

SAMPEL GRATIS · BAB 1 + MINI SKOR

100 Hari *Pertama*

Dari bingung ke punya arah: kenali diri, coba tiga jalan, lalu jalani satu sampai ada hasil yang bisa ditunjukkan.

Playbook | Workbook 100 hari | Skor Arah

SAMPEL GRATIS

Digisellshop.com

100 Hari Pertama

Dari bingung ke punya arah.

Diterbitkan oleh Digisellshop.com

© 2026 Digisellshop.com. Hak cipta dilindungi undang-undang. Sampel ini gratis. Silakan dibagikan ke teman yang membutuhkan, selama utuh dan tidak diubah.

Tokoh dan kasus di dalam buku ini adalah ilustrasi yang disusun dari pola umum. Nama, angka, dan detailnya bukan milik orang tertentu. Angka pada grafik berlabel "contoh" dipakai untuk menjelaskan cara membaca, bukan hasil riset.

Buku ini panduan umum merencanakan langkah karier dan hidup. Isinya tidak menjamin pekerjaan atau penghasilan, dan bukan pengganti konseling karier atau bantuan psikolog. Kalau rasa cemas atau sedihmu menetap berminggu-minggu sampai mengganggu tidur, makan, atau kegiatan sehari-hari, ceritakan ke orang yang kamu percaya dan temui tenaga profesional.

DAFTAR ISI

Tiga bagian, seratus hari.

· Pembuka: semua orang kayaknya sudah tahu mau ke mana 5

BAGIAN 1 · KENALI

1 Macet di persimpangan 8

+ Mini Skor Arah 14
Bonus sampel: 10 pernyataan, 3 menit

2 Skor Arah

3 Kenali diri lewat jejak

4 Batasan nyatamu

BAGIAN 2 · COBA

5 Dari dua puluh pilihan ke tiga

6 Ngobrol dengan lima orang

7 Uji coba kecil

8 Memilih tanpa harus yakin 100%

BAGIAN 3 · JALANI

9 Proyek Bukti 40 hari

10 Ritme harian

11 Unjuk Hasil

12 Setelah 100 hari

CARA MEMAKAI BUKU INI

Satu metode, tiga langkah.

Buku ini dibuat untuk dikerjakan, 30 sampai 90 menit sehari. Tiap bab ditutup dengan satu tugas, dan lembar kerjanya ada di workbook.

Hari 1–30

KENALI

Skor Arah, audit energi, dan batasan nyatamu: uang, waktu, dan keluarga.

Hari 31–60

COBA

Saring pilihan jadi tiga, ngobrol dengan lima orang, lalu jalankan uji coba kecil.

Hari 61–100

JALANI

Satu Proyek Bukti 40 hari, ritme harian, lalu Unjuk Hasil.

100 **Ujian akhirnya Unjuk Hasil:** di hari ke-100 kamu menunjukkan satu hasil nyata ke tiga orang yang relevan.



Semua orang kayaknya sudah tahu mau ke mana

Kenapa buku ini ditulis, dan untuk siapa

4 menit baca · 1 tugas · 3 menit · Workbook hlm. 1

Teman seangkatanmu ada yang sudah jadi supervisor, ada yang lanjut S2 di luar negeri, ada yang bisnisnya mulai ramai. Kamu masih membuka lowongan yang sama tiap malam, menyimpan kursus yang tidak pernah dimulai, dan menjawab "masih lihat-lihat" setiap kali ditanya keluarga. Rasanya semua orang sudah memegang peta, dan cuma kamu yang belum kebagian.

Kabar baiknya, hampir tidak ada yang benar-benar memegang peta. Mereka yang kelihatan yakin biasanya hanya sudah lebih dulu mencoba sesuatu. Arah jarang ditemukan lewat berpikir. Arah ditemukan lewat mencoba, dalam ukuran kecil dan dengan tenggat yang jelas. Buku ini memandumu melakukannya selama 100 hari.

