

Memulai dari Kesadaran

“Jurnal Perubahan Mindset di Era Digital AI”

Di tengah dunia yang terus berubah, mudah merasa tersesat. Jurnal ini menjadi ruang aman untuk berhenti sejenak, merenung dan memulihkan diri. Lewat panduan tulisan dan latihan kesadaran, kamu akan menemukan kejernihan, ketenangan dan keberanian untuk melangkah kembali.



Kata Pengantar

Dengan penuh rasa syukur, saya persembahkan karya ini kepada para pembaca yang sedang menapaki jalan penyembuhan, pertumbuhan dan penemuan diri. Buku ini lahir dari ruang batin yang sunyi, dari percakapan-percakapan dalam diri dan dari harapan bahwa setiap luka bisa menjadi pintu menuju cahaya.

Setiap bab dalam buku ini dirancang bukan hanya sebagai lembaran refleksi tetapi sebagai ruang aman untuk merenung, menulis dan merangkul diri sendiri. Di akhir setiap bab, kutipan dari tokoh-tokoh dunia hadir sebagai pengingat bahwa kebijaksanaan tidak mengenal batas waktu, agama atau budaya ia hidup dalam pengalaman manusia yang universal.

Kiranya buku ini dapat menjadi teman perjalanan Anda teman yang tidak menghakimi, tidak memaksa, hanya hadir dengan lembut dan jujur. Semoga setiap proses yang Anda jalani terasa lebih bermakna dan kehadiran buku ini memberi manfaat yang tumbuh perlahan, namun mendalam.

Jenni Maria
Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Daftar isi	ii
Hari 1: Kompas Pagi – “Di Mana Posisi Saya Sekarang?”	1
Cerita Nyata.....	3
Refleksi Diri.....	5
Langkah Sadar.....	6
Catatan untuk jiwa	6
Quote.....	7
Hari 2: Penjangkar Kekuatan – “Apa yang Membuat Saya Tangguh?”	8
Cerita Nyata.....	10
Refleksi Diri.....	11
Langkah Sadar.....	12
Catatan untuk jiwa.....	12
Quote.....	13
Hari 3: Kompas Nilai – “Apa yang Benar-Benar Penting?”	14
Cerita Nyata.....	16
Refleksi Diri.....	17
Langkah Sadar.....	18
Catatan untuk jiwa.....	18
Quote.....	19
Hari 4: Keseimbangan Digital – “Menemukan Fokus Kembali”	20
Cerita Nyata.....	22
Refleksi Diri.....	23

Daftar Isi

Hari 4: Keseimbangan Digital – “Menemukan Fokus Kembali”	20
Langkah Sadar.....	24
Catatan untuk jiwa.....	24
Quote.....	25
Hari 5: Batasan Sehat – “Ruang untuk Hal yang Penting”	26
Cerita Nyata.....	28
Refleksi Diri.....	29
Langkah Sadar.....	30
Catatan untuk jiwa.....	30
Quote.....	31
Hari 6: Percikan Pertumbuhan – “Langkah Kecil ke Depan”	32
Cerita Nyata.....	34
Refleksi Diri.....	35
Langkah Sadar.....	36
Catatan untuk jiwa.....	36
Quote.....	37
Hari 7: Visi Karier – “Melangkah ke Depan”	38
Cerita Nyata.....	40
Refleksi Diri.....	41
Langkah Sadar.....	42
Catatan untuk jiwa.....	42
Mengapa ini penting.....	43
Referensi	44
Tentang Penulis	48

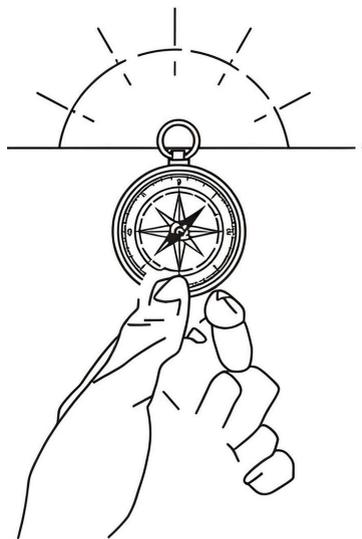
Hari 1

Kompas Pagi



“Di Mana Posisi Saya Sekarang?”

Dunia sedang berubah dengan sangat cepat. Tren kerja global menunjukkan banyak gangguan: pekerjaan bergeser karena kecerdasan buatan (AI), sistem kerja hybrid dan restrukturisasi organisasi. Banyak pekerja—terutama generasi Z dan profesional usia paruh baya—merasa terjebak di antara peluang dan ketidakpastian.



Itulah mengapa, sebelum kita fokus pada masa depan, ada baiknya kita berhenti sejenak dan bertanya: **“Di mana posisi saya saat ini?”** Meluangkan waktu untuk menyadari posisi kita saat ini membantu menenangkan pikiran sebelum bertindak. Langkah ini membangun **kesadaran, kejernihan dan pondasi** untuk perubahan.



1) Gen Z:

“Saya bekerja paruh waktu dan magang jarak jauh, sedang belajar dasar-dasar AI tapi rasanya pikiran saya berantakan.”

2) Millennial:

“Saya sudah di tengah karier, tapi merasa gelisah saya rindu makna bukan sekadar gaji.”

3) Gen X:

“Saya sedang menyeimbangkan karier sambil merawat anak dan orang tua. Saya butuh kejelasan tentang apa yang benar-benar penting bagi saya saat ini.”

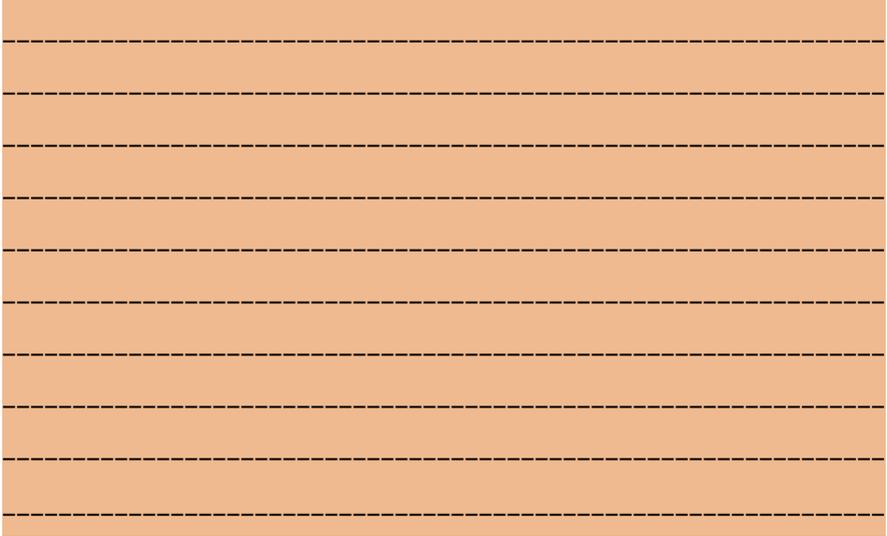


Rina, 52 tahun, telah bekerja di perusahaan yang sama selama lebih dari 20 tahun. Baru-baru ini, ia mendengar kabar tentang restrukturisasi karena otomatisasi. Ia merasa **cemas dan lelah**.

