

# AKU YANG SUDAH LAMA HILANG

Digital Publishing G-3

Panduan Perjalanan  
Menemukan Diri  
di Tengah Kehidupan Dewasa  
yang Membingungkan

Nago Tejena, M. Psi., Psikolog





"Nago telah menulis dengan indah tentang perjalanan hidup yang membuat seseorang kehilangan dirinya, juga tentang pencarian diri setelah kehilangan. Diramu untuk memahami dirimu, ditulis untuk mengembalikan jiwa yang lama kamu abaikan. Berbahagialah jika kamu sedang membaca buku ini, artinya kamu sedang dalam pencarian yang sangat berharga."

—**Jiemi Ardian** (@jiemiardian), Psikiater

"Hidup sesungguhnya adalah perjalanan pulang menuju rumah. Rumah (*home*) adalah tempat di mana kita merasa paling bahagia, paling bisa menjadi diri sendiri, dan paling merasa diterima. Dan kebahagiaan sesungguhnya adalah ketika kita bisa menemukan 'rumah' di dalam diri kita sendiri. Buku ini akan membantu kita menemukan penanda-penanda di sepanjang jalan, yang membantu kita mencari arah pulang ke 'rumah'. Di setiap bab, Nago membedah berbagai aspek kehidupan kita, mulai dari relasi kita dengan diri sendiri, dengan pekerjaan, dan dengan orang-orang di sekitar kita. Proses mencari jalan pulang jadi tidak terlalu menyeramkan karena ditemani oleh Nago dalam setiap penjelasannya. Selamat menikmati perjalanan pulang, yang semoga jadi sedikit lebih terang setelah membaca buku ini."

—**Ayu Kartika Dewi** (@ayukartikadewi),  
Staf Khusus Presiden

“Sadar atau tidak, dalam perjalanan hidup ini, kita mencari diri kita sendiri. Berbagai masalah bermunculan karena di kedalaman, kita tidak tahu siapa diri kita yang sejati. Kita sering kali kehilangan diri sendiri. Buku yang ditulis dengan kalimat-kalimat yang sederhana sehingga mudah dipahami ini merintis jalan untuk menemukan diri sendiri.”

—**Adjie Santosoputro** (@adgiesantosoputro),  
Praktisi *Mindfulness*

“Membaca buku ini membantu kita untuk melakukan dialog dengan diri sendiri juga memahami dan mengenal lagi bagian-bagian diri kita yang penting serta perlu didengar tapi sering kali terlupakan. *Read it slowly, take a deep breath after a topic to get to know yourself better. Thank you, Nago!*”

—**Saskhya Aulia Prima** (@saskhya), Psikolog

“Buku Kak Nago mengajakku kembali bicara dengan diriku sendiri yang mungkin sering aku lupakan demi mengutamakan tampil di depan orang lain. Dikemas dengan bahasa yang ringan dan ilustrasi yang mendukung pemahaman narasi dan edukasi yang dibawakan, buku ini membawa kita mengenali perasaan secara utuh, mencoba memberi jawaban atas apa yang selama ini aku butuhkan tapi sering terabaikan, hingga membangun relasi yang sehat. Cocok untuk remaja dan dewasa muda seperti yang sedang mencari jati diri.”

—**Irwan** (@wantja), *Mental Health Doodles Creator*

"Membaca buku ini seolah diajak berbicara dari hati ke hati tetapi oleh diri sendiri. Banyak kalimat renungan yang membuat saya berpikir, 'Oh, iya juga, ya,' dan membantu saya melihat proses menjadi dewasa apa adanya. Semakin saya membacanya, semakin saya mengenal diri yang barangkali tidak pernah terpikirkan sebelumnya untuk dipahami."

—**Disya Arinda** (@disyarinda), Psikolog

"Aku yang Sudah Lama Hilang adalah buku yang perlu dibaca setidaknya sekali seumur hidup oleh kalian yang pernah mengalami *quarter life crisis*. Kalau kamu suka buku ini, kamu juga akan suka buku kedua Nago yang berjudul \*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\* \*\*\*\*\* \*\*\*\*\*. Tapi sayangnya, buku ini belum ditulis."

*Catatan: pesan ini dikirim dari tahun 2027 menggunakan mesin waktu.*

—**Andreas Kurniawan** (@dr.ndreamon), Psikiater



AKU YANG  
SUDAH LAMA  
HILANG

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113  
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014  
Tentang Hak Cipta**

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# AKU YANG SUDAH LAMA HILANG

Panduan Perjalanan  
Menemukan Diri  
di Tengah Kehidupan Dewasa  
yang Membingungkan

Nago Tejena, M. Psi., Psikolog



Penerbit Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



**AKU YANG SUDAH LAMA HILANG**  
**Panduan Perjalanan Menemukan Diri**  
**di Tengah Kehidupan Dewasa yang Membingungkan**  
Nago Tejena, M. Psi., Psikolog

GM 624221030

© Penerbit Gramedia Pustaka Utama  
Gedung Gramedia Blok I, Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29–37, Jakarta 10270

Penyunting naskah: Nadira Yasmine  
Ilustrator: Arya Wasista  
Tata letak sampul: Suprianto  
Tata letak isi: Mulyono

Diterbitkan pertama kali oleh  
Penerbit Gramedia Pustaka Utama  
anggota IKAPI, Jakarta, 2024

[www.gpu.id](http://www.gpu.id)

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian  
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-7835-1  
ISBN Digital: 978-602-06-7834-4

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta  
Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Edisi Digital, 2024

*untuk keluarga yang melahirkanku,  
juga untuk keluarga yang kulaahirkan*



# DAFTAR ISI

Kata Pengantar	xiii
Bab 1: Aku yang Sudah Lama Hilang	1
Bab 2: Kamu Boleh Mendendam	17
Bab 3: Lebih Baik Kerja, daripada...	37
Bab 4: Bertanya, Bertanya, Berhenti Bertanya	57
Bab 5: Hubungan Terpenting yang Kamu Miliki	77
Bab 6: Mulailah Obrolan Canggung	97
Bab 7: Hidup, Sakit, dan Makna	119
Bab 8: Jangan Jadi yang Terbaik	139
Bab 9: Konseling, Perlukah?	161
Epilog	183
Bacaan Lebih Lanjut	185
Tentang Penulis	187
Tentang Ilustrator	188



# KATA PENGANTAR

Setiap orang pasti pernah mengalami kejadian yang mengubah hidupnya. Ada yang mengalaminya lebih cepat, ada yang agak terlambat, tapi semoga semua terjadi di waktu yang tepat. *For me personally, it happened in September 2017.*

Saat itu, aku sedang menempuh semester akhir kuliah pendidikan profesiku sebagai psikolog. Di suatu malam, aku terduduk sendirian di kamar, membaca buku *Masters of the Mind* karya Theodore Millon—buku yang menjelaskan tentang berbagai pendekatan yang manusia gunakan untuk memahami manusia itu sendiri, mulai dari filsafat, psikologi, sosiokultural, neurosains, dan seterusnya. Buku ini terasa menantang bagiku, mungkin karena beberapa penjelasan yang diberikan bertentangan dengan apa yang aku percayai selama ini.

Sedikit latar belakang, aku tumbuh dan besar di lingkungan yang lumayan ideal—keluarga yang baik, komunitas yang mendukung, serta tradisi dan kepercayaan yang kuat. Sebagai anak laki-laki pertama di keluarga dan cucu laki-laki pertama di keluarga besar, banyak ekspektasi yang diberikan

kepadaku. Aku pun berusaha sekeras mungkin untuk bisa memenuhinya, dan aku rasa aku mampu melakukannya dengan cukup baik.

Namun belakangan, aku baru menyadari bahwa ternyata nilai-nilai dari lingkunganku mulai terasa mengekang. Aku merasa tidak bebas dalam mengekspresikan perasaanku, menyampaikan keberatanku, serta menghidupi hidup yang aku inginkan. Timbul kemarahan dan kekecewaan terhadap lingkungan dan orang-orang yang ada di sekitarku.

*I feel that I've lost myself... even though it seems like I never had it in the first place.*

Kembali ke malam yang sama, aku ingat bagaimana kalimat demi kalimat dalam buku tersebut mematahkan bias-bias yang ada di dalam diriku. *If you know me personally, you know I don't like to exaggerate things. But at that time, it affects me physically.*

*I was literally gasping.* Napasku terengah-engah selama kurang lebih 2 menit. Seakan ada begitu banyak rantai yang melilit dadaku selama ini, dan sekarang akhirnya rantai tersebut terlepas. Aku merasa seluruh sistem yang selama ini menjadi pegangan sekaligus pengekangku telah runtuh. Ternyata, sejarah mencatat begitu banyak sudut pandang yang berbeda tentang hidup manusia, dan selama ini aku hidup hanya dalam gelembung sempitku sendiri.

Sejak saat itu, perjalananku untuk menemukan diriku dimulai... *and I never look back.*

Harapannya, buku ini bisa memberikan efek yang serupa pada dirimu. Mengurai situasi yang selama ini membuatmu menderita, memberikan sudut pandang yang berbeda, serta memperbaiki caramu untuk melihat dunia, sehingga pada akhirnya bisa membantumu dalam menata hidupmu... *whether it is in work, life, or relationships.*

Seluruh *insight* yang kutuliskan di buku ini merupakan intisari dari konten-kontenku, praktik konselingku, buku-buku yang kubaca, serta perenunganku secara pribadi. *It's not intended to be a strict guide, but more like a hint of directions.* Jangan khawatir kalau kamu tidak terbiasa untuk membaca dan menyelesaikan buku, kamu pasti bisa menyelesaikan buku ini. *It's much shorter and easier to read than many other self-help book.*

Aku mencurahkan 100% dari diriku ke dalam buku ini, menulis dan menerbitkannya merupakan suatu hal yang cukup monumental bagiku. Aku berharap bisa mendengar respons dan tanggapan kalian terhadap buku ini. *So, don't forget to mention me (@nagotejena) on social media while reading. It would mean the world to me.*

Aku juga ingin menggunakan kesempatan ini untuk berterima kasih kepada orang-orang yang selama ini telah membantu diriku dan buku ini dalam berproses.

Kepada keluargaku, Papa, Mama, dan kedua adikku. Mereka yang sangat berjasa dari awal kehidupanku sampai hari ini.

Teman-teman seperjalan yang kutemui dari TK sampai kuliah.  
Sosok yang tidak hanya menemaniku berkembang, tetapi  
juga bersenang-senang.

Rekan-rekan seperjuangan kesehatan mental, dari psikolog,  
psikiater, sampai kreator.

Manusia-manusia terbaik untuk diajak berdiskusi tentang  
manusia-manusia lainnya.

Para pembaca dan penikmat kontenku di internet.  
Mereka yang selama ini telah meluangkan waktu untuk  
menyimak ocehanku.

Ilustrator, editor, serta seluruh staf penerbit yang terlibat  
dalam penyusunan buku ini.

Sosok-sosok yang telah membantu mewujudkan suaraku ke  
dunia.

Istri dan anak perempuanku tercinta,  
prioritas utama dalam hidupku.  
Tanpa kehadiran mereka,  
buku ini mungkin bisa selesai lebih cepat. ☺

Terakhir, untuk kalian yang sedang membaca buku ini.  
Terima kasih telah berani memulai perjalanan menemukan  
diri.

Salam hangat,  
**Nago Tejena**

BAB 1

# AKU YANG SUDAH LAMA HILANG



## PERASAAN ANEH

Ada perasaan aneh yang muncul ketika melihat foto diri kita sendiri dari masa lalu. Bukan, bukan foto dari bulan lalu yang ada di ponsel pintar kita, melainkan foto dari belasan atau bahkan puluhan tahun lalu yang bersarang di laci lawas rumah kita.

Membuka album foto lama terasa seperti membuka sebuah kotak misteri. Kamu tidak tahu apa yang akan kamu temukan di dalamnya, kamu juga tidak tahu apa reaksimu nanti saat menemukannya. Berbagai jenis perasaan bisa muncul dari dalam diri ini.

Mungkin kamu merasa senang menemukan foto ayah dan ibumu saat mereka muda.

Mungkin kamu merasa rindu melihat foto rumah lama yang sudah tidak kamu tinggali.

Mungkin kamu merasa haru teringat momen-momen terakhir bersama nenek.

Tetapi, di antara begitu banyak rasa yang menyeruak ke permukaan, ada satu perasaan aneh yang ikut bercampur—perasaan aneh yang muncul ketika kita mengamati tokoh utama dari album-album tersebut.

Siapa anak ini?

Begitu riang ke sana kemari.

Begitu bahagia tersenyum lebar.

Begitu terbuka bercanda tawa dengan siapa saja.

Kamu tahu bahwa seharusnya anak ini adalah kamu, lebih tepatnya kamu di masa lalu. Tetapi, entah mengapa hati ini tidak bisa sepenuhnya setuju. Melihat sosok yang seharusnya familier ini, perasaan yang muncul ke permukaan malah rasa janggal dan asing.

Kenapa?

*Karena aku yang aku tahu tidaklah seperti ini.*

*Aku yang aku tahu tidak mudah merasa bahagia.*

*Aku yang aku tahu gampang menyerah ketika menghadapi masalah.*

*Aku yang aku tahu tidak lagi semangat menyongsong hari yang baru.*

*Satu hal yang pasti, anak ini bukanlah aku yang saat ini.*

*Dia adalah aku yang sudah lama hilang.*

## KITA PERNAH BAHAGIA

Manusia merupakan makhluk yang subjektif, penuh dengan bias. Saat kita berpikir, menimbang, atau memutuskan sesuatu, kita mudah terpengaruh oleh berbagai kondisi dan perasaan yang sedang kita alami.

Mungkin kamu juga pernah menyadari hal yang serupa. Ketika sedang bahagia, kita akan melihat dunia sebagai tempat yang penuh dengan banyak kesempatan dan kebahagiaan. Tetapi ketika sedang sedih, kita akan melihat dunia sebagai tempat yang suram dan tanpa harapan.

*“We don’t see things as they are, we see them as we are.”*

—Anaïs Nin.

Pola yang sama juga berlaku saat pikiran kita berusaha untuk mengingat sesuatu. Proses bekerja memori manusia tidak sesederhana seperti proses menyimpan dan memuat data dalam komputer. Ingatan mana yang bisa kita akses akan sangat terpengaruh oleh bagaimana keadaan kita saat mengingatnya.

Katakanlah saat ini kamu sedang berada di titik terendah dalam hidupmu. Mungkin kamu baru saja terkena penipuan dengan nominal yang besar, atau kamu baru putus dengan pacar yang sudah lama bersamamu, atau kerabat terdekatmu baru saja meninggal. Segala jenis kemalangan sedang menumpuk sekaligus padamu. Saat ini tidak ada aspek dalam hidupmu yang sedang tidak berantakan.

Maka, besar kemungkinan kamu akan merasa bahwa hidupmu memang sudah suram sedari dulu. Ingatan-ingatan yang akan muncul adalah kompilasi dari seluruh kemalangan yang kamu pernah alami sejak kecil.

“Aku memang tidak pernah disayang semesta. Apa pun yang kulakukan selalu saja berujung pada penderitaan, kegagalan, dan perpisahan. Aku bukanlah orang pantas untuk bahagia dalam hidup ini.” Dan kamu pun memercayai narasi ini.

Tapi, bagaimana kalau kenyataannya tidak demikian?  
Bagaimana kalau ternyata kita tidak selalu menderita?

Foto lama tersebut merupakan bukti bahwa pernah ada momen indah dalam hidup kita.

Momen di mana kita masih mau menerima perhatian dari orang-orang di sekitar kita.

Waktu di mana kita masih bersemangat saat berkenalan dengan orang baru.

Saat di mana kita masih memiliki harapan akan hidup ini ke depannya.

Kita benar-benar lupa bahwa ternyata dulu kita pernah bahagia.

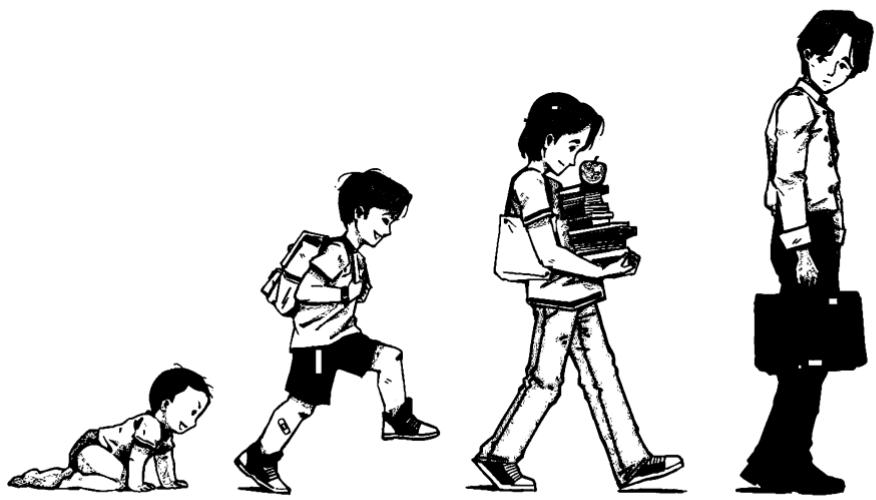
## WHAT HAPPENED?

Apa yang sebenarnya telah terjadi pada hidup kita?

Mengapa kita tidak lagi dipenuhi dengan canda tawa dan sukacita?

Jawabannya sederhana... *adulting happened.*

Menjadi bahagia ketika kita masih kecil memang relatif mudah. Bagaimana tidak, keseharian kita hanya diisi dengan makan, tidur, main, dan (sedikit) belajar. Tidak banyak beban hidup yang harus kita emban, tidak banyak pula hal yang harus kita kerjakan. Sudah ada orang lain yang mengurusnya untuk kita.



Kita benar-benar lupa bahwa  
ternyata dulu kita pernah bahagia.

Saat masih anak-anak, kita bisa tidur lelap di malam hari tanpa perlu memikirkan banyak hal. Bangun pagi keesokan harinya dengan perasaan segar dan secercah antusiasme akan hidup... *life was so simple back then.*

Semua terasa indah, sebelum segalanya pelan-pelan berubah.

Seiring bertambahnya usia, kita mulai mendapat berbagai tanggung jawab tambahan dalam hidup. Tidak lagi hanya menikmati makan malam, kini kamu juga harus mencuci piring. Tidak lagi hanya bermain gim video, kini kamu juga harus mengerjakan PR.

Belajar pun tidak lagi dilakukan hanya di sekolah. Kamu mulai belajar di rumah dan tempat les, bahkan belajar saat waktu libur. Pelajaran juga semakin bertambah rumit, matematika tidak lagi mudah dan menyenangkan ketika sudah ada huruf yang menyusup di barisan angka. Semua terasa begitu cepat bergerak dan berubah menjadi jauh lebih sulit, sementara otakmu sudah tidak mampu untuk mengejarnya.

Yang bertambah rumit bukan hanya kehidupan akademik saja, kehidupan pertemanan pun juga demikian. Kamu mulai menyadari bahwa tidak semua temanmu adalah teman yang baik. Ada yang kasar, gemar melempar sindiran atau ejekan ke telinga. Ada yang terkesan baik hati, tetapi ternyata mengkhianatimu di belakang. Ada juga yang melakukan perundungan secara terang-terangan, entah apakah kamu korbannya atau tidak... yang jelas suasannya tidak enak. Kamu pun tertekan.

Masalah hidup tidak berhenti di sana, masih banyak lagi peristiwa lain yang mencengangkan menunggumu di depan. Kamu akan mengalami patah hati pertamamu, menyaksikan perceraian orangtuamu, atau mungkin ditolak oleh universitas impianmu. Begitu banyak hal yang terjadi, tak sedikit yang memilukan hati.

...dan tiba-tiba saja, kamu sudah dewasa.

## **KEHIDUPAN DEWASA**

Kini, kamu harus bekerja setiap hari. Menyisihkan gaji demi membayar tagihan, menanggung anggota keluarga lain yang tidak bisa bekerja, serta membuat berbagai keputusan hidup yang berat. Semua beban kamu emban. Inilah masalah kehidupan dewasa yang akan terus bertubi-tubi mendatangimu tanpa henti.

Masalah bisa datang dengan begitu cepat, tetapi juga berlalu dengan tidak kalah cepat. Apa sebabnya? Sudah ada masalah baru lagi yang datang. Akhirnya, masalah yang kemarin pun tidak terselesaikan dengan tuntas.

Banyak yang tertunda di belakang, banyak juga yang harus dihadapi di depan. Rasanya belum siap. Kita merasa seperti dituntut dewasa terlalu cepat. Harus mengerjakan ini itu tanpa benar-benar tahu apa yang sedang terjadi. Tidak heran, akhirnya kita pun kewalahan.

Apakah ketika kita kewalahan, seluruh tanggung jawab pendewasaan ini berhenti?

Sayangnya tidak, dunia masih akan tetap berputar... dan kita terjebak di dalamnya.

Kita masih harus terus bangun pagi, mandi, sarapan sekadarnya sebelum berangkat ke tempat kerja. Di sana, kita masih harus menunaikan seluruh tugas yang kita miliki, meski fisik dan mental sudah berantakan. Ketika pulang pun kita masih harus menghadapi kemacetan yang sama, hanya untuk bisa tidur sejenak. Semua kita lakukan hanya untuk mengulang rutinitas yang sama ketika terbangun kembali keesokan harinya.

Letih. Lesu. Lelah.

Ternyata hidup tidak semudah itu.

Ternyata kita tidak sehebat yang kita kira.

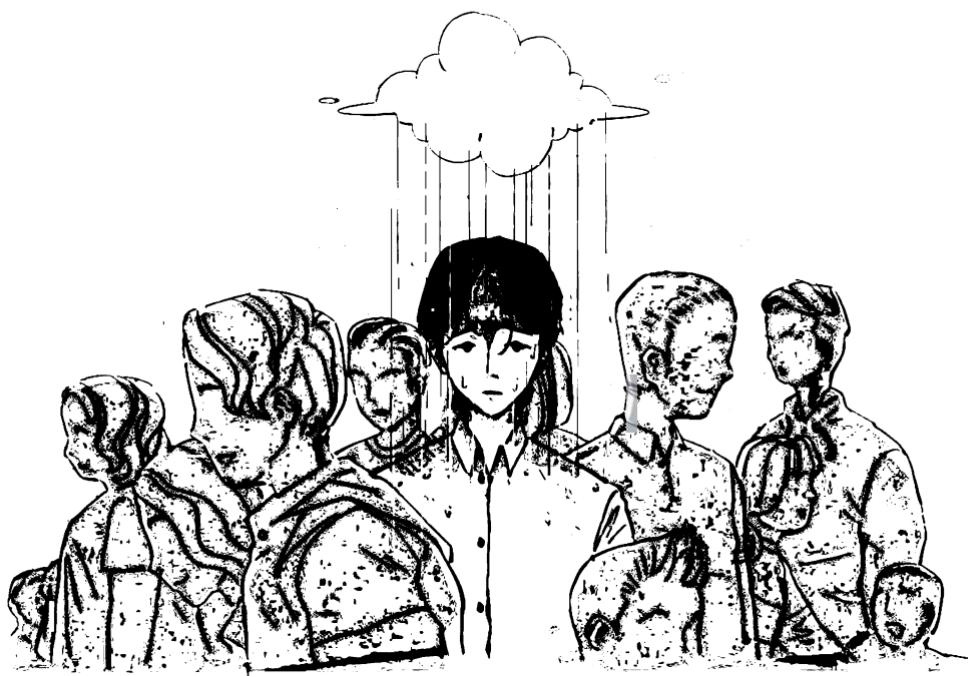
Dulu, kita kira hidup akan baik-baik saja. Memiliki pekerjaan dan karier yang sukses, menikah dengan pasangan yang dikenal sejak lama, membangun keluarga kecil yang bahagia. Tetapi, sepertinya itu semua tidak akan terjadi. Kita pun mulai mempertanyakan keberadaan kita di dunia ini.

“Apa masih ada hal baik yang menunggu di depan sana?”

“Mengapa semua terasa begitu berat dan sulit?”

“Untuk apa aku diberi kehidupan ini?”

Kemudian, muncul pikiran, “Apa mungkin ini saatnya untuk berhenti?”



Ternyata hidup tidak semudah itu.  
Ternyata kita tidak sehebat yang kita kira.

Berhenti mencoba berbagai hal baru.  
Berhenti berharap akan ada harapan di masa depan.  
Berhenti mengusahakan hasrat dan keinginan yang kita miliki.  
  
Mengibarkan benda putih dan menyerah kepada hidup.

## **MATI RASA**

Banyak dari kita yang akhirnya berada di fase seperti ini, melanjutkan hidup bagaikan zombi. Berjalan dan berkeliaran ke sana kemari, tetapi tidak mengarah ke mana pun.

Apakah masih hidup? Masih... tetapi seperti sudah tidak hidup.  
*Physically present, but emotionally checked out.*

Sebenarnya tidak ada yang salah dengan menjadi zombi, itu adalah pilihan.

Dengan tidak mencoba, maka kamu tidak akan lagi gagal.  
Dengan tidak berharap, maka kamu tidak akan lagi kecewa.  
Dengan tidak bersuara, maka kamu tidak akan lagi ditolak.

*It is understandable, but at the same time... it doesn't feel right.*

Karena ketika kamu berhenti melakukan itu semua, artinya kamu juga berhenti menjadi dirimu sendiri. Segala jenis perasaan, mimpi, dan hasrat yang kamu tuangkan ke dunia ini merupakan ekspresi dirimu sebagai manusia. Memilih untuk tidak menyalurkan hal tersebut juga berarti memutus hubungan yang kita miliki terhadap diri dan juga dunia.

Memang betul, tidak akan ada lagi hal yang bisa membuatmu sedih, juga tidak akan ada lagi hal yang bisa membuatmu kecewa. Tetapi di saat yang bersamaan, juga tidak akan ada lagi hal yang bisa membuatmu bahagia. Kamu menjadi tidak peduli terhadap dunia, entah isinya maupun apa yang ditawarkan di dalamnya. Semua terasa datar, kosong, hampa, bagai cangkang tanpa isi. Inilah yang biasa orang sebut sebagai mati rasa.

Kamu kehilangan dirimu dan juga tempatmu di dunia ini.

Hhhhhh... ternyata berat juga rasanya merenungkan ini semua. Tetapi tenang saja, bukan berarti semuanya sudah terlambat. Kalau ini bukanlah suatu hal yang kamu harapkan, dan kalau kamu merasa bahwa hidup seharusnya tidak selesai hanya seperti ini... mungkin ini waktunya bagi kita untuk segera memulai sesuatu.

Apa yang seharusnya kita lakukan?  
*Well, that's what this book is all about.*

## BUKU INI

Aku yakin, upayamu untuk memilih buku ini diawali dari keresahan yang sedang terjadi dalam dirimu. Entah mungkin kamu sedang merasa asing dengan diri sendiri, berjalan seperti tanpa arah, atau tidak puas dengan hidupmu secara menyeluruh.

Alasan mana pun tidak masalah, karena ketika kamu sudah memutuskan untuk membaca buku ini, artinya kamu masih

memiliki sepercik semangat untuk menjadi lebih baik. Semangat yang diikuti oleh rasa penasaran tentang apa yang bisa buku ini tawarkan.

Ya, buku ini merupakan buku yang ditulis untuk kalian yang ingin mengawali perjalanan untuk menemukan diri sendiri. Dalam setiap bab, kalian akan berkenalan dengan berbagai penjelasan dan prinsip yang kalian butuhkan dalam perjalanan tersebut.

“Apa yang sebenarnya dimaksud dengan menemukan diri sendiri?”

“Bagaimana cara yang benar untuk menjalani hidup, pekerjaan, dan hubungan?”

“Langkah-langkah apa saja yang harus diperhatikan dalam proses perjalanan ini?”

Seluruh pertanyaan ini akan kita jawab bersama, sambil berjalan ke depan.

Banyak orang keliru, mengira perjalanan menemukan diri merupakan perjalanan mundur ke belakang... untuk kembali menjadi anak kecil yang lugu dan polos. Padahal sebenarnya tidak demikian. Ada alasan yang valid kenapa kita tidak lagi naif dalam bermimpi atau tidak lagi lagi dipenuhi dengan semangat menggebu-gebu. Kita telah merasakan kejamnya realitas hidup di dunia.

Meski terkesan sedikit menyedihkan, tapi inilah diri kita yang sekarang. Pengalaman berharga yang sudah kita lewati telah menghasilkan diri yang seperti ini. Tidak perlu dikutuk, tidak

perlu disesali... memang harus begitu prosesnya. Hal yang penting adalah apa yang akan kita lakukan selanjutnya. Ingat, tersesat sekarang bukan berarti tersesat selamanya.

Perjalanan menemukan diri sendiri merupakan perjalanan maju ke depan, sebuah proses yang dipenuhi oleh semangat untuk menata kembali hidup yang kita miliki. Caranya? Dengan belajar dari pengalaman di masa lalu, mengenal diri di saat ini, serta memiliki aspirasi untuk masa depan. Semuanya kita lakukan demi kualitas hidup yang lebih baik.

*I guarantee you, it's all possible.*

## TAKE YOUR TIME

Satu pesan yang ingin aku sampaikan sebelum kita memulai seluruh proses ini adalah lakukan perjalanan menemukan diri sendiri ini secara perlahan.

