Antoni Ludfi Arifin

Mantra

The Power of Words

How

Testimoni

“Mantra” yang dimaksud pada buku ini tidaklah bermakna harfiah sebagai perkataan yang memiliki kekuatan gaib—ujaran yang dapat menyembuhkan atau mendatangkan celaka, misalnya—seperti aji-ajian sehingga mendorong kita untuk syirik. Tidak! Namun, sejatinya kita perlu penguat batin di saat kita melemah, ragu, dan takut untuk melangkah. *Nah*, di sinilah Saudara Antoni Ludfi Arifin menjelaskan perlunya cara berpikir, berucap, dan bertindak yang dikuatkan dengan kata-kata positif dan bersumber dari nilai-nilai religi. Alquran, misalnya. “*Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita*,” pada surat At Taubah: 40; dan “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi*

(derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”
pada surat Ali ‘Imran: 139, yang merupakan surat
dalam Alquran yang mampu menggerakkan hati
untuk kita tetap bersemangat. Buku ini layak dibaca!

—**PROF. DR. DJAALI**

Rektor Universitas Negeri Jakarta

*“We are what we think. All that we are arises with
our thoughts. With our thoughts, we make the world.”*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa kekuatan
pikiranlah yang mengubah “dunia”. Kata-kata yang
muncul pada lisan merupakan refleksi pikiran kita.
Jika pikiran itu baik, kata yang keluar pun baik. Kata-
kata positif yang menguatkan hati bisa menggerakkan
kita untuk maju, begitupun sebaliknya. Buku Antoni
Ludfi Arifin, *Mantra: The Power of Words*, mengajak
kita untuk menggapai tujuan dengan kekuatan
pikiran, ucapan, dan tindakan yang positif. Buku ini
layak dibaca.

—**PROF. DR. MOCH. ASMAWI, M.Pd.**

Direktur Pascasarjana UNJ

Seorang filsuf dan penulis Inggris, Francis Bacon, berkata: “*People usually think according to their inclinations...*” Francis Bacon telah mengingatkan kita bahwa seseorang berpikir sesuai dengan kecenderungan mereka atau *common sense* saja. Oleh karenanya, pikiran sehat itu harus di-*install* dengan cara berpikir sistematis, analitis, dan konstruktif agar hasil akhir (*output*) yang didapat adalah tindakan yang baik. Mengasah agar berpikir, berucap, dan bertindak untuk hal-hal yang positif tidaklah mudah. Hal ini butuh keberulangan. Aristoteles bilang: “*We are what we repeatedly do*”. Untuk itu, suatu tindakan harus dilakukan terus-menerus agar mengkristal menjadi wajah baik diri sendiri yang selalu berpikir positif. Buku Antoni Ludfi Arifin ini telah mengingatkan bahwa kita harus memiliki kata-kata positif yang diukir dalam hati, diucapkan secara lisan, dan dijadikan penguat langkah untuk maju menggapai cita-cita. Buku saku motivasi *Mantra: The Power of Words* ini menjadikan kata-kata kita mampu membangkitkan diri!

—**PROF. DR. R. MADHAKOMALA, M.Pd.**

Koordinator Program Studi Ilmu Manajemen

MSDM UNJ

Kata-kata yang positif dan punya makna mendalam dapat mengubah seseorang/keadaan menjadi lebih baik. Antoni Ludfi Arifin mengulasnya dengan cerdas dalam buku *Mantra: The Power of Words* ini. Buku ini patut dibaca oleh kita yang ingin hidup lebih bermakna dan berkualitas. Salam sukses luar biasa!

