

Rahma Kusharjanti

**BACA  
BUKUINI  
SAAT  
ENGKAU  
INGIN  
BERUBAH**

Karena Terjebak Kebiasaan Buruk  
Dapat Menghancurkanmu Pelan-Pelan



Rahma Kusharjanti

# **BACA BUKU INI SAAT ENGKAU INGIN BERUBAH**

Karena Terjebak Kebiasaan Buruk  
Dapat Menghancurkanmu Pelan-Pelan



# **BACA BUKU INI SAAT ENGKAU INGIN BERUBAH**

© Rahma Kusharjanti

Penyunting: **Mus Pratt**

Penata aksara: **Syannissa**

Perancang sampul: **Syannissa**

Hak cipta dilindungi undang-undang

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit **ANAK HEBAT INDONESIA**

Yogyakarta, 2020

ISBN-el: 978-623-244-337-2

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetakan, fotokopi, *microfilm*, VCD, CD-ROM, dan rekaman suara) tanpa adanya izin dari penerbit.

**Isi menjadi tanggung jawab Penulis.**

---

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat-Nya saya dapat membagikan berbagai kisah kepada pembaca semua, yang saya harap dapat menginspirasi. Tidak lupa selawat serta salam saya sampaikan kepada junjungan besar kita semua, Rasulullah saw. Semoga di hari yang akan tiba, saya dan kita semua bisa mendapatkan syafaatnya.

Terima kasih kepada keluarga saya—Mama, Papa, Mbak An, Mas Andang, Mbak Galuh, Mas Reza, Cacha, Ayra, Aufar, Zia, serta Lik Yem—yang senantiasa mendukung cita-cita saya. Sehat selalu dan semoga senantiasa berbahagia, sejahtera, dan makmur. Semoga buku ini dapat menginspirasi, ya!

Dan kepada dua sahabat yang tidak pernah absen menyemangati saya—Adyotasalma Danurasti dan Yosimi Ratna Puti Annisa—terima kasih karena telah menemani dalam berbagai keadaan.

Kepada teman-teman Geng Liburan Indie—Cahyo, Ian, Minechan, Lea, Pia, Ardian, Gilang, dan Tantawi—semoga kita dapat meraih mimpi masing-masing tanpa melupakan satu sama lain.

Kepada seluruh orang yang menginspirasi saya dalam menulis buku ini: ucapan terima kasih rasanya tidak cukup untuk mengapresiasi kontribusi kalian, baik yang disengaja maupun saya ambil diam-diam. Semoga jasa kalian dibalas oleh Allah.

Terima kasih juga saya ucapkan kepada segenap kru Anak Hebat Indonesia. Terima kasih karena telah memberikan saya kesempatan yang sangat berharga untuk merilis buku ini.

Dan kepada kamu yang telah memilih buku ini, terima kasih banyak. Semoga buku ini dapat menginspirasimu untuk lebih maju lagi sebagai diri yang baru, dan yang pasti lebih baik dari sebelumnya.

Salam hangat, sehangat roti yang baru keluar dari oven,

Kusharjanti

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>1</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>2</b>
<b>PEMBUKA - <i>THE HABIT AND YOU</i> .....</b>	<b>3</b>
<b>BAB 1</b>	
- APA KEBIASAAN BURUKMU DAN DAMPAKNYA? .....	1
Sulit Bangun Pagi .....	5
Menunda .....	11
Mudah Terdistraksi atau Kurang Fokus .....	18
Berbohong .....	24
Pemalu .....	30
Pemarah .....	34
Pendendam .....	39
Mudah Jatuh Cinta .....	43
Mudah Selingkuh .....	48

Ingkar Janji .....	54
Suka Pamer dan Arogan .....	57
Berprasangka .....	62
Nyinyir .....	65
Pelupa .....	69
Suka Membanding-bandingkan .....	72
Tidak Berusaha Maksimal atau Mandiri .....	75
Memotong Pembicaraan Tanpa Izin .....	78
Mengomentari dan Menghakimi Curhatan Orang .....	83
Memendam Perasaan dan Pikiran .....	89
Kurang Membaca .....	94
Tidak Bisa Bilang “Tidak” .....	97
Kalap dan Boros .....	101
Menimbun Barang yang Tidak Penting .....	106
Berlebihan .....	110
Mendramatisasi Keadaan .....	114

Melemparkan Kesalahan pada Orang Lain .....	119
Sulit Meminta Maaf .....	123
Berlaku Tidak Hormat .....	127
Menyerobot Antrean .....	132
Mudah Mengeluh .....	135

## **BAB 2**

- BAGAIMANA MEMULAI PERUBAHAN? .....	143
Buat Daftar Kebiasaan Buruk .....	119
Tetapkan Target .....	123
Persiapan Mental .....	127
Persiapan Lingkungan .....	132
Memulai dari Diri Sendiri.....	135
Cari Support .....	162
Buat Catatan Harian.....	165
Evaluasi.....	168
Self-talk.....	170
Menyikapi Godaan.....	173

## **BAB 3**

<b>- MENGHADAPI RELAPSE .....</b>	<b>179</b>
Menerima dengan Lapang Dada.....	187
Take A Small Break.....	188
Yakinkan Diri Akan Visi.....	190
Minta Bantuan.....	192
Berkomitmen Lebih Kuat.....	193

## **BAB 4**

<b>- MENGHADAPI ORANG YANG SEDANG BERUBAH .....</b>	<b>195</b>
Tidak Berinisiatif Sendiri.....	199
Bersikap Netral.....	204
Tidak Memaksa.....	209
Kuncinya: S-A-B-A-R.....	214
Ketika Dia Menghadapi Relapse.....	220
Siap Sedia Mengembalikan ke Jalur Semula....	225
Jangan Sampai Terpengaruh!.....	228
Awasi dari Jauh.....	231

## **PENUTUP**

**- WHERE DO WE GO FROM HERE? .....** 241

**DAFTAR PUSTAKA .....** 245

**TENTANG PENULIS .....** 247

# PEMBUKA

*The Habit and You*

Apakah kamu memiliki suatu kebiasaan tertentu? Apa saja kebiasaanmu yang dapat kamu sebutkan? Apa saja kebiasaan yang menurutmu sudah biasa saja karena saking seringnya kamu lakukan, tetapi orang-orang di sekitarmu tahu-tahu mengomentari hal itu? Atau sebaliknya, kamu dapat melihat orang-orang di sekitarmu memiliki kebiasaan tertentu yang menurutmu unik namun dia justru tidak terlalu memerhatikannya?

Pada dasarnya, setiap manusia memiliki suatu kebiasaan, baik disadari maupun tidak. Lho, kok bisa tidak sadar memiliki kebiasaan tertentu? Misalnya, kamu diam-diam sering menggigit kuku, menggerak-gerakkan kaki ketika bosan, makan dengan mengeluarkan bunyi kecapan, berjalan cepat, membungkuk, atau menggumamkan lagu yang sedang terngiang di kepala secara spontan. Tahu-tahu ketika temanmu berkomentar, “Kamu emang sering begitu, ya?” Kamu kemudian akan berpikir, “Oh iya juga, ya... ternyata aku sering melakukan hal itu.” Lalu, kamu akan semakin menyadari begitu kebiasaan itu muncul sewaktu-waktu.

Kamu juga bisa saja tidak menyadari bahwa kamu punya kebiasaan mengigau, mengorok, bahkan membuka mulut lebar-lebar sehingga air liurmu membentuk “pulau” di bantal. Tentu saja kamu tidak tahu bahwa kamu melakukan itu, karena kamu sedang tidur. Namun, orang lain yang pernah melihatmu tidurlah yang mengetahuinya. Ketika mereka mengungkapkannya kepadamu, barulah kamu tahu.

Nah, kalau kebiasaan yang kamu benar-benar sadari tentunya tidak kalah banyak, dong. Kebiasaan untuk berolahraga, menulis buku harian, mencatat agenda untuk beberapa hari ke depan, senantiasa tepat waktu ketika janjian, menyisihkan kulit ayam goreng untuk dimakan terakhir, sampai sering menggunakan pakaian berwarna tertentu. Mungkin kamu memiliki lebih banyak kebiasaan yang sudah kamu kenali sejak dulu.

Adakah kamu yang memiliki kebiasaan membaca buku atau belajar? Kalau di sekitar saya, masih jarang sekali ada orang yang memiliki dua kebiasaan tersebut. Minimal membaca dan memahami isi novel, deh. Karena saya menulis novel, tentu saja saya ingin teman-teman saya membacanya dan memberikan *feedback* kepada saya. Tapi, banyak sekali orang yang mengatakan bahwa mereka tidak terlalu suka baca novel karena “terlalu banyak teks”. Kalau misalnya mereka tidak membaca buku ini pun, saya sudah tidak akan terlalu nyesek lagi, *wong* sudah tahu alasannya. Hehehe...

Tapi, sebetulnya apa sih yang membentuk suatu kebiasaan? Pernahkah kamu berpikir tentang bagaimana suatu kebiasaan dapat terbentuk? Lally dan Gardner berpendapat bahwa suatu kebiasaan dibentuk berkat repetisi atau pengulangan hal yang sama secara berulang-ulang dan konsisten (Gardner, Lally, & Wardle, 2012). Di sisi lain, perilaku atau kebiasaan menjadi otomatis dilakukan setelah beberapa kali pengulangan, dan pengulangan selanjutnya tidak lagi “otomatis” (Lally, Van Jaarsveld, Potts, & Wardle, 2010), karena itu sudah resmi menjadi suatu kebiasaan. Nah, pengulangan di awal pembentukan kebiasaan diharapkan dapat meningkat saat hubungan antara situasi dan tindakan dilakukan untuk mengukuhkan kebiasaan tersebut.

Jadi, apakah suatu kebiasaan dapat dibentuk sendiri? Ya, dengan catatan bahwa kamu harus melakukan banyak repetisi di awal. Setelah kamu terbiasa, kamu dapat mengatakan bahwa itu sudah menjadi kebiasaanmu. Namun, perlu diingat bahwa suatu kebiasaan tidak bisa instan alias langsung jadi. Bahkan mi instan saja perlu dimasak selama beberapa menit. Kamu perlu bersabar karena sebentar atau lamanya kamu menguasai kebiasaan tersebut tergantung pada konsistensimu.

Terkadang, kamu dapat melihat bahwa seseorang memiliki kebiasaan yang sama dengan seluruh keluarganya. Misalnya kalau mereka berjalan kaki selalu cepat, selalu menutup mulut rapat-rapat ketika makan agar tidak bersuara, atau mungkin

memiliki intonasi suara dan nada tawa yang khas. Menurut *social learning theory* yang kemudian berkembang menjadi *social cognitive theory*, kita belajar dari interaksi kita dengan orang lain dalam konteks sosial dengan melibatkan proses kognitif. Secara terpisah, dari mengamati kebiasaan dan perilaku orang lain, seseorang akan mengembangkan kebiasaan yang mirip dari hasil berpikir, seperti “Ternyata jika ada situasi X, dia akan berlaku Y.” Setelah mengamati perilaku orang lain, seseorang akan mengasimilasi dan meniru perilaku tersebut. Menurut Bandura pada tahun 1977, seorang tokoh psikologi kognitif, proses meniru mencakup reproduksi aktual dalam aktivitas motorik yang diamati.

Kesimpulannya, seseorang akan sangat mungkin meniru kebiasaan keluarga—terutama orangtuanya—karena intensitas bertemu yang sangat besar. Karena sebuah keluarga biasanya berada dalam satu rumah, seseorang dapat mengamati seluruh anggota keluarga lainnya dalam melakukan sesuatu. Dari pengamatan itu, dia akan mulai meniru sedikit demi sedikit. Coba kamu lihat anak bayi berusia setahun. Mayoritas anak-anak pada usia ini akan mulai mengucapkan beberapa kata yang orangtuanya ajarkan. Mereka juga akan meniru kebiasaan dan perilaku orangtuanya. Saya ambil contoh keponakan saya yang paling kecil, yang saat saya menulis ini berusia 13 bulan. Ketika ada orang-orang di sekitarnya sedang minum, dia akan mengamatinya lalu dia menyeletuk, “Aaahh...” Kok begitu? Usut

punya usut, ternyata sang ayah selalu mengucapkan itu setelah minum. Dari situ, dia meniru dan membiasakan diri untuk mengucapkan “aaahh...” saat ada orang lain minum atau ketika dia sendiri yang minum.

Bagaimana kalau kebiasaan itu terbentuk bukan karena keluarga? Seiring kita bertumbuh, kita akan bertemu orang-orang baru yang mungkin menarik bagi kita—bukan hanya menarik karena naksir, tetapi karena siapa tahu orang itu unik *and you find them amusing*—dan memiliki kebiasaan yang mirip dengannya. *Social cognitive theory* tidak hanya berlaku pada keluarga saja, tetapi lingkungan pertemanan kita. Mungkin kamu tidak menyadari hal ini, tapi cobalah kamu ingat-ingat lagi. Apakah kamu memiliki kebiasaan yang mirip dengan teman-temanmu?

Apakah hanya sampai situ? Oh, tidak. Jangan lupakan orang yang kita nobatkan sebagai *influencer*. Maksud saya bukan orang yang memang berprofesi sebagai *influencer* di media sosial, tetapi *influencer* kita secara personal. Mungkin dia adalah idola kita, tokoh masyarakat, atau tokoh agama yang kita senangi karena mungkin memiliki pemikiran yang cocok dengan kita, atau karena dia memiliki keunikan yang membuat kita tertarik. Misalnya keponakan saya yang paling besar, yang saat saya menulis buku ini sedang duduk di bangku kelas 8 SMP. Seperti anak-anak seusianya, dia sedang sangat mengandrungi grup-

grup K-Pop. Karena dia menyukai mereka, dia menonton hampir semua *variety show* di mana para idolanya tampil entah sebagai pembawa acara atau bintang tamu. Dari situ, dia mengamati tingkah laku para idolanya. Jika ada yang menarik perhatiannya, lama-lama dia akan meniru kebiasaan tersebut. Misalnya, para idolanya selalu tertawa dengan bertepuk tangan. Sekarang saya selalu melihat keponakan saya itu tertawa sambil bertepuk tangan dengan heboh. Belum lagi meniru ucapan-ucapan mereka dalam bahasa Korea.

Di saat kita masih kecil, kita sudah dapat memproses perilaku orang lain secara kognitif namun belum dapat membedakan mana yang baik dan buruk. Seiring bertambahnya usia kita, kita mulai tahu norma-norma sosial yang berlaku dalam masyarakat di mana kita tinggal di dalamnya, dan dapat menilai perilaku mana saja yang “pantas” dan “tidak pantas”. Maka dari itu, kita juga mulai dapat memilih mana kebiasaan yang hendak kita adaptasi dari teman-teman sepermainan atau idola kita.

Namun, hati-hati jika kamu tidak sengaja mengadopsi suatu kebiasaan yang menurutmu mungkin biasa saja, tetapi bagi orang lain dan keluargamu itu merupakan hal yang kurang pantas. Lebih parah lagi, kebiasaan yang baru saja kamu adopsi itu ternyata dapat merugikan dirimu sendiri dan orang lain. Waduh! Kira-kira kebiasaanmu masuk kategori baik atau buruk, ya? Yuk, kita cari tahu, berikut cara mengatasinya!



BAB 1

APA  
KEBIASAAN  
BURUKMU  
DAN  
DAMPAKNYA?

**M**ari kita jujur-jujuran. Semua orang pasti punya kebiasaan buruk, termasuk saya dan kamu. Betul, tidak? Bahkan meskipun kita memiliki kebiasaan yang baik dan bermanfaat pun, kadang-kadang bisa menjadi kebiasaan buruk juga. Kok bisa? Misalnya, sering kentut. Sebetulnya kebiasaan tersebut tidak buruk-buruk amat—cenderung bermanfaat malah. Bayangkan kalau kamu tidak bisa kentut, pasti sudah rajin mendatangi dokter untuk periksa keadaan perutmu. Tapi kalau kamu sering kentut sembarangan, itulah yang akan dianggap buruk oleh orang-orang di sekitarmu.

Menurut saya, baik atau buruknya suatu kebiasaan itu sebenarnya hanya masalah persepsi. Suatu kebiasaan dikatakan buruk jika melanggar norma kesopanan atau etika. Masalahnya, kedua hal tersebut tidak memiliki patokan baku untuk menggolongkan kebiasaan baik atau buruk. Saya berikan contoh tentang cara makan mi kuah. Di Indonesia kita tercinta ini, makan mi kuah sampai mengeluarkan bunyi “sluuurrrppp” keras sekali, akan dibilang tidak sopan, tidak beretika, dan teman sendiri mungkin akan berkomentar, “Ih, kebiasaan deh!” dengan raut wajah jijik. Tapi, coba kalau di Jepang. Koki ramen mungkin akan menangis sedih kalau kamu makan masakannya tanpa suara yang berisik. Justru kebiasaan makan makanan berkuah dengan berisik di Jepang adalah suatu kebiasaan baik karena dianggap sebagai penghargaan atas kerja keras sang koki. Ada

pula kebiasaan bersendawa di mana hal itu dianggap *sangat* tidak sopan jika dilakukan setelah selesai makan di negara-negara Barat, namun masih dapat dimaafkan (dan ditertawakan) jika dilakukan di Indonesia, terutama di warung-warung tegal (warteg) atau warmindo. Mungkin malah di rumah sendiri seluruh anggota keluarga hobi bersendawa.

Namun, kita memang menyepakati bahwa ada beberapa kebiasaan yang dapat dikategorikan sebagai kebiasaan buruk. Mengapa begitu, padahal patokan baik dan buruk itu masih begitu kabur? Sederhana saja: kebiasaan itu banyak memunculkan dampak yang buruk. Tidak hanya bagi kamu, tetapi juga orang lain. Justru orang lainlah yang dapat merasakan dampak yang paling besar.

Pernahkah kamu merugikan orang lain karena kebiasaan burukmu? *Well*, saya pernah. Dulu, saya ini pelupa berat. Pelupanya saya ini benar-benar sudah level pro. Suatu hari, saya lupa kalau harus berdiskusi bersama divisi yang saya pimpin di suatu organisasi kepemudaan yang saya geluti. Bahkan sayalah yang menginisiasi diskusi itu bersama teman-teman satu divisi saya. Tapi karena saya benar-benar lupa jika pada hari itu saya harus memimpin diskusi, saya terlambat lebih dari satu jam dari waktu yang disepakati. Di jalan memang macet, tapi seandainya saya tidak lupa tentu saya bisa berangkat lebih awal agar tidak terjebak macet. Sesampainya saya di lokasi, teman-teman

saya tidak ragu menunjukkan kekesalan mereka yang sudah menunggu lama, bahkan sampai pesan dua gelas es kopi.

Tentu saja mereka merasa dirugikan, karena selain harus menunggu lebih lama dan menghabiskan uang lebih banyak, beberapa dari mereka juga harus mengubah jadwal dalam satu hari itu. Saya baru menyadari bahwa mungkin saja mereka punya agenda lain setelah selesai berdiskusi dengan saya. Betul, nasi telah menjadi bubur, tetapi itu menjadi pelajaran bagi saya bahwa kebiasaan saya itu tidak boleh terus dipelihara apalagi dikembangbiakkan. Pihak yang dirugikan bukan hanya saya sendiri, tetapi juga teman-teman saya dan juga orang-orang yang telah membuat janji dengan mereka. Mirip efek domino, kan?

DI BAB INI, SAYA AKAN *BREAK DOWN* BEBERAPA KEBIASAAN  
YANG DIANGGAP BURUK OLEH MASYARAKAT KITA. APAKAH SALAH  
SATUNYA ADA DI KAMU, ATAU MALAH TERNYATA LEBIH DARI  
SATU DAN KAMU BELUM MENYADARINYA?



## \* Sulit Bangun Pagi \*

Baiklah, ini termasuk saya juga ketika sedang libur. Mari kita akui secara lapang dada bahwa tidur adalah kegiatan paling menyenangkan, sehingga kita terkadang lupa waktu untuk bangun awal. Bagi orang-orang yang bekerja dari pagi hingga sore, kadang-kadang sampai malam kalau ada lembur, tidur adalah obat paling mujarab untuk menenangkan otot-otot serta otak yang tegang setelah dipakai seharian untuk bekerja. Dengan tidur, energi yang telah terkuras akan kembali untuk menghadapi hari yang baru (dan dikuras lagi, dong...).

Namun, yang menjadi masalah adalah ketika bangun pagi menjadi sulit. Rasanya cuma pengin rebahan di kasur nan empuk, selimutan, dan berpetualang ke alam mimpi. Apalagi kalau pagi hari itu cuacanya dingin, diguyur hujan syahdu... duh, duh. Enak banget rasanya kalau seharian cuma begitu.

Bagi seorang pekerja lepas yang tidak memiliki jam kerja yang tetap, atau pengusaha kecil yang membuka unit usahanya pada sore hari misalnya, tentu bangun agak siang tidak jadi masalah. Tapi, bukan berarti hal itu dapat menjadi pemberan. Apalagi

orang-orang yang bekerja tetap, yang jam kerjanya di kantor mulai dari pukul delapan pagi. Kalau PNS biasanya memulai kegiatan pada pukul setengah delapan.

Saya adalah pekerja lepas. Jenis pekerjaan saya ada dua, yaitu *freelance writer* dan *assessor*. Sebagai penulis, saya tidak memiliki jam kerja yang tetap sehingga saya bisa kapan saja bangun siang tanpa ada orang yang boleh mengganggu. Namun, ketika saya sedang bekerja sebagai *assessor*, di mana dalam konteks ini adalah sebagai pemandu psikotes, saya harus bangun pagi dan itu adalah harga mati. Mengapa? Karena hampir seluruh psikotes yang saya tangani dimulai pada pagi hari. Belum lagi kalau saya harus keluar kota untuk melakukan asesmen. Sampai saya bangun lima belas menit lebih lama saja, pasti semua akan berabe.

Saya beberapa kali menjadi *assessor* untuk rekrutmen di beberapa perusahaan dan asesmen di sekolah-sekolah. Biasanya saya bekerja sama dengan kakak saya yang memang psikolog, atau ikut biro psikologi lain. Nah, sebelum para *assessor* memulai kegiatan rekrutmen, biasanya mereka mengadakan *briefing* singkat dan menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk rekrutmen nanti, sehingga para *assessor* ini akan berangkat lebih pagi daripada para peserta tesnya. Harus pagi banget? Tentu, karena biasanya kegiatan di perkantoran dan sekolah dimulai pada pagi hari. Pikiran dan fisik peserta tes pun dinilai

lebih kondusif pada pagi hari—sudah mandi, wangi, sarapan, berenergi, dan dalam keadaan *fresh*.

Pernahkah kamu mengikuti rekrutmen di sebuah instansi atau perusahaan? Tentu proses rekrutmen yang kamu jalani kebanyakan diadakan di pagi hari, kan? Bagaimana jika kamu terlambat datang ke lokasi rekrutmen karena bangun kesiangan? Bayangkanlah kamu akan mengikuti proses rekrutmen di suatu perusahaan. Waktu tes dimulai pada pukul delapan pagi. Tapi, kamu baru bangun pukul tujuh lewat. Padahal perjalanan dari tempat tinggalmu ke lokasi rekrutmen menghabiskan waktu setengah jam, misalnya. Berarti kamu hanya punya waktu setengah jam pula untuk siap-siap. Kamu mungkin akan melewatkannya mandi (hanya cuci muka dan gosok gigi saja) atau sarapan. Kalau kamu tidak mandi, ada kemungkinan orang-orang di sebelahmu nanti tidak bisa berkonsentrasi penuh karena mencium bau tidak sedap yang menguar dari tubuhmu. Kalau kamu tidak sarapan, perutmu akan meraung keras di tengah tes. Jangan remehkan sarapan ketika kamu akan menjalani tes rekrutmen. Otak dan tenagamu akan terkuras dalam proses rekrutmen, apalagi jika ada tes Pauli dan Kraepelin (sebagian besar orang menyebutnya “tes koran”). Jadi, betulan deh, bangun pagilah agar kamu juga sempat sarapan.

Di awal karier saya sebagai *assessor*, saya masih sulit sekali bangun pagi. Kasur, bantal, guling, dan selimut seakan menahan

saya untuk pergi. Mata saya juga enggan terbuka. Apalagi, saya lumayan sulit tidur awal karena jam biologis yang kacau. Suatu hari, karena saya sulit tidur awal, saya memutuskan untuk tidak tidur sama sekali agar tidak terlambat ketika bekerja pada pagi hari. Hasilnya dapat ditebak; saya sempat tertidur saat asesmen masih berlangsung! Tentu saja sekarang saya sudah tidak lagi sulit bangun pagi, terutama ketika keesokan paginya saya harus bekerja menjadi *assessor*.

Saya sering menjumpai peserta tes yang terlambat datang. Biasanya kaum suka terlambat ini saya temukan di sekolah-sekolah. Salah satunya adalah ketika saya memberi tes di sebuah sekolah di Temanggung, Jawa Tengah. Beberapa siswanya terlambat, sehingga tidak bisa mengikuti tes yang memiliki standar waktu. Setelah tes selesai, kami para *assessor* masih harus memberi tes *part* dua untuk yang terlambat datang. Para *assessor* makin lelah, para siswa yang terlambat juga sudah lapar dan mengantuk, sehingga *mood*-nya tidak prima lagi. Nah lho.

Saya ambil contoh lain: kamu punya jadwal penerbangan atau keberangkatan dengan kereta pada pagi hari. Kalau bandara atau stasiunnya cuma lima langkah dari rumah, kamu mau berangkat lima menit menjelang *take off* pun tidak masalah. Nah, kalau ternyata rumahmu jauh dan kamu bangun terlambat? Sudah mengebut di jalan (dengan risiko menabrak kendaraan lain), belum kalau ada kemacetan, kalaupun berhasil sampai,

mungkin kamu sudah ditinggal. Ketika saya menumpang taksi daring untuk menuju ke Stasiun Tugu alias Stasiun Besar Yogyakarta, sopirnya bercerita bahwa beberapa hari sebelumnya dia mendapatkan order untuk mengantar ke stasiun juga. Dalam ceritanya itu, lokasi penjemputan berada di Godean sementara stasiun berada di Malioboro. Lucunya, si pelanggan baru pesan taksi daring dua puluh menit sebelum keretanya berangkat berkat bangun kesiangan dan kelamaan dandan. Si sopir ngebut, meskipun tahu pasti kalau waktunya tidak akan cukup karena masih ditambah kemacetan pagi hari. Maklum, pagi-pagi adalah waktu berangkat sekolah, kuliah, dan bekerja. Dugaannya tidak salah; kereta benar-benar telah berangkat begitu si pelanggan sampai stasiun.

Si sopir taksi daring juga bercerita bahwa dia beberapa kali hampir menabrak kendaraan lain di jalan saat itu. Sebagai bentuk pelayanannya kepada pelanggan, tentu dia juga mengusahakan agar pelanggannya dapat tepat waktu sampai di tujuan meskipun dia sendiri tahu bahwa itu adalah hal yang mustahil. Tetapi, kalau keadaannya sendiri sudah seperti itu, usaha si sopir jadi sia-sia juga, kan? Untung saja mereka selamat sampai stasiun, meskipun akhirnya mendapatkan kenyataan pahit: ditinggal kereta. Dari lagunya saja sudah jelas, *ayo kawanku lekas naik, keretaku tak berhenti lama*. Jadi, kalau memang tidak mampu bangun pagi, ada baiknya jika kamu berangkat dengan kereta

yang berangkatnya sore atau malam. Daripada merepotkan banyak orang juga, kan?

Orang bilang, kalau bangun kesiangan nanti rezekinya dipatok ayam. Ah, yakin? Saya sih tahunya kalau rezeki tidak akan tertukar. Ayam juga punya rezekinya sendiri-sendiri. Tapi, dari perkataan orang itu bisa ditarik kesimpulan bahwa rezeki biasanya datang di pagi hari.

REZEKI  
ITU MAKNANYA LUAS YA,  
BUKAN HANYA SEKADAR UANG. SIAPA TAHU  
REZEKI ITU BERUPA SINAR MATAHARI PAGI YANG  
MENGANDUNG VITAMIN D YANG BAIK UNTUK TULANG,  
UDARA YANG MASIH SEGAR DAN BELUM TERKONTAMINASI  
ASAP KENDARAAN, ATAU MAKAN BUBUR AYAM YANG  
MEMANG BIASA BUKA DARI PAGI. KALAU BANGUN  
KESIANGAN, KAMU TIDAK AKAN MENDAPATKAN  
SEMUA ITU, KAN?

## \*Menunda \*

“Duh, malas banget deh, ngerjain tugasnya.”

“Besok saja, deh. Aku mau nyantai dulu.”

“*Deadline*-nya masih lama, kok. Kalau masih ada besok, kenapa harus dikerjakan hari ini? Santuy aja kaleee!”

Begitu terus sampai Negara Api melulu lantakkan Negara Es.

Familier dengan ungkapan-ungkapan di atas? Atau, mungkin malah kamu yang mengeluh seperti itu? *Oops*.

Apa sih yang biasanya membuat seseorang menunda pekerjaan? Bisa karena malas (itu faktor paling utama dan semua orang tidak akan memungkirnya) atau karena *deadline*-nya masih lama. Masa, sih? Coba deh kamu pikir-pikir lagi. Sesungguhnya, *deadline* yang masih lama sangat mudah membuat kita terlena sehingga kita akan cenderung meremehkannya. Contoh paling mudah adalah tugas sekolah. Katakanlah tugas mata pelajaran tersebut harus dikumpulkan seminggu kemudian. Padahal tugasnya hanya lima butir soal, misalnya. Tugas yang sedikit dengan *deadline* yang panjang tentu akan membuat si murid

terlena, apalagi jika dia tidak memiliki kebiasaan untuk langsung mengerjakan tugas tersebut sepulang sekolah atau setidaknya pada malam harinya.

Bagaimana dengan anak kuliah? Oh, ini lebih mudah lagi. Skripsi adalah contoh nyata. Skripsi yang menjadi tugas akhir sebagian besar mahasiswa di Indonesia tidak memiliki batas waktu yang tetap—kecuali kalau tanpa kamu sadari ternyata sudah tujuh hingga delapan tahun berjalan setelah kamu menjadi mahasiswa, ya. Cepat atau lambatnya proses pengerajan skripsi, ya tergantung inisiatif dari si mahasiswa itu sendiri. Kalau dapat dosen pembimbing yang aktif dalam mendukung dan memotivasi mahasiswa bimbingannya, *wow, bless them!* Tidak semua dosen sebaik itu, karena pasti memiliki kesibukan masing-masing. Nah, kalau punya dosen pembimbing yang tidak terlalu aktif, masa kamu sebagai mahasiswanya juga diam saja?

Saya punya teman, sebut saja Yayan. Dia sering sekali menunda pekerjaannya dan dia mengakui hal itu. Bahkan saya juga menyaksikan sendiri betapa seringnya dia menunda pekerjaan. Teman-teman yang lain pun sudah hafal dengan kebiasaan Yayan, sampai ketika Yayan ini tidak menunda, kami justru bertanya-tanya, “Kerasukan apa tuh si Yayan?” Ketika saya tanyai perihal hobi menundanya ini, Yayan bilang dia pernah mengalami suatu hal yang baginya cukup fatal: terlambat lulus kuliah. Ya, dia lulus setelah tujuh tahun dan sempat terancam *drop out*.

## **Berikut ini adalah penggalan curhatan Yayan kepada saya.**

Rasanya malas banget aja, gitu. Aku memang nggak ditargetkan harus lulus kapan sama orangtuaku. Ditambah lagi, dosenku juga nggak jelas. Beliau terlalu meributkan hal-hal yang nggak penting apalagi berhubungan dengan skripsiku. Jadinya, ya... setelah tujuh tahun kuliah, aku baru lulus. Tapi, kalau waktu bisa diulang... aku pengin sih, bisa lulus cepat. Mungkin karena waktu itu pekerjaan yang harus aku selesaikan cuma satu, ya skripsi itu. Kalau sekarang, semakin banyak pekerjaanku, semakin aku nggak mau menunda. Takutnya jadi keteteran juga, kan.

Di sisi lain, saya juga pernah menyaksikan bagaimana Yayan membatalkan janji dengan subjek penelitian skripsinya karena kemalasannya itu. Menurut pacarnya, saat itu bukan kali pertama Yayan membatalkan janji ketemu. Pacarnya sampai khawatir kalau si subjek penelitian tersebut jadi kehilangan kepercayaan terhadap Yayan saking seringnya dia membatalkan janji. Sementara itu, teman-teman Yayan, termasuk saya, telah lulus dan masing-masing mulai mengejar mimpi, namun si Yayan sendiri masih melakukan kebiasaan menunda itu. Saat itu kami sampai lelah, mungkin juga tidak berani lagi untuk mengungkit tentang progres skripsinya saking sudah lamanya.

Namun, justru karena hal itu Yayan mulai introspeksi. Ketika dia sudah terjun dalam dunia kerja, kebiasaan menundanya berangsur hilang. Dia sadar, kalau semakin dia menunda, maka pekerjaannya juga semakin menumpuk. Dia sudah tahu diri bahwa dia bukan lagi mahasiswa. Yayan sudah banyak kehilangan kesempatan untuk lulus dengan predikat *cum laude* dan melamar kerja di beberapa perusahaan, karena banyak perusahaan yang membutuhkan tenaga kerja dengan usia maksimal 25-26 tahun. Dia sendiri lulus di penghujung usia 25.

Dari kisah Yayan ini, kita tahu bahwa

MEMELIHARA  
PROKRASTINASI ATAU  
KEBIASAAN MENUNDA DAPAT  
MENYEBABKAN PEKERJAAN LAIN JUGA IKUT  
TERTUNDA. DALAM KASUS YANG EKSTREM,  
ORANG LAIN YANG BERKAITAN JUGA  
DAPAT DIRUGIKAN.

Tapi, sesungguhnya apa sih, yang membuat orang-orang menunda sesuatu?

**Pamela D. Garcy dalam artikelnya di *Psychology Today* (2015) merangkum sembilan alasan kamu melakukan prokrastinasi, antara lain:**

- 1) Kamu tidak berbelas kasih terhadap dirimu sendiri.
- 2) Kamu belajar menunda dari panutanmu, entah itu orangtua, saudara kandung, teman-teman, atau yang lain.
- 3) Kamu berpikir bahwa kamu tidak akan efektif dalam menjalankan tugas tersebut, alias kamu tidak tahu harus melakukan apa untuk mengerjakannya.
- 4) Kamu punya bias terhadap tipe tugas tertentu, misalnya kamu pernah melihat orang lain mengalami kesulitan ketika mengerjakan tugas sejenis sehingga itu membuat bias.
- 5) Waktu yang kamu perkirakan sedikit salah kaprah, di mana kamu menganggap remeh waktu penggerjaan tugas, serta menyombongkan diri kalau kamu pasti bisa mengerjakannya dengan cepat.
- 6) Kamu tidak terlalu fokus pada apa yang akan kamu dapatkan di masa depan dengan tugas itu dan lebih memfokuskan diri pada *mendapatkan hadiah* atas penggerjaan tugas tersebut. Misalnya skripsi seperti Yayan. Kamu tidak fokus pada apa yang akan kamu dapatkan

ketika nanti lulus kuliah, tetapi lebih fokus pada yudisium dan wisudanya.

- 7) Kamu terlalu perfeksionis, mungkin juga kelewat idealis.
- 8) Depresi, cemas, atau keadaan psikis lainnya yang menghambatmu dalam melakukan aksi.
- 9) Intoleransimu terhadap ketidaknyamanan dalam mengerjakan tugas tersebut juga dapat membuatmu melepaskan diri dari tugas.

