emosional juga perlu dikelola dengan baik serta adanya integrasi nilai-nilai positif. Meskipun konsep Manson cenderung realistis dan kadang sinis, pendidik dapat mengadaptasinya dengan mengintegrasikan nilai empati, tanggung jawab, dan integritas sehingga tetap relevan dengan tugas mendidik. Dengan menggabungkan pendekatan ini, guru dapat menyederhanakan prioritas, mengurangi stres, dan mengoptimalkan sumber daya emosional, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan inovatif bagi guru dan siswa (Mulyasa, 2017).

Buku ini sudah beberapa kali dibahas dalam berbagai sudut pandang, di antaranya yaitu mengenai nilai-nilai pendidikan karakter (Ulum, 2021), nilai-nilai kehidupan (Andreas & Sudaryanto, 2024), nilai didaktis (Izza'aturrohmah & Sufanti, 2021), dan representasi konsep diri (Adzani & Sukendro, 2020). Namun belum ada pembahasan yang mendalam mengenai pengembangan diri yang dapat dikristalisasi dari buku ini. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan menjadi pelengkap mengenai kajian yang menjadikan buku ini sebagai objek utama dalam penelitian yaitu dengan menganalisis lebih mendalam tentang nilai pengembangan diri menurut analisis Mark Manson dan selanjutnya digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan kompetensi kepribadian bagi pendidik. Dalam praktiknya yang telah dilaksanakan selama ini, semua guru diwajibkan untuk mengikuti program sertifikasi guru yang diatur oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (misalnya Permendiknas No. 19 Tahun 2005 dan Permendiknas No. 16 Tahun 2007) tidak hanya mengevaluasi aspek pedagogik dan profesional, tetapi juga kompetensi kepribadian seperti integritas, kedewasaan, dan kepemimpinan. Hal ini tentu menjadi salah satu program yang menuntut seorang guru memiliki kompetensi yang terukur selain beberapa program lain seperti workshop atau pelatihan yang juga bisa menambah kompetensi seorang guru. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan tambahan metode yang dapat dilakukan guru sebagai pendidik dalam mengembangkan kepribadiannya sendiri pun juga menularkannya kepada siswa selama pembelajaran berlangsung. Pendidik dapat memberikan contoh bentuk pengembangan diri yang dilakukannya misal dalam menggunakan AI dalam membantu pembelajaran, hingga mengajak siswa untuk bersama mengembangkan dirinya.

Nilai merupakan sesuatu yang berharga, bermutu, menunjukkan kualitas, dan berguna bagi manusia (Muttalib & Zulmaizar, 2020). Sesuatu dikatakan bernilai apabila sesuatu tersebut berharga atau berguna bagi kehidupan manusia. Nilai sebagai kualitas yang independen akan memiliki ketetapan atau tidak berubah pada objek yang dikenai nilai (Abdulrois, 2022). Sesuatu dikatakan bernilai apabila sesuatu tersebut berharga atau berguna bagi kehidupan manusia. Nilai sebagai kualitas yang independen akan memiliki ketetapan atau tidak berubah pada objek yang dikenai nilai. Artinya nilai adalah suatu ketetapan yang ada bagaimanapun keadaan di sekitarnya berlangsung.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian pustaka (*Library Research*) dengan objek penelitian yaitu buku karya Mark Manson yang

telah diterjemahkan oleh F. Wicaksono dengan judul *Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat* setebal 246 halaman. Buku ini terdiri dari sembilan bab yaitu sebagai berikut:

- a. Bab Satu “Jangan Berusaha”
- b. Bab Dua “Kebahagiaan itu Masalah”
- c. Bab Tiga “Anda Tidak Istimewa”
- d. Bab Empat “Nilai Penderitaan”
- e. Bab Lima “Anda Selalu Memilih”
- f. Bab Enam “Anda Keliru tentang Semua Hal (Tapi, Saya pun Begitu)”
- g. Bab Tujuh “Kegagalan adalah Jalan untuk Maju”
- h. Bab Delapan “Pentingnya Berkata Tidak”
- i. Bab Sembilan “...dan Kemudian Anda Mati”

Alasan peneliti memilih buku ini sebagai sebuah objek penelitian adalah karena buku ini menawarkan perspektif pragmatis yang membantu pendidik fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dalam pengajaran. Buku ini juga menjadi sebuah refleksi diri dan manajemen stress, karena di dalamnya terdapat konsep penerimaan kelemahan mendorong guru untuk terus mengevaluasi diri dan mengelola stres secara efektif. Selain itu, adanya relevansi kontekstual yang meskipun bersifat umum, prinsip-prinsip tersebut dapat diadaptasi dalam konteks pendidikan guna meningkatkan kualitas pengajaran dan kesejahteraan emosional guru.