—ANDRIE WONGSO

Motivator Nomor 1 Indonesia

Buku MANTRA: *The Power of Words* ini sungguh luar biasa dan layak untuk dibaca oleh orang-orang yang ingin meraih kesuksesan. *You are the reflection of your words.* Kita adalah apa yang kita pikirkan dan ucapkan. Buku ini mengajak kita untuk selalu berpikir positif dalam menghadapi apa pun. Apabila ingin sukses dan bahagia, mulailah berpikir positif, karena apa pun yang kita ucapkan akan positif pula hasilnya—niscaya, balasan kesuksesan dan kebahagiaan itu akan dijawab oleh alam semesta

dalam bentuk hasil nyata. *The Power of Share*, dalam hal *positive thinking*, akan berdampak besar bagi diri kita dan lingkungan sekitar. Buktikan!

—**DRS. WAHYULI SYAFARI, APT.**

Direktur Umum PT Kimia Farma (Persero) Tbk

Perhatikan, setiap keadaan yang dialami seseorang adalah hasil langsung dari tindakan-tindakannya. Tindakan-tindakan selalu berasal dari berlapis-lapis kata-kata yang ada dalam pikiran. Kata-kata itu dapat merupakan makna, niat, keyakinan, dan pengetahuan. Kata-kata adalah jembatan ke *central nervous system* yang menghasilkan perasaan tertentu. Perasaan itulah yang menggerakkan perbuatan, dan perbuatan itulah yang membentuk nasib. Sedemikian pentingnya memahami kata-kata dalam benak Anda. Untuk itu, buku ini menjadi rujukan dan asupan yang tepat

untuk Anda menguasai kata-kata—MANTRA—
yang memuliakan dan membahagiakan hidup. Tidak
banyak orang yang mengetahui soal ini.

—**PRASETYA M. BRATA**

The Indonesian Mind Provocateur

Neuro-Semantics Trainer

Leadership Transformation Coach

"Your word is your world." Gelap dan terangnya
hidupmu ditentukan kata-katamu. Banyak hal
menarik yang bisa disimak dalam buku ini. Selain
gaya menulisnya, gaya penuturan sahabat saya,
Antoni Ludfi Arifin, senantiasa puitis pragmatis serta
sarat makna. Banyak pula kutipan, contoh, ilustrasi,
serta pesan "menohok" di buku ini. Salah satunya
yang tidak akan pernah saya lupa adalah kalimat,
"Terjunlah ke lumbung padi dengan hati putus asa,
maka kamu akan mati. Terjunlah ke padang ilalang
dengan sukacita, maka ia akan jadi hamparan kebun".

Sampai sekarang, kalimat itu masih jadi “mantra” di kepala saya. Jadi, apa mantra kesuksesanmu, apa mantramumu saat menghadapi kesulitan? Bacalah buku berharga ini supaya Anda juga punya mantra-mantra yang membawamu ke tangga kesuksesan selanjutnya.

—ANTHONY DIO MARTIN

“Best EQ trainer Indonesia”,

Direktur HR Excellency & Miniworkshopseries

Indonesia, pembicara, ahli psikologi,

certified professional coach, penulis buku-buku

best seller, narasumber tetap program motivasional

di SmartFM Network, kolumnis di berbagai harian

dan majalah. Website: www.anthonymartin.com;

Instagram: anthonymartin

Sangat menarik dan menguatkan, itu yang saya rasakan setelah membaca buku *Mantra: The Power of Words* karya Antoni Ludfi Arifin. Sepertinya ada energi positif yang ditebar lewat penuturan yang

mengalir dari bab ke bab di dalamnya. Energi ini memotivasi, menggerakkan, dan menguatkan. Memang kekuatan kata-kata sungguh luar biasa, bukan saja yang keluar dari mulut kita. Kata-kata yang merasuk ke dalam batin kita sendiri pun dapat menggerakkan dan terus memberi motivasi. —
Selamat, Mas Antoni!