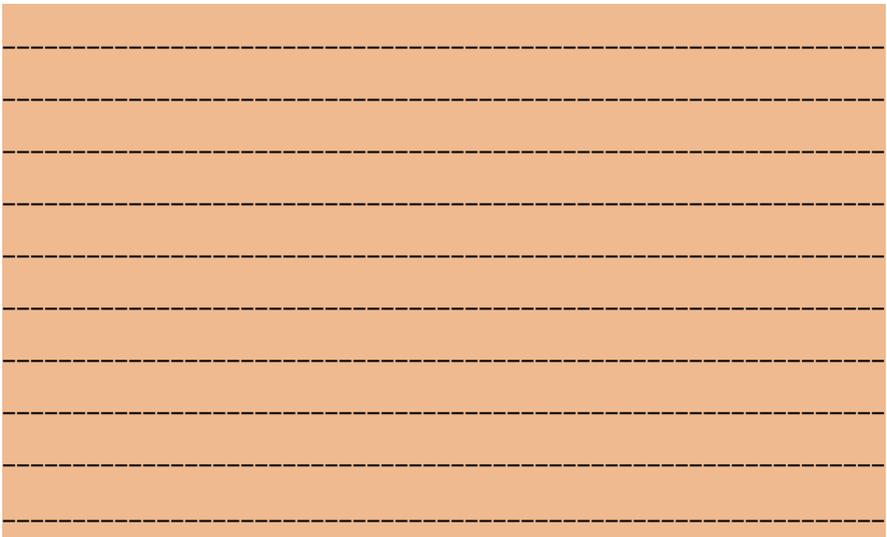
Alih-alih panik, Rina memilih duduk **tenang** di pagi hari dan menulis tiga kata yang menggambarkan perasaannya terhadap pekerjaannya saat ini: ragu, tertekan tapi tetap berharap. Dengan menamai perasaannya, ia merasa lebih ringan dan lebih **siap** untuk mengambil langkah.

Refleksi Diri

- Bagaimana perasaan saya terhadap karier saya hari ini? (Pilih tiga kata)



- Bagian mana dari pekerjaan harian saya yang terasa “berat” dan bagian mana yang terasa “ringan”?



Langkah Sadar

- Tutup mata dan tarik napas perlahan sebanyak tiga kali. Setiap kali menghembuskan napas, bayangkan kamu melepaskan ketegangan hari ini. Lalu, tuliskan tiga kata yang menggambarkan perasaanmu di jurnal.

A large rectangular area with a light orange background, containing ten horizontal dashed lines for writing.



Catatan untuk Jiwa:

“Kesadaran adalah langkah pertama menuju perubahan. Dengan menamai perasaanmu kamu sudah mulai bergerak maju.”



“Segalanya selalu terasa mustahil sampai akhirnya berhasil dilakukan.”

-Nelson Mandela-

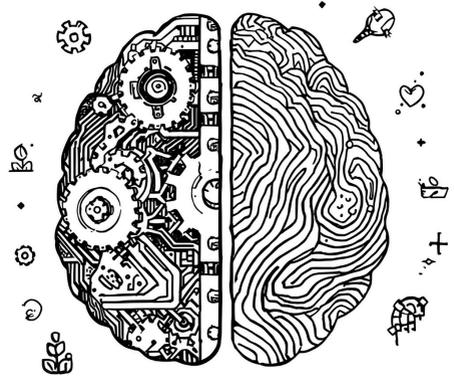
Hari 2

Penjangkar Kekuatan



“Apa yang Membuat Saya Tangguh?”

AI dan otomatisasi sedang mengubah cara kita bekerja. Ketika ekonomi dan teknologi bergeser, banyak pekerjaan ikut berubah bahkan ada yang hilang. Di tengah perubahan ini, keterampilan teknis memang penting tapi penelitian menunjukkan - bahwa **soft skills** seperti empati, kemampuan beradaptasi dan pemecahan masalah jauh lebih sulit digantikan oleh mesin. Kekuatan alami kita kemampuan, bakat dan kualitas yang muncul secara alami adalah hal-hal yang tidak bisa ditiru oleh teknologi.



Hari ini, kita akan fokus pada kekuatan batinmu. Menyadari apa yang kamu **kuasai** akan meningkatkan rasa percaya diri, membantu menghadapi ketidakpastian dan memberi arah yang lebih jelas untuk langkah karier berikutnya. Di tengah masa penuh perubahan, kekuatan **unikmu** menjadi jangkar yang membuatmu tetap stabil.

1) Gen Z:

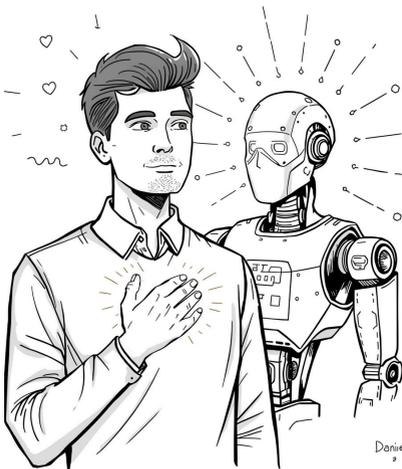
“Saya cepat beradaptasi dengan teknologi baru.”

2) Millennial:

“Saya punya bakat alami dalam membangun koneksi—orang-orang percaya pada saya.”

3) Gen X:

“Saya menjalankan banyak peran sekaligus dengan ketangguhan yang konsisten.”

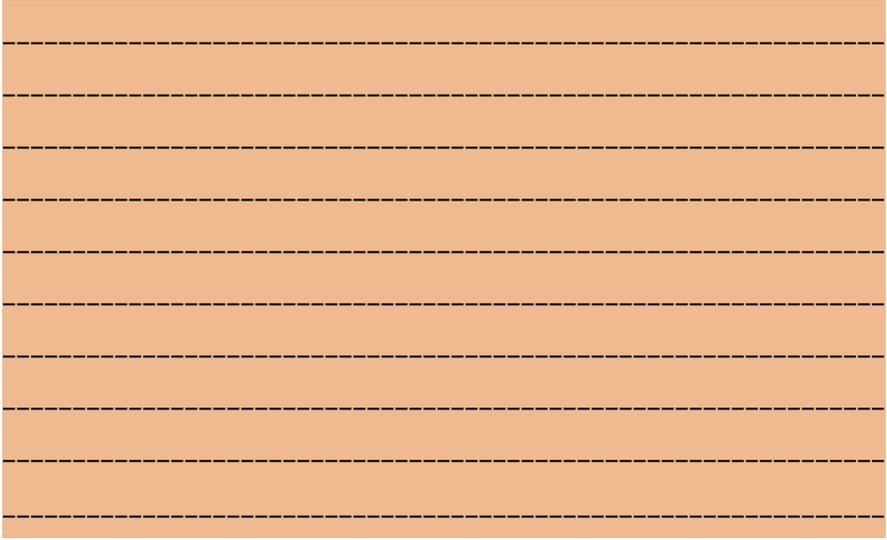


Daniel, 27 tahun, bekerja di bagian layanan pelanggan. Perusahaannya baru saja mulai menguji chatbot berbasis AI. Daniel sempat **khawatir** akan kehilangan pekerjaannya. Namun, saat rapat tim, manajernya mengingatkan bahwa mesin **tidak bisa menggantikan -**