Adakah yang cocok denganmu? Jika ada, berapa banyak? Jika lebih dari empat, mungkin ini adalah waktu bagi kamu untuk mengevaluasi diri dan tujuanmu. Dosen saya pernah bilang, kalau kita sudah menetapkan suatu tujuan jangka panjang, kita juga harus selalu sembada untuk melaksanakannya. Masalahnya, terkadang kita terlalu muluk-muluk dalam merumuskan misi yang harus dilakukan. Misi yang kamu buat mungkin terlalu tinggi standarnya, sehingga kamu sendiri merasa mustahil untuk melakukannya. Misalnya, kamu ingin menulis sebuah buku novel. Tapi, misi yang kamu rumuskan adalah “satu hari menulis dua bab, masing-masing 1500 kata”.

Sini, saya kasih tahu. Saya juga pernah menulis novel. Dalam satu hari, bisa menulis sampai seribu kata itu suatu pencapaian

yang luar biasa. Kenapa begitu? Karena, ketika saya mengerjakan satu bab saja dalam satu hari, ternyata saya juga dipengaruhi oleh *mood*, ada juga gangguan dari keponakan-keponakan saya, dan acara televisi berbayar yang menarik. Jadi, bagi saya dua bab dalam sehari itu terlalu muluk-muluk.

RENCANA  
YANG MULUK ALIAS  
TIDAK REALISTISINI MALAH SANGAT  
MUNGKIN AKAN MEMBUATMU MALAS  
MENGERJAKANNYA. KAMU AKAN BERPIKIR,  
ADUH, KOK KAYAKNYA BERAT BANGET YA... PADAHAL ITU  
ADALAH HAL YANG KAMU RUMUSKAN SENDIRI. MAKA  
DARI ITU, KETIKA MENGERJAKAN SUATU TUGAS, KAMU  
CUKUP MEMBUAT RENCANA-RENCANA YANG REALISTIS  
DAN MANUSIAWI AGAR KAMU JUGA NYAMAN KETIKA  
MENUNAIKANNYA, SEHINGGA TIDAK ADA LAGI  
PENUNDAAN.

## \*Mudah Terdistraksi atau Kurang Fokus \*

“Oh iya, ada tugas. Buka laptop dulu, ah. Eh sebentar... drama yang lagi heboh itu sudah diunggah belum, ya? Nonton dulu deh, tugasnya bisa dikerjakan nanti.”

Salah satu alasan kamu menunda pekerjaanmu, mungkin karena kamu mudah terdistraksi oleh hal-hal yang tidak relevan dengan tugas tersebut. Buka laptop, awalnya sih mau mengerjakan tugas kuliah atau kantor, tapi kok malah *melipir* nonton drama, main gim, buka media sosial, atau memutar musik yang menghanyutkanmu dalam konser ilusi. Dari lima jam membuka laptop, hanya satu jam yang benar-benar efektif untuk mengerjakan tugas dan empat jam lainnya hanya merupakan kegiatan untuk menghabiskan daya laptop. Malah jadi pemborosan, kan?

Sebetulnya, kamu bukannya bermaksud menunda. Tanpa sadar, kamu sebetulnya sedang melarikan diri. Entah karena kamu bosan, jemu, atau sedang mengerjakan tugas yang sebetulnya tidak kamu suka. Kebetulan ada sarana untuk membuatmu melarikan diri, sehingga kamu terdistraksi oleh sarana tersebut.

Eh, kemudian kamu lupa kalau sudah menghabiskan waktu lama untuk melarikan diri.

Lagi-lagi, saya akan berbicara mengenai tujuan alias visi. Kalau tujuanmu masih labil, mungkin karena kamu masih belum yakin, menganggapnya tidak terlalu penting, atau kamu sebenarnya tidak ingin melakukan hal tersebut, kamu akan sangat mungkin terdistraksi. Atensi atau perhatian yang seharusnya kamu gunakan untuk mengerjakan jadi terpakai untuk hal-hal yang mendistraksi.

Saya tidak akan munafik jika sedang mengerjakan sesuatu, saya juga akan merasa bosan atau jenuh. Agar saya tidak stres berkepanjangan, saya juga mendistraksi pikiran saya sebagai *refreshment*. Setelah merasa segar kembali, saya akan melanjutkan pekerjaan. Tapi, memang dasarnya saya sedikit *strict* dengan waktu sehingga ketika saya sedang mendistraksi diri, saya juga lihat-lihat waktu. Sebelumnya saya sangat mudah terdistraksi dan itu membuat ketikan-ketikan naskah saya selesai lebih lama. Dari situ, saya mencoba agar tidak teralihkan sama sekali ketika mengetik satu bab. Tapi, ternyata yang ada saya malah bosan, jenuh, dan ujung-ujungnya mendiamkan naskah sampai mengendap beberapa hari. Meskipun tetap selesai sih, karena ada sesuatu hal yang kita kenal sebagai “*the power of kepepet*”.

Distraksi itu baik agar kita tidak stres, jika kita mampu mengelolanya. Selain mengelola distraksi, kita juga harus mengontrol diri sendiri agar tidak terlarut dalam distraksi tersebut. Inilah hal yang paling sulit. Saya akui, distraksi itu selalu menyenangkan. Kalau kita tidak berhati-hati, distraksi tersebut akan menyita seluruh attensi kita sehingga apa yang seharusnya dikerjakan pun terbengkalai.

Mungkin kamu bisa menjadwalkan distraksi. Hah?  
Menjadwalkan? Iya, kamu tidak salah baca.

JADI, LANGKAH YANG PALING  
UTAMA ADALAH KAMU MENCARI  
TAHU APA DISTRAKSI TERBESAR YANG PALING  
MENYITA ATENSI MU, TAPI HARUS YANG BISA DIRAIH  
SAJA, YA. BATASILAH DISTRAKSI TERSEBUT MAKSIMAL SAMPAI  
TIGA MACAM, URUTKAN DARI YANG PALING KUAT SAMPAI  
YANG TIDAK TERLALU KUAT MEMENGARUHIMU.

Ketika kamu akan mengerjakan tugas, siapkanlah distraksi-distraksi tersebut, tetapi disimpan dulu. Bagilah tugasmu masing-masing sepertiga atau paling banyak seperlima. Misalnya kamu memilih sepertiga, maka setelah tugasmu dikerjakan sepertiganya, kamu boleh menikmati distraksi yang telah kamu siapkan. Setelah dua per tiga dikerjakan, kembali ke distraksi. Begitu seterusnya. Tapi ingat, kamu juga harus membatasi waktu untuk menikmati distraksi, maksimal lima menit. Selama lima menit itu, kamu bebas memanjakan dirimu dengan distraksi favoritmu agar *mood* meningkat.

Saya percaya bahwa distraksi adalah suatu hal yang dapat memenuhi kepuasan fisiologis. Berdasarkan teori hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan fisiologis menempati posisi paling bawah, artinya itu adalah kebutuhan yang paling mendasar. Jika kebutuhan paling mendasar ini sudah terpenuhi, kamu juga akan lebih senang dan nyaman dalam menunaikan pekerjaanmu ke depannya. Kepuasan pun berbeda-beda tiap orang. Kalau saya misalnya, senang sekali makan camilan, mendengarkan musik, dan membaca, bahkan ketika saya bekerja. Jadi, tiga hal itu adalah distraksi paling besar yang harus saya hadapi saat bekerja.

Ketika saya menjadi *assessor*, saya mampu menahan diri dari distraksi apa pun karena situasi yang saya hadapi saat memandu asesmen alias psikotes mengharuskan saya untuk tetap “baik-

baik saja” tanpa itu semua. Asal sudah sarapan, saya tidak akan mencari camilan. Kalau minum sih tetap harus ada, karena ketika memandu psikotes tentu saya akan banyak melibatkan suara saya. Daripada tenggorokan kering, saya harus sedia minum. Ponsel tidak termasuk distraksi karena saya memang menggunakan ponsel untuk memasang *timer*, *stopwatch*, dan berkomunikasi dengan rekan assessor lain serta penyelia saya.

Tapi, lain cerita ketika saya sedang menulis. Jika ada proyek menulis, saya bisa menghabiskan seharian untuk mengetik, apalagi kalau memang hari itu libur dan saya tidak punya janji *hang out* dengan keluarga atau teman-teman saya. Tentu saja dalam sehari itu saya akan bosan dan jenuh melihat tulisan di laptop. Mata saya juga harus diistirahatkan secara berkala agar tidak pedas. Ketika menulis sebuah cerita fiksi, otak saya akan berpikir dua kali lipat karena saya tidak berpegang pada sumber apa pun selain dari otak saya sendiri. Nah, hal inilah yang akan menyebabkan saya jenuh karena otak terus terforsir untuk memikirkan alur cerita. Maka dari itu saya akan menyiapkan camilan gurih nan kriuk, *earphone* untuk mendengarkan musik tanpa mengganggu aktivitas keluarga saya, dan ponsel yang dapat mengakses *platform* cerita fiksi atau komik. Biasanya setelah saya menyelesaikan satu halaman, saya ngemil sambil baca cerita. Lima menit kemudian, saya kembali ke pekerjaan saya. Oh, kalau soal musik, saya memang terus mendengarkan

sepanjang menulis agar otak saya terus terpacu. Nah, cara saya untuk memanfaatkan distraksi berupa musik adalah, kalau sepanjang satu lagu, saya harus dapat minimal satu paragraf. Lagu berikutnya, satu paragraf lagi. Begitu seterusnya. Kalau sedang ngemil dan membaca cerita, ya saya tidak mendengarkan musik.

Kalau menurut kamu langkah seperti itu sulit, tidak apa-apa. Saya pun awalnya merasa kesulitan mengubah distraksi menjadi “tujuan temporal”. Tapi, karena memang saya punya tujuan yang lebih luas lagi, saya berusaha untuk terus sembada. Jadi, kamu juga harus menguatkan tujuan utamamu agar dapat mengatasi distraksi!

## \*Berbohong \*

Jelas, bohong itu memang tidak baik. Apalagi jika kebohongan itu dibuat-buat sedemikian rupa hingga menyebabkan kerugian bagi banyak orang. Tapi, ada juga istilah *white lie*, di mana suatu kebohongan itu dilakukan agar tidak membuat salah satu pihak merasa kecewa dengan kebenarannya. Definisi lainnya ialah informasi yang disampaikan hanya mencakup hal-hal yang ingin diucapkan dan tidak termasuk hal-hal yang tidak ingin diucapkan, secara teknis. Misalnya begini, ibumu bertanya, “Sudah ketemu dosen untuk bimbingan?” dan kamu menjawab, “Sudah,” padahal terakhir kamu bimbingan sekitar seminggu yang lalu. Tapi, kamu tidak ingin ibumu mengomel apalagi kepikiran tentang studimu yang tidak kunjung rampung sehingga kamu bilang sudah. Nah, itulah *white lie*.

Hmmm... menarik. Menurut saya, kebohongan, termasuk *white lie* yang dimaksudkan demi kebaikan, tetaplah suatu kebohongan. *White lie* yang diucapkan kepada orang-orang itu memang tujuannya untuk kebaikan, tapi pertanyaan saya hanya satu: kebaikan siapa? Bisa saja kan, itu untuk “kebaikan” si pendengar *white lie*, pihak yang terlibat dalam *white lie* tersebut, atau malah si pengucapnya. Pertanyaannya saya kembangkan

lagi: benarkah itu untuk kebaikan orang lain, atau untuk hanya melindungi diri sendiri? Nah lho.

Kebohongan satu akan memunculkan kebohongan lain-lain lagi. Betul tidak? Kamu harus menjaga konsistensi kebohongan pertamamu itu dengan mengatakan kebohongan lain yang sekiranya dapat mendukung kebohongan pertama. Orang bilang, kalau memang mau bohong, mendingan sekalian diniatkan agar totalitas. Siklus itu akan terus berlangsung sampai kamu akan capek sendiri. Mending kalau cuma capek, nah kalau ketahuan bohongnya oleh orang lain? Dududu... tengsin sendiri, kan? Belum nanti dapat bonus diomeli, diceramahi panjang kali lebar, atau dalam kasus ekstrem, ditampar. *Ouch!*

Mengapa orang sering kali berbohong? Alasan pertama tentu agar kebenaran yang sesungguhnya tidak terungkap. *Truth hurts*, terkadang. Ketika kebenaran itu akan menyakiti banyak orang ketika terungkap, maka orang-orang memilih untuk berbohong. Tapi, mana yang lebih menyakitkan: *telling an ugly truth or whispering sweet lies?*

Saya pernah mendengar kisah dari seorang sahabat saya, sebut saja Putri. Dia adalah korban kebohongan yang sudah sangat parah sekali, kalau menurut pendapat saya. Dahulu, dia bertemu dengan seorang pria yang baginya menarik. Kebetulan, pria tersebut juga tertarik kepadanya. Pria itu melakukan

pendekatan mahadaya—waktu itu si pria, sebut saja si Paijo, mengatakan pada Putri bahwa dia lulusan S2 di salah satu kampus terbesar di Indonesia, dan sedang menikmati waktu santainya dengan bekerja sampingan sebagai barista. Putri sendiri saat itu juga kerja paruh waktu di kafe yang sama sebagai kasir.

Kendati hanya pekerja paruh waktu, Putri kerap membawa mobil ke kafe tempatnya bekerja karena memang dia sudah mahir menyetir. Ayahnya yang seorang pejabat di daerah tempat tinggalnya telah mengizinkan putrinya untuk menyetir mobil sendiri, toh mobil itu juga tidak mewah—sudah tua dan tidak terlalu nyaman dikendarai. Putri sendiri memiliki paras yang rupawan dan juga otak yang cerdas, langganan *ranking* satu di sekolahnya yang memang favorit daerah, serta kuliah di salah satu universitas terbaik di Indonesia. Nah, berbagai latar belakang Putri inilah yang ternyata membuat Paijo mendekatinya.

Saya tidak terlalu tahu apa yang Paijo katakan tentang dirinya sendiri kepada Putri, tetapi saat itu Putri memang sampai mabuk kepayang. Tetapi yang sangat kentara adalah bahwa Paijo ini selain tampan, dia juga memiliki kepribadian yang ceria, terbuka, suka membanyol, dan... melebih-lebihkan apa yang dia punya. Lulusan S2, keturunan Belanda, rumah keluarganya berada di kawasan elite di Jakarta, kenal banyak artis, dan lain sebagainya.

Suatu hari, suatu hal yang sangat tidak diinginkan pun terjadi: Putri hamil di luar nikah dengan Paijo. Keluarga Putri malu, apalagi ayahnya seorang pejabat daerah. Mereka kalang kabut untuk menutupi hal tersebut dari para kolega sang ayah. Akhirnya, Putri dinikahkan dengan Paijo yang otomatis mendatangkan keluarganya juga. Di situlah fakta mencengangkan terungkap: keluarga Paijo hanyalah “rakyat jelata”, rumahnya biasa dan berdempetan dengan para tetangganya seperti yang umum ditemui di Jakarta, kuliah S1-nya tidak kunjung kelar, dan orangtuanya asli Jawa Tengah tanpa ada keturunan Belanda.

Apakah Paijo akhirnya kapok berbohong? Belum, Kawan. Setelah mereka menikah, Paijo menuturkan lebih banyak kebohongan. Misalnya, Paijo yang disuruh bekerja karena harus menghidupi Putri dan anak mereka pun pergi setiap pagi ke “kantor” tersebut, hingga ditawari posisi sebagai gitaris di suatu *band indie* yang terkenal. Nyatanya, setiap pagi ternyata dia hanya nongkrong di warung kopi dan *band indie* yang dimaksud tidak pernah menawarkannya posisi sebagai gitaris, melainkan... hanya stiker logo *band* mereka. Paijo juga mengatakan bahwa dia sakit keras dan hanya punya waktu dua bulan untuk hidup agar keluarga Putri mau berbelas kasihan kepadanya, tetapi nyatanya sampai saat ini dia masih hidup, sehat, bahkan menikah lagi dengan orang lain selepas bercerai dari Putri. Memprihatinkan, ya?

Terkadang, orang-orang hanya ingin mendengar apa yang memang ingin mereka dengar, dan apa yang ingin mereka dengar tidak selamanya kebenaran. Bagi beberapa orang, kebenaran yang dipaparkan terasa sangat menyakitkan sehingga mereka memilih untuk tidak tahu atau mendengarkan kalimat-kalimat yang menyenangkan sekaligus menenangkan dari orang lain. Kalau sudah begini, yang bohong bukan pihak lain lagi, melainkan dirinya sendiri. Fenomena membohongi diri sendiri ini juga bukan hal yang mengejutkan lagi, karena pada praktiknya ternyata banyak sekali.

Saya ambil contoh seorang sahabat saya yang lain, sebut saja Suci. Dia baru pertama kali punya pacar yang benar-benar serius setelah lulus kuliah. Pacarnya itu, sebut saja Paino, baru beberapa bulan mengakhiri hubungan dengan mantannya yang telah dipacarinya selama tujuh tahun. Suci menambahkan, waktu itu putusnya hubungan Paino dengan sang mantan pacar tidak dengan cara baik-baik. Suci mengakui bahwa Paino masih memiliki dendam terhadap mantannya. Kami para teman Suci memiliki pikiran yang sama: Paino hanya menjadikan Suci sebagai pelarian dan pelampiasan, serta sarana untuk menunjukkan kepada mantannya bahwa dia “sudah *move on*”.

Tapi, apakah Paino betul-betul mencintai Suci? *I never thought so.* Sayang mungkin iya, tetapi cinta belum tentu. Suci meyakinkan kami bahwa Paino mencintainya, dengan bukti-

bukti yang malah membuat kami semakin yakin bahwa Paino tidak mencintai Suci: meminta Suci untuk diet. Tidak hanya menyarankan, tetapi meminta. Namun, Suci masih mengatakan kepada kami bahwa Paino menyuruhnya untuk diet atas suatu bentuk perhatian. Ya sudah, kami akhirnya tidak berkomentar lagi sampai akhirnya mereka benar-benar putus dan Paino menikahi gadis mungil—benar-benar berkebalikan dengan Suci—namun sangat sesuai dengan tipenya.

MEMILIKI  
EKSPETASI BUKAN HAL YANG  
SALAH, TETAPI JIKA TERNYATA EKSPETASI  
TIDAK SESUAI DENGAN KENYATAAN, YANG PERLU  
KITA LAKUKAN ADALAH MENERIMA KEADAAN, BUKANNYA  
MEMBOHONGI DIRI SENDIRI. KEBENARAN MEMANG BISA  
TERASA MENYAKITKAN, TETAPI BENARKAH KAMU INGIN  
TERUS MENERUS DIBUAI DENGAN KEBOHONGAN?  
HATI-HATI LHO, KAMU BISA CAPEK  
SENDIRI.

## \* Pemalu \*

Apakah kamu merasa sungkan jika harus memulai percakapan dengan orang baru? Saya pikir banyak orang yang seperti itu. Di lingkungan pertemanan saya pun, sebelum saya mengenal teman-teman saya, mereka seakan ragu untuk berbicara dengan saya sehingga biasanya saya yang lebih banyak berbicara duluan dengan mereka. Ada yang responsnya bagus dan kami berteman sampai sekarang, tetapi ada juga yang hanya sampai perkenalan awal saja dan selebihnya hanya menjadi kolega biasa. Tapi, saya menganggap hal itu wajar, karena tidak semua orang bisa berinisiatif seperti itu.

Tapi, alangkah baiknya jika kita tidak memelihara sikap malu-malu ketika dalam situasi tertentu di mana kamu memang diharuskan aktif. Misalnya, ketika kamu sedang presentasi di hadapan teman-teman atau rekan kerja kamu. Apalagi kalau presentasinya berkelompok. Apakah efektif jika seluruh kelompok mendapatkan giliran untuk menjelaskan *slide* presentasi? Jawabannya, bisa ya dan tidak. Kalau membuat presentasi menjadi lebih lama karena kebanyakan “bongkar pasang” posisi pembicara, memang tidak efektif. Tapi untuk berlatih berbicara di depan, sebetulnya itu lumayan efektif.

Dulu, saya pernah mendapatkan tugas kelompok untuk dipresentasikan. Dosen saya membentuk kelompok berjumlah sesuai dengan banyaknya anggota kelompok yang maju presentasi. Dengan begitu, seluruh anggota kelompok memang akan mendapatkan jatah untuk mempresentasikan hasil tugas kelompok. Nah, saat itu salah satu teman sekelompok saya orangnya benar-benar pendiam, bahkan mengobrol dengannya pun terasa canggung. Namanya Anna, sebut saja begitu. Daripada ikut berpartisipasi dan menginisiasi sesuatu, Anna lebih memilih untuk menerima apa yang ditugaskan kepadanya. Tapi, dia benar-benar hanya ikut menatap laptop tanpa berkata apa-apa. Dia hanya berbicara ketika diajak bicara, tetapi diam saja bahkan cenderung melamun ketika tidak ada yang mengajaknya bicara.

Hari presentasi pun tiba. Masing-masing dari kami menempati kelompok yang telah ditentukan. Anna sudah keringat dingin karena harus berhadapan dengan orang banyak tanpa dukungan dari rekan-rekan sekelompoknya. Saya yang waktu itu memimpin diskusi kelompok di dekatnya, dapat mendengar suara para teman di sana yang mengatakan “Suaranya gedein dikit dong, nggak dengar nih!” beberapa kali. Wajah Anna? Merah padam menahan malu—bukan marah, karena bahkan selama saya kenal dia pun, dia tidak pernah terlihat marah. Bahunya turun dan condong ke depan, tangannya menggenggam, dan memeluk tasnya. Sampai di situ saya paham, dia merasa tidak

nyaman karena harus tampil sendirian menghadapi forum yang di dalamnya bahkan sampai sepuluh orang.

Pernahkah kamu merasa malu jika harus bertanya kepada guru atau dosen perihal materi yang belum kamu pahami? Entah karena tidak mau menjadi pusat perhatian atau dicerca teman-teman sekelas karena siapa tahu kamu menanyakan hal yang tidak penting (bagi mereka)? *Well*, ini adalah masalah umum yang biasa dihadapi oleh kebanyakan orang. Belum mengerti benar tentang materinya, tetapi tidak mau bertanya kepada dosen yang bahkan telah memberimu kesempatan bertanya karena malu. Kamu kemudian akan menghibur diri sendiri, ah nanti juga bisa cari di internet atau tanya teman. Eh, temanmu juga belum paham dan mengalami hal yang sama denganmu.

Saya pun dulunya benar-benar malu jika harus tampil di hadapan orang banyak, sehingga saya tidak terlalu aktif ketika sekolah dan kuliah dulu. Tapi, penyesalan selalu datang di akhir. Saya menyesal tidak bertanya mengenai materi-materi yang belum saya pahami, padahal dulu guru dan dosen saya sering memberi kesempatan untuk bertanya. Makanya, saya tidak memiliki bekal berupa nyali ketika harus bekerja sebagai *assessor* untuk pertama kali. Sekali terjun langsung menangani penjurusan SMA satu kelas berisi 30-an siswa. Wah, kalau ingat bagaimana saya pertama kali memandu psikotes, rasanya ingin sembunyi di balik selimut karena terlalu berpegang teguh pada

instruksi tertulis yang dirumuskan oleh supervisor saya, seorang psikolog yang tak lain adalah kakak saya sendiri. Cara saya memberikan instruksi pun kelewat kaku, tidak ada improvisasi, dan jarang sekali mengajak para pesertates berinteraksi. *Not even an ice breaking moment!* Malu saja kalau ternyata *ice breaking* saya jatuhnya jadi canggung dan *cringey*. Makanya, waktu itu muka mereka sepet sekali. Sudah disuruh mengerjakan tes dari pagi sampai siang, tidak ada *snack* dan minuman, sampai harus menahan hasrat buang hajat beberapa lama, eh, kedapatan assessor kaku seperti saya. Duh Gusti...

Betul, harus banyak berlatih agar kita tidak lagi menjadi pemalu. Tapi, bagaimana caranya? Bahkan ketika latihan ditemani oleh teman saja terkadang kita lebih malu. Di saat seperti ini, kaca besar atau ponsel adalah teman sejati. Berlatihlah di depan kaca untuk mengatasi sikap malu-malu kamu, entah itu malu berbicara di depan umum, malu bertanya, atau jenis-jenis malu yang lain. Bisa juga kamu rekam dengan kamera video ponsel kamu agar dapat kamu tonton setelahnya. Dari situ, kamu juga bisa menilai tentang apa yang kurang dan perlu diperbaiki. Kalau kamu punya keberanian lebih, coba kirimkan video tersebut kepada temanmu agar dia juga bisa ikut memberikan saran. Selamat mencoba!

## \* Pemarah \*

Dikritik sedikit, marah. Dikomentari sedikit, jengkel. Ada yang tidak sengaja menyenggol, langsung digas. Ada yang menyindir, otomatis ngamuk. Bisa-bisa pihak lain cuma diam saja langsung di-*uninstall* dari lingkaran pertemanan.

Apakah kamu mudah marah, bahkan pada hal-hal kecil? Apakah kamu dikenal sebagai orang “bersumbu pendek” di lingkunganmu? Kalau iya, apa sih alasan kamu sehingga bisa mudah sekali marah? Kalau orang bilang, sedang PMS (*pre-menstrual syndrome*; sindrom pramenstruasi) adalah keadaan yang diwaspadai karena si “penderita” PMS ini lebih mudah tersulut emosi daripada hari-hari biasa. Tapi, tidak mungkin dong, kalau kamu PMS terus-terusan? Apalagi kalau kamu cowok yang memang tidak akan pernah mengalami PMS.

Ketidaksesuaian antara perilaku orang dan apa yang kamu ekspektasikan akan menimbulkan emosi negatif, salah satunya amarah. Misalnya, temanmu meminjam uang kepadamu. Kamu pun memberikan sebagian uangmu untuk dipinjamnya dengan syarat agar uang tersebut dapat dikembalikan dalam jangka waktu satu minggu. Tetapi, temanmu itu tidak mampu

membayar utangnya dalam kurun waktu tersebut. Malahan, dia tidak kunjung membayar hingga hitungan bulan. Tentu saja ada amarah yang muncul, kan?

Tetapi, hal seperti itu masih terbilang wajar karena memang temanmu memiliki kesalahan. Nah, coba kalau kasusnya begini: temanmu menasihatimu agar kamu tidak terlalu banyak menonton siaran YouTube yang tidak terlalu mendidik, atau mengomentari idola favoritmu. Kamu pun tersinggung dan marah-marah padanya. Padahal, siapa tahu temanmu bertujuan baik. Dia ingin kamu lebih fokus belajar atau bekerja, atau setidaknya menonton video yang lebih mengedukasi. Dia juga mengomentari idolamu karena mungkin saja dia merasa bahwa idolamu tersebut unik di matanya, bukan bermaksud untuk mengejek idolamu. Kamu tidak pernah tahu, kan?

JIKA

WATAKMU MEMANG SUDAH PEMARAH,  
MEMANG AGAK SULIT UNTUK MENGUBAHNYA. TAPI,  
BUKAN BERARTI SAMA SEKALI TIDAK BISA. PERMASALAHANNYA  
ADALAH KAMU MAU ATAU TIDAK. POLA PIKIRMU PUN SEBAIKNYA  
DIUBAH AGAR TIDAK MELULU MEMANDANG SUATU HAL  
DARI SISI NEGATIFNYA SAJA.

Misalnya, untuk apa kamu marah-marah kepada orangtuamu hanya karena mereka membelikan sepatu untuk adikmu? Siapa tahu sepatu lama adikmu sudah tidak layak pakai karena menganga atau sudah kekecilan, sehingga dia memang sudah seharusnya ganti sepatu. Kamu tidak dibelikan karena sepatumu masih bagus dan sangat layak pakai. Jadi, jangan buru-buru ngambek dan menuduh orangtuamu pilih kasih.

Kasus marah-marah dalam pacaran juga marak di sekitar saya. Katakanlah si pria telah bekerja di suatu perusahaan, sementara si perempuan masih kuliah atau sudah lulus namun belum mendapatkan pekerjaan. Karena si pria bekerja, tentu saja dia akan menghabiskan lebih banyak waktu di kantornya. Kadang-kadang, dia juga bisa saja lembur karena pekerjaannya menumpuk. Maka dari itu, si pria mengabaikan ponselnya agar lebih konsentrasi bekerja. Tetapi, si perempuan menyalahartikan kesibukan si pria sebagai hal lain, sehingga suatu hari, si perempuan tidak tahan lagi karena jadi sulit menghubungi si pria. Ketika si pria akhirnya menghubunginya, si perempuan pun marah-marah karena merasa tidak lagi diperhatikan. Si pria sudah menjelaskan bahwa dia bekerja agar memiliki modal untuk melamar si perempuan. Eh, si perempuan bukannya luluh, malah semakin menjadi-jadi.

Kemudian, tercetuslah pertanyaan paling menegangkan: "Pilihaku, atau pekerjaanmu?" Hiyahiyahiya... kalau begini, mana

ada yang bisa menjawab jujur? Mau jujur bilang “*Ya pekerjaanku, lah. Kan aku memang bekerja. Kalau aku bolos cuma untuk menemani kamu, aku bisa dipecat!*” kok sepertinya malah akan kena semprot, tapi kalau mau jawab “*Jelas kamu dong, Sayang!*” nanti pekerjaannya nggak kelar-kelar... Serba salah deh. Mau jawaban yang diplomatis seperti “*Keduanya penting, kan aku bekerja juga biar bisa menikahi kamu!*” si perempuan masih ngambek juga. Ujung-ujungnya? Si pria tidak mampu menjawab dengan benar—benar secara harfiah dan benar sesuai keinginan si perempuan—and malah ikutan tersulut emosi. Lah, malah jadi marahan. Kemudian mereka akan melalui proses diam-diaman selama beberapa hari, syukur-syukur kalau cuma dalam hitungan jam sebelum berbaikan... atau malah putus.

Dari kasus-kasus di atas,

MUDAH

TERSULUT EMOSI BISA SAJA

DIAKIBATKAN OLEH KEBIASAANMU YANG LEBIH SUKA

MEMANDANG SESUATU DARI SUDUT PANDANGMU SENDIRI.

KAMU MUNGKIN BELUM MENCoba UNTUK MEMBAYANGKAN

DIRIMU DALAM POSISI ORANG LAIN.

Kamu juga harus ingat bahwa jika kamu marah, mulutmu akan rentan mengeluarkan kata-kata kasar. Nah, kata-kata kasar yang kamu ucap, jika kamu tidak hati-hati, akan menyakiti hati orang lain.

Maka, tariklah napas panjang tiga kali ketika amarah tersebut datang. Berdoalah kepada Tuhan agar amarahmu tidak berkobar. Lalu, mulailah berpikir bahwa ada hikmah di balik kejadian yang membuatmu hendak marah tersebut. Selamat mencoba!

## \*Pendendam \*

Sering memendam dendam adalah suatu perpanjangan dari sering marah-marah, menurut saya. Lebih tepatnya, jika kemarahan dalam hati tidak dikelola dengan baik. Kemarahan tersebut malah dipelihara dalam kurun waktu yang lama sampai mengendap di hati. Nah, endapan kemarahan itulah yang menjadi cikal bakal dendam.

Betul, memaafkan itu bukan hal yang mudah. Butuh kelapangan dada dan hati tingkat tinggi untuk memaafkan kesalahan orang lain, yang mungkin telah menyakiti mu begitu dalam. Makanya, kalau seperti lagu Sherina berjudul *Persahabatan* yang menjadi soundtrack film *Petualangan Sherina*, katanya

**“SETIAP MANUSIA DI DUNIA PASTI PERNAH SAKIT HATI, HANYA  
YANG BERJIWA SATRIA YANG MAU MEMAAFKAN.”**

Lagu itu memang benar, karena memaafkan adalah hal yang tidak mudah.

Lantas, apa yang paling mudah? Saya harus mengatakan, menyimpan dendam itu tadi. Sangat mudah untuk membiarkan

dirimu ditenggelamkan dalam lautan dendam dan memikirkan apa rencana selanjutnya untuk membalaskan dendam tersebut kepada orang yang telah menyakitimu. Mending kalau kamu membiarkan dendam di hatimu itu terkikis oleh waktu. Nah, kalau kamu memilih untuk membalaskan dendam itu?

Ada satu hal yang harus kamu tanyakan pada dirimu sendiri. Dengan membalaskan dendam, apa yang akan kamu dapatkan? Baiklah, kamu mungkin akan mendapatkan kepuasan. Setelah itu apa? Melihat orang tersebut menderita? Ya itu sih, kalau dia memang menderita. Masalahnya kalau ternyata dia ikut membalaskan dendam lagi padamu. Apa yang akan terjadi? Hal tersebut akan berputar terus, saling balas seperti main tenis, dan tidak ada habisnya.

Untuk mudahnya diilustrasikan seperti ini: seseorang menyakitimu, kemudian kamu mendendam kepadanya. Kamu membalaskan dendam. Dia mungkin tahu jika itu adalah “harga yang pantas” diterimanya, tetapi mungkin orang-orang terdekatnya seperti teman atau keluarga tidak terima atas pembalasan dendammu, sehingga mereka melakukan hal yang sama. Orang-orang terdekatmu juga tidak terima, dan mereka pun membalaskan dendam. Begitu seterusnya. Tidak ada akhirnya, kan?

Lagi pula, jika kamu mampu membalaskan dendam, lantas apa bedanya antara kamu dengan orang yang telah menyakitimu? Jika kamu membenci seseorang dan masih sulit memaafkannya, hal yang paling baik adalah tidak memedulikan apa pun tentang dirinya. Justru jika kamu memelihara dendam, pikiranmu akan selalu tertuju kepadanya dan kamu jadi tidak punya waktu untuk memikirkan hal lainnya—yang seharusnya lebih diprioritaskan. Di sisi lain, siapa tahu orang yang kamu benci itu malah sudah sukses dan bahagia, sementara kesuksesan dan kebahagiaanmu sendiri terhambat karena terlalu sibuk memikirkan cara untuk membalaskan dendam kepadanya.

Pun jika kamu tidak membalaskan dendam alias hanya menyimpannya, jangankan kira urusannya akan selesai. Masalahnya ada pada dirimu. Jika dendammu terus kamu pelihara, hatimu akan selalu memandang negatif suatu hal. Kamu akan menjadi tidak ramah, bisa jadi malah kemudian sering berkata-kata kasar, dan tidak ada yang ingin mendekatimu. Ada yang mendekatimu pun, akan kamu tolak kehadirannya karena kamu takut mereka akan melakukan hal yang sama seperti yang dilakukan oleh orang yang menyakitimu. Padahal, mereka bisa saja bermaksud baik, ingin berteman denganmu dan memperluas pergaulan.

Belum lagi, kamu akan dilanda ketakutan jika orang yang kamu benci itu akan melakukan hal yang sama untuk kesekian kalinya. Ketakutan yang kamu hadapi bisa saja berkembang

menjadi penyakit mental tanpa kamu sadari. Sakit flu mungkin dapat sembuh dengan istirahat yang cukup dan makan makanan yang sehat, tapi sakit mental? Belum tentu tuntas dengan sekali konseling.

Untuk menghindari dendam tersebut menjadi kesumat, latihlah dirimu untuk berpikir positif. Mungkin, ada maksud di balik alasan orang tersebut menyakitimu. Siapa tahu, Tuhan sedang menunjukkan atau memperingatkanmu akan sesuatu, mungkin juga memang sedang mengujimu. Bisa juga karena ada sesuatu dalam dirimu yang perlu diperbaiki. Meskipun memaafkan terasa sulit, kamu bisa mendoakan orang tersebut agar menyadari perbuatannya dan tidak mengulangi hal yang sama kepada orang lain.

Kalau dia tidak berubah juga? Itu adalah tugas Tuhan untuk membalas perbuatannya, kamu tinggal duduk manis sembari mendoakan agar hatinya terbuka.