Gambar 1: Sampul Buku *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat* karya Mark Manson

Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan metode *analysis content* (metode analisis isi) yaitu menganalisis data yang berupa nilai pengembangan diri dalam buku *Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat* karya Mark Manson. Buku yang menjadi objek utama dalam penelitian ini dibaca dengan saksama untuk menemukan bentuk refleksi pengembangan diri yang kemudian akan digunakan sebagai penguatan kepribadian guru. Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data meliputi:

- 1) Identifikasi data secara menyeluruh untuk menemukan kemungkinan persamaan pembahasan antar sub bab dari bab yang berbeda.
- 2) Menganalisis kesamaan pembahasan antar sub bab.
- 3) Mengelompokkan pembahasan yang sama dari berbagai sub bab, menjadi sub bab baru dengan judul yang disesuaikan.
- 4) Menyusun pembahasan baru dengan bahasa penulis.

### 3. PEMBAHASAN

Mark menuturkan nilai pengembangan diri dalam bukunya dengan berlandaskan pada hukum kebalikan milik filsuf Alan Watts, yang berbunyi “Meningingkan pengalaman positif adalah sebuah pengalaman negatif, menerima pengalaman negatif adalah sebuah pengalaman positif.” Hukum inilah yang selanjutnya digunakan oleh Mark sebagai dasar dalam penulisan bab dan sub bab pada pembahasan selanjutnya. Dalam buku ini Mark menuliskan nilai pengembangan diri yang tertuang dalam sembilan bab dengan beberapa sub bab.

Dalam bab pertama dengan judul “Jangan Berusaha” (hal. 1-26), Mark ingin mengatakan bahwa usaha untuk menjadi selain diri sendiri itu bukanlah sesuatu yang baik. Ketika seseorang mengalami kondisi yang tidak menyenangkan dalam hidup, yang harus dilakukan adalah menerimanya. Sikap menginginkan untuk menjadi orang lain hanya karena terlihat lebih baik, hanya akan menguras perhatian. Pada dasarnya manusia memiliki perhatian yang terbatas, maka pusatkan perhatian hanya untuk sesuatu yang lebih besar dari kesulitan itu sendiri, bukan dengan cara menghindar.

Dalam bab kedua yang berjudul “Kebahagiaan itu Masalah” (hal. 27-48), Mark menjelaskan bahwa kebahagiaan bukanlah sesuatu yang bisa didapatkan dengan menghindari ketidakpuasan dan kegelisahan. Adanya penderitaan/ masalah, baik yang berupa fisik maupun psikis bisa jadi merupakan hal yang berguna untuk mengukur kemampuan diri. Manusia memiliki hak untuk memilih, dan harus bertanggung jawab atas pilihannya. Akan tetapi apabila pemilihan itu berdasarkan pada emosi yang hanya sesaat, maka akan menemukan penyesalan pada akhirnya.

Perasaan menjadi pribadi yang istimewa bukanlah suatu hal yang baik. Hal ini karena keistimewaan selalu diukur dari banyaknya pengalaman positif yang pernah dicapai. Padahal menurut Mark tidak demikian, ukuran yang tepat dalam menilai diri sendiri adalah mengenai seberapa banyak pengalaman negatif yang telah dilalui dengan baik. Karena hidup bukan selalu tentang hal-hal besar yang membuat diri merasa istimewa, melainkan juga berisi hal-hal kecil yang kadang berarti. Situasi ini yang diceritakan Mark pada bab ketiga yang berjudul “Anda Tidak Istimewa” (hal. 49-74).