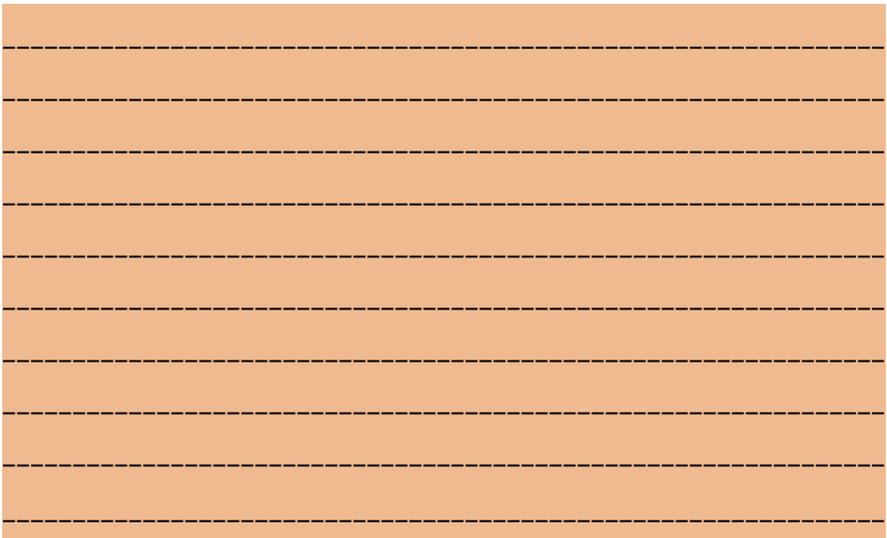
suara tenangnya dan empatinya saat menghadapi klien yang marah. Peningat itu membuat Daniel sadar bahwa kesabaran dan empatinya adalah kekuatan yang sangat berharga.

Refleksi Diri

- Tiga kekuatan apa yang pernah membantu saya berhasil?



- Dua atau tiga keterampilan atau kualitas apa yang membuat saya merasa kuat dan berharga?



Langkah Sadar

- Tuliskan tiga kekuatan utama yang kamu miliki. Di samping masing-masing, tambahkan satu contoh nyata saat kamu berhasil menggunakannya. Simpan daftar ini sebagai “kompas karier” pribadi.

A large orange rectangular area with ten horizontal dashed lines, intended for writing the student's response to the prompt above.



Catatan untuk Jiwa:

“Kekuatan itu mungkin terasa biasa tapi saat diterapkan, mereka sungguh luar biasa. Mereka menjadi pijakan yang stabil di tengah ketidakpastian dan mengingatnya akan membantumu menghadapi perubahan dengan percaya diri.”

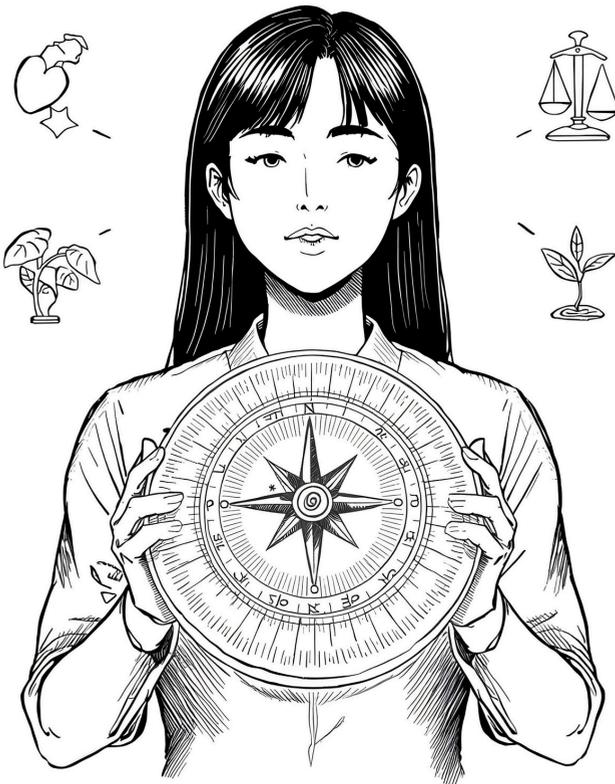


“Ketika kamu mulai berjalan,
jalan itu akan menampakkan
dirinya.”

-Jalaludin El Rumi-

Hari 3

Kompas Nilai



“Apa yang Benar-Benar Penting?”

Di tengah ekonomi digital yang terus berubah, karier kita pun ikut berkembang dengan cepat. Era digital bisa terasa membingungkan, **peran bergeser** dan rasa aman pun terasa goyah. Di tengah kekacauan ini, nilai-nilai pribadi kita berfungsi sebagai **penunjuk arah** yang stabil. Tanpa nilai-nilai yang menjadi panduan, banyak pekerja **berisiko** mengalami kelelahan.



Itulah mengapa, sebelum kita fokus pada masa depan, ada baiknya kita berhenti sejenak dan bertanya: “**Di mana posisi saya saat ini?**”. Sebelum merancang masa depan, kita perlu hadir di saat ini. Langkah ini membangun kesadaran, kejernihan dan pondasi untuk perubahan.



1) Gen Z:

“Saya ingin pekerjaan yang bermakna dan waktu untuk berkarya.”

2) Millennial:

“Saya lebih menghargai keseimbangan hidup daripada gengsi.”

3) Gen X:

“Saya mencari otonomi dan stabilitas sambil tetap mendukung kebutuhan keluarga.”

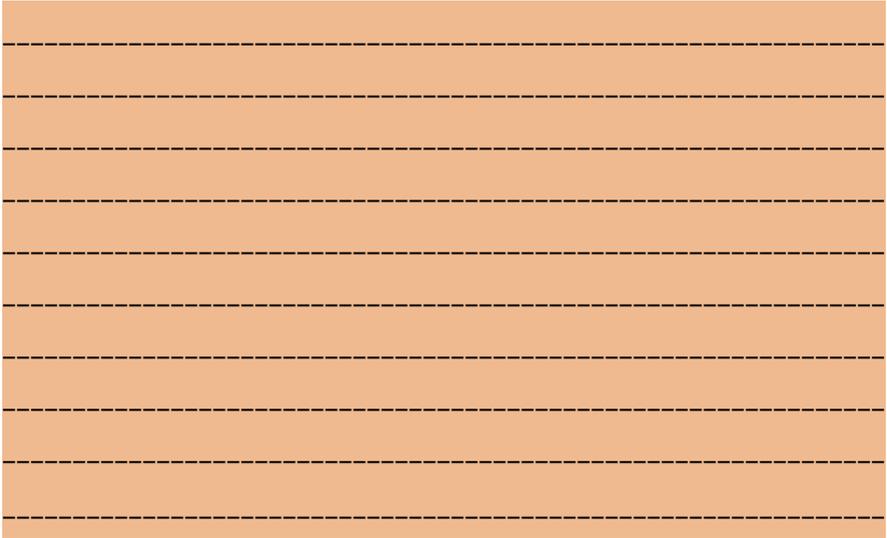


Dewi, 38 tahun, sudah lebih dari satu dekade bekerja sebagai manajer proyek di perusahaan teknologi. Meski kariernya terlihat stabil, belakangan ia merasa jenuh dan kehilangan arah.