Memang, saat kamu sedang tersesat dan kehilangan dirimu, rasanya pasti tidak nyaman. Akan percuma kalau kita buru-buru bergerak cepat tetapi tidak ke arah yang tepat, yang ada malah justru semakin tersesat. Kita perlu merenung dan bergerak secara berimbang dan bergantian.

Aku teringat saat menempuh pendidikan menjadi seorang psikolog dulu, dosenku pernah mengatakan, "Apa yang diperoleh dengan cepat juga akan hilang dengan cepat." Segala jenis kemajuan yang didapat oleh seorang klien dalam sesi-sesi konseling pun seharusnya terjadi secara perlahan. Kadang bahkan sampai tidak disadari secara penuh.



Perjalanan menemukan diri sendiri  
merupakan perjalanan maju ke depan,  
sebuah proses yang dipenuhi oleh semangat untuk  
menata kembali hidup yang kita miliki.

Ketika terjadi secara pelan dan bertahap, perkembangan akan terasa sebagai bagian alami dari hidup kita. Justru psikolog perlu waspada apabila ada klien yang tiba-tiba mengalami kemajuan secara singkat dan cepat.

Beginu pula saat berproses bersama buku ini, mungkin tidak semua isinya bisa langsung ditangkap begitu saja. Alasannya bukan karena sulit untuk dimengerti; prinsip-prinsip yang kutuliskan di buku ini cukup sederhana. Tetapi karena kita tidak terbiasa untuk melihat diri dan dunia dengan cara yang berbeda dari biasanya.

*So please, take your time.*

*Take a walk in between, talk about it with your friend, re-read it if you have to.*

Baca dengan saksama kata demi kata, kalimat demi kalimat. Sesekali ambil jeda untuk berhenti dan merenung. Biarkan isinya meresap secara perlahan.

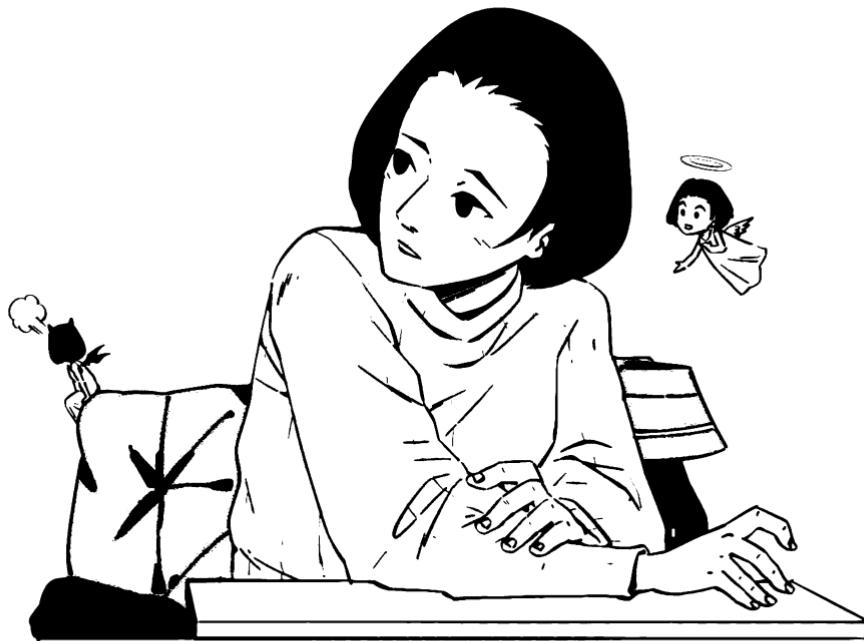
Ketika kamu menerapkan isi buku ini, aku yakin prosesnya tidak selalu berjalan lancar. Meski pikiran kita sudah memiliki pemahaman yang jelas akan suatu konsep, terkadang hati kita belum sepenuhnya sampai di sana... dan itu sangat wajar.

Seluruh proses ini memerlukan waktu, usaha, dan juga pengorbanan.

*But I promise you, it will be worth it.*

## BAB 2

# KAMU BOLEH MENDENDAM



## BERHENTI DAN MERENUNG

*“So... how does that make you feel?”*

Kalau pernah menonton film atau seri TV dengan adegan pertemuan si karakter dengan seorang psikolog, kemungkinan besar kamu pernah mendengar kalimat tersebut. Itu adalah pertanyaan yang disampaikan oleh psikolog setelah klien menceritakan pengalaman buruk yang menimpanya. Biasanya percakapan ini terjadi dalam sebuah ruang konseling yang nyaman, lengkap dengan sofa panjang yang empuk. Sebuah penggambaran sesi terapi yang sering muncul di budaya pop.

*It's a classic for a reason.* Ada alasan kenapa pertanyaan tersebut sering muncul dalam sesi-sesi antara psikolog dengan kliennya. Pertanyaan tersebut merupakan pertanyaan yang mengundang kita untuk berhenti sejenak dan melakukan sesuatu yang jarang kita lakukan: merenung.

“Hmm... benar juga, ya, bagaimana perasaanku saat itu?”  
“Apakah aku sedih, marah,... atau jangan-jangan kecewa?”  
“Kenapa aku tidak pernah mempertanyakan ini sebelumnya?”

*Honestly? It's because life doesn't give us much of chances to do that.* Kita jarang berhenti dan merenung tentang hal apa yang baru saja menimpa kita. Entah seperti apa awal mula kejadian tersebut, bagaimana pengaruhnya terhadap diri kita, serta apa yang harus kita lakukan setelahnya... semua kita abaikan. Alih-alih memprosesnya, kita dipaksa untuk *move on*. Menelan seluruh perasaan kita mentah-mentah dan segera beranjak menuju urusan selanjutnya.

*The world doesn't care about your feelings.  
They expect you put on a fake smile and carry on.*

Ketika sedang memulai perjalanan untuk menemukan diri sendiri, kamu tidak boleh mengabaikan perasaan-perasaan ini. Justru kamu harus menjadi orang pertama yang peduli terhadap perasaanmu sendiri. *Because if you don't, things could get really ugly.*

## TENTANG PERASAAN

Manusia memiliki rentang perasaan yang luas. Mungkin kamu sudah familier dengan emosi-emosi dasar yang sering muncul dari dalam diri kita, seperti senang, sedih, marah, jijik, takut, ataupun terkejut. Tetapi, kita juga bisa memiliki perasaan-perasaan yang sedikit lebih rumit, seperti frustrasi, cemas, bosan, muak, gugup, terharu, kecewa, heran, dan masih banyak lagi.

Secara definisi, perasaan adalah bentuk respons kita terhadap suatu situasi. Perasaan merupakan bagian yang normal dari kehidupan menjadi manusia. Wajar bagi kita untuk menemukannya baik dalam diri kita maupun dalam diri orang lain. Meskipun demikian, entah kenapa kita selalu enggan untuk bersentuhan dengan perasaan.

Setelah kutelusuri, terdapat beberapa alasan yang membuat manusia enggan untuk bersentuhan dengan perasaan-perasaan tersebut.

Pertama, jelas karena tidak semua perasaan itu nyaman untuk dimiliki. Perasaan seperti marah, sedih, kecewa, atau frustrasi terasa tidak mengenakkan. Kemunculan perasaan ini menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri, baik secara fisik maupun psikis. Kita mulai merasakan kegelisahan dalam tubuh, pikiran kita menjadi susah fokus dan kabur, segala urusan personal dan profesional jadi terhambat, pokoknya merepotkan. Tidak heran, kita enggan untuk memiliki dan menampung perasaan ini.

Kedua, lingkungan juga tidak nyaman saat menerimanya. Kamu bisa membayangkan bagaimana perasaanmu sendiri apabila di tengah sebuah acara *gathering* tiba-tiba ada yang berteriak dan marah-marah. Atau mungkin ketika ada orang yang hadir di pernikahan temanmu dengan banjir air mata. Sebagai bagian dari lingkungan dalam situasi ini, kira-kira bagaimana reaksimu? Bingung, gelisah, atau khawatir, yang jelas tidak tenang.

*We become allergic to our own feelings... and it's ironic.*

Akhirnya, kita pun lebih memilih untuk memendam. Memendam, memendam, dan terus memendam.

Tidak lagi menyampaikan apa yang kita rasakan kepada lingkungan.

Tidak lagi membiarkan ekspresi perasaan muncul di wajah. Bahkan tidak lagi berusaha mengenal perasaan apa yang sedang bergejolak di dada.

Kita berusaha untuk menghindar dari masalah yang bisa terjadi di luar sana, tanpa sadar kalau kita sedang menimbun masalah baru di dalam diri.

## **TICK-TOCK**

Apakah kamu pernah bertemu dengan orang yang mudah marah karena hal kecil?

Entah itu karena botol minum yang tak sengaja terjatuh, lampu merah dan kemacetan yang luar biasa lama, atau candaan teman-teman tongkrongan yang sedikit di luar batas. Hal tersebut memang mengganggu, tapi seharusnya tidak sampai membuat meledak.

Besar kemungkinan, orang itu sebenarnya tidak sedang terganggu dengan hal-hal kecil tersebut. Lalu, apa yang terjadi? Hal kecil tersebut menjadi alasan bagi dia untuk mengeluarkan kemarahan atas hal lain dalam hidupnya. Hal-hal yang jauh lebih besar, tapi tidak memiliki tempat penyaluran.

Mungkin promosi jabatan yang ia harapkan tiba-tiba pupus begitu saja tanpa alasan yang jelas. Mungkin hubungan dengan pasangannya harus berakhir karena kehadiran orang ketiga. Mungkin seluruh tabungan yang ia kumpulkan hilang begitu saja karena investasi yang ceroboh. Segalanya sedang kacau.

Kita bisa membayangkan bagaimana rasanya berada di posisi orang tersebut, atau mungkin kamu pun pernah

berada di situasi yang serupa. Situasi yang terus-menerus menumpuk perasaan negatif dalam diri kita. Layaknya keran air yang terus menyala, mengisi kantong perasaan kita sedikit demi sedikit.

Perasaan-perasaan yang dipendam ini tidak akan hilang dengan sendirinya. Ia akan tetap ada di dalam diri kita selama belum diproses. Suatu hari nanti, kantong perasaan ini akan penuh dan meluap. Tinggal menunggu waktu untuk meledak.

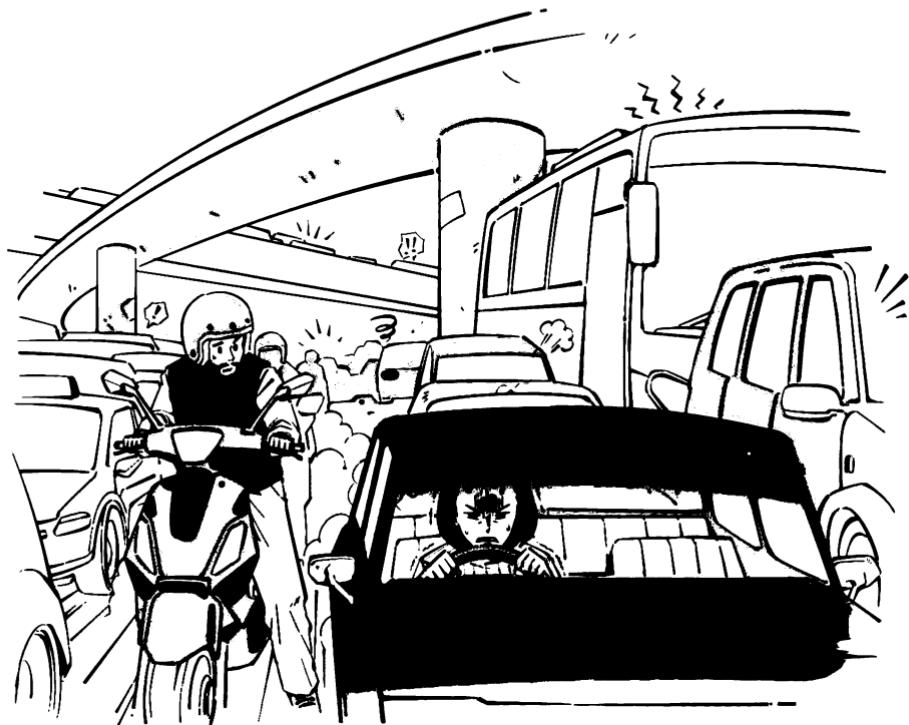
*Tick-tock, tick-tock... the clock is ticking, and you are running out of time.*

Ledakan perasaan bisa muncul di mana dan kapan saja, sering kali terjadi di waktu dan tempat yang tidak kita inginkan. Teriakan yang memekakkan telinga, air mata yang berlinang, keheningan yang menyakitkan. Layaknya ledakan api yang membara, tidak ada orang yang mau berada di sana... termasuk dirimu sendiri.

Sayangnya, nasi sudah menjadi bubur. Insiden tersebut telanjur terjadi dan sudah menyakiti banyak orang. Teman, pasangan, keluarga... orang-orang sekitar yang tentunya berharga bagimu. Kamu pun kebingungan, tidak paham apa yang baru saja terjadi. Malu dan merasa bersalah, kamu berjanji pada dirimu sendiri untuk tidak akan mengulanginya lagi.

Bagaimana akhirnya?

Kamu memendam kembali perasan tersebut, kemudian mengulangi pola yang sama.



Suatu hari nanti, kantong perasaan ini  
akan penuh dan meluap.  
Tinggal menunggu waktu untuk meledak.

## HAKIKAT PERASAAN

Perkara mengenai perasaan ini memang membingungkan. Memendam salah, meledak juga salah. Ketika kita tidak memahami hakikat perasaan dengan baik, akan sangat mudah bagi kita untuk terjebak dalam siklus yang destruktif. Pertanyaannya, apa yang seharusnya kita lakukan untuk lepas dari siklus ini?

*Before I give you the answers, let's dig deeper about the root of our emotion.*

Seperti yang sudah kukatakan sebelumnya, perasaan merupakan sebuah bentuk respons kita terhadap suatu situasi yang kita hadapi. Di balik respons yang kita berikan tersebut, terdapat informasi di dalamnya. Informasi mengenai apa? Pemaknaan kita terhadap situasi tersebut.

Ketika merasa senang, artinya kita sedang mendapatkan sesuatu yang penting.

Ketika merasa sedih, artinya kita sedang kehilangan sesuatu yang berharga.

Ketika merasa marah, artinya kita sedang bertengangan dengan seseorang.

Ketika merasa takut, artinya kita sedang berhadapan dengan ancaman yang besar.

Setiap perasaan berusaha mengajarkan kita sesuatu tentang diri kita sendiri.

Inilah yang membuat perasaan menjadi bagian hidup yang tidak bisa terpisahkan dari kita.

*It's normal for us humans to have feelings.*

Bukankah aneh kalau kamu tidak sedih saat orangtuamu meninggal?

Bukankah aneh kalau kamu tidak murka saat diberhentikan kerja tanpa alasan?

Bukankah aneh kalau kamu tidak kecewa apabila dikhianati oleh teman terbaikmu?

Manusia sering kali terlalu mendewakan logika. Kita takut memiliki perasaan akan menghalangi diri kita untuk berpikir kritis dan logis. Padahal dengan turut mempertimbangkan perasaan dalam proses berpikir kita, kita bisa membuat keputusan yang lebih menyeluruh. Tidak hanya menilai berdasarkan situasi yang ada, tapi juga menimbang pemaknaan diri kita terhadapnya.

Logika memang penting, tetapi perasaan juga tak kalah genting.

Jadi, apa yang harus kita lakukan?  
Rangkul perasaan tersebut!

## EMBRACE THE EMOTION

“Aku ingin berteriak sekencang mungkin!”

“Hari ini aku sedang tidak ingin bertemu siapa-siapa.”

“Ingin rasanya segera pulang, lalu menangis sampai puas.”

Kita selalu mengatakan bahwa perasaan negatif itu tidak nyaman. Padahal tanpa kita sadari, ada bagian dari diri

kita yang ingin merangkul perasaan tersebut. Mengenali perasaan yang muncul, menyelami dan memaknai keberadaannya, serta hanyut sebentar dengan rasa yang ada.

Sebab sebenarnya, sehat secara mental bukan hanya tentang merasakan perasaan positif. Sehat secara mental juga berarti mampu untuk merasakan perasaan negatif.

“Lalu, bagaimana cara untuk merangkul perasaan tersebut?”

Aku tanya balik, kamu maunya bagaimana?

Ketika berbicara tentang perasaan, kita berbicara tentang suatu pengalaman dan pemaknaan yang personal. Tidak ada rumus yang mutlak untuk merangkul perasaan.

Kamu bisa menangis sendirian di kamar, kamu bisa menyalurkan lewat olahraga, kamu bisa menuangkan perasaanmu ke dalam lukisan, kamu bisa menuliskan perenunganmu di jurnal, kamu juga bisa berkeluh kesah kepada teman.

Bukan apa yang harus dilakukan, melainkan apa yang mau dilakukan.

Bukan apa yang benar dilakukan, melainkan apa yang nyaman dilakukan.

Satu cara yang cocok untuk kita belum tentu cocok untuk orang lain.

Satu cara yang cocok saat ini belum tentu cocok lain kali.



Sehat secara mental bukan hanya tentang  
merasakan perasaan positif.

Sehat secara mental juga berarti mampu untuk  
merasakan perasaan negatif.

*Find a way to let the feelings flow within you, and eventually out of you.*

Dengan merangkul perasaan secara sadar sesuai dengan tempat dan waktu yang kita tentukan sendiri, maka kita akan terhindar dari luapan ataupun ledakan perasaan yang liar dan tak terkontrol. Ini adalah kunci untuk memproses segala jenis perasaan yang sedang menumpuk pada diri kita.

“Apakah termasuk perasaan yang jahat?”

Ya, terutama perasaan yang jahat.

## **DENDAM JANGAN DIPENDAM**

Sekarang, kita akan memasuki pembahasan yang sedikit pelik. Aku harap siapa pun yang membaca bisa memahami maksud yang berusaha kusampaikan. Karena kalau tidak, aku bisa dituduh menasihati yang tidak-tidak. *Now we've got that out of the way, let's get started.*

Dendam. Perasaan yang muncul ketika kita telah diperlakukan dengan tidak adil oleh orang lain. Manusia sering melabeli dendam sebagai sesuatu yang jahat. Ketika perasaan ini hadir dalam diri kita, biasanya akan langsung muncul pertengangan dari lingkungan.

“Sudah, maafkan saja. Mendendam itu nggak baik, lho.”

“Jadi orang nggak boleh dendaman, nanti dosa.”

“Ikhlaskan saja, lagipula kejadianya sudah lama.”

Tidak hanya lingkungan, kadang kita sendiri pun merasa seperti orang jahat karena memiliki perasaan ini. Kita berpikir, kalau kita memang baik, seharusnya kita bisa segera memaafkan dan mengikhlasan mereka yang telah memperlakukan diri kita secara tidak benar. Akhirnya, rasa bersalah pun muncul.

Padahal, manusiawi bagi kita untuk punya perasaan dendam.

Bayangkan apa yang kamu rasakan apabila hak keluargamu baru saja dirampas? Atau ketika kamu ditinggal tanpa alasan oleh orang yang kamu cintai? Atau mungkin saat kamu dipermalukan di depan umum oleh orang yang tidak menyukaimu?

Bukankah justru aneh kalau kita baik-baik saja?  
Perasaan dendam memang wajar muncul di sana.

Jadi, apabila saat ini kamu memang belum ikhlas untuk bisa memaafkan seseorang, tidak masalah! Karena mungkin kamu memang sedang perlu merangkul dendam ini. Untuk apa? Kembali, memahami pemaknaan kita terhadap situasi yang tidak adil tersebut.

“Hal-hal penting apa yang telah direnggut dari kita?”  
“Siapa saja mereka yang berpotensi mengancamnya?”  
“Apa yang perlu kita lakukan untuk menjaganya?”

Semua perlu kita tanyakan untuk mengenal dan memahami diri kita lebih lanjut. Apabila memaksakan diri untuk segera memaafkan, kamu bisa merusak proses ini. Akibatnya malah bisa buruk di kemudian hari.

Kita perlu merangkul perasaan terlebih dahulu sebelum bisa melepaskan. Ketika saat ini kamu melarang dirimu untuk mendendam, suatu saat nanti kamu juga akan melarang dirimu untuk memaafkan.

Jangan salah, aku tidak sedang menyuruhmu untuk melakukan balas dendam. Yang namanya tindakan nyata seperti balas dendam tentu akan memiliki konsekuensi apabila dilakukan. Apa bisa melegakan? Mungkin... tetapi terkadang juga bisa menimbulkan masalah baru.

Tetapi, kalau hanya untuk memiliki dan merangkul perasaan dendam, silakan lakukan.

Ingat, ini bukan ajakan untuk mendendam. Ini merupakan ajakan untuk memvalidasi perasaan dendam yang memang muncul dari dalam dirimu. Sambut perasaan ini dengan tangan terbuka, biarkan dirimu memilikinya. Apabila suatu hari kamu merasa siap untuk melepasnya, lakukan juga dengan ikhlas.

## KEKUSUTAN

Oke, kini kamu paham tentang mengapa penting bagi kita untuk memperhatikan perasaan yang muncul di dalam diri. Tetapi, apa hubungannya dengan perjalanan menemukan diri sendiri? Mari kita coba bayangkan skenario berikut.

Kamu baru saja putus dari sebuah hubungan jangka panjang. Bukan sekadar hubungan biasa, melainkan hubungan dengan cinta pertama yang kamu temui saat SMA. Kalian

sudah menjalani hubungan ini selama 7 tahun dan sudah banyak momen berharga yang kalian lalui. Kencan pertama, berkenalan dengan keluarga satu sama lain, wisuda bersama, dan seterusnya.

Tetapi sayangnya, ternyata lamanya pacaran tidak menjamin hubungan ini akan terus bertahan selamanya. Seiring waktu, kalian menyadari bahwa terdapat perbedaan mendasar pada diri kalian. Dari nilai-nilai keluarga kalian, pilihan hidup kalian, sampai rencana kalian terhadap masa depan.

*You both want different things in life.  
Unknowingly, you are in the way of each other.*

Akhirnya, kalian pun memutuskan untuk berpisah.

Waktu pun berselang, kini kalian sudah memiliki hidup masing-masing. Tetapi entah kenapa, kamu masih saja teringat dia. Di setiap pertemuan dengan orang baru dalam hidupmu, wajahnya masih ada di benak. Di setiap momen sulit dalam hari-harimu, kamu mengharapkan kehadirannya.

“Tidak masuk akal, seharusnya aku sudah *move on*,” pikirmu. Kamu pun berusaha menegaskannya dengan cara memaksa diri untuk masuk ke hubungan baru. Tetapi ternyata, kamu tidak bisa menikmati hubungan baru tersebut.

Celakanya, kamu memaksa dirimu lebih jauh lagi. Kamu merasa dengan berkomitmen lebih jauh, kamu akan bisa melupakan yang lama. Akhirnya, hubungan baru ini pun melangkah begitu saja ke jenjang yang lebih serius.

*A recipe for a big disaster in life.*

Perhatikan bahwa setiap kali kita menolak suatu perasaan, akan ada sebuah lapisan perasaan palsu yang menutupi perasaan kita yang sebenarnya. Mulut menolak, padahal hati masih berharap. Kaki berlagak *move on*, padahal hati masih menunggu.

Pola ini tidak hanya terjadi di satu aspek diri saja, melainkan hampir di semua aspek kehidupan kita. Lama-kelamaan, lapisan semakin banyak menumpuk, dan menjadi rumit, berbelit, hingga akhirnya kusut.

Menolak perasaan artinya menolak kesempatan untuk memahami diri. Ketika sudah kusut, kamu tidak tahu lagi alasan sebenarnya dari kemarahanmu atau kesedihanmu. Akibatnya, kita pun semakin bingung, jauh, dan asing terhadap diri kita sendiri.

Oleh karenanya, kita perlu untuk mengurai kekusutan ini dengan mulai jujur terhadap perasaan kita sendiri. Kupas selapis demi selapis, singkirkan penolakan yang tidak perlu, kurangi konflik perasaan dalam diri. Dengan mengakui dan merangkul perasaan apa pun yang muncul dari dalam diri kita, kita sudah selangkah lebih dekat dalam perjalanan menemukan diri sendiri.

## AKU DAN PERASAANKU

“Perasaanku bukanlah aku.”

Kalimat ini sering diucapkan orang-orang, terutama apabila ada perasaan negatif yang dirasa mengganggu. Kalimat yang diharap bisa menyadarkan kita agar tidak larut dan terbawa dengan perasaan yang hadir. Biasanya digunakan sebagai pengingat atau mantra pribadi.

Pernyataan tersebut ada benarnya, diri kita memang tidak sepenuhnya ditentukan oleh perasaan kita. Tetapi, kadang pernyataan tersebut bisa menimbulkan konflik baru di dalam diri. Kita jadi menganggap bahwa perasaan merupakan suatu hal yang sepenuhnya terpisah dari diri kita, dan kehadirannya harus diusir karena mengganggu.

Meski beberapa perasaan kadang terasa tidak nyaman, tapi perasaan tetap perlu untuk dirasakan. Segala tindakan untuk memendam, menolak, menghindar, mengendalikan, atau mengusir perasaan malah akan menimbulkan ketidaknyamanan baru yang tidak perlu.

Manusia tersiksa bukan karena memiliki perasaan negatif. Manusia tersiksa karena tidak mau sepenuhnya menerima perasaan negatif sebagai bagian dari diri.

Perasaanmu adalah bagian dari dirimu, terimalah dengan sepenuh hati.

Setiap perasaan memiliki alasan yang sah atas kehadirannya. Setiap perasaan berusaha mengajarkan sesuatu tentang

diri kita. Sebagai manusia, kita membutuhkan pembelajaran tersebut. Untuk apa? Memahami diri kita lebih dalam, sehingga kita bisa memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

*Being a human is not about maximizing positive feelings, nor about minimizing negative feelings.*

*Being a human is about living to the fullest, experiencing all kind of feelings... positive or negative.*

Biarkan perasaan-perasaan itu datang, hadir, dan berputar di kehidupan kita yang singkat ini. Lalu, ketika suatu hari nanti perasaan-perasaan tersebut juga hendak pergi, biarkanlah.



Perasaanmu adalah bagian dari dirimu,  
terimalah dengan sepenuh hati.



## BAB 3

# LEBIH BAIK KERJA, DARIPADA...



## KERJA, KERJA, KERJA

Dalam perjalanan untuk menemukan diri sendiri, kita tidak boleh lupa untuk membahas tentang bekerja, karena bekerja merupakan aspek yang tak terpisahkan dari identitas kita sebagai manusia. Kalau dihitung-hitung, manusia bisa mendedikasikan paling tidak 8 jam dalam 1 harinya untuk bekerja.

*That's around one third of our day... and probably one third of our life.*

Bekerja tidak hanya selalu tentang pergi ke kantor sambil mengenakan pakaian rapi dan kartu identitas perusahaan. Bekerja juga tentang belajar di kampus, mengelola rumah makan milik keluarga, mengabdi di lembaga kemasyarakatan, merawat anak, serta mengurus rumah tangga. Intinya, bekerja adalah segala jenis usaha untuk menuangkan energi yang kita miliki demi memenuhi kewajiban atau mencapai hasil tertentu. Meskipun sayangnya, ketika melakukannya, kita sering merasa menderita.

Anak kantoran menderita saat menghadapi target dan *deadline* pekerjaan. Seluruh tanggung jawab harus diselesaikan sambil menghadapi tuntutan dari atasan, persaingan yang tidak sehat, serta politik kantor yang melelahkan.

Para *freelancer* menderita dilanda ketidakpastian. Kelihatannya bebas, tapi kebebasan itu ternyata datang dengan harga. Setiap hari, *freelancer* harus memutar otak

untuk mencari klien, mengerjakan proyek, serta mengelola keuangan. Semua dilakukan untuk bertahan hidup.

Menjadi ibu rumah tangga pun tidak kalah menantang. Rutinitas pekerjaan domestik yang tidak ada ujungnya—mulai dari memasak, merawat anak, mencuci baju, membersihkan rumah, dan masih banyak lagi—sering diremehkan karena terlihat sederhana, padahal bebannya nyata.

Dan masih banyak contoh lainnya, seperti tenaga kesehatan yang kerap berada di situasi yang menegangkan, pekerja kreatif yang harus secara konsisten mengeluarkan ide-ide baru, atau jurnalis yang harus selalu siap dikirim ke mana saja.

*Work is a part of our identity... yet somehow, we resent every single second of it.*

## **HATE TO, BUT HAVE TO**

“Waktu terasa cepat kalau sedang bekerja!”

“Tugas-tugas yang kutemui membuatku semakin bersemangat!”

“Aku tidak sabar bangun pagi esok hari untuk bekerja kembali!”

Entah kenapa kalimat-kalimat ini terdengar sangat absurd dan bahkan delusional. Tidak ada orang waras di dunia ini yang dengan sadar menyatakan bahwa mereka suka untuk bekerja. Apabila bertemu dengan orang yang berkata

demikian, kita akan berasumsi bahwa dia merupakan orang yang polos, naif, punya privilege, atau mungkin kepalanya pernah terbentur.