Bab keempat berjudul “Nilai Penderitaan” (hal. 74-106), Mark mengajak pembaca untuk mengevaluasi nilai yang diyakini. Nilai merupakan hal yang fundamental dalam kehidupan, maka baik-buruknya nilai yang diyakini akan sangat mempengaruhi perjalanan hidup manusia. Ada setidaknya empat nilai yang dianggap buruk untuk diyakini menurut Mark, yakni di antaranya: Kenikmatan, kekayaan, kebenaran dan perasaan selalu positif. Meski secara tersirat telah disebutkan beberapa nilai pengembangan diri pada bab-bab sebelumnya, Mark mengatakan bahwa nilai

pengembangan diri yang sesungguhnya justru dimulai pada bab lima. Namun meski demikian bukan berarti bahwa pembahasan sebelumnya tidak perlu diperhatikan, justru dengan adanya pembahasan pada bab-bab sebelumnya akan semakin mempermudah pemahaman pada bab selanjutnya. penderitaan adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan dan memiliki peran penting dalam membentuk keutuhan pribadi serta ketahanan mental. Dalam kehidupan sehari-hari, penderitaan yang dialami merupakan sesuatu yang tidak perlu dilawan, namun perlu penerimaan yang membantu mengurangi kecemasan dan membuka ruang untuk pertumbuhan pribadi. Hal lain yaitu untu tidak perlu memeberi perhatian kepada hal-hal yang tidak penting karena hal penting berupa tantangan yang dihadapi dengan baik dan bertanggung jawab akan mengembangkan diri kita.

Dalam bab yang berjudul “Anda Selalu Memilih” (hal. 107-134) ini Mark menyampaikan nilai pengembangan diri berupa adanya pilihan dalam hidup. Manusia selalu memiliki kesempatan untuk memilih takdirnya. Termasuk untuk berkembang menjadi lebih baik, atau cukup berdiam tanpa melakukan perubahan. Resiko dari pilihan yang dibuat secara sadar akan terasa ringan apabila dibandingkan dengan tindakan atas dasar terpaksa. Setiap pilihan yang dipilih menuntut adanya tanggung jawab. Buku ini juga menekankan bahwa mengambil tanggung jawab atas pilihan yang kita buat dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian. Dalam konteks pendidikan, pengakuan terhadap pilihan yang diambil-baik dalam strategi pengajaran maupun dalam pengembangan diri—memberdayakan pendidik untuk merasa lebih bertanggung jawab, berani bereksperimen, dan mengadaptasi metode yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka. Hal ini tidak hanya menguatkan identitas profesional, tetapi juga memberikan contoh nyata kepada siswa tentang bagaimana bertindak proaktif dan mandiri.

Adanya kekeliruan yang dialami oleh manusia tidak selalu berarti buruk. Pada sisi yang lain, mampu menemukan kekeliruan merupakan sebuah pencapaian yang baik dalam proses pengembangan diri. Dengan adanya kekeliruan akan tampak bagian yang harus diperbaiki. Sebelum kemudian melakukan hal yang baru, beberapa pertanyaan berikut bisa digunakan untk meminimalisir kekeliruan berikutnya, di antaranya: apakah yang saya lakukan ini benar? Bagaimana jika saya keliru? Apa dampaknya? Dengan kemampuan untuk menganalisis kekeliruan, serta langkah yang tepat untuk kembali memulai seuat akan menghasilkan tindakan dengan jumlah kekeliruan yang lebih sedikit. Hal ini dianalisis berdasar bab keenam yang berjudul ” Anda Keliru tentang Semua Hal (Tapi, Saya pun Begitu)” (hal. 135-170). Manson mendorong siapapun yang membaca tulisannya untuk secara terbuka mengakui kesalahan yang dibuat, tanpa menyalahkan diri secara berlebihan. Misalnya, jika seorang guru merasa gagal dalam mengelola kelas karena terlalu banyak memusingkan hal-hal kecil, langkah pertama adalah mengakui bahwa pendekatan tersebut tidak efektif. Jadi langkah pertama dalam evaluasi diri adalah jujur pada diri sendiri, kemudian merefleksi apa yang telah dilakukan, fokus pada prioritas, melakukan timbal balik, hingga mampu bertindak berdasar hasil evaluasi hingga mencoba kembali hal baru (Mulyasa, 2017).

Pada bab tujuh yang berjudul ”Kegagalan Adalah Jalan Untuk Maju” (hal. 171-190) yang menceritakan mengenai kegagalan adalah sebuah konsep yang relatif tergantung

nilai yang dijadikan sebagai ukuran. Sebagai contoh apabila seorang siswa yang meski dengan tekun belajar namun tetap gagal untuk masuk ke perguruan tinggi ternama, sebenarnya telah berhasil mengalahkan dirinya sendiri untuk malas belajar. Kegagalan tersebut bisa menjadi sebuah motivasi untuk ujian masuk selanjutnya. Ini berarti bahwa apapun rasa sakit yang dihasilkan dari sebuah kegagalan itu berguna.