Untuk siapa buku ini

COCOK KALAU

- ✓ Kamu baru lulus, baru mulai kerja, atau ingin pindah jalur dan bingung mulai dari mana.
- ✓ Pilihanmu terlalu banyak, sampai tidak ada yang dijalani.
- ✓ Kamu sanggup menyisihkan 30–90 menit sehari.

KURANG COCOK KALAU

- × Kamu mencari daftar profesi bergaji tinggi atau jalan pintas.
- × Yang kamu rasakan lebih berat dari bingung dan sudah lama. Itu perlu bantuan profesional.

KERJAKAN SEKARANG — 3 menit · Workbook hlm. 1

Hitung 100 hari dari hari ini, lalu tulis tanggalnya.

Hari ke-1: _____

Hari ke-100 (Unjuk Hasil): _____

1

BAGIAN SATU · HARI 1–30

Kenali

Sebelum memilih jalan, kenali dulu yang berjalan. Bagian ini mengukur posisimu, membaca jejak energimu, dan menghitung batasan nyata yang menentukan ukuran taruhanmu.

1 Macet di persimpangan

2 Skor Arah

3 Kenali diri lewat jejak

4 Batasan nyatamu



1

Macet di persimpangan

Kenapa makin banyak pilihan justru makin sulit melangkah

8 menit baca · 1 tugas · 5 menit · Workbook hlm. 2

Pukul 01.10 dini hari. Rani, 23 tahun, lulusan komunikasi, masih menggulir layar. Dalam satu jam ia sudah membuka lowongan social media specialist, menonton video "cara jadi UX designer dalam 6 bulan", menyimpan info beasiswa S2, dan membaca utas tentang orang yang sukses jualan kue dari rumah. Semuanya terdengar mungkin. Tidak satu pun ia mulai. Ia menutup HP dengan perasaan yang sudah ia hafal: tertinggal, padahal belum berangkat.

Sudah delapan bulan Rani ada di titik itu. Ia rajin, IPK-nya bagus, dan ia sama sekali tidak malas. Ia macet di persimpangan, dan penyebabnya bukan kurang pilihan. Penyebabnya kebanyakan.

Mitos yang membuatmu menunggu

Sejak sekolah kita sering mendengar nasihat yang terdengar bijak: temukan dulu passion-mu, baru melangkah. Nasihat ini membuat banyak orang menunggu sebuah perasaan yakin yang diharapkan turun dari langit. Pada kebanyakan orang, urutannya terbalik. Minat tumbuh setelah kamu cukup lama mengerjakan sesuatu sampai mulai bisa, lalu mulai dihargai. Yakin adalah hasil dari melangkah, dan hampir tidak pernah jadi syaratnya.

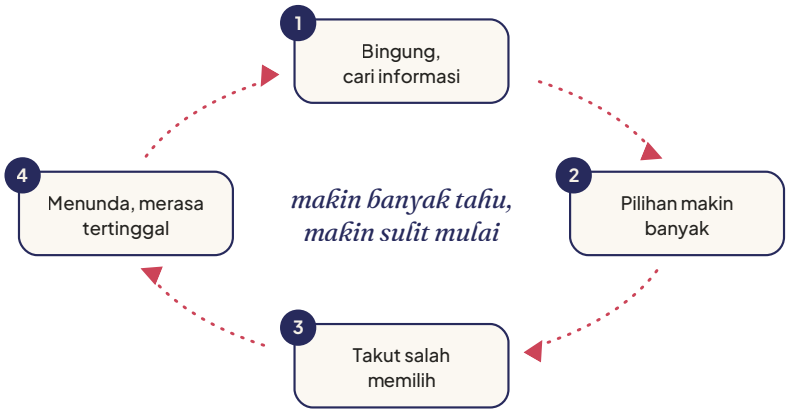
> Kamu tidak kekurangan informasi. Kamu kekurangan percobaan.