## \* Mudah Jatuh Cinta \*

Sebentar, sebelum kamu protes kenapa “mudah jatuh cinta” termasuk dalam kebiasaan buruk, biar saya perjelas. **Tentu, jatuh cinta adalah suatu anugerah dari Tuhan.** Tapi, kalau terlalu sering—lihat yang cakep dan bening sedikit langsung jatuh cinta, dibaikan sedikit langsung baper—tentu saja bukan menjadi hal yang baik.

Ketika kamu menyukai seseorang berdasarkan fisiknya yang terlihat “wah” di matamu, saya sebetulnya yakin bahwa itu bukanlah cinta, tetapi kekaguman atau ketertarikan semata. Kamu tertarik karena dia cakep, badannya proporsional, atau gayanya benar-benar ciamik dalam versimu. Jika kamu mengartikan bahwa itu adalah cinta pandangan pertama, kamu sebaiknya berpikir ulang.

Masih ingat cerita teman saya, Suci, yang memiliki *toxic relationship* dengan Paino? Selepas putus dari Paino, Suci berselancar di aplikasi kencan daring dan menemukan beberapa pria yang *match* dengannya. Sebelumnya, ibu Suci berdoa agar anaknya itu mendapatkan pria yang ibadahnya bagus, alias saleh. Nah, kebetulan pria-pria yang *match* dengannya itu taat

beragama sehingga dapat disimpulkan bahwa doa ibunya dikabulkan. Ditambah lagi, mereka bukan perokok aktif—salah satu tipe lelaki idaman Suci. Sayangnya, ketika Suci melihat foto para pria dalam aplikasi kencan itu... dia langsung ilfil. Padahal sebelumnya mereka sudah sempat berinteraksi, dan sebetulnya Suci cocok mengobrol (bahkan sebetulnya dia sempat tertarik) dengan para pria tersebut. Tapi dia langsung membatasi diri dan pelan-pelan menolak mereka secara halus.

Lucunya, Suci malah tertarik pada seseorang yang sedang singgah di kantornya selama beberapa hari untuk pelatihan. Cowok tersebut, sebut saja Putra, berusia enam bulan lebih muda darinya dengan badan yang cenderung kurus serta katanya sih lumayan tampan—saya belum pernah bertemu langsung dengan si Putra, jadi saya tidak bisa menilai secara objektif maupun subjektif. Orangnya sangat supel, gampang berbaur dengan siapa saja. Maka dari itu, Suci yang aslinya pendiam dan tidak terlalu berpengalaman soal cowok pun jadi naksir. Tapi, ada satu hal unik yang saya temukan. Menurut cerita Suci, Putra itu perokok aktif. Putra bisa menghabiskan lebih dari sebungkus rokok dalam sehari. Tentu saja saya jadi mempertanyakan konsistensi Suci yang menyukai pria nonperokok. Namun, Suci seakan tidak memedulikan itu—pokoknya, dia naksir Putra, titik, nggak pakai koma.

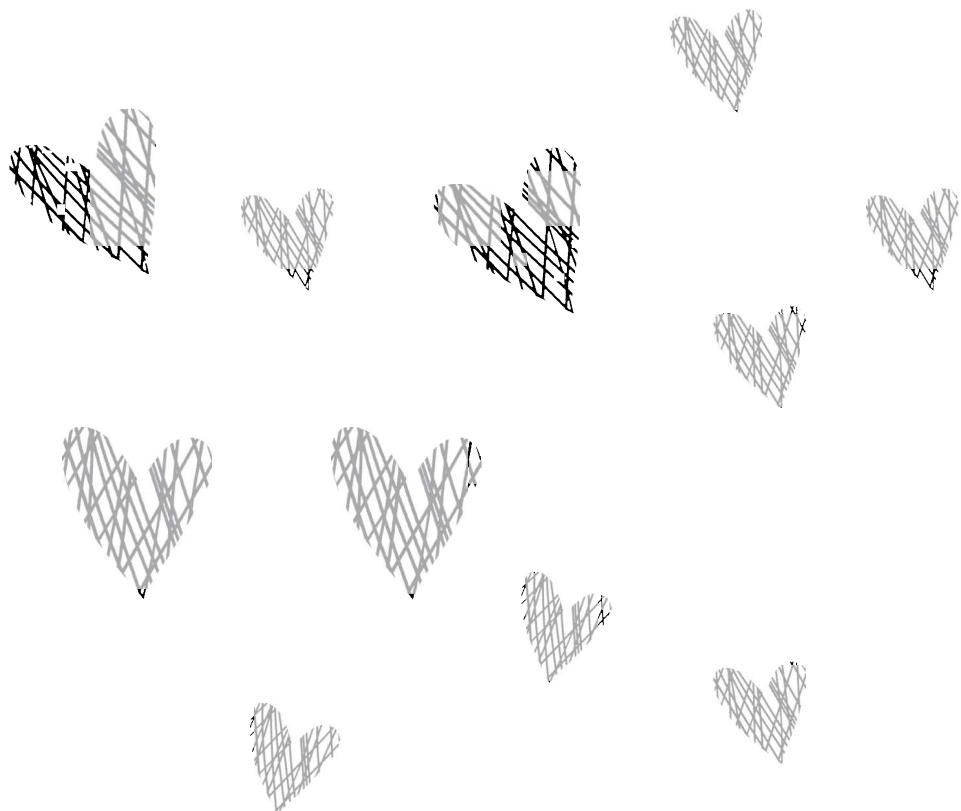
Nah, bagaimana jika kamu menyalahartikan kebaikan seseorang sebagai tanda bahwa dia menyukaimu? Alias, ada orang yang bersikap baik kepadamu dan sebetulnya dia biasa saja tetapi kamu malah baper. Pernah mengalaminya? Di sekitar saya, banyak sekali orang-orang yang memang selalu bersikap baik, ramah, dan supel terhadap orang-orang. Ada juga yang sering *flirting* dengan maksud bercanda, tapi hanya kawan-kawannya yang memahami hal itu. Orang lain yang awam malah jatuh cinta kepada mereka. Setelah tahu bahwa ternyata mereka memperlakukan orang-orang dengan hal yang sama atau malah menolak cinta mereka, orang-orang yang awam malah marah-marah. Sebetulnya ini menarik, karena saya pikir, “Lho, memang apa salahnya bersikap baik kepada orang lain?”

Saya akan mengisahkan kejadian yang dialami oleh seseorang bernama Ardi—bukan nama sebenarnya. Ardi menyukai seorang perempuan, sebut saja Daisy. Daisy adalah cewek dengan lingkaran pertemanan yang lebih banyak diisi oleh teman laki-laki daripada teman perempuan. Maka dari itu, Daisy gampang sekali akrab dengan teman laki-laki termasuk Ardi. Sebaliknya, Ardi yang temannya kebanyakan laki-laki dan tidak berpengalaman dengan perempuan, bertemu dengan Daisy yang bersikap akrab, hangat, dan selalu bisa membuatnya tertawa. Hasilnya dapat ditebak; Ardi jadi baper alias terbawa perasaan.

Namun, ada satu hal yang tidak Ardi tahu: sikap Daisy itu adalah sikap yang biasa dia tunjukkan kepada semua temannya. Tidak hanya yang laki-laki, tetapi juga yang perempuan. Pribadinya yang sangat mudah berbaur dengan siapa saja membuat Daisy juga tidak memiliki kesulitan untuk bergaul dengan Ardi yang tertutup dan pendiam. Karena Ardi tidak tahu, maka dia mengira Daisy memiliki perasaan lebih kepadanya dan akhirnya mendekati Daisy. Namun, Daisy akhirnya menyadari bahwa Ardi sedang mendekatinya dan dia pun segera mengubah sikapnya terhadap Ardi. Ardi yang patah hati pun mencari pelarian—yang entah benar-benar dia cintai atau tidak—untuk melupakan Daisy.

Apakah Daisy salah? Saya pikir tidak juga. Dia hanya menunjukkan sikap yang bersahabat. Daripada malah bersikap cuek juga, kan? Tapi, itu juga bukan salah Ardi. Dia hanya kurang pengalaman sehingga tidak mampu membedakan sikap yang biasa kepada teman dan yang memang ada maksud tertentu. Bukan berarti dia harus menjadi *playboy*, tetapi mungkin dia perlu membuka diri untuk berteman dengan perempuan untuk mengetahui berbagai karakter mereka, sehingga nanti jika dia kembali bertemu dengan perempuan yang sikap dan sifatnya mirip Daisy, Ardi akan lebih siap dan tidak lagi mudah jatuh cinta—kecuali kalau ternyata memang jodoh, hehehe...

Tapi memang, mudah jatuh cinta adalah kebiasaan yang perlu diwaspadai karena ketika sang objek afeksi tidak memiliki perasaan yang sama, dia akan merasa patah hati. Padahal dia sendiri yang berharap, tapi dia juga yang sakit hati. Kan kasihan. Si objek afeksi pun akan merasa bersalah karena telah menyakiti hatinya, padahal si objek afeksi tidak melakukan apa-apa. Serba salah, kan?



## \* Mudah Selingkuh \*

Saya pikir saya harus membedakan mudah jatuh cinta dan mudah selingkuh dalam dua kategori yang berbeda, karena tidak semua orang yang mudah jatuh cinta akan selingkuh, dan belum tentu pula jika orang yang berselingkuh benar-benar mencintai pasangan selingkuhnya.

Saya akan mengemukakan pendapat saya tentang jatuh cinta kepada orang selain pasangan dan jatuh cinta pada orang yang telah memiliki pasangan: sesungguhnya, menurut saya, hal itu tidak salah. Lho, kok bisa? Mencintai seseorang, siapa pun orangnya, bukanlah hal yang salah. Ya, termasuk mencintai orang selain pasangan dan juga orang yang telah memiliki pasangan. Sekalipun mereka berada dalam ikatan yang sah alias menikah. Jadi, misalnya kamu menyukai suami atau istri orang, atau kamu yang telah menikah menyukai orang selain pasangan sahmu, sebetulnya kamu tidak salah. Jatuh cinta adalah hak semua orang. Saya sudah bilang sebelumnya bahwa jatuh cinta adalah anugerah.

Lantas, bagian mananya yang salah? Tentu saja jika kamu mengusahakan “cinta”-mu itu. Kamu boleh mencintai orang

lain yang telah memiliki pasangan atau ketika kamu sendiri yang berpasangan, tetapi kamu tidak boleh mengusahakan agar cintamu itu dapat terbalaskan. Kamu bukan hanya akan menyakiti satu atau dua orang, tetapi banyak. Apalagi jika kamu yang telah berpasangan sah. Keluarga pasanganmu juga akan tersakiti, keluargamu sendiri akan malu. Jika kamu tetap gigih mengejar cinta “terlarang” itu, yang ada kamu akan dicap egois, dan pastinya: perusak hubungan orang. Label yang di Indonesia masih lebih sulit dimaafkan daripada pezina atau pengguna obat-obatan terlarang sekalipun.

Tapi, cinta tidak selalu menjadi alasan utama orang berselingkuh. Ada banyak alasan seseorang memutuskan untuk berselingkuh. Dikutip dari artikel milik Whitbourne dalam *Psychology Today* (2012), ada delapan alasan orang memutuskan untuk berselingkuh dari pasangannya, baik yang sah maupun yang hanya pacaran saja. **Alasan-alasan tersebut antara lain:**

1. Ketidakpuasan seksual dengan pasangan,
2. Hasrat untuk menambah pasangan seksual,
3. Kekurangan akan kepuasan emosional dengan pasangan,
4. Menginginkan validasi emosional dari orang lain,

5. Tidak lagi mencintai pasangan,
6. Mencintai orang yang baru,
7. Kamu ingin membalaskan dendam, dan
8. Kamu penasaran dan menginginkan pengalaman baru.

Sementara itu, Pawlowski dalam *Today* (2019) juga mengemukakan delapan alasan, antara lain:

1. Kekurangan akan cinta,
2. Hasrat seksual,
3. Pasangan tidak terlalu memerhatikan dirimu,
4. Situasi, (*oops!*)
5. Mencoba berpasangan dengan banyak orang karena pola pikir “*you only live once*”—kamu hanya hidup sekali saja sehingga kamu harus “menikmati hidup”,
6. Komitmen yang lemah dengan pasangan,
7. Kepercayaan diri yang berlebih, dan
8. Kemarahan.

Dari semua hal yang telah disebutkan di atas, berapa kali kamu menemukan “mencintai orang baru” di sana? Ya, hanya satu. Kebanyakan menyebutkan ada masalah internal yang terjadi dalam pasangan yang kemudian mengarahkan mereka untuk melampiaskannya pada orang lain (tepatnya, melarikan diri dari pasangan dan masalah bersama pasangan)—si calon pasangan selingkuh tersebut. Misalnya, kamu adalah selingkuhan dari seseorang yang telah memiliki pasangan. Apakah dia benar-benar mencintaimu? Belum tentu. Siapa tahu dia hanya ingin mengisi kekosongan yang tidak mampu diisi oleh pasangannya. Kalau dia bilang dia mencintaimu, jangan buru-buru percaya. Harus kamu verifikasi dulu kebenarannya.

Jika kamu adalah orang yang:

- 1) Sedang merasakan hubungan yang hambar dengan pasanganmu,
- 2) Merupakan tipe orang yang senang eksplorasi dengan lebih dari satu orang, atau
- 3) Sedang sangat marah kepada pasanganmu;

Coba pikirkan satu hal ini: tidakkah pasanganmu akan sakit hati jika kamu memutuskan untuk berselingkuh?

Pasalnya:

- 1) Hubungan yang hambar umum terjadi pada pasangan yang telah lama menjalin hubungan,
- 2) Berkomitmen dengan satu orang saja memang memiliki kecenderungan untuk merasa bosan, dan
- 3) Pertengkarannya dalam hubungan adalah hal yang sebetulnya diprediksi akan terjadi, baik itu dalam skala kecil atau besar.

Maka dari itu, komunikasi dengan pasangan tentang apa yang ada di pikiran dan perasaanmu tentang hubungan kalian itu penting agar kalian dapat mengambil langkah yang tepat untuk memperbaiki... atau mengakhiri hubungan kalian.

Lho, kok mengakhiri? Bukankah seharusnya diperbaiki saja hubungannya? Begini, ketika hubungan tidak dapat diselamatkan atau karena kamu memang akhirnya benar-benar beralih untuk mencintai orang lain, sebetulnya kamu punya pilihan untuk mengakhiri. Tentu saja pasangan dan beberapa pihak akan merasa sakit hati dan dirugikan, tetapi daripada kamu selingkuh dan lebih menyakiti pasanganmu, sebaiknya memang diakhiri saja hubungan kalian. Apalagi kalau hubunganmu dengan pasangan cenderung *toxic*.

Sebelum kamu “meminang” seseorang, ingatlah bahwa mengajak orang untuk menjadi pasangan itu bukan hanya untuk bersenang-senang. Kalau pola pikirmu masih seperti itu, kamu akan tidak siap ketika kalian diterpa oleh badai. Yang namanya berpasangan, tentu akan selalu ada fase naik dan turunnya. Ketika kalian berada di fase turun dan kamu memilih untuk mencari orang lain alias pihak ketiga, maka kamu sama saja dengan milarikan diri dari masalah. Ada satu hal yang harus kamu pahami, bahwa yang namanya masalah itu seyoginya diatasi dan diselesaikan, bukannya ditinggal kabur dengan dan kepada orang lain. Kamu juga jadi tidak menghargai pasanganmu, yang mungkin saja terkena dampak lebih besar oleh masalah kalian.

BERPASANGAN BERARTI SALING MENURUNKAN EGO,

BUKANNYA SALING ADU EGO.

Kalau kamu menginginkan sesuatu dari pasanganmu, katakanlah. Ingat, selingkuh bukan jawaban, tetapi masalah baru!

## \* Ingkar Janji \*

Terpaksa mengingkari janji karena situasi yang tidak mendukung adalah hal yang dapat dimaafkan. Toh kita memang tidak akan tahu apa yang akan terjadi di masa depan—kecuali kamu memiliki anugerah khusus untuk melihat masa depan sih, hehehe. Tapi, kalau terlalu sering umbar janji seperti para calon pemimpin tanpa ada realisasi (*oops?*), itu yang akan menimbulkan masalah dengan orang lain.

Bagi saya, janji adalah suatu hal yang berat. Bahkan saya memandang janji itu termasuk utang. Kalau utang tidak dibayarkan, apa yang terjadi? Selain merugikan orang lain tentu kita juga berdosa. Pun dengan mengingkari janji. Jika kita berjanji, maka memang sebaiknya ditepati, karena jika kita mengingkarinya, itu sama saja dengan menambah dosa sendiri. Ingat, janji yang terucap dari mulutmu itu suatu hari akan dipertanggungjawabkan, lho.

Janji yang paling kecil pun sebaiknya tidak diingkari. Janjian bertemu dengan teman-teman pukul delapan, ya setidaknya pukul setengah delapan kamu sudah berjalan menuju tempat janjian. Kalau kamu tahu jalanan yang akan kamu lalui itu

ramai dan rawan macet, maka berangkatlah lebih awal. Lalu, bagaimana jika teman-temanmu malah ngaret di saat kamu sudah berusaha tepat waktu? Kalau kamu konsisten, justru mereka akan malu sendiri karena ngaret, lho. Berawal dari malu, lama kelamaan mereka akan mencontoh perilakumu. Kamu dapat menjadi *pioneer* “janjian tepat waktu” dalam lingkungan pertemananmu! Tidakkah menyenangkan, menggerakkan teman-temanmu untuk belajar tepat waktu dengan aksi nyata, daripada hanya koar-koar?

Masih ingat kisah teman saya, Yayan, yang membutuhkan waktu tujuh tahun untuk lulus? Suatu hari, dia memiliki janji untuk mengunjungi subjeknya yang seorang guru bimbingan konseling (BK) di suatu sekolah di Yogyakarta pada pukul delapan pagi. Penelitiannya memang mengenai anak-anak sekolah. Nah, ketika hari itu tiba, sebetulnya Yayan sudah bangun pagi untuk bersiap ke lokasi, tetapi... dia tetap berbaring di atas kasur dan meneruskan tidurnya. Akhirnya Yayan dan si guru BK mengubah tanggal bertemu. Tapi pada hari H pun, Yayan mengingkari janjinya lagi. Hingga akhirnya janji yang ketiga, sekali lagi Yayan tidak datang menemui si guru BK. Menurut pengakuan Yayan kepada saya waktu itu, dia sangat malas bergerak. Tentu saja si guru BK jadi kehilangan kepercayaan terhadap Yayan. Sudah begitu skripsinya pun tersendat, pula.

Belum lagi jika janji ini diikrarkan dalam level yang lebih serius, misalnya... jika kamu berjanji untuk membahagiakan dan tidak akan menyakiti orang yang terkasih. Kalimat semacam itu biasa diucapkan oleh seseorang kepada kekasih atau malah calon pasangan sahnya. Dari mana kamu yakin dapat melakukan itu? Kamu bisa saja tanpa sengaja membuatnya sedih dan sakit hati atau fisik, lho. Itu kan sudah termasuk melanggar janji, meskipun kamu tidak menyadarinya.

Masa depan tidak ada yang tahu. Hati kita sendiri pun rentan dibolak-balik. Maka dari itu, berhati-hatilah dalam berjanji karena ada banyak kemungkinan yang bisa saja terjadi. Apalagi jika kamu sendiri merasa tidak yakin dapat menepatinya. Lantas bagaimana sebaiknya jika kamu harus “berjanji”? Misalnya ada acara ketemuan dengan teman-teman di akhir pekan. Daripada mengatakan **“Oke, deal, kita ketemu weekend ya!”** cobalah untuk berkata, **“Semoga tidak ada halangan yang berarti agar aku bisa ketemu kalian, ya.”** Jika kamu hendak menikah, daripada melontarkan janji yang berat seperti **“Aku akan selalu membahagiakanmu,”** lebih baik katakanlah **“Aku tidak dapat berjanji untuk selalu membahagiakanmu. Bisa saja nanti akan ada fase di mana kita kesusahan. Mungkin ada saatnya aku akan menyakitimu. Tapi yakinlah bahwa aku tidak akan pernah sengaja melakukannya.”**

Selamat mencoba!

## \*Suka Pamer dan Arogan \*

Sebetulnya, sifat suka pamer dan arogan sudah ada sejak dahulu kala. Jika kamu pernah membaca sejarah kerajaan-kerajaan di masa lampau, pasti kamu akan menemukan satu atau dua penguasa yang memiliki kedua sifat ini. Tapi di zaman sekarang, sepertinya orang-orang semakin akut penyakit suka pamer dan bersikap arogannya berkat bantuan media sosial.

Mau tidak mau, kita harus mengakui bahwa media sosial bagaikan pedang bermata dua. Di satu sisi, media sosial menjadikanmu lebih berwawasan global, namun di sisi lain memunculkan sifat suka pamer dan arogan. Sudahlah, sebaiknya kita berlapang dada mengakui jika kita pasti pernah mengunggah foto atau video yang menampakkan makanan enak nan mahal kita, liburan ke tempat yang tidak semua orang dapat menjangkaunya, atau hadiah mahal dari orang lain ke media sosial kita.

Terkadang bukan hanya kekayaan yang dipamerkan. Bisa juga memamerkan hubungan yang super-romantis dengan pasangan di media sosial agar dijadikan *relationship goal* oleh para pengikut. Masih ingat perceraian antara Gading Marten

dan Gisella Anastasia? Dari kasus mereka kita dapat memahami bahwa mengunggah banyak foto bersama pasangan yang menunjukkan keharmonisan hubungan justru merupakan suatu bentuk *insecurity*. Mereka ingin percaya hubungan mereka memang baik-baik saja dan publik tahu bahwa mereka harmonis... tetapi sebenarnya tidak.

Akses internet yang semakin mudah, ditandai dengan fasilitas *free wi-fi* atau *free hot spot*, serta unggahan orang lain terutama para *influencer* yang dirasa sangat mewah, akan memicu orang-orang yang mengikutinya untuk melakukan hal yang sama. Akhirnya kita jadi berlomba-lomba untuk memamerkan apa yang telah kita “raih”.

Sering mendengar tentang seorang selebriti yang rela berutang atau meminjam properti milik orang lain demi menunjukkan “kekayaannya” dan diliput oleh infotainment yang akan ditonton oleh jutaan masyarakat Indonesia? Pernah menonton video seorang *vlogger* yang memamerkan harta dan kemewahan hidup yang dimilikinya? Atau mungkin seorang selebgram yang mengunggah foto dirinya sedang OOTD alias *outfit of the day* dengan harga barang yang dikenakannya bisa mencapai ratusan juta? Kalau memang dia kaya dan pamer, meskipun sebetulnya tidak perlu, namun setidaknya dia *memang* memiliki sesuatu untuk dipamerkan. Nah, kalau ternyata kekayaannya itu palsu? Di mata masyarakat, dia tidak lebih dari pembohong besar yang sedang panjat sosial.

Jika kamu perhatikan, mereka itu sebenarnya butuh pengakuan atas eksistensinya di jagat maya maupun dunia nyata. Tentang kekayaannya? Belum tentu dia benar-benar kaya, sih. Pokoknya yang penting diakui kaya dulu deh, urusan kebenaran bisa belakangan. Kakak saya, Galuh, seorang psikolog, menuturkan bahwa pada dasarnya manusia memiliki beberapa kebutuhan, salah satunya menonjolkan diri.

Menonjolkan diri yang dimaksud meliputi:

- 1) Suka memamerkan kelebihan diri,
- 2) Suka menjadi pusat perhatian, dan
- 3) Suka memberikan komentar pada orang lain sebagai pernyataan bahwa dirinya lebih mampu.

Terkadang, mereka juga ingin menonjol tetapi tidak memiliki keahlian khusus, sehingga memamerkan “kekayaan” adalah salah satu hal instan yang dapat dipikirkan.

Masalahnya, jika kamu kemudian sudah terkenal dan banyak yang menyukai apa yang mereka lihat dalam (unggahan-unggahan) dirimu, kamu bisa rentan mengadopsi sikap arogan. Hal ini juga dapat terjadi jika kamu berada dalam suatu kelompok besar dan berpengaruh kuat. Kamu akan berpikir bahwa tidak boleh ada yang memprotes segala tingkah lakumu, bahkan

jika kamu melakukan hal-hal yang menentang norma dan etika sekalipun. *None can defy the mighty you.* Hei, ketahuilah jika banyak orang sedang mencoba mengingatkanmu, berarti memang sudah waktunya kamu berhenti menutup telinga dan mulai mendengarkan mereka. Turunkanlah egomu dan mulai memperbaiki diri. Jangan kamu menyerang balik, karena siapa tahu maksud mereka pun sebenarnya baik.

Ada lagi masalah yang umum dihadapi oleh para ibu yang sudah memiliki anak. Teman-teman saya yang sudah berkeluarga dan menimang anak sering mengeluhkan kelakuan ibu-ibu lain yang mengomentari anaknya maupun cara teman-teman saya mengasuh, bahkan sampai mengomentari diri teman-teman saya. Ujung-ujungnya tetap seperti memamerkan kepada orang lain bahwa dirinya paling jago mengurus anak. Misalnya:

“Kok anaknya belum bisa jalan sih, padahal udah 13 bulan? Anak saya malah sudah lari-lari di usia 12 bulan.”

“Ngapain anaknya dititipin ke TPA sejak dini, Bu? Kasihan anaknya lho. Saya sih niatnya mau memasukkan anak saya ke PAUD kalau memang sudah waktunya.”

Bahkan sampai: “ASI-nya nggak lancar ya, Bu? Wah, padahal dulu saya waktu masih nyusuin tuh lancar-lancar saja lho.”

Lah, ini sih namanya bikin sakit hati, bukannya membantu.

Lalu, apa yang harus dilakukan agar tidak lagi suka pamer dan bersikap arogan?

ADA  
YANG HARUS KAMU PAHAMI  
BAHWA KAMU ADALAH MANUSIA BIASA, MAKHLUK  
YANG KECIL DI HADAPAN TUHAN. DI DUNIA INI, KAMU  
HIDUP BERSAMA MANUSIA-MANUSIA LAINNYA. KAMU  
MEMANG PUNYA HAK UNTUK MENONJOLKAN DIRI DAN  
BERPENDAPAT, TETAPI ORANG LAIN MEMILIKI HAK YANG  
SAMA. Maka dari itu, kamu tidak perlu  
MERENDAHKAN MEREKA.

Carilah potensimu yang sesungguhnya dan kembangkan itu, agar kamu benar-benar memiliki hal yang dapat kamu banggakan sekaligus membuat orang lain bangga padamu.

## \* Berprasangka \*

Ketika saya masih menjadi mahasiswa dan setelah lulus, banyak orang yang bertanya kepada saya tentang bagaimana karakter mereka. Singkatnya, “minta dibaca”. Teman-teman saya yang satu jurusan psikologi pun mengalami hal yang sama. Tapi, saya tidak pernah ingin menjawab pertanyaan semacam ini, apalagi jika orang tersebut terbilang baru bagi saya.

Ada alasan mengapa saya tidak ingin menjawabnya. Saya tidak ingin berprasangka, terlebih jika saya baru mengenalnya. Kepada orang baru, saya memilih untuk tidak mengira-ngira seperti apa karakternya jika dilihat dari wajahnya. Wajah saya pun memiliki raut yang kata orang “galak, judes, dan sombong” hanya karena saya tidak tersenyum kalau sedang diam. Lho, justru bahaya kalau sedang diam lalu senyum-senyum sendiri. Salah-salah malah ada orang yang melaporkan saya ke rumah sakit jiwa agar dapat dijemput, kan berabe. Saya juga beberapa kali dikira bukan orang asli Yogyakarta bahkan Jawa tulen karena cara bicara saya yang lantang dan tidak terlalu *medok*. Mungkin jika dia mengerjakan psikotes, baru saya bisa menerka karakternya meskipun tidak menyeluruh karena saat ini saya belum benar-benar menjadi seorang psikolog.

Pernah mendengar istilah stereotip? Dalam KBBI, stereotip memiliki makna sebagai konsepsi mengenai sifat suatu golongan berdasarkan prasangka yang subjektif dan tidak tepat. Misalnya, banyak orang bilang orang Jawa itu lemah lembut, orang Batak bersumbu pendek, dan sebagainya, padahal belum tentu. Contohnya saya, yang baru saja saya ceritakan. Meskipun saya orang Jawa tulen, lahir-besar-tinggal di Yogyakarta, tapi saya bukan orang yang lemah lembut dan cenderung blak-blakan. Prasangka tersebut bersifat subjektif sehingga dapat dikatakan tidak akurat 100%.

Terkadang, kita membangun *image* versi kita sendiri tentang orang lain. Misalnya, ada orang bertato dan memiliki tindikan di telinganya. Kita akan mengira bahwa dia merupakan anak pemberontak, bengal, dan label-label negatif lainnya. Padahal mungkin saja ternyata dia adalah seniman yang karyanya sudah terkenal di luar negeri, misalnya. Bisa juga ketika kita melihat orang yang langsing atau kurus, kita akan mengira dia rajin diet. Siapa tahu malah porsi makannya banyak, tapi tidak menggemuk karena metabolisme tubuhnya bagus. Dia juga tidak ragu menghabiskan waktu dan tenaga untuk berolahraga. Ada cewek cantik, wajahnya mulus, pasti karena rajin menemui dokter estetika. Mungkin sebetulnya dia hanya rajin merawat wajahnya, setiap kali kembali ke rumah langsung membersihkan *make up* dan membasuh wajahnya serta menjaga pola makan sehat. Kita tidak pernah tahu.

Idiom *don't judge a book by its cover* benar adanya. Kover bisa menipu. *First impression* bisa menipu. Jika kamu belum benar-benar mengenal orang tersebut, sebaiknya jangan buru-buru menilai. Pun ketika orang itu langsung menunjukkan segala hal yang baik dari dirinya, jangan cepat percaya dan terpesona. Siapa tahu ada hal yang dia sembunyikan. Terkadang, orang-orang bisa *faking good* ketika bertemu dengan orang baru agar tidak meninggalkan kesan yang buruk. Dia ingin agar kita tidak kabur atau menolak bertemu lagi untuk kedua kalinya. Bisa juga bahwa dia malah meninggalkan kesan yang kurang baik di mata kita, tetapi ternyata orangnya suka menolong dan setia kawan.

Lho, kok kesannya jadi serbasalah, mau berprasangka buruk takutnya salah, mau berprasangka baik juga takutnya keliru? Kalau saya sih menyarankan agar kamu menikmati segala prosesnya. Kalau diajak mengobrol, maka mengobrollah. Bersosialisasilah.

JANGAN

BURU-BURU MENILAI APALAGI BERPRASANGKA

JIKA KITA HANYA TAHU SISI LUARNYA. PERPANJANGLAH OBROLAN  
KALIAN. DARI SITU, KAMU AKAN BISA MENILAI APAKAH ORANG TERSEBUT  
MEMANG BETUL-BETUL LAYAK DIJADIKAN TEMAN ATAU TIDAK.

## \* Nyinyir \*

Kebiasaan nyinyir adalah salah satu yang sangat menarik bagi saya. Saking menariknya kebiasaan ini, saya sampai bingung harus mulai dari mana karena banyak sekali yang ingin saya sampaikan dan contohkan. Tapi, saya akan mencoba dari diri saya sendiri dulu.

Sebelum saya kuliah psikologi, alias ketika zaman masih sekolah, mulut saya benar-benar pedas dan seolah tidak ada remnya. Ada teman sekolah yang gaya pacaranya “hot” dan lengket banget seperti koyo cabe, saya nyinyirin pasangan mesum. Ada berita tentang orang mencoba bunuh diri karena putus cinta, saya ejek bodoh dan tidak punya harga diri. Ada anak perempuan yang gampang akrab dengan anak laki-laki, saya bilang ganjen. Dan seterusnya.

Semuanya berubah ketika saya menjadi mahasiswa. Saat memasuki dunia perkuliahan, saya melihat lebih banyak realitas dan belajar mengenai apa yang mendasari seseorang untuk melakukan hal-hal yang terkadang di luar batas kewajaran. Orang-orang yang pacaran berlebihan mungkin kehilangan sosok salah satu dari orangtuanya, baik ayah maupun ibu. Bukan

hanya karena meninggal, tetapi mungkin orangtuanya terlalu sibuk sehingga anak-anaknya tidak mendapatkan perhatian yang cukup. Orang-orang yang stres, depresi, hingga memiliki pikiran bahkan niat untuk bunuh diri (*suicidal*) mengalami hal yang tidak terbayangkan oleh orang-orang dengan kehidupan yang baik-baik dan lurus-lurus saja dan penuh kasih sayang dari keluarganya. Saya akhirnya memahami mengapa mereka melakukan sesuatu yang di luar akal sehat, dan daripada menghakimi, saya kini cenderung lebih penasaran apa yang mendasari perbuatan mereka itu.

Para selebriti pun tidak luput dari nyinyiran para warganet mahabesar saat ini. Masih ingat saat Chicco Jerikho mengunggah foto istrinya, Putri Marino, yang mengenakan bikini di kolam renang? Ada warganet yang menyayangkan, kalau tidak mau disebut nyinyir, unggahan foto tersebut karena menampakkan tubuh Putri Marino terlalu jelas. Ingin rasanya saya nyinyir balik “Tapi kan itu di kolam renang...” karena memang tempat yang tepat untuk mengenakan bikini alias pakaian renang, tapi toh siapa saya? Hahaha.

Beberapa tahun silam, Ariel “Noah” mengalami skandal yang menggemparkan seluruh Indonesia. Hingga hari ini, setiap ada artikel mengenai dirinya, saya kerap menemukan komentar-komentar warganet yang mengaitkan dengan skandalnya itu, padahal berita tentang Ariel tersebut mengenai perilisan album

Noah atau kabar tentang dirinya yang didaulat menjadi juri di suatu ajang menyanyi nasional, misalnya. Pun dengan Mulan Jameela yang seakan menjadi musuh wanita se-Indonesia karena dituduh merebut suami dari partner bermusiknya sendiri. Sekalipun ada pemberitaan tentang Mulan yang mencalonkan diri sebagai anggota legislatif, Mulan tetap dinyinyiri. Ketika Mulan membagikan perasaannya yang sudah lelah dihujat oleh masyarakat Indonesia melalui Deddy Corbuzier, orang-orang malah semakin nyinyir, mengatakan bahwa dia hanya mencari simpati publik. Apa pun yang dia lakukan, tetap salah di mata masyarakat dan dinyinyiri oleh orang-orang.

Banyak orang yang nyinyir konten-konten *vlog* dari beberapa *vlogger* karena dirasa tidak mendidik. Mereka terlalu banyak mengekspos kehidupan pribadinya bahkan drama dalam kehidupannya, dan... sibuk nyinyirin orang lain juga. Masih ingat kasus Galih Ginanjar yang mendeskripsikan organ intim mantan istrinya, Fairuz, dengan kata-kata yang tidak pantas? Video di mana Galih Ginanjar menceritakan hal tersebut diunggah di kanal YouTube milik Rey Utami dan Pablo Benua, yang sudah terkenal suka nyinyir orang lain. Dua sejoli itu sebelumnya pernah menyerang Risa Saraswati dan Luna Maya. Mereka menyerang Risa Saraswati dengan mengatakan bahwa konten dalam akun YouTube-nya hanyalah *setting-an*, dan menyerang Luna Maya soal masalah pribadinya dengan sang mantan pacar yang saat itu

hendak menikah dengan orang lain. Kedua orang yang dinyinyiri Rey Utami dan Pablo Benua itu tidak pernah menanggapi serius nyinyiran pasangan tersebut, tetapi langsung heboh dalam kasus Galih Ginanjar ini. Ketika Fairuz yang sakit hati akhirnya melapor ke polisi, Pablo di akun pribadinya menertawakan aksi Fairuz tersebut. Tapi tetap saja, dia terseret dalam persidangan juga.