Bab berikutnya yaitu bab delapan dengan judul "Pentingnya Berkata Tidak" (hal.191-220) menjelaskan mengenai banyaknya pilihan merupakan sesuatu yang harus diwaspadai karena hal itu dapat mengurangi fokus pada tujuan. Cara untuk dapat tetap fokus pada satu tujuan adalah dengan mengabaikan sesuatu yang lain diluar tujuan tersebut. Karena manusia memiliki perhatian yang terbatas maka harus berani memilih satu pilihan, dan fokus untuk tidak teralihkan dengan pilihan yang lain.

Pada akhirnya semua manusia akan mati ditunjukkan pada bab sembilan dengan judul " ...dan Kemudian Anda Mati" (hal 221-244). Meski demikian ada satu sisi dari hidup manusia yang tidak akan mati, yang disebut oleh Mark sebagai diri konseptual. Inilah yang banyak ditinggalkan oleh sosok besar di seluruh dunia, yang meskipun diri fisik mereka sudah tiada namun kualitas yang menandai eksistensi mereka bisa dipelajari dan dirasakan bahkan hingga saat ini.

Berdasarkan pada analisis mengenai pembahasan nilai pengembangan diri dalam pada setiap bab, dapat dirangkum jika terdapat tiga nilai yang terkandung dalam buku ini yakni mengenai: Kesadaran Diri, Penerimaan Diri dan Pengembangan Diri. Pada nilai kesadaran diri, dalam menjalani kehidupannya manusia tidak selalu bertemu dengan hal yang menyenangkan, terkadang juga terdapat hal-hal yang tidak diinginkan. Menerima kondisi yang tidak menyenangkan dan tidak menghindarinya dengan berusaha menjadi orang lain merupakan hal yang harus ditempuh untuk mencapai kebahagiaan. Karena kebahagiaan bukanlah rumus yang bisa dipecahkan melainkan didapat melalui jalan menyelesaikan kesulitan. Dengan menyadari bahwa di dalam hidup juga ditemukan banyak masalah, sesungguhnya menunjukkan bahwa perkembangan sedang terjadi seiring kemampuan dalam menyelesaikannya. Tidak perlu merasa yang paling banyak memiliki masalah karena pada dasarnya setiap orang juga memiliki masalah namun dalam bentuk yang berbeda. Sikap yang harus dilakukan adalah tetap bertanggung jawab atas masalah yang ada dan mengusahakan yang terbaik. Beberapa prinsip pada buku Manson yang dapat dihubungkan dengan kompetensi kepribadian yaitu menerima bahwa penderitaan yang dialami merupakan bagian dari proses yang bermakna, bertanggung jawab atas pilihan yang diambil, dan merefleksikannya menjadi sebuah pembelajaran bagi siswa di kesempatan selanjutnya.

Nilai berikutnya yaitu penerimaan diri. Menurut Manson, ada sebagian nilai yang tidak baik untuk dijadikan sebagai pedoman hidup, di antaranya adalah: kenikmatan, kesuksesan material, selalu benar, dan tetap positif. Nilai tersebut sangat dangkal untuk dijadikan pedoman hidup, karena tidak akan bertahan lama. Menerima keadaan diri bisa digunakan untuk mengevaluasi kembali mengenai mengenai tujuan hidup. Pada suatu kondisi penerimaan tertentu, seseorang mampu mengkaji kembali mengenai nilai yang diyakini. Pentingnya mengevaluasi nilai yang diyakini, atau mengubah standar yang digunakan sebagai ukuran akan menjadi sebuah keberhasilan. Keberhasilan yang berupa

kebahagiaan dalam hidup bukanlah kewajiban orang lain, karena orang lain bisa disalahkan atas perbuatan buruknya, namun untuk menjadi bahagia tetap menjadi tanggung jawab diri sendiri.

Terakhir yaitu pengembangan diri. Dalam proses pengembangan dirinya, manusia selalu memiliki sesuatu untuk dipedulikan, maka hal itu harus lebih besar daripada kesulitan yang terjadi. Pengambilan keputusan dalam menangani kesulitan haruslah berdasar pada pemikiran yang matang, karena keputusan berdasar emosi hanya akan berujung pada penyesalan. Mengenai ukuran dalam memberi penghargaan pada diri sendiri bukanlah tentang seberapa banyak pengalaman positif yang telah dicapai, melainkan tentang pengalaman negatif yang mampu dilalui. Karena hidup selalu tentang pilihan, maka memilih untuk tidak memilih adalah suatu bentuk kepedulian terhadap sesuatu yang tidak ada gunanya. Namun, banyaknya pilihan di sisi lain juga akan mengurangi fokus terhadap tujuan, maka fokus pada tujuan dapat dilakukan dengan menolak sesutu selain tujuan itu sendiri.