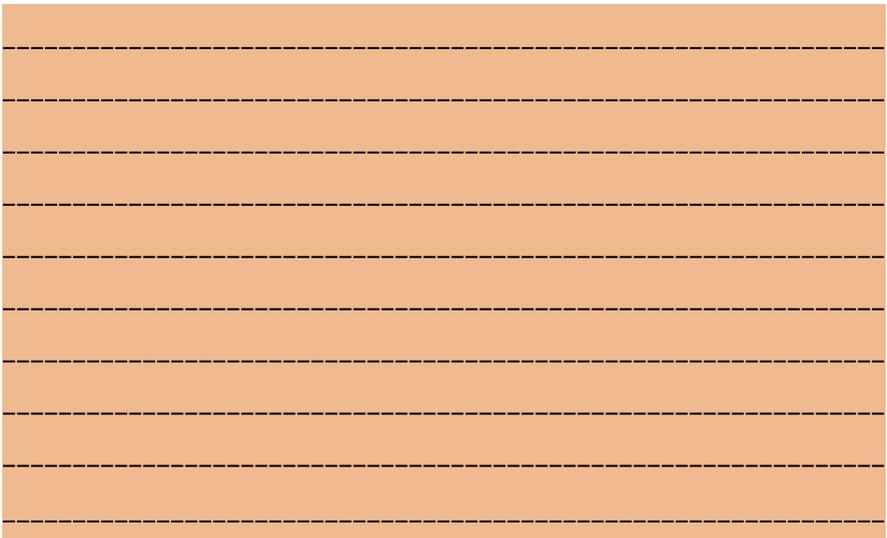
Suatu pagi, saat menikmati kopi di teras rumah, ia memutuskan untuk menuliskan tiga nilai yang paling penting baginya: **kejujuran, dampak sosial dan waktu bersama keluarga.** Ternyata, proyek-proyek yang paling membuatnya bersemangat adalah yang berdampak langsung pada masyarakat.

Refleksi Diri

- Kapan saya merasa paling bersemangat dalam bekerja? Nilai apa yang terlibat?



- Bagaimana nilai-nilai ini muncul dalam pekerjaan atau kehidupan saya sehari-hari?



Langkah Sadar

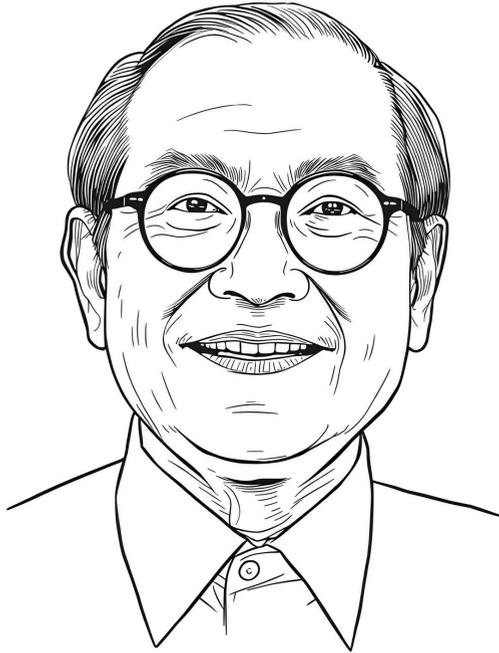
- Tuliskan tiga nilai utama yang kamu pegang. Di samping masing-masing, tambahkan satu tindakan kecil yang bisa kamu lakukan minggu ini untuk mewujudkan nilai tersebut secara nyata.

A large orange rectangular area with ten horizontal dashed lines, intended for writing the student's response to the prompt above.



Catatan untuk Jiwa:

“Nilai bukan sekadar ideal mereka adalah jangkar energi dan makna. Nilai-nilai pribadimu menjadi penunjuk arah di masa yang tidak pasti. Dengan menjalani hidup sesuai nilai setiap hari, kamu menciptakan arah dan stabilitas.”

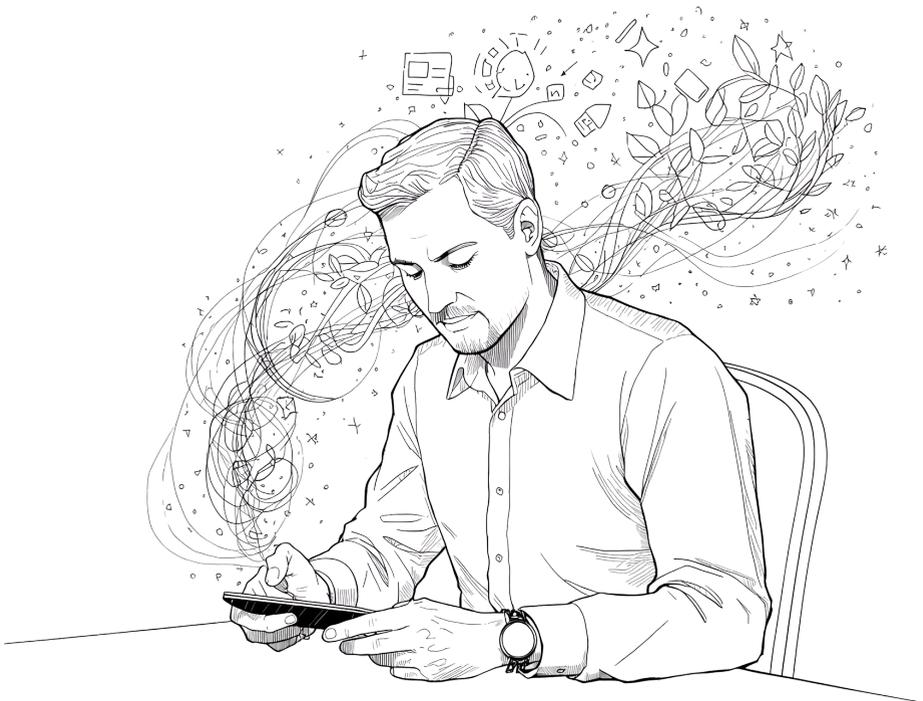


“Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar. Keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha.”