ADA

HAL YANG PERLU KAMU KETAHUI,

BAWAH SEKALIPUN ORANG YANG KAMU NYINYIRI

ITU MEMANG ADALAH PENDOSA, BUKAN HAKMU JUGA UNTUK  
NYINYIR TENTANG DIA. DOSANYA SUDAH ADA YANG MENCATAT, KOK.

JIKA MEMANG ADA YANG BERBUAT SALAH, KAMU CUKUP MENDOAKAN DIA  
AGAR SEGERA SADAR DAN MEMPERBAIKI DIRI. KALAU KAMU NYINYIRIN,  
KAMU MALAH BERDOSA. APALAGI KALAU ORANG YANG KAMU  
NYINYIRIN TIDAK MELAKUKAN HAL-HAL BURUK. SUDAH KAMU

BERPRASANGKA BURUK, DITAMBAH NYINYIR PULA.

DUH, DUH.

## \*Pelypa \*

Hmmm... sebenarnya saya malu jika membahas kebiasaan yang satu ini, karena saya adalah salah satunya. Setidaknya, sebelum saya bekerja sebagai *assessor* dan penulis lepas. Dulu, saya sering menganggap remeh urutan kegiatan saya. Kalau memang sudah menjadi rutinitas, memang biasanya saya akan mengingatnya. Tapi kalau ternyata saya memiliki rencana dadakan, kadang-kadang saya bisa lupa karena rencana tersebut tidak masuk dalam daftar rutinitas saya. Nah, itu yang bisa menjadi masalah.

Teman saya, sebut saja Ani, pernah janjian dengan teman-temannya untuk ketemuan. Mereka sudah menentukan hari, tanggal, dan jamnya, katakanlah hari Sabtu pukul sepuluh pagi. Karena Ani bekerja lepas seperti saya—bedanya dia adalah *illustrator*—dia sedikit mengalami disorientasi terhadap hari. Maksudnya, dia sering lupa hari ini hari apa kecuali bertanya kepada orang lain atau melihat kalender. Ketika Sabtu yang dimaksud tiba, Ani malah lupa dan santai-santai saja tidur hingga kesiangan. Barulah saat teman-temannya menghubungi, Ani bangun dan langsung teringat. Padahal itu sudah pukul sepuluh lewat lima menit. Akhirnya jam ketemuan pun diundur karena

teman-teman Ani memberikan kesempatan padanya untuk bersiap-siap terlebih dahulu—meskipun masih dengan gerutuan lucu. Masih untung teman-temannya memberi kesempatan, nah kalau tidak? Apalagi jika janjian tersebut bersifat resmi dan wajib seperti rapat di kantor?

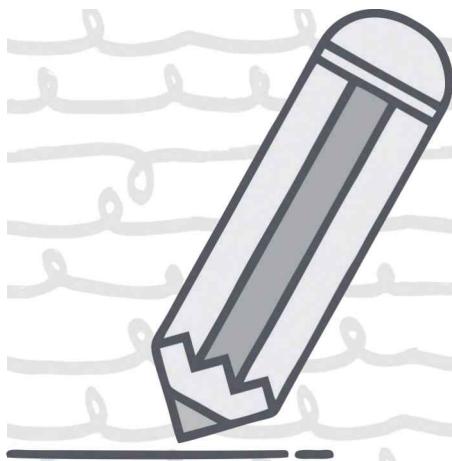
Kalau kamu tipe orang yang mirip dengan Ani (dan saya) tapi memiliki teman-teman yang pengertian, maka beruntunglah kamu. Nah, kalau kamu lupa bahwa kamu ada sesuatu hal yang penting? Teman kuliah saya, sebut saja Ahmad, pernah lupa ikut ujian akhir semester untuk mata kuliah pilihan dan dengan santainya dia makan siang bersama pacarnya. Barulah ketika seorang teman sekelasnya untuk mata kuliah tersebut bertanya dia ke mana selama ujian, Ahmad pun teringat dan langsung keringat dingin. Tentu saja hasilnya dapat ditebak: dia tidak lulus mata kuliah itu. Pada akhirnya, Ahmad harus rela mengambil sebagian SKS-nya untuk mengulang mata kuliah itu di semester berikutnya.

Sebenarnya sungguh disayangkan. Tentu Ahmad menghabiskan sejumlah uang untuk mengikuti mata kuliah tersebut. Hanya karena dia lupa datang saat ujian, di mana ujian adalah hal paling krusial dalam suatu mata kuliah (dan mata pelajaran, jika di sekolah), dia dinyatakan tidak lulus mata kuliah tersebut dan harus mengulang di semester berikutnya. Dia juga sebelumnya pasti sudah menguras tenaga dan pikirannya untuk

mengikuti kuliah dan mengerjakan tugasnya. Eh, sia-sia saja semua itu saat Ahmad lupa mengikuti ujian akhir semesternya.

Saya sendiri telah sangat mengenali kebiasaan ini. Maka dari itu, saya juga sudah tahu apa yang harus saya lakukan untuk mengatasinya. Ini memang terkesan klise, tapi sungguh *sticky notes* adalah benda yang sangat berguna bagi saya. Saya menuliskan *deadline* yang diberikan oleh editor saya di *sticky notes* tersebut dan menempatkannya di laptop saya. Tidak apa-apa jika laptop saya jadi meriah, yang penting saya ingat. Untuk mencatat hari dan tanggal, saya harus bekerja sebagai assessor, biasanya saya catat di ponsel.

PADA INTINYA, JIKA KAMU PELUPA, KAMU TIDAK BOLEH MALAS  
MENULISKAN RENCANA DAN AGENDAMU AGAR KAMU TIDAK LUPA.



## \*Suka Membanding-bandingkan \*

Adakah dari kamu yang memiliki anak lebih dari satu? Jika ya, pernahkah kamu bertanya-tanya mengapa si sulung lebih cepat tanggap dari adiknya, atau si bungsu lebih rajin dari kakaknya, dan lain sebagainya? Jika ya, maka kamu harus menghentikan itu karena anak-anakmu dikhawatirkan akan merasa kamu sebagai orangtuanya terlalu jahat karena membanding-bandingkan mereka, apalagi jika kamu terlihat lebih memerhatikan anak yang kamu nilai lebih “baik”.

Percayalah, tidak ada orang yang suka dibanding-bandingkan dengan orang lain. Sebagai orangtua, terkadang kita ingin agar anak-anak kita pintar, cerdas, dan berprestasi. Tentu saja itu hal yang wajar. Maksud saya, siapa pula yang menginginkan anaknya terjerumus hal-hal yang tidak baik? Tapi, kita memiliki tugas untuk tetap memberikan kasih sayang yang sama besarnya kepada anak-anak kita dan membiarkan mereka berkembang sesuai waktu versi mereka masing-masing. Bagus jika salah satu anakmu berprestasi di sekolah, tetapi jika saudaranya hanya biasa-biasa saja, kamu tetap harus menyayanginya dengan cara mendukung dan tentunya tidak berkata “Coba tuh lihat saudaramu...”

Itu baru dibandingkan dengan saudaranya sendiri. Bagaimana jika dia dibandingkan dengan anak lain? “Tuh lihat teman kamu, bisa ikut olimpiade matematika internasional. Kamu jangan mau kalah, dong!”

Oke, mungkin kamu bermaksud agar anakmu terpacu untuk lebih giat belajar, tetapi kamu salah dalam memilih kalimat. Jauh lebih baik jika kamu mengatakan, “Matematika memang sulit, ya? Tidak apa-apa, Papa/Mama akan membantumu belajar.” Bisa juga kamu berkata, “Coba, soal mana yang sulit? Sini, kasih tahu Papa/Mama. Siapa tahu kita bisa berdiskusi untuk menyelesaikan soal-soalnya.” Kalau bisa, hindari juga kalimat “Kalau nilai kamu bagus, nanti akan Papa/Mama belikan ponsel baru” atau “Papa/Mama akan senang sekali jika kamu bisa dapat ranking satu”. Karena nantinya mereka akan melakukan sesuatu hanya karena *reward* dari orang lain, bukan *reward* yang bisa dia peroleh untuk benefitnya sendiri. Begitulah cara melatih anak kita untuk memiliki *self-esteem* yang tinggi—dimulai dari kita, para orangtuanya.

Baiklah, cukup dengan membanding-bandingkan anak. Sekarang saya ingin bertanya, apakah kamu setuju dengan idiom “rumput tetangga lebih hijau”? Tidak peduli itu rumput betulan atau sintetis, yang penting terlihat hijau. Tetanggamu tidak salah karena memiliki rumput yang lebih hijau, kamu pun tidak salah jika rumputmu *less green*, sehingga kamu sebetulnya tidak perlu membanding-bandingkan karena tidak ada yang salah.

“Gila ya, dia dapet beasiswa ke luar negeri. Apalah aku, IPK dapat tiga saja sudah sujud syukur!”, “Dia bisa gelar pesta ulang tahun/pernikahan semegah itu, aku kok nggak bisa, ya?”, atau “Kok dia bisa gonta-ganti pacar kayak ganti daleman? Aku aja hampir nggak pernah ditaksir orang!” merupakan kalimat-kalimat yang sebetulnya malah memandang negatif diri sendiri. Yup, kebiasaan suka membanding-bandinkan diri sendiri dengan orang lain justru menekankan ketidakcintaanmu terhadap dirimu sendiri. Jangan, Sayang. *You are perfect with what you are.* Di mata orang lain pun, orang yang suka merendahkan diri sendiri akan dianggap berlebihan dan seolah tidak menghargai diri sendiri. Maksud saya, tidak mungkin kamu tidak punya kelebihan. Kamu hanya pesimistis terhadap dirimu sendiri. Kamu *belum* mengenal dirimu sendiri. Sudut pandangmu mungkin perlu diubah, dan kamu harus mulai menghargai dirimu dengan baik dan benar.

DARIPADA

KAMU TERUS-TERUSAN MELIHAT APA

YANG NEGATIF DARI DIRIMU, MENGAPA TIDAK MULAI  
MENGGALI SISI POSITIFMU? GALI JUGA POTENSIMU. MERASA

TIDAK PUNYA? MAKA INI SAATNYA MENCARI TAHU APA  
PASSION-MU AND DO SOMETHING ABOUT IT!

## \* Tidak Berusaha Maksimal atau Mandiri \*

Ketika saya masih sekolah dan kuliah, saya mungkin sering mengerjakan tugas sendirian—oke, terkadang mencontek punya teman, saya tidak akan bohong—tapi tentang maksimal... saya tidak pernah yakin. Saya mengerjakan semua tugas sekolah dan kuliah saya karena saya memang *seharusnya* mengerjakan itu. Maka dari itu, saya tidak pernah berusaha untuk belajar lebih untuk mencapai nilai yang sempurna.

Baru setelah saya memasuki dunia kerja, saya mengerti bahwa berusaha maksimal itu sangat penting. Saya tidak bisa terus-terusan melakukan suatu pekerjaan hanya karena saya memang seharusnya begitu. Justru, seharusnya saya berusaha lebih karena itu adalah pekerjaan saya. Kalau tidak, berarti pekerjaan itu bukan untuk saya.

Saya terjun di dunia memandu psikotes dalam keadaan tidak berpengalaman sama sekali. Ada mata kuliah (dan praktikum) yang mengajarkan bagaimana kami memandu psikotes. Saya juga pernah memegang *testee* untuk beberapa psikotes tertentu karena itu adalah praktikum. Tapi, saya belum pernah benar-

benar memegang klien dalam jumlah yang banyak. Maka dari itu, untuk beberapa bulan pertama setelah saya berprofesi sebagai *assessor*, saya masih kaku dan tidak berimprovisasi sama sekali. Kemudian, kakak saya, Galuh, mengatakan kepada saya bahwa peran *assessor* cukup krusial dalam menentukan hasil tes para klien. Keluwesan, kemampuan *assessor* untuk menyampaikan instruksi tes, hingga *mood* ketika sedang memandu psikotes adalah beberapa faktor utama yang memengaruhi keberhasilan jalannya psikotes tersebut. Maka dari itu, saya mulai belajar sendiri tentang bagaimana saya sebaiknya membawakan diri ketika sedang melakukan asesmen. Saya mengevaluasi sendiri apa saja kesalahan saya dari waktu ke waktu dan berlatih. Sekarang memang saya belum bisa memastikan apakah saya sudah sempurna, tetapi lebih baik itu pasti. Setidaknya saya sudah mulai bisa melatih para *assessor* baru yang bergabung di biro kakak saya ketika ada proyek.

Ketika saya membuat sebuah *paper* atau makalah untuk tugas matrikulasi S2 saya, itulah pertama kalinya saya mengerjakan tugas mandiri dengan serius. Saya tahu bahwa ketika saya kuliah S2, saya harus berusaha lebih keras daripada sebelumnya. Jika tugas yang diberikan bisa dikerjakan dengan teman-teman pun, saya pasti bertanya mengenai materi mana saja yang belum saya pahami. Jadi, meskipun tugas tersebut dikerjakan bersama-sama, saya tetap harus tahu mengapa jawabannya begini

atau begitu. Saya akan terus mengejar jawabannya, bahkan sampai teman-teman yang mengajari saya gemas karena saya tidak kunjung mengerti, tapi saya harus paham tentang materi tersebut. Itulah cara saya mengubah diri yang tadinya lebih suka serbacepat dan instan menjadi mau berusaha maksimal agar mendapatkan hasil yang lebih baik pula. Saya sendiri pun kaget karena akhirnya punya kemauan seperti itu.

Sebetulnya saya menyesali diri saya yang tidak mau berusaha lebih dengan apa yang sedang saya lakukan atau tekuni di masa lalu, sekalipun itu dilakukan karena terpaksa atau memang sudah seharusnya. Tapi tentu saja, penyesalan selalu datang di akhir. Saya saat ini hanya bisa berusaha sebaik mungkin dalam setiap hal yang saya lakukan agar tidak mengulangi kesalahan di masa lalu dan menyesal di masa depan.

BAGI KAMU YANG MASIH LEBIH SUKA BERPIKIR SECARA PRAGMATIS DAN HAL-HAL YANG INSTAN, COBA PIKIR-PIKIR LAGI. KAMU AKAN CENDERUNG SAMA DENGAN ORANG LAIN. *BE ONE OF A KIND* BUKAN HAL YANG BURUK UNTUK DICOB. MAKA BERUSAHALAH LEBIH, GALI POTENSI DALAM DIRIMU, DAN PERBANYAKLAH REFERENSI. KARENA MESKIPUN NANTI KAMU LEBIH LELAH, KAMU JUGA AKAN MENDAPATKAN HASIL YANG LEBIH BAIK DARIPADA YANG LAIN.

## \* Memotong Pembicaraan Tanpa Izin \*

Kebiasaan ini biasanya ditemukan pada orang-orang yang *talkative* alias cerewet, tetapi bukan berarti semua orang cerewet selalu memotong pembicaraan orang lain tanpa izin. Mungkin lebih tepatnya cerewet ditambah dengan agresif. Kenapa agresif? Karena dia tidak malu apalagi ragu untuk membungkam orang lain yang sedang bercerita.

Jujur saja, saya sedikit kurang suka jika ada orang yang memotong pembicaraan. Saya adalah tipe pendengar, jadi saya lebih banyak mendengarkan orang lain berbicara. Ketika saya sedang mendengarkan seseorang berbicara, saya tentu akan mendengarkannya dengan saksama sehingga saya akan merasa terganggu jika ada orang yang menginterupsi. Pun jika saya sedang berbicara dan ada yang memotong, biasanya saya akan kehilangan minat untuk menyelesaikan cerita saya.

Idealnya begini:

JIKA  
KAMU PENDENGAR  
YANG BAIK, SEHARUSNYA KAMU AKAN  
MENGOMENTARI ATAU MEMBERIKAN SARAN  
KETIKA CERITA ORANG TERSEBUT SELESAI BERBICARA.  
ITU PUN KALAU MEMANG ORANG ITU MEMINTAMU  
BERKOMENTAR ATAU MEMBERIKAN SARAN. KALAU  
KAMU HARUS MENGINTERUPSI, TENTUNYA KAMU  
HARUS MINTA IZIN DULU.

Ada beberapa teman saya yang memiliki kebiasaan seperti ini. Salah satunya adalah teman kuliah S2 saya. Sebutlah namanya Euis. Sudah beberapa kali saya melihat dia menimpali pembicaraan orang lain, bahkan ketika orang tersebut belum menyelesaikan ceritanya. Suatu hari, beberapa teman sekelas sedang belajar bersama. Ada satu orang yang sedang menjelaskan materi kepada kami semua karena dia lebih paham. Euis adalah salah satu yang memerhatikan penjelasannya. Belum selesai si “guru” ini menjelaskan, Euis sudah interupsi, “Kenapa kok ini bisa begini, padahal kata dosenya begitu?” yang membuat teman tersebut kehilangan kata-kata dalam beberapa detik. Kami yang lain, yang sedang memerhatikan pun juga buyar konsentrasi karena tiba-tiba Euis menginterupsi. Meskipun sang “guru” tetap bisa menjelaskan, Euis melakukan hal itu lagi dan lagi.

Ada seorang teman sekelas lainnya, sebut saja Rosi, sedang bercerita bagaimana dirinya dan sang suami bertemu hingga keputusannya untuk *resign* dari kantornya karena mereka berdua berada di perusahaan yang sama. Rosi sebelumnya bekerja di perusahaan tambang dan selepas menikah dia pun pindah ke Yogyakarta dan menuntut ilmu jenjang S2. Sepanjang Rosi bercerita, Euis selalu menanggapi dengan komentar dan pertanyaannya—“Wih gila, gaji sebesar itu dilepas?”, “Kalau aku sih bakalan pikir-pikir lagi kalau disuruh *resign*, gila lho duit segitu dilepas!”, “Duh gaji segitu tuh, udah dikasih fasilitas mes

karyawan dan *laundry* segala macam udah gede banget. Bisa tuh aku nabung nggak pakai lama dapat mobil!”—sehingga cerita Rosi juga tersendat. Sebagai pendengar, saya jadi kurang konsentrasi pada cerita Rosi karena selalu diinterupsi.

Hingga akhirnya ada seorang teman lainnya, sebut saja Bela, sedang menjelaskan suatu bab. Euis, seperti biasa, menginterupsi. Interupsi pertama, Bela masih memberi toleransi. Interupsi kedua, Bela pun balas menginterupsi, “Tunggu, gue belum selesai ngomong!” dan Euis pun cengar-cengir namun diam. Saya tersenyum karena Bela berani meminta agar Euis tidak lagi menginterupsi. Sejak hari itu, Euis mulai melihat-lihat kondisi sebelum bertanya.

Tapi, bagaimana jika yang kamu potong pembicaraannya itu adalah orang yang posisinya lebih tinggi? Dosen atau guru, misalnya. Katakanlah kamu ingin bertanya akan sesuatu hal yang tidak kamu pahami, dan dosen menjawab pertanyaanmu sesuai kapasitas beliau. Namun, jawaban tersebut kurang membuatmu puas sehingga kamu mencecar beliau lebih jauh sebelum beliau selesai menjawab. Jatuhnya jadi tidak sopan, kan? Mungkin kamu gemas karena dosen tidak kunjung mengerti maksud dari pertanyaanmu, tetapi setidaknya berikan kesempatan bagi dosen untuk menyelesaikan jawabannya dan bertanya kembali padamu, apakah kamu sudah puas dengan jawaban beliau. Baru setelah itu kamu dapat bertanya lebih lanjut. Karena biar

bagaimanapun, menjaga tata krama dengan siapa saja, termasuk untuk tidak memotong pembicaraannya, adalah hal yang patut dilestarikan agar tidak menyinggung berbagai pihak.

Jika pembicaraanmu dipotong tanpa permisi, tentu kamu juga akan merasa kesal, bukan? Yuk, belajar menjadi pendengar yang baik. Bagaimana caranya? Pertama, kamu harus melatih kesabaranmu. Jika temanmu ingin curhat, maka sebaiknya kamu bertanya di awal apakah dia ingin didengarkan saja atau diberi komentar dan saran. Kemudian, dengarkanlah temanmu berbicara sampai selesai. Jika kamu benar-benar harus menginterupsi, maka mintalah izin dulu—meskipun itu “hanya” temanmu. Jika temanmu mengizinkan, barulah kamu berbicara. Selanjutnya, ketika dia sudah selesai bercerita, maka saatnya kamu melakukan sesuai permintaannya. Jika dia minta didengarkan saja, berarti kamu sebaiknya tidak perlu komentar, meskipun ingin. Itu tandanya, temanmu tidak ingin dihakimi. Tidak apa-apa. Nah, jika dia menginginkan komentar dan saran, barulah kamu bisa menyampaikan apa yang ada di pikiranmu selama dia bercerita.

**TAPI INGAT, HARUS YANG SOPAN, YA!**



## \* Mengomentari dan Menghakimi Curhatan Orang \*

Di subbab sebelumnya, saya sudah bilang bahwa sebaiknya kamu bertanya dahulu kepada temanmu yang ingin bercerita apakah dia ingin didengarkan saja atau diberi komentar dan saran. Jika dia hanya ingin didengarkan, maka *tolong banget* jangan mengomentari apa pun meski ingin, apalagi sampai menghakimi.

Ketika berselancar di Twitter, saya kerap menemui kicauan dan utasan dari para warga Twitter yang mengeluhkan respons orang yang mendengarkan mereka berbicara. **Paling banyak adalah yang seperti ini:**

A: Aku udah nggak kuat. Rasanya aku pengin kabur aja...

B: Eh, yang masalahnya lebih berat dari kamu tuh banyak!

A: Kayaknya aku *resign* saja deh. Aku benar-benar nggak cocok di sini.

B: Kamu tuh harusnya bersyukur dapat pekerjaan, orang lain

tuh sampai mencoba berkali-kali tapi gagal. Kamu kok malah ngeluh?

A: Skripsi ini kok rasanya berat banget, ya? Dosenku jarang bisa ditemui...

B: Alah, seberapa sulit, sih? Aku tuh dulu waktu ngerjain skripsi tantangannya lebih berat ya, masalahmu tuh belum ada apa-apanya dibandingin aku.

Dan seterusnya sampai Negara Api padam.

Saya bisa mengerti mengapa warga Twitter (dan mungkin seluruh manusia di muka bumi ini) kurang suka jika bercerita namun diresponseperti itu. Saya sendiri jika sedang curhat pun tidak mau kalau harus mendapatkan respons semacam itu, karena saya akan merasa kurang dihargai. Bagaimana denganmu? Apakah kamu juga tidak suka jika dihakimi seperti itu, ataukah malah kamu sering melontarkan kalimat menyebalkan ketika temanmu curhat?

Baiklah, mungkin memang masalah orang lain lebih berat dibandingkan dia, tetapi bukan hak kita untuk “menyadarkan” dia seperti itu. Maksudmu mungkin baik, ingin membuat dia tidak lagi berpikiran negatif tentang masalah yang menderanya. Tetapi, bukan begitu cara yang tepat. Dia tidak berhak dihakimi sedemikian rupa, karena kamu tidak akan tahu seberapa kuat

tenaga dan mentalnya untuk menghadapi masalah tertentu. Bisa saja masalah itu bagi kamu sepele, tetapi baginya cukup menguras emosi. Kamu juga mungkin tidak tahu bahwa dia sudah mengumpulkan keberaniannya selama beberapa waktu hanya untuk menceritakan masalahnya kepadamu. Karena itulah, jangan sampai kamu salah ucap dan semakin membuatnya menderita.

Ketika saya menulis bagian ini, para penggemar K-Pop sedang digemparkan dengan kabar duka. Sulli, mantan personil *girlband* f(x), ditemukan meninggal dunia usai—kabarnya—mengakhiri hidupnya sendiri di lantai dua kediamannya. Semasa saya SMA, saya menikmati lagu-lagu f(x) sehingga saya tahu siapa Sulli. Sebetulnya Sulli merupakan salah satu anggota grup yang dapat menarik banyak sekali penggemar karena wajahnya yang cantik rupawan. Namun, suatu hari dia dihujat habis-habisan karena berpacaran dengan seorang musisi Korea Selatan yang berusia jauh di atasnya. Saya tidak terlalu paham mengapa mereka menghujat Sulli. Menurut beberapa sumber, *fans* marah karena merasa “terkhianati”. Pada dasarnya, *fans* Korea tidak terlalu suka jika idola mereka berpacaran, sehingga mereka sering menyebut kabar idola berpacaran dengan kata “skandal”. Tidak tahan dengan hujatan para warganet yang pedas, Sulli pun mengalami depresi dan memutuskan untuk vakum dari kegiatan f(x) di saat grup tersebut sedang mempromosikan *single* baru agar dapat memulihkan keletihan mentalnya.

Sekitar setahun setelah Sulli vakum, dia pun akhirnya keluar dari grup yang telah membesarkan namanya sebagai penyanyi. Alasan yang dipaparkan adalah karena Sulli akan mengejar karier di dunia akting. Tentu saja hujatan yang terarah kepadanya makin kejam. Dia dituduh sebagai orang yang egois karena tidak memikirkan perasaan para anggota f(x) lainnya. Apalagi setelah itu dia banyak membagikan hal-hal bersifat kontroversial seperti mengunggah foto bersifat ambigu, hingga tidak mengenakan bra saat *live Instagram*. Sulli mengaku bahwa mengenakan bra tidak terlalu membuatnya nyaman, sehingga dia menganggapnya seperti aksesoris. Namun, warganet tidak dapat menerima alasan Sulli dan makin menghujaninya dengan hujatan kejam seperti kata-kata yang tidak pantas disampaikan kepada seorang wanita. Sulli juga mengungkapkan beratnya menghadapi para *haters* dengan sikap terlalu menghakiminya dan tidak adanya orang yang mau mendengarkan keluh kesahnya, sehingga dia merasa sendirian di dunia ini. Tanggapan warganet? Masih lagu lama; banyak yang menganggap curahan hatinya itu hanya suatu cara untuk mencari sensasi agar diperhatikan.

Hingga suatu hari Sulli memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Itu merupakan berita duka yang sama sekali tidak menyenangkan. Dia hanya ingin bebas melakukan apa saja karena kehidupan sebagai idola sering kali tidak mengizinkannya untuk menjalani kehidupan normal laiknya orang biasa. Maka,

dia berniat untuk menikmati apa yang dia suka, hal sekecil apa pun itu. Termasuk tidak mengenakan bra karena dia merasa tidak nyaman. Tapi, omongan warganet yang begitu menghakimi, misalnya dengan mengatakan bahwa “hobi” Sulli itu tidak pantas dan “menyalahi” sikap ideal sebagai wanita rupanya membuat sang idola depresi. Bahkan ketika Sulli telah meninggal pun, masih banyak yang menghakiminya sebagai pencari sensasi. Kalau sudah begini, mau menyalahkan siapa?

Kamu perlu tahu jika ketika seorang teman bercerita kepadamu tentang masalah yang dia hadapi, itu artinya dia menaruh kepercayaan padamu. Dia sedang meminta bantuan. Maka dari itu, berusahalah agar kamu tetap menjaga kepercayaannya sampai akhir. Bantulah dia semampumu.



**Ada banyak cara untuk mendukungnya, misalnya dengan mengakui bahwa masalah tersebut berat.**

Katakanlah, “Aku turut prihatin dengan apa yang kamu hadapi. Pasti berat bagimu untuk mengalami hal seperti itu.” Atau mungkin kamu juga bisa menyemangati dengan meyakinkannya bahwa kamu mendukungnya, seperti “Jangan patah semangat, ya! Kalau kamu butuh apa-apa, *I'm only one call away.*”



Kalau dia tidak mempan dengan kata-kata penyemangat seperti itu, maka kamu bisa tetap siaga menemaninya. Daripada kamu menghakimi, bukankah lebih baik jika kamu membantunya melewati masa-masa sulit? Kamu kan juga tidak tahu, apa saja yang telah dia alami. Mana tahu jika ternyata dia memiliki masalah yang cukup kompleks dalam keluarga, teman, atau ada masalah yang belum terselesaikan di masa lalu dan dia selalu merasa dihantui oleh hal tersebut? Karena itulah, sebelum menghakimi orang lain, sebaiknya kita memikirkan kemungkinan apa saja yang dapat terjadi oleh orang yang ingin curhat kepada kita dan apakah jika kita menghakiminya, itu akan berdampak sangat buruk kepadanya.

Saya berusaha berpikir bahwa setiap masalah yang dihadapi oleh orang lain adalah masalah yang cukup serius jika mereka sampai menceritakannya kepada saya, pun dengan orang yang curhat sedang jatuh cinta. Mereka sedang butuh teman untuk berbagi, sehingga saya juga memosisikan diri saya sebagai pihak yang netral dan menghilangkan prasangka di awal. Justru saya senang jika mereka curhat kepada saya, karena itu artinya mereka percaya kepada saya. Tugas sayalah untuk menjaga kepercayaan mereka.

## \*Memendam Perasaan dan Pikiran \*

Karena saya memiliki latar belakang pendidikan dalam bidang psikologi, tentu saja saya menaruh perhatian pada pengelolaan stres agar tidak berkembang menjadi depresi. Jika dikelola dengan baik, stres masih memiliki kemungkinan untuk tidak berkembang menjadi depresi. Sebetulnya tidak mudah mengategorikan seseorang sebagai seseorang yang depresi, tetapi kita tetap harus mewaspadai hal ini agar tidak terjadi kepada kita maupun orang-orang di sekitar kita.

Mengomunikasikan masalah kita kepada orang lain merupakan hal yang tidak mudah. Beberapa orang lebih memilih untuk menyembunyikan fakta bahwa dirinya bermasalah ketimbang menceritakannya. Mungkin mereka takut jika dihakimi oleh orang lain yang mereka percaya atau tidak ingin terlihat lemah di hadapan orang-orang. Bisa juga karena budaya yang dianut menganggap bahwa menceritakan suatu permasalahan yang dihadapi merupakan hal yang tabu. Justru sebetulnya hal inilah yang dapat memicu depresi.

Tentu saja kamu harus tetap pintar memilih orang yang dapat kamu percayai untuk menjaga rahasiamu. Jangan pilih

orang yang sudah terkenal sering mengumbar gosip atau sering membicarakan orang lain. Jika temanmu ada yang seperti itu, maka jangan memilihnya. Menjadi sahabat tidak selalu berarti kamu harus menceritakan segala hal kepadanya. Itulah gunanya memperluas jaringan pertemanan agar kamu dapat memilih teman yang lebih tepat untuk menceritakan masalah tertentu yang kamu hadapi.

## SATU HAL YANG PASTI: MEMENDAM PIKIRAN DAN PERASAAN ITU MENYAKITI DIRIMU SENDIRI.

Teman saya pernah menyampaikan suatu cerita. Temannya yang lain, sebut saja Harlan, sempat mengalami masalah dengan komunikasi. Dia terlahir sebagai anak pertama dengan orangtua dari generasi *baby boomers*, yang lebih mengedepankan pekerjaan yang stabil dan jelas. Orangtua, terutama ayahnya, menuntut agar Harlan segera lulus kuliah dan bekerja. Masalahnya, Harlan telah menerima surat DO (*drop out*) dari kampus karena tidak kunjung lulus hingga hampir delapan tahun lamanya. Ayahnya pun baru tahu setelah mengajak Harlan ke kampus untuk mengurus kelulusan yang hampir tidak akan terjadi. Kan, sudah diberikan surat DO.

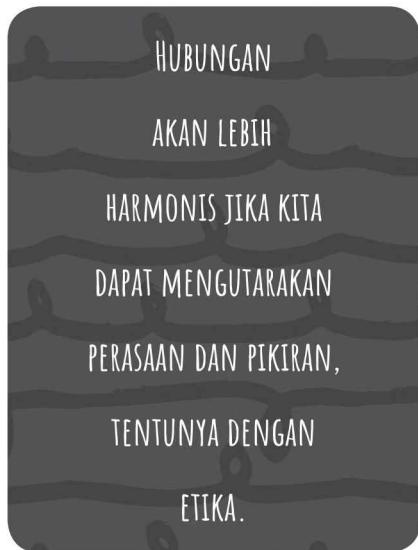
Tapi, kampus akhirnya memberikan kesempatan selama satu bulan bagi Harlan untuk menyelesaikan skripsinya. Memang

sedikit ekstrem, bahkan saya mengerjakan skripsi saja sampai hitungan tahun. Tak disangka, dalam waktu sebulan itu Harlan dapat menyelesaikan skripsinya yang terbengkalai bertahun-tahun. Ajaib, bukan?

Lho, kenapa tidak sekalian dikerjakan kemarin-kemarin saja, saat masih memiliki waktu panjang untuk mengerjakan skripsi? Rupanya Harlan mendapatkan tekanan dari ayahnya berupa arahan. Ketika orangtua mengarahkan anaknya, sebetulnya tidak ada maksud jelek. Maksud semua orangtua yang seperti itu pasti baik karena mereka menaruh harapan kepada si anak. Tapi, tidak semua anak dapat menerimanya dengan lapang dada. Beberapa akan mengartikannya sebagai tekanan. Harlan tidak berani mengungkapkan apa yang sebenarnya dia inginkan kepada ayahnya, baik kuliah maupun karier di masa depan—mungkin dia juga sebetulnya tidak terlalu *sreg* dengan jurusan yang dijalannya—and akhirnya Harlan memilih untuk bungkam. Baru setelah menemui pihak kampus, ayahnya mulai melunak dan bersedia mendengarkan apa yang Harlan ingin sampaikan. Menurut teman saya, dulu isi SMS Harlan dengan ayahnya hanya seputar si Harlan lapor bahwa uangnya habis dan sang ayah kemudian langsung mengiriminya. Sekarang, komunikasi di antara mereka jadi lebih manis. Sang ayah mulai sering bertanya mengenai kegiatan dalam sehari Harlan, sudah makan atau belum, dan lain sebagainya, selaiknya seorang ayah

mengobrol santai dengan anaknya. Tidak lupa, teman saya juga mengingatkan akan pentingnya komunikasi dan menekankan bahwa kita dapat memetik pelajaran dari hal yang dialami orang lain.

Tidakkah komunikasi adalah kunci dari semua hubungan? Baik itu hubungan keluarga, rumah tangga, pertemanan, hingga profesional? Jika kita tidak mengutarakan apa yang kita pikirkan dan rasakan, serta membiarkannya mengendap di otak, orang lain tidak akan tahu apa yang kita inginkan. Karena mereka tidak tahu, mereka akan menganggap semuanya biasa-biasa saja dan tidak menindaklanjuti atau mengevaluasi apa pun.



Bagaimana jika kamu tidak memiliki orang yang tepat untuk kamu percayai akan semua curhatanmu? Maka temuilah tenaga ahli atau profesional. Dalam hal ini, maksudnya adalah psikolog. Jangan takut dibilang “gila”, karena menemui psikolog tidak sama dengan gila. Justru kamu adalah orang yang berani karena mau menyelesaikan masalahmu, di saat orang lain memilih untuk memendamnya—sekaligus memelihara penyakit hati. Jadi, jangan pernah takut untuk mencari bantuan! Kamu tidak sendiri, dan tidak ada orang yang perlu merasa sendirian.

## \* Kurang Membaca \*

Yup, menurut saya kurang membaca adalah kebiasaan yang sebaiknya tidak dipelihara. Saya tidak berbicara tentang membaca buku yang “berbobot”, tetapi tentang membaca apa yang akan kamu bicarakan dengan orang lain. Bisa tentang isu terkini atau, sekadar membaca *caption* unggahan Instagram toko daring yang kamu ikuti.