Mengembangkan diri juga terjadi seiring dengan keberanian untuk memilih, lalu bertanggung jawab atas pilihan tersebut. Selain itu, banyaknya pilihan hanya akan mengurangi fokus pada tujuan, maka untuk bisa fokus terhadap satu tujuan haruslah masa bodoh terhadap selain apa yang menjadi tujuan. Hal itu juga berlaku atas tanggung jawab terhadap masalah yang dialami tanpa harus memandang ukuran dari masalah tersebut. Bagaimanapun juga persepsi orang lain akan tetap ada, maka berusaha untuk tetap konsisten terhadap tanggung jawab dari masalah diri sendiri adalah prinsip yang harus dipegang erat.

Dari berbagai nilai pengembangan diri yang telah dibahas, dengan analisis lanjutan ditemukan kesesuaian antara pengembangan diri dengan pengembangan kompetensi kepribadian. Kemudian berdasarkan pada pengelompokan nilai pengembangan diri, maka seorang pendidik khususnya pendidik pada tingkat sekolah dasar atau menengah bisa menerapkan hal-hal berikut untuk lebih mengembangkan kompetensi kepribadiannya, yakni dengan cara:

a. Meningkatkan Kesadaran Diri sebagai Seorang Pendidik

*Tabel 1: Kesadaran Diri Seorang Pendidik*

No	Nilai Pengembangan Diri	Sikap yang bisa Diambil
1.	Jangan berusaha untuk menjadi selain diri sendiri.	Seorang pendidik harus memiliki karakter yang mencerminkan prinsip dirinya dengan tidak sekedar ikut-ikutan. Karena karakter pendidiklah yang selanjutnya akan ditiru oleh anak didiknya.
2.	Menerima keadaan diri dalam kondisi apapun, berguna untuk memutus siklus pemikiran yang negatif.	Perjalanan mendampingi pembelajaran siswa akan penuh dengan hal-hal yang tidak semuanya menyenangkan, maka dari itu seorang pendidik harus memiliki pikiran yang positif.
3.	Kebahagiaan muncul dari masalah yang dapat diselesaikan dengan baik.	Selama proses pendampingan peserta didik akan ditemukan banyak masalah. Namun seorang pendidik harus mampu menyelesaikannya dengan baik untuk mendapatkan kebahagiaan, baik untuk dirinya, peserta didik, maupun kedua orang tuanya.

4.	Penderitaan/masalah baik yang berupa fisik maupun psikis merupakan hal yang berguna untuk mengukur kemampuan diri.	Sebagaimana konsep ujian yang diterima oleh siswa yang berfungsi untuk mengetahui kompetensi yang dimiliki, maka banyaknya masalah yang diterima oleh pendidik merupakan indikator yang sangat efektif dalam mengukur kemampuan pengembangan diri pendidik.
5.	Tidak perlu merasa sebagai orang yang paling banyak memiliki masalah, karena pada dasarnya orang lain pun sama.	Tidak sepatutnya seorang pendidik merasa bahwa apa yang dilakukan adalah sebuah beban. Meskipun menemukan banyak hal yang tidak menyenangkan, pendidik harus optimis bahwa apa yang dilakukan adalah hal yang sangat mulia. Tidak perlu membandingkan dirinya dengan para pendidik yang lain, karena pada dasarnya memiliki tugas yang sama.
6.	Bahkan untuk sebuah kesalahan/masalah yang diwariskan, kita tetap harus bertanggung jawab.	Pendidik memiliki tanggung jawab yang besar, dan menyalahkan sesuatu diluar apa yang menjadi tanggung jawabnya bukanlah sikap yang baik bagi seorang pendidik.
7.	Jangan terlalu berlebihan dalam menilai diri sendiri	Pendidik tidak selayaknya terlalu berlebihan dalam menilai diri sendiri, dan ini berlaku untuk kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki. Pendidik harus sadar sepenuhnya bahwa yang dilakukan adalah menyampaikan pengetahuan.
8.	Kegagalan adalah konsep yang relatif.	Tidak semua yang diupayakan oleh pendidik menghasilkan sesuatu yang sesuai harapan. Kadang juga berujung kegagalan. Namun hal ini cukup relatif tergantung nilai yang digunakan sebagai landasan oleh pendidik.
9.	Mengetahui dengan jelas tentang porsi dan posisi diri.	Pengetahuan mengenai porsi dan posisi diri bagi seorang pendidik adalah hal yang sangat penting, karena dengan hal itulah pendidik mampu mengembangkan dirinya menjadi lebih baik lagi.