Karena definisi “bekerja” yang kita tahu sama sekali tidak seperti itu.

Definisi bekerja yang kita tahu dikelilingi oleh atasan dan rekan kerja yang menyebalkan.

Definisi bekerja yang kita tahu diisi dengan berbagai tuntutan di luar kapasitas kita.

Definisi bekerja yang kita tahu dipenuhi dengan urusan yang terasa hampa.

*We hate to work, but the problem is... we have to work.*

Demi apa? Ya, demi menyambung hidup. Mulai dari pengeluaran harian yang tidak sedikit, membayar utang keluarga, menyetor cicilan motor, mengontrak rumah, serta menabung biaya pendidikan anak.

Belum lagi kalau kita tidak bekerja hanya untuk diri sendiri, ada orang lain yang hidupnya bertumpu dengan kita. Entah itu pasangan, anak, dan bahkan orangtua.

Keterbatasan yang mereka miliki mengharuskan mereka untuk menggantungkan hidupnya pada kita. Mau tidak mau, kita harus mengemban beban dan tanggung jawab ini. Inilah kenyataan yang saat ini sedang dihadapi oleh banyak dari kita.

*Who are we kidding... we are not the crazy rich.*

Kita tetap harus bekerja meski terpaksa.

Kita tetap harus bekerja meski enggan.

Kita tetap harus bekerja meski lelah.

Semuanya kita lakukan demi memperpanjang napas yang ada saat ini.

Berjuang tanpa henti, sampai nanti tidak bernapas lagi.

## **BERMIMPI**

Kita hanya bisa bermimpi. Tepatnya memimpikan waktu ketika kita sudah tidak perlu lagi bekerja. Ketika seluruh persoalan pekerjaan sudah terselesaikan. Ketika seluruh urusan keuangan tidak perlu lagi dipikirkan. Terdengar seperti sebuah khayalan yang konyol, tetapi apa salahnya bermimpi?

Tidak ada lagi surel klien yang mendesak.

Tidak ada lagi berdesakan di kendaraan umum.

Tidak ada lagi akhir pekan dengan telepon dari atasan.

*Basically, everyday is a weekend.*

Kamu bebas, baik secara kewajiban maupun finansial.

Pertanyaannya adalah apa yang akan kamu lakukan selanjutnya?

Hal pertama yang mungkin muncul di pikiran adalah jalanan. Entah sudah berapa kali kita mengubur rencana untuk bepergian lantaran terbentur dengan pekerjaan kantor. Pantai, pegunungan, hiruk pikuk kota yang baru... ini kesempatan kita untuk mengunjungi dan menjajaki semuanya.

Bagaimana dengan hobi yang sempat tertinggal? Tumpukan buku yang belum selesai dibaca, kelas yoga yang sudah terlalu banyak bolosnya, serta lukisan yang dibiarkan setengah jadi? Kini kita punya waktu untuk menyelesaikan yang belum terselesaikan.

Kebebasan juga terasa sampai pada hal yang paling sederhana, seperti menikmati waktu santai di rumah. Biasanya di sore hari, kita masih sibuk membanting tulang di luar sana. Sekarang? Kita bisa merasakan seperti apa suasana senja di rumah sendiri. Matahari yang bersinar dari sudut yang berbeda, hangatnya teh herbal, serta ributnya anak-anak tetangga yang sedang bermain.

Kita punya seluruh kebebasan yang ada di dunia ini.  
Kita bebas melakukan apa saja, kapan saja, di mana saja.  
...sampai akhirnya kita mulai bosan.

## **BOREDOM**

Para psikolog dari Universitas Virginia dan Universitas Harvard pernah melakukan eksperimen menarik terkait dengan rasa bosan. Mereka menyiapkan sebuah ruangan kosong, benar-benar kosong. Tanpa bahan bacaan, tanpa ponsel, bahkan tanpa furnitur selain meja dan kursi. Sekelompok mahasiswa dikumpulkan untuk menjadi partisipan dari eksperimen ini. Mereka diminta untuk memasuki ruangan tersebut satu per satu.

*The instruction was simple:*

*“Spend time alone in this empty room for 15 minutes.”*

Setelah eksperimen tahap pertama berakhir, hampir seluruh partisipan mengeluh—mereka mengaku bosan. Ternyata hanya berdiam diri tidaklah menyenangkan. Mereka lebih suka menghabiskan waktu dengan membaca majalah, mendengarkan musik, atau mengobrol dengan teman.

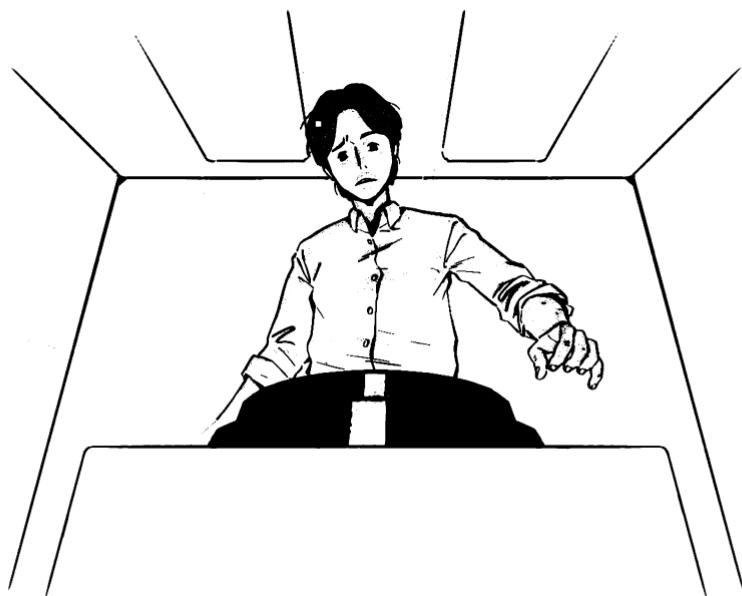
Oke, ternyata partisipan lebih suka untuk beraktivitas daripada diam. Lalu, muncul pertanyaan baru, “Bagaimana kalau aktivitasnya tidak menyenangkan?”

Eksperimen tahap kedua dipersiapkan dengan latar eksperimen yang kurang lebih sama. Tetapi, kali ini terdapat satu detail yang berbeda. Di dalam ruangan kosong tersebut disediakan sebuah tombol. Apabila tombol tersebut ditekan, ia akan memberikan sengatan listrik ringan kepada partisipan. Sebelum eksperimen tahap kedua dimulai, seluruh partisipan diajak mencoba merasakan sengatan listrik tersebut.

*Bzzt...!* Sakit. Tidak ada partisipan yang menyukainya. Dan jelas tidak ada yang mau merasakan kembali sengatan tersebut.

Eksperimen tahap kedua pun dilaksanakan, dan hasilnya membuat para peneliti tersebut terkejut. Ternyata, lebih dari setengah partisipan menekan kembali tombol tersebut!

*They know what will happen... but they still do it anyway.*



Tetapi, kali ini terdapat satu detail yang berbeda.  
Di dalam ruangan kosong tersebut disediakan  
sebuah tombol.

Partisipan lebih memilih untuk menerima sengatan listrik daripada duduk diam dalam ruangan tersebut. Bahkan dilaporkan terdapat satu partisipan yang memberikan sengatan listrik pada dirinya sebanyak 190 kali dalam jangka waktu 15 menit tersebut.

Apa kesimpulan yang bisa tarik dari eksperimen ini?  
Sederhana, manusia benci rasa bosan.

## LOVE TO MOVE

Friedrich Nietzsche, seorang filsuf asal Jerman, pernah mengatakan bahwa hakikat manusia sebagai makhluk yang dinamis adalah untuk bergerak. Kita didesain untuk selalu bergerak dan berinteraksi dengan dunia yang ada di sekeliling kita.

Itulah kenapa partisipan tadi menekan tombol listrik tersebut.  
Itulah kenapa orang yang sudah tua masih saja aktif berkegiatan meski sudah pensiun.  
Itulah kenapa orang kaya tetap mencari kesibukan meski sudah tidak perlu melakukannya.

Sebenci-bencinya dengan pekerjaan kita, kita lebih suka bekerja daripada hanya duduk dan berdiam diri. Percaya atau tidak, kita harus tetap selalu melakukan sesuatu.

“Masa, sih? Kayaknya aku bisa-bisa aja diam dan nggak ngapa-ngapain.”

Kalau kamu belum sepenuhnya yakin, sekarang kita coba bahas dari perspektif biologis.

Banyak dari kita sering mengeklaim diri sebagai kaum rebahan. Ngakunya, sih, ingin hidup tanpa bergerak dan bekerja, menghabiskan waktu dengan tiduran dan malas-malasan. Tetapi nyatanya, berapa lama kamu bisa menghabiskan waktu di kasur sebelum tubuhmu mulai pegal dan sakit?

Tubuh kita tidak hanya bisa pegal dan sakit lantaran kebanyakan aktivitas, tapi juga bisa pegal dan sakit ketika kekurangan aktivitas. Sebagai makhluk biologis yang sistemnya terdiri atas rangkaian banyak organ, kita perlu untuk tetap bergerak demi menjaga keseimbangan. Kita perlu secara rutin berdiri, berjalan, berolahraga, serta aktivitas fisik lainnya yang mungkin sudah jarang kita lakukan di era modern ini.

Prinsip yang sama juga berlaku untuk mental kita. Kita perlu untuk senantiasa berpikir, melakukan sesuatu, terstimulasi oleh informasi baru, menemui masalah yang menantang, serta tetap bertumbuh dan berkembang. Inilah yang kita dapatkan saat bekerja.

Jadi, kita butuh bekerja bukan hanya untuk menjaga keberlangsungan dan keseimbangan finansial, tetapi juga untuk menjaga keberlangsungan dan keseimbangan mental.

## CELEBRATION

Selama menjadi seorang psikolog, aku beberapa kali bertemu dengan klien yang sedang berada di fase tidak produktif dalam hidupnya—tidak bergerak, tidak bekerja,

hanya menghabiskan waktu setiap hari dengan melerutkan diri pada hiburan tanpa henti, entah itu film, media sosial, ataupun gim video.

Kami pun berusaha untuk menyelesaikan problem ini bersama-sama. Kami mulai dari mengurai akar penyebabnya, lalu menggali aspirasi dari dirinya, dan akhirnya dilanjutkan dengan mendiskusikan apa yang bisa ia mulai lakukan selanjutnya. Tetapi, tak jarang di tengah-tengah proses tersebut muncul kalimat seperti:

“Bagaimana kalau aku menyerah saja?”

“Apa yang salah dengan menjalani hidup seperti ini?”

“Kenapa aku tidak boleh memilih untuk berhenti berusaha?”

Aku pun biasanya menjawab “Tidak masalah, itu pun pilihan.” Kamu berhak untuk memilih jalan tersebut, dan itu sah-sah saja.

*It's just a bit of shame... because you are wasting your potential.*

Manusia dibekali dengan begitu banyak sumber daya di hidup ini, mulai dari energi, kemampuan, serta bakat yang bersarang di dalam dirinya. Setiap individu pun berbeda, masing-masing dari kita memiliki keunikan sendiri yang membuat diri kita spesial.

Ada yang ahli mengeluarkan ide kreatif.

Ada yang tekun dan teliti dalam melihat angka.

Ada yang selalu bisa membuat orang lain tertawa.

Bekerja merupakan cara kita untuk menyalurkan energi kehidupan kita. Ini adalah bentuk penghayatan diri sebagai makhluk yang dinamis dan bergerak. Sebuah tanda eksistensi diri di dunia ini. Berdiam diri hanya akan menyia-nyiakan potensi kita sebagai manusia.

*Work is a celebration of who we are and what we can achieve in this world.*

Kalau sekarang bekerja tidak terasa sebagai sebuah perayaan yang memuaskan untukmu, berarti mungkin ada yang kurang. Kamu membutuhkan sesuatu yang bisa membuat dirimu yang malas ini berdiri dan bergerak. Sesuatu yang bisa membuatmu rela untuk berhadapan dengan pekerjaan-pekerjaan yang berat ini.

Kamu membutuhkan tujuan.

## **PURPOSE**

*Some people call it goal, some call it vision.*

*Some people call it a dream, some call it purpose.*

*For now, let's call it purpose.*

Dalam hidup, kita membutuhkan tujuan. Istilah “tujuan” menggambarkan suatu kondisi yang lebih ideal dari kondisi yang kita miliki saat ini. Lebih ideal bisa berarti banyak hal, entah itu lebih baik, lebih besar, lebih banyak, atau lebih jauh. Intinya adalah suatu kondisi yang belum kita capai.



Work is a celebration of who we are and  
what we can achieve in this world.

Memiliki tujuan membantu kita yang awalnya diam menjadi bergerak. Bergerak dengan harapan untuk memperkecil jarak antara kondisi kita saat ini dengan kondisi yang ideal.

Memiliki tujuan juga membantu kita yang sudah bergerak untuk menjadi lebih terarah. Tidak sekadar hanyut bergerak ke mana pun lingkungan dan dunia membawa kita.

Harapannya, segala jenis pekerjaan, waktu, tenaga, dan jerih payah yang kita keluarkan jadi lebih bermakna. Tidak sia-sia.

Apakah memiliki tujuan ini pasti bisa membuat pekerjaan menjadi ringan dan menyenangkan? Tentu tidak. Yang namanya pekerjaan pastilah berat dan menyulitkan. Selalu dipenuhi oleh tuntutan, tekanan, dan tantangan. Tetapi paling tidak, memiliki tujuan bisa membuat proses bekerja menjadi sedikit lebih tertahankan. Itu yang penting.

*Purpose gives us something to look forward to.*

Eksistensi kita sebagai manusia sendiri sebenarnya merupakan sebuah misteri. Kita memiliki begitu banyak potensi yang terpendam, tapi tidak tahu ke mana sebaiknya diarahkan. Tujuan bisa hadir sebagai kompas, memanggil diri untuk bergerak dan menuju ke arah tertentu. Tujuan bisa menantang potensi kita sebagai manusia, sebagai tempat untuk mencerahkan seluruh energi kehidupan kita. Sebuah tujuan yang baik akan menjawab pertanyaan, “Untuk apa kita dilahirkan di dunia ini?”

Tetapi, tujuan hidup tidak bisa ditentukan dengan sembarangan. Agar sebuah tujuan bisa berfungsi

sepenuhnya, terdapat satu syarat penting yang harus dipenuhi.

Tujuan harus bersifat personal.

## **PERSONAL**

Sebagai makhluk sosial, selama ini kita mudah terpengaruh oleh tujuan orang lain. Entah itu tuntutan dari atasan, ekspektasi dari orangtua, maupun paksaan dari pasangan. Orang-orang di sekitar kita mencoba untuk mengarahkan kita ke tujuan-tujuan yang mereka harapkan. Mereka bisa melakukan ini secara sadar atau tidak sadar, dan kita pun terbawa.

Mengejar tujuan hidup seharusnya menjadi suatu momen yang membebaskan, jangan sampai malah menjadi masalah baru. Itulah mengapa penting agar tujuan hidup bersifat personal. Harapannya ini bisa menjadi suatu hal yang menarik bagi kita, dan kita bisa dengan semangat bergerak menuju ke arahnya tanpa ada perasaan terpaksai.

Lalu, bagaimana caranya menemukan tujuan hidup yang personal? Kamu bisa memulai dengan mencoba untuk memahami dirimu lebih dalam. Berikut segelintir pertanyaan yang bisa membantu:

“Apa yang bisa membuatmu lupa waktu?”

“Apa hal yang terus-menerus ada di pikiranmu?”

“Apa yang membuatmu bersemangat di pagi hari?”

“Apa kontribusi yang ingin kamu berikan pada dunia ini?”

“Apa masalah yang meski sulit, tapi tetap ingin kamu kerjakan?”  
“Apa hal yang terus kamu renungkan, meski tidak ada yang menyuruhmu?”

Jawaban yang muncul dari dalam kita bisa sangat berbeda-beda. Ada yang ingin memiliki toko buku atau restoran sendiri. Ada yang bermimpi untuk punya keluarga kecil yang harmonis. Ada yang bercita-cita untuk menimba ilmu setinggi mungkin di luar negeri. Ada yang punya impian untuk memiliki uang dan tabungan yang cukup. Apa pun itu, tujuan adalah bentuk kejujuran akan keinginanmu di dunia ini, sebuah ekspresi eksistensi diri. Jadi, bebaskan dirimu untuk memilikinya.

*It doesn't have to be great, but it has to be yours.*

Berhenti bertanya, “Tujuan apa yang harus aku kejar?”  
Mulailah bertanya, “Tujuan apa yang mau aku kejar?”

Kalau memang saat ini belum ada jawabannya, tidak masalah. Tidak perlu diburu-buru. Mungkin saat ini kamu memang sedang berada di fase eksplorasi. Tetaplah memegang dan merenungkan pertanyaan-pertanyaan tersebut. Semoga suatu hari, jawaban tersebut akan muncul di waktu yang tepat.

## DARE TO DREAM

Aku yakin saat sedang membaca penjabaran tentang tujuan, ada suara-suara yang mengganggu di hati. Suara yang berkata, “Bagaimana kalau ternyata nanti tujuan hidup ini tidak bisa tercapai?”

Ketika memiliki mimpi, tak jarang juga kita menjadi orang pertama yang meragukannya. Kita ragu akan keabsahan mimpi kita, kita juga ragu terhadap kemampuan kita untuk mencapainya. Akhirnya, kita pun mengubur mimpi tersebut, bahkan sebelum mencoba ataupun mengusahakannya.

Apakah kita tidak boleh ragu? Tentu saja boleh, karena memang dunia tidak seindah itu. Tidak semua orang bisa mewujudkan mimpi mereka, apalagi mereka yang tidak memiliki privilege yang cukup. Tidak benar kalau kita bermimpi dengan naif dan mengabaikan seluruh tanggung jawab yang kita miliki saat ini.

Tetapi, ini juga bukan berarti kita tidak boleh untuk bermimpi. Karena kadang, tidak terlalu penting apakah kamu berhasil mewujudkannya atau tidak.

*Lho, bagaimana maksudnya?*

Esensi dari bermimpi bukanlah hanya tentang mencapai mimpi tersebut, melainkan juga tentang memiliki mimpi itu sendiri. Dengan memiliki mimpi, kita akan mulai bergerak. Pergerakan kita akan menjadi terarah, dan tiap langkahnya pun akan terasa bermakna.

Meski mungkin nanti tidak sepenuhnya terwujud 100%, tapi perjalanan berusaha untuk mengejarnya sudah membuat kita berkembang. Inilah bagian yang terpenting.

Suatu hari nanti pasti akan ada waktu di mana kita akhirnya mendapat jawaban, apakah mimpi tersebut bisa terwujud

atau tidak. Tetapi untuk sementara waktu, bebaskanlah dirimu untuk bermimpi. Biarkan mimpi ini menghidupkan dan membakar semangatmu untuk bergerak, bekerja, dan juga berkembang.

Dunia sudah tidak cukup adil dalam memberikan kesempatan yang sama bagi semua orang untuk bisa mewujudkan mimpiya. Jangan biarkan dunia juga merebut kebebasanmu untuk bermimpi.

Bermimpilah, meski mungkin mimpi itu tidak tercapai.



Bermimpilah, meski mungkin mimpi itu  
tidak tercapai.



## BAB 4

# BERTANYA, BERTANYA, BERHENTI BERTANYA



## A CONVERSATION WITH AI

“Seorang anak berusia 5 tahun bisa bertanya sampai 1.000 pertanyaan setiap harinya.”

Ketika menulis bab ini, aku teringat dengan pernyataan tersebut. Aku pun terdorong untuk mencantumkannya karena merasa pernyataan tersebut sangat cocok dengan pembahasanku. Tetapi sebelum jariku lanjut bergerak mengetiknya, muncul sebuah pertanyaan di benakku, “Apakah pernyataan tersebut benar?”

Kemudian, aku bertanya kepada sosok paling cerdas yang pernah aku temui. Ya, sebuah model kecerdasan buatan atau *Artificial Intelligence* (AI). AI merupakan teknologi yang dirancang untuk melakukan tugas-tugas kognitif yang biasanya membutuhkan kecerdasan manusia.

AI menggunakan data yang ia miliki untuk mengenali pola, membuat prediksi, serta mengambil keputusan. Generasi kita merupakan generasi yang beruntung karena bisa menyaksikan revolusi kecerdasan buatan ini dengan mata kepala kita sendiri. *Anyway, here's how the conversation goes:*

Nago : “Wahai AI yang mahasempurna, saya pernah mendengar sebuah trivia bahwa seorang anak berumur 5 tahun bisa mengajukan sampai 1.000 pertanyaan setiap harinya. Apakah itu benar?”

AI : "Pada dasarnya, angka spesifik seperti 1.000 pertanyaan per hari merupakan sebuah generalisasi. Tetapi, penelitian menunjukkan bahwa anak-anak di usia tersebut memang sangat penasaran dan dapat mengajukan banyak pertanyaan sepanjang hari."

Nago : "Kalau begitu, berapa jumlah angka pertanyaan yang bisa dipertanggungjawabkan secara ilmiah?"

AI : "Angka pasti jelas sulit untuk ditentukan, karena ini sangat bergantung pada berbagai faktor. Tetapi, penelitian yang dilakukan oleh Child Development Center di University of Michigan menunjukkan bahwa anak berusia 5 tahun bisa bertanya sekitar 200-300 pertanyaan per hari."

Nago : "Bagus! Apa saja pertanyaan yang mereka ajukan?"

AI : "Beberapa contoh pertanyaan meliputi: 'Kenapa langit berwarna biru?', 'Kenapa kita harus tidur di malam hari?', 'Dari mana bayi bisa datang?', 'Kenapa anjing menggonggong?', 'Bagaimana ikan bisa bernapas di air?', 'Mengapa ada siang dan malam?', 'Mengapa kita harus makan?', dan seterusnya."

Nago : "Wah, banyak juga, ya? Ngomong-ngomong aku penasaran, sebenarnya apa alasan mereka melakukan ini?"

AI : "Anak-anak melakukan ini sebagai bagian dari proses belajar mereka. Mereka menggunakan pertanyaan sebagai alat untuk mengeksplorasi dan memahami dunia."

Nago : "Sama seperti yang sedang kita lakukan saat ini?"

AI : "Tepat sekali!"

## **BERTANYA KE LUAR**

"Kenapa buah apel bisa jatuh?"

"Apa yang menyebabkan api menyalah dengan besar?"

"Bagaimana seluruh tata surya dan alam semesta ini bermula?"

Pertanyaan-pertanyaan ini tampak seperti pertanyaan yang biasa kita temui di soal ujian sekolah. Terkesan tidak terlalu ada hubungannya dengan keseharian kita maupun kehidupan secara umum. Tetapi, apabila kita melihat dengan perspektif yang lebih luas, pertanyaan-pertanyaan tersebut merupakan katalis dari kemajuan peradaban umat manusia. Bagaimana bisa? Kita coba lihat perjalanan kita sebagai spesies sejauh ini.

Dahulu kala, manusia hidup dengan cara berburu. Biasanya, pagi hari diawali dengan mempersiapkan diri beserta perlengkapan mereka, seperti tombak, pisau, busur, anak panah, apa pun itu yang mereka punya. Ketika matahari sudah mulai meninggi, itu menandakan waktu untuk berangkat menuju hutan. Kamu bisa bayangkan, pertanyaan-pertanyaan apa yang muncul di kepala mereka saat berburu.

“Di mana aku bisa menemukan binatang buruan terbaik hari ini?”

“Apa yang harus dilakukan agar bisa mendekati hewan tersebut tanpa terdeteksi?”

“Bagaimana caranya agar tidak mudah tersesat dan bisa pulang saat berada di hutan?”

Kita bisa melihat, pertanyaan-pertanyaan yang muncul biasanya berhubungan dengan situasi yang kita hadapi di zaman tersebut. Saat peradaban manusia memasuki zaman pertanian pun demikian, kita memiliki banyak pertanyaan seputar kegiatan bercocok tanam.

“Tanaman apa saja yang cocok tumbuh di musim ini?”

“Apakah ada cara lain untuk membajak ladang selain menggunakan hewan?”

“Bagaimana cara menyimpan hasil panen kali ini supaya bisa lebih tahan lama?”

Pertanyaan akan memicu rasa penasaran kita. Manusia pun kemudian akan mencoba untuk melakukan eksplorasi demi menemukan jawaban yang tepat. Kebiasaan ini terus berlanjut sampai ke zaman industri. Kali ini, pertanyaan yang muncul berkaitan dengan sistem produksi, manufaktur, dan ekonomi.

“Bagaimana cara meningkatkan efisiensi produksi di pabrik?”

“Apa teknologi baru yang bisa kita integrasikan ke sistem yang sudah ada?”

“Ke mana arah pergerakan ekonomi global kita saat ini?”

Setiap jawaban yang kita temukan akan mendorong kemajuan peradaban kita. Sedikit demi sedikit, akhirnya kita

sampai di zaman informasi sekarang ini. Kehidupan manusia modern yang dikelilingi oleh ponsel pintar, internet, dan kecerdasan buatan.

“Apa saja keterampilan yang dibutuhkan untuk bekerja di zaman ini?”

“Bagaimana cara memanfaatkan AI dalam rutinitas kita sehari-hari?”

“Apa saja risiko pelanggaran data dan privasi yang mungkin terjadi?”

Luar biasa. Kita tidak pernah berhenti bertanya.

Inilah yang membedakan kita dengan makhluk lainnya. Kita memiliki kemampuan untuk menggali, memanfaatkan, serta membagi informasi yang ada dengan satu sama lain. Pemahaman inilah yang akan meningkatkan kualitas hidup kita sebagai individu dan kelompok, sehingga spesies kita bisa berkembang.

Dengan terus bertanya, kita bisa menyembuhkan berbagai penyakit misterius.

Dengan terus bertanya, kita bisa mengantisipasi banyak bencana alam.

Dengan terus bertanya, kita bisa pergi ke bulan.

*“Knowledge is power. Information is liberating. Education is the premise of progress, in every society, in every family.” —Kofi Annan.*

Bertanya itu penting. Tetapi terkadang, manusia terlalu terobsesi mempertanyakan tentang hal-hal yang ada di luar dirinya... sampai-sampai lupa untuk bertanya ke dalam.

## **BERTANYA KE DALAM**

“Bagaimana perasaanku saat ini?”

“Apa sebenarnya tujuan utamaku dalam hidup?”

“Seperti apa hubungan yang kuharapkan dengan orang-orang di sekitarku?”

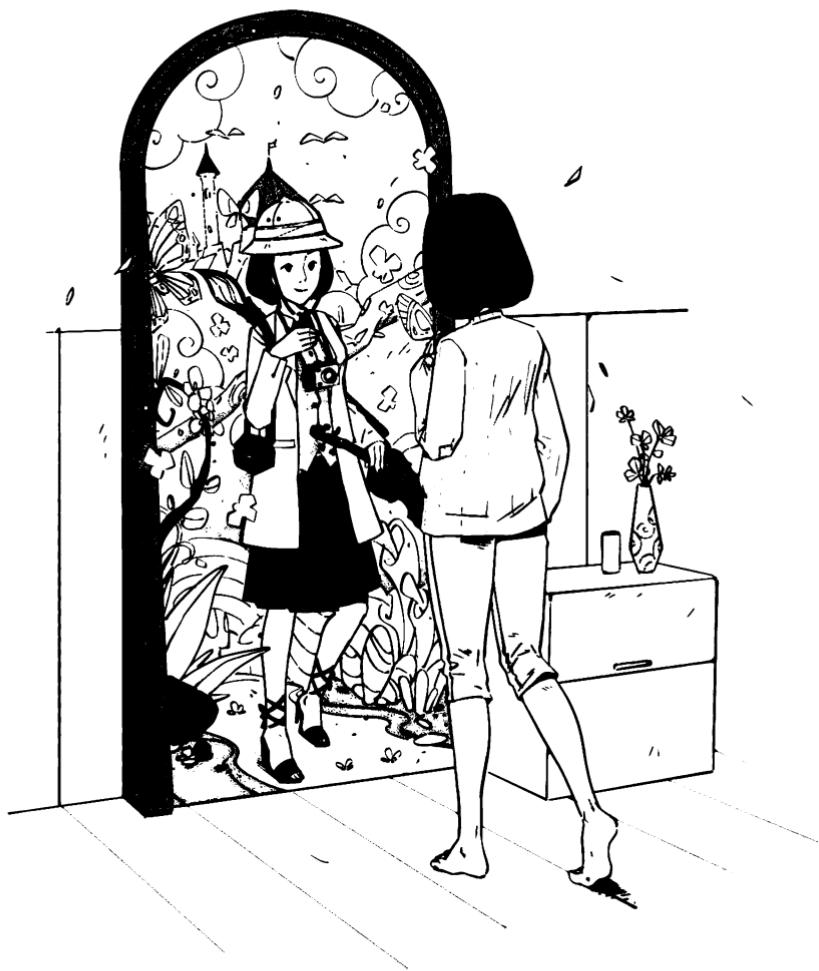
Entah kenapa kita lebih jarang menanyakan pertanyaan-pertanyaan ini ke dalam diri kita sendiri. Padahal, pertanyaan seperti ini juga tidak kalah pentingnya untuk meningkatkan kualitas hidup kita.

Manusia bertanya ke luar untuk memahami dunia.

Manusia bertanya ke dalam untuk memahami diri.

Itulah kenapa dalam sesi konseling, seorang psikolog akan lebih sering melempar pertanyaan ke kliennya. Klien biasa datang dengan membawa setumpuk permasalahan dalam hidupnya, entah itu keributan di kantor, keresahan tentang hubungan, atau gejolak emosional dalam diri. Tentunya klien berharap mendapatkan solusi atas seluruh penderitaannya. Tetapi, psikolog yang baik seharusnya tidak segera memenuhi harapan tersebut.

*A big part of being a psychologist is not to provide a good solution, but to provide a good question.*



Manusia bertanya ke luar untuk memahami dunia.  
Manusia bertanya ke dalam untuk memahami diri.

"Pikiran apa yang muncul di kepalamu saat bertemu dengannya?"

"Mengapa kekhawatiran ini hanya muncul di situasi tersebut?"

"Kalau kamu sendiri, apa yang sebenarnya kamu inginkan?"

Sebuah pertanyaan yang baik akan menstimulasi munculnya pertanyaan lain di dalam diri. Klien yang awalnya datang untuk mencari solusi cepat untuk masalah di hidupnya malah menjadi asyik menelusuri rantai pertanyaan ke dalam diri.

Inilah prinsip yang juga diterapkan dalam buku ini, mungkin kamu pun juga sudah menyadarinya saat membaca. Kamu tidak akan menemukan solusi yang spesifik dan jelas, tapi kamu akan menemukan bahasan-bahasan yang reflektif. Harapannya, ini bisa menghidupkan semangat untuk menggali dan memahami diri

## **INCOMPLETE**

Proses eksplorasi, baik ke luar maupun ke dalam diri, tidak akan selesai hanya dengan bertanya. Bertanya hanyalah separuh bagian dari seluruh proses yang kita jalani ini. Untuk menyelesaiannya, kita membutuhkan jawaban. Masalahnya, mendapatkan jawaban tidak selalu semudah itu.

Ketika kita bertanya ke luar diri, jawaban yang kita temukan biasanya cukup objektif.

“Bagaimana api terbentuk?” Melalui serangkaian proses penelusuran, kita akan menemukan bahwa api terbentuk ketika suatu bahan dipanaskan hingga mencapai titik nyala tertentu. Muncul uap yang bereaksi dengan oksigen di udara, dan jadilah api. Jawaban ini sifatnya mutlak. Berlaku di seluruh situasi. Tidak peduli siapa kamu atau dari mana kamu berasal, begitulah cara api terbentuk.

Sementara, bertanya ke dalam diri sedikit berbeda.

“Apa yang seharusnya menjadi prioritas dalam hidupku saat ini?” Akan ada banyak kemungkinan jawaban maupun pertanyaan susulan yang muncul.

“Apakah pekerjaan?” Ini pilihan jawaban pertama yang hadir di benakmu. Bukankah saat ini karier sedang bagus-bagusnya? Atasan dan rekan kerjamu menyayangimu, secara gaji jumlahnya memuaskan, kamu pun menemukan kegembiraan saat mengerjakannya.

“Atau keluarga?” Ini juga bisa menjadi opsi yang meyakinkan. Sudah lama semenjak terakhir kali kamu pulang ke kampung halaman. Orangtuamu sudah semakin tua, kamu pun sadar bahwa tidak selamanya kamu bisa merantau. Mungkin ini waktunya pulang?

“Atau, jangan-jangan pasangan?” Hm... ini kemungkinan yang berusaha kamu hindari. Tetapi, tidak bisa dimungkiri, ini juga jadi pertimbanganmu. Entah sudah berapa kali kamu dan pasanganmu mengundur rencana untuk menikah. Bisakah diundur lagi?

Rantai pertanyaan ini mampu membantu kita untuk merenungkan berbagai kemungkinan jawaban yang ada. Tetapi, setelah melalui banyak pertimbangan, entah kenapa kita masih belum bisa memilih jawaban yang benar.

Mana yang benar? Mana yang salah?  
Tidak tahu... semuanya sangat subjektif.

Kita ragu untuk memilih. Kita takut apabila jawaban yang kita pilih ternyata salah, akan ada konsekuensi yang buruk dan berujung menimbulkan penyesalan. Akhirnya, kita pun menghindar untuk menjawab, malah terus lanjut bertanya, bertanya, dan bertanya.

“Apa benar aku cinta pekerjaanku?”  
“Kalau benar cinta, harusnya tidak mengeluh, dong?”  
“Kalau dipikir-pikir, buat apa juga pulang?”  
“Apa orangtuaku senang tinggal denganku?”  
“Memangnya kenapa, sih, harus menikah?”  
“Apakah menikah adalah satu-satunya cara untuk membuktikan komitmen?”  
Dan seterusnya.

Kita terus bertanya seakan sedang mengumpulkan informasi penting, padahal sebenarnya sedang mengundur keputusan penting. Ketahuilah bahwa tanggung jawab untuk menjawab ada pada diri kita—bukan pada orang lain, bukan juga pada dunia.

Sebelum bisa menjawab, proses eksplorasi ini tidak akan berlanjut.

*You are not moving anywhere.*

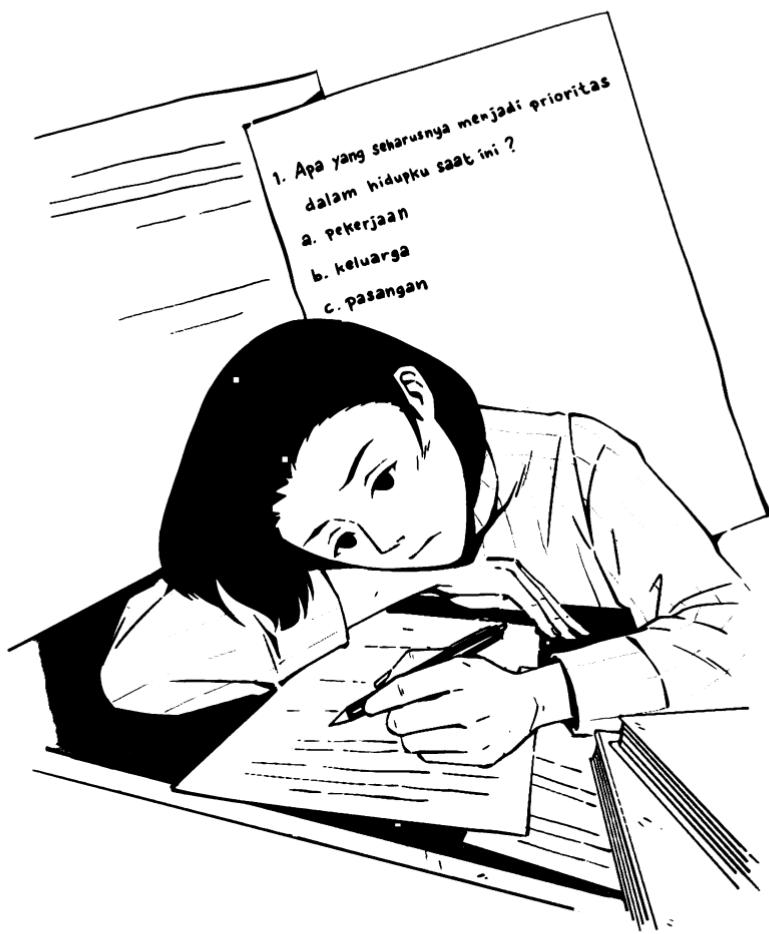
Untuk menuntaskan kebuntuan ini, kita perlu untuk memikirkan ulang prinsip yang kita gunakan untuk menentukan jawaban: "Mana yang benar?" Karena ketika kita berbicara tentang diri dan hidup kita, adakah jawaban yang mutlak benar?

## **EKSISTENSIALISME**

Sebelum melanjutkan pembahasan lebih jauh, izinkan aku untuk memperkenalkan salah satu pendekatan filsafat favoritku, pendekatan yang tidak boleh kita lewatkan ketika berbicara tentang eksistensi manusia... yaitu eksistensialisme.

Eksistensialisme bercerita bahwa sebenarnya hidup ini tidak memiliki arti dan makna yang mutlak. Segala jenis kebenaran yang ada dalam hidup bergantung pada siapa kita, latar belakang kita, serta nilai-nilai yang kita anut. Tidak ada kebenaran yang sifatnya universal, segalanya relatif.

*Tunggu sebentar, semuanya relatif? Bukankah ada beberapa kebenaran dalam hidup ini yang jelas sifatnya mutlak? Seperti kita tidak boleh melakukan kekerasan?*



Ketika kita berbicara tentang diri dan hidup kita,  
adakah jawaban yang mutlak benar?

Benar, kekerasan itu tidak baik. Itulah kebenaran yang kita pegang sebagai manusia modern yang hidup di zaman sekarang dengan budaya saat ini. Tetapi, bagaimana dengan masyarakat Romawi kuno? Bertarung sampai mati merupakan bagian dari ritual spiritual dan kemasyarakatan yang mereka anut. Bahkan para gladiator yang kehilangan nyawa dalam prosesnya pun bisa dianggap mati terhormat oleh warganya.

Seluruh nilai-nilai yang kita anggap “benar” selama ini sebenarnya hanyalah sebuah bentuk konsensus alias kesepakatan. Manusia-manusia yang berada dalam satu kelompok masyarakat menyepakati nilai apa yang mereka anggap bisa diterima, dipegang, dan dipercayai. Tetapi, nilai-nilai ini belum tentu akan dianggap benar oleh kelompok masyarakat lain.

Prinsip yang sama berlaku untuk berbagai pilihan hidup. Apa yang benar untuk kita, belum tentu benar untuk orang lain, begitu pula sebaliknya. Mulai dari tujuan hidup, preferensi pekerjaan, cara menikmati waktu luang, cara menghabiskan uang, tipe orang-orang yang ingin dijadikan pasangan, dan seterusnya.

Eksistensialisme merupakan pendekatan yang membebaskan. Ia mengajarkan agar kita tidak kaku mengikuti tuntutan nilai-nilai masyarakat secara mutlak, terutama apabila ada nilai yang kita anggap represif. Sebagai manusia, kita memiliki kebebasan untuk memilih.

Terkadang, saat dibebaskan untuk memilih... kita malah jadi bingung. Tidak ada yang benar, semua subjektif dan relatif,

lalu jawaban mana yang harus kita pilih? Masih ada sedikit ketakutan dari dalam diri untuk mengambil pilihan yang salah.

Tetapi, tenang saja. *When there is no right answer, it means that there is also no wrong answer.*

Seperti saat kita sedang memilih rasa es krim. Vanila, *blueberry, chocomin...* yang mana pun tak masalah.

Eksistensialisme percaya bahwa kita bebas menentukan arah perjalanan hidup kita sendiri.

Tentu saja ini bukan berarti kita bebas dari konsekuensi atas pilihan kita. Konsekuensi akan tetap ada. Justru kebebasan ini yang mengajarkan kita untuk menjadi lebih bertanggung jawab pada pilihan yang kita ambil. Kita sendiri yang menilai, memilih, dan menerima konsekuensi dari jawaban-jawaban kita akan pertanyaan hidup.

*It's a philosophy that encourages you to take control of your own life.*

## MULAI MENJAWAB

Viktor Frankl merupakan seorang psikiater asal Austria yang menggunakan pendekatan eksistensialisme. Pada 1942–1945, ia sempat menjadi tahanan perang di kamp konsentrasi Nazi saat Perang Dunia II. Ia menghabiskan hari demi hari dengan kerja paksa, menerima siksaan yang keji, serta kondisi hidup yang tidak manusiawi. Penderitaan luar biasa ini membuatnya bertanya, "Apa makna dari semua pengalaman hidupku ini?"

Frankl menuliskan seluruh perenungannya dalam buku *Man's Search for Meaning*, dan di salah satu babnya terdapat satu kutipan yang sangat aku sukai:

*"Ultimately, man should not ask what the meaning of his life is, but rather must recognize that it is he who is asked."*

Lalu, apa tugas kita? Ya, menjawab!

Kita mengawali hidup sebagai seorang anak kecil polos yang banyak bertanya. Pertanyaan-pertanyaan inilah yang mengantar kita melakukan eksplorasi terhadap dunia luar. Tetapi, kebiasaan ini tetap terbawa saat kita tumbuh dewasa. Kita terus-menerus bertanya ketika muncul banyak kebingungan di dalam diri terkait kehidupan dewasa—tanpa menyadari bahwa yang harus kita lakukan adalah menjawab.

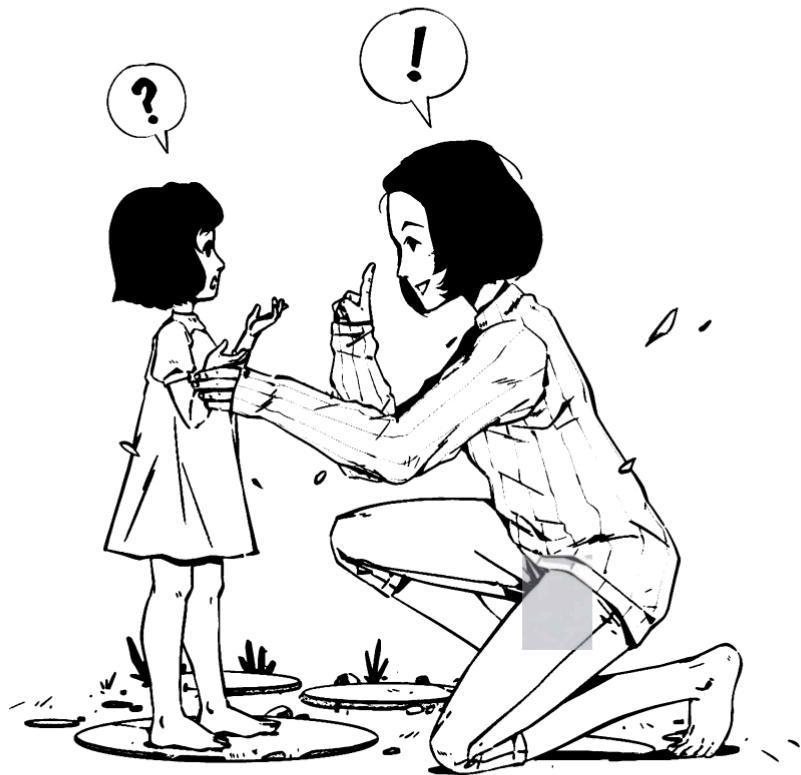
Berhenti bertanya, mulai menjawab.

Menjawab adalah cara kita untuk mengekspresikan diri.

Menjawab adalah cara kita untuk mengembalikan kehadiran kita di dunia ini.

Menjawab adalah cara kita untuk menegaskan eksistensi kita sebagai manusia.

Dengan menjawab, kita bisa belajar berhadapan dengan berbagai risiko dan konsekuensi atas jawaban yang telah kita pilih. Dengan menjawab, kita juga bisa belajar untuk bertanggung jawab atas hasilnya nanti. Proses inilah yang mendewasakan kita.



Berhenti bertanya, mulai menjawab.

Bagaimana kalau suatu hari nanti kita berubah pikiran?  
Bagaimana kalau ternyata kita tidak menyukai hasil dari  
pilihan kita?

Tidak masalah, karena itu pasti akan terjadi. Dunia bisa berubah, situasi bisa berubah, kita pun bisa berubah. Saat itu terjadi, pastikan bahwa kita telah belajar dari jawaban kita sebelumnya. Alhasil, kita bisa membuat jawaban baru yang lebih baik lagi.

Perjalanan menemukan diri sendiri bukanlah proses bertanya, bertanya, dan terus bertanya. Perjalanan menemukan diri merupakan proses bertanya dan menjawab secara berulang dan berkelanjutan, sehingga kita bisa semakin dekat dengan diri kita sendiri.

*Because at the end, life is about creating our own answers in the sea of unknowns.*

## **BERTANYA KE ORANG**

Sampai di sini, aku harap kamu bisa memahami dengan baik apa yang aku sampaikan. Bukan berarti bertanya adalah suatu hal yang buruk, tapi sering kali manusia sudah tidak perlu diingatkan untuk bertanya. Aku hanya ingin mengingatkan bahwa kita juga perlu untuk menjawab.

Sebelum bab ini ditutup, aku ingin membahas satu jenis kebiasaan lagi. Kebiasaan yang juga sering kita lakukan saat kebingungan dalam menjawab, yaitu bertanya ke orang.

“Menurut kamu, apa yang sebaiknya aku lakukan?”

“Lebih baik pilih yang mana? Pilihan A atau B?”

“Bisa contohin, nggak? Kalau kamu di posisiku, bakal bagaimana?”

Entah itu bertanya ke orangtua, teman, atasan, intinya siapa pun yang bisa kita gantungkan. Sebenarnya tidak ada yang salah dari bertanya ke orang, sah-sah saja. Kadang kita memang perlu untuk mendapatkan informasi dan perspektif yang baru sebelum membuat keputusan. Tetapi masalahnya, banyak dari kita memiliki motif tersembunyi saat bertanya ke mereka.

Apa motifnya? Menghindar dari tanggung jawab. Kita berharap bisa berlindung di balik jawaban orang lain, sehingga mendapatkan ketenangan. Tindakan ini kita lakukan untuk berjaga-jaga, supaya tidak terbebani dengan masalah saat situasi tidak berjalan dengan lancar.

Sayangnya, kita malah menyalahkan mereka ketika hasilnya tidak sesuai harapan.

Manusia harus paham bahwa terlalu sering bertanya ke orang lain akan membuat kita menjadi tergantung. Kebiasaan ini akan menghalangi proses pertumbuhan diri kita. Kita jadi tidak memiliki kesempatan untuk mengasah kemampuan kita dalam menilai, memilih, serta menerima konsekuensi dari jawaban-jawaban kita.

Cepat atau lambat, kita harus melakukan itu semua sendiri. Lebih baik mencoba sendiri meski kadang salah, daripada harus terus-menerus menggantungkan diri pada orang lain.

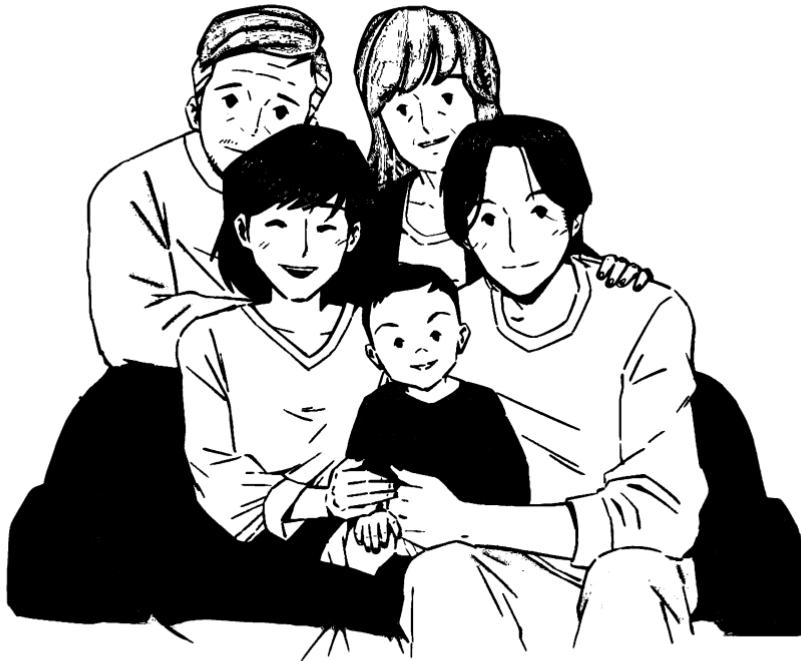
Segala informasi yang kita dapatkan dari orang lain hanyalah informasi, bukan panduan yang bersifat mutlak. Mereka membagikan apa yang mereka ketahui dari sudut pandang mereka, perspektif mereka, serta pengalaman mereka. Sementara kita adalah individu yang sepenuhnya berbeda dengan mereka. Kita memiliki preferensi sendiri, nilai-nilai sendiri, serta cerita kita sendiri.

Seharusnya kamu adalah orang yang paling tahu tentang dirimu. Bukan temanmu, bukan keluargamu, dan bukan psikologmu.

*If you don't know what is best for you, then no one knows.*

## BAB 5

# HUBUNGAN TERPENTING YANG KAMU MILIKI



## 1 BILLION SECONDS

Apakah kamu ingat momen saat masih bersekolah dulu? Lebih tepatnya, momen ketika kamu tidak sabar menunggu kelas untuk berakhir. Kamu berkali-kali melirik jam yang terpajang dinding, hanya untuk berujung kecewa melihat jarumnya bergerak dengan begitu lambat. Sepertinya jam tersebut tahu kalau kamu sedang menunggunya. Kamu pun berpura-pura tak acuh, berharap dengan demikian, ia bisa bergerak lebih cepat.

Semasa kita kecil, entah kenapa waktu terasa berjalan dengan lambat. Kecepatannya sama sekali tidak sebanding dengan antusiasme kita akan masa depan. Kita tidak sabar ingin segera pulang, segera libur naik kelas, dan segera tumbuh dewasa.

Tetapi, begitu kamu menginjak usia dewasa, rasanya waktu malah melaju terlalu kencang. Terutama ketika kamu sudah berusia kepala 2 atau 3, peristiwa demi peristiwa sepertinya berlalu begitu saja dalam hidup.

Rasanya kemarin baru saja kuliah, sekarang sudah lulus. Rasanya kemarin baru saja perpisahan, sekarang sudah reuni. Rasanya kemarin baru saja kenalan, sekarang sudah persiapan menikah.

Terlepas dari apakah berjalan dengan cepat lambat, waktu tetap hanya berputar ke satu arah. Ke mana? Ke masa depan. Setiap detik, jam, hari, dan tahun yang kita lalui tidak akan bisa diputar kembali... *there's no turning back.*

*“Time is the most valuable things human can spend.” —*  
Theofrastos

Kalau saat ini kamu berusia 25 tahun, dan angka harapan hidup manusia adalah 72 tahun, itu artinya, kamu hanya memiliki 47 tahun yang tersisa dalam hidup ini....

Itu setara dengan 564 bulan...  
atau bisa juga sekitar 17.167 hari...  
kurang lebih sama dengan 411.608 jam...  
yang kalau dihitung, jumlahnya kira-kira 1.481.788.800 detik....

Dan angka tersebut akan terus berkurang, berkurang, dan berkurang.

1.481.788.800... 1.481.788.799... 1.481.788.798....

Waktu manusia di dunia sangatlah terbatas, tetapi kita jarang menyadarinya. Kita sering terdistraksi dengan melakukan hal-hal yang tidak penting, dan baru menyesal kemudian. Oleh karenanya, penting bagi kita untuk mengambil waktu sejenak dan melakukan perenungan tentang waktu.

Inilah yang dilakukan oleh Our World in Data, sebuah platform riset yang berhasil mengumpulkan begitu banyak data tentang bagaimana seorang manusia menghabiskan waktu yang dimiliki. Mereka mencoba untuk menelusuri berbagai pertanyaan penting terkait makna waktu bagi manusia.

“Berapa banyak waktu yang kita miliki di Bumi ini?”

“Bagaimana manusia menghabiskan 24 jam setiap harinya?”

“Apa aktivitas yang paling banyak menghabiskan waktu kita?”

...dan yang tak kalah penting, “Dengan siapa kita menghabiskan seluruh waktu tersebut?”

## TIME SPENT WITH

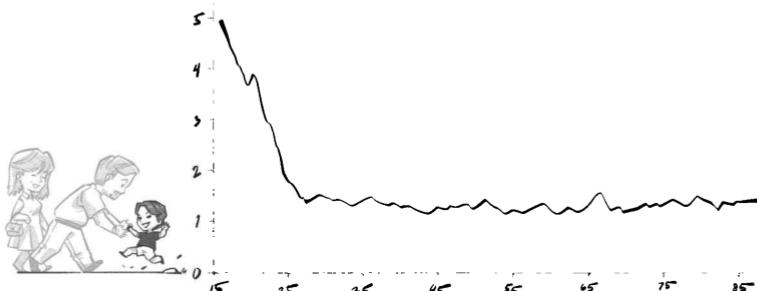
Manusia tidak diciptakan sendirian. Kita terikat dengan manusia lainnya melalui berbagai benang merah. Dari bagaimana kita bekerja bersama, membangun keluarga demi keluarga, merayakan berbagai tradisi dan budaya, sampai berbagi meme di dunia maya.

Begitu banyak hubungan yang terjalin sepanjang hayat hidup kita. Sebagian sifatnya hanya sementara, sebagian lagi bisa bertahan selamanya. Dan kita cenderung menghabiskan lebih banyak waktu kita yang berharga dengan orang-orang yang juga berharga bagi kita.

Siapa-siapa saja orang-orang itu? Mari kita lihat grafik datanya satu per satu.

NB: Garis horizontal (mendatar) menunjukkan usia kita di sepanjang kehidupan dalam satuan tahun. Garis vertikal (tegak lurus) menunjukkan jumlah waktu tiap harinya yang kita habiskan bersama mereka dalam satuan jam.

## Keluarga

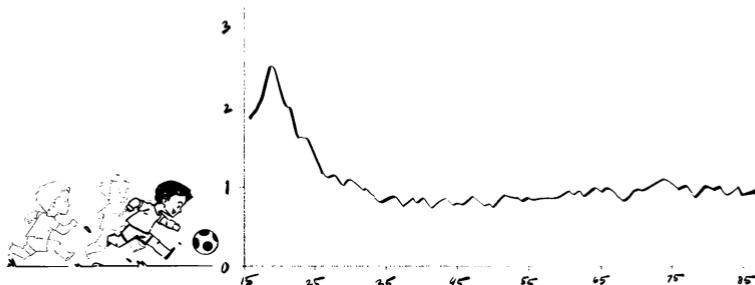


Dari detik pertama membuka mata, kita langsung bertemu dengan orang berharga pertama di kehidupan ini. Ya, mereka adalah keluarga. Manusia menghabiskan begitu banyak waktu di awal kehidupannya bersama keluarga, meski mungkin sekarang kita sudah tidak begitu mengingatnya. Menikmati masakan spesial Ibu, jalan-jalan ke taman bersama Ayah, serta menginap di rumah Kakek dan Nenek di kampung halaman.

Keluarga merupakan tempat kita dibesarkan dan diajarkan banyak hal tentang hidup. Hubungan dengan mereka merupakan landasan awal dari hubungan selanjutnya yang akan kita miliki dalam hidup. Tak heran, mereka menempati urutan pertama di daftar ini.

Walaupun penting, waktu bersama keluarga akan perlakan berkurang saat kita beranjak dewasa.

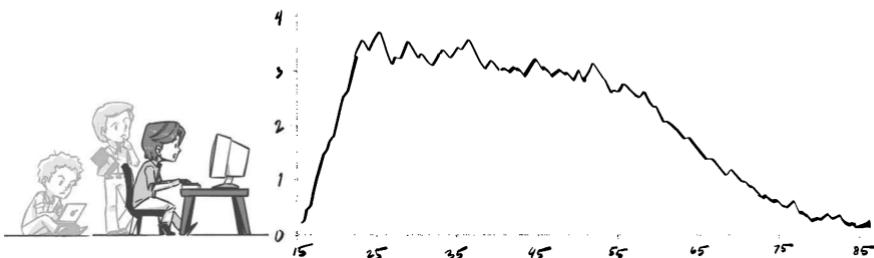
## Teman



Orang berharga selanjutnya yang akan kita temukan dalam hidup adalah teman-teman kita. Apakah kamu masih ingat siapa teman pertama yang kamu miliki? Biasanya, kita bertemu dengan mereka saat memasuki usia sekolah. Mereka adalah orang-orang yang kita rasa paling *relate* dengan diri kita, sekumpulan individu yang tumbuh dengan situasi dan zaman yang sama.

Banyak kenangan kita buat bersama mereka. Tak heran, orang-orang mengatakan bahwa masa-masa sekolah merupakan masa terindah dalam hidup. Kita pun berusaha untuk tetap menjaga hubungan yang berharga ini dengan mereka. Meski sayangnya, sama seperti keluarga, waktu bersama teman juga memudar seiring kita dewasa.

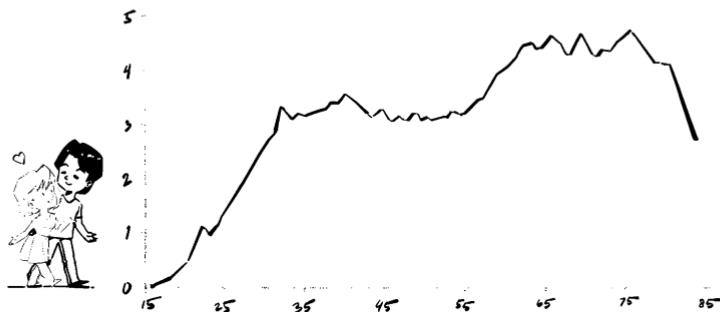
## Rekan Kerja



Ketika berada di puncak usia produktif, kita akan lebih banyak menghabiskan waktu di kantor. Artinya, rekan kerja akan menjadi orang-orang yang paling sering kita temui dalam keseharian kita. Meski mungkin ikatan emosional yang terbentuk tidaklah sedalam hubungan lainnya, tetap penting bagi kita untuk memiliki hubungan yang baik dengan mereka.

Sampai mana batasan hubungannya? Apakah sebaiknya kita jaga agar tetap berada di batas profesional atau malah lebih baik kalau juga jadi pertemanan personal? Tidak ada jawaban mutlak untuk pertanyaan ini. Kamulah yang paling tahu pilihan mana yang membuatmu bisa merasa lebih nyaman.

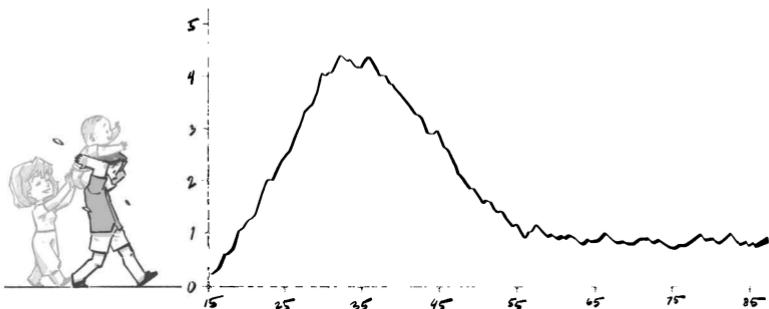
## Pasangan



Hubungan dengan pasangan mungkin adalah hubungan terpenting yang akan kamu miliki di kehidupan dewasamu. Mengapa demikian? Karena dia adalah orang yang kamu ajak untuk berbagi hidup. Kamu akan menghabiskan seluruh sisa perjalanan ini bersamanya, melalui berbagai cerita dan peristiwa, entah suka maupun duka. Tidak hanya secara personal, kamu dan pasanganmu juga tidak terpisahkan secara hukum dan finansial.

Oleh karenanya, bukan berlebihan apabila ada orang yang mengatakan kalau kamu perlu untuk memilih pasanganmu dengan saksama. Terjebak dengan pasangan yang salah bisa membuat hidupmu menderita. Tak heran, banyak orang yang akhirnya lebih memilih untuk menjomlo selamanya.

## Anak



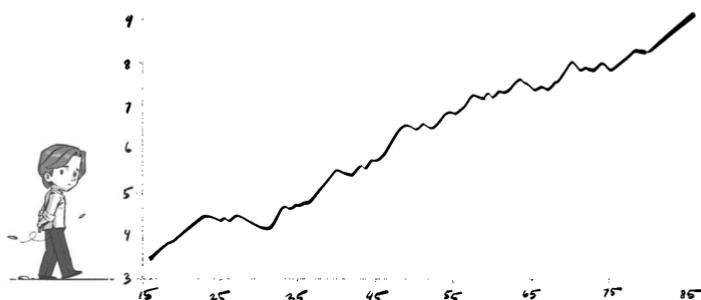
Apakah kamu berencana untuk memiliki anak? *If you say yes, then you are in for a treat.* Keberadaan anak akan menghadirkan sebuah pengalaman yang baru dalam hidup. Kita akan memiliki hubungan yang serupa seperti hubungan dengan keluarga dulu, hanya saja kali ini kita yang menjadi orangtuanya.

Di awal kehidupan mereka, kita akan menghabiskan begitu banyak waktu untuk menjaga, merawat, serta mendidik mereka. Waktu ini akan kemudian berkurang ketika mereka yang akhirnya beranjak dewasa... *it's a full cycle of life.*

Kita bisa lihat, siapa orang yang berharga bagi kita ternyata berubah dari waktu ke waktu. Prioritas kita biasanya akan jatuh kepada mereka yang lebih sering bersama dengan kita di usia dan fase hidup tertentu.

Tetapi, sebelum kita beranjak lebih lanjut, masih ada satu grafik lagi yang juga perlu diperhatikan.

## Sendiri



Ketika berbicara tentang hubungan, biasanya yang langsung muncul di benak kita adalah hubungan antara diri kita dengan orang di sekitar kita. Entah itu keluarga, teman, rekan kerja, pasangan, ataupun anak. Tetapi, kita sering lupa bahwa sebenarnya kita juga memiliki hubungan dengan diri kita sendiri.

*We spend most of our time with ourselves.*

Sedekat apa pun kamu dengan keluarga, sesibuk apa pun kamu dengan rekan kerja, orang yang paling sering kamu ajak bersama adalah dirimu sendiri. Perjalanan ke kantor kamu lakukan sendiri, mandi dan buang air besar di toilet kamu lakukan sendiri, berbaring sambil bermain ponsel menjelang tidur di malam hari juga kamu lakukan sendiri. Dan waktu sendiri ini akan terus bertambah seiring usia bertambah.

Bukan berarti hubungan dengan orang lain tidak penting, setiap dari mereka memiliki peran masing-masing dalam kehidupan kita. Meskipun begitu, mereka tidak bisa

selamanya hadir bersama kita. Mereka memiliki kehidupan mereka sendiri, aktivitas mereka sendiri, serta hubungan lain milik mereka sendiri. Suatu saat pasti akan ada waktu di mana mereka tidak bisa bersama kita. Bayangkan bagaimana rasanya kalau kita tidak betah menghabiskan waktu dengan diri sendiri.

Tidak nyaman dengan orang lain adalah masalah. Tetapi, tidak nyaman dengan diri sendiri adalah masalah yang lebih besar.

Oleh karenanya, sebelum memikirkan apakah kita memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, teman, rekan, kerja, pasangan, atau anak, kita perlu bertanya sejenak, "Apakah aku sudah punya hubungan yang baik dengan diri sendiri?"

## **PERSONA**

Kalau kalian pernah bertemu dengan mahasiswa psikologi, coba tanyakan apa mata kuliah yang menurut mereka paling menarik. Kemungkinan besar, kamu akan mendapat jawaban "Psikologi Kepribadian".

Dalam mata kuliah ini, seorang mahasiswa psikologi akan belajar mengenai berbagai tokoh penting di dunia psikologi serta teori kepribadian milik mereka. Mulai dari Freud, Pavlov, Fromm, Horney, Rogers, dan lainnya. Memahami bagaimana struktur kepribadian manusia bekerja akan sangat membantu kita dalam menyelesaikan berbagai keresahan dan permasalahan yang dimiliki manusia.

Tetapi, tahukah kamu bahwa kata *personality* (kepribadian) itu berasal dari kata “*persona*”? *Persona* merupakan kata dari bahasa Latin yang memiliki arti “topeng”. Konsep ini pertama kali diangkat oleh Carl G. Jung, psikolog asal Swis yang menciptakan teori psikologi analitis.

Jung mendefinisikan *persona* sebagai wajah yang kita tampilkan ke dunia. Wajah ini merupakan hasil kurasi diri, yang kita atur sedemikian rupa agar bisa memenuhi harapan dan ekspektasi lingkungan—sebuah topeng sosial.

Manusia cenderung menggunakan topeng yang berbeda di situasi yang berbeda.

Saat bekerja, kita akan memakai topeng profesional.  
Saat bertemu teman, kita akan memakai topeng ramah dan seru.  
Saat berkumpul dengan keluarga besar, kita akan memakai topeng anak yang baik.

Tidak ada yang salah dengan menggunakan topeng, bisa dikatakan ini adalah perilaku yang wajar dilakukan oleh manusia. Topeng bisa membantu kita untuk membaur dan beradaptasi di lingkungan sosial. Tetapi, menggunakan topeng secara terus-menerus bisa menimbulkan masalah. Masalah seperti apa?

Sebagai manusia, kita memiliki kebutuhan untuk diterima. Kebutuhan ini sering kali mendorong kita untuk selalu mencari pengakuan dan validasi dari orang di sekitar kita. Hal ini membuat kita menjadi begitu takut apabila menemukan tanda-tanda penolakan dari mereka.

Itulah mengapa akhirnya kita selalu menggunakan topeng-topeng ini dengan erat di berbagai situasi sosial. Tidak ada celah bagi mereka untuk melihat sisi diri kita yang lain, terutama sisi yang berpotensi untuk mereka cela. Kita terus menampilkan sisi yang mereka sukai, yang bisa diterima, serta sesuai dengan harapan dan ekspektasi mereka.

Lalu, apa yang kita lakukan dengan sisi diri kita yang sebenarnya? Kita tekan dan abaikan.

Inilah awal mula rusaknya hubungan dengan diri kita sendiri. Tepatnya ketika kita mulai membohongi dan melupakan diri sendiri, demi memenuhi tuntutan dari luar. Kita tidak lagi mendengarkan berbagai suara yang muncul dari dalam. Pikiran, perasaan, pendapat, permintaan... semuanya kita tekan dan abaikan. Sampai akhirnya, kita pun kehilangan suara-suara tersebut sepenuhnya.

Dalam perjalanan untuk memuaskan semua orang, kamu akan kehilangan dirimu di setiap langkahnya.

## UNMASKING

Kunci utama dari perjalanan menemukan diri sendiri adalah dengan memiliki hubungan yang lebih baik dengan diri. Bagaimana caranya? Kita bisa mulai dengan melepas topeng-topeng yang biasa kita pakai.

Manusia membutuhkan waktu untuk sesekali menanggalkan topeng sosial yang ia gunakan lalu bernapas dengan lega, sehingga ia bisa menjadi diri sendiri seperti apa adanya



Dalam perjalanan untuk memuaskan semua orang,  
kamu akan kehilangan dirimu di setiap langkahnya.

serta terhubung seutuhnya dengan diri tersebut. Tentu saja ini agak sulit dilakukan apabila kita masih secara intens dikelilingi dan terhubung dengan orang-orang yang biasa ada di sekitar kita. Jangankan tuntutan, keberadaan mereka saja sudah cukup untuk membuat kita siaga dan memegang topeng tersebut erat-erat.

*Then, what should we do?  
Spend times with yourselves.*

Kamu bisa bersantai di kamar, membaca buku yang sudah lama kamu beli, mendengarkan album baru dari artis kesukaanmu, atau melakukan rutinitas *skincare* milikmu sebelum tidur.

Sediakan waktu untuk melakukan ini setiap harinya, hanya 30 menit pun tidak masalah. Dalam kurun waktu tersebut, coba jaga agar tidak ada yang bisa melihatmu, mendengarmu, mengomentarimu, atau bahkan menentangmu, sehingga kamu bisa menjadi dirimu sendiri seperti apa adanya.

“Lalu, bagaimana dengan kegiatan yang biasa dilakukan bersama orang lain?”

“Bukankah aneh kalau misalnya kita lakukan sendirian?”

“Apakah kita bisa melakukannya sendiri?”

*Well, why not?* Di Korea, terdapat sebuah istilah yang disebut dengan “*Honjok*”. Kata “*hon*” berarti sendiri dan kata “*jok*” berarti komunitas. Artinya, *honjok* merupakan sebuah gaya hidup untuk orang-orang yang suka berfokus pada kesendirian. Sebuah gerakan baru yang menantang budaya Asia yang cenderung kolektif dan konformis.

Sebenarnya, banyak aktivitas yang bisa kita nikmati sendiri tanpa membutuhkan keberadaan orang lain. Kamu bisa pergi ke restoran favoritmu, menonton film di bioskop, lari sore, mengunjungi *art exhibition* yang ada di mal, atau bahkan *solo travelling* ke luar negeri.

Jangan terlalu pusing memikirkan aktivitas apa yang seharusnya kamu pilih. Hal yang terpenting adalah bagaimana kamu meluangkan ruang dan waktu untuk dirimu sendiri, bukan tentang apa aktivitasnya. Cukup pilih apa yang mau kamu lakukan, tentukan waktu dan tempatnya... *and try enjoy it to the fullest.*

Kamu akan menyadari bahwa ternyata kamu bisa bahagia tanpa keberadaan orang lain.

## **AUTHENTICITY**

Menghabiskan waktu dengan diri sendiri sebenarnya bukan hanya tentang menjadi sendiri secara fisik, tetapi juga tentang merasakan kebebasan secara mental, terutama kebebasan dari tekanan dan ekspektasi eksternal.

Dalam kesendirian, perlahan kamu akan mulai mendengar kembali suara dari dalam dirimu—suara-suara yang biasanya tidak muncul saat bersama orang lain. Kali ini, ketika tidak ada gangguan dari luar, suara-suara tersebut bisa terdengar lebih jelas. Coba dengarkan, kira-kira apa yang diri ini ingin sampaikan?

“Aku baru sadar, aku tidak suka menghabiskan waktu dengan pasanganku sendiri.”

“Aku ingin mencoba mengambil kesempatan kerja ini, meskipun terlihat berisiko.”

“Aku sudah berada di kondisi yang tidak sehat, aku membutuhkan psikolog.”

Inilah pikiran, perasaan, ataupun keinginan yang selama ini terkubur dalam diri. Suara yang biasanya tidak enak untuk kita angkat dan sampaikan ke orang di sekitar kita. Tetapi untuk sekarang, coba bebaskan ia bersuara, entah apa pun itu yang ingin ia sampaikan.

Biarkan diri ini berbicara tanpa disela.

Biarkan diri ini berekspresi tanpa ditegur.

Biarkan diri ini berpetualang tanpa dilarang.

Kurangi segala jenis bentuk perdebatan dan konflik dalam diri. Inilah jalan untuk menjadi diri yang autentik.

Autentik mengacu pada kondisi seorang individu yang selaras. Selaras antara apa yang ada di dalam diri (pikiran, perasaan, aspirasi, nilai-nilai) dengan apa yang ditampilkan di dunia (ucapan, ekspresi, tindakan).

Autentik berarti setia dengan diri yang sejati, bukan diri yang dikurasi.

Autentik berarti tidak tunduk oleh tekanan sosial ataupun ekspektasi eksternal.

Autentik berarti melakukan sesuatu berdasarkan penilaian pribadi, bukan orang lain.

Untuk menjadi autentik, seseorang perlu jujur tentang apa yang ada di dalam dirinya serta berani untuk mengeluarkannya ke dunia. Apakah mudah? Tentu tidak. Kamu pasti akan menemukan perlawanan dari lingkungan, mereka akan memaksamu untuk kembali mengenakan topeng yang sudah kamu tanggalkan. *It won't be easy, but it will be worth it.*

Jangan meminta maaf karena telah melepaskan topeng. Jangan meminta maaf karena telah menjadi diri sendiri.

Kamu bisa memulai dengan perlahan, coba lakukan saat sendiri terlebih dahulu. Ketika sudah mulai nyaman, coba lakukan saat bersama dengan orang-orang yang bisa kamu percaya. Mungkin mereka bisa lebih mudah menerimanya. Ketika nanti sudah mulai terbiasa, coba lakukan ke lebih banyak orang lagi, termasuk ke orang yang baru kamu temui atau mereka yang memiliki hubungan rumit denganmu.

Lama-kelamaan, napasmu akan terasa semakin lega, langkahmu pun akan terasa semakin ringan. Kamu tidak lagi berusaha bersembunyi di balik topeng, kamu tidak lagi meminta maaf atas dirimu ke orang lain. Sekarang kamu bebas, tidak lagi terbatas.

*This is the essence of this book, to have a better relationship with yourself.* Sebagai orang yang paling dekat dengan diri ini, sudah sepantasnya kita menjadi orang yang paling bertanggung jawab terhadap diri kita.

Karena pada akhirnya, inilah hubungan terpenting yang kamu miliki.



Jangan meminta maaf  
karena telah melepaskan topeng.

Jangan meminta maaf  
karena telah menjadi diri sendiri.



## BAB 6

# MULAILAH OBROLAN ANGGUNG



## DIRECT MESSAGE

Tidak terasa sudah 6 tahun aku menjalani profesi sebagai psikolog. Aku lulus dari jenjang pendidikan magister psikologi profesi di 2018, dan buku ini ditulis di 2024.

Ketika baru lulus, aku dilanda kebingungan tentang apa yang harus kulakukan selanjutnya. Aku merasa masih sangat hijau, banyak hal yang harus kupelajari dan kualami sebagai psikolog. Selain itu, hanya sedikit orang yang mengenalku. Bagaimana mungkin klien bisa datang untuk konseling kepadaku kalau mereka saja tidak tahu tentang keberadaanku?

Akhirnya, aku pun memutuskan untuk mulai membuat konten.

Saat itu, konten format video belum sepopuler sekarang. Kebanyakan kontenku berbentuk tulisan, entah di Twitter maupun Instagram. Aku merasa proses membuat konten mendorongku untuk terus belajar dan mengasah keilmuan yang kumiliki. Selain itu, membuat konten juga merupakan caraku untuk menghadirkan diri di dunia maya. Harapannya, ini bisa mempertemukan diriku dengan klien yang membutuhkan.

Aktivitas ini pun masih kujalankan sampai sekarang. Berbagai bentuk konten sudah pernah kucoba, baik dalam bentuk tulisan, video, *podcast*, *livestream*, maupun format konten lainnya. Entah sedikit atau banyak yang menikmati, aku berusaha untuk tetap melanjutkannya. Ini adalah jalan

yang kupilih untuk terus bertumbuh dan berkembang, sebagai seorang pribadi maupun sebagai seorang psikolog.

Dalam perjalannya, aku cukup sering mendapatkan pesan atau DM (*direct message*) dari orang-orang yang menyimak kontenku. Biasanya DM tersebut berisi pertanyaan seputar permasalahan yang mereka miliki, entah itu terkait perasaan, pekerjaan, maupun hubungan. Saat membaca pesan-pesan tersebut, aku menemukan ada beberapa pola yang berulang:

“Kak, temen kantorku selalu nggak pernah puas dengan hasil pekerjaanku. Apa pun yang kulakukan sepertinya salah. Aku bingung, apa sih yang dia inginkan?”

“Kemarin aku habis ketemu sama pacarku. Lalu, sebelum pulang, dia bilang kalau dia nggak sepenuhnya yakin sama hubungan ini. Maksud dia apa, ya?”

“Mas, aku lagi pulang ke rumah orangtuaku setelah lama merantau. Waktu ngobrol sama Ibu, dia bilang kalau sudah lelah. Sebenarnya apa yang berusaha dia sampaikan?”

Aku paham. Mereka sedang bingung menghadapi situasi yang sedang dihadapi dan mencoba mencari pencerahan ke psikolog yang mereka temui secara *online*. Aku pun berusaha untuk menjawab sebisaku. Tetapi, respons pertama yang muncul di benakku saat membaca pesan-pesan tersebut adalah:

“Aku bukan temannya...”

“Bukan juga pacarnya...”

“Apalagi ibunya...”

“Tapi, kenapa nanyanya ke aku?”

## **COMPLICATED**

Ketika sedang menjalin hubungan dengan seseorang, kita akan menemukan berbagai hal dalam prosesnya. Dari mulai mengenal dia, menghabiskan waktu bersamanya, melewati beberapa momen penting dalam hidup bersama dia, serta mengetahui berbagai sisi dirinya yang belum pernah kita lihat sebelumnya. Proses ini perlahan mengisi kebutuhan dan kekosongan dalam diri kita sebagai makhluk sosial.

Seiring hubungan ini berlanjut lebih dalam, kita akan sadar bahwa ternyata hubungan dengan orang lain tidaklah sesederhana itu. Tidak heran, hubungan dengan diri sendiri saja sudah rumit, apalagi dengan orang lain. Kita mulai menemukan adanya perbedaan, dari yang kecil sampai yang besar.

Ternyata, rekan kerja kita tidak setuju dengan cara kita menyelesaikan tugas.

Ternyata, pasangan kita menganggap kontak dengan mantan itu hal yang wajar.

Ternyata, teman kita masih menganggap laki-laki lebih superior daripada perempuan.

Sebenarnya wajar, kita berangkat dari latar belakang yang berbeda, memiliki sifat dan karakter yang berbeda, serta memegang nilai yang berbeda. Bukan suatu hal yang aneh kalau akhirnya kita juga menjadi individu yang berbeda pula. Perbedaan inilah yang membuat hubungan yang terjalin semakin kaya, dan tak jarang juga semakin rumit.

*“The meeting of two personalities is like the contact of two chemical substances, if there is any reaction, both are transformed.” —Carl Jung*

Perdebatan, kesalahpahaman, konflik, berbagai masalah bisa terjadi saat kita sedang menjalin hubungan dengan seseorang. Perasaan tidak nyaman pun muncul dalam diri, membuat kita lelah dan enggan menghadapi kerumitan tersebut. Kalau dipikir-pikir, lucu juga. Manusia diciptakan membutuhkan satu sama lain, tetapi di saat yang bersamaan juga berbeda satu sama lain.

Bagaimanapun juga, meskipun rumit dan tidak nyaman, kita masih tetap ingin menjalin hubungan dengan orang-orang tersebut. Akhirnya, apa yang kita lakukan?

Kita mengambil jalan lain dalam mengusahakan hubungan ini—jalan yang belum kita sadari, dan ternyata jalan memutar.

## JALAN MEMUTAR

Bayangkan seorang petualang yang sedang melakukan perjalanan untuk mencari harta karun. Setiap kali menemui kesulitan, ia langsung mengambil jalan memutar. Ada kesulitan lagi? Memutar lagi, lagi, dan lagi. Lama-kelamaan, ia menjadi semakin jauh dengan harta karun tersebut.

Beginu pula manusia saat menjalani hubungan, terutama ketika menemui masalah dalam prosesnya. Alih-alih berkomunikasi secara langsung dengan orang tersebut, kita malah mengambil jalan memutar. Apa saja yang termasuk jalan memutar? Banyak!

Mengadukan kelakuan keluarga di media sosial.  
Berkeluh kesah tentang pasangan ke teman yang suka mengompori.  
Sibuk mendengarkan *influencer* dengan *background* tidak jelas yang kamu temui di dunia maya.  
Beralih ke ilmu “membaca” orang, dari bahasa tubuh, zodiak, sampai tahun kelahiran.  
Memercayakan hubungan pada ramalan, jimat, maupun hal supranatural lainnya.

Kita merasa dengan melakukan hal-hal tersebut artinya kita sedang membuat kemajuan dalam hubungan kita, padahal belum tentu. Sering kali, orang yang mengambil jalan memutar ini merupakan orang yang enggan menemui ketidaknyamanan dalam permasalahan hubungan.

Apalagi ketika satu jalan memutar tidak terasa hasilnya, biasanya kita akan mengambil jalan memutar lainnya. Tanpa kita sadari, upaya-upaya ini malah menambah kerumitan di atas kerumitan yang sudah ada, membuat masalah yang ada menjadi berlipat ganda.

Sementara itu, hal apa yang kita lakukan secara riil dalam hubungan dengan mereka? Tidak ada. Semua jalan kita coba, kecuali berkomunikasi secara langsung. Kita bungkus hubungan tersebut dengan kepura-puraan, kepalsuan, dan bahkan kebohongan.

*We do everything we can to avoid real and difficult conversations. Unknowingly, we let the relationship rot in silence.*

## **SILENCE**

Sebagai seorang introver, aku sangat menyukai kesunyian. Saking sukanya dengan kesunyian, aku menamai anak pertamaku Silenzia (panggilannya Zia). Tetapi berbeda dengan Zia, kesunyian yang ini tidak imut sama sekali.

Pelan-pelan, kamu akan menyadari bahwa komunikasi yang sebelumnya ada antara kamu dan dia akan semakin berkurang, baik secara frekuensi maupun intensitas. Ini bisa terjadi pada hubungan dengan temanmu, pasanganmu, ataupun keluargamu. Kalian semakin jarang mengirim *chat*, semakin lama tidak bertemu, serta semakin sedikit berbicara tentang berbagai hal ketika akhirnya bersua.



We do everything we can to avoid real  
and difficult conversations.

Unknowingly, we let the relationship rot in silence.

“Ya udahlah, daripada diobrolin, nanti situasinya jadi nggak enak.”  
“Nggak ada gunanya ngomong, dia nggak akan berubah juga.”  
“Biarin aja, kalau disampaikan nanti malah berantem”

Lama-kelamaan apa yang terjadi? Sesuai harapan kita sebelumnya, kerumitan konflik yang pernah ada di hubungan ini pun menghilang. Tetapi sebagai gantinya, kini hanya ada kekosongan yang tersisa.

Apakah ini berarti masalahnya selesai? Tentu tidak. Masalah tersebut masih hidup, terutama masalah besar yang hadir karena perbedaan mendasar. Hanya saja, sekarang kita tidak pernah lagi membicarakannya... dan terkadang justru ini yang lebih berbahaya.

*No communication is still communication.* Akan ada pesan yang tetap tersampaikan, meskipun kita sudah tidak bersuara. Pesan seperti apa?

“Aku tidak ingin lagi bicara denganmu.”  
“Hubungan ini tidak begitu penting untukku.”  
“Kamu bukan orang yang menyenangkan untuk diajak berdiskusi.”

Mungkin niat awalmu baik. Kamu diam dengan alasan untuk menghindari konflik dengannya, demi menjaga hubungan. Sayangnya, sikap ini malah membuat hubungan-hubungan yang kita miliki membusuk secara perlahan... sampai akhirnya tidak ada lagi hubungan yang bisa diselamatkan.

Kalau kamu tidak ingin hubunganmu berakhir begitu saja...  
Kalau kamu masih berharap untuk melanjutkan hubungan ini...  
Kalau kamu merasa ini adalah hubungan yang pantas untuk diselamatkan...

...maka kamu perlu untuk melakukan sesuatu, sekarang juga.

## COMMUNICATION

Apa yang harus dilakukan? Ya, komunikasi! Terdengar klise, tetapi memang itulah jawabannya. Sapa dia setelah sekian lama, tanyakan hal yang selama ini mengganggumu, obrolkan banyak hal, cerita dan diskusikan permasalahan kalian. Apa pun bentuknya, tetaplah berkomunikasi secara langsung ke orangnya.

Untuk apa kita sibuk-sibuk mengambil jalan memutar, sementara kita masih punya akses langsung ke orang yang kita ajak berhubungan? Bukankah mereka adalah orang yang seharusnya punya jawaban paling tepat atas permasalahan hubungan kalian? Daripada mengirim *direct message* ke psikolog *random* yang kita temui di internet, kenapa tidak melakukan *direct communication* ke mereka?

Jangan pernah berharap mengerti tanpa bertanya.  
Jangan pernah berharap dimengerti tanpa bercerita.

Ingin, hubungan yang harmonis tidak akan terjadi tanpa adanya komunikasi. Tepatnya komunikasi secara langsung, terbuka, sederhana, alias tidak bertele-tele. Kesederhanaan inilah yang membuat pesan yang ingin kita sampaikan

bisa diterima dengan jelas. Dengan demikian, kamu bisa memberitahu apa yang kamu rasakan, juga mengetahui apa yang dia rasakan. Menjelaskan apa yang kamu harapkan, juga memahami apa yang dia harapkan. Menegaskan apa yang kamu tidak bisa terima, juga mengerti apa yang dia tidak bisa terima.

Kita sering kali masih berkomunikasi secara berbelit-belit, bahkan ketika sudah berada di depan orangnya. Ketika topik sudah mulai mengarah ke pembahasan yang tidak nyaman, kita akan mengganti arah pembicaraan. Tak jarang juga kita menutup-nutupi maksud atau harapan kita sebenarnya, atau bahkan melempar tanggung jawab ke pihak ketiga untuk menyampaikannya.

Ribet, hindari melakukan hal ini.

## SITCOM

Sejak kuliah S-1 dulu, aku selalu menghabiskan begitu banyak waktu untuk menonton komedi situasi atau *situational comedy (sitcom)*. Komedi situasi merupakan salah satu genre serial TV di mana cerita, drama, dan komedi akan berputar di keseharian karakter-karakter utamanya. Kita bisa melihat bagaimana kehidupan mereka beserta hubungan satu sama berkembang dari satu episode ke episode lainnya.

Mulai dari *Friends*, *How I Met Your Mother*, *The Big Bang Theory*, *Brooklyn 99*, *Silicon Valley*, *Kim's Convenience*, *Schitt's Creek*... semua aku tonton. Bahkan, tak jarang aku menontonnya ulang ketika sudah selesai.

Menonton komedi situasi adalah cara yang bagus untuk mengenal dan memahami berbagai ragam pola hubungan manusia (*I swear this is not my excuse to watch more TV series*). Di antara begitu banyak komedi situasi yang ada, ada satu yang sedikit berbeda dari yang lain, judulnya *The Office*.

*The Office* adalah komedi situasi yang mengangkat kehidupan para pekerja di perusahaan kertas bernama Dunder Mifflin, mulai dari manajer, *sales*, akuntan, sampai staf gudang. Komedi situasi ini menggunakan gaya *mockumentary*, sehingga interaksi yang terjadi antara karakternya terasa lebih nyata.

Hal yang membuat *The Office* unik adalah gaya komedi mereka. Humor yang mereka gunakan merupakan humor yang muncul dari situasi yang tidak nyaman. Tak jarang ketika menontonnya, kamu akan merasa malu dan menutup matamu. *It's super cringe and awkward.*

Kali ini, aku akan sedikit menceritakan salah satu episodenya yang berjudul “*Scott’s Tots*”.

## SCOTT’S TOTS

Michael Scott, yang diperankan oleh Steve Carell, merupakan tokoh utama sekaligus manajer dari Dunder Mifflin. Pada episode ini, ia harus menghadapi konsekuensi dari kebodohan yang ia buat 10 tahun yang lalu.

Saat itu, Michael sedang mengunjungi SD setempat untuk suatu acara. Di sana, ia bertemu dengan anak-anak kelas 3 SD yang penuh dengan harapan. Michael menyadari bahwa tidak semua dari mereka akan bisa melanjutkan ke jenjang universitas, lantaran biaya kuliah yang begitu besar.

Tidak ingin mereka kehilangan semangat dalam menempuh pendidikan, Michael pun secara impulsif berjanji akan membayai kuliah mereka apabila mereka berhasil lulus SMA. Bahagia luar biasa, mereka menamai diri mereka "Scott's Tots", artinya anak-anak beasiswa Michael Scott.

Setelah 10 tahun berlalu, ternyata karier Michael tidak secemerlang yang ia bayangkan. Boro-boro jadi miliarder, ternyata ia lebih miskin daripada 10 tahun lalu. Tetapi janji sudah dibuat, kini anak-anak tersebut sudah dewasa, siap untuk lulus dan masuk perguruan tinggi. Michael harus menemui mereka, menjelaskan bahwa ia tidak bisa memenuhi janjinya.

Di episode ini, kamu akan melihat dan merasakan bagaimana tersiksanya batin Michael ketika datang ke sekolah. Seluruh guru, orangtua, dan anak-anak menyambutnya dengan meriah. Ada yang mengucapkan terima kasih, ada yang mempersempahkan pertunjukkan, ada yang berbagi kesaksian tentang bagaimana hidupnya berubah berkat janji Michael. Bahkan pihak sekolah pun memberi nama ruang baca mereka "Michael Scott".

Suasana penuh dengan keriangan dan kegembiraan. Sampai akhirnya, Michael pun harus maju ke atas panggung, membawa kabar yang akan menghancurkan hati seluruh orang yang ada di sana.

## AWKWARD

Aku yakin kita pernah mengalami situasi yang sama dengan yang Michael alami.

Ketika kamu harus memutuskan pacar yang kamu rasa tidak cocok denganmu.

Ketika kamu harus menyampaikan ke orangtua bahwa pasanganmu berbeda kepercayaan.

Ketika kamu harus memberitahu ke istri bahwa kamu baru saja dipecat.

Tidak nyaman? Sulit? Canggung? Jelas... tetapi tetap penting untuk dilakukan. Setiap obrolan penting pasti akan terasa demikian, tapi bukan berarti itu adalah suatu hal yang buruk.

Terkadang, perasaan ini menandakan bahwa kita sedang berusaha untuk menyampaikan kebenaran, menyingkirkan segala jenis kebohongan yang menutupi. Kalau mau mudah, bukankah kita tinggal bohong, basa-basi, dan berpura-pura?

*“The truth will set you free, but first it will piss you off.” —Gloria Steinem*

Apakah ini harus kita lakukan di semua hubungan? Tidak mesti, cukup di hubungan yang kamu anggap berharga. Utamanya hubungan dengan orang-orang yang akan ada di hidupmu dalam jangka waktu yang lama. Bukankah mereka yang kita anggap penting dalam hidup kita berhak untuk mengenal siapa diri kita yang sebenarnya?

Banyak orang enggan untuk memulai obrolan ini karena takut grogi saat melakukannya. Tidak masalah! Gemetaran, terbata-bata, nangis, emosional... itu semua wajar. Tidak ada yang salah dengan itu, yang penting kamu tetap melakukannya.

Orang yang berbicara dengan penuh ketakutan merupakan orang yang telah berani menunjukkan siapa dirinya secara langsung. Itu adalah tanda bahwa kamu tidak sedang menghindari pembicaraan yang penting. Justru mendiamkan mereka adalah tanda kamu sedang kabur dan menyerah di suatu hubungan.

Tanggung jawab kita adalah untuk menyampaikan apa pun itu tentang diri kita dengan jujur. Perkara apakah kebenaran ini akan bisa diterima dengan baik oleh mereka atau tidak, itu urusan belakangan.

*This is the way to have a relationship without compromising yourself.*

*So please... have that awkward conversation.*



Bukankah mereka yang kita anggap penting  
dalam hidup kita  
berhak untuk mengenal siapa diri kita  
yang sebenarnya?

## WHAT IF?

Sebenarnya aku paham alasan kenapa kita enggan untuk berkomunikasi secara langsung. Ketika kamu sedang memulai pembicaraan yang jujur, menunjukkan dirimu apa adanya, menyampaikan apa yang kamu rasakan, itu artinya kamu sedang mengambil risiko—risiko kehilangan hubungan yang saat ini ada... *and we are so afraid of it.*

“Bagaimana kalau nanti dia tidak suka dengan apa yang aku katakan?”

“Bagaimana kalau nanti dia tidak lagi menyukaiku?”

“Bagaimana kalau nanti dia tidak mau bersama denganku?”

*Let me save you some thinking, it will happen.* Segala jenis ketakutan dan mimpi buruk yang kamu pikirkan akan terjadi, sebagian hubungan yang kamu miliki pasti akan berakhir. Tetapi pertanyaannya, apakah itu adalah hal yang buruk?

Ketika suatu hubungan hancur karena kejujuran, bukankah itu berarti hubungan tersebut selama ini terbentuk karena kepalsuan? Komunikasi tidak menghancurkan hubungan tersebut. Komunikasi hanya menunjukkan seberapa rapuh atau kuat hubungan itu sebenarnya.

Ternyata ada hubungan yang selama ini bertahan hanya karena kamu berpura-pura. Tanpa disadari, hubungan ini menghambatmu dalam perjalanan menemukan diri. Pastinya kamu tidak ingin menghabiskan waktu dan energimu untuk mempertahankannya.

Sesekali, coba renungkan kesempatan apa yang juga ada di balik risiko ini.

“Bagaimana kalau ternyata pembicaraan itu berhasil?”

“Bagaimana kalau dia menyambut baik pembicaraan ini?”

“Bagaimana kalau dia berterima kasih karena aku sudah memulai?”

Kadang kita terjebak dengan ketakutan di dalam kepala kita, tidak sadar bahwa ternyata orang yang kita ajak berhubungan juga terjebak dengan ketakutan yang sama. Baik kamu maupun mereka sama-sama menunggu agar obrolan ini terjadi, dan ternyata hasilnya sesuai harapan.

*Be the brave one who initiate.*

Komunikasi adalah cara kita untuk memahami hubungan mana yang penting, hubungan mana yang tidak. Tugas kita sederhana, cukup tunjukkan diri seperti apa adanya, hubungan-hubungan yang ada di sekitar kita akan terseleksi dengan sendirinya. Apabila dalam prosesnya ada orang-orang yang menghilang, biarkanlah. Mungkin memang seharusnya demikian. Baru setelahnya, kamu akan bisa melihat siapa saja yang bertahan.

Mereka adalah orang-orang yang hadir bukan karena kepalsuan dan kepura-puraan, melainkan karena dirimu yang sebenarnya.

## **GIVING CHANCES**

Setiap hubungan yang kita miliki dengan siapa pun pasti akan menemui kesulitan. Entah itu terjadi sekarang, dalam waktu dekat, ataupun dalam jangka waktu yang lebih panjang nanti. Kalau kita berhenti menjalani hubungan setiap kali terjadi konflik, maka kamu akan berakhir sendirian, tidak memiliki hubungan sama sekali.

Ini adalah waktu yang tepat untuk mencoba, tepatnya mencoba memberi kesempatan pada hubungan-hubungan yang kita miliki. Perhatikan hubungan mana yang kita rasa penting, cobalah bertahan sedikit lebih lama di dalamnya. Apabila berharap untuk memiliki hubungan ini dalam jangka panjang, kita juga harus terbiasa untuk memiliki kesulitan yang ada di dalamnya. Jangan langsung menyerah setiap kali bertemu dengan kesulitan.

Beri kesempatan untukmu menjadi diri sendiri, biarkan mereka mencoba memahaminya.

Begini pula sebaliknya. Ketika mereka sedang mengungkapkan suatu hal yang sulit kepadamu, itu tidak selalu berarti kalau mereka sedang menyalahkan atau menyerangmu. Bisa jadi itu tanda bahwa mereka sedang mencoba untuk menjadi lebih terbuka kepadamu, guna mengusahakan hubungan ini.

Beri kesempatan mereka untuk menjadi dirinya sendiri, biarkan diri mencoba memahaminya.

Ingat, hubungan yang baik bukanlah hubungan yang tidak pernah memiliki konflik sama sekali. Hubungan yang baik merupakan hubungan yang memiliki konflik, tapi kedua belah pihaknya tetap bertahan dan berusaha untuk menyelesaikan konflik yang ada.

Beri kesempatan hubunganmu untuk melewati masa-masa yang sulit.

Karena hubungan sejati yang kamu cari-cari berada di balik obrolan canggung tersebut.



Hubungan sejati yang kamu cari-cari  
berada di balik obrolan canggung tersebut.



## BAB 7

# HIDUP, SAKIT, DAN MAKNA



## SENSATION

Perjalanan menemukan diri sendiri merupakan perjalanan yang menyenangkan. Di tiap langkahnya, kamu bisa mengenal dirimu semakin lebih dekat serta menemukan berbagai hal baru tentang dirimu.

Kamu tahu apa makanan yang ingin kamu santap di pengujung hari yang melelahkan.

Kamu tahu siapa orang yang kamu anggap paling berharga dalam hidupmu.

Kamu tahu bagaimana kamu ingin menghabiskan hari tua seusai pensiun nanti.

Kalau kamu perhatikan dengan saksama, setiap kali kamu bersentuhan dengan sisi dirimu yang selama ini kamu tidak tahu ada, akan hadir sensasi baru yang muncul. Sensasi yang terasa lega, ringan, dan lapang. Mungkin kamu pun sudah pernah merasakannya.

*You don't know exactly what this sensation is... but it felt nice.*

Kalau boleh dideskripsikan, sensasi ini merupakan sensasi "utuh" yang muncul dari sebuah keberhasilan dalam memahami diri secara menyeluruh. Kini, kamu tahu siapa dirimu, kamu tahu kenapa dirimu bisa seperti ini, dan, yang terpenting, kamu juga tahu apa yang kamu inginkan ke depannya.

Segalanya menjadi lebih jelas dan terarah untuk kehidupan yang lebih baik. Tetapi pertanyaannya, akankah kamu berusaha untuk mewujudkannya?

*Because desiring a better life is one thing,  
but turning it into reality is a whole other thing.*

Meski seseorang sudah tahu apa yang harus ia lakukan selanjutnya, tak jarang ia malah terdiam, terpaku, tidak bergerak, serta tidak melakukan apa-apa guna memulai perubahan.

Mengapa bisa demikian?  
Karena berubah tidaklah semudah kedengarannya.

Berubah membutuhkan kita untuk keluar dari zona nyaman.  
Berubah membutuhkan kita untuk mengarungi tempat yang tidak kita ketahui.  
Berubah membutuhkan kita untuk berhadapan dengan ketakutan yang kita miliki.

Untuk bisa memulai perubahan, kita perlu untuk terpapar dengan sensasi yang sepenuhnya berbeda. Sensasi yang telah kita coba hindari selama 200.000 tahun lamanya.

Sebuah sensasi bernama sakit.

## **STONE AGE**

Jauh sebelum buku ini ditulis...  
Jauh sebelum gedung-gedung pencakar langit berdiri...  
Jauh sebelum manusia bisa berbahasa dengan mahir...

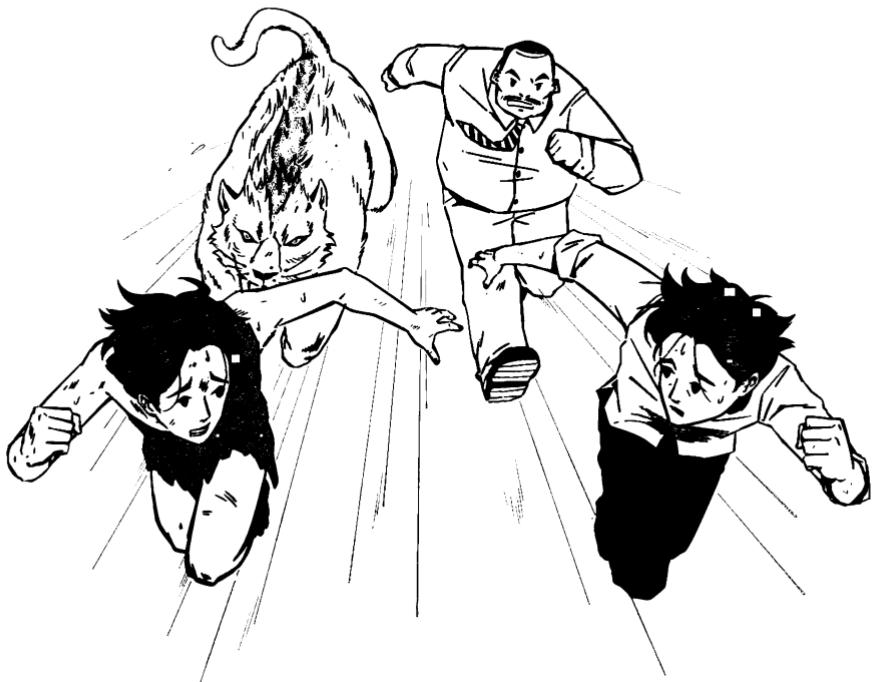
...manusia sudah memiliki hubungan yang rumit dengan rasa sakit.

Ya, aku berbicara tentang zaman purbakala, tepatnya sekitar 200.000 tahun yang lalu. Zaman di mana nenek moyang kita masih hidup dan berkeliaran di muka bumi ini. Memahami bagaimana nenek moyang berperilaku di zaman dulu bisa membantu kita untuk memahami berbagai keresahan yang kita miliki saat ini. Inilah yang dipelajari dalam psikologi evolusioner.

Psikologi evolusioner merupakan salah satu cabang dalam ilmu psikologi yang berusaha memahami bagaimana pengaruh proses evolusi terhadap perilaku manusia. Sama seperti spesies lainnya, manusia juga mengembangkan berbagai mekanisme pertahanan diri untuk membantu dirinya dalam bertahan hidup sepanjang zaman dan rantai evolusi ini.

Kalau direnungkan, memang tantangan yang dihadapi oleh nenek moyang kita di zaman tersebut benar-benar berbeda—penyakit fisik yang tidak diketahui namanya, perubahan alam yang begitu drastis, serta binatang buas yang haus darah. Begitu banyak hal yang bisa membuat nyawa mereka hilang secara tiba-tiba dan kapan saja.

Bagaimanapun, nenek moyang kita adalah manusia biasa yang hanya punya satu nyawa. Mereka membutuhkan suatu cara untuk bisa bertahan hidup di antara berbagai ancaman yang ada. Akhirnya, apa yang nenek moyang kita lakukan?



Memahami bagaimana nenek moyang kita  
berperilaku di zaman dulu bisa membantu kita  
untuk memahami berbagai keresahan yang kita  
miliki saat ini.

Sederhana, mereka menghindari segala jenis rasa sakit.

Entah itu rasa sakit yang berdenyut atau yang menggigit.  
Entah itu rasa sakit yang sesaat atau yang berkelanjutan.  
Entah itu rasa sakit yang terpusat atau yang menyebar.

Rasa sakit merupakan sebuah tanda bahwa kita sedang berhadapan dengan sesuatu yang tidak beres atau berbahaya. Sebuah peringatan yang apabila tidak ditanggulangi dengan baik akan mengancam nyawa kita.

Nenek moyang kita paham betul akan hal ini. Maka dari itu, setiap kali ada rasa sakit yang muncul, mereka akan segera menghindar dari sumbernya.

Terkesan penakut? Memang begitulah adanya.

*It's better to be too cautious even when there's no danger, rather than to be too confident and risk your life.*

Itulah prinsip yang nenek moyang kita pegang. Meski terkesan penakut, prinsip inilah yang berhasil membuat mereka selamat dari berbagai mara bahaya, bisa bertahan hidup, serta melahirkan keturunan demi keturunan.

## MODERN WORLD

Ribuan tahun sudah berlalu, kini dunia sudah berubah. Kita tinggal di dalam rumah yang nyaman, tidak ada binatang buas yang mengintai kita saat tidur, IGD di rumah sakit terdekat pun selalu siaga. Lingkungan tempat kita tinggal sudah menjadi jauh lebih aman daripada lingkungan nenek moyang kita dulu.

Tetapi, apakah manusia modern masih harus berhadapan dengan rasa sakit? Tentu saja.

Kebetulan, buku ini ditulis di saat yang bersamaan dengan kelahiran anak pertamaku, Zia. Aku cukup beruntung bisa memiliki kesempatan untuk menyaksikan bagaimana manusia berelasi terhadap rasa sakit sejak lahir. Dan ternyata, aku tidak perlu menunggu lama. Hal pertama yang ia lakukan ketika keluar dari rahim ibunya adalah menangis.

Ketika lapar dan ingin minum susu, ia juga akan menangis. Ketika sudah mengantuk dan mau tidur, ia juga akan menangis. Ketika belajar berjalan dan terbentur... *yeah, you got the idea.*

Sedari kecil, hidupnya sudah dikelilingi oleh rasa tidak nyaman dan rasa sakit. Sebagai orang yang sudah dewasa lebih dulu, tentu kita paham betul bahwa perasaan-perasaan ini tidak akan berhenti dia rasakan sampai dewasa nanti. Hal ini telah terjadi pada diri kita, dan juga akan terjadi pada dirinya.

Saat mencoba hal baru, dia akan menemui kegagalan. Saat sudah bekerja nanti, dia akan dimarahi oleh atasannya. Saat berada dalam hubungan, dia akan mengalami sakit hati.

Apakah ini adalah rasa sakit yang mengancam hidup?  
Sebenarnya tidak. Tetapi, otak kita masih akan tetap terus berputar mencari cara agar terhindar dari seluruh rasa sakit ini—entah itu sakit secara fisik maupun psikis.

Mungkin ini adalah warisan sifat-sifat dari nenek moyang kita. Meski di zaman sekarang ancaman sudah banyak berkurang, tapi kita tetap begitu mudah untuk merasa cemas, takut, ataupun waspada. Alhasil, kita pun berusaha agar tidak terlibat dalam situasi yang berpotensi untuk menimbulkan perasaan tersebut.

Kesensitifan yang dulu membantu nenek moyang kita bertahan hidup,  
sekarang malah menghalangi kita untuk hidup.

Tidak hanya menghindari rasa sakit yang mengancam hidup, tetapi juga rasa sakit yang memang bagian dari hidup.

Menyulitkan.

## PHOBIA

*Do you know how phobia was formed?*

Bayangkan di suatu sore, kamu sedang berjalan santai di kompleks perumahanmu. Sedikit hujan, tetapi untungnya kamu sudah membawa payung. Tiba-tiba di ujung jalan terlihat ada seekor kodok yang berdiri di atas genangan air. Berusaha untuk tidak peduli, kamu pun berjalan melewatinya.

Sedetik setelah kamu mengalihkan tatapan dari kodok tersebut, ia melompat ke arahmu. Sensasi yang dingin, lengket, dan berlendir... semua kamu rasakan di wajahmu. Kamu pun berteriak dan berlari dengan kencang.

*As bad as it sounds, fobia belum terbentuk di saat ini.*

Beberapa waktu setelahnya, kamu bertemu kembali dengan situasi yang melibatkan kodok. Entah itu saat berbelanja di pasar atau saat praktik biologi di kelas. Ada yang aneh, muncul perasaan yang berbeda dari biasanya.

Napas mendadak berat, badan gelisah, pikiran menjadi tidak tenang. Kamu merasa tidak nyaman. Lalu, apa yang kamu lakukan? Seperti orang pada umumnya, kamu pun menghindar.

*Still... not a phobia yet.*

Setelah menghindar, ternyata segala perasaan tidak nyaman tadi mulai mereda. Gelisah, takut, cemas, semuanya hilang. Hidup pun kembali tenang dan aman. Kamu "belajar" dari pengalaman ini. Lain kali, apa yang kamu lakukan apabila bertemu dengan situasi yang sama? Betul. Menghindar, menghindar, dan terus menghindar, tanpa menyadari bahwa pola ini membuatmu menjadi semakin sensitif terhadap kodok.

Bukan hanya kodok yang asli, kini kamu juga mulai menghindari film yang berisi adegan kodok. Tidak berhenti sampai di sana, kamu juga kabur setiap kali menemukan video kodok, foto kodok, bahkan tak jarang kata "kodok"..."now you cannot tolerate a single glimpse of frog.

Ketakutan ini berkembang menjadi berlebihan, irasional, serta mulai mengganggu keberfungsian dan kehidupan sehari-harimu. *This is when we finally call it phobia.*

Masalah tidak dimulai ketika perasaan tidak nyaman muncul. Masalah dimulai ketika kita terus-menerus menghindari perasaan tidak nyaman tersebut.

## PART OF LIVING

Entah itu perasaan tidak nyaman, cemas, tertekan, ataupun sakit, semuanya adalah bagian dari hidup. Mampu untuk memiliki dan mengalami perasaan ini merupakan tanda bahwa kita benar-benar hidup. Tidak percaya? Coba jawab pertanyaan berikut:

“Seorang laki-laki baru saja menyaksikan kejadian yang mengejutkan. Saking mengejutkannya, ia merasa bahwa kejadian tersebut seperti mimpi alias tidak nyata. Apa hal pertama yang ia lakukan untuk memastikan bahwa itu bukan mimpi?”

Aku yakin sebagian besar pasti akan menjawab “mencubit pipi”—sebuah aktivitas yang memicu timbulnya rasa sakit pada diri kita. Sadar atau tidak, kita paham bahwa rasa sakit merupakan bukti bahwa kita sedang berada di dunia nyata. Ketika merasakan rasa sakit, kamu tahu bahwa kamu tidak sedang berada dalam mimpi, tidak sedang berada dalam simulasi, tidak juga sedang berada dalam halusinasi.



Masalah tidak dimulai ketika perasaan  
tidak nyaman muncul.

Masalah dimulai ketika kita terus-menerus  
menghindari perasaan tidak nyaman tersebut.

Sama seperti saat bermain gim video, kamu tidak akan menerima *damage* di fase tutorial. Ia hanya akan hadir ketika kamu sudah masuk ke permainan yang sebenarnya. Begitu pula dengan menjalani hidup, kamu hanya akan merasakan rasa sakit ketika sudah berpartisipasi aktif di dalamnya, *this is the real deal*.

Rasa sakit akan muncul ketika kamu mencoba sesuatu yang baru.

Rasa sakit akan muncul ketika kamu mengekspresikan diri. Rasa sakit akan muncul ketika kamu mengejar mimpi.

*It's inevitable*, tidak dapat dihindari. Rasa yang awalnya kita kenal sebagai sinyal akan masalah yang mengancam hidup ternyata juga merupakan tanda bahwa kita masih hidup. Cara satu-satunya untuk menghindar dari rasa sakit adalah dengan menghindari hidup. Artinya, kita harus berhenti mencoba, berhenti berekspresi, serta berhenti mengejar.

Apakah dengan begitu bisa membuatmu merasa nyaman? Bisa. Tetapi rasa nyaman yang akan muncul bukanlah rasa nyaman yang berasal dari diri yang menjadi kuat, melainkan dari hidup yang menyempit... *and that's not a good kind of comforts*.

*We need to stop avoiding the inevitable.*

*We need to face the pain, now.*

## MAKNA

Biasanya ketika diajak untuk menghadapi rasa sakit, akan muncul keengganhan dari dalam diri kita. Jelas, namanya saja “sakit”, siapa sih yang mau merasakannya? Tetapi tanpa disadari, ternyata selama ini banyak rasa sakit dalam hidup yang kita alami tetapi jarang kita keluhkan.

Tubuh yang lelah setelah menyelesaikan proyek terbesar dalam kariermu.

Kerongkongan yang serak setelah karaoke bersama teman. Cemas dan deg-degan saat menunggu gebetanmu hadir di tempat janjian.

Kenapa kita tidak mengeluhkan itu semua?

Jawabannya mudah, karena ada makna di balik rasa sakit tersebut.

Makna merupakan salah satu istilah yang sering muncul dalam dunia psikologi, menjelaskan tentang arti dari suatu situasi dan pengalaman terhadap diri kita secara personal. Maknalah yang membuat pengalaman tertentu menjadi lebih berharga untuk diri kita.

Kita gunakan contoh sederhana, seperti pengalaman makan siang di restoran bersama Ibu.

Untuk sebagian orang, makan siang bersama Ibu mungkin merupakan suatu hal yang biasa-biasa saja. Akan tetapi, untukmu yang selama ini sudah berjarak dan jarang berkomunikasi dengan Ibu, pengalaman ini merupakan suatu hal yang luar biasa.

Mengapa demikian? Makan siang ini memiliki makna bahwa ada usaha dari kedua belah pihak untuk menjalin hubungan yang lebih baik... *and that means a lot to you.*

Jangankan pengalaman yang biasa-biasa saja, pengalaman yang menyakitkan pun bisa menjadi berharga buat kita, asalkan ada makna di baliknya.

Bekerja keras membanting tulang demi menyekolahkan anak di sekolah yang baik.

Mati-matian berinovasi agar bisa mempertahankan usaha warisan dari keluarga.

Bercucuran keringat menahan panas di tengah lapangan demi memperjuangkan isu sosial.

Entah itu demi pencapaian pribadi, kebahagiaan keluarga, kesejahteraan dunia, ataupun ketenangan batin, makna apa pun yang kamu perjuangkan bisa membuat segala usaha dan jerih payah yang kamu berikan menjadi sepadan. Perjuangan, pengorbanan, serta penderitaan yang kamu lakukan tidak akan terasa sia-sia.

Apakah makna akan membuat kita bebas dari rasa sakit saat menjalankannya? Tidak. Realitas dunia tetaplah pahit. Apa pun perjuangan yang kita jalankan dalam hidup ini pasti akan mendatangkan rasa sakit. Memiliki makna tidak akan menghilangkan rasa sakit. Tetapi paling tidak, memiliki makna bisa membuat rasa sakit menjadi sedikit tertahanan.

Seperti apa yang pernah Nietzsche katakan, bahwa sebenarnya kutukan yang selama ini menimpa manusia

bukanlah rasa sakit itu sendiri, melainkan rasa sakit yang tanpa makna.

Jangan sibuk mencari cara untuk hidup tanpa rasa sakit. Carilah rasa sakit yang bermakna untukmu.

## **VOLUNTARILY**

Apabila sudah memasuki usia dewasa, kamu akan mulai dihadapkan dengan banyak pilihan dalam hidup. Bukan pilihan sederhana seperti apa menu makan malam hari ini, melainkan pilihan berat yang bisa menentukan bagaimana kehidupanmu selanjutnya.

Menikah atau tidak menikah, mana yang lebih baik?

Bekerja dengan orang atau berbisnis sendiri, mana yang lebih memuaskan?

Punya anak atau *childfree*, mana yang lebih membahagiakan?

Mari kita coba bahas satu per satu.

Kalau menikah, kamu akan membagi hidupmu dengan orang lain, jelas rentan akan terjadi pertengkaran dan konflik.

Sementara kalau kamu tidak menikah, besar kemungkinan kamu akan merasa kesepian di hari tua nanti.

Kerja dengan orang sering kali membuat kita merasa tertekan dan terkekang, apalagi biasanya imbalannya pas-pasan. Tetapi di sisi lain, berbisnis menuntut kita untuk berhadapan dengan masalah dan risiko selama 24 jam, jelas melelahkan.

Punya anak akan mengorbankan banyak uang, waktu, tenaga, serta kapasitas emosional yang kita miliki. Tetapi kalau *childfree*, kita akan melewatkkan kesempatan berharga untuk merasakan pengalaman unik dari membesarkan anak.

Semua pilihan memiliki konsekuensinya masing-masing, kesulitannya masing-masing, dan tentunya sakitnya masing-masing. Kalau memang pada akhirnya semua sama-sama sakit, bukankah lebih baik kita memilih yang paling bermakna bagi kita?

Dengan memilih yang paling bermakna bagi diri kita, maka besar kemungkinan kita bisa memperjuangkannya dengan sukarela. Kita yang memahami jalannya, kita yang memilih rasa sakitnya, kita juga yang menentukan makna di baliknya.

*Choose the pain you want to bear.*

Tidak ada yang memaksa. Tidak ada pula yang mengharuskan kamu untuk melakukan ini. Kamu sendiri yang memilih untuk melakukannya. Ini saatnya untuk menjadi lebih bertanggung jawab akan pilihanmu sendiri.

Saat menjalankannya, akan tetap muncul berbagai sensasi rasa sakit yang sudah familier sebelumnya. Napas yang sesak, dada yang berdebar, atau perut yang tertekan. Seluruh sensasi tersebut merupakan sensasi yang wajar hadir saat berhadapan dengan situasi sulit.

Kali ini, coba jangan dihindari, terimalah dengan sukarela. Bagaikan mesin mobil yang sedang dipanaskan, semua sensasi perlu dialami sebelum menempuh perjalanan penting.



Choose the pain you want to bear.

Rasa sakit merupakan bukti bahwa kamu sedang berpartisipasi aktif dalam hidup.  
Kamu tidak sedang sekadar menonton dari bangku cadangan atau bahkan kabur.  
Kamu dengan berani dan sukarela menghadapi berbagai masalah yang ada dalam hidupmu.

*Be proud of it!*

## ACTUALLY START

Saat menulis bab ini, aku teringat dengan pengalaman bersama klienku di salah satu akhir sesi konseling. Inti permasalahan sudah jelas, *insight* sudah didapat, langkah selanjutnya yang harus dilakukan sudah disepakati.

Tetapi, entah kenapa sesi masih tetap berlanjut, bahkan sampai 30 menit melebihi batas waktu yang telah ditentukan. Ia masih penasaran akan berbagai kemungkinan opsi langkah lain selain yang telah disepakati. Percakapan terus berputar dan berputar, hanya untuk kembali lagi ke opsi awal.

Akhirnya, aku pun berkata, “Berapa banyak waktu lagi yang mau kita habiskan, hanya untuk menghindar dari rasa sakit yang memang diperlukan?”

Sesi konseling berakhir di sana, dan klien tersebut tidak datang lagi. Entah karena masalahnya sudah selesai atau karena dia kesal dengan kata-kataku. Apa pun itu, aku berharap yang terbaik untuknya.

*So... maybe it's time to start?*

Bangun pagi dan olahraga meski badan terasa berat.  
Putuskan hubungan dengan orang yang berpengaruh buruk meski sakit.  
Ambil kesempatan yang sudah lama kamu incar meski harus berkorban.

*Embrace everything that life has to offers.*

Biarkan dirimu untuk mencoba, frustrasi, putus asa, dan bangkit kembali sesudahnya. Terima seluruh sensasi dan rasa sakit yang kamu alami ketika memperjuangkan hidup yang lebih baik. Pahami bahwa tiap langkah yang kamu ambil akan dipenuhi dengan makna, menandakan kamu telah selangkah lebih dekat menuju dirimu yang sebenarnya.

Seperti kata Sam Altman, pendiri dari OpenAI:

*"Let yourself occasionally get a little screwed in exchange for not having to live with your guard up all the time. It's worth it."*



## BAB 8

# JANGAN JADI YANG TERBAIK



## RPG

Ada alasan kenapa manusia begitu terpesona oleh gim video.

Bukan, bukan karena grafik yang memukau atau *gameplay* yang menarik, melainkan karena pengalaman yang ditawarkan oleh gim video tersebut. Level demi level yang menantang, karakter dan situasi yang *relatable*, serta kebersamaan yang dibangun dengan rekan seperjuangan. Tak heran, banyak dari kita yang terlena dan akhirnya menggunakan gim video sebagai tempat pelarian dari dunia nyata.

*Video game is a reflection of real world situation and its complexities.*

Ada sebuah genre gim video bernama *role-playing game* atau lebih dikenal dengan nama RPG. Dalam RPG, kita akan diminta memilih sebuah “*role*” atau peran untuk karakter kita, sebelum kemudian ia akan menghadapi berbagai jenis misi, tantangan, maupun pertarungan yang ada di dunia gim tersebut.

Tiap kesulitan yang kita lewati akan membuat karakter kita menjadi semakin berkembang, kuat, serta mahir dalam perannya masing-masing. Terdapat banyak jenis peran di dunia gim video, mungkin kamu juga sudah cukup familier dengan nama-namanya.

Ada yang berperan sebagai *tank*, bertugas menahan lini depan pertempuran.

Ada yang berperan sebagai *attacker*, bertugas memberikan kerusakan di tim lawan.

Ada yang berperan sebagai *healer*, bertugas menyembuhkan rekan yang membutuhkan.

Sama seperti gim RPG, kehidupan kita di dunia nyata pun memiliki banyak peran yang bertebaran di dalamnya. Kita bisa menemui peran-peran tersebut pada diri kita maupun pada orang-orang yang kita temui dalam keseharian kita.

Ada yang berperan sebagai polisi.

Ada yang berperan sebagai anak sekolah.

Ada yang berperan sebagai ibu rumah tangga.

Ada yang berperan sebagai presiden, dan masih banyak lagi

Peran bisa datang dari pekerjaan kita maupun dari posisi kita di keluarga atau masyarakat. Tak jarang juga seseorang memegang peran yang berbeda saat berada di situasi sosial yang berbeda pula. Contohnya saja, satu orang yang sama bisa berperan sebagai seorang manajer saat berada di tempat kerja, seorang ayah saat berada di rumah, atau seorang pasien saat berada di rumah sakit.

Ketika manusia memutuskan untuk terjun dan berpartisipasi di dunia sosial, kita secara otomatis akan mengadopsi berbagai peran yang tersedia. Inilah realitas yang tidak terelakkan sebagai makhluk sosial.

Kira-kira saat ini, peran apa saja yang sedang kamu jalani?

Apa pun perannya, yang jelas penting untukmu agar bisa menjalankan tugas-tugas yang disematkan bersamaan

dengan peran tersebut. Kalau kamu seorang mahasiswa, mungkin saat ini kamu sedang berusaha untuk belajar dengan baik. Kalau kamu seorang ibu, mungkin saat ini kamu sedang berusaha untuk merawat anak. Kalau kamu seorang psikolog, mungkin saat ini kamu sedang berusaha membantu klien-klienmu... *and I'm sure we are trying our best to do our jobs.*

Tetapi ternyata, tidak semua dari kita bisa menjalankan tugas-tugas tersebut dengan baik.

## COMPARISON

Manusia memiliki kebiasaan untuk membandingkan, lebih tepatnya membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Kebiasaan ini sudah sering kita lakukan sejak kecil, kamu pun pasti juga sudah menyadarinya. Saat SD, kamu membandingkan tinggi badanmu dengan teman sekelasmu. Saat kuliah, kamu membandingkan nilai ujianmu dengan teman kuliahmu. Saat bekerja, kamu membandingkan gajimu dengan rekan kerjamu. Banyak hal yang bisa dibandingkan, mulai dari karier, kecerdasan, popularitas, dan seterusnya.

Dari mana kebiasaan ini muncul?

Apakah dari cara orangtua mengasuh kita dulu?

Atau dari sistem *ranking* di pendidikan kita?

Aku rasa jawabannya lebih mengakar daripada itu.

Membandingkan merupakan cara kita sebagai makhluk sosial untuk memahami kondisi lingkungan beserta posisi kita di dalamnya—*it's in our nature.*

Saat memegang dan menjalani sebuah peran pun, kita pasti akan membandingkan diri dengan orang lain yang juga memiliki peran yang sama.

Seorang pebisnis akan membandingkan diri dengan pebisnis lainnya.

Seorang penulis novel akan membandingkan diri dengan penulis novel lainnya.

Seorang ayah akan membandingkan diri dengan ayah lainnya.

Ternyata hanya karena seseorang memiliki peran yang sama, bukan berarti ia juga akan memiliki kualitas yang sama.

Tidak semua mahasiswa bisa lulus tepat waktu, tidak semua *content creator* bisa menghasilkan konten yang ramai, tidak semua juru masak bisa membuat masakan yang enak.

Ada yang bisa menjalankan tugas perannya lebih baik daripada yang lain, dan ada juga yang malah lebih buruk. Kualitas inilah yang kita bandingkan, sehingga secara perlahan, terbentuklah hierarki.

## HIERARCHY

Hierarki merupakan sebuah sistem pengklasifikasian kategori orang ataupun objek dalam sebuah urutan berdasarkan status. Setiap peran yang ada di dunia ini memiliki hierarkinya masing-masing. Hierarki para artis, pemain bola, *food blogger*, pramugari, dan seterusnya.

Hierarki biasanya digambarkan dalam bentuk piramida. Mereka yang memiliki status tertinggi akan berada di

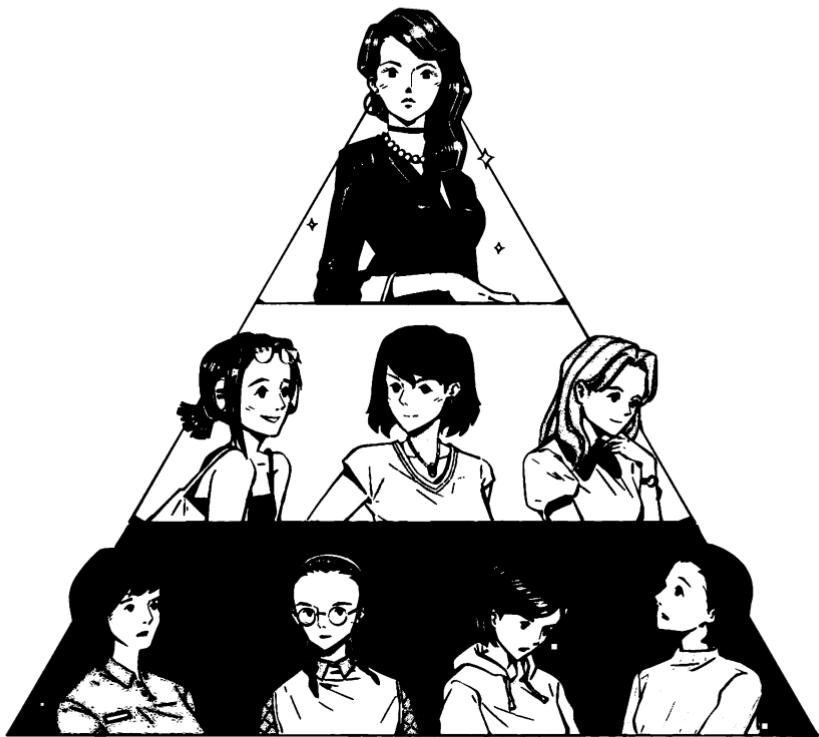
puncak, sementara mereka yang memiliki status lebih rendah akan berada di bawah. Supaya memudahkan, aku membagi hierarki tersebut menjadi 3 bagian: puncak, tengah, dan bawah.

Pada bagian puncak, kamu akan menemukan orang-orang terbaik di peran tersebut. Seorang CEO sukses yang berhasil memimpin ribuan orang, seorang seniman ternama yang karyanya mendunia, atau seorang guru teladan yang menjadi panutan banyak murid.

Sementara di bagian tengah berisikan orang-orang dengan tingkat kemampuan sedikit di atas rata-rata. Seorang artis lokal yang tidak sepopuler artis nasional, seorang mahasiswa yang memiliki IPK pas-pasan, atau seorang karyawan yang akhirnya naik jabatan setelah sekian lama mengabdi. Mereka yang mampu menunaikan tugas-tugasnya, tetapi tidak terlalu menonjol.

Terakhir, di bagian bawah akan ada mereka yang berada di batas *bare minimum* ke bawah. Seorang dokter yang masih sering gugup saat berhadapan dengan pasien, seorang pelayan yang sering melupakan order makanan, atau seorang manajer yang kemampuannya selalu dipertanyakan dan ditertawakan oleh stafnya sendiri.

Puncak berarti sempit, alias terbatas. Hanya sedikit orang yang bisa berada di bagian puncak hierarki. Ketika berada di bagian tengah atau bawah, kamu akan menghabiskan banyak waktumu untuk menatap puncak. Mereka yang berada di puncak hierarki terlihat begitu menyilaukan, berbeda dengan diri kita yang penuh cela.



Puncak berarti sempit, alias terbatas.  
Hanya sedikit orang yang bisa berada di bagian  
puncak hierarki.

Kamu hanya bisa berandai-andai, betapa indahnya hidup ini bila kamu bisa seperti mereka. Dibandingkan mereka, baik hidupmu maupun dirimu terasa begitu rendah, kecil, dan tidak berharga. Muncul pertanyaan di dalam hati, "Sebenarnya, apa yang kurang dari diriku?"

Apakah kurang usaha? Sepertinya kamu sudah berusaha sebaik mungkin...

Apakah kurang tampan? Memang mungkin secara penampilan mereka lebih menarik...

Apakah kurang kaya? Apa daya kemampuan finansial keluargamu tidak seperti mereka...

Atau kurang pintar? Kurang kompeten? Kurang dipercaya? Kurang populer?

Begitu banyak suara dan pertanyaan menghantui dirimu, mencari jawaban atas perasaan *insecure* yang muncul di dalam diri ini. Akhirnya, kamu pun mendorong dirimu untuk berkompetisi, berupaya menjadi lebih baik demi menaiki tangga hierarki yang ada.

## KOMPETISI

Sebenarnya tidak ada yang salah ketika kita berusaha untuk menjadi lebih baik. Bukanakah itu yang kita lakukan selama ini? Bukanakah itu juga tujuanmu ketika membeli dan membaca buku ini?

Alfred Adler, seorang psikolog asal Austria, percaya bahwa semua dari kita pasti memiliki perasaan inferior—perasaan bahwa diri ini lebih rendah daripada orang lain. Menurutnya, justru perasaan inilah yang bisa mendorong diri kita untuk mengembangkan diri dan mengatasi kekurangan yang dimiliki. Adler menyebut dorongan ini dengan istilah “*striving for superiority*”.

Tetapi masalahnya, dalam prosesnya, kita malah lebih sering terobsesi dengan kompetisi. Kita merasa sedang bersaing dengan mereka yang ada di atas. Kita pun berusaha mengejar mereka dengan gelisah, terburu-buru, dan tak jarang juga sambil memaksakan diri.

*We spend hours, days, and years... chasing the top of this hierarchy.*

Fisik dan mental sudah lelah, tetapi kamu masih merasa tertinggal dan kalah.

Jiwa tak kunjung tenang dan puas, karena belum mencapai posisi teratas.

Kita sedang terjebak, terjebak dalam sebuah kompetisi menaiki hierarki.

Apalagi seiring berkembangnya zaman dan teknologi, kita terhubung dengan begitu banyak orang. Tidak hanya orang-orang di seberang pulau sana, melainkan juga di seberang benua sana. Semakin banyak orang yang terhubung dengan kita, semakin banyak pula orang yang kita bandingkan dengan diri kita. Kita seperti sedang berkompetisi dengan seluruh orang di dunia ini. Semua berlomba mencari peringkat tertinggi. Tak heran, perjuangan ini terasa begitu berat.

Padahal, kalau dipikir-pikir, kalaupun ternyata secara ajaib kita berhasil menggapai posisi puncak, apakah kita bisa benar-benar tenang dan lega?

Karena ketika kamu berada di peringkat satu, berarti kamu hanya terpaut satu langkah untuk disalip oleh peringkat kedua. Kamu harus tetap memacu dirimu, mempertahankan posisimu, sambil mengawasi mereka yang sedang mengincarnya.

Ini adalah hakikat dari kompetisi.  
Sulit, kejam, tanpa akhir.  
Kita butuh jalan keluar.

## WAY OUT

Ada alasan lain kenapa hierarki yang awalnya kita harapkan bisa membantu kita untuk mengembangkan diri malah berujung membatasi diri.

Kita semua sudah tahu bahwa setiap peran pasti memiliki suatu tugas yang harus dikerjakan. Seorang pelajar harus

belajar, seorang guru harus mengajar, dan seterusnya. Tetapi, untuk mendapat predikat “terbaik” dalam suatu hierarki, kita harus bisa untuk memenuhi ekspektasi yang lebih tinggi lagi dari lingkungan sosial.

Seorang karyawan teladan harus mengabdikan hidupnya untuk bekerja.

Tidak ada waktu untuk mengambil jeda dan beristirahat.

Seorang ibu yang baik harus mengutamakan anaknya.

Tidak ada ruang untuk mengutamakan diri sendiri.

Seorang pebisnis harus mementingkan keuntungan perusahaan.

Tidak ada kesempatan untuk memikirkan perasaan.

Harus lebih disiplin, lebih tega, lebih suci, dan seterusnya. Ekspektasi-ekspetksi ini menuntut kita untuk menjadi orang yang bukan kita. Kita terpaksa membuang sisi diri kita yang tidak selaras, kemudian mengadopsi sisi baru yang asing.

Bagaimana akhirnya? Api keunikan yang ada di dalam diri kita pun padam secara perlahan. Terkurung dalam kotak batasan dan ekspektasi peran yang ada. Lama-kelamaan, kita menjadi semakin jauh dengan diri sendiri... *and I'm pretty sure this is not what you wanted.*

Kalau kamu muak dengan sistem ini...

Kalau kamu sudah lelah terus berkompetisi...

Kalau kamu ingin menemukan dirimu sendiri...

...mungkin ini saatnya untuk meninggalkan hierarki.

*Wait, what?*

*Well.... If the game is rigged, why bother playing?  
Abandon those hierarchies, then pursue your own path.*

## CONFORMITY

Pada 1951, seorang psikolog bernama Solomon Asch melakukan sebuah eksperimen tentang perilaku manusia dalam kelompok. Saat itu, mungkin ia tidak menyangka bahwa eksperimen yang ia lakukan akan dikenal sebagai salah satu eksperimen monumental dalam bidang psikologi sosial.

Seorang partisipan diberikan arahan untuk mengikuti sebuah tes persepsi visual bersama 3 partisipan lainnya. Akan tetapi, ia tidak tahu bahwa sebenarnya ketiga partisipan lainnya adalah aktor yang sudah disiapkan oleh peneliti. Hanya ia sendiri yang mengikuti tes yang sesungguhnya. Berikut instruksi yang diberikan:

“Di sebelah kiri, Anda akan melihat sebuah garis, sementara di sebelah kanan, Anda akan melihat 3 garis dengan panjang yang berbeda-beda. Masing-masing dari 3 garis tersebut berisi label “A”, “B”, dan “C”. Tugas Anda adalah untuk memilih garis mana yang panjangnya paling mirip dengan garis di sebelah kiri.”

Kalau kamu memperhatikan gambar yang diberikan, jawabannya sudah jelas “C”. Para partisipan pun mulai menjawab secara berurutan (partisipan sebenarnya berada di urutan paling terakhir).

“C... C... C... **C...**”

Semuanya berjalan lancar, seluruh partisipan bisa menjawab dengan benar.

Di percobaan kedua, ditampilkan 3 garis yang berbeda. Perintahnya masih sama, pilih garis yang panjangnya paling mendekati garis di sebelah kiri. Jawabannya pun masih tetap sama, yakni “C”. Yang berbeda di percobaan kedua ini adalah para aktor diam-diam diminta untuk memilih jawaban yang salah.

“A... A... A... **C...?“**

Terdapat sedikit keraguan pada diri partisipan sejati kita, tapi ia tetap bisa menjawab dengan benar.

Pada percobaan ketiga, ditunjukkan 3 garis yang baru lagi. Masih dengan perintah yang sama, jawaban yang sama, dengan tipu-tipu aktor yang sama. Partisipan diminta menjawab berurutan.

“B... B... B... **B...**”

*Did you see what just happened?* Partisipan yang jelas mengetahui jawaban sebenarnya mengubah jawabannya demi menyesuaikan dengan jawaban partisipan lainnya.

Fenomena ini disebut sebagai *conformity* atau konformitas. Konformitas merupakan sebuah fenomena sosial ketika seseorang mengubah sikap dan perilaku mereka agar sesuai dengan norma sosial yang ada.

Apa artinya? Manusia begitu takut menjadi berbeda.



Konformitas merupakan sebuah fenomena sosial ketika seseorang mengubah sikap dan perilaku mereka agar sesuai dengan norma sosial yang ada.

## DIFFERENT

Sebagai makhluk sosial, manusia ingin disukai dan diterima oleh manusia lainnya. Itulah mengapa kita sangat peduli terhadap apa yang dipikirkan oleh orang di sekitar kita tentang diri kita. Entah itu dari penampilan, pendapat, serta pilihan hidup, kita jaga agar tidak terlihat berbeda.

Kita tidak ingin dilihat sebagai sosok yang suka menentang, memberontak, atau *outlier*. Akhirnya, kita pun lebih cenderung mengikuti jalan hidup yang orang pada umumnya pilih, menyebabkan kita jarang mengeksplorasi jalan hidup kita sendiri.

Padahal pada kenyataannya, setiap manusia itu unik. Kita memiliki keluarga yang berbeda, genetik yang berbeda, pendidikan yang berbeda, bakat yang berbeda, minat yang berbeda, serta pengalaman hidup yang berbeda. Tidak ada satu pasang orang pun yang sama persis, bahkan saudara kembar sekalipun memiliki perbedaan. Oleh karena itu, sebenarnya wajar kalau kita memiliki jalan hidup yang berbeda dengan orang lain.

Berusaha untuk membandingkan jalan hidup satu orang dengan orang lainnya merupakan sebuah upaya yang tidak adil. Karena dengan melakukan itu, secara otomatis kita akan mengabaikan seluruh keunikan yang masing-masing orang miliki, hanya untuk dipacu berkompetisi satu sama lain. *It's not fair for us, nor for everyone.*

Apakah itu berarti kita tidak boleh melihat jalan hidup orang lain? Boleh-boleh saja. Tetapi, melihat jalan hidup orang lain seharusnya bisa membantu kita untuk sadar bahwa ternyata jalan hidup manusia sangat beragam.

Ada yang di usia 40 masih memilih menjomlo dan fokus dalam berbagi.

Ada yang di usia 30 baru menikah dan punya anak.

Ada yang di usia 20 sudah bercerai dan sedang memulai hidup baru.

Seluruh jalan tersebut merupakan jalan yang sah di tangan pemiliknya masing-masing.

Beginu pula ketika kita berbicara tentang jalan pengembangan diri dalam peran kita masing-masing. Alfred Adler mengatakan bahwa meski dorongan *strive for superiority* merupakan suatu hal yang universal, tapi manifestasinya akan berbeda pada tiap orang. Setiap individu yang memegang peran tertentu akan memiliki gayanya sendiri dalam menjalankan dan mengembangkannya.

*Don't strive to be the best, but strive to be different.*

Berbeda di sini bukan berarti sengaja menjadi kontrarian agar berbeda dengan orang lain. Tetapi, berbeda adalah menghargai keunikan yang muncul saat kita sedang berusaha mengenali dan menemukan diri sendiri. Telusuri dan kembangkanlah keunikan tersebut, meski terlihat berbeda dengan yang lain.

## MAKE IT YOURS

Tetapi, bagaimana caranya menerapkan prinsip tersebut di kehidupan sosial kita?

Bukankah peran-peran yang kita miliki sudah pasti memiliki ekspektasi?

*Easy, you need to make it yours.*

*Let me give you an example.*

Kathleen Martinez adalah seorang pengacara muda yang penuh semangat. *She's blonde, she's passionate, she loves to wear pink.* Tetapi, semangatnya sering kali direndam oleh rekan-rekan seprofesinya, terutama para pria. "Warna *pink* itu tidak profesional," komentar mereka. "Lebih baik kamu pakai warna netral seperti hitam atau biru."

Tuntutan peran dan ekspektasi sosial di dunia hukum menekan Kathleen. Warna *pink* favoritnya, yang melambangkan keceriaan dan optimisme, dianggap tidak pantas dalam dunia yang penuh dengan keseriusan.

Suatu hari, Kathleen merasa sudah tidak tahan lagi. Dia muak harus menyembunyikan keunikannya. Dia mulai mengenakan blazer berwarna *pink* cerah dan sepatu hak senada di tiap ruang sidang yang didatanginya. Tatapan heran dan bisik-bisik tak lagi membuatnya gentar.

Semangat Kathleen tidak berhenti di sana. Ia merekrut pengacara wanita lain yang juga menyukai warna *pink*, membangun firma hukum dengan nuansa *pink*, lengkap dengan mobil sport favoritnya yang berwarna *pink*. Bagi

Kathleen, ini adalah simbol perlawanan terhadap stereotipe dan diskriminasi.

Uniknya, langkah berani Kathleen justru menarik perhatian banyak klien, terutama klien-klien dari firma tempat ia bekerja dulu. "Mereka menyuruh saya untuk menyesuaikan diri, jadi saya ambil semua klien mereka."

Apa pelajaran yang bisa kita petik? Ternyata menyambut dan mengeksplorasi perbedaan yang ada di dalam diri bisa berbalik menjadi kelebihan. Meski peran yang kamu miliki pasti memiliki ekspektasi, akan selalu ada ruang bagimu untuk menuangkan sedikit bagian dari dirimu ke dalamnya. Entah itu karaktermu, hobimu, ketertarikanmu, bahkan obsesimu. Apa pun itu, *remember, it doesn't have to be great, but it has to be yours.*

Jangan biarkan segala jenis peran, tugas, serta ekspektasi membatasi dirimu secara penuh. Tuangkan dirimu ke dalamnya, telusuri jalanmu, serta temukan posisimu di dunia ini. Persis seperti yang pernah Nassim Nicholas Taleb, seorang ahli statistik asal Lebanon, pernah katakan:

*"Success isn't being on top of a hierarchy, it is standing outside all hierarchies."*

## ESCAPE THE COMPETITION

Beberapa tahun lalu, aku pernah menghadiri sebuah seminar *online* sebagai seorang narasumber. Sejujurnya aku kurang ingat apa topik seminar tersebut, tetapi intinya kurang lebih seputar pengembangan diri.

Saat aku sudah selesai memberikan materi, acara berlanjut ke sesi tanya jawab. Ada seorang peserta wanita yang bertanya:

“Tahun lalu, saya baru menjadi seorang ibu. Karier saya yang dulu lumayan bagus jadi tertunda karena harus merawat anak. Saat ini, anak saya sudah lumayan besar, tapi saya masih galau. Haruskah saya kembali bekerja? Atau lebih baik saya tinggal di rumah merawat anak? Ibu yang baik seharusnya bagaimana?”

Setelah merenungkan responsku sejenak, aku balik bertanya: “Kalau kamu maunya jadi ibu yang kayak gimana?”

Apakah kamu mau menjadi seorang ibu rumah tangga yang fokus merawat anak? Boleh! Apakah kamu menjadi *career woman* yang bisa menjadi teladan si anak? Boleh! Atau kamu ingin mencoba menjalani dan menyeimbangkan keduanya? Boleh juga!

Semua jalan tersebut bisa dianggap sebagai ibu yang baik, tetapi kita harus menentukan diri kita termasuk yang mana. Dan ini berlaku pada peran apa pun yang kita miliki di dunia ini. Coba kenali dan pahami diri kita sendiri, lalu salurkan keunikan yang kita temukan ke dalam peran kita.

Seorang psikiater yang suka bercanda, membantu pasien melewati masa-masa sulit dengan lelucon yang menyegarkan. Seorang fotografer yang terobsesi dengan foto hitam putih, mengabadikan seluruh momen klien dengan warna-warna *chromatic*.

Seorang ayah yang merupakan fans berat klub bola, selalu membawa anaknya hadir di setiap pertandingan penting.

Apa pun itu, silakan!

*This is not the journey to be the number one.*

*This is the journey to be the only one.*

Dengan menjadi satu-satunya, maka tidak akan ada lagi orang yang menyaingimu.

Dengan menjadi satu-satunya, maka tidak akan ada lagi perasaan tertinggal.

Dengan menjadi satu-satunya, maka tidak akan ada lagi ekspektasi yang membatasi.

Naval Ravikant, seorang investor berkebangsaan India asal Amerika, pernah berkata:

*“Escape competition through authenticity.”*

Semakin maju kamu dalam perjalanan menemukan diri, maka akan semakin paham pula kamu terhadap berbagai keunikanmu yang membuat diri menjadi autentik, berbeda dengan yang lain. Dengan demikian, kamu bisa memiliki jalan hidupmu sendiri, bebas dari segala jenis perbandingan, hierarki, maupun kompetisi yang tak berarti.

Tidak semua orang bisa mencapai puncak hierarki, tapi semua orang bisa menemukan jalan hidupnya sendiri. Inilah resep untuk hidup yang memuaskan.



This is not the journey to be the number one.  
This is the journey to be the only one.



BAB 9

# KONSELING, PERLUKAH?



## ONE DAY

Selamat datang di bab terakhir dari buku ini. Sampai sini, sudah begitu banyak prinsip, penjelasan, serta pemahaman yang kita telusuri bersama. *I learned so many things writing this book, and I hope you learned one or two while reading it.*

Aku berharap pelajaran-pelajaran ini bisa menemanimu dalam perjalanan menemukan diri sendiri. Meskipun tentunya tidak menutup kemungkinan suatu hari nanti kamu akan menemui keraguan dalam prosesnya.

“Apakah yang aku lakukan ini sudah benar?”

“Perasaan mengganjal apa yang ada di dalam dada ini?”

“Ke mana aku harus melangkah selanjutnya?”

Tak jarang, keraguan timbul dalam diri saat menapaki jalan yang sudah kita pilih. Kita merasa takut akan melangkah ke arah yang salah. Keinginan kita adalah bisa melanjutkan proses perjalanan ini tanpa terhambat, apalagi tersesat. Sampailah kita pada pertanyaan, “Apakah aku memerlukan konseling?”

Selama ini, kamu mungkin sudah beberapa kali mendengar kabar tentang kenalanmu yang pergi ke psikolog, entah itu teman, keluarga, maupun pasangan. Mereka bercerita tentang proses konseling yang mereka lalui serta bagaimana itu bisa membantu mereka.

*Sounds interesting...* tetapi tetap saja ada pertanyaan-pertanyaan yang belum terjawab.

“Apa benar konseling bisa membantu?”  
“Bukankah konseling cuma ngobrol dan curhat?”  
“Kenapa aku harus menceritakan permasalahanku ke orang yang baru aku kenal?”

Tidak perlu khawatir, kebingungan ini merupakan suatu hal yang wajar hadir. Jangankan pada orang yang tidak familier terhadap dunia kesehatan mental, kebingungan ini pun pernah muncul pada diriku saat masih menempuh pendidikan menjadi seorang psikolog.

Jadi, sebenarnya apa itu konseling?

Konseling merupakan sebuah pertemuan antara seorang psikolog dengan kliennya. Dalam proses konseling, klien akan memulai dengan menceritakan berbagai keresahan dan permasalahan yang sedang ia miliki. Selanjutnya, psikolog akan memfasilitasi proses penguraian masalah tersebut serta memandu arah penyelesaiannya.

Konseling biasanya berlangsung selama 45 menit sampai 1 jam. Berapa jumlah sesi konseling yang diperlukan sampai klien bisa merasa lebih baik biasanya tergantung dengan permasalahan klien itu sendiri.

Sejurnya, konseling memang terlihat seperti percakapan biasa. Tidak ada alat yang terlibat. Tidak ada juga obat yang diberikan.

Meskipun demikian, konseling bukan sekadar “ngobrol”.

## TALK, BUT NOT JUST TALK

Sama halnya seperti kuliah, wawancara kerja, ataupun rapat umum pemegang saham, semuanya akan terlihat dari luar seperti percakapan biasa. Padahal di balik percakapan tersebut, ada suatu maksud dan makna tertentu di dalamnya. Begitu pula dengan konseling.

Sebelum menjelaskan lebih jauh, aku ingin memberitahu bahwa ada beberapa istilah yang mirip dan berhubungan dengan konseling. Ada konseling, psikoterapi, atau terapi (biasa didahului dengan nama tekniknya, contoh: *cognitive behavioral therapy*). Dalam bab ini, aku akan menggunakan istilah-istilah tersebut secara bergantian, sesuai dengan konteksnya. Tetapi pada intinya, semua adalah bentuk intervensi verbal yang menggunakan landasan teknik dan pendekatan psikologi tertentu sebagai upaya untuk meningkatkan kondisi kesehatan mental seseorang.

Kenapa harus verbal?

Karena pikiran manusia bekerja dengan menggunakan kata-kata. Coba renungkan, setiap kali kita mencerna informasi, menganalisis risiko, atau membuat rencana, semua terjadi dalam bentuk dialog di kepala kita.

“Hmm... barusan aku menimbang berat badanku, sepertinya 90 kg itu sudah terlalu berat.”

“Kira-kira kalau terus begini, apa masalah kesehatan yang bisa muncul?”

“Aku harus berolahraga! Mungkin aku bisa mulai dengan lari pagi, renang, atau gimnastik.”

Saat kita sedang berpikir, itu artinya kita sedang melakukan dialog dengan diri kita sendiri. Ada yang bertanya, menjawab, menimbang, menelaah, meragukan, menyimpulkan, atau meyakinkan. Dialog-dialog ini bisa mengalir ke arah yang konstruktif, tetapi tak jarang juga malah destruktif.

Oleh karenanya, penting untuk menata kata-kata yang ada di kepala kita. Kita bisa melakukannya dengan membaca buku, mendengarkan *podcast*, atau berdialog dengan profesional alias konseling. Harapannya, ini bisa menjaga kualitas pikiran, perasaan, serta perilaku kita.

Banyak orang menyangsikan konseling, “Ah masa sih cuma dengan kata-kata, mental kita bisa sehat?”

Memang, ini semua terkesan terlalu sederhana dan sulit dipercaya. Tetapi, kalau kita renungkan kembali, bukankah selama ini mental kita juga sering sakit karena kata-kata? Saat kita dihina, direndahkan, atau dibohongi, bukankah itu juga “cuma” kata-kata?

Tidak bisa kita mungkiri, kata-kata memiliki pengaruh yang besar terhadap hidup manusia. Kata-kata yang disusun dengan penuh perhatian dan makna bisa menyelami bagian terdalam jiwa kita. Inilah prinsip yang diterapkan oleh para psikolog dalam konseling maupun psikoterapi.

Sepanjang sejarah dunia psikologi, terdapat banyak jenis teori dan teknik yang digunakan untuk melaksanakan sebuah terapi. Dari psikoanalisis, kognitif, *behavioural*, humanistik, transpersonal, dan seterusnya. Setiap teknik memiliki ciri khas tersendiri dalam memahami dan menangani berbagai permasalahan yang manusia miliki.

"Oh, jadi teknik-teknik ini yang menjadi kunci keberhasilan konseling?"

*Yes!... But also no.*

*(Sorry for the confusion, but I promise it will be clearer later.)*

Teknik memang membantu, tetapi tidak sepenuhnya menentukan.

Kunci konseling sebenarnya justru terletak sebelum teknik-teknik tersebut.

## BEFORE THE TECHNIQUE

Ada sebuah serial TV berjudul *In Treatment*, bercerita tentang seorang psikolog yang diperankan oleh Gabriel Bryne. Aku sangat ingat dengan serial ini karena sempat beberapa kali direkomendasikan oleh dosenku dulu saat kuliah. Menurut mereka, serial ini berhasil menggambarkan dinamika proses terapi dengan begitu indah dan nyata.

Terdapat banyak detail menarik di dalamnya yang baru akan kamu sadari ketika kamu mengobservasinya dengan saksama. Dari judul tiap episode yang disesuaikan dengan nama kliennya, gerak-gerik kecil yang ditunjukkan oleh para pemainnya, serta yang paling menarik menurutku adalah tata letak dari ruang konseling yang digunakan.

Kalau kamu perhatikan, dalam serial ini biasanya klien datang memasuki ruang konseling melalui ruang tunggu. Tetapi setelah menyelesaikan sesi, klien akan keluar melalui pintu lain yang mengarah langsung ke halaman depan. *Yup*, pintu

masuknya berbeda dengan pintu keluarnya. Apa tujuannya? Meminimalisasi risiko kontak antara klien-klien yang ada.

Memutuskan untuk pergi konseling merupakan suatu hal yang berat, oleh karenanya penting agar klien bisa merasa nyaman dan aman. Bayangkan apa yang akan terjadi apabila seorang klien bertemu dengan klien lainnya.

“Padahal pasangan itu terlihat cantik dan tampan, ternyata aslinya bermasalah ya?”

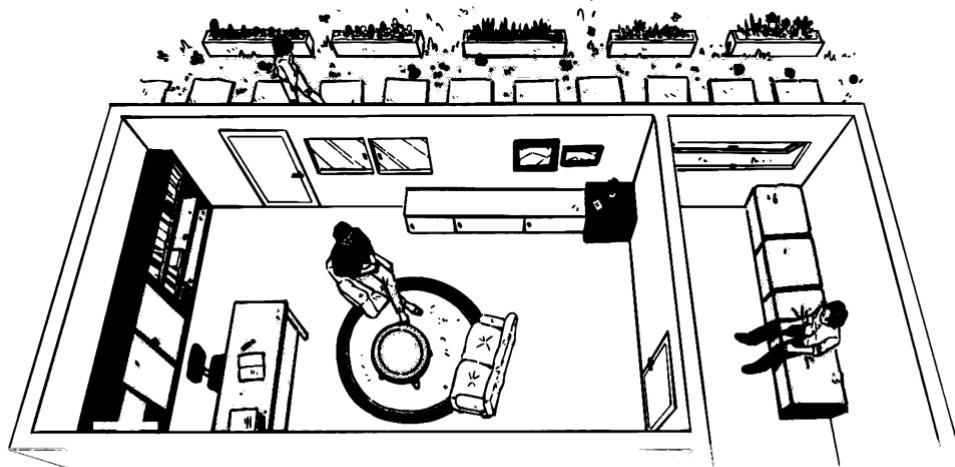
“Lho, dia kan teman SMA-ku? Ternyata diam-diam ke psikolog juga.”

“Aduh, jangan sampai *followers*-ku tahu kalau aku pergi konseling!”

*Uncomfortable, for every sides involved.*

Setiap psikolog wajib mengusahakan yang terbaik untuk meminimalisasi keberadaan hal-hal kecil yang bisa mengganggu kelancaran konseling. Tentu tidak semua ruangan praktik bisa memiliki pintu keluar yang berbeda, tetapi paling tidak kita mengusahakan ada jeda antara kepergian klien dan kedatangan klien selanjutnya.

*This is what I meant by “before the technique”.* Kunci keberhasilan konseling berada pada pengalaman klien, sehingga segalanya harus diatur sedemikian rupa demi kenyamanan dan keamanan mereka. Mulai dari alur pendaftaran, jaminan kerahasiaan, tata letak ruang, tempat duduk, dan tentunya pihak yang juga tak kalah pentingnya dalam keseluruhan proses ini, yaitu sosok psikolog itu sendiri.



Setiap psikolog wajib mengusahakan  
yang terbaik untuk meminimalisasi keberadaan  
hal-hal kecil yang bisa mengganggu  
kelancaran konseling.

## THE THERAPIST

Mencari psikolog itu sedikit banyak sama seperti mencari jodoh, cocok-cocokkan.

Kamu tidak harus mencari psikolog yang senior agar jauh lebih berpengalaman.

Kamu tidak harus mencari psikolog yang terkenal agar kualitasnya tidak diragukan.

Kamu tidak harus mencari psikolog yang lulusan luar negeri agar ilmunya lebih *update*.

Hal yang penting adalah psikolog tersebut bisa memberikan pengalaman konseling yang nyaman untukmu. Apabila ternyata psikolog yang kamu temui selama ini tidak cocok, jangan putus asa! Jangan juga kapok untuk pergi konseling. Kamu bisa mencoba untuk menemui psikolog lainnya.

Dan untuk menjamin pengalaman tersebut, psikolog yang kamu pilih tidak boleh memiliki hubungan sebelumnya denganmu.

*He/she is not your family...*

*He/she is not your close friend...*

*And for the love of God, please... he/she is not your ex.*

Hubungan satu-satunya yang harus kamu miliki dengan dia hanyalah hubungan psikolog dan klien, tidak ada yang lain. Mengapa demikian? Agar kamu tidak memiliki beban kepentingan dari hubungan sebelumnya.

Bayangkan kalau psikologmu adalah sepupumu, tantemu, atau mantan pacarmu saat SMA... *it would be super uncomfortable*. Karena ketika kita sudah mengenal seseorang secara mendalam, secara otomatis sudah akan ada ekspektasi-ekspektasi yang terbentuk sebelumnya.

Bagaimana kita biasanya menyapa mereka.

Bagaimana kita biasanya bersikap di depan mereka.

Bagaimana kita biasanya mengatur tutur kata ketika berbicara dengan mereka.

Meskipun hubungan yang sudah ada merupakan hubungan yang baik, tetap saja kita tidak bisa merasa leluasa. Akhirnya, kita pun kesulitan untuk menunjukkan diri kita yang sesungguhnya.

Bertemu dengan orang baru (psikolog) dalam suatu sikon yang baru (konseling) seharusnya menjadi suatu pengalaman yang membebaskan. *You can be who you really are without any limitation... and it's liberating.*

Selain itu, hubungan baru yang terbentuk dalam ikatan konseling akan bisa menjadi lebih ideal apabila tidak ada pihak lain yang terlibat di dalamnya. Hanya ada kamu dan sosok psikolog itu sendiri. Tidak ada campur tangan pasangan, orangtua, dan atasan.

Dengan demikian, kamu bisa benar-benar merasa psikolog tersebut hadir hanya untuk dirimu seorang. Tidak ada alasan bagimu untuk menutup-nutupi dirimu yang sebenarnya karena mempertimbangkan pihak lain yang terlibat.

## BALANCE

Meskipun psikolog merupakan profesi yang bertugas untuk meringankan keresahan psikis seseorang, tapi seorang psikolog tetaplah profesional. Artinya, kamu harus membayar untuk sesi konseling yang kamu dapatkan.

Mengapa? Agar peran klien dan psikolog tetap seimbang. Saat menulis bab ini, aku teringat dengan guyongan yang kutemukan di internet:

Klien : "Aku tidak ingin menemuimu lagi."

Psikolog : "Mengapa demikian?"

Klien : "Kamu tidak tulus, kamu hanya mendengarkanku karena aku membayar."

Psikolog : "Bisa dipahami. Kalau begitu, aku juga tidak ingin menemuimu lagi."

Klien : "Lho? Kenapa?"

Psikolog : "Kamu juga hanya menemuiku ketika ada masalah."

Ikatan konseling merupakan sebuah "kontrak" yang dibentuk antara psikolog dan klien. Transaksi secara finansial merupakan penegasan bahwa seluruh pihak yang terlibat telah menyelesaikan seluruh hak dan kewajibannya secara tuntas.

Psikolog memiliki kewajiban untuk menjadi sosok yang netral, bebas dari bias dan nilai-nilai pribadi, serta hadir seutuhnya untuk memfasilitasi permasalahan klien. Apa haknya? Dibayar. Klien memiliki hak untuk didengarkan dan difasilitasi permasalahannya. Apa kewajibannya? Membayar.

Apabila tidak ada transaksi finansial yang terlibat, maka yang terjadi bukanlah konseling, melainkan pertolongan... *and believe me, that's not good for the client.* Ketika klien ditolong, ia akan merasa dirinya tidak berdaya. Ia terkesan tidak memiliki suara dalam proses konseling dan malah cenderung mengikuti apa pun yang dikatakan oleh psikolog.

Ketika klien membayar, maka keseimbangan akan terbentuk. Tidak ada ketimpangan kuasa antara kedua pihak yang terlibat.

Ini juga alasan kenapa psikolog biasanya menggunakan sebutan "klien" daripada "pasien". Istilah pasien biasa digunakan ketika kita berhadapan dengan sosok dokter atau profesional yang lebih paham tentang diri kita. Sementara dalam konseling, klienlah yang diharapkan bisa lebih paham tentang dirinya.

## THE TECHNIQUE

Apakah kamu sadar bahwa seluruh aspek konseling yang kita bahas sampai titik ini masih sama sekali belum menyentuh tentang teknik? Sikon yang menciptakan perasaan nyaman dan aman, hubungan dengan psikolog yang menimbulkan perasaan berimbang dan berdaya, keduanya merupakan fondasi yang paling penting dalam konseling.

Fondasi yang baik akan membuat klien menjadi lebih terbuka dan jujur. Mereka bisa dengan bebas mengeluarkan pikiran,

perasaan, serta perilaku yang selama ini tidak pernah ditunjukkan ke siapa pun.

Dengan demikian, klien akan menyadari berbagai sisi dirinya yang selama ini mereka abaikan. Segala jenis rasa frustrasi, konflik batin, dan mimpi terangkat ke permukaan. Proses pertumbuhan pun terjadi.

Lalu, bagaimana dengan teknik?

Teknik berperan sebagai *framework* yang menyempurnakan pengalaman ini. Terdapat begitu banyak jenis teknik psikoterapi yang tersedia. Apalagi di zaman sekarang, teknik-teknik baru terus bermunculan. Apakah memang benar-benar teknik baru? Atau itu teknik lama yang muncul dengan kemasan yang berbeda? Aku tidak tahu pasti, yang jelas ada banyak sekali teknik.

Menulis itu terapi, menyanyi itu terapi, melukis itu terapi... *the word “therapy” started to lost its meaning.* Seperti kata Thomas Szasz, seorang psikiater Amerika berkebangsaan Hungaria yang mengkritik perkembangan dunia kesehatan mental saat ini:

*“If everything is therapy, then nothing is therapy.”*

Apakah penting bagi kita untuk mencari teknik yang dirasa sesuai dengan masalah dan diri kita? Tentu. Tetapi, jangan sampai ini mengalihkan kita terhadap apa yang paling penting dalam konseling, yaitu fondasi yang menumbuhkan. *Let me give you some extreme example.*

Di YouTube, aku pernah menemukan sebuah video *challenge* yang menarik. Seorang *astrologer* bernama Ray dihadapkan dengan 12 partisipan acak. Ray diminta untuk menebak apa zodiak dari masing-masing partisipan tersebut.

Sebelum kamu bertanya, jelas zodiak atau astrologi merupakan teknik yang tidak valid dalam ilmu psikologi. Tetapi dalam video tersebut, Ray memperlakukan tiap orang yang ia hadapi dengan tulus, ramah, dan penuh rasa hormat. Setiap partisipan yang selesai mengobrol dengannya terlihat bahagia.

*I don't believe in zodiac at all, but I respect the comforting of relationship that is happening.* Inilah yang terjadi apabila kamu memperhatikan kenyamanan dan keamanan klien dengan baik. Mereka akan berada di kondisi yang siap untuk bertumbuh.

## SUSHI

Aku selalu mengagumi bagaimana seorang koki susyi menjalankan profesinya. Keramahan mereka saat berinteraksi dengan pelanggan, keseriusan dan ketelitian saat mempersiapkan hidangan, serta dedikasi yang tinggi terhadap tradisi.

Ketika mendengar bagaimana panjangnya perjalanan mereka dalam menempa diri dan pisaunya, kita bisa lebih menghargai sajian susyi kecil yang ada di hadapan kita.

Tetapi, apakah kamu tahu bahwa kata “sushi” sebenarnya berarti “nasi yang diberi cuka”? Jadi, karakter utama dari susyi sebenarnya bukanlah salmon, tuna, *unagi*, atau ikan lainnya yang tersedia, melainkan nasinya sendiri. Tidak peduli seberapa segar atau langka ikan yang berada di atasnya, kalau nasinya jelek, maka seluruh susyi tersebut akan terasa jelek.

Seorang koki susyi sebaiknya jangan hanya terlalu berfokus pada ikannya dan malah lupa untuk menjaga kualitas nasi yang menjadi fondasinya. Sama halnya dengan konseling! Seorang profesional yang baik seharusnya tidak melupakan betapa pentingnya menjaga kualitas fondasi.

Dalam konseling atau psikoterapi, kadang baik klien ataupun psikolognya terlalu terpaku dengan teknik yang digunakan. Selalu mencari teknik yang paling baru, paling canggih, paling keren, paling efektif. Bagaimana akhirnya? Mereka melupakan fondasinya dan bahkan merusaknya secara tidak sadar.

Ketika seorang psikolog terlalu berfokus kepada teknik, maka seluruh proses konseling akan menjadi kaku. Ia akan menjadi lebih direktif mengarahkan jalannya konseling agar sesuai dengan struktur teknik yang ada.

Bagaimana kliennya? Ia akhirnya berpegangan pada struktur alur tersebut sepenuhnya dan mengabaikan eksplorasi pikiran dan perasaan pribadi yang sebenarnya ia butuhkan. Klien menjadi tidak bebas, kehilangan autonomi atas jalannya sendiri, tidak bertumbuh.



Seorang profesional yang baik  
seharusnya tidak melupakan  
betapa pentingnya menjaga kualitas fondasi.

Celakanya, kita sering tidak menyadari hal ini, karena pada dasarnya manusia memang selalu membutuhkan pegangan. Seperti halnya dalam hidup, kita berpegangan pada kepercayaan, tradisi, hukum, nilai-nilai keluarga, dan seterusnya. Pegangan bisa membantu kita untuk melewati dunia yang kacau balau ini, tapi terkadang kita terlalu mengandalkannya, sehingga menjadi tergantung dan tidak mampu berdiri sendiri.

Konseling seharusnya menumbuhkan klien, bukan menumpulkan.

Psikolog yang terlalu direktif akan merebut kesempatan klien untuk bertumbuh.

Apakah klien bisa sembuh? Mungkin, tetapi tidak bertumbuh, sifat hasilnya hanya sesaat. Klien akan tetap bisa terjebak pada kesulitan yang sama di kemudian hari. Ini bukanlah pola yang kita harapkan dari sebuah konseling. Klien harus tetap memiliki porsi tanggung jawabnya sendiri dalam belajar menghadapi masalah. Karena bagaimanapun tidak akan ada orang yang bisa 24 jam bersama dirinya, kecuali dia sendiri. Pada akhirnya, semua orang harus berpegangan pada dirinya masing-masing.

Ketika suatu saat nanti klien berhasil mengatasinya permasalahannya, itu terjadi bukan karena sosok psikolog yang hebat, bukan juga karena teknik yang mutakhir, melainkan karena diri mereka sendiri.

## MY COUNSELING

Sampai hari ini, aku merasa cukup beruntung karena memiliki kebebasan untuk mengatur konseling yang kujalankan sesuai dengan preferensiku. Aku selalu berusaha menjaga agar konselingku tetap murni, sederhana, dan autentik. Namanya pun tetap kusebut hanya “konseling”. Aku menghindari menggunakan berbagai macam nama yang rumit dan keren, mencegah ketertarikan klien untuk berpegangan pada suatu teknik yang menarik.

Tentunya, aku juga tetap terbuka dalam mempelajari berbagai macam teknik yang lain. Tetapi, aku melakukannya hanya untuk menambah informasi, bukan untuk menggantikan fondasi utama yang telah aku pilih. Menurutku, menggunakan terlalu banyak teknik yang berbeda saat bertemu dengan klien itu sama dengan menggunakan berbagai macam topeng. Tidak mungkin aku mendorong klienku untuk menjadi dirinya sendiri kalau aku sendiri tidak autentik, bukan?

Sepanjang menerapkan prinsip ini, aku menemukan beberapa risiko yang bisa muncul ketika aku berusaha untuk menjaga kemurnian konselingku. Pertama, klien akan merasa tidak mendapatkan arahan yang jelas.

Ada yang pernah bertanya:  
“Saya butuh arahan, kira-kira apa yang harus saya lakukan selanjutnya?”

Biasanya aku akan menjawab:

“Kamu menghabiskan hampir seluruh hidupmu untuk mengikuti apa yang dikatakan oleh orangtuamu, keluargamu, atasamu, dan sekarang psikologmu. Bukankah ini waktunya untuk mulai mengikuti dirimu sendiri?”

Kedua, prosesnya akan terasa lama.

Kita sedang mengurai permasalahan yang mungkin sudah ada pada diri kita selama puluhan tahun, *so it won't be quick*. Seperti yang kutuliskan di Bab 1, “Apa yang diperoleh dengan cepat juga akan hilang dengan cepat.” Tidak hanya klien yang perlu bersabar, psikolognya pun demikian. Jangan tergesa-gesa dan akhirnya malah mengganggu proses pertumbuhan dalam konseling.

Menurutku, inilah cara terbaik untuk membantu klien di jangka panjang. Aku ingat salah satu dosenku dulu pernah mengatakan, “Kalau kamu bisa menguasai konseling, maka kamu tidak perlu mempelajari jenis terapi lainnya.”

Sekarang, aku paham apa maksud beliau.

## VERDICT

Jadi, ketika orang mengatakan bahwa konseling itu sekadar ngobrol, ya nggak salah, sih. Tetapi, kapan terakhir kali kita berbicara dengan orang yang tepat dan dalam sikon yang tepat?

Selama ini, kita sudah terlalu lama memendam dan mengendapkan permasalahan yang kita miliki lantaran tidak menemukan tempat yang sesuai untuk membicarakannya. Berbicara merupakan cara kita sebagai manusia untuk memproses masalah-masalah tersebut, dan terkadang kita memang hanya membutuhkan itu.

Dalam konseling, kita akan didampingi oleh psikolog untuk mengangkat, mengurai, serta menata permasalahan sulit tersebut. Prosesnya akan terasa seperti sedang melakukan dialog dengan diri kita sendiri. Segala aspek telah diatur sedemikian rupa agar kita bisa mudah untuk terbuka dan menunjukkan diri apa adanya.

Pertanyaannya hanya satu, apakah kamu mau melakukannya?

Mendengarkan pikiran dan perasaan yang selama ini berkecamuk di dalam dada.

Membebaskan diri untuk memiliki suara yang berbeda dengan yang lain.

Melangkahkan kaki menuju mimpi yang selama ini sempat terkubur.

Hanya ketika kamu mau memunculkan keberanian untuk melakukan ini semua, barulah kamu bisa berhadapan dengan diri yang selama ini kamu cari-cari... lebih tepatnya dirimu yang sesungguhnya.

Temukan dirimu yang sudah lama hilang.  
Kemudian, tunjukkanlah kepada dunia.



Temukan dirimu yang sudah lama hilang.  
Kemudian, tunjukkanlah kepada dunia.



## EPILOG

Terima kasih telah menyelesaikan buku *Aku yang Sudah Lama Hilang*. Buku ini merupakan komitmen awalku untuk terus mengeksplorasi berbagai topik terkait keresahan kita sebagai manusia. *So don't worry, it won't end here.*

Apabila kamu menikmati buku ini dan tertarik untuk membawa perjalanan menemukan dirimu sendiri ke tingkatan yang lebih lanjut, *I've got just the thing for you.*

Saat ini, aku sedang mengembangkan sebuah program baru yang bisa membantumu. Khusus bagi pemilik buku ini, kamu akan mendapatkan beberapa keuntungan tambahan.

*Just scan the QR code below,  
and I will see you there!*





# BACAAN LEBIH LANJUT

*Masters of the Mind* oleh Theodore Millon.

*On Becoming a Person* oleh Carl Rogers.

*Sapiens* oleh Yuval Noah Harari.

*Man's Search for Meaning* oleh Viktor E. Frankl.

*The Courage to Be Disliked* oleh Ichiro Kishimi dan Fumitake Koga.

*Thus Spoke Zarathustra* oleh Friedrich Nietzsche.

*12 Rules for Life* oleh Jordan B. Peterson.

*The Almanack of Naval Ravikant* oleh Eric Jorgenson.

*The Ethics of Psychoanalysis* oleh Thomas Szasz.



## TENTANG PENULIS



Nago Tejena M. Psi., Psikolog merupakan seorang psikolog peminatan klinis dewasa lulusan Universitas Udayana dan Universitas Padjadjaran. Pendekatan yang saat ini ia dalami di praktik maupun kesehariannya adalah pendekatan humanistik dan eksistensial.

Saat ini, ia aktif melakukan konseling baik secara daring maupun tatap muka di Bali. Berbagai isu-isu psikologis ditanganinya, mulai dari permasalahan emosi, stres, kecemasan, pekerjaan, hubungan, serta keluarga. Di sela-sela kesibukannya, Nago juga membantu mengelola pusat pelatihan meditasi milik keluarganya bernama Bali Usada. Selain itu, ia turut menjabat Ketua Ikatan Psikologi Klinis HIMPSI Wilayah Bali sejak 2023.

*Insight* yang ditemukan dalam aktivitas keprofesian maupun kesehariannya sering dibagikan oleh Nago di media sosialnya @nagotejena menggunakan tagar #khotbahdukun.

## TENTANG ILUSTRATOR



Arya Wasista adalah ilustrator asal Bali yang gemar bermimpi juga berimajinasi. Sedari kecil, ia sangat tertarik dengan dunia gim dan ilustrasi. Ketertarikan ini masih berlanjut hingga sekarang, sampai akhirnya ia memutuskan untuk bekerja sebagai *art director* dan *concept artist* di sebuah studio pengembang gim.

Selain ilustrasi, saat ini ia juga sedang mempelajari teknik perancangan 3D model, animasi, dan berbagai *software* lain untuk memperkaya keterampilan seni yang didalamnya. Di waktu luangnya, alih-alih bepergian dan bersantai, Arya melakukan eksplorasi dan eksperimen seputar pemahaman tentang desain karakter, aktivitas yang sangat ia nikmati tiap harinya. Beberapa karya pribadi yang dikerjakannya dapat dilihat di akun @aryawasista.



**“Diramu untuk memahami dirimu,  
ditulis untuk mengembalikan jiwa yang lama kamu abaikan.”**

—Jiemi Ardian, Psikiater

Kapan terakhir kali kamu merasa bahagia? Bangun dengan perasaan ringan, memiliki semangat untuk pergi bekerja, serta dikelilingi oleh orang-orang yang kamu sayangi?

Tak terasa kehidupan dewasa sering kali menguras diri kita secara perlahan. Tanggung jawab yang bertambah banyak, berbagai masalah yang datang silih berganti, atau ekspektasi dari lingkungan sekitar yang membebani. Kita pun tetap berusaha melewati seluruh tantangan tersebut... tanpa menyadari kalau kita sedang perlahan menghilang dalam prosesnya.

Apabila kamu sedang berada di posisi ini dan merasa bahwa ini waktu yang pas untuk kembali menemukan dirimu, maka kamu telah bertemu dengan buku yang tepat. Bersama buku ini, kita akan belajar untuk mulai mendengarkan pikiran dan perasaan dari dalam diri, memiliki hubungan yang baik dengan diri, serta membuat pilihan hidup yang terbaik untuk diri.

Terdengar sedikit egois?  
Memang.



Nago Tejena merupakan psikolog peminatan klinis dewasa yang sering berkhotbah di media sosial dengan akun @nagotejena. Saat ini, ia sedang mendalami pendekatan humanistik dan eksistensial dalam kesehariannya. Selain aktif melakukan konseling, Nago juga turut mengelola pusat pelatihan meditasi milik keluarga dan menjabat sebagai ketua ikatan psikologi klinis di Bali.



Penerbit  
Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building  
Blok I, Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29-37  
Jakarta 10270  
◎ @bukugpu X @bukugpu www.gpu.id

SELF-IMPROVEMENT 15+



624221030



9 78602 678351

978-602-06-7834-4

Harga P. Jawa Rp89.000