Lingkaran bingung

Bingung sulit dihentikan karena ia memberi makan dirinya sendiri. Karena bingung, kamu mencari informasi. Informasi menambah pilihan. Makin banyak pilihan, makin takut salah memilih. Karena takut salah, kamu menunda. Selama menunda, orang lain terlihat melaju, dan kamu makin bingung.

Lingkaran bingung

Empat langkah yang saling menguatkan. Memutusnya cukup di satu titik.



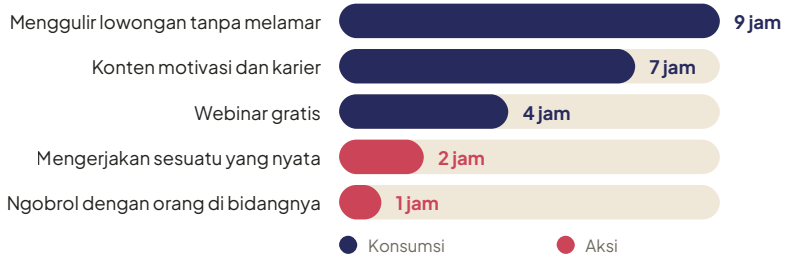
Buku ini memutus lingkaran di titik nomor 3. Pilihan dibuat kecil, murah, dan bisa dibatalkan, sehingga salah pilih tidak lagi menakutkan.

Ke mana waktu "mencari arah" sebenarnya pergi

Rani merasa sudah berusaha keras, dan dari sisi jam ia memang benar. Dalam seminggu ia memakai sekitar 23 jam untuk urusan masa depannya. Masalahnya ada di pembagiannya. Dua puluh jam dipakai untuk mengonsumsi, dan hanya tiga jam untuk berbuat sesuatu yang meninggalkan jejak.

Contoh: 23 jam "mencari arah" dalam seminggu

Hampir semuanya konsumsi. Yang menghasilkan sesuatu hanya dua baris terbawah.



Angka ilustrasi, bukan hasil survei. Di Bab 3 kamu mencatat angkamu sendiri.

Harga dari menunda

Waktu yang tidak kembali

Setahun menimbang-nimbang tidak menambah satu baris pun di CV atau portofoliomu.

Percaya diri yang turun

Makin lama tidak menghasilkan apa-apa, makin kecil rasa mampumu, padahal kemampuanmu tidak berubah.

Tekanan dari rumah
Pertanyaan keluarga makin sering, dan kamu makin sulit menjawab tanpa merasa gagal.

Pilihan yang menyempit
Ketika tabungan habis, kamu terpaksa mengambil apa saja. Justru itu yang paling ingin kamu hindari.

Lima tanda kamu sedang macet

Centang kalimat yang terasa benar untuk tiga bulan terakhir.

- [ ] Aku punya lebih dari lima arah yang “lagi dipertimbangkan”, dan daftarnya terus bertambah.
- [ ] Aku lebih sering menyimpan konten tentang karier daripada mempraktikkannya.
- [ ] Aku menunggu yakin dulu sebelum mencoba apa pun.
- [ ] Aku menghindari pertanyaan “sekarang sibuk apa?”.
- [ ] Sudah lebih dari sebulan aku tidak menyelesaikan satu hal pun yang bisa kutunjukkan.

Tiga centang atau lebih? Kamu memang sedang macet, dan itu bisa diurai. Bab 2 akan mengukur di bagian mana sumbatannya.

KERJAKAN SEKARANG
5 menit · Workbook hlm. 2

Tulis semua arah yang sedang kamu pertimbangkan, tanpa disaring. Lalu tulis sudah berapa lama masing-masing ada di kepalamu.