Karakter seorang mencerminkan prinsip dirinya yang selanjutnya akan ditiru oleh anak didiknya. Perjalanan mendampingi pembelajaran siswa akan penuh dengan hal-hal yang tidak semuanya menyenangkan, maka dari itu seorang pendidik harus memiliki pikiran yang positif untuk menyelesaikannya dengan baik agar mendapatkan kebahagiaan, baik untuk dirinya, peserta didik, maupun kedua orang tuanya. Permasalahan yang dialami oleh pendidik merupakan indikator yang efektif dalam mengukur kemampuan pengembangan diri pendidik. Maka dari itu tidak sepatutnya bagi pendidik merasa bahwa apa yang dilakukan adalah sebuah beban. Pendidik tidak perlu membandingkan dirinya dengan para pendidik yang lain, karena pada dasarnya semua memiliki tugas dan kewajiban yang sama. Menyalahkan keadaan diluar tanggung jawab pendidik merupakan sikap yang tidak mencerminkan kedewasaan seorang pendidik. Apabila yang diupayakan oleh pendidik tidak sesuai dengan harapan maka seorang pendidik harus mampu melihat sisi positifnya untuk semakin berkembang, dengan mengetahui porsi dan posisi dirinya.

#### b. Penerimaan Diri sebagai Pendidik

*Tabel 2: Penerimaan Diri Seorang Pendidik*

No	Nilai Pengembangan Diri	Sikap yang bisa Diambil
1.	Ada sebagian nilai yang tidak baik untuk dijadikan sebagai pedoman hidup, di antaranya: kenikmatan, kesuksesan material, selalu benar, dan tetap positif.	Pendidik adalah sosok yang menjadi panutan, maka mengambil nilai yang tepat untuk diyakini dalam menjalani kehidupan sangatlah krusial. Tidak pantas bagi seorang pendidik untuk menjadikan kenikmatan, kesuksesan material, dan selalu benar sebagai nilai yang diyakini.

2.	Mengevaluasi kembali mengenai tujuan hidup	Mengevaluasi kembali tujuan hidup pendidik baik untuk dilakukan saat semangat pendidik mulai menurun dalam menjalankan tugasnya.
3.	Keberhasilan dicapai melalui banyaknya kegagalan	Dengan menganalisis kegagalan yang dialami oleh pendidik, memberikan kesempatan untuk belajar agar hal yang sama tidak terjadi di kemudian hari.
4.	Apapun bentuk dari rasa sakit itu berguna bagi dalam proses menjalani hidup yang lebih baik.	Pendidik merupakan sosok yang tidak hanya mengatakan hal-hal positif tanpa terlebih dahulu mengalami hal negatif, lalu melaluinya.

Pendidik adalah sosok yang menjadi panutan, baik bagi peserta didik, keluarga maupun masyarakat, maka sikap pendidik dalam meyakini sebuah nilai yang tepat dalam menjalani kehidupan merupakan hal yang sangat penting. Seorang pendidik tidak pantas menjadikan kenikmatan, kesuksesan material, dan selalu benar sebagai nilai yang diyakini, mengingat bahwa tugas seorang pendidik merupakan tugas yang mulia. Ketika seorang pendidik merasakan beban yang berat dalam menjalankan tugasnya, maka yang harus dilakukan adalah mengevaluasi kembali mengenai nilai yang diyakininya. Karena hal itu merupakan sesuatu yang nantinya akan menentukan sikap pendidik selanjutnya.

