

Rahasia Hidup Lebih Tenang dari Buku 'The Art of Saying No', yang Wajib Kamu Baca!

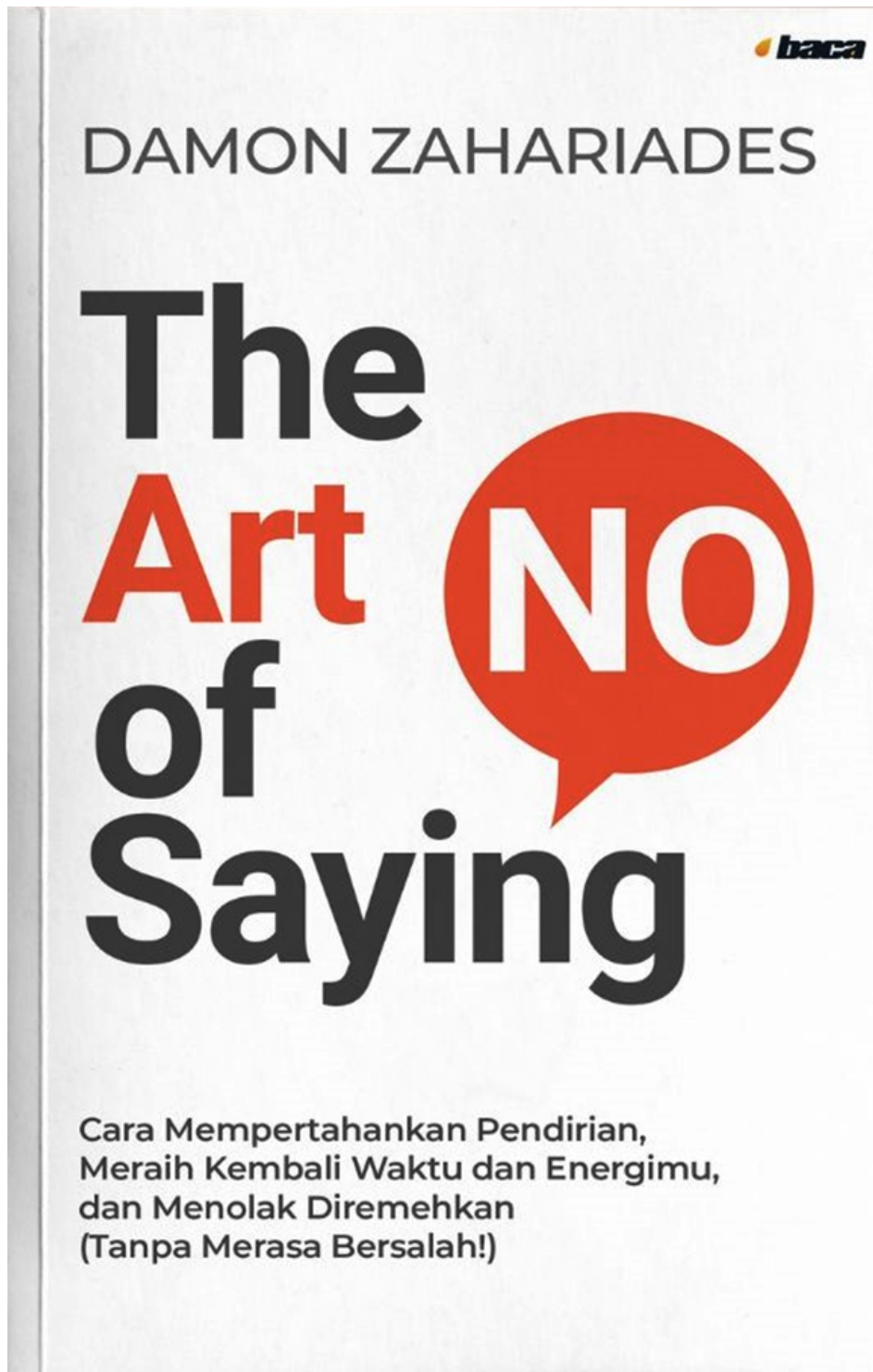
Prolite - Pernah merasa hidup kamu penuh jadwal, tapi bukan karena pilihan kamu sendiri? Tiba-tiba harus bantu ini-itu, ikut kegiatan yang sebenarnya nggak kamu minati, sampai akhirnya capek sendiri. Kalau kamu sering ada di posisi ini, mungkin kamu terlalu sering bilang "iya".

Di tengah gaya hidup modern yang serba cepat dan penuh tuntutan seperti sekarang, kemampuan berkata "tidak" justru jadi skill penting yang sering banget diabaikan. Banyak orang takut dianggap jahat, egois, atau nggak peduli kalau menolak permintaan orang lain.

Nah, buku *The Art of Saying No* karya Damon Zahariades hadir sebagai jawaban atas masalah ini. Buku ini ngajarin kita bahwa berkata "tidak" bukanlah hal buruk, justru itu adalah bentuk self-respect alias menghargai diri sendiri.

Baca Juga: [4 Fakta Ilmiah Tentang Ikatan Emosional Kucing dan Pemiliknya](#)

Sekilas Tentang Buku dan Penulisnya



Buku 'The Art of Saying No' - Damon Zahariades

The Art of Saying No ditulis oleh Damon Zahariades, seorang penulis sekaligus praktisi produktivitas yang dikenal dengan pendekatan praktis dalam mengelola waktu dan energi.

Buku ini pertama kali diterbitkan pada tahun 2017 dan memiliki sekitar 160 halaman. Meskipun sudah hampir satu dekade sejak dirilis, isinya masih sangat relevan, bahkan semakin relate di tahun 2026 ketika tekanan sosial dan tuntutan hidup makin kompleks.