Pernahkah kamu menemui komentar pada unggahan suatu toko daring yang sudah menjelaskan semuanya secara lengkap dan jelas pada *caption*-nya? Atau malah kamu sendiri pernah berkomentar seperti itu? Misalnya begini, toko daring tersebut sudah menuliskan spesifikasi barang yang dijualnya dengan lengkap. Katakanlah toko daring tersebut menjual pakaian. Sang pemilik toko daring telah menuliskan harga, ukuran, warna apa saja yang tersedia, bahan pakaian, bahkan juga “jika warna terlihat berbeda antara aslinya dan di foto, itu karena cahaya juga memengaruhi” hingga ekspedisi apa yang digunakan serta dari mana daerah asal pengiriman barangnya. Tapi masih saja ada yang menanyakan harga, atau pertanyaan-pertanyaan lain seperti “kalau warna ini tersedia atau tidak”, hingga “kirimnya dari mana”.

Bukannya bagaimana, tetapi kasihan si pemilik toko daring karena dia jadi harus menuliskan dua kali. Lagi pula, pertanyaan semacam itu seharusnya tidak perlu disampaikan karena sudah tertera jelas di *caption* yang tinggal kamu baca.

KALAU  
KAMU MALAS, NAH INI YANG  
SEHARUSNYA KAMU BUANG JAUH-JAUH. KEMALASANMU  
MEMBACA AKAN MEMBUAT KESAL DAN REPOT ORANG LAIN. SEBAIKNYA  
KAMU MEMANG MEMBACANYA, TAHANLAH JIKA TERNYATA *CAPTION* YANG  
TERTERA SANGAT PANJANG, TETAPI DARIPADA KAMU BERTANYA HAL  
YANG TIDAK PERLU, KAN?

Membaca isu-isu terkini secara lengkap dari beberapa sumber juga baik dilakukan, apalagi jika banyak orang membicarakannya. Kamu tidak harus membicarakannya, tetapi setidaknya kamu tahu apa yang harus kamu katakan selain “aku nggak tahu”. Orang-orang pun akan lebih tertarik jika kamu mengetahui beberapa hal tentang isu-isu terkini karena dapat berdiskusi denganmu.

**Contoh kecilnya,** tentang informasi mengenai konser band atau penyanyi terkenal di kotamu. Jika kamu mengerti bagaimana mekanisme pembelian tiket, kamu dapat menginformasikannya kepada teman-temanmu yang ingin menonton. Misalnya juga jika ada berita kriminal yang terjadi di kotamu, sebelum kamu berkomentar dan menghakimi, ada baiknya kamu memperbanyak pengetahuanmu mengenai berita tersebut sehingga jika ada berita bohong alias *hoax*, kamu sudah tahu bagaimana kebenarannya dan dapat membantu membasmi *hoax* tersebut. Jadi, jika kamu ingin berkomentar mengenai isu tersebut, kamu memiliki dasar yang lebih kuat daripada hanya sekadar intuisi atau asal *jeplak* saja.

## \* Tidak Bisa Bilang "Tidak" \*

Ketika saya mulai menulis buku ini, saya langsung mengubungi seorang teman dan memintanya untuk bertemu dengan saya, sebut saja namanya Adhi. Saya memintanya untuk menceritakan apa saja kebiasaan yang dia anggap buruk. Adhi menyebutkan satu kebiasaan yang menurut saya menarik untuk dibahas dalam buku ini: tidak bisa bilang "tidak".

Dalam kasus Adhi, dia tidak bisa bilang tidak untuk ajakan *hang out* dengan teman-temannya, tetapi bukan saya. Teman-temannya yang lain sering mengajaknya ngopi malam-malam dan Adhi tidak pernah bisa menolak ajakan mereka, padahal sebelumnya dia sudah sempat pergi dan sudah kembali ke rumah. Belum lima menit beristirahat, teman-temannya itu sudah mengajaknya ngopi.

Saya juga salah satu partner ngopi Adhi. Bedanya, kami biasa ngopi pada pagi hari ketika kami sama-sama tidak memiliki kegiatan. Setelah kami pulang, terkadang Adhi pergi ke suatu tempat di mana ada *wi-fi* dan menghabiskan waktu berjam-jam di sana. Setelah puas berselancar di dunia maya, Adhi akan pulang ke rumah. Tapi terkadang juga, teman-teman Adhi

akan menghubunginya untuk ngopi malam bersama mereka. Sebetulnya Adhi lelah karena seharian berada di luar rumah, tapi dia tidak bisa menolak ajakan mereka. Maka, berangkatlah Adhi untuk ngopi sampai dini hari.

Kebetulan, orangtua Adhi tidak terlalu *strict* sehingga Adhi bebas pulang kapan saja. Namun, Adhi juga sebetulnya tidak enak hati kepada ibunya karena pergi malam (dan pulang pagi). Tetapi entah mengapa, Adhi benar-benar tidak bisa menolak ajakan teman-temannya itu. Jika ditanya apakah Adhi pernah menolak ajakan saya untuk ngopi pagi, jawabannya adalah pernah. Itu karena dia memang ada urusan sehingga tidak bisa ngopi bersama saya. Tetapi kepada teman-teman yang lain, Adhi merasa ada suatu keharusan untuk memenuhi undangan mereka. Justru di situlah yang membuat Adhi terkadang merasa tidak enak pada banyak pihak.

Apakah kamu memiliki kebiasaan ini? Jika ada orang yang mengajakmu sementara kamu sebetulnya tidak sreg, kamu tetap mengiyakan karena tidak bisa menolak. Entah karena kamu takut mereka marah atau sakit hati atas penolakanmu. Sebetulnya, masalah bukan ada di mereka, tetapi di kamu. Pikiran-pikiranmu itu tidak berdasar. Mungkin saja mereka memiliki sifat pemarah dan tidak sabaran, tetapi kamu tetap punya hak untuk menolak jika kamu memang tidak bisa.

Ketika Adhi mengajak saya ngopi pagi, ada kalanya saya harus menolak karena saya ada urusan. Tapi, suatu hari saya pernah menolaknya karena keuangan sedang benar-benar tipis. Karena saya tidak bisa memastikan kapan akan mendapatkan penghasilan saya lagi—karena saya adalah seorang pekerja lepas—maka saya pun menolaknya. Saya katakan pada Adhi saat itu, “Nanti kalau aku sudah dapat honor, aku hubungi kamu lagi biar bisa bikin jadwal ngopi lagi.” Adhi pun paham.

Saya tahu bahwa menolak ajakan orang adalah suatu hal yang sulit dilakukan, apalagi jika orang tersebut memaksa. Tetapi, kamu harus berhati-hati jika ajakan tersebut bersifat buruk dan akan merugikanmu. Salah satunya adalah ajakan “beromansa” dari pacarmu.

Untuk para perempuan yang telah memiliki pacar, jangan langsung mau jika pacarmu mengajak berhubungan intim ketika hubungan kalian belum sah. Ditambah lagi jika pacarmu memaksa. Memang adalah hakmu untuk memutuskan, tetapi silakan kamu pikir-pikir lagi. Benarkah pacarmu mencintaimu setulus hati atau hanya mau enaknya? Apa dampak yang akan terjadi jika nanti kalian melakukannya? Apakah setelahnya dia akan meninggalkanmu begitu sudah menikmati apa yang ada di tubuh kamu? Kamu juga perlu tahu reputasinya sebelum berpacaran dengannya. Tapi satu hal yang pasti, adalah bahwa kamu memiliki keluarga yang mungkin akan kecewa jika kamu

betul-betul melakukannya. Saya kira cerita tentang Putri dan Paijo di subbab Bohong dapat dijadikan pembelajaran bagi semuanya.

SEBELUM  
KAMU MENGYAKAN AJAKAN  
ORANG LAIN, SAYANGILAH DIRIMU SENDIRI DAN  
KELUARGA. TIDAK PERLU TAKUT "TERTINGGAL", JUSTRU ITU  
JUGA UNTUK MENGUJI APAKAH MEREKA BENAR-BENAR TEMAN  
DAN SAHABAT YANG MAU MEMAHAMI KEADAANMU ATAU  
YANG HANYA MAU SENANG-SENANGNYA SAJA  
DENGANMU.

## \* Kalap dan Boros \*

Jangan merasa tersindir dulu, hehehe. Tapi, tidakkah kalap sekaligus boros itu memang dua hal yang sebaiknya dihindari? Apalagi kalau membeli barang tertentu secara impulsif sehingga tahu-tahu keuanganmu menipis. Pasti yang ada kamu menangis meratapi dompet.

Membeli barang secara impulsif alias *impulsive buying* menurut Bayley dan Nancarrow (Muruganantham & Bhakat, 2013) adalah

“PERILAKU MEMBELI YANG TIBA-TIBA, MEYAKINKAN, DAN RUMIT SECARA HEDONIS DI MANA KECEPATAN PROSES KEPUTUSAN IMPULSIVE MENGHALANGI PERTIMBANGAN INFORMASI DAN PILIHAN ALTERNATIF YANG BIJAKSANA DAN DIPIKIRKAN”.

Perilaku hedonis sendiri ditandai dengan kesenangan; berbeda dengan perilaku utilitarian alias berfaedah, di mana pembeli mencari manfaat fungsional dan nilai ekonomi dalam

proses berbelanja. Artinya, kamu membeli barang atas dasar kesenangan semata. Perihal kamu membutuhkannya atau barang tersebut akan berfungsi, tidak kamu pikirkan. Sebetulnya sah-sah saja kalau kamu membeli barang sesukamu, toh itu juga uangmu. Hanya saja, itu artinya kamu tidak memiliki rencana jangka panjang. Masalahnya, kamu tidak tahu apa yang akan terjadi di masa depan—kecuali kamu diberkahi kemampuan *clairvoyance*—dan jika sesuatu yang buruk terjadi, apa yang akan kamu lakukan dengan dompet yang tipis?

Sebelum kamu memutuskan untuk membeli barang yang kurang penting itu, coba tanyakan lagi kepada dirimu sendiri. Apakah kamu *benar-benar* membutuhkannya? Jika ya, apakah ada yang lebih murah namun dengan kualitas yang sama baiknya? Jika kamu memang ingin membelinya, apakah harus sekarang? Apakah keuanganmu saat ini sehat?

Ingatlah, diskon itu bukan berarti menghemat. Misalnya ada barang seharga Rp 100.000. Jika barang tersebut didiskon 40% (yang sama nilainya dengan Rp 40.000), itu *bukan berarti* kamu akan menghemat uangmu sebanyak Rp 40.000, tetapi kamu akan *menghabiskan* uang sebanyak Rp 60.000. Uangmu tetap berkurang, kawan. Apalagi kalau barang tersebut bukan barang yang kamu butuh-butuh banget. Sayang uangnya, miris juga keadaan finansialmu.

Kebutuhan hidup itu murah, tapi jadi mahal karena dicampur dengan gaya hidup. Kamu dapat terpengaruh gaya hidup mewah dari teman-temanmu atau idolamu. Mungkin temanmu terlihat menarik dan makin menawarkan saat memakai suatu produk dengan harga selangit, dan idolamu menjadi *brand ambassador* merek tertentu sehingga kamu sebagai penggemarnya merasa harus ikut melarisinya. Misalnya kamu memiliki uang saku sebanyak satu juta dalam satu bulan, dan gaya hidupmu “seharga” tujuh ratus ribu. Kalau uang sakumu bertambah menjadi dua juta, maka berapa biaya gaya hidupmu? Ya tetap harus tujuh ratus ribu, dong. Seharusnya tetap segitu, bukannya bertambah seiring bertambahnya uang saku.

*Well*, uang memang bukanlah segalanya. Tetapi kita sebaiknya sepakat bahwa banyak hal membutuhkan uang. Kamu membeli barang pun pasti butuh uang, kan? Mari bayangkan kasus seperti ini: kamu banyak memakai uang untuk membeli barang-barang yang sebetulnya bukan prioritas utama, ditambah lagi kamu membelinya secara tidak terencana. Tidak sampai tiga hari kemudian, ban kendaraanmu harus diganti lantaran bocor. Kamu juga butuh obat karena kamu sedang sakit flu. Sementara, sisa uangmu di dompet hanya sekitar 50 ribu. Di rekeningmu juga sudah sangat tipis dan kamu tidak berani memakai uang tersebut karena entah belum dikirim oleh orangtua—bagi yang masih sekolah, atau belum gajian—bagi yang sudah bekerja. Lantas, apa yang akan kamu lakukan?

Kamu benar-benar perlu merencanakan keuanganmu sejak dini serta menambah stok sabarmu. Katakanlah kamu diberi uang saku atau digaji sebanyak empat juta per bulan. Dalam sehari kamu makan tiga kali seharga maksimal 20 ribu per porsi beserta minumnya, sehingga kamu menghabiskan  $20.000 \times 3 = 60.000$ ,  $60.000 \times 30$  (sebulan) = 1.800.000. Pulsa sebulan isi dua kali masing-masing sebanyak 10.000, menjadi 20.000. Paket data katakanlah 50.000. Biaya untuk fotokopi dan segala macam hal yang berhubungan dengan kuliah, alokasikanlah sekitar 100.000. Kebutuhan pribadi, misalnya pembalut (untuk perempuan), dialokasikan sebesar 30.000. Maka kamu punya sisa dua juta.

Apakah kamu sudah bisa tersenyum lega? Belum! Gunakanlah satu juta untuk biaya kebutuhan lain, misalnya sabun, sampo, *cotton buds*, kapas, tisu, parfum, pewangi pakaian, alat dandan (untuk perempuan khususnya), *pomade* (untuk laki-laki, jika perlu), dan beberapa barang yang sekiranya memang merupakan kebutuhan. Lantas, apa yang harus dilakukan dengan satu juta sisanya? Kalau kamu lebih berani ambil risiko, kamu bisa belajar berinvestasi dengan menanam saham di perusahaan dengan keadaan keuangan yang sehat. Kalau kamu belum ahli dalam bidang pasar modal, kamu punya pilihan untuk mengandalkan reksadana. Dengan begitu, bermodalkan sabar sedikit, kamu akan dapat uang saku lebih yang dapat kamu andalkan di masa depan, entah untuk menikah, membiayai sekolah anak-anakmu,

atau membantu orangtuamu jika mereka mengalami masalah finansial. Itulah yang dimaksud dengan rencana jangka panjang.

Mau ngeles bagaimanapun, kamu tetap harus menabung. Siapkanlah sebuah wadah untukmu menabung. Jika nanti tabungan tersebut sudah terkumpul dalam jumlah tertentu, berarti itu saatnya kamu memanjakan diri dengan belanja atau membeli makanan yang lain dari biasanya, alias mewah.

Kamu juga memiliki pilihan untuk menjual barang-barangmu yang tidak terpakai untuk menambah uang jajan jika menabung dirasa sulit. Saya melihat orang-orang yang menjual barang *preloved* atau barang bekas yang masih sangat layak pakai di media sosial, banyak yang mengakui bahwa mereka membelinya atas dasar *impulsive buying*. Karena barang tersebut sebetulnya tidak terlalu berguna, baru beberapa kali digunakan atau bahkan belum digunakan sama sekali, langsung bosan dan akhirnya dijual. Tidak masalah sebetulnya, apalagi hal ini juga bisa menjadi ajang latihan berbisnis.

## \*Menimbun Barang yang Tidak Penting\*

Saya akan membedakan hal ini dengan kebiasaan kalap dan boros karena sesungguhnya tidak semua orang yang menimbun barang yang tidak penting itu merupakan orang yang kalap dan boros. Mungkin saja mereka terlalu menghargai kenangan dari barang tersebut. Misalnya saja kertas-kertas bekas yang menumpuk namun sudah tidak terpakai lagi. Kamu mungkin enggan membuangnya karena siapa tahu kertas-kertas itu adalah draf skripsimu yang direvisi oleh dosen pembimbing sebelum sidang. Kamu menghargai segala usahamu saat mengerjakan skripsi sehingga berat bagimu untuk membuangnya.

Saya pernah menonton drama Jepang berjudul *Ie Uru Onna*, yang jika ditranslasi ke dalam bahasa Inggris artinya adalah *The Woman Who Sells House*. Namun, pihak drama tersebut memilih untuk mentranslasinya sebagai *Your House Is My Business*. Aktris utamanya adalah Kitagawa Keiko yang berperan sebagai Sangenya Machi, seorang agen properti dengan etos kerja yang sangat tinggi. Kasus-kasus dalam drama ini sangat unik, salah satunya adalah pasangan kekasih yang telah putus lama dan

dalam waktu yang bersamaan mereka sedang mencari rumah. Si perempuan mencari rumah yang lebih besar karena dia adalah penimbun barang, sementara yang laki-laki mencari rumah yang lebih kecil karena barang yang dimilikinya bahkan kurang dari lima buah.

Saya menyoroti kebiasaan si perempuan tersebut. Dia tidak tega membuang barang-barangnya yang sudah terlalu memenuhi apartemennya karena berbagai alasan. Misalnya pakaian. Pakaian A dipakai waktu dia pertama kali berkencan dengan si laki-laki itu, pakaian B ketika si laki-laki menyatakan cinta kepadanya, dan seterusnya. Meskipun pakaian tersebut tidak pernah dipakai lagi, dia enggan membuangnya karena alasan-alasan itu. Sangenya tentu saja merasa pusing—tetapi tidak ditampakkannya karena memang karakternya tidak terlalu ekspresif.

Saya jadi melihat ke diri saya sendiri. Terkadang, saya juga enggan membuang suatu barang karena nilai historis yang terkandung di dalamnya. Namun, barang-barang tersebut akan tetap saya buang ketika saya memang harus membereskan kamar. Apalagi saya perempuan, tentu memiliki barang bekas berupa botol dan wadah bekas kosmetik yang harus saya buang. Saya tahu bahwa saya tidak seharusnya memelihara sampah lebih lama. Maka dari itu, sebisa mungkin saya akan membuang barang yang sudah menjadi sampah agar kamar saya juga tidak menjadi tempat sampah.

Kalau kamu memiliki kreativitas yang tinggi, mungkin kamu dapat mendaur ulang barang bekas tersebut menjadi barang yang lebih memiliki nilai guna. Banyak sekali video tutorial untuk membuat prakarya yang dapat kamu tonton di YouTube. Namun, jika barang-barangmu masih bagus dan dapat dipakai orang lain seperti alat dandan atau *pomade* yang masih sisa banyak namun mungkin tidak cocok kamu pakai, kamu dapat menjualnya. Tentu harganya harus lebih murah ketika dijual karena sudah pernah dibuka dan dipakai. Barang *preloved* seperti itu masih banyak peminatnya, lho. Teman saya ada yang membuka toko daring khusus barang *preloved* dan dia menjual parfum, sabun muka, bedak, hingga lipstik yang sudah dibelinya, namun tidak cocok dipakai olehnya. Ternyata banyak juga yang membeli.

MEMANG  
DIBUTUHKAN KERELAAN YANG AMAT  
BESAR AGAR DAPAT MEMBUANG BARANG-BARANG  
TERSEBUT. TETAPI COBA PIKIRLAH: APAKAH KAMU MAU TERUS-  
TERUSAN TENGGELAM DI MASA LALU? KAMU HIDUP DI MASA KINI  
DAN MENATAP MASA DEPAN. KAMU SEHARUSNYA SUDAH MENINGGALKAN  
MASA LALU. HAL YANG PERLU KAMU PELIHARA DARI MASA LALU ADALAH  
HIKMAHNYA, BUKAN BARANGNYA. Maka dari itu, mari kita  
MEMINIMALKAN BARANG-BARANG DI KAMAR KITA AGAR PIKIRAN  
KITA LEBIH SIAP DIISI OLEH PENGALAMAN BARU.

## \*Berlebihan\*

Saya tidak sedang berbicara tentang sifat berlebihan seseorang, tetapi berlebihan dalam arti sebenarnya: berlebih-lebihan dalam sesuatu. Dalam subbab ini, saya akan lebih membahas perihal berlebihan dalam makan. Apakah kamu salah satu orang yang suka makan terlalu banyak tapi kamu tidak menyadarinya? Semoga tidak, ya.

Pernahkah kamu menghadiri suatu pesta pernikahan di mana kamu melihat banyak sekali sisa makanan di piring-piring? Biasanya yang seperti ini adalah piring yang digunakan untuk hidangan prasmanan. Meskipun saya tetap tidak suka, tapi kalau saya pikir-pikir sebetulnya lumayan wajar jika kamu menyisakan makanan yang disajikan dari beberapa *stall*. Mungkin porsinya memang tidak cocok dengan porsimu sehingga kamu terpaksa menyisakan. Tetapi bagaimana jika prasmanan? Namanya prasmanan, *buffet*, adalah beberapa hidangan yang disediakan dalam acara-acara tertentu seperti pesta pernikahan dan kamu bebas mau mengambil berapa saja—selama persediaan dari pihak kateringnya juga masih ada. Nah, justru karena bebas mengambil itulah, seharusnya kamu tahu ukuran lambungmu

seberapa. Kalau memang kamu tidak sanggup makan banyak, sebaiknya kamu mengambil sedikit saja. Apalagi mungkin kamu masih mau mengambil makanan yang disediakan oleh *stall*. Tapi, mengapa orang-orang masih mengambil lagi dan lagi hidangan prasmanan yang melebihi kapasitas perut mereka sehingga pada akhirnya jadi sampah?

Ini adalah saatnya bagi kamu untuk lebih pandai memprediksi dirimu sendiri.

Lihatlah pesta pernikahan yang sedang kamu hadiri itu. Saya yakin bahwa makanan yang tersedia di pesta tersebut tidak hanya satu macam, kecuali memang pesta tersebut bersifat sederhana dan lebih sakral. Tentukan dulu apa saja yang ingin kamu makan. Jika kamu tetap ingin makan menu prasmanan dan beberapa makanan dari *stall*, mungkin kamu bisa makan lauk prasmanannya saja, tanpa nasi. Jika tidak ingin makan makanan *stall*, kamu dapat menyantap prasmanan dalam versi lengkap.

Beberapa kali saya menyambangi suatu restoran dan melihat satu meja dengan piring penuh makanan. Masalahnya adalah... orang yang berada di meja itu sudah pergi. Saya tidak terlalu tahu apa yang menyebabkan mereka tidak mau makan makanan yang mereka pesan, tapi sebetulnya saya geram melihat itu. Kasihan kokinya. Kasihan ayamnya. Kasihan petaninya. Beberapa teman

saya bilang bahwa saya sentimental karena terlalu mementingkan hal-hal yang tidak penting, tapi saya tidak pernah menganggap bahwa itu tidak penting. Mungkin saya merasa kesal dengan perilaku orang yang menyisakan *banyak* makanan karena sedari kecil saya dididik untuk selalu makan yang cukup, bukan yang banyak. Ayah saya bahkan bisa langsung sewot jika melihat saya menyisakan makanan.

Saya memiliki lambung yang tidak terlalu tahan jika diisi oleh banyak makanan, apalagi jika nasi termasuk di dalamnya. Jika saya makan nasi, maka selanjutnya saya tidak akan sanggup makan makanan lain. Di pesta pernikahan yang saya hadiri, saya biasanya lebih fokus pada *food stall* alias menu gubuk daripada prasmanan. Kalaupun ternyata saya tertarik pada menu prasmanan, maka saya tidak akan mengambil nasi, namun tetap lauknya saya batasi sedikit saja. Jika makan di restoran, saya biasa menanyakan seberapa besar porsinya agar dapat mengukur apakah perut saya nanti akan tahan atau tidak. Jadi, saya tidak perlu takut akan menyisakan makanan yang berujung dimarahi ayah saya, hihih.

Tidak hanya makanan, juga tentang pekerjaan. Saya sebagai pekerja lepas sering mengambil banyak *job* dalam satu waktu sehingga beberapa kali sempat keteteran sendiri. Belum lagi kalau ternyata saya sakit atau ada urusan keluarga mendadak. Bisa *submit* kerjaan pas *deadline* pun sudah sujud syukur.

Serius, ternyata mengambil lebih dari dua *job* dalam satu waktu adalah tantangan berat. Kalau pengelolaan waktunya kurang tepat, bisa bubar. Saya ambil banyak *job* karena butuh uang memang hobi mengerjakan sesuatu yang saya senangi. Saya senang menulis, saya juga senang memandu psikotes. Pernah suatu hari saya punya dua *job* menulis, namun suatu hari saya juga harus memandu psikotes di suatu sekolah. Psikotes sendiri hanya sehari, kurang lebih dua sampai tiga jam saja. Tapi kalau tidak cepat mengerjakan skoring dan segera mengirimnya ke *supervisor* untuk diinterpretasi, pekerjaan akan semakin menumpuk dan *job* menulis juga akan tertunda penyelesaiannya. Ditambah lagi jadi kurang tidur karena saya juga masih harus kuliah. Mungkin lain kali saya harus lebih memerhatikan banyak aspek sebelum menerima suatu pekerjaan. Adakah dari kamu yang juga bekerja lepas? Jaga kesehatan, ya! Karena kesehatan lebih mahal daripada upah kita.

JIKA  
KAMU TIDAK DAPAT MEMPREDIKSI  
DIRIMU SENDIRI, BERARTI KAMU TIDAK SEPENUHNYA  
MENGENALI DIRIMU SENDIRI PULA. SEHARUSNYA, KAMULAH YANG  
PALING TAHU APA YANG TERBAIK UNTUKMU DAN BUKAN UNTUK EGOMU.  
JADI, SUDAH SIAP MEMBATASI DIRI DALAM MAKAN? JANGAN LUPA  
BERDOA DULU SEBELUM MAKAN YA, BIAR TIDAK KALAP!

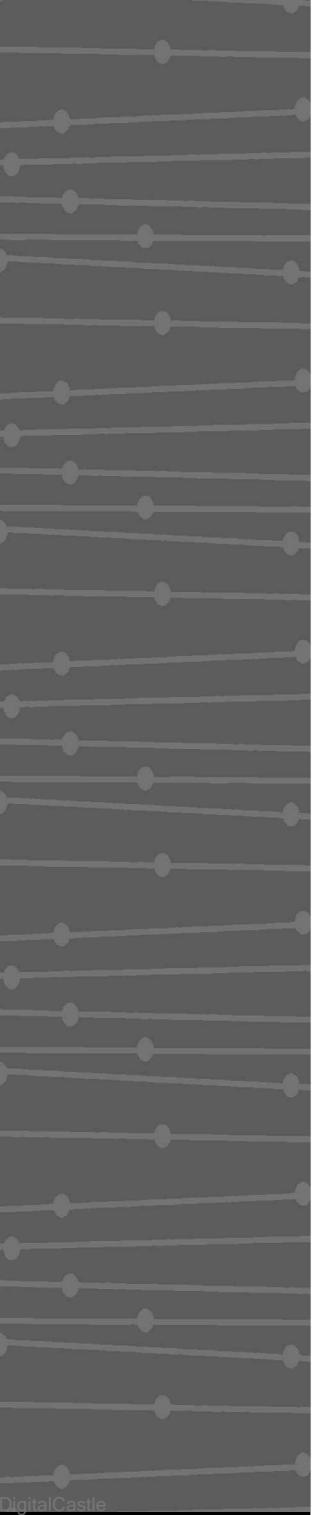
## \*Mendramatisasi Keadaan\*

Mendramatisasi keadaan tidak sama dengan menceritakan masalah berat apa yang sedang dihadapi. Justru sebetulnya masalah yang sedang dihadapi itu tidak terlalu berat, namun dia melebih-lebihkannya seakan dia adalah orang paling sengsara di muka bumi ini, kemudian mencari simpati pada orang lain.

Ada alasannya mengapa saya kurang suka menonton tayangan *channel* televisi nasional tertentu. Terutama tayangan *talk show* dan kontesnya. Saya tidak perlu menyebutkan acara apa saja, tetapi banyak. Misalnya *talk show*. Saya tahu bahwa yang namanya acara bincang-bincang ini tentu akan rentan dengan curhatan dari para bintang tamu. Tetapi ada beberapa acara yang malah membahas lebih banyak tentang pembawa acaranya. Obrolan mereka biasanya seputar kisah asmara, rumah tangga, dan keluarga. Ada yang rebutan pacar lah, perselingkuhan dan cekcok antara suami dan istri lah, hingga orangtua yang sedang sakit. Pembicaraan mereka sebetulnya akan lebih baik jika disimpan sendiri dan bukan untuk dijadikan konsumsi publik, tetapi rupanya masyarakat Indonesia masih lebih senang pada obrolan semacam itu sehingga *rating*-nya pun bagus. Dilema, kan?

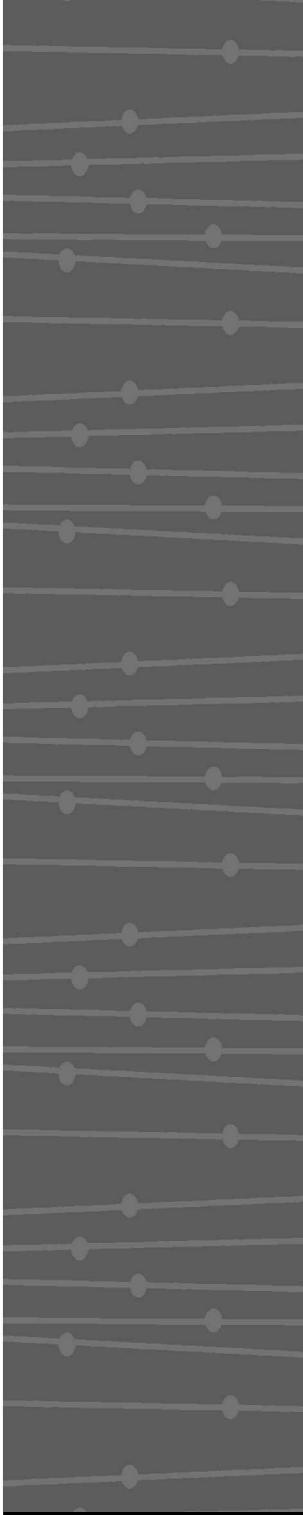
Saya ingat sedang menonton suatu acara *stand up comedy* di salah satu televisi nasional. Acara tersebut merupakan kontes, di mana setiap peserta akan dikomentari oleh juri seselesainya dia tampil atau *open mic*. Di satu televisi, komentarnya tetap ringkas dan sesuai dengan apa yang telah dipresentasikan oleh peserta, namun di saluran televisi lainnya, komentar juri diintervensi oleh para pembawa acara yang membawa “kesedihan” di sana. Saya tertawa canggung ketika menontonnya. Seharusnya *stand up comedy* menjadi acara yang menghibur dan bagus untuk melepas penat, tetapi kenapa harus ditambahi dengan sedih-sedihan? “Katanya kamu kangen sama orangtua kamu di kampung, ya?” astaga, pertanyaan macam apa itu? Kalau pesertanya di karantina, adalah hal yang wajar jika mereka merindukan keluarganya. Tetapi, apakah penonton harus tahu? Apakah penonton harus melihatnya menangis karena rindu orangtua—and ternyata orangtuanya datang ke studio—and bersimpati kepadanya? Saya pikir itu tidak perlu. Ketika saya menghadiri acara *stand up comedy* seorang komika yang berada di panel juri kontes tersebut, dia juga mengakui bahwa saat “segmen sedih-sedih” itu dimulai, para komika yang hadir pun sebenarnya merasa terganggu.

Satu lagi yang perlu diwaspadai adalah mengambil kesempatan menarik simpati ketika ada orang lain yang memang sedang terkena musibah. *That's just no good.* Saya ingat, dulu



ada seseorang yang meninggal karena suatu musibah. Saya tidak mengenal langsung orang tersebut, tetapi saya punya banyak teman yang kenal dengannya. Tahu-tahu, seluruh isi media sosial mereka dipenuhi dengan unggahan tentang almarhum yang jumlahnya lebih dari tiga. Saya paham bahwa mereka sedih dan kehilangan, tetapi sepertinya satu unggahan saja cukup. Apalagi unggahan mereka jadi terkesan mengobral kesedihan. Mengumumkan berita lelayu adalah satu hal, tetapi jika sampai banyak unggahan tentang itu... saya pikir juga tidak tepat.

Dulu, teman saya—sebut saja Vita—pernah mengalami kecelakaan di mana dia terluka parah hingga koma. Saat itu, Twitter masih menjadi media sosial yang sangat populer dibandingkan Instagram. Saya dan teman-teman saya pun berkicau mengenai kecelakaan yang dialami Vita. Saya akui, ketika saya berkicau tentang itu, perhatian dari teman-teman saya yang tidak mengenal Vita membuat saya senang. Kemudian saya menyadari sesuatu: *Lah, memang saya siapnya Vita?* Cuma sahabatnya, bukan



keluarganya. Saya tidak yakin bahwa apa yang saya lakukan itu tepat. Maka, ketika ada kejadian lain yang serupa, saya berpikir-pikir lagi untuk mengunggah sesuatu. Ketika ada anggota keluarga saya yang sakit pun, saya jarang—bahkan hampir tidak pernah mengunggahnya karena saya takut jika menjadi ajang “pencarian simpati”. Saya mungkin akan mengatakannya kepada teman dekat, tetapi sebetulnya publik tidak perlu tahu. Toh, saya siapa?

Saya baru saja menonton film *Joker* yang dibintangi oleh Joaquin Phoenix. Film ini sukses besar di pasaran dan sangat fenomenal, di mana kemudian orang-orang ramai mendiagnosis diri sendiri sebagai orang dengan penyakit mental. Saya sering menemukan orang-orang yang tahu-tahu bilang, “Kayaknya aku kena *mental illness*, deh...” setelah menonton film tersebut. Betul, kesehatan mental itu sangat penting di mana kita harus selalu mengusahakan agar regulasi emosi kita lancar sehingga tidak ada emosi negatif mengendap di hati maupun pikiran kita.

SALAH  
SATU CARA UNTUK  
MEREGLASI EMOSI ADALAH DENGAN  
BERCERITA KEPADA ORANG LAIN.

Tapi, tokoh Joker yang bernama asli Arthur Fleck mengalami hal yang sangat kompleks sehingga dia pun menderita skizofrenia. Masalahnya, jika mendramatisasi keadaan terlalu jauh hingga menyamakan diri dengan Joker tanpa bertemu dengan tenaga profesional terlebih dahulu (dalam hal ini psikolog atau psikiater), orang yang sungguhan memiliki penyakit mental akan dianggap “lebay”. Jika kamu memang merasa memiliki penyakit mental dan ingin orang lain mengerti, sebaiknya kamu bertemu dengan tenaga profesional terlebih dahulu. Mereka akan membantumu menyelesaikan masalah dari masa lalu yang belum terselesaikan. Kamu juga pasti tidak mau kan, terus-terusan dikasihani? Jika akar masalahmu tidak diselesaikan, masalah lain yang akan datang juga akan menumpuk dan kamu semakin tidak punya waktu untuk menyelesaikannya. Maka, ini adalah waktunya bagi kamu untuk *speak up* kepada orang yang tepat, yang dapat membantumu dalam menyelesaikan masalah.

## \* Melemparkan Kesalahan pada Orang Lain \*

Apakah kamu pernah mendengar suatu *campaign* dari akun-akun *parenting* di mana jika anak terjatuh tersandung kaki meja, para orangtua tidak diperbolehkan untuk menyalahkan meja tersebut? Kalimat seperti “aduh, mejanya nakal nih!” sekarang ini telah menjadi tabu bagi para orangtua. Mengapa demikian? Karena anak akan belajar menyalahkan orang lain.

Saya setuju dengan *campaign* itu. Jika orangtua terlalu banyak menyalahkan hal selain anaknya—entah si anak memang benar atau salah—pada alam bawah sadar anak akan terbentuk mental yang menganggap dirinya tidak pernah salah sehingga orang lainlah yang patut disalahkan. Hal ini sebetulnya tidak baik, karena dapat membuatmu dianggap tidak sportif dan profesional jika berada dalam situasi yang serius. Salah-salah, kamu juga bisa dianggap kekanakan dan manja.

Menyalahkan orang lain sedikit berbeda dengan arogansi. Arogansi adalah sikap terserahlah-peduli-amat-lu-mau-ngomong-apaan tanpa menyalahkan balik orang lain. Dia hanya tutup telinga dari tudingan dari orang lain. Tetapi, orang

yang senang melemparkan kesalahan pada orang lain akan mendengarkan tudingan orang dan... melawannya balik. Intinya sama, tidak mau disalahkan. Hanya saja, ada perbedaan dalam “feedback”-nya.

Contoh yang mudah adalah ketika sedang mengerjakan tugas kelompok. Misalnya, ada satu anggota yang sama sekali tidak aktif. Dosen atau guru pun meminta penilaian dari masing-masing anggota tentang anggota yang paling aktif sampai yang paling tidak aktif. Para anggota pun menilai satu orang tersebut sebagai yang paling tidak aktif. Dia pun marah-marah kepada anggota lainnya karena telah menilainya seperti itu, lalu dibalas oleh mereka dengan tuduhan tidak pernah hadir ketika akan mengerjakan tugas. Dia pun kembali membela bahwa anggota lain tidak pernah mengajaknya, atau tidak pernah mau menyesuaikan waktu dengannya. Dibalas lagi oleh yang lain bahwa dia yang tidak pernah mau melukseskan waktu untuk mengerjakan tugas. Dan seterusnya.

Terkadang kamu juga bukan menyalahkan orang lain tetapi situasi. Misalnya, kamu seharusnya mengerjakan tugas namun listrik rumah atau kosanmu mati. Ditambah lagi, laptopmu juga kehabisan daya. Tapi yang kamu lakukan hanya goleran sembari menunggu listrik menyala dengan main ponsel, mungkin. Ketika listrik menyala, ternyata sudah larut dan kamu pun bergadang agar dapat menyelesaikan tugasmu, padahal tugas tersebut harus dikumpulkan pada pagi harinya. Itu kalau selesai juga, nah kalau ternyata belum selesai? Apakah kamu akan menyalahkan PLN? Ya, siapa tahu itu memang salah PLN, tetapi kenapa kamu tidak berusaha dulu dengan mencoba mencari tumpangan di tempat teman atau mampir rumah makan yang memiliki colokan listrik? Contoh kedua, misalnya kamu terlambat masuk kuliah karena harus mengisi bensin terlebih dahulu. Pertanyaannya, mengapa kamu tidak bangun lebih pagi agar memiliki waktu lebih longgar untuk membeli bensin, atau malah mengisinya terlebih dahulu di hari sebelumnya?

Saya pernah membaca suatu kicauan yang bagi saya cukup berkesan, di Twitter. Sang pemilik akun berkicau, ATM yang tidak punya salah apa pun saja mau meminta maaf ketika saldo kita kurang. Padahal kita yang salah karena belum mengisi saldo atau telah menghabiskan uang untuk hal-hal yang kurang penting, tetapi ATM-lah yang meminta maaf dan bukannya kita.

DARI

KICAUAN ITU SAYA MENGAMBIL HIKMAH

BAHWA MESKIPUN KITA TIDAK SALAH APA-APA NAMUN

TERNYATA KITA DIANGGAP SALAH OLEH ORANG LAIN, SEBAIKNYA

KITA MINTA MAAF DULU DARIPADA MENCARI PEMBENARAN DAN

MENYALAHKAN PIHAK-PIHAK YANG MENURUT KITA BISA

DISALAHKAN.

Bukan berarti bersikap pasrah, *nrima*, dan submisif, tetapi meminta maaf karena telah membuat orang itu marah, kecewa, atau sedih. Barulah setelah itu tanyakan padanya apa salah kita. Jika kita merasa apa yang kita lakukan bukan merupakan suatu kesalahan yang berarti, sebaiknya kita tetap introspeksi diri. Mungkin orang tersebut tidak dapat menerima perilaku kita, tetapi orang lain bisa. Artinya, kita harus pandai juga membaca situasi.

## \* Sulit Meminta Maaf \*

Saya sudah menceritakan betapa beratnya memaafkan. Tetapi, bukan berarti meminta maaf itu mudah. Bagi sebagian orang, meminta maaf berarti merendahkan harga diri. Saya kurang setuju dengan pernyataan tersebut. Menurunkan ego sih iya. Kalau menurut saya, justru meminta maaf itu berarti melapangkan dada dan bersikap ksatria.

Saya tidak akan berbohong, meminta maaf itu benar-benar menjadi perdebatan antara diri dan ego. Orang dengan ego setinggi langit akan menemui kesulitan untuk meminta maaf, kemudian bersikap arogan di mana dia akan menganggap bahwa dia tidak perlu meminta maaf dengan alasan bahwa dia tidak bersalah. Di sisi lain, orang kesulitan meminta maaf karena sudah takut duluan jika dia ternyata tidak dimaafkan.

Ada sebuah kisah datang dari teman-teman saya, sebut saja mereka Daisy, Cici, dan Bunga. Ya, Daisy adalah perempuan yang ditaksir oleh Ardi dan sempat saya ceritakan di subbab Mudah Jatuh Cinta. Awalnya, Daisy dikenalkan kepada Bunga oleh Cici karena mereka bertiga memiliki ketertarikan yang sama. Namun, seiring berjalaninya waktu, mereka semakin mengenal satu

sama lain dan Bunga pun merasa ada ketidakcocokan antara dirinya dengan Daisy. Hanya saja, Bunga tidak terus terang kepada Daisy—hanya kepada Cici—dan terus menyindir Daisy lewat media sosial. Daisy pun mulai merasa ada ketegangan dalam hubungan pertemanannya dengan Bunga, tetapi dia tidak tahu apa itu. Belum selesai perkara dengan Bunga, Cici pun menambahi dengan memanas-manasi situasi dengan ikut menyidir Daisy lewat media sosial di mana Cici berkata pada Bunga, “Maaf ya, sudah mengenalkan kalian.” Saat itulah Daisy mulai stres dan akhirnya jadi lebih menutup diri jika berkenalan dengan teman perempuan. Ya, itulah salah satu alasan mengapa Daisy lebih mudah berteman dengan laki-laki.

Apakah mereka kemudian saling memaafkan? Tidak. Bunga sudah benar-benar tidak ingin berurusan dengan Daisy, sementara Cici beberapa kali sempat menghubungi Daisy untuk bertemu. Namun, Daisy sudah terlanjur sakit hati dengan perlakuan Cici dan Bunga kepadanya, sehingga dia tidak pernah memenuhi semua undangan Cici. Daisy tidak bisa meminta maaf karena dia benar-benar tidak tahu di mana letak kesalahannya, tetapi juga takut untuk tahu di mana salahnya. Namun memang, Daisy mulai memperbaiki diri di segala aspek. Hanya saja, sampai sekarang mereka benar-benar putus kontak.

Sebetulnya amat sangat disayangkan karena mereka memutus silaturahmi seperti itu. Selain mengurangi jumlah

teman, mereka masing-masing juga saling menyakiti. Entah itu menyakiti satu sama lain atau diri sendiri. Saya tidak terlalu tahu bagaimana kehidupan Cici dan Bunga saat ini, tetapi saya melihat Daisy menjadi pribadi yang berbeda. Dia benar-benar lebih berhati-hati jika berteman dengan perempuan, sekaligus menjaga hubungan pertemanan tersebut. Dia menjaga kata-katanya, namun juga sudah tidak segan untuk meminta maaf kepada siapa pun yang sekiranya sakit hati dengan ucapannya yang mungkin kelewatannya, sekalipun ucapan itu tidak terlalu menyakitkan bagi saya. Mungkin dia sedang ingin menebus kesalahannya di masa lalu—yang sampai sekarang masih belum diketahuinya—dengan cepat meminta maaf begitu orang lain telah merasa tidak nyaman dengannya.

Di satu sisi, Daisy memang berubah menjadi pribadi yang lebih baik, namun dia masih belum bisa melupakan masa lalunya. Sampai sekarang pun dia tidak lagi ingin berurusan dengan Cici dan Bunga, bahkan tahu kabarnya pun ogah. Ketika saya tanya alasannya tidak mau meminta maaf kepada Bunga dan Cici, Daisy bilang, “Aku kan nggak tahu salahku di mana. Ngapain juga minta maaf kalau aku nggak tahu salahku di mana?”

Seperti yang telah saya uraikan sebelumnya, ATM yang tidak punya salah pun tetap meminta maaf kepada kita ketika saldo tidak mencukupi untuk transfer dan membayar sesuatu dengan kartu debit. Ego dan ketidaktahuan Daisy telah menutup

hatinya untuk Cici dan Bunga. Jika Daisy mau, sebetulnya dia bisa menghubungi mereka berdua dan membicarakan masalah yang mendera, tetapi rupanya Daisy juga lebih memilih untuk membiarkannya sirna seiring waktu berjalan.

Betul, waktu yang berjalan dapat meredakan emosi. Tetapi, waktu tetap tidak dapat menyelesaikan masalah. Meskipun kamu tidak bersalah, atau tidak tahu salahmu di mana namun telah mengecewakan orang lain, sebaiknya kamu tetap meminta maaf. Memutus tali silaturahmi itu juga tidak baik lho, karena kamu bisa saja memutus rezekimu sendiri.

## \* Berlaku Tidak Hormat \*

Suatu hari ketika saya masih kuliah S1, saya masuk kelas baru di semester yang baru pula. Baru pertemuan pertama, sang dosen telah memberikan satu lembar kertas berisi panduan SMS dan *chat* yang baik dan benar kepada dosen. Dosen tersebut, Pak Raden—bukan nama sebenarnya—mengimbau kepada mahasiswanya agar tetap menjaga sopan santun bahkan dalam pesan teks kepada dosen mana saja. Agaknya beliau prihatin akan kesantaian para mahasiswa masa kini dalam bahasa teks yang menurut beliau sudah akut.

Keprihatinan beliau bukan tanpa alasan. Saya pun melihat sendiri bagaimana orang-orang berlaku demikian. Tentu tidak semua, namun jelas ada beberapa. Saya telah mengunjungi berbagai sekolah, terutama di Daerah Istimewa Yogyakarta serta Temanggung dan Solo, Jawa Tengah untuk memandu asesmen. Mulai dari sekolah negeri favorit, *boarding school*, hingga sekolah dan tempat kursus di pelosok desa pun sudah pernah saya sambangi. Tantangan terberat selain cara menjelaskan tata cara penggerjaan serta instruksi tes adalah... bersabar menghadapi para peserta tes tersebut. Entah itu komentar usil,

keributan yang mereka timbulkan, atau keengganan mereka dalam mengerjakan tes. Budaya yang melekat di setiap daerah juga berbeda, tidak terkecuali sekolah favorit dan sekolah yang dianggap “pinggiran”. Pendekatan yang harus saya lakukan harus melihat ke situ juga. Apakah peserta tes itu dapat langsung mengerti jika saya jelaskan sekali, atau saya harus menjelaskan pelan-pelan bahkan berkali-kali hingga mereka akhirnya paham?

Saya tidak diberkahi dengan kesabaran seluas samudra. Tentu saja ada kalanya kesabaran saya habis ketika ulah para peserta tes benar-benar kelewatan, tapi tetap saya tahan karena tugas saya belum selesai. Biasanya, sikap peserta tes yang masih duduk di bangku sekolah terutama SMP dan SMA sangat unik, terutama yang sudah mau lulus alias yang paling senior di sekolah tersebut. Karena merasa paling senior, sikap mereka terhadap orang baru jadi kurang sopan, sekalipun orang baru tersebut lebih tua. Entah itu mengusili saya dengan candaan yang menurut mereka lucu atau protes karena tes yang mereka jalani dirasa terlalu berat.

Tes penjurusan, untuk masuk jurusan IPA, IPS, serta jurusan-jurusan SMK, atau mungkin juga peminatan untuk jurusan kuliah, memang memiliki instrumen yang sedikit berat. Biasanya tes yang dipakai menghabiskan waktu satu setengah hingga dua jam, dan terdiri atas beberapa subtes dengan batas waktu tertentu. Masalahnya, karena saking lamanya tes tersebut berjalan dan

tingkat kesulitan subtes yang semakin tinggi, mereka akan bosan dan lelah sehingga beberapa dari mereka memilih untuk berhenti mengerjakan tes di tengah jalan, atau malah ribut sendiri dengan teman-temannya. Ada juga yang sampai kontek-kontekan—saya tahu, karena hasilnya bisa sama dan jawaban mereka salah—and tidak malu ketika saya memicingkan mata kepada mereka, tanda saya tahu apa yang mereka lakukan. Tentu saja itu akan menjadi catatan, dan supervisor saya bisa menindaklanjuti catatan tersebut, mungkin dengan tes ulang atau konseling.

Belum lagi celotehan mereka. Biasanya mereka menggunakan kesempatan bertanya untuk menanyakan hal-hal yang tidak penting serta candaan yang *so lame*. “Rumahnya di mana?” sampai “Kalau dipanggil Tante boleh, nggak?” diiringi dengan tawa membahana satu kelas. Sudah pernah saya alami. Apakah sikap saya di awal kaku sekali sampai harus dibercanda begitu? Justru karena di awal saya berusaha menunjukkan sikap yang sangat bersahabat, mereka mungkin jadi terlalu santai sehingga dapat bersikap demikian. Jadi dilema kan, harus bersikap bagaimana?

Kakak saya yang seorang psikolog sekaligus dosen sempat mengutarakan kekesalannya lantaran anak bimbingannya bersikap tidak sopan kepadanya. Mahasiswa tersebut bermaksud bertemu dengan kakak saya untuk menyerahkan hasil revisi, namun dari pesan teks yang dikirim, seolah mahasiswa tersebut

maunya kakak saya yang menyesuaikan dengan jadwalnya, bukan mahasiswa itu yang menyesuaikan dengan jadwal kakak saya.

Mahasiswa (M) : “Bu, apakah sore ini saya bisa bertemu dengan Ibu?”

Kakak saya (K) : “Sore ini saya ada siaran. Besok pukul delapan pagi, ya.”

M : “Kalau siang saja bagaimana, Bu?”

K : “Pagi, ya. Siang saya harus mengajar.”

M : “Tapi saya bisanya siang, Bu.”

Di situlah kakak saya mengomel.

Ketika saya skripsi, kakak saya juga sudah mewanti-wanti agar saya menyesuaikan dengan jadwal dosen pembimbing. Biar bagaimanapun, yang butuh adalah mahasiswanya. Dosen pembimbing, ya sesuai dengan titelnya: membimbing. Nah, dibimbing menyesuaikan jadwal dengan sang dosen saja tidak bisa, bagaimana bisa dibimbing dalam skripsi? Bukan urusan dosen pembimbing juga kamu mau bisa atau tidak menemui beliau dalam waktu yang sudah disediakan. Kalau kamu memang tidak bisa, ya tinggal tidak datang. Tidak perlu sampai “merengek” dengan kata-kata “tapi saya bisanya siang”. Halo... situ dekan? Rektor?

Kepada siapa pun, baik yang lebih muda dan terutama yang lebih tua, kita tetap harus bersikap hormat.

**"HORMATILAH ORANG LAIN JIKA INGIN ORANG LAIN MENGHORMATIMU"**

Itu benar adanya. Tentu, kamu tidak dapat mengharapkan orang lain berperilaku sesuai dengan yang kamu mau. Tapi, itu bukan alasan untuk tidak bersikap hormat kepada orang lain. Mulailah dari dirimu sendiri. Jika kamu menjaga konsistensi dari pembawaan sikapmu itu, tentunya orang akan segan, dan siapa tahu lambat laun mereka akan mencontoh sikapmu yang mengagumkan itu!

## \*Menyerobot Antrean \*

Suatu hari ketika saya sedang antre membayar SPP—saya saat itu kurang memercayai kekuatan ATM sehingga saya lebih memilih untuk antre dan membayar secara tunai ke loket pembayaran SPP yang disediakan oleh kampus—saya mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan. Yup, ada yang menyerobot antrean. Tidak hanya satu orang, tapi dua, dan tampaknya mereka sepasang kekasih. Entah mengapa, mereka tahu-tahu *ngedusel* dan jadilah mereka membayar SPP tepat sebelum saya.

Kesalahan saya adalah bahwa saya tidak mengonfrontasi mereka secara langsung, namun hanya menyindir. Saat itu, saya bersama seorang teman yang mengantre di belakang saya. Kami berdua secara terang-terangan dan lantang menyindir mereka. Tentu saja mereka beberapa kali menoleh ke arah kami, tetapi tetap melenggang dengan santainya untuk membayar SPP sebelum saya.

Ketika saya menulis buku ini, saya baru saja menonton *Gundala*, film bertema superhero asli Indonesia yang disutradarai oleh Joko Anwar. Ada salah satu adegan yang menarik bagi

saya karena mencerminkan realitas yang terjadi di negeri ini. Ketika serum amoral disebarluaskan dan para ibu hamil diminta untuk mengantre, ada beberapa pria—suami dari ibu hamil yang mendapatkan urutan paling belakang karena datangnya juga terlambat—mendatangi petugas dan membayar sejumlah uang agar istri mereka dapat diprioritaskan. Petugas itu pun menyanggupi, sehingga para istri tersebut akhirnya mendapatkan urutan awal. Eh, ternyata serum tersebut merupakan *hoax* dan malah akan membuat cacat otak janin. Bagaimana dengan para istri yang “diprioritaskan” itu? Ya tentu saja mereka akan menghadapi kenyataan bahwa anak mereka akan mengalami cacat otak. Ironis, kan? Dari menyerobot antrean malah menjadi petaka.

Sesungguhnya jika saya ingat kembali kejadian diserobot antreannya, saya juga ingin mengomeli diri saya sendiri karena tidak konfrontasi langsung. Saya sih cuma “mendoakan” agar mereka segera mendapatkan balasannya, tapi tentu jangan sampai seperti para ibu hamil di *Gundala* itu juga... Tapi sungguh deh, sepanjang apa pun antrean yang akan kamu hadapi, kamu sebaiknya tetap menunggu dengan manis. Ada hak orang lain yang tidak boleh kamu langgar. Jangan egois dengan mengatakan bahwa kamu terburu-buru, karena siapa tahu orang yang kamu dahului antreannya itu malah lebih terburu-buru, hanya saja dia lebih sabar dan lebih mampu mengelola waktunya.

KETIKA  
MENGANTRE, KAMU TIDAK  
AKAN HANYA MEMIKIRKAN DIRI  
SENDIRI, TETAPI JUGA KEPENTINGAN ORANG  
LAIN. BERSABARLAH, NANTI GILIRANMU  
JUGA PASTI AKAN TIBA.

## \* Mudah Mengeluh \*

Sebetulnya tidak ada yang salah dengan mengeluh. Kalau kamu berada di posisi di mana kamu sudah tidak kuat lagi menghadapi cobaan dan ujian, kamu boleh mengeluh sembari meminta kemudahan kepada Tuhan. Kamu juga dapat sekaligus mencari seseorang yang dapat menerima segala keluh kesahmu dan memberikan dukungan kepadamu. Tapi, hati-hati jika kamu gampang mengeluh terhadap hal-hal yang kamu hadapi, ketika kamu sendiri belum melakukan hal yang signifikan untuk mengatasi masalahmu.

Hal pertama yang kamu perlu tahu, jika kamu sangat mudah mengeluh, orang-orang bukannya akan kasihan kepadamu; mereka akan menganggap kamu lemah dan *annoying*. Belum lagi mungkin akan ada yang menganggapmu kekanak-kanakan alias tidak dewasa. Anak kecil mengeluh sih sudah biasa, karena mereka belum tahu apa yang harus mereka lakukan untuk mengatasi masalah. Kemampuan *problem solving* mereka belum sematang kita yang sudah dewasa. Nah, karena kita seharusnya memiliki kemampuan *problem solving* yang sudah dalam level lebih tinggi, tentu ada jalan lain selain mengeluh, kan?

Saya tidak akan mengatakan “masih ada orang yang masalahnya lebih berat dari kamu tetapi tidak mengeluh”. Setiap orang memiliki masalahnya sendiri-sendiri, sepaket dengan ketahanannya dalam menghadapi masalah tersebut.

TAPI,  
ADA HAL-HAL YANG SEBAIKNYA  
KAMU TIDAK BIARKAN BERKEMBANG, YAITU  
KELUHAN YANG TIDAK DIBARENGI DENGAN USAHA  
UNTUK MENGATASI MASALAH.

Masih ingat Cici, gadis yang sempat saya ceritakan bermasalah dengan Daisy? Dulu, saya melihat semua kicauan Cici di Twitter yang menceritakan tentang dirinya sendiri sebagai kicauan yang... sedikit *annoying*, sebetulnya. Mengapa? Karena tidak pernah ada hal positif yang dia beberkan tentang dirinya. Lho, justru bagus dong kalau dia tidak narsis? Sayang, kamu juga perlu berpikiran positif tentang dirimu. Saya sering sekali garuk-garuk kepala yang gatal mendadak ketika sedang memandu psikotes untuk rekrutmen, di mana para peserta tes kebingungan dalam menyebutkan kelebihan-kelebihan yang ada dalam diri mereka. Itu artinya, mereka belum mengenal diri mereka sendiri,

bukannya “tidak narsis”. Apakah kamu juga begitu? Nah, sekarang cobalah cari hal-hal positif dari diri kamu dan kembangkan itu!

Kembali ke Cici, si gadis yang selalu memandang negatif tentang dirinya sendiri dan mengeluhkannya di media sosial. Dalam ingatan saya, Cici mendeskripsikan dirinya sebagai “orang yang tertutup dan tidak mampu bersosialisasi dengan baik”, “menolak orang baru untuk memasuki kehidupan mereka jika tidak dapat menerima dirinya apa adanya”, hingga mengeluh tentang “mengapa orang-orang tidak bisa menerima dirinya sebagai teman, bahkan menganggapnya tidak normal?” di media sosialnya. Cici memiliki krisis kepercayaan diri serta kesulitan menerima orang baru yang berbeda kepribadian dengannya. Cici sendiri merupakan pribadi yang sangat tertutup dan tidak mudah didekati, bahkan sebagai teman. Maka dari itu, jika ada orang yang memiliki kepribadian mirip dengannya dan dapat menerima Cici yang seperti itu, Cici akan menerimanya sebagai teman.

Tetapi, justru di situlah masalahnya. Saya tidak bermasalah dengan dirinya yang memiliki kepribadian tertutup. Hanya saja, mengapa dia hanya bisa mengeluh dan tidak mencari cara untuk mengatasi masalahnya? Jika memang ada trauma masa lalu, dia bisa menemui tenaga profesional dan berkonsultasi padanya. Dia memiliki banyak pilihan, jika dia mau menolong dirinya sendiri. Tapi sayangnya, dia hanya mengeluhkan semua itu di media sosial.

Ada cerita lain juga tentang suami yang mengeluhkan istrinya. Saya banyak membaca keluhan para suami dalam suatu akun media sosial. Keluhan paling lucu adalah bahwa ada seorang suami mengeluhkan istrinya yang dianggapnya tidak punya kerjaan selain menyapu, mengepel, cuci piring dan baju, serta mengasuh anak-anaknya sehingga tampilannya tampak kusam—dan sang suami tidak menyukai penampilan kusamnya itu. Dia juga mengeluh bahwa istrinya masih selalu merasa kekurangan uang, padahal sang suami sudah memberinya uang saku sebanyak dua ratus ribu seminggu. Di situlah saya tertawa keras. Ingin memaki sang suami, tetapi memangnya saya siapa? Saya hanya dapat mendoakan agar pria itu segera sadar atas apa yang telah dia keluhkan.

Pertama, memangnya *ngurusin* rumah dan anak itu tugas istri doang? Salah besar. Suami juga tinggal di situ, suami juga merupakan ayah dari anak-anak yang dilahirkan istrinya. Maka, sudah menjadi tugas suami juga untuk turut andil dalam mengurus rumah dan anak. Tidak perlu protes. Keluarga juga merupakan organisasi, dan organisasi terdiri atas minimal dua orang. Maka, sudah seharusnya keluarga saling bahu membahu dalam menjalankan organisasi, kan? Suami tidak terkecuali. Asal tahu saja, keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak masih menjadi isu yang menarik dalam psikologi lho, karena pada realitasnya memang masih sedikit ayah yang mau terjun langsung dalam mengasuh anak.

Dua ratus ribu seminggu tidak cukup? Itu sudah habis untuk membeli keperluan rumah tangga yang sebetulnya tidak dibeli dengan uang tersebut. Untuk kamu yang pria, kamu perlu memahami ini: uang saku dan uang untuk membeli keperluan rumah tangga itu berbeda. Kalau kamu ingin istrimu tampil cantik sementara istrimu tidak bekerja, maka kamu harus menunjang perawatan kecantikannya. Berat ya, jadi suami? Betul, tapi jadi istri juga berat. Menyesuaikan diri dengan orang lain dalam keluarga merupakan tantangan yang besar juga. Maka dari itu, kamu memang harus menyiapkan diri hingga benar-benar siap untuk berumah tangga, agar ketika ada hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginanmu terjadi, kamu tidak lantas mengeluh apalagi mengomeli pasangan.

Berarti, mengeluh itu tidak boleh, dong? Kalau menurut saya sih boleh. Tapi, sebaiknya kamu tahu situasi dan kondisi, terutama orang yang akan menampung keluhanmu itu.

TENTU SAJA  
OPSI PALING BAIK ADALAH MENGELOH KEPADA  
TUHAN AGAR JALANMU DIMUDAHKAN. SAYA PERCAYA BAHWA JALAN  
YANG DIPILIHKAN OLEH TUHAN PASTI LEBIH INDAH DARIPADA  
YANG KITA PILIH.

## Kesimpulan

Wow. Ternyata banyak juga kebiasaan-kebiasaan yang sering dianggap buruk, ya.

Sebetulnya banyak kebiasaan yang dapat dikategorikan buruk, tergantung dari persepsi masing-masing orang dan tentu saja norma yang berlaku dalam masyarakat. Kebiasaan juga akan dianggap buruk jika sudah merugikan banyak orang, termasuk diri sendiri. Mungkin setelah membaca uraian di atas, yang tadinya kamu pikir merupakan kebiasaan yang biasa-biasa saja, ternyata ada sisi buruknya juga.

Bagaimana denganmu sendiri? Apakah sudah yakin bahwa semua kebiasaanmu tidak ada yang buruk? Kalau ada kebiasaanmu yang buruk, apakah kamu siap untuk mengubahnya untuk menjadi pribadi yang baru?

Jika ya, maka kamu harus mempersiapkan diri, batin, pikiran, perasaan, dan keyakinan untuk menjalani suatu perjalanan panjang!





## BAB 2

**BAGAIMANA  
MEMULAI  
PERUBAHAN ?**

**A**pa yang berat dari melakukan sesuatu? Jawaban kita semua mungkin hampir sama: memulainya. Niat memang ada, tetapi rasanya berat sekali ketika akan memulai. Ketika teman-teman saya tahu bahwa saya menulis buku, ada satu pertanyaan dari mereka yang membuat saya terpana sesaat. *“Gimana caranya kamu mulai nulis? Bahkan aku mau mulai nulis cerpen untuk tugas bahasa Indonesia dulu, mau mulai nulis satu kata aja pusing banget mikirnya!”* kira-kira begitu katanya. Well, suka tidak suka, saya memang harus mengakui bahwa saya tidak jauh berbeda dari mereka. Saya sering kesulitan untuk menentukan kalimat pertama dalam setiap naskah yang saya tulis, karena kalimat pertama, menurut para editor saya, adalah kalimat penentu apakah naskah tersebut menarik bagi pembaca atau tidak. Kalimat pertama yang menarik, akan memantik minat pembaca untuk terus penasaran dengan kelanjutan ceritanya. Sebetulnya saya yakin tidak hanya menulis, tetapi memulai dalam segala hal itu sendiri pun sudah sulit.

LALU, BAGAIMANA SEHARUSNYA KITA MEMULAI SUATU PERUBAHAN? TENTU YANG PERTAMA DAN UTAMA ADALAH NIAT. PERCUMA SAJA JIKA TEMAN-TEMAN ATAU KELUARGAMU MENDORONG DAN MENDUKUNG AGAR KAMU BERUBAH, JIKA KAMU SENDIRI TIDAK ADA KEMAUAN DAN NIAT UNTUK BERUBAH. KALAU MEREKA MEMAKSAMU PUN, BELUM TENTU JUGA KAMU MAU BERUBAH KARENA KAMU MASIH MERASA BELUM PERLU BERUBAH. PERUBAHAN ITU DIMULAI DARI DIRI SENDIRI, JADI MEMANG HARUS KITA DULU YANG MAU DAN NIAT.

Tapi, biasanya kesulitan dalam memulai sesuatu termasuk perubahan ini juga adalah diri sendiri. Hal yang paling sering terjadi adalah bahwa kita sering berlagak “visioner” dengan membayangkan apa saja yang akan kita lalui selama proses ini. Saat-saat seperti ini ada baiknya jika kita menganut *tagline* iklan suatu *market place* yang mengatakan “mulai aja dulu”. Betul, jangan pikirkan apa yang akan kamu lalui selama proses berubah ini berlangsung. Hal yang perlu kamu pahami adalah bahwa kamu harus menikmati setiap prosesnya. Santai saja dan biarkan segalanya mengalir menuju muara yang sama: perubahan. Tidak perlu *ngoyo* apalagi ngotot, karena kamu juga harus pintar mengatur ketahanan dirimu sendiri untuk keluar dari zona nyamanmu.

Nah, kalau kamu sudah menemukan niat itu, mari kita mulai melakukan perjalanan dalam mengubah kebiasaan kita! Hati-hati, mungkin perjalanan ini akan berliku dan panjang. Jadi, siapkan amunisi berupa kekuatan dan hati yang teguh agar kamu tidak tersesat di tengah jalan, ya!



## \* Buat Daftar Kebiasaan Buruk \*

Saya tidak akan memungkiri bahwa dalam masing-masing dari diri kita mungkin memiliki lebih dari satu kebiasaan buruk. Ada yang ingin kita ubah, ada juga yang akan kita biarkan begitu saja. Bagaimana kalau ternyata kebiasaan buruk kita ada banyak? Tenang, jangan panik dulu. Semua pasti ada solusinya.

Mungkin karena ada beberapa kebiasaan buruk yang ingin kamu ubah, lebih dari satu, tentunya akan lebih baik jika kamu membuat suatu daftar. Coba pikirkan lagi kebiasaan buruk apa saja yang hendak kamu ubah. Tulislah, misalnya: pelupa, sering bangun kesiangan, jarang mandi, suka menunda pekerjaan, dan sering boros. Sebagai catatan: tentu saja kamu harus memprioritaskan kebiasaan buruk mana yang paling merugikanmu dan orang lain, apalagi jika kebiasaan tersebut sudah menimbulkan insiden tertentu.

Jangan lupakan pendapat dari orang-orang di sekitarmu. Kamu dapat bertanya kepada keluarga serta teman-temanmu (atau pasanganmu, jika ada) tentang kebiasaanmu yang mereka ingin kamu mengubahnya. Siapa tahu ada kebiasaan yang bagimu biasa saja, namun bagi mereka mengganggu. Misalnya,

kamu sering meminjam alat tulis mereka tanpa bilang-bilang terlebih dahulu kemudian lupa mengembalikannya. Mungkin saja karena kamu sudah merasa mereka teman terdekatmu, kamu jadi seenaknya tanpa memedulikan perasaan mereka. “Ah, kan cuma bolpoin, lebay amat kalau sampai dia marah-marah!” Eits, justru kamu yang merupakan tata krama paling dasar: meminta izin kepada orang yang bersangkutan jika meminjam sesuatu darinya. Dengan begitu, kamu akan memiliki tanggung jawab lagi, yaitu mengembalikan barang miliknya secara utuh alias tidak rusak apalagi hilang. Ingat, ketika kamu meminjam suatu barang dari orang lain, barang tersebut merupakan amanah. Kamu tahu kan, apa akibatnya jika amanah tersebut tidak kamu jaga dengan baik?

Orang lain di sekitar kita adalah orang yang dapat melihat diri kita lebih objektif daripada jika kita melihat diri sendiri. Kita menghabiskan banyak waktu bersama mereka—keluarga, teman, dan pasangan, jika ada—and kita juga dapat memilih siapa saja yang dapat menjadi pengawas kita selama kita “bermetamorfosis” berdasarkan kemampuan mereka. Jika mereka sahabat baikmu, mereka akan lebih gamblang dalam menyebutkan kebiasaan apa saja dalam dirimu yang menurut mereka perlu diubah.



KUNCINYA,  
JANGAN MARAH KETIKA TEMAN-TEMANMU  
MENYEBUTKAN APA SAJA YANG PERLU DIPERBAIKI DALAM DIRIMU.  
SEBETULNYA MEREKA BAIK SEKALI KARENA TIDAK MENGATAKANNYA  
KEPADAKAMUSEBELUMNYA.

Mumpung kamu beri kesempatan, mereka pun menyebutkan satu atau lebih kebiasaan burukmu yang harus diubah. Jangan berpikir bahwa mereka kesal dan marah kepadamu, tetapi mereka justru menyayangimu sehingga ingin kamu menjadi pribadi yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan buruk tersebut. Jadi, dinginkan dulu pikiranmu sebelum bertanya kepada mereka mengenai kebiasaan burukmu yang mengganggu mereka dan memasukkannya ke dalam daftar.

Jangan takut dengan banyaknya kebiasaan yang akan masuk dalam daftarmu. Bukan berarti kamu orang yang buruk, tetapi kamu adalah pribadi yang siap melakukan perubahan!

## \* Tetapkan Target \*

Setelah kamu membuat daftar kebiasaan buruk yang ingin kamu ubah, *break down* masing-masing kebiasaan tersebut menjadi beberapa misi yang harus kamu penuhi. Di sinilah hal yang paling menantang. Karena kamu sendiri yang mengetahui kemampuanmu dalam melakukan perjalanan perubahan ini, tentu kamu sendiri jugalah yang mampu membuat target misi. Semua misi tersebut akan bermuara pada visi, di mana visi kita semua adalah berubah ke arah yang lebih baik. Ya, tahap selanjutnya, secara sederhananya adalah menentukan visi dan misi untuk mengubah kebiasaan buruk.

Menentukan target dan misi yang dimaksud seperti menentukan tahapan. Kamu pernah bermain *game*? Tentu di dalam *game*, ada level-level yang harus kita selesaikan sebelum akhirnya sampai ke tahap final dan entah menjadi pemenang atau kalah. Level yang paling awal tentu adalah yang paling mudah, lalu lama kelamaan semakin sulit seiring bertambahnya level.

Jika kamu ingin mengubah kebiasaan suka menunda sampai mendekati *deadline*, maka sebaiknya kamu menetapkan

misi seperti mulai mencicil pekerjaanmu dari hari pertama tugas tersebut diberikan. Pada praktiknya, katakanlah kamu memiliki tugas membuat makalah minimal sepuluh halaman, dan *deadline* tersebut jatuh pada seminggu setelah tugas itu diberikan, maka kamu dapat mengetik makalah itu sebanyak dua halaman per hari sehingga kamu akan memiliki sisa waktu dua hari di akhir yang dapat kamu gunakan untuk meneliti kembali hasil pekerjaan itu dan mencetaknya—kalau memang butuh dicetak dan dijilid.

Contoh lainnya, misal kamu ingin mengubah kebiasaan borosmu. Maka tetapkanlah target seperti menyisihkan uang saku atau gajimu dalam jumlah tertentu untuk berbelanja, tetapi kamu juga punya target barang yang akan kamu beli dengan uang tersebut. Jadi, mulailah merencanakan belanjamu sehingga kamu (diharapkan agar) tidak lagi boros. Kamu juga dapat membuat daftar lain untuk hal ini, tepatnya daftar belanja. Ingatlah kebutuhan pribadimu dan lihatlah ke sekitarmu, mana saja yang akan habis dan harus beli yang baru. Kemudian, putuskan apa saja yang kamu inginkan dan idam-idamkan. Apakah harus langsung dibeli? Tidak. Kamu harus bersabar. Menabunglah dahulu, baru kemudian kamu dapat membeli barang yang kamu mau. Jangan takut ketinggalan tren! Ingatlah bahwa tren bukan suatu hal yang wajib kamu ikuti—terutama jika tren tersebut tidak sesuai denganmu. Justru di sinilah tugasmu

untuk mencari jati dirimu yang sebenarnya, di mana kamu akan menemukan gaya yang cocok untukmu sendiri dan tidak ada orang lain yang dapat menyamai.

DALAM  
MENENTUKAN TARGET, ADA  
BAIKNYA BAHWA KAMU MENGENALI KETAHANAN DAN  
KEMAMPUANMU SENDIRI. HAL ITU AKAN BERGUNA UNTUK  
MENENTUKAN TARGET. JANGAN TERLALU KEJAM PADA  
DIRIMU SENDIRI.

Maka dari itu, kamu dapat memberikan waktu pada dirimu sendiri untuk menelaah lebih lanjut tentang kemampuan dan mengukur sejauh mana kamu dapat menahan diri. Tentukan misi yang mudah untuk level awal, misi atau target yang dapat dengan mudah kamu capai. Bukan berarti tidak menantang diri sendiri, tetapi lakukanlah tahapan yang kamu sendiri memang akan senang dalam menjalankannya. Kalau kamu sudah menentukan hal yang ekstrem di awal, dikhawatirkan jika kamu akan mengalami kegagalan dalam waktu yang dekat pula. Semua ada tahapnya. Jangan memaksakan diri untuk melakukan hal yang berat di awal, karena kamu akan capek duluan. Kita tentu lebih menginginkan proses yang tidak merepotkan diri sendiri,

kan? Proses metamorfosis ini sendiri akan menghabiskan waktu dan menguras emosi, pikiran, serta tenaga yang banyak sehingga kita dapat meminimalkan risiko kelelahan dengan menentukan target yang mudah di awal, yang akan membangkitkan semangat kita untuk menjalani proses ini.

## \* Persiapan Mental \*

Mengapa mental perlu disiapkan? Justru mental adalah hal yang sangat krusial dalam perjalanan perubahan kita. Sudah sekian lama tergenang dalam kebiasaan, entah itu baik atau buruk, menjadikan kita berada di zona nyaman. Kamu nyaman dengan kebiasaan mendendam, misalnya. Sudah lama kamu dendam kepada seseorang dan kamu membiarkannya begitu saja sembari menunggu saat yang tepat untuk membalaskan dendammu. Kamu tidak ingin meminta maaf maupun memaafkan, karena kamu terlalu gengsi untuk melakukannya. Nah, sebetulnya kamu sedang berada di zona nyaman di mana kamu tidak perlu memperbaiki hubunganmu dengan orang yang kamu benci. Di situlah sebetulnya kamu telah dibutakan oleh ilusi yang mengatakan bahwa kamu “paling benar”. Sudah saatnya kamu bangun dari mimpimu dan menghadapi realitas yang sesungguhnya!

Tentu, keluar dari zona nyaman dapat menimbulkan kecemasan meskipun hanya berskala kecil. Namanya juga “nyaman”, berarti ketika kita keluar dari zona tersebut tentu kita akan mengalami ketidaknyamanan. Perasaan tidak nyaman ini dapat berlangsung sebentar atau lama tergantung dari tekad dan

mental kita. Sehingga, penting bagi kita untuk mempersiapkan mental ketika kita akan keluar dari zona nyaman. Proses ini mirip dengan *move on*, di mana ada *trigger* sekecil apa pun dapat mengembalikan kita pada garis *start* lagi, padahal kita sudah setengah jalan.

Saya tidak akan berbohong, proses berubah ini bisa menimbulkan pergelakan batin yang hebat. Dulu, saya memiliki kebiasaan bergadang dan baru tidur setelah subuh ketika skripsi. Bagi saya saat itu, kebiasaan tersebut bukan hal yang harus dikhawatirkan. Tapi, hal itu menjadi buah simalakama ketika saya pertama kali bekerja sebagai *assessor*, di mana asesmen selalu diadakan pagi hari. Itu artinya, saya harus mengubah kebiasaan tersebut.

Apa yang terjadi pada saya saat sedang mencoba berubah? Saya merasa cemas. Jujur saja, saat itu rasanya seperti sedang memasuki dunia baru yang asing, meskipun sebelumnya saya tidak bermasalah dengan bangun pagi ketika belum menghadapi skripsi. Saking cemasnya, saya justru sama sekali tidak bisa tidur. Saya dapat terjaga hingga 20 jam lamanya karena masih merasa cemas. Rupanya saat itu mental saya belum cukup kuat bahkan untuk mengubah kebiasaan bergadang saja. Seandainya saya sadar lebih awal, mungkin saya akan lebih siap secara mental. Salah saya adalah bahwa saya berusaha mengubah kebiasaan itu ketika saya *memang* sudah benar-benar membutuhkannya, sehingga saya melakukannya secara tiba-tiba.

Mungkin kamu bisa merencanakan lebih awal “proses *move on*” yang akan kamu jalani itu. Siapa tahu mental kamu akan lebih siap dalam menghadapi terpaan cobaan. Tapi jangan takut, selama kamu memiliki tekad yang kuat, kamu sudah selangkah lebih siap untuk *move on*. Tekad ini kemungkinan besar akan menjadi tamengmu ketika nanti ada badai ujian ketika sedang berubah. Jadi, sudahkah kamu mempersiapkan mental?

## \*Persiapan Lingkungan \*

Lingkungan sekitarmu juga harus dipersiapkan sedemikian rupa. Mengapa? Karena lingkungan yang sehat juga akan berdampak pada kelangsungan perjalanamu untuk berubah. Kadang-kadang kita memang tidak dapat memilih sendiri lingkungan yang kita tempati, dan sebetulnya tidak ada yang salah dengan itu. Hanya saja, kamu harus pandai melihat situasi dan kondisi lingkungan di mana kamu berada.

Tapi, bagaimana jika kita terlanjur berada di lingkungan yang tidak mendukung? Kali ini adalah tugasmu untuk membentuk dan memanipulasi lingkunganmu. Kalau kamu ingin mengubah kebiasaan borosmu, maka sebaiknya kamu tidak sering bergabung dengan teman-temanmu yang senang hedon. Kalau kamu sering mendramatisasi keadaanmu, maka dekatilah orang-orang yang senang berpikir secara logika alias rasional. Kalau kamu sering menunda pekerjaanmu, maka dekatilah temanmu yang rapi, punya jadwal harian, dan sering mengajak kamu untuk bersama-sama mengerjakan tugas.

Mungkin hal ini akan memberimu kesempatan untuk memperluas jaringan pertemanan. Pikiranmu bisa lebih terbuka

dengan mendekati orang-orang yang dapat membantumu untuk berubah. Dulu ketika saya SMA, ada seorang teman laki-laki di kelas saya yang dapat dikatakan sebagai anak nakal yang hobinya nongkrong dengan anak-anak lelaki lainnya, motoran, hingga tawuran. Tetapi, ketika mendekati kenaikan kelas hingga kelulusan, dia mendekati teman-temannya yang duduk di baris depan, yang notabene para siswa pandai di kelas, agar dapat belajar bersama dan memperbaiki nilai-nilainya yang turun akibat sering bolos. Hasilnya dapat ditebak; nilai-nilainya terselamatkan dan jaringan pertemanannya meluas. Dia yang tadinya tidak terlalu suka berteman dengan *nerd*, malah jadi sering ngobrol dan bercanda dengan para siswa yang dianggap *nerd* itu sendiri, bahkan tidak merasa terganggu dengan itu meskipun teman-temannya yang lain mengejeknya.

Lantas, bagaimana dengan teman-teman lama yang keadaannya tidak mendukungmu untuk berubah? Tentu saja kita tidak bisa begitu saja memutus tali silaturahmi dengan mereka, tetapi kita juga tidak dapat berekspektasi bahwa mereka akan menuruti kemauan kita. Kita tinggal di lingkungan yang memiliki latar belakang beragam, mulai dari sifat hingga watak. Maka dari itu, kamu memang perlu menjauh sebentar dari mereka agar proses berubahmu ini berhasil. Betul, untuk meraih sesuatu, kita harus mengorbankan sesuatu yang lain—*no pain no gain*. Waktu yang diperlukan masing-masing orang untuk benar-benar

berubah tentu berbeda-beda, tetapi memang hanya sementara. Jadi, kamu juga tidak selamanya akan “meninggalkan” mereka. Kamu dapat kembali bercengkerama dengan teman-teman tersebut begitu kamu sudah menjadi diri yang baru. Siapa tahu nanti kamu malah akan menjadi pemicu mereka untuk ikut berubah ke arah yang lebih baik.

## \*Memulai dari Diri Sendiri \*

Seperti yang sudah saya singgung sebelumnya, proses berubah akan selalu dimulai dari diri sendiri. Kalau ini sih seharusnya sudah jelas, karena kamu yang ingin berubah maka kamu sendiri jugalah yang harus memulainya. Jika kamu sudah berniat dan berkemauan untuk berubah, nantinya kamu juga akan lebih mudah dalam proses berubahmu.

Tapi, sudah menjadi rahasia umum bahwa memulai adalah bagian tersulit dalam melakukan sesuatu. Selalu saja ada penghalang dari dalam diri untuk memulai suatu hal. Ketika kita ingin melakukan perubahan, maka kita akan dihadapkan oleh pergelangan batin yang mungkin saja dapat menggoyahkan kemantapan hati kita dan menjadikan kita ragu terhadap diri sendiri. Kemudian kita akan bertanya lagi kepada diri kita, apakah kita yakin mau berubah? Tidakkah sebaiknya kita tetap seperti ini saja, toh kita sudah nyaman dengan keadaan kita sekarang?

Semua itu kembali lagi ke niat masing-masing. Kalau memang kita mau berubah, maka kita juga harus bisa memulai. Mengapa kita begitu sulit untuk memulai? Mungkin karena kita menetapkan target yang terlalu tinggi bagi kita sendiri. Maka dari

itu, penting bagi kita untuk mengenal diri kita sendiri sehingga nantinya dapat mengukur kemampuan untuk menjalankan misi atau target yang kita tetapkan. Dosen saya pernah bilang, menentukan target harus menyesuaikan dengan kemampuan dan “kesenangan” diri sendiri. Maksud dari kesenangan itu adalah, kita senang melakukannya. Saya sempat memberikan contoh mengerjakan makalah sebanyak sepuluh halaman. Mungkin kamu sempat menargetkan agar dapat mengetik hingga lima halaman per hari namun ternyata itu masih terlalu berat bagimu. Kamu lebih senang—and lebih sanggup—mengerjakan dua halaman per hari. Maka, ketiklah dua halaman saja sebagai permulaan.



PERUBAHAN  
TERJADI SECARA BERTAHAP, BUKANNYA  
SIM SALABIM KEMUDIAN LANGSUNG JADI. BUTUH  
KESABARAN EKSTRA KETIKA KITA AKAN BERUBAH. NAMUN,  
PERLU DICATAT BAHWA KAMU TIDAK PERLU BERGANTUNG PADA ORANG  
LAIN UNTUK MEMANCINGMU MELAKUKAN PERUBAHAN. YANG INGIN  
BERUBAH ADALAH KAMU, BUKAN MEREKA. JADI, KAMU JUGA TIDAK  
PERLU MENUNGGU CUE TERLEBIH DAHULU. YAKINLAH BAHWA  
KAMU AKAN BAIK-BAIK SAJA MEMULAI PERUBAHAN  
DARI DIRI SENDIRI.

## \* Cari Support \*

Orang lain tidak bertugas sebagai “pemancing” bagimu untuk melakukan perubahan seperti yang saya tulis di atas. Namun, mereka dapat kamu jadikan pendukungmu. Mereka dapat menjagamu agar tetap berada dalam jalur yang benar sekaligus menjadi pengingat ketika kamu telah menyeberangi jalur. Dengan begitu, perjalanan perubahan yang sedang kamu jalani akan lebih lancar dan kamu juga tidak akan merasa sendirian dalam melalui proses yang panjang dan berpotensi melelahkan ini.

Saya memiliki dua teman—sebut saja Nana dan Yeni. Saya ingat saat itu ketika kami jalan-jalan bertiga, Nana tidak kuasa melihat jejeran sepatu yang sedang *sale* besar-besaran. Masalahnya, Nana sedang dalam perjalanan untuk berubah dari yang sering kalap menjadi hemat. Sebelumnya Nana telah meminta tolong pada Yeni untuk mengingatkannya jika matanya mulai jelalatan melihat barang bagus, ditambah lagi jika sedang diskon. Maka Yeni melakukan tugasnya: mengingatkan Nana akan isi dompetnya yang memprihatinkan.

Apakah cara itu efektif? Ya, asal memang sudah ada kemauan dari masing-masing orang yang terlibat. Orang yang sedang melakukan perubahan harus memiliki niat yang jelas dan kuat, sementara orang yang ditugaskan sebagai pengingat harus berpendirian dan tidak mudah tergoyahkan dengan alasan “kasihan”. Jika kita mudah merasa iba dan kasihan kepada orang yang sedang berjuang untuk berubah, itu berarti kita sama sekali tidak membantu. Justru kita malah akan semakin menjerumuskannya, dan tentu tidak ada dari kita yang menginginkan hal itu untuk terjadi, bukan?

Hati-hati dengan orang yang tidak siap terhadap perubahan yang kamu alami. Hati-hati pula dengan orang yang memiliki kebiasaan buruk yang sama denganmu, namun belum berniat untuk berubah. Mereka mungkin akan meremehkan atau menertawakan niatmu untuk berubah, sehingga kamu akan merasa tidak percaya diri. Mungkin juga mereka tidak akan merespons apa-apa, tetapi tetap menjalankan kebiasaan buruk mereka dengan santainya di depanmu sehingga kamu berisiko untuk goyah. *Relapse* adalah suatu risiko yang mungkin akan terjadi jika kamu kembali bergaul dengan teman-teman yang memiliki kebiasaan buruk tersebut.

MAKA DARI ITU, CARILAH TEMAN  
"PENDUKUNG" YANG MEMILIKI KEBIASAAN  
YANG SAMA SEPERTI YANG KAMU INGINKAN  
DAN SUDAH SANGAT NYAMAN DENGAN  
KEBIASAAN TERSEBUT. JADI, JIKA SUATU HARI  
KAMU MENGALAMI *RELAPSE*, TEMAN TERSEBUT  
AKAN DAPAT MENGEMBALIKANMU KE JALAN  
YANG BENAR. DIA JUGA AKAN MENDUKUNG  
DAN MENYEMANGATIMU AGAR KAMU LEBIH  
PERCAYA DIRI MELANGKAH.

## \*Buat Catatan Harian \*

Bukan, ini bukan belajar menulis buku harian, meskipun mirip. Lebih tepatnya, ini seperti catatan kendali untuk memantau sampai mana kamu telah berjalan menuju perubahan. Jadi, siapkan satu buku kecil untuk mencatat progres harian (yup, harian!) setelah kamu memutuskan untuk berubah. Tidak perlu menulis panjang-panjang kecuali kamu memang butuh, asalkan kamu menulis.

Kamu dapat memilih satu orang yang dapat kamu percaya untuk membaca catatan tersebut. Tentu saja bukan orang dengan kebiasaan buruk yang sama denganmu. Pilihlah orang yang netral dan tidak menghakimi kebiasaan burukmu atau niatmu untuk berubah, namun sangat mendukung inisiatifmu. Kontrol dari luar akan turut membantu menyelaraskan misi terhadap visi, juga dapat memberikan masukan untukmu jika kamu melenceng.

Misalnya, kamu punya visi untuk bangun pagi, meninggalkan kebiasaan lamamu bangun kesiangan. Maka, catatlah jam bangunmu hari ini. Misalnya ternyata kamu masih bangun pukul

tujuh atau enam pagi, tuliskanlah apa adanya. Jangan lupa tuliskan misi-misimu untuk bangun lebih pagi esok hari, seperti mengatur alarm yang berbunyi pada pukul lima pagi atau malah rentetan alarm dari pukul empat hingga enam pagi dengan jeda 15 atau 30 menit. Tulislah juga jam tidurmu. Lalu, catatlah pada pukul berapa alarm tersebut dapat membuka matamu.

Contoh lainnya, katakanlah kamu pemalu dan tidak pandai bergaul dengan orang lain tetapi kamu ingin berubah menjadi pribadi yang lebih ramah dan dapat berteman dengan siapa saja. Kamu sudah menulis langkah apa saja yang akan kamu jalani untuk berubah, atau target alias misi yang akan kamu capai. Maka tulislah dalam catatan harianmu, apakah kamu sudah mulai membuka pembicaraan terlebih dahulu dengan orang lain dan bagaimana reaksi mereka. Jika reaksi mereka negatif, mungkin mereka tidak nyaman diajak bicara, maka tulislah. Tapi, jangan berkecil hati jika ternyata respons mereka tidak seperti yang kamu harapkan. Setidaknya kamu telah menunaikan satu tugas yang sebelumnya tidak pernah kamu lakukan, yaitu membuka obrolan pertama kali. Itu merupakan progres yang hebat!

INGAT, JANGAN SAMPAI KAMU MALAS  
MENULIS. CATATAN INI, MESKIPUN  
TERLIHAT REMEH, TETAPI SANGAT PENTING  
UNTUK MENGENDALIKAN PROGRES YANG  
SEDANG KAMU JALANI. TERMASUK KETIKA  
RELAPSE, KAMU JUGA HARUS MENCATATNYA  
BERIKUT DENGAN PENYEBAB DAN APA YANG  
TERJADI KEMUDIAN.

## \*Evaluasi \*

Evaluasi adalah tahap akhir dari catatan. Tetapi, evaluasi ini sebaiknya tidak dilakukan setiap hari namun teratur dalam jangka waktu tertentu, setidaknya seminggu sekali. Di hari terakhir dalam minggu itu, lihatlah kembali catatan yang kamu buat selama seminggu penuh dan buatlah kesimpulan. Kesimpulan ini dapat berupa “progresnya bagus”, atau “masih *stuck* di beberapa hal”, atau malah “sempat *relapse* beberapa kali”. Tidak apa-apa, tidak ada yang salah. Namanya juga proses, pasti ada naik dan turunnya.

Maksud dari evaluasi ini adalah untuk mengetahui apakah dalam perjalananmu untuk berubah ini kamu sudah memenuhi target yang kamu tetapkan sendiri atau belum. Jika sudah atau bahkan telah melampaui target, maka kamu dapat membuat target yang lebih besar lagi. Namun jika ternyata belum sesuai target, evaluasi dapat membantumu untuk mengambil kebijakan tertentu seperti menurunkan target. Evaluasi juga dapat membantumu untuk mengetahui jika kamu sudah benar-benar melepaskan kebiasaan burukmu... atau masih butuh waktu untuk “*move on*”.

Evaluasi ini ada baiknya disupervisi oleh teman yang kamu percaya untuk mengetahui proses “*move on*”-mu. Tujuannya adalah agar dia juga dapat mengambil langkah tertentu untuk membantumu jika ternyata hasil yang kamu peroleh belum memenuhi target. Dia juga akan dapat melihat apakah kamu sudah siap untuk dikatakan telah berubah atau belum, sekaligus mengontrolmu selama beberapa waktu hingga akhirnya kamu sudah dapat membiasakan diri dengan kebiasaan barumu yang tentu lebih baik daripada sebelumnya.

## \*Self-talk.\*

Di sela-sela proses berubahmu, ada kalanya kamu perlu melakukan *self-talk* alias berbicara dengan diri sendiri. Suatu hari, mungkin kamu akan mengalami kejemuhan dan lelah secara mental. Di situlah saatnya kamu berbicara kepada dirimu sendiri untuk melepas penat setelah mengalami pertempuran dengan apa pun itu. Sekadar mengeluh atau bahkan menangis juga tak mengapa.

*Self-talk* sebetulnya bertujuan untuk mengisi kembali energi yang terkuras karena telah melakukan perjalanan berat dan panjang menuju diri yang baru. Jangan takut dianggap gila, karena justru kalau kita tidak melakukannya mungkin kita malah akan jadi stres bahkan depresi jika regulasi emosi kita tidak bagus. Setidaknya pujilah dirimu sendiri karena telah mau dan berniat untuk berubah dan benar-benar berusaha untuk mengubahnya ketika orang lain mungkin malah membiarkan saja kebiasaan buruk itu tetap mengendap dalam dirinya.

Becerminlah dan katakan kepada refleksimu di sana:

“KAMU HEBAT, SUDAH SAMPAI SEJAUH INI DAN MASIH BERTAHAN!”,

“LUAR BIASA, KAMU MERASA DOWN TAPI TIDAK MEMPERTIMBANGKAN  
UNTUK MENYERAH!”,

“TERIMA KASIH KARENA KAMU MAU BERUBAH DEMI KEBAIKANMU  
SENDIRI.” ATAU

“NANTI, CEPAT ATAU LAMBAT, KAMU AKAN MELIHAT HASILNYA. KAMU  
HANYA PERLU BERSABAR DAN BERUSAHA LEBIH KERAS LAGI.”

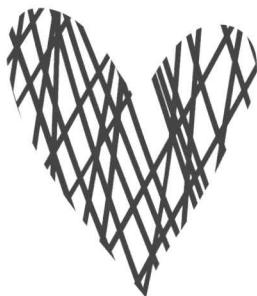
Ketika kamu mengalami *relapse*, maka katakanlah,

“TIDAK APA-APA, HAL INI BIASA TERJADI. JADIKAN INI PELAJARAN  
BERHARGA AGAR TIDAK LAGI MENGALAMINYA DI KEMUDIAN HARI.”

Gunakanlah *self-talk* ini untuk menyemangati dirimu sendiri. Meskipun kamu mungkin punya *supporter* yang dapat senantiasa menyuntikkan semangat kepadamu, tetapi kamu tidak bisa terus-terusan bergantung kepada mereka. Siapa tahu kamu merasa *down* tengah malam, sementara temanmu sudah lelap dan berkelana ke alam mimpi. Nah, inilah saat yang tepat bagimu untuk *empowering yourself*.

PERCAYALAH,

KAMU AKAN BAIK-BAIK SAJA.



## \*Menyikapi Godaan \*

Jika sebelumnya dalam subbab “mudah terdistraksi” saya menganggap ada kalanya distraksi itu baik, namun tidak untuk distraksi berupa godaan saat kita sedang dalam proses untuk berubah. Jika kita biarkan godaan menguasai kita, kapan kita mau berubah, dong? Namanya juga godaan, pasti hal itu akan menggoda kita untuk kembali ke kebiasaan lama, dengan kata lain mengalami *relapse*. Tapi, bukan berarti hal itu tidak dapat kita atasi. Tentu saja, harus dibarengi dengan niat untuk mengatasi godaan tersebut.

Godaan yang datang dapat berasal dari mana saja, terutama dari lingkungan di mana kita berada... dan diri sendiri (*oops!*). Godaan itu sendiri juga dapat berupa macam-macam. Ada yang kecil, ada juga yang besar. Kawan saya, sebut saja Amelia, menghadapi banyak sekali godaan ketika dulu memutuskan untuk berhijab. Di awal-awal berhijab, dia masih seperti tirai etalase warteg alias masih buka-tutup. Ketika jalan-jalan ke mal, dia sampai hampir menangis melihat *baby doll* dan *hot pants* yang dipajang di toko-toko pakaian di sana. Belum lagi ibunya pernah berkata bahwa beliau akan membelikan Amelia *baby doll* yang lucu andaikan dia belum berkerudung. Tentu saja itu

membuat Amelia benar-benar tergoda dan dia sampai galau karenanya. Dia sempat berniat membatalkan niatnya berhijab, tetapi hatinya lebih teguh sehingga sampai hari ini dia masih setia mengenakan hijabnya, meskipun masih senang pakai celana dan jilbab yang tidak lebar.

Teman-teman yang menjadi *supporter* kita bisa saja mengingatkan, tetapi kita sendiri juga harus meneguhkan hati dan niat untuk berubah. Betul, godaan akan selalu datang, sehingga kamu juga tidak bisa selalu galau dan *relapse* setiap saat. Nanti kamu capek sendiri kalau terlalu sering kambuh, apalagi jika tidak ada yang menghalangi godaan tersebut untuk menggoda kita. Pilihan ada pada kita, mau mengikuti atau menerjang arus.

Menurut seorang teman yang telah berhenti merokok—sebut saja Bram—ketika dia sedang dalam proses untuk berhenti, godaan datang bertubi-tubi. Teman-temannya banyak yang merokok dan menawarkannya rokok, dan terkadang dia menerima atas alasan sopan santun. Kalau dia sedang stres, kadang timbul rasa ingin merokok—and dia melakukannya. Meskipun dia sudah tidak membeli rokok bungkusan, dia bisa saja ke angkringan untuk membeli sebatang rokok atau minta kepada temannya yang “murah hati”. Tapi, lama kelamaan dia menyadari bahwa jika dia terus-terusan seperti itu, tujuannya untuk berhenti merokok tidak akan terwujud. Maka, dia mulai

belajar untuk menahan diri dari godaan dari rokok itu sendiri dengan menggantinya dengan permen atau camilan, serta belajar untuk menolak tawaran rokok dari teman-temannya. Dia memilih untuk tidak peduli ketika teman-temannya mengejek dan menggodanya dan berpikir bahwa berhenti merokok sama dengan memelihara kesehatan diri sendiri. Akhirnya, dia benar-benar bebas dari rokok—tapi masih menjadi perokok pasif. Meskipun orang-orang di sekitarnya masih merokok di dekatnya dan menawarinya, sekarang dia sudah lebih tahan dari segala godaan dan setidaknya—menurut dirinya sendiri—dia tidak lagi turut menyumbang asap yang dapat menyebabkan polusi.

Kesadaran diri akan pengaruh godaan akan sangat membantu. Terutama kesadaran akan visi yang hendak kita capai.



ANGGAPLAH GODAAN YANG DATANG ITU ADALAH UJIAN, DI MANA JIKA KITA LULUS UJIAN TERSEBUT KITA AKAN "NAIK KELAS".

Pohon yang bertumbuh tentu akan menghadapi terpaan angin yang lebih kencang. Begitu pula dengan manusia. Ketika kita ingin berubah, tentu akan selalu ada badai dan rintangan yang akan menguji kita, apakah kita akan tumbang atau tetap berdiri kokoh sampai akhir. Rintangan tersebut hal yang normal, kok. Jadi, kamu tidak perlu baper. Hal yang perlu kamu kamu lakukan adalah melawan godaan-godaan itu dan jadilah pemenang atas dirimu sendiri!

## Kesimpulan

Ketika kita ingin berubah, semuanya selalu dimulai dari diri sendiri. Jika kita mau dan niat, proses yang akan kita jalani akan lebih mudah. Kita sama-sama tahu kan, bahwa sesuatu yang dipaksakan akan berbuah tidak baik apalagi sehat bagi (mental) kita? Kita dapat mengusahakan perubahan tersebut dengan membuat misi dan target yang dapat kita capai dengan hati yang ringan.

Tapi,  
berjuang sendiri tentu  
akan membuat semuanya terasa  
lebih sulit sehingga mencari seorang  
teman yang dapat mendukung langkah  
kita menuju perubahan menjadi pilihan yang  
sangat bijak. Dengan adanya dukungan moral  
dari orang terdekat, perjalanan kita menuju  
perubahan tidak akan terasa seberat jika  
kita berjuang sendirian.



## BAB 3

# **MENGHADAPI RELAPSE**

**K**etika kita memutuskan untuk berubah, ada tantangan lagi selain godaan: *relapse*. Secara harfiah, *relapse* bersinonim dengan kambuh. Kambuh ini sendiri merujuk ke segala hal, seperti sakit fisik dan mental, serta ketika sedang dalam proses “berhijrah”. Jadi, ketika kita sedang dalam proses berubah, sewaktu-waktu kita dapat kambuh terutama jika kita tidak siap atau tidak memiliki keteguhan hati yang cukup. *Relapse* juga bisa terjadi ketika kita menyerah kepada godaan yang menerjang kita.

Apakah mengalami *relapse* adalah suatu hal yang wajar? Kalau menurut saya, itu wajar. Dalam masa transisi, risiko kambuh sebenarnya cukup besar. Sehingga, bukan hal yang aneh jika kemudian kita mengalami *relapse* dan menjadi bimbang karenanya. Betul, akibat dari *relapse* ini memang dahsyat sehingga bukan tidak mungkin kemudian kita jadi goyah dan kembali bertanya kepada diri sendiri, apakah kita betul-betul ingin berubah?

Hampir semua orang akan *relapse* dalam proses “*move on*” jika terkena *trigger*. *Trigger* ini sendiri adalah pemicu kekambuhan kita, yang dapat berupa macam-macam tergantung kebiasaan buruk apa yang hendak kita tinggalkan. Saya sering menemui orang yang pernah *relapse* dalam hal serangan panik, di mana mereka akan terkena serangan panik tersebut jika ada pemicu tertentu. Namun, rupanya hal itu dapat terjadi pada orang yang

sedang dalam proses berubah. Bahkan, terkadang *relapse* yang mereka alami dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, persis dengan kebiasaan buruk kita dulu.

Misalnya, kita ingin mengubah kebiasaan dalam bersikap malu-malu terhadap orang lain, dan ingin berlaku ramah dan terbuka kepada mereka. **Namun, dalam perjalanan kita berubah ini ternyata harus menghadapi banyak hal:**

- 1) orang-orang di sekitar tidak terlalu *welcome* dengan kita,
- 2) mereka merasa aneh dengan kita yang tiba-tiba menyapa mereka—karena biasanya tidak pernah, dan
- 3) mereka sudah menutup “lowongan menjadi teman baru”, mungkin karena mereka sudah berkelompok atau kita tidak “memenuhi syarat” untuk menjadi bagian dari mereka.

Lantas, apa yang terjadi? Kita kemudian kembali minder dan tidak percaya diri lagi untuk menghampiri orang lain dan beramah-tamah seperti yang kita niatkan. Lalu, kita kembali bersikap malu-malu dan tertutup seperti sedia kala tanpa tahu kapan lagi kita akan bisa kembali menjalani proses perubahan—toh teman-teman sepertinya sudah lebih terbiasa dengan kita yang pendiam dan tidak pernah proaktif dalam bergaul dengan teman-teman yang lain. Sedih, ya?

Atau ketika kamu ingin mengubah kebiasaan berbohong. Akhirnya kamu berkata jujur kepada orang-orang tentang apa pun yang kamu sembunyikan atau rahasiakan, termasuk mungkin penilaianmu terhadap seseorang atau sesuatu. Kamu langsung mengatakannya kepada orang yang bersangkutan. Tapi, kamu malah menghadapi kenyataan bahwa mereka sakit hati atas kejujuranmu, atau mungkin mereka mengatakan kepadamu “Jangan jujur-jujur amat lah, empati dikit, kek!” sehingga kamu jadi merasa bingung apakah kejujuran itu masih diperlukan atau sebaiknya kamu tetap mengatakan *white lie*, mungkin juga malah sama sekali tidak mengatakan apa-apa. Maka, kamu kembali kepada kebiasaan lamamu agar menyenangkan orang lain. *Ouch!*

Pernahkah kamu melihat orang yang sedang mencoba berhenti merokok? Sebelum saya jelaskan lebih jauh, saya akan menegaskan bahwa saya tidak memiliki sentimen apa pun

terhadap perokok aktif. Mereka bebas menganggap apakah kebiasaan merokok itu baik atau buruk, karena saya tahu ada banyak orang yang merokok bukan karena kecanduan, tetapi untuk melepas stres sehingga saya tidak berhak untuk menghakimi mereka. Tentu saya akan sangat mengapresiasi jika ada perokok aktif yang mau berhenti, tetapi saya tidak mau memaksa. Saya pernah berdiskusi dengan sahabat saya yang perokok aktif, namun bukan pecandu rokok. Awalnya dia memang pecandu rokok di mana dia bisa menghabiskan dua bungkus rokok dalam sehari. Ketika kesehatannya mulai terganggu, dia memutuskan untuk berhenti total, namun gagal karena dia masih sangat merindukan rokok saat mulutnya terasa pahit. Karena tidak mendapatkan hasil yang diinginkannya dengan metode seperti itu, dia kembali merokok aktif, namun mengurangi dosisnya sebatang demi sebatang. Lama-lama, dia dapat bertahan dengan sebatang rokok sehari hingga benar-benar lepas dari barang tersebut.

Ada hal yang menarik perhatian saya ketika saya mengobrol dengannya. Dia berpendapat bahwa langsung *cutting all ties* dengan suatu hal merupakan hal yang kejam. Rasanya seperti diputusin pacar secara sangat tiba-tiba, padahal hari kemarin masih saling memeluk dan memanggil satu sama lain dengan panggilan dan nada mesra. Tidak hanya menyedihkan, tetapi juga menyakitkan dan membuat sistem tubuh juga kaget. Kita sudah terbiasa melakukan suatu hal, bersama suatu hal, sehingga sebetulnya tubuh kita juga belum siap untuk menerima itu semua. Jika ingin berubah, cara yang terbaik adalah dengan mengurangi “dosis” sedikit demi sedikit. Pengurangan dosis itu berarti kita sedang melatih diri untuk tidak melepaskan diri dari hal tersebut, sekaligus melatih tubuh kita agar nantinya tidak terkejut dan meminimalkan kemungkinan untuk *relapse* terlalu sering di masa depan. Saya setuju dengannya. Saya juga pernah berusaha menghilangkan suatu kebiasaan buruk, namun cara saya salah. Saya langsung menyetop segala hal yang berkaitan dengan kebiasaan buruk tersebut, namun hasilnya malah seperti terkena bumerang yang saya lempar sendiri. Ketika akhirnya saya mengurangi dosis sedikit demi sedikit, saya juga dapat pelan-pelan melepaskan diri dari kebiasaan buruk tersebut.

SUATU  
PERUBAHAN MEMBUTUHKAN  
PROSES, DAN PROSES INI SENDIRI BUKAN  
HAL YANG INSTAN. MAKANAN INSTAN SAJA  
TETAP BUTUH PROSES LEBIH LANJUT AGAR  
MATANG DAN DAPAT DIMAKAN

Sama dengan berubah. Ada beberapa tahapan dalam proses perubahan tersebut. Karena proses itu bertahap, maka dari itu proses perubahan pun juga harus melalui tahapan tersebut. Ada yang tahapannya sedikit, ada juga yang banyak sehingga memakan waktu lebih banyak. Tapi tidak apa-apa, *take your time*, semua butuh waktu. Selama kamu sembada alias konsisten, semua akan berjalan lancar.

Seluruh pemicu yang kamu hadapi sebenarnya bukan untuk mengembalikanmu ke keadaan semula, tetapi ingin menguji apakah kamu mampu melewati itu semua. Ketika kamu akhirnya telah meninggalkan kebiasaan burukmu, tantangannya akan lebih berat lagi. Jika kamu menyerah kepada *trigger* tersebut dan *relapse*, bagaimana nantinya kamu dapat menghadapi tantangan yang lebih besar di kemudian hari? Ketangguhanmu harus lebih diperkuat di sini.

Lalu, bagaimana cara menyikapi *relapse* yang mungkin akan terjadi kepada kita? Sebetulnya menghadapi kekambuhan ini gampang-gampang susah, karena semua itu kembali kepada kita lagi sebagai orang yang ingin berubah. Apakah kita masih ingin berubah, atau kita masih belum siap untuk berubah meskipun sudah memiliki niat. Jika pilihan pertama yang kita ambil, mungkin cara-cara ini dapat diusahakan.



## \*Menerima dengan Lapang Dada\*

Sudah, santai saja dan jangan baper apalagi memberontak. Baiklah, pada nyatanya niatmu gagal karena kamu kembali kepada kebiasaan lama. Mungkin kamu akan berpikir bahwa usahamu sia-sia. Tapi perlu kamu ingat, *relapse* adalah hal yang sangat wajar. Jika godaan besar datang di kala niat kita masih rapuh, *relapse* bukanlah hal yang mustahil terjadi. Jadi, terimalah apa adanya bahwa kamu sedang mengalami *relapse*.

Tepatnya, terima dan akui lah. Tidak perlu malu mengakui bahwa kamu mengalami *relapse*. Mungkin kamu sedang sangat merindukan kebiasaan lamamu, sekalipun buruk. Mungkin juga kamu sedang lelah menjadi pribadi yang baru. *After all*, kamu sedang keluar dari zona nyamanmu, sehingga tentu saja kamu merasa tidak nyaman dan lelah.

*Yes, you relapse.*

Tapi tidak ada yang salah dengan itu. *Everyone relapses*, dan hal tersebut masih bisa diperbaiki lagi. Tidak apa-apa, dunia tidak akan berakhir hanya karena kamu *relapse*. Jangan takut, jangan berkecil hati. Semua akan baik-baik saja.

## \* Take A Small Break \*

Jika kamu berjalan jauh di jalan tol, ada baiknya kamu belokkan setir sebentar ke *rest area*. Beristirahatlah, karena siapa tahu kamu terlalu memforsir diri untuk berubah. Maka, ini adalah saat yang tepat bagimu untuk tidak melakukan apa-apa untuk sementara. Pada intinya, kamu beristirahat untuk memberikan waktu kepada tubuh dan pikiranmu untuk tidak bekerja sementara sekaligus mengisi daya. Ketika kamu belajar, tentu kamu akan beristirahat sebentar, sekadar berjalan, makan atau minum, atau hanya merentangkan tangan untuk *refreshing and recharging*, kan? Berubah juga begitu, kawan.

Dalam masa istirahat ini, kamu tidak kembali ke dirimu yang dulu namun juga tidak menuju ke dirimu yang baru. Kamu cukup beristirahat saja tanpa melakukan usaha apa pun apalagi *relapse*. Tapi, ada satu hal yang harus kamu lakukan: merenung. Tepatnya, mengenang segala hal yang telah kamu lalui.

Renungkanlah perjalananmu untuk berubah. Renungkanlah apa yang telah terjadi. Pikirkanlah sembari melihat catatan-catatan yang telah kamu buat tentang perjalanan perubahanmu. Bacalah lagi catatan serta evaluasimu. Pikirkanlah pula sampai

sejauh mana kamu telah melangkah dan apa saja yang telah kamu korbankan hingga kamu sampai pada titik ini.

ISTIRAHATLAH,  
BOLEH SATU HINGGA DUA  
HARI. TENANGKANLAH PIKIRAN  
DAN FISIKMU. KUMPULKAN LAGI  
SEMANGAT DAN MOTIVASIMU. LAKUKAN  
HOBIMU, ATAU APA SAJA YANG MEMBUATMU  
SENANG DAN MERASA RILEKS LAGI. HINGGA  
SAAT BAGIMU UNTUK KEMBALI BANGKIT TIBA,  
BARULAH KAMU DAPAT MELANJUTKAN  
PERJALANAN YANG PENUH LIKA-LIKU...  
TAPI, TENTU SAJA LEBIH MENARIK  
DAN MENANTANG.

## \*Yakinkan Diri Akan Visi \*

Kamu sudah memiliki visi. Visi inilah yang harus kamu ingat selalu hingga saatnya kamu dapat menyatakan diri bahwa kamu telah “lulus”. Yakinlah bahwa kamu memiliki tujuan yang baik bagi dirimu sendiri dengan berubah.

Sekali lagi, *no pain no gain*. Jika kamu ingin meraih suatu hal, jelas kamu juga harus mengorbankan hal lainnya. Termasuk ketika sedang mengubah kebiasaan buruk. Kamu memang tidak akan menikmati kehidupanmu seperti sebelumnya, tetapi kamu mungkin malah akan lebih menikmati hidup ketika telah berubah. Jadi, kamu tidak perlu takut untuk berubah. Namanya juga buruk, jelas tidak baik, kan? Dan hal-hal yang buruk sebaiknya memang kita hindari.

Visi atau tujuan kamu dalam menjalani perubahan ini, apa pun itu, muaranya sama: menjadi lebih baik. Visimu, jika terwujud, akan membuka jalan yang lebih luas lagi. Yakinlah akan hal itu dan genggamlah erat. Betul, apa pun nanti hasilnya pasti itu adalah izin dari Tuhan.

**TAPI, TUHAN PUN INGIN MELIHAT USAHAMU.**

Apakah kamu memang sepenuh hati ingin berubah, atau hanya setengah hati saja. Jadi bersabarlah, teruslah berusaha, dan tanpa putus berdoa. Visi yang kamu emban adalah suatu bentuk dari *redemption*, di mana kamu akan berubah menjadi pribadi yang dapat lebih dirimu sendiri banggakan.

## \* Minta Bantuan \*

Jika kamu sudah sempat meminta temanmu untuk menjadi *support system* dalam perjalanan perubahannya ini, maka mintalah batuan kepadanya. Bantuan yang dimaksud bukan hanya meminta dia untuk mendukungmu, tetapi berceritalah tentang *relapse* yang kamu alami. Mintalah padanya untuk mendengarkanmu, kecuali kalau kamu ingin diberi saran olehnya.

Kamu dapat langsung lari kepadanya ketika suatu hari kamu menyadari ada tanda-tanda *relapse*. Biasanya, jika seseorang sudah pernah merasakan *relapse* sekali, dia akan lebih aware dengan tanda-tanda *relapse*. Kamu bisa langsung mengadu kepada orang yang dapat membantumu itu. Dia tidak perlu berkomentar apa-apa—menghiburmu juga boleh, tinggal kamu lebih butuh didengarkan saja, dihibur, atau diberikan saran—tetapi ini semua adalah tentang kamu. Siapa tahu dengan mengadu, kamu akan lebih lega dan bersemangat lagi.

Psst... kamu juga akan merasa bahwa kamu tidak sendirian jika ada orang yang dapat mendampingimu melalui semua.

SEMANGAT!

## \*Berkomitmen Lebih Kuat\*

Setelah kamu melalui ini semua, kamu seharusnya lebih dapat menjaga komitmen terhadap visimu. Kamu sudah terlepas dari *relapse* dan kamu juga memiliki *support system* yang akan selalu mendampingimu. Apa lagi yang kamu butuhkan?

*STAY TRUE TO YOUR GOAL.*

Kalau kamu plin-plan alias sebentar-sebentar *relapse* lalu kembali berproses kemudian *relapse* lagi dan begitu seterusnya, tidakkah kamu akan dipandang sebagai orang yang tidak konsisten? Satu hal yang harus kamu jaga konsistensinya adalah komitmenmu kepada visimu untuk berubah. Hingga kamu dapat menjadi pribadi yang baru, bertahanlah dengan menatap tujuanmu. Kalau bisa, tulislah di kertas dan tempelkan di pintu kamarmu mengenai tujuanmu sehingga saat kamu hendak keluar, kamu akan selalu ingat.

*STAY STRONG!*



## BAB 4

# **MENGHADAPI ORANG YANG SEDANG BERUBAH**

**M**ari kita berandai-andai. Andaikata kamu dapat dikategorikan dalam golongan orang-orang yang “baik-baik saja”. Hidupmu lurus-lurus saja sehingga kamu *hampir* tidak memiliki masalah dengan yang namanya kebiasaan buruk. Justru karena kebiasaan yang kamu miliki mayoritas bagus, baik, dan benar, kamu dijadikan oleh orang-orang di sekitarmu sebagai panutan alias *role model* yang diharapkan dapat memotivasi mereka—baik secara langsung maupun tidak langsung—untuk mengubah kebiasaan buruk mereka menjadi, setidaknya, sepertimu. Wih, bangga dong, kalau bisa menjadi *influencer* bagi orang-orang di sekitarmu!

Mungkin juga kamu bukannya tidak punya kebiasaan buruk, tetapi kamu sudah lepas dari segala kebiasaan burukmu dan telah meninggalkan mereka jauh-jauh di masa lalu. Kamu tidak hanya menghilangkan kebiasaan burukmu saja, tapi juga menggantikannya dengan kebiasaan baru yang lebih baik lagi. Sekarang ini kamu lebih menikmati hidup dengan cara lain yang tentu lebih dapat membuat hati tenram, sehingga kamu siap menjadi *influencer* yang akan memberikan sudut pandang lain kepada orang lain.

Karena itulah, kamu kemudian didaulat oleh teman-temanmu untuk mendampingi mereka yang sedang dalam masa “metamorfosis”. Hal itu merupakan suatu kebanggaan tersendiri, lho. Itu artinya kamu orang yang terpercaya untuk

menjadi penasihat dan pengawas mereka. Hal ini merupakan suatu kebanggaan tersendiri lho, karena kamu tidak hanya menjadi *influencer* tetapi juga menjadi pendamping, sekaligus menularkan kebiasaan baikmu kepada orang lain.

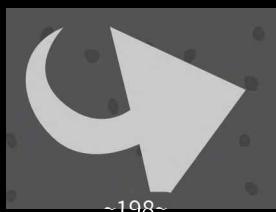
Tugas sebagai pendamping teman-teman yang sedang bermetamorfosis ini sebetulnya gampang-gampang susah. Sepertinya sih mudah karena “hanya” mendampingi, tetapi orang yang kamu dampingi juga belum tentu akan berprogres secara stabil. Namanya juga manusia yang dinamis, pasti ada masa-masa fluktuatifnya alias naik turun. Tapi, hal itu sebetulnya wajar. Hal yang tidak wajar adalah jika pendamping malah akan terpengaruh oleh kebiasaan buruk orang yang kamu dampingi tersebut. Mungkin di antara kalian ada yang pernah menonton film *Suicide Squad*, atau setidaknya tahu bagaimana Batman *universe*. Ingat bagaimana Harley Quinn yang tadinya seorang psikiater malah beraliansi (dan berpacaran) dengan Joker yang tadinya merupakan pasiennya?

Betul, tugasmu adalah mendampingi. Pendampingan ini dapat berlangsung sebentar atau lama, tergantung dari progres orang yang kamu dampingi itu. Jika ternyata dia membutuhkan waktu yang lama, kamu dapat membantunya dengan membimbing—tidak hanya mendampingi. Kalau dia bisa cepat lepas dari kebiasaan buruknya, adalah tugasmu untuk tetap mengawasinya hingga dia *benar-benar* terbebas dari semua itu. Pada intinya,

kamu tidak bisa *hanya* mengawasi dan langsung lepas tangan begitu dia menyelesaikan masalah dengan kebiasaan buruknya.

Apakah ada kemungkinan bagimu untuk menghambat? *Sad to say*, ada. Lho, kan kita mendampingi, kok bisa malah menghambat? Lantas, apakah kita juga bisa gagal dalam mendampingi mereka? Tentu. Semua hal ada risikonya. Ingat, *no pain no gain*. Tidak hanya orang yang hendak berubah yang merasakan *pain* untuk *gain* sesuatu, tetapi sang pendamping juga demikian. Tentu ada suatu titik di mana kita merasakan *pain* karena mengamati dan mengawasi orang lain—lelah fisik atau psikis—namun percayalah bahwa pengorbananmu itu akan *gain* sesuatu, baik untuk dirimu sendiri maupun untuk orang yang kamu dampingi itu.

Namun jika kamu menyanggupi untuk menjadi pendamping, maka kamu juga harus siap untuk menjalani proses yang seperti *carousel* atau komidi putar. Kadang naik, kadang turun, tapi hanya berputar di tempat. Membosankan? Mungkin. Tapi, bukan berarti kamu tidak akan mendapatkan pengalaman baru. Kamu dapat tetap melihat pemandangan sekitar dan mengambil pelajaran dari situ. Lalu, apa saja yang harus dilakukan ketika hendak mendampingi seseorang yang bermetamorfosis?



## \* Tidak Berinisiatif Sendiri \*

Kamu bisa saja mengamati perilaku orang-orang di sekitarmu dan langsung menentukan mana orang yang memiliki kebiasaan buruk. Mungkin karena tidak sesuai dengan norma yang berlaku dalam masyarakat atau hanya tidak sesuai dengan norma yang kamu pahami. Bisa juga kebiasaan itu sebetulnya biasa saja, tetapi jadi buruk karena telah banyak merugikan orang lain.

Tapi, sebaiknya kamu tidak berinisiatif sendiri untuk mengajaknya berubah. Jika dia mau, dia pasti akan berusaha berubah. Kalau dia masih nyaman dengan keadaannya, maka kamu juga lebih baik tidak mengintervensi sedemikian rupa. Dijamin, dia akan marah-marah dan mengusirmu dari kehidupan sosial mereka. Nah, kita tidak mau ada drama dalam pertemanan kita, kan?

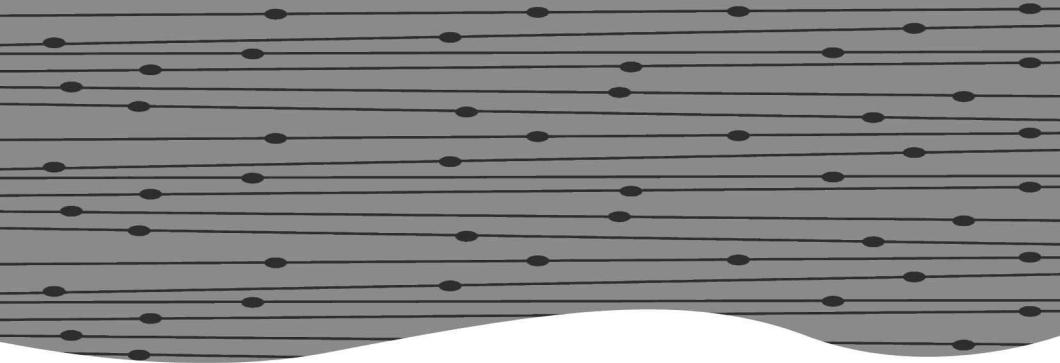
Terkadang, baik menurut kita belum tentu baik menurut orang lain. Pun dengan buruk, buruk bagi kita belum tentu buruk bagi orang lain. Bagaimana kita memersepsi sesuatu tidak selalu sama dengan cara orang lain memersepsikan hal itu. Bisa jadi kebiasaan dia yang menurutmu buruk itu tidak dapat dihindari karena sudah turun-temurun dari keluarganya.

Misalnya saja di rumah keluarganya sudah terbiasa ada asisten rumah tangga sehingga dia tidak terbiasa mencuci piring sendiri setelah makan atau beres-beres rumah, misalnya. Dalam kasus lain, misalnya orangtuanya telah memberikan kelonggaran dalam makan sehingga dia biasa tidak menghabiskan makanan yang dibelinya karena “sudah kenyang” kemudian dibuang. Bagi kita yang menganut makan bersih, misalnya, tentu hal itu akan mengganggu kita. Jika kita jadi cerewet dan menyuruhnya untuk menghabiskan makanan, mungkin malah justru dia yang terganggu.

Lantas, bagaimana caranya kita menyampaikan komplain sementara kita tidak bisa menginisiasi perubahan kepadanya? Di sinilah kita sebaiknya “main halus”. Pernah dengar istilah *action speaks louder than words*? Kalau kata Hoobastank dalam lagunya yang berjudul *Don’t Tell Me* sih, “*what you say will be forgotten someday, what you do will be remembered*”. Penggalan lirik itu bukan kalimat biasa. Nyatanya, kita sering melupakan kata-kata orang bahkan kata-kata yang keluar dari mulut kita sendiri. Kalau orangtua kita mengingatkan atas kesalahan yang kita perbuat, kita sering lupa (dan melakukan kesalahan yang sama di kemudian hari). Tapi kita akan ingat apa yang *biasa* dilakukan oleh mereka, seperti rutinitas sehari-hari. Misalnya kebiasaan berolahraga pagi atau berdiskusi berdua sore-sore.

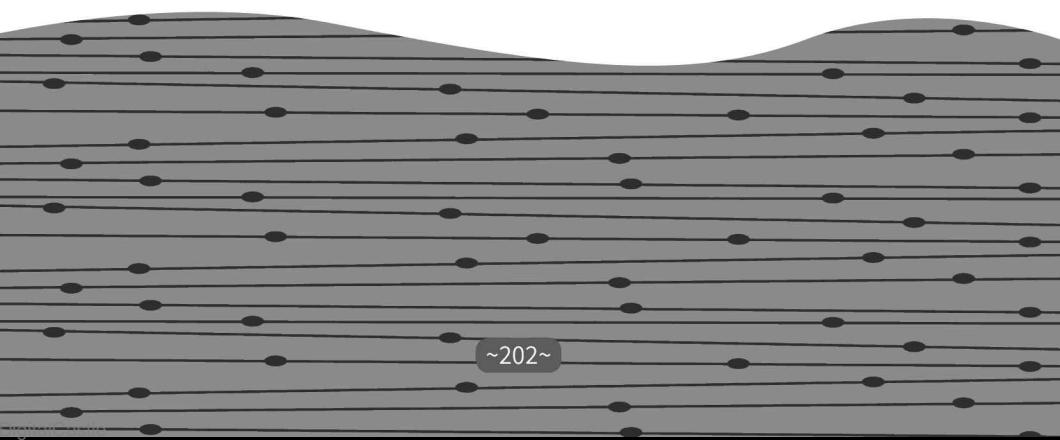
KESIMPULANNYA,  
KAMU JUGA HARUS MELAKUKAN METODE  
YANG SAMA: BERAKSI. KATA-KATA DAPAT MENJADI  
SENJATA TAMBAHAN. JADI, KAMU BERUSAHA MENINGATKAN  
SEKALIGUS MENULARKAN KEBIASAAN BAIKMU KEPADA TEMAN YANG  
MEMBUATMU GEMAS INGIN KAMU UBAH KEBIASAAN  
BURUKNYA.

Misalnya temanmu suka nyinyirin orang lain. Saking seringnya dia nyinyirin orang lain, orang-orang jadi merasa terganggu dan kamu sendiri juga gerah. Wajar, karena kita semua tahu bahwa hobi nyinyir bukanlah hobi yang patut dilestarikan. Masalahnya, kita tidak tahu akar permasalahan mengenai mengapa dia jadi suka nyinyir begitu. Tahu-tahu dia punya trauma di masa lalu dan nyinyirin orang adalah suatu bentuk pertahanan dirinya, kita tidak tahu.



Maka, silakan melakukan demonstrasi yang lebih riil dan konsisten kamu lakukan. Ketika temanmu itu mulai nyinyir, kamu bisa menyetopnya dengan sama sekali tidak berlagak tertarik pada nyinyirannya. Jika dia mengajakmu untuk turut nyinyir dan bergibah, itulah saat yang tepat untuk menunjukkan wajah penuh kebosanan dan tidak memunculkan tanda-tanda ingin bergabung. Katakan saja,

“LEBIH BAIK AKU DIAM. AKU NGGAK TAHU APA-APA SOAL ITU, JADI DARI PADA AKU NGOMONG NGGAK BERDASARKAN FAKTA, MENDINGAN AKU DIAM SAJA.”



Jika temanmu suka menunda pekerjaannya, kamu dapat memberikan contoh berupa aksi yang nyata nan konkret. Tentu saja kamu harus selalu tepat waktu dalam mengerjakan tugas, ya. Kerjakanlah pekerjaanmu dengan cara apa pun yang kamu suka, bisa langsung selesai dalam satu waktu atau mencilic sedikit demi sedikit. Jika temanmu mengajak main alias *hang out*, katakanlah bahwa kamu sedang mengerjakan tugasmu dan tidak bisa diganggu. Tambahkan pula “bumbu” dengan mengatakan, “Kalau sudah selesai mengerjakan tugas kan lega, mau main ke mana saja oke. Daripada kalau sekarang mainnya, kepikiran tugas melulu. Nggak tenang jadinya.” Kecuali temanmu *sangat* tidak sensitif, dia pasti juga akan mulai memikirkan kata-katamu. Tapi ingat, katakanlah hal tersebut tanpa bernada menyindir—meski sebenarnya memang menyindir—atau tambahkan emoji yang tidak menunjukkan “kesombonganmu” seperti tertawa. Pilihlah emoji yang seolah menunjukkan “derita” mengerjakan tugas seperti emoji sedih atau menangis.

Dengan aksi kecil-kecilan, kita bisa menumbuhkan inisiatif mereka untuk menjalani proses *move on* dari kebiasaan buruk mereka. Berawal dari malu dulu tidak apa-apa, yang penting pada akhirnya mereka berubah. Jadi, apakah kamu sudah siap untuk mendampingi orang yang hendak bermetamorfosis?

## \* Bersikap Netral \*

Bagaimana caranya kita menyikapi kebiasaan buruk orang? Apakah kita harus memprotesnya, mengingatkannya, atau mengabaikannya saja? Apakah kita bisa bersikap netral terhadap segala kebiasaan buruk orang lain, yang bahkan mungkin berbeda dengan norma dalam masyarakat atau yang kita pahami masing-masing? Jika berbeda dengan norma, apakah kita lantas harus cepat-cepat menyuruhnya mengubah kebiasaan tersebut?

Bersikap netral sebetulnya memiliki tantangan tersendiri. Kita harus selalu berada di posisi netral; tidak pro, tapi juga tidak kontra, serta tidak hitam, tapi juga tidak putih. Kita manusia biasa, yang memiliki persepsi berbeda-beda. Ketika temanmu minta bantuan untuk mengawasinya bermetamorfosis, kamu mungkin akan memiliki persepsi dini tentang temanmu. Persepsi ini bisa baik juga bisa buruk, tergantung sudut pandang yang kamu ambil.

INGATLAH  
BAHWA SEJELEK-JELEKNYA  
KEBIASAAN ORANG LAIN, BISA JADI DIA  
MENYEMBUNYIKAN PIKIRAN DAN PERASAANNYA  
AKAN SESUATU. BISA SAJA DIA MEMILIKI TRAUMA  
TERTENTU DI MASA LALU SEHINGGA TIDAK ADA KERAGUAN  
SAMA SEKALI UNTUK MENJALANKAN KEBIASAAN  
BURUKNYA. ATAU MUNGKIN JUGA DIA MENGGUNAKAN  
KEBIASAAN BURUKNYA SEBAGAI TAMENG DAN TOPENG  
SEBAGAI SUATU BENTUK PERTAHANAN DIRI. KITA  
TIDAK TAHU, KAN?

Ada banyak faktor mengapa seseorang memiliki kebiasaan buruk. Ketika seseorang akhirnya berkeinginan untuk menghilangkan kebiasaan buruk tersebut, maka kita patut mengapresiasi dengan cara membantunya. Salah satu cara membantunya adalah dengan bersikap netral. Tidak perlu memberi kesempatan pada diri sendiri untuk menghakimi apalagi mengolok-oloknya meski hanya bercanda. Tidak perlu juga bersikap *overjoyed*. Cukup menyampaikan rasa senangmu karena dia mau berubah dengan senyum tulus kepadanya. Ucapkanlah selamat untuknya karena telah berniat berubah di saat orang lain mungkin masih senang berada di zona nyaman yang sama dengannya. Terus dukung dia agar semangatnya tidak mengendur selama menjalani metamorfosis. Pasang kedua telingamu baik-baik untuk mendengarkan keluh kesahnya. Siapkan bahumu jika dia merasa lelah dan butuh tempat untuk mencerahkan air matanya jika ternyata perjalannya menuju perubahan menemui kendala yang besar. Ajak dia untuk bersenang-senang ketika dia merasa sedikit letih dengan berbagi cerita atau sekadar ngopi sembari menikmati suasana *cozy kafe* yang kalian datangi.

Orang-orang yang hendak berubah sudah mengerti dan memahami bahwa kebiasaan yang mereka biasa lakukan itu buruk. Jadi, kamu tidak perlu “mengingatkan” betapa buruknya kebiasaan tersebut kepadanya. Kamu hanya perlu mendukung, bukan menghakimi. Kamu juga tidak perlu membanding-bandungkannya dengan orang lain dengan kebiasaan yang sama, misalnya, “Dia bisa berubah cepat kok kamu lama?” Jika kamu mendukung dengan tulus, perasaan itu juga akan sampai kepadanya sehingga ada kemungkinan yang lebih besar baginya untuk berubah segera.

Kadang kamu juga bisa saja tidak tahan ingin berkomentar mengenai kebiasaan buruknya, atau betapa sulitnya ketika kamu mendampingi dia untuk berubah.

**Bolehkah mengeluh? Boleh, tetapi dengan beberapa catatan:**

- 1) Kamu tidak boleh mengatakannya kepada orang lain—risiko untuk bocor ke khalayak besar sekali,
- 2) Jangan mengeluh *setiap hari*, dan
- 3) Pastikan hanya kamu yang tahu. Kamu mungkin merasa kesal mengapa dia tidak cepat dalam proses perubahannya, tetapi kamu tidak perlu mengajak orang lain untuk ikut-ikutkan kesal bersamamu. Selain tidak pantas, hal itu juga

membuang waktu. Kamu cukup menuliskannya di jurnal harianmu dan menyimpannya di tempat yang hanya diketahui olehmu. Sifatnya rahasia karena menyangkut orang lain, jadi sekesal apa pun padanya tetap saja kamu juga harus menghormati privasinya. Bayangkanlah jika kamu berada di posisinya dan dia di posisimu. Kamu pasti juga akan merasa sakit hati jika dia menyebarkan keburukanmu atau proses berubahmu yang tersendat. Sehingga dalam hal ini, diam adalah emas. Cukup kamu yang tahu, orang lain—bahkan yang bersangkutan—tidak perlu tahu.

**Tapi ingat: jangan sampai kamu memelihara dendam, ya. Salah-salah malah kamu yang nantinya harus didampingi untuk menghilangkan kebiasaan mendendam.**

## \* Tidak Memaksa \*

Teman yang kamu dampingi sudah memulai proses metamorfosisnya. Kamu pun jadi memulai rutinitas baru, yakni mengawasi gerak-gerik temanmu yang sekiranya dapat menjurus ke “kembali pada kebiasaan lama” sekaligus membimbing dan mengingatkan dia selama proses berubah ini berlangsung. Menyenangkan juga, karena kamu dapat menebar kebaikan.

Tapi, berhati-hatilah ketika kamu mulai terlarut dalam perjalanan temanmu itu. Kamu jadi lebih menikmati perjalanan tersebut daripada temanmu. Jadi, ketika temanmu merasa lelah karena sudah berjalan terlalu jauh dari zona nyamannya, kamu akan memaksanya kembali kepada jalur yang sudah dilalui. Apalagi jika dia mengalami *relapse*, kamu akan langsung menariknya secara paksa agar menjauhi kebiasaan lamanya.

*Alright, you’re passionate about helping your friend.* Tapi, dia juga manusia biasa yang dapat mengalami kelelahan mental karena sedang keluar dari zona nyamannya. Karenanya, ketidaknyamanan juga pasti akan terasa. Hal ini sangat wajar dan kamu tidak perlu memaksa dia untuk langsung kembali ke jalan yang benar. Tugasmu memang mengembalikannya ke jalan yang

benar, tapi tidak secepat itu. Dan sejurnya, sikap yang terlalu memaksa dan *riweuh* itu lumayan mengganggu, setidaknya bagi yang bersangkutan.

Misalnya dia tidak mengalami kelelahan atau *relapse*, kamu bisa saja membuatnya merasakan hal itu jika kamu terlalu memaksanya dengan selalu mengingatkan dia tentang niatnya untuk berubah. Satu hal yang perlu kamu tahu bahwa dia sudah mengerti tentang keinginannya untuk bermetamorfosis. Dia tidak perlu lagi diingatkan soal itu. Justru jika kamu menekannya terus menerus, dia akan melupakan niat berubah tersebut. Malah bikin pusing, kan?

Jika dia tidak ada niat berubah namun kamu berniat untuk mengubah kebiasaan buruknya, maka jadilah pengawas diam-diam. Dia tidak perlu tahu bahwa kamu ingin dia berubah. Seperti subbab sebelumnya, sebaiknya kamu main halus. Misalnya ada temanmu yang selalu menunda untuk mengerjakan skripsi, padahal kamu tahu bahwa keluarganya, dosen pembimbingnya, bahkan teman-teman sepermainannya sudah mulai mengkhawatirkan nasibnya di kampus jika tidak kunjung lulus. Kalau sudah lebih dari tujuh tahun, ancamannya pasti DO. Atau setidaknya empat tahun masa studi bagi S2.

Biarkan dia menemukan jalan dan jawabannya sendiri. Dia pasti mengerti bahwa jawabannya adalah untuk rutin mencicil

mengerjakan skripsinya. Tapi mungkin saja dia bukannya malas atau kesulitan mengerjakan skripsi. Bisa saja ada tekanan dari keluarga dan pasangannya sehingga bukannya bersemangat, dia malah *down* terus menerus dan skripsinya jadi benar-benar terbengkalai. Bayangkan jika kamu ikut-ikutan menekannya. Kelulusan yang tadinya mudah diraih jadi semakin jauh.

Kamu sebaiknya tidak menekan. Menekan dalam bentuk apa maksudnya? Menekan dalam konteks ini misalnya

**“GIMANA KABAR SKRIPSI?”**

**“LANCAR SKRIPSINYA?”**

**“KAPAN NYUSUL WISUDA?” DAN SEBAGAINYA.**

Mungkin kamu bermaksud untuk memberikan perhatian kepada temanmu karena kamu peduli. Itu baik sekali, tetapi mungkin eksekusinya yang kurang tepat karena dia akan memersepsikannya sebagai paksaan untuk lulus cepat.

Lho, kok bisa begitu? Padahal kan kita hanya bertanya? Padahal kan kita cuma bercanda? Betul, kawan. Menurut kita, itu adalah hal yang sangat lumrah terjadi dalam masyarakat kita. Menurut kita, hal itu bukanlah suatu masalah besar. Tapi sekali lagi, kamu tidak benar-benar tahu apa yang telah dia alami

sehingga menunda mengerjakan skripsinya. Kita tidak tahu jika ternyata dia telah mengalami banyak hal remeh-temeh namun dipendamnya sehingga mengendap dalam hati dan pikirannya, kemudian memicu stres yang berlebihan. Saat stres melanda, membuka laptop untuk mengerjakan skripsinya saja tidak mampu. Dia ingin membicarakan hal itu kepada orang lain, tetapi akhirnya mengurungkan niat tersebut karena yang dia dapatkan hanya *judgmental remarks*, alias balasan yang terkesan menghakimi perbuatannya yang menunda-nunda pekerjaan. Karena tidak mendapatkan dukungan yang dia butuhkan, skripsi pun tak terelakkan untuk terbengkalai.

Maka dari itu, kamu juga sebaiknya tidak memaksanya untuk segera mengerjakan skripsi. Daripada memaksanya, mengapa tidak kamu dengarkan keluh kesahnya, kemudian *membantunya* dalam mengerjakan skripsi? Mungkin dengan menyarankan beberapa jurnal referensi yang bagus atau membimbingnya mengolah data. Tapi, jangan lupa untuk menawarkan bantuanmu terlebih dahulu dan bukannya langsung meringsek masuk ke dalam urusannya, ya.

Memaksa seseorang untuk berubah, meski orang tersebut sedang dalam perjalannya menuju perubahan, justru akan membuatmu seperti tidak memiliki kehidupan sendiri. Kamu jadi terlalu mengurusi kehidupan orang lain di mana kamu dan orang-orang terdekatmu mungkin lebih membutuhkanmu

dan waktumu untuk bercengkerama dengan mereka. Awasilah seperlunya, ingatkanlah akan niatnya secukupnya, dan bantulah ketika temanmu benar-benar butuh bantuan.

## \* Kuncinya: S-A-B-A-R \*

Sesungguhnya, menjaga kesabaran agar tetap pada tempatnya selama mengawasi seseorang yang sedang berubah merupakan tantangan paling berat. Akan ada kalanya dia bosan dan lelah kemudian mengeluhkan soal beratnya berubah menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Terkadang dia mengalami *relapse*. Terkadang kamu kesal karena dia selalu minta bantuanmu untuk mengingatkannya. Terkadang kamu juga harus mengingatkannya berkali-kali. Atau mungkinkamu gemas karena progresnya untuk berubah terasa sangat lama dan kamu mulai mempertanyakan niatnya untuk berubah; benarkah dia sungguh-sungguh ingin berubah atau tidak?

Mirip seperti kamu, temanmu mungkin juga sudah mulai tidak sabar dengan progresnya sendiri. Dia juga mungkin sudah mempertanyakan dirinya sendiri, apakah dia benar-benar ingin berubah atau hanya karena hal lain, misalnya orang-orang terdekatnya sudah menekannya sedemikian rupa agar mau berubah padahal dia sendiri belum siap. Ingat, banyak faktor yang dapat membuat seseorang akhirnya berniat untuk berubah dan meninggalkan kebiasaan lamanya. Salah satunya adalah tekanan

dari luar. Sudah siapkah dirinya untuk berubah? Belum. Tapi tekanan dari luar, apalagi dari keluarga, tidak memberikannya pilihan selain mulai mengubah diri sedikit demi sedikit.

Jika alasannya seperti itu, kamu sebagai pendamping dan pembimbingnya juga harus siap jika proses perubahannya seperti *roller coaster*. Yang kamu alami pun bukan lagi seperti *carousel*, tetapi jadi mengikuti proses yang dialaminya, yang lebih seru dan menantang. Di sini, mentalmu juga akan diuji. Membantu mengubah kebiasaan buruk tidak lagi menjadi hal yang mudah apalagi menyenangkan.

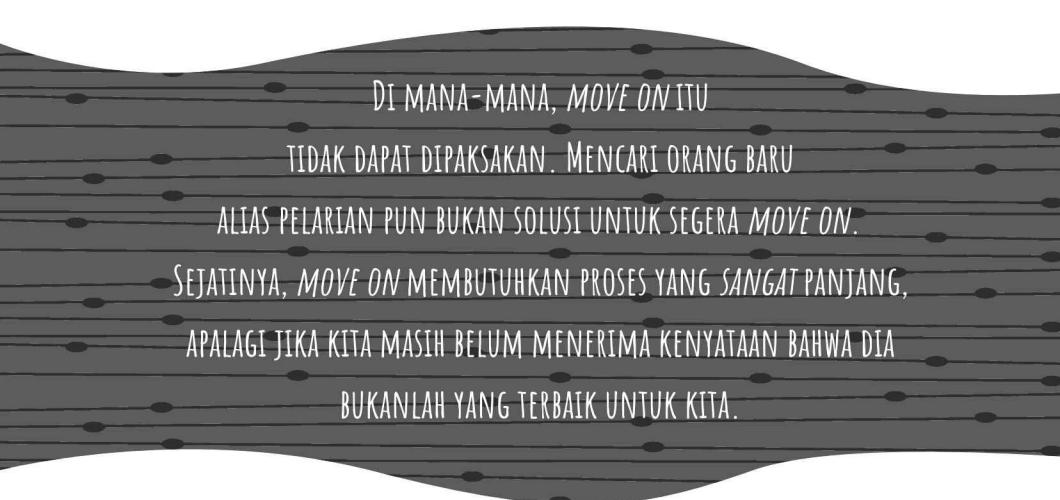
Saya akan ambil contoh yang sedikit ekstrem. Ketika ada temanmu yang punya hobi selingkuh, misalnya, atau setidaknya bukan hobi tetapi dia berselingkuh dengan orang lain maupun menjadi selingkuhan orang yang telah memiliki pasangan. Orang-orang terdekatnya sudah mengingatkannya, tetapi dia masih dibutakan oleh “cintanya” itu. Ini akan benar-benar menguras tenaga, emosi, dan