Jumlah arah di daftarku:

Yang paling lama kupertimbangkan, dan sudah berapa bulan:

INTI BAB 1

Yang perlu kamu bawa

1. Macet jarang disebabkan kurang pilihan. Lebih sering karena kebanyakan pilihan dan takut salah.
2. Yakin adalah hasil dari melangkah. Minat tumbuh sesudah kamu mulai bisa.
3. Kurangi konsumsi, tambah percobaan. Pilihan dibuat kecil, murah, dan bisa dibatalkan.

BERIKUTNYA · BONUS SAMPEL
Mini Skor Arah: cek posisimu dalam 3 menit →

BONUS SAMPEL

Mini Skor Arah

Sepuluh pernyataan untuk melihat seberapa jelas arahmu

Beri nilai tiap pernyataan sesuai kondisi tiga bulan terakhir. Nilailah yang sebenarnya terjadi, jangan yang kamu rencanakan.

0 tidak sama sekali · **1** jarang · **2** kadang-kadang · **3** sering · **4** sudah jadi kebiasaan

1	DIRI	Aku bisa menyebut tiga kegiatan yang membuatku lupa waktu.	☐
2	DIRI	Aku tahu kekuatanku menurut orang lain, tidak hanya menurutku sendiri.	☐
3	PILIHAN	Aku bisa menyebut tiga arah yang realistis untukku dalam dua tahun ke depan.	☐
4	PILIHAN	Aku tidak lagi menambah daftar pilihan setiap kali melihat konten baru.	☐
5	BEKAL	Aku punya paling sedikit satu keterampilan yang orang mau bayar.	☐

6	**BEKAL** Aku punya hasil karya atau portofolio yang bisa kutunjukkan hari ini.	☐
7	**ORANG** Aku kenal paling sedikit dua orang yang sudah bekerja di arah yang kuminati.	☐
8	**ORANG** Ada satu orang yang rutin kuajak bicara soal kemajuanku.	☐
9	**LANGKAH** Minggu ini aku mengerjakan sesuatu yang nyata untuk arahku, tidak hanya membaca atau menonton.	☐
10	**LANGKAH** Aku menyelesaikan hal yang kumulai, walaupun hasilnya belum sempurna.	☐

Hitung skornya

Jumlahkan sepuluh nilai tadi, lalu kalikan 2,5. Hasilnya perkiraan Skor Arah-mu dalam skala 0 sampai 100. Makin tinggi angkanya, makin jelas arahmu dan makin nyata langkahmu.

0–39	**Terombang-ambing**	Banyak keinginan, belum ada pegangan. Arah berganti tiap minggu.
40–59	**Meraba**	Sudah ada bayangan, tapi belum pernah diuji di dunia nyata.
60–79	**Mengarah**	Satu arah sudah dipilih dan sedang dijalani.

●	**80–100 Melaju**	Arahmu jelas, hasilmu terlihat, dan orang mulai membuka pintu.

Versi mini ini cukup untuk tahu posisimu. Versi lengkap di Bab 2 berisi 25 pernyataan dan peta lima area, sehingga kamu tahu sumbatanmu ada di mana.

KERJAKAN SEKARANG — 3 menit

Catat hasilnya, lalu lihat lagi 100 hari dari sekarang.

Jumlah nilai: *× 2,5 =* */ 100*

Tingkatku:

VERSI LENGKAP

Yang kamu baca baru satu dari dua belas bab.

Bab 1 menjelaskan kenapa kamu macet. Sebelas bab berikutnya memandumu dari daftar keinginan yang panjang ke satu arah yang sudah diuji dan satu hasil yang bisa ditunjukkan.

Isi versi lengkap

Playbook 12 bab · metode 100 hari Kenali, Coba, Jalani

Skor Arah lengkap · 25 pernyataan dan peta lima area

Audit energi, tiga saringan, dan lima pertanyaan untuk orang yang sudah di sana

Uji coba kecil, Proyek Bukti 40 hari, dan panduan Unjuk Hasil

Workbook A4 · 20 lembar kerja siap cetak

digisellshop.com