### c. Pengembangan Diri Pendidik

*Tabel 3. Pengembangan Diri Pendidik*

No	Nilai Pengembangan Diri	Sikap yang bisa diambil
1.	Manusia selalu memiliki sesuatu untuk dipedulikan, maka hal itu harus lebih besar daripada kesulitan untuk lebih diperhatikan, dan nyaman saat menjadi yang berbeda.	Pendidik juga manusia yang selain bertugas untuk membimbing siswa, juga memiliki kehidupannya sendiri. Namun terlepas dari kemungkinan banyaknya kesulitan yang dialami, pendidik harus memiliki fokus yang lebih kepada profesi mengajarnya.
2.	Mengambil keputusan berdasar pada emosi hanya akan berujung penyesalan.	Mengambil keputusan berdasarkan emosi bukanlah sikap yang pantas ditunjukkan oleh seorang pendidik yang berpendidikan. Sikap yang dilakukan oleh pendidik haruslah berdasar pada pemikiran yang matang
3.	Memilih, dan konsekuen terhadap sebuah pilihan.	Menjadi seorang pendidik adalah sebuah pilihan yang mulia. Apapun kesulitan yang akan muncul di kemudian hari bukanlah halangan bagi seorang pendidik untuk mengabaikan tugasnya.
4.	Jangan mudah terpegaruh oleh orang lain.	Sikap mudah terpegaruh tidak pantas diperlihatkan oleh seorang pendidik, karena menunjukkan tidak adanya prinsip yang dimiliki. Pendidik harus menampilkan sikap yang bisa diikuti.
5.	Menentukan nilai yang baik dan yang buruk	Pendidik harus mampu menentukan mana nilai yang baik dan mana nilai yang buruk dengan sering melakukan introspeksi diri, dan meningkatkan kemampuan diri melalui belajar.
6.	Tetap bertanggung jawab terhadap masalah yang dialami tanpa memandang ukuran dari masalah tersebut	Seorang pendidik tidak pantas untuk mudah mengeluh mengenai permasalahan yang dialami. Kesadaran untuk tetap bertanggung jawab akan menciptakan kekuatan bagi pendidik untuk melaluinya.
7.	Cukup lakukan perubahan tanpa ada banyak pertanyaan	Pendidik haruslah inovatif dan banyak melakukan perubahan yang lebih baik tanpa harus menunda-nunda pekerjaannya.
8.	Banyaknya pilihan di sisi lain mengurangi fokus pada tujuan	Fokus pada tujuan dapat dilakukan dengan menolak sesutu selain tujuan itu sendiri. Tujuan utama bagi

---

pendidik adalah menyampaikan ilmu, banyaknya pengetahuan dan pengalaman yang dijadikan sebagai referensi tidak lantas menjadikan seorang pendidik kehilangan fokus dan karakter yang dimiliki.

---

Pendidik juga manusia biasa yang selain bertugas untuk membimbing peserta didik, juga memiliki kehidupannya sendiri. Namun terlepas dari kesibukan diluar kewajiban dan tugasnya sebagai pendidik, pendidik harus lebih fokus terhadap profesi mengajarnya. Apapun kesulitan yang akan muncul dalam proses mendampingi pembelajaran peserta didik, bukanlah halangan bagi seorang pendidik untuk terus mengembangkan kemampuan dirinya. Sikap mudah terpengaruh tidak pantas diperlihatkan oleh seorang pendidik, karena menunjukkan tidak adanya prinsip yang dimiliki. Pendidik harus menampakkan sikap yang pantas untuk diikuti. Pendidik harus mampu membedakan nilai-nilai yang baik dan yang buruk melalui banyak mengintrospeksi diri, dan belajar. Seorang pendidik tidak pantas untuk mudah mengeluh mengenai permasalahan yang dialami. Kesadaran pendidik untuk tetap bertanggung jawab pada tugas kependidikan akan menciptakan kekuatan bagi pendidik untuk melauli semua permasalahan. Pendidik haruslah inovatif dan banyak melakukan perubahan yang lebih baik tanpa harus menunda-nunda pekerjaannya. Fokus pada tujuan pendidik dapat dilakukan dengan menolak sesutu diluar apapun yang menjadi tujuan pendidik. Tujuan utama bagi pendidik adalah menyampaikan ilmu dan pengetahuan.

Beberapa contoh aplikasi nilai-nilai pengembangan diri Manson yang dilakukan karena sering kali pendidik merasa tertekan untuk memenuhi semua ekspektasi, baik dari siswa maupun orang tua. Buku ini mengajarkan untuk fokus pada hal-hal yang dapat dikontrol, seperti kualitas pengajaran, dan melepaskan ekspektasi yang tidak realistis seperti pada sikap mengelola ekspektasi siswa dan orang tua yang mengajarkan untuk fokus pada hal-hal yang dapat dikontrol, seperti kualitas pengajaran, dan melepaskan ekspektasi yang tidak realistis. Contohnya seorang guru tidak perlu merasa bersalah jika tidak semua siswa mendapatkan nilai A. Fokus pada memberikan umpan balik yang konstruktif dan membantu siswa memahami materi adalah yang utama.