-Bj Habibie-

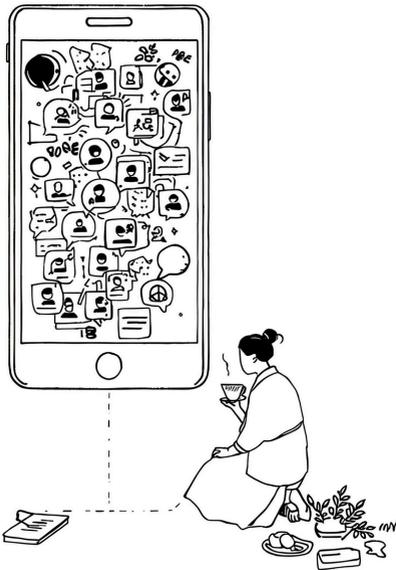
Hari 4

Keseimbangan Digital



“Menemukan Fokus Kembali”

Kelebihan paparan digital adalah tantangan umum bagi semua generasi saat ini. Penelitian menunjukkan bahwa **notifikasi** yang terus-menerus dan paparan online yang berlebihan dapat - mengganggu fokus, merusak kualitas tidur dan meningkatkan tingkat stres. Namun, batasan kecil—seperti jam malam layar—dapat membantu memulihkan ketenangan, energi dan kreativitas.



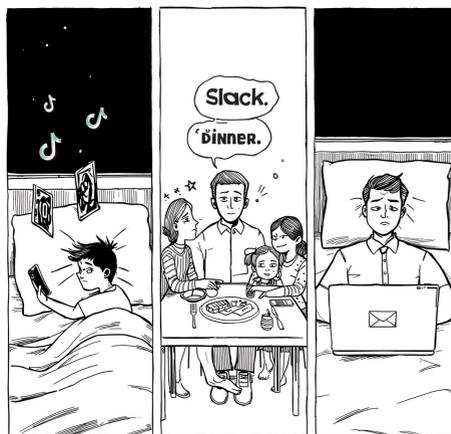
Teknologi dan AI memang bisa menyatukan kita dan meningkatkan produktivitas tetapi pesan yang terus masuk dan notifikasi tanpa henti bisa membuat kita **kewalahan**. Hari ini, kita belajar bagaimana **mengambil kendali** dengan menetapkan batasan digital yang sehat. Kita belajar menggunakan teknologi dengan kesadaran, bukan membiarkan teknologi mengendalikan kita.

1) Gen Z:

“Saya scroll TikTok sampai jam 2 pagi dan pagi saya jadi berantakan.”

2) Milennial:

“Notifikasi Slack terus muncul bahkan saat makan malam.”



3) Gen X:

“Email lewat jam 9 malam bikin saya gelisah dan susah tidur.”

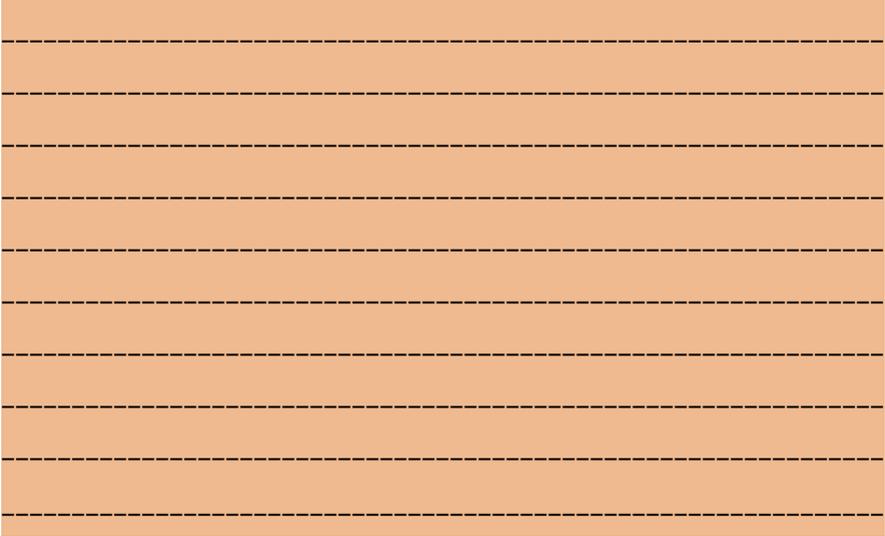


Arif, 41 tahun, adalah manajer proyek yang biasa mengecek email hingga tengah malam. Ia sering tidur tidak nyenyak dan bangun dalam keadaan **lelah**.

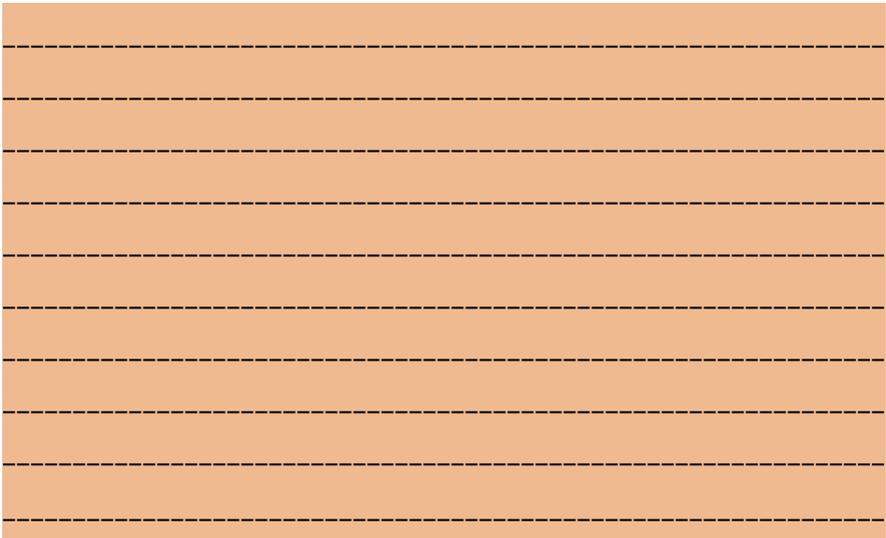
Suatu minggu, ia memutuskan untuk berhenti menggunakan ponsel setelah jam 9 malam. Dalam beberapa hari, tidurnya membaik dan ia merasa lebih **fokus** saat rapat.

Refleksi Diri

- Bagaimana teknologi membantu saya dalam pekerjaan atau kehidupan sehari-hari?



- Dalam hal apa teknologi justru menguras energi atau mengganggu fokus saya?



Langkah Sadar

- Pilih satu batasan digital untuk minggu ini (contoh: tidak menggunakan ponsel 45 menit sebelum tidur, atau offline selama 3 jam di hari Minggu). Tuliskan di jurnalmu sebagai “tujuan keseimbangan digital” minggu ini.

A large rectangular area with a light orange background and horizontal dashed lines, intended for writing a digital balance goal for the week.



Catatan untuk Jiwa:

“Alat digital memang kuat tetapi kesejahteraanmu jauh lebih penting. Batasan yang lembut membantu memulihkan fokus dan ketenangan.”



“Lakukan yang terbaik yang kamu bisa, sampai kamu tahu cara yang lebih baik. Lalu, saat kamu tahu lebih baik, lakukan yang lebih baik.”

-Maya Angelou-

Hari 5

Batasan yang Sehat



“Ruang untuk Hal yang Penting”

Banyak tempat kerja menghargai semangat “melampaui ekspektasi” tetapi semangat ini bisa **berdampak buruk** jika tidak diimbangi dengan batasan yang jelas. Tanpa batasan, karyawan bisa mengalami kelelahan, kehilangan - semangat atau bahkan **kesulitan** kesehatan mental. Dengan menetapkan batasan yang sehat dan saling menghormati, orang dari berbagai usia bisa tetap berenergi dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih **positif**.



