

August 2022

Ryan A. Bush. Designing the Mind: The Principles of Psychitecture

Nanda Meg Ryan Puspitasari Supriyono

Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Airlangga, nanda.meg.ryan-2020@fib.unair.ac.id

Moses Glorino Rumambo Pandin

Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Airlangga, mooses.glorino@fib.unair.ac.id

Follow this and additional works at: <https://scholarhub.ui.ac.id/paradigma>



Part of the [Archaeological Anthropology Commons](#), [Art and Design Commons](#), [Fine Arts Commons](#), [History Commons](#), [Library and Information Science Commons](#), [Linguistics Commons](#), and the [Philosophy Commons](#)

Recommended Citation

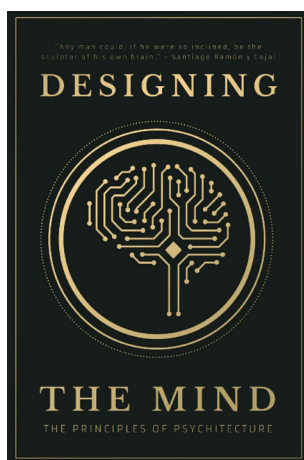
Supriyono, Nanda M, and Moses G. Pandin. 2022. Ryan A. Bush. Designing the Mind: The Principles of Psychitecture. *Paradigma: Jurnal Kajian Budaya* 12, no. 2 (August). 10.17510/paradigma.v12i2.668.

This Book Review is brought to you for free and open access by the Faculty of Humanities at UI Scholars Hub. It has been accepted for inclusion in Paradigma: Jurnal Kajian Budaya by an authorized editor of UI Scholars Hub.

TIMBANGAN BUKU

Ryan A. Bush. *Designing the Mind: The Principles of Psychitecture*, Brevard: Designing the Mind, 2021, 268 halaman. 9798574576656

DOI: 10.17510/paradigma.v12i2.668



**Nanda Meg Ryan Puspitasari Supriyono dan
Moses Glorino Rumambo Pandin**

nanda.meg.ryan-2020@fib.unair.ac.id;

moses.glorino@fib.unair.ac.id

Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Airlangga

Peristiwa buruk ataupun hari-hari yang tidak pernah diinginkan tentu pernah dialami oleh semua orang. Beberapa kesalahan yang membuat penyesalan tidak berujung membuat depresi dan kehilangan jalan terang. Walaupun telah berulang kali mengalami kesedihan, kecemasan maupun frustrasi, manusia selalu jatuh kembali ke dalamnya. Dalam hal ini, terdapat sebuah fenomena yang berbeda tempat emosi negatif itu dapat dihadapi. Sebuah cara sederhana yang menyebabkan seseorang dapat melewati emosi itu, melanjutkan hidupnya, dan menanggapi peristiwa itu dengan tenang. Pembahasan mengenai metode itu merupakan esensi dari buku ini. Apa yang dilakukan dalam menghadapi emosi bukanlah penindasan atau represi, melainkan sebuah bentuk pengaturan diri emosional yang efektif. Dalam hal ini, ditemukan koherensi yang mencolok antara pikiran manusia, keterbatasan, dan potensi. Semua masalah mental yang diperjuangkan bermuara pada fenomena mental otomatis dan sistematis yang merupakan rantai pemicu dan respons sekaligus *input* dan *output*-nya. Menarik bahwa solusi untuk masalah ini masuk ke dalam kerangka kerja yang tidak lain merupakan perangkat lunak psikologis yaitu pikiran kita sendiri. Oleh karena itu, buku ini memiliki tujuan untuk menuntun para pembaca dalam merancang pemikiran mereka sendiri, atau mereka bertindak sebagai psikiater dalam dirinya sendiri.

Latar belakang buku ini berdasarkan pengembangan diri psiko-filosofis yang menggabungkan pepatah kuno: kebahagiaan sejati berasal dari dalam dengan metafora modern dari pikiran sebagai sistem operasi. Buku ini mengintegrasikan kebijaksanaan dan wawasan mistikus kuno, filsuf praktis, dan ilmuwan kognitif ke dalam pola pikir dan metode untuk memprogram ulang psikologi kita sendiri. Ini merupakan buku pegangan untuk menguasai perilaku, kognisi, dan emosi dalam satu algoritma pada satu waktu. Bagaimana rasa takut mencegah untuk mencapai ambisi, kecemburuan yang merusak hubungan, gangguan yang mengatur hidup ataupun seseorang yang memiliki kritik batin, tetapi harapannya tidak pernah terpenuhi. Berbagai emosi ini dapat diatasi dengan kerangka psikiatri yang diperkenalkan dalam buku ini sehingga memungkinkan untuk memahami dan memasang kembali pola tersembunyi di balik bias, kebiasaan, maupun reaksi emosional.

Karena berbagai macam respon telah diprogramkan dalam diri manusia sejak ribuan tahun yang lalu, manusia memiliki waktu yang sangat lama untuk mempelajarinya. Dalam hal ini, para pemikir kuno telah memeriksa dan mengembangkan kontraalgoritma untuk banyak modul dalam mental manusia yang bermasalah sehingga mereka menuliskan wawasan untuk generasi selanjutnya sebagai kode sumber terbuka yang dapat digunakan untuk memprogram pikiran. Oleh karena itu, buku ini ditulis sebagai pegangan dalam menyusun dan menyistemkan alat pengoptimalan perangkat lunak kita sendiri berdasarkan wawasan yang telah dituliskan para pemikir kuno itu. Dapat diartikan juga bahwa penulis ingin memberikan implan modifikasi otak instan untuk merancang pemikiran para pembacanya. Namun, perlu diketahui bahwa buku ini tidak akan secara langsung membantu seseorang untuk mendesain pikiran secara otomatis sehingga diperlukan kesadaran dan usaha dalam menerapkan metode yang telah dipelajari.

Penulisan buku ini ditujukan untuk mereka yang berusaha untuk membangun pemikiran yang lebih baik untuk dirinya sendiri. Buku ini juga sesuai bagi mereka yang bersemangat dengan pemikiran untuk mengembangkan kebijaksanaan, pengendalian diri, ataupun tingkat ketenangan yang lebih baik. Lingkup teori yang besar mencakup berbagai bidang, seperti filosofi Buddhisme, Stoicisme, bidang psikologi humanistik, dan psikoterapi dapat menuntun pembaca untuk merancang pikiran berdasarkan teori dan pembahasan para tokoh terkemuka dalam buku ini. Tentu, kita semua ingin menjadi orang yang lebih bahagia, sehat, dan baik. Namun, hanya sedikit yang memahami bahwa semua tujuan tertinggi dapat dicapai dengan menempatkan fokus kita langsung pada pikiran. Dan dari sinilah pembahasan buku ini dimulai.

Buku ini merupakan bagian dari manifesto filosofis dan panduan pengembangan diri praktis pada manusia. Penyajian teori dan bahasan dalam buku ini berdasarkan ajaran para pemikir legendaris, intelektual dan filsuf, seperti Marcus Aurelius, Baruch Spinoza, Dalai Lama, Lao Tzu, dan Friedrich Nietzsche. Semua ide dan teknik yang ditawarkan terintegrasi ke dalam teori vital untuk membantu individu mengukur ketinggian penguasaan diri dan menjalani kehidupan yang hebat. Klaim yang berani juga diungkapkan dalam buku ini, yaitu bahwa kondisi manusia yang dijalani adalah opsional sehingga manusia dapat merancang pemikiran, memeriksa ulang, dan mengubah kode psikologis yang digunakannya disertai dengan perubahan pola-pola pembatas ini secara permanen.

Buku ini mendapat perhatian untuk diulas karena memiliki alasan pendukung, antara lain memiliki sumber pengetahuan baru yang mendukung pembelajaran psikologis, filosofis dan konseling, berisi pembahasan yang sistematis dan terstruktur sesuai dengan pendapat para pemikir legendaris, memiliki konsep yang menarik dan relevan dengan kehidupan. Selain itu, buku ini telah menerima rekomendasi dari tokoh terkemuka, antara lain Scott Barry Kaufman sebagai penulis *Transcend: The New Science of Self-Actualization*, Aaron T. Perkins selaku Pelatih Kepemimpinan Eksekutif dan Jason Silva sebagai pembicara utama global dan pembawa acara Brain Games yang dinominasikan Emmy. Oleh karena itu, resensi buku ini diharapkan mampu menawarkan cara baru untuk melihat kemampuan dalam berpikir sehingga para pembacanya dapat mendesain pemikiran mereka ke arah yang lebih baik.

Pembahasan dalam buku ini menginformasikan setiap orang dapat menjadi psikiater untuk dirinya sendiri. Sekelompok individu langka yang bersemangat dengan gagasan untuk mengatasi bagian-bagian diri mereka yang tampaknya tetap merupakan gambaran dari psikiater ini. Keadaan default pikiran yang stagnan menjadi sebuah undangan untuk campur tangan dan akhirnya mampu mengubah jalan yang dihadapi. Dalam hal ini, sebuah kenyataan dituangkan bahwa suatu keadaan tidak akan berubah jika seseorang tidak mau berubah dan tetap diam dalam satu tempat. Bagaimana cara berpikir dan tindakan yang dilakukan merupakan sesuatu yang menentukan siapa sebenarnya diri kita. Tidak hanya itu, hal itu juga menentukan kehidupan seperti apa yang dijalani dan juga pemenuhan yang disadari. Pada saat yang bersamaan, ketika

seseorang memutuskan untuk mengubah pikiran, mendesain dan mengedit sistem operasinya, dia akan mengubah lintasan pribadinya sendiri. Dan saat siklus ini terjadi, ia dapat menjadi arsitek karakternya sendiri.

Melalui buku ini, pembaca dapat mempelajari berbagai kenyataan dan wawasan mengenai sistem perangkat lunak yang sering digunakan, yaitu pikiran kita sendiri. Pemelajaran mengenai bagaimana membangun kedamaian yang tak tergoyahkan ke dalam pikiran sehingga dapat menerima apa pun yang diberikan kehidupan sambil merespons dengan tindakan yang efektif. Selain itu, pengembangan keterampilan untuk berpikir dengan kejelasan yang tajam, mengatasi distorsi penilaian sendiri, dan menumbuhkan kebijaksanaan juga diajarkan dalam buku ini. Informasi itu tentu dapat mengarahkan pembaca untuk membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan yang dijalani. Buku ini juga dapat membangun kebiasaan, gaya hidup, dan karakter yang lambat laun akan memungkinkan untuk menjadi pribadi yang ideal. Untuk memulai proses ini, tentu tidak perlu menunggu satu hari untuk teknologi futuristik tiba. Seseorang dapat mengatur ulang perilaku *default*, respons emosional, dan bias yang menahannya. Berbagai pemelajaran tentang prinsip dan praktik mampu membangun pikiran lebih baik, bahkan lebih daripada yang pernah dibayangkan. Poin penting lain, pembaca dapat menginternalisasi pola pikir yang memungkinkan untuk melakukan proses ini melampaui apa yang dibaca dalam buku ini. Dan ketika mengukur ketinggian penguasaan diri, pembaca secara bertahap akan menyerupai tokoh legendaris yang telah membuka keadaan pikiran yang sangat unggul.

Buku ini berdasarkan wawasan para pemikir kuno yang telah teruji oleh waktu, ilmu neuroplastisitas, dan temuan dalam ilmu kognitif, afektif, dan perilaku. Ketiga domain temuan itu mencakup kompetensi inti yang diperlukan untuk kesejahteraan dan kesuksesan dalam hidup. Lebih jauh lagi, ketidakmampuan dalam salah satu dari ketiga bidang itu tidak hanya mewakili kebodohan dan kelemahan, tetapi juga apa yang oleh sebagian orang disebut kejahatan. Pelaku kejahatan dalam masyarakat dapat dijelaskan dengan mengacu pada kekurangan dari satu atau lebih area itu. Itulah sebabnya triad penguasaan diri merupakan tulang punggung organisasi buku ini, dan bab-babnya mengajarkan prinsip-prinsip dan praktik yang diperlukan untuk menguasai ketiga bidang itu juga melihat cara untuk memodifikasi perangkat lunak pikiran mereka untuk memengaruhi kehidupan mereka. Walaupun demikian, buku ini tidak menjanjikan trik yang berguna untuk kebahagiaan, seperti rasa syukur, menyanyikan pujian untuk berpikir positif, pemrograman neurolinguistik, atau meditasi. Buku ini mengacu pada ide dan teknik yang telah dilihat melalui lensa spiritualitas. Akan tetapi, setiap pola pikir dan metode yang ditemukan dalam karya ini adalah rasional, psikologis, dan empiris.

Isi buku ini dipecah menjadi bab yang lebih besar, dan setiap bab menjadi segmen yang lebih kecil dengan tajuk. Kemudian, setiap segmen menjadi paragraf-paragraf yang mudah dipahami berkat penulis yang memasukkan topik-topik terkait pembahasan inti buku. Selain itu, setiap bab juga ditutup dengan ringkasan poin-poin penting. Itu menghasilkan tulisan yang sangat efektif dan komunikasi yang sangat baik. Oleh karena itu, buku ini menghadirkan nasihat praktis tentang cara menghadapi berbagai situasi emosional dan mental. Pada akhirnya, penulis menyiratkan bahwa pikiran adalah satu-satunya yang benar-benar kita miliki dan perlu dirancang serta dikembangkan dari waktu ke waktu.

Buku ini memiliki cakupan yang luas mengenai ide-ide dari bidang psikologi evolusioner dan humanistik, rasionalitas dan bias kognitif, filsafat, dan terapi perilaku kognitif yang tentu memberikan pandangan unik tentang pikiran dan peran kita dalam membentuknya. Ini merupakan konsep menarik karena penulis memberikan berbagai pandangan baru yang segar tentang pengembangan dan aktualisasi diri dalam perspektif pemogram. Berbagai kutipan menyentuh serta saran yang efektif dan bermanfaat juga dapat menjadi panduan bagi para pembacanya. Buku ini seolah-olah merekayasa kembali pikiran orang yang teraktualisasi dan mengemasnya dengan ide-ide yang kreatif.

Namun, buku ini mengandung terlalu banyak ide dan konsep sehingga terkesan membosankan. Berbagai topik yang kompleks dalam 268 halaman tentu bukan membentuk sebuah buku yang mudah untuk dibaca. Terlebih lagi, penulis mengambil contoh dari para tokoh terkemuka sehingga akan membuat bahasanya lebih berbobot. Buku ini lebih cocok sebagai manual yang harus dipelajari dan diterapkan secara bertahap bukan dibaca dengan santai. Kutipan para filsuf dan tokoh terkemuka memang sangat bermanfaat, tetapi pembaca merasa kutipan dalam buku ini terlalu banyak dan sudah sering dikemukakan dalam dunia peningkatan diri dan pengembangan pribadi.

Buku ini merupakan panduan pengembangan diri yang bagus: mencakup berbagai bidang seperti filosofi, psikologi dan sosial. Penulis menggabungkan ide dari disiplin ilmu untuk membantu para pembaca dalam memperoleh alat untuk memahami kabel bawaan dan memperbaiki diri dalam kehidupan mereka. Walaupun mengandung topik bawaan yang kompleks, jika panduan dalam buku ini dapat dipelajari dengan refleksi dan tingkat perenungan yang baik, tentu akan mampu mengarahkan ke dalam kehidupan yang lebih baik. Oleh karena itu, buku ini sangat cocok bagi mereka yang tertarik untuk merancang ulang pola pikir bawaan mereka menjadi pola pikir yang lebih positif, konstan, dan optimal. Pembaca juga dapat merekomendasikan karya ini kepada siapa pun: tak terbatas dari pemula, menengah, dan mahir dalam seni merancang pikiran dan berkeinginan untuk menciptakan penguasaan sejati mereka sendiri. Selain itu, sebagai pembaca, saya memiliki saran untuk penulis: akan lebih baik untuk memuat kutipan yang tidak terlalu banyak, dan lebih membahas bagaimana para pemikir legendaris itu secara khusus mencapai level mereka. Dengan demikian, pembahasan dalam buku akan memiliki alur dan arah yang terfokus untuk mencapai keseimbangan pikiran berdasarkan arahan dari para tokoh itu tanpa membuat pembaca jenuh membaca berbagai ide yang dituangkan.