#### 4. SIMPULAN

Nilai pengembangan diri yang ditemukan dalam buku *Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat* karya Mark Manson adalah kesadaran diri sebagai seorang pendidik, meliputi: jangan berusaha menjadi selain diri sendiri, mempedulikan sesuatu yang lebih besar dari kesulitan, masalah yang berupa fisik maupun psikis berguna untuk mengukur kemampuan diri, keberhasilan dapat dicapai melaui banyaknya rintangan. Penerimaan diri seorang pendidik, meliputi: menerima apapun keadaan diri untuk memutus siklus pemikiran negatif, konsekuensi akan terasa ringan apabila tidak dilandasi keterpaksaan, kekeliruan membuka kesempatan untuk belajar, jangan terlalu berlebihan menilai diri sendiri. Pengembangan diri pendidik, meliputi: memilih dan konsekuen terhadap pilihan, mengukur kemampuan diri berdasar pada pengalaman negatif yang mampu dilalui, tidak mudah terpengaruh, mengkaji kembali nilai dan tujuan hidup, bertanggung jawab dengan diri sendiri, dan siap melakukan perubahan.

## 5. REFERENSI

- Abdulrois, M. (2022). Aspek Spiritualitas dan Nilai Pendidikan Karakter dalam Buku Babad Ponorogo Karya Purwowijoyo dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam [*PhD Thesis*]. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Adzani, C., & Sukendro, G. G. (2020). Representasi Konsep Diri Remaja Perempuan Pembaca Buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” dari Mark Manson. *Koneksi*, 4(2), 200–206.
- Andrean, A. M., & Sudaryanto, M. (2024). Nilai-nilai Kehidupan dalam Buku “Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat” Karya Mark Manson. *Prosiding Seminar Nasional Kolaborasi Akademik Dosen-Mahasiswa*, 2(1). <http://conference.fib.unsoed.ac.id/ojs/index.php/kokadoma/article/view/305>
- Anitimo, S. S., Muda, L., & Datunsolang, R. (2024). Meningkatkan Keterampilan Peserta Didik Melalui Metode PJBL (Project Based Learning) Pada Mata Pelajaran Prakarya. *MIDA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 7(2), 287–299.
- Izza'aturrohmah, M., & Sufanti, M. (2021). Nilai Didaktis Dalam Buku Non Fiksi “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” Karya Mark Manson Sebagai Bahan Ajar Bahasa Indonesia Di SMA [*PhD Thesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/95283>
- Manson, M. (2016). *The Subtle Art of Not Giving a F\*ck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*. HarperCollins.
- Manson, M. (2022). *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat* (A. F. Susanto, Ed.; F. Wicaksono, Penerj.; Cetakan Ketiga). Gramedia.
- Muttalib, A., & Zulmaizar, M. M. (2020). Analisis Nilai-Nilai Pendidikan pada Film Rudy Habibie Karya Hanung Bramantyo Menggunakan Teori Struktural. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 2(2), 270–275. <https://journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/pegguruang/article/view/1133>
- Prastyaningrum, I., & Imansari, N. (2016). Pengembangan modul pembelajaran mata kuliah teori medan. *Jupiter (Jurnal Pendidikan Teknik Elektro)*, 1(2), 56–61.
- Rahman, A., Naldi, W., Arifin, A., & Mujahid, F. (2021). Analisis UU Sistem Pendidikan Nasional Np 20 Tahun 2003 dan Implikasinya terhadap Pelaksanaan Pendidikan di Indonesia. Analisis Uu Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Dan Implikasinya Terhadap Pelaksanaan Pendidikan Di Indonesia, 4(1), 98–107.
- Sukmadinata, N. S. (2003). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Suprihatiningrum, J. (2013). *Guru profesional: Pedoman kinerja, kualifikasi & kompetensi guru*. Ar-Ruzz Media.

Ulum, B. B. (2021). Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Buku Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat Karya Mark Manson dan Relevansinya dengan Pendidikan Agama Islam [*PhD Thesis*, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA]. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/48517>