Di era kerja jarak jauh dan tuntutan digital, banyak orang merasa harus selalu tersedia. Terus-menerus berkata “**ya**” bisa berujung pada burnout. Namun kini kita mulai memahami bahwa menetapkan batasan -

bukanlah tindakan egois melainkan cara untuk merawat diri dan menciptakan ruang bagi keseimbangan dan rasa hormat.

1) Gen Z:

“Saya merasa bersalah menolak tugas tambahan padahal saya sudah kewalahan.”

2) Millennial:

“Saya sedang mengasuh anak sambil bekerja jarak jauh semuanya terasa bercampur.”

3) Gen X:

“Saya sudah bilang ‘ya’ selama 20 tahun. Sekarang saya merasa kehabisan energi.”

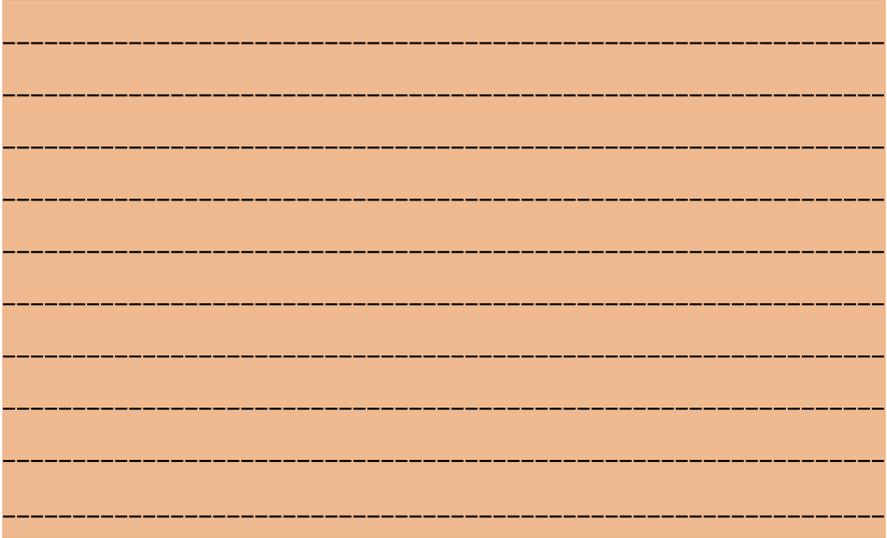


Maya, 45 tahun, memimpin tim kecil dan sering menyetujui semua permintaan. Suatu hari, ia berkata kepada rekan kerja, “Saya ingin sekali membantu, tapi saya akan menyelesaikan ini dulu besok.”

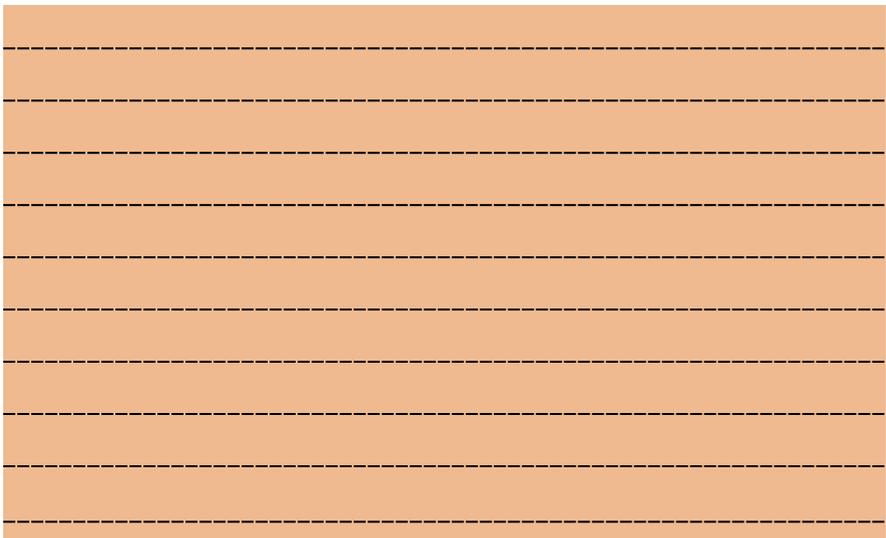
Tanpa diduga, rekannya memahami. Maya merasa dihargai dan tidak terlalu lelah.

Refleksi Diri

- Di bagian mana saya perlu menetapkan batasan yang lebih jelas dalam pekerjaan atau kehidupan?



- Apa satu cara lembut untuk mengatakan “tidak” yang bisa saya latih minggu ini?



Langkah Sadar

- Tuliskan satu batasan pribadi yang ingin kamu terapkan minggu ini. Buat skrip sopan, misalnya: “Tidak membalas email setelah jam 9 malam.” Lalu tambahkan cara menyampaikannya dengan ramah tapi tegas, seperti: “Saya ingin membantu, tapi saya akan tangani ini besok.”

Area for writing a personal boundary and a script. The area is a solid orange rectangle with horizontal dashed lines for writing.



Catatan untuk Jiwa:

“Batasan menciptakan keseimbangan.

Mengatakan **'tidak'** pada hal yang menguras energi berarti mengatakan **'ya'** pada hal yang benar-benar penting.”



“Waktumu terbatas, jadi jangan sia-siakan dengan menjalani hidup orang lain.”

-Steve Jobs-

Hari 6

Percikan Pertumbuhan



“Langkah Kecil ke Depan”

Pola pikir bertumbuh (growth mindset) membantu kita berkembang di masa penuh **ketidakpastian** dengan membangun ketangguhan dan fleksibilitas.



Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memprioritaskan pembelajaran berkelanjutan tanpa memandang usia cenderung lebih tangguh, termotivasi dan mudah beradaptasi di tengah ekonomi yang terus berubah.



Komitmen untuk terus belajar membantu kita menghadapi ketidakpastian pekerjaan dan membuka **peluang** baru. Meski otomatisasi dan AI menghilangkan beberapa jenis pekerjaan, peluang baru muncul setiap hari.

Pertumbuhan tidak terjadi lewat lompatan besar, tapi lewat percikan kecil rasa ingin tahu.

1) Gen Z:

“Saya ikut kursus desain online gratis dan itu meningkatkan rasa percaya diri saya.”

2) Millennial:

“Saya ikut lokakarya akhir pekan yang membangkitkan kembali motivasi saya.”



3) Gen X:

“Saya mencoba membimbing rekan kerja yang lebih muda dan itu memberi saya energi baru.”

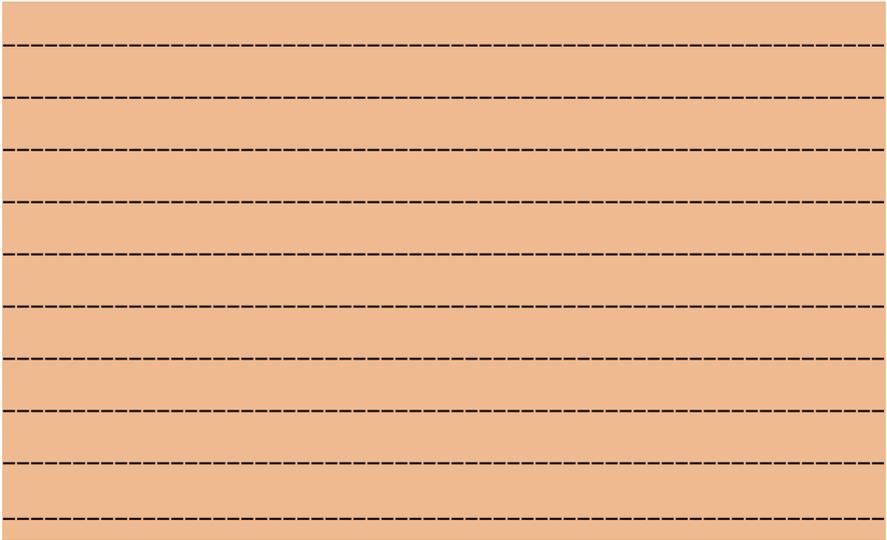


Jonas, 30 tahun, khawatir pekerjaannya di bidang keuangan akan digantikan oleh AI. Alih-alih **stres**, ia mengikuti kursus gratis tentang visualisasi data.

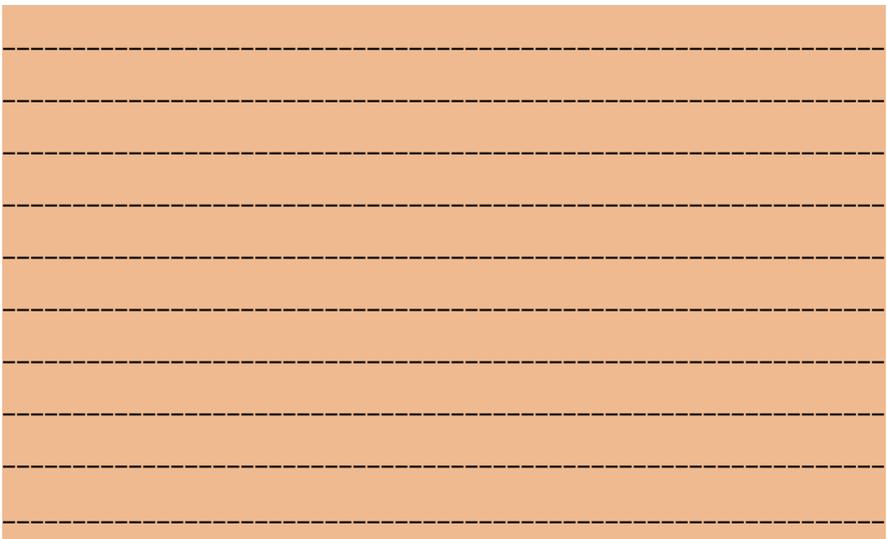
Dalam beberapa minggu, ia merasa lebih percaya diri dan mulai mengusulkan ide-ide baru di tempat kerja.

Refleksi Diri

- Keterampilan atau kebiasaan baru apa yang sedang membuat saya bersemangat saat ini?



- Bagaimana hal itu bisa mendukung pertumbuhan saya di masa depan?



Langkah Sadar

- Tuliskan satu keterampilan atau kebiasaan yang ingin kamu coba bulan ini. Di sampingnya, tuliskan satu langkah kecil untuk memulainya (contoh: menonton tutorial 10 menit atau mendaftar webinar gratis).

A large rectangular area with a light orange background, containing ten horizontal dashed lines for writing.



Catatan untuk Jiwa:

“Setiap perubahan besar dimulai dari satu langkah kecil. Biarkan rasa ingin tahu menjadi pengarah langkahmu.”



“Mengenal dirimu sendiri
adalah awal dari kebijaksanaan”

-Socrates-

Hari 7: Visi Karier



“Melangkah ke Depan”

Saat segalanya terasa tidak pasti, membuat rencana besar bisa terasa **menakutkan**. Tapi ketika rencana itu dipecah menjadi tujuan-tujuan kecil dan disertai tindakan nyata, kita bisa membangun rasa percaya diri dan **momentum**.



Menurut teori penetapan tujuan (goal-setting theory), memiliki tujuan yang jelas dan dapat dicapai dapat meningkatkan motivasi dan ketangguhan di segala usia.



Setelah enam hari **merefleksikan** posisi, kekuatan, nilai dan keseimbangan, kini saatnya melihat ke depan. Masa depan dunia kerja memang belum pasti, tapi memiliki visi yang jelas memberi kita arah.

Visimu tidak perlu sempurna yang penting, ia mengarah ke langkah berikutnya yang bermakna.

1) Gen Z:

“Saya membayangkan diri saya menjadi freelancer sambil traveling.”

2) Millennial:

“Saya ingin menyeimbangkan pekerjaan yang bermakna dengan kehidupan keluarga.”



3) Gen X:

“Saya ingin membimbing, menulis atau menjadi konsultan di babak karier berikutnya.”

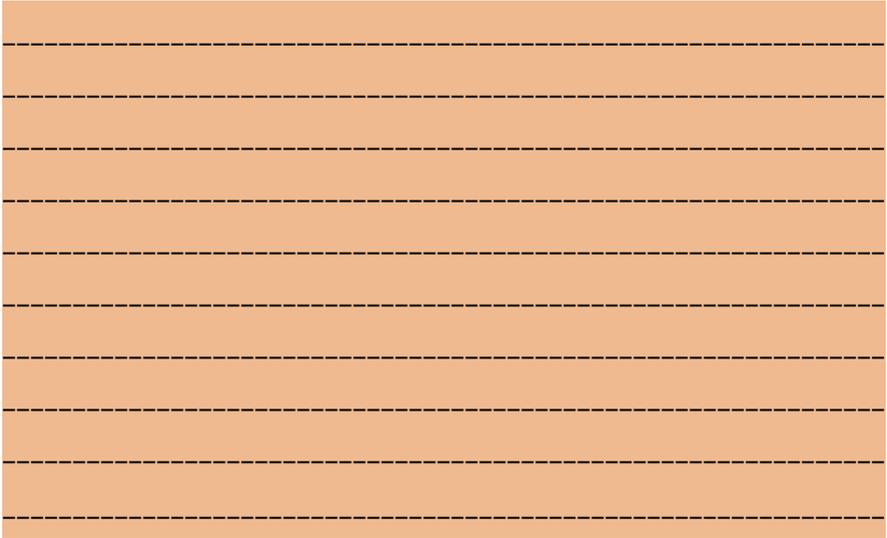


Lina, 38 tahun, merasa **lelah** dan tidak yakin dengan arah kariernya. Sebulan kemudian, ia **membayangkan** dirinya bekerja dengan fokus yang lebih baik dan stres yang lebih sedikit.

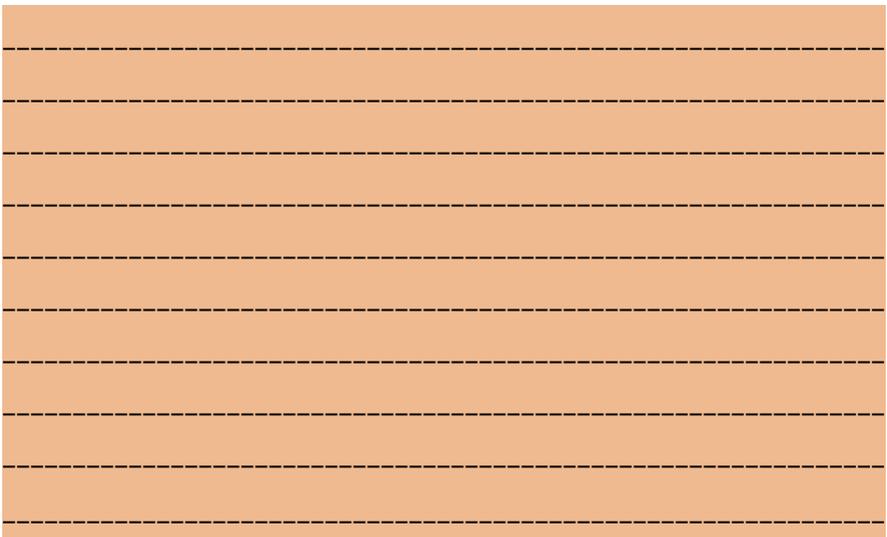
Ia menetapkan satu tujuan sederhana: memperbarui CV dan berkonsultasi dengan mentor. Visi yang jelas dan realistis itu memberinya semangat baru dan harapan.

Refleksi Diri

- Jika saya membayangkan diri saya satu bulan dari sekarang, seperti apa pekerjaan saya yang ideal?



- Satu langkah apa yang bisa saya ambil minggu ini untuk mendekati visi tersebut?



Refleksi Diri

- Luangkan waktu sejenak untuk menutup mata dan membayangkan diri kamu satu bulan dari sekarang—lebih tenang dan lebih percaya diri. Apa satu hal spesifik yang bisa kamu lakukan untuk mewujudkannya?

A large orange rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing reflections.



Catatan untuk Jiwa:

“Setiap perjalanan dimulai dari satu langkah kecil. Masa depanmu dimulai dari langkah yang kamu ambil hari ini.”



“Ketika anda mencapai jantung kehidupan, Anda akan menemukan kecantikan dalam segala hal, bahkan pada mata yang buta akan keindahan”

-Kahlil Gibran-

REFERENSI

- Allen, T. D., Merlo, K., Lawrence, R. C., Slutsky, J., & Gray, C. E. (2021). Boundary management and work–nonwork balance while working from home. *Applied Psychology: An International Review*, 70(1), 60–84. <https://doi.org/10.1111/apps.12300>
(Accessed September 13, 2025)
- American Psychological Association. 2023 Work in America™ Survey: Workplaces as engines of psychological health and well-being. <https://www.apa.org/pubs/reports/work-in-america/2023-workplace-health-well-being>
(Accessed September 13, 2025)
- Azumo. AI in the workplace statistics 2025: Adoption, impact, and outlook for the future. <https://azumo.com/artificial-intelligence/ai-insights/ai-in-workplace-statistics>
(Accessed September 13, 2025)
- Aziz, M. H. The overlooked global risk of the AI precariat. *World Economic Forum*. <https://www.weforum.org/stories/2025/08/the-overlooked-global-risk-of-the-ai-precariat>
(Accessed September 13, 2025)

REFERENSI

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
(Accessed September 13, 2025)\
- Harzer, C., & Ruch, W. (2013). The application of signature character strengths and positive experiences at work. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 965–983. <https://www.researchgate.net/publication/235746469> The Application of Signature Character Strengths and Positive Experiences at Work
(Accessed September 13, 2025)
- International Monetary Fund. World Economic Outlook Update: Global economy—Tenuous resilience amid persistent uncertainty. <https://www.imf.org/en/Publications/WEO/Issues/2025/07/29/world-economic-outlook-update-july-2025>
(Accessed September 13, 2025)
- Kushlev, K., & Leitaο, M. R. (2020). The effects of smartphones on well-being: Theoretical integration and research agenda. *Current Opinion in Psychology*, 36, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.001>
(Accessed September 13, 2025)

REFERENSI

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
<https://doi.org/10.1002/wps.20311>
(Accessed September 13, 2025)
- Niemiec, R. M., Ruch, W., McGrath, R. E., Gander, F., & Proyer, R. T. (2020). Character strengths-based interventions: Open questions and ideas for future research. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 680–684.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789700>
(Accessed September 13, 2025)
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). *New developments in goal setting and task performance* (1st ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203082744>
(Accessed September 13, 2025)
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392.
<https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
(Accessed September 13, 2025)

REFERENSI

- Schwartz, S. H., & Sortheix, F. M. (2018). Values and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 1–25). DEF Publishers. [https://www.academia.edu/127687858/Values and Subjective Well Being](https://www.academia.edu/127687858/Values_and_Subjective_Well_Being)
(Accessed September 13, 2025)
- Shuman, C. Having good boundaries increases resiliency. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/from-trial-to-triumph/202108/having-good-boundaries-increases-resiliency>
(Accessed September 13, 2025)
- van den Heuvel, M., Demerouti, E., Schreurs, B. H. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2009). Does meaning-making help during organizational change? Development and validation of a new scale. *Career Development International*, 14(6), 508–533. <https://psycnet.apa.org/record/2009-21300-001>
(Accessed September 13, 2025)
- World Economic Forum. The Future of Jobs Report 2025: Skills outlook. <https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025/in-full/3-skills-outlook>
(Accessed September 13, 2025)

REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). *New developments in goal setting and task performance (1st ed.)*. Routledge.
- Oettingen, G. (2014). *Rethinking positive thinking: Inside the new science of motivation*. Penguin Random House.
- Schwartz, S. H., & Sortheix, F. M. (2018). Values and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp.1–25). DEF Publishers.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Van Dam, N. H. M., & Brassey, J. (2017). *Staying relevant in the workplace: Develop lifelong learning mindsets*. Bookboon.

Tentang Penulis



Jenni Maria adalah praktisi HR, psikologi terapan, sekaligus konselor terlatih dan life coach bersertifikat dari Global NLP Training.

Berpengalaman lebih dari 15 tahun, ia menginspirasi banyak individu untuk menata ulang karier dan kehidupan dengan keberanian dan kesadaran. Sebagai pendiri StudiKarsa, ia menghadirkan ruang belajar digital untuk mendukung Gen Z, Milenial dan perempuan di masa transisi agar bertumbuh secara pribadi dan profesional.

Buku ini bukan tentang menemukan jawaban, tetapi tentang memberi ruang untuk bertanya, merasa dan bertumbuh.

Setiap halaman mengajak Anda berhenti sejenak, mendengarkan diri sendiri dan merangkai makna baru dari pengalaman hidup.

“Kita tidak perlu melakukan hal besar, hanya hal kecil dengan cinta yang besar” – Mother Teresa.

Penulis : Jenni Maria
Editor : Rita Maulana
Penerjemah: Rita Maulana
Versi : Bahasa Indonesia untuk pembaca umum