—**DR. DRG. AHMAD SYAIFY, SP.PERIO (K).**

Dekan Fakultas Kedokteran Gigi,
Universitas Gadjah Mada

Mantra: The Power of Words adalah sebuah karya yang mengajak kita mencari kekuatan dalam diri sendiri “melalui mantra” yang kita ciptakan. Sebab, sesungguhnya Sang Pencipta telah menciptakan manusia dengan begitu sempurna, dengan segenap kekuatan dan potensi dalam diri yang tidak terbatas. Antoni Ludfi Arifin menuliskannya dengan segenap jiwa, seolah kita diajak bercermin untuk berdialog dan menciptakan mantra untuk mendorong kekuatan

terbaik muncul dari dalam diri kita. Selamat menikmati buku ini dan menemukan “mantra” Anda!

—**INA RIZQIE AMALIA, PCC.**

Co-Founder & Program Director Loop Asia Consulting Group (Loop Institute of Coaching | Loop Indonesia | Loop Inovasi)

Mas Antoni Ludfi Arifin memberikan sebuah keyakinan kepada para pembaca melalui buku *Mantra: The Power of Words* ini. Dia meyakinkan bahwa apa yang kita ucapkan memiliki kekuatan untuk menciptakan hasil yang diinginkan. Untuk itu, berhati-hatilah terhadap apa yang kita katakan. Bisa jadi, ucapan itu adalah “mantra” yang akan menentukan arah langkah kita. Oleh karenanya, carilah mantra yang terbaik untuk Anda agar mendapatkan hasil seperti apa yang diinginkan!

—**M KURNIA SIREGAR, MM, PCC.**

Leadership Coach & Corporate Coach

Buku *Mantra: The Power of Words* ini sangat bagus untuk dibaca oleh kita, khususnya bagi kalangan muda yang harus memiliki mimpi besar. Namun, itu jelas mimpi yang bukan khayalan. Kita harus memiliki kekuatan pikiran, ucapan, dan laku yang *persistent* untuk meraih mimpi tersebut.

—**MARSDA TNI DR. BENEDICTUS WIDJANARKO, M. Si**
(Han).

Mantan Waka BAIS TNI

MANTRA

The Power of Words

MANTRA

The Power of Words

Antoni Ludfi Arifin

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta, 2017

KOMPAS GRAMEDIA

MANTRA

The Power of Words

Oleh Antoni Ludfi Arifin

GM 617221036

Copyright ©2017 Penerbit Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building Blok I lt. 5

Jl. Palmerah Barat No. 29-37

Jakarta 10270

Desain Sampul: Injun

Ilustrasi: Suryo Nugroho

Penata Letak: Fajarianto

Pertama kali diterbitkan dalam bahasa Indonesia oleh Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama

Anggota IKAPI

Jakarta 2017

Cetakan pertama April 2017

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit

www.gpu.id

ISBN 978-602-03-4623-6

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi

Kata Pengantar **xvii**

Prof. Dr. Mahmuddin Yasin, MBA.

(Guru Besar Tidak Tetap UNJ/Mantan
Wamen BUMN/Dosen Tetap Unkris)

Prakata **xxi**

1. <i>The Power of Words: Mantra</i>	1
2. <i>The Magic of Word</i>	11
3. <i>The Power of Positive Thinking</i>	23
4. <i>The Power of Questions</i>	33
5. <i>Active Listening</i>	43

6. <i>Persistence and Patience</i>	51
7. <i>Kerja Sepenuh Hati</i>	59
8. <i>The Best Version of Me</i>	69
Tentang Penulis	75

Kata Pengantar

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Apa yang kita ucapkan sebenarnya akan menjadi/ bermakna “doa”. Bung Antoni menyebutnya “mantra”. Buku ini mengangkat kata-kata bijak, kata-kata positif yang diungkap banyak pihak/ pakar ataupun yang berasal dari kutipan-kutipan ayat-ayat suci (dalam hal ini Alquran).

Doa ataupun mantra tersebut yang dibahas dalam buku ini akan “memenuhi” kosmos, alam raya ini, di mana manusia hidup di salah satu bagiannya. Mungkin kita tidak dapat membayangkan bagaimana “reaksi” alam raya jika dipenuhi dengan “kabut” doa ataupun mantra-mantra negatif.