Dengan gaya bahasa yang sederhana, langsung, dan mudah dipahami, buku ini cocok untuk siapa saja—baik pelajar, pekerja, maupun content creator yang sering kewalahan dengan banyaknya tuntutan.

Baca Juga: 3 Game Horror Garapan Sutradara Ternama yang Bikin Merinding

Kenapa Kita Susah Banget Bilang “Tidak”? Ini Akar Masalahnya

Menurut Damon Zahariades, kebanyakan orang sebenarnya tahu kapan harus menolak. Tapi masalahnya ada di perasaan.

Beberapa alasan umum kenapa kita sulit bilang “tidak”:

- Takut mengecewakan orang lain
- Ingin terlihat baik dan helpful
- Merasa bersalah kalau menolak
- Takut merusak hubungan sosial

Fenomena ini dalam psikologi dikenal sebagai *people-pleasing behavior*. Berdasarkan berbagai studi psikologi modern, kebiasaan ini bisa berdampak buruk jika dilakukan terus-menerus, seperti meningkatkan stres, kecemasan, bahkan burnout.

Dampak Terlalu Sering Bilang “Iya” : Nggak Cuma Capek, Tapi Juga Kehilangan Diri Sendiri



Sering bilang “iya” mungkin terlihat positif di mata orang lain. Tapi buat diri sendiri? Belum tentu.

Beberapa dampak yang bisa terjadi:

- Waktu habis untuk hal yang bukan prioritas
- Energi terkuras tanpa disadari
- Produktivitas menurun

- Kesehatan mental terganggu

Menurut laporan kesehatan mental global beberapa tahun terakhir, burnout menjadi salah satu masalah utama di kalangan pekerja muda. Salah satu penyebabnya adalah ketidakmampuan menetapkan batas.

Isi Buku: Praktis, Relate, dan Langsung Bisa Dipraktikkan!

Salah satu keunggulan buku ini adalah pendekatannya yang sangat praktis. Di dalamnya, kamu akan menemukan:

- Contoh situasi sehari-hari (kerjaan, pertemanan, keluarga)
- Cara menolak dengan sopan tapi tegas
- Teknik komunikasi yang efektif
- Cara mengatasi rasa bersalah setelah berkata "tidak"

Buku ini nggak cuma teori, tapi benar-benar memberi panduan nyata yang bisa langsung kamu pakai dalam kehidupan sehari-hari.

Bilang "Tidak" = Bentuk Self-Love, Bukan Egois!



Ini adalah poin paling penting dari buku ini. Banyak orang menganggap menolak itu egois. Padahal, Damon Zahariades justru menekankan sebaliknya.

Mengatakan “tidak” adalah cara untuk:

- Melindungi waktu kamu
- Menjaga energi kamu
- Menghormati kebutuhan diri sendiri

Dalam konsep kesehatan mental modern, ini dikenal sebagai *personal boundaries* atau batas diri. Menetapkan batas bukan berarti kamu jahat, tapi kamu tahu apa yang penting untuk hidup kamu.

Tips Jitu Mengatakan “Tidak” Tanpa Drama

Tenang, kamu tetap bisa menolak tanpa bikin suasana jadi awkward.

Berikut beberapa tips dari buku ini:

1. Gunakan Kalimat Singkat dan Jelas

Nggak perlu panjang lebar. Cukup: “Maaf, aku nggak bisa.”

2. Jangan Terlalu Banyak Alasan

Semakin banyak alasan, semakin besar kemungkinan kamu goyah.

3. Tetap Sopan, Tapi Tegas

Nada bicara dan bahasa tetap ramah, tapi keputusan harus jelas.

4. Latih Secara Bertahap

Mulai dari hal kecil dulu, misalnya menolak ajakan yang nggak penting.

Relevansi di Tahun 2026: Skill yang Wajib Dimiliki!

Di era sekarang, kita hidup di dunia yang selalu ‘online’.

- Chat kerja bisa masuk kapan saja
- Ajakan sosial nggak ada habisnya
- Tekanan untuk selalu aktif di media sosial

Semua ini bikin kita merasa harus selalu tersedia.

Padahal, menurut tren produktivitas terbaru, kemampuan untuk mengatakan “tidak” justru menjadi salah satu soft skill penting untuk menjaga keseimbangan hidup (*work-life balance*).

Hidup Lebih Seimbang, Lebih Percaya Diri

Dengan menerapkan prinsip dari buku ini, kamu akan merasakan perubahan seperti:

- Lebih percaya diri dalam mengambil keputusan
- Nggak mudah terbawa tekanan sosial
- Lebih fokus pada tujuan hidup
- Hidup terasa lebih ringan dan terarah

Kamu nggak lagi hidup untuk menyenangkan semua orang, tapi mulai hidup untuk dirimu sendiri.

Saatnya Berani Bilang “Tidak”!



Buku *The Art of Saying No* bukan cuma tentang menolak, tapi tentang memahami diri sendiri dan berani mengambil kendali atas hidup.

Rahasia Hidup Lebih Tenang dari Buku 'The Art of Saying No', yang Wajib Kamu Baca!

Mulai sekarang, coba tanya ke diri sendiri: Apakah kamu benar-benar ingin mengatakan “iya”? Atau kamu hanya merasa harus?

Karena pada akhirnya, hidup yang sehat bukan tentang selalu menyenangkan orang lain, tapi tentang menjaga keseimbangan antara diri sendiri dan lingkungan.

Yuk, mulai latihan bilang “tidak” dari sekarang. Karena kamu juga berhak untuk memilih, menentukan prioritas, dan hidup dengan lebih tenang.

So, siap jadi versi diri yang lebih tegas dan mindful di 2026? ☐



Baca Selanjutnya
Semakin Mewah dan Retro, New Honda Stylo 160 Hadir dengan Warna Spesial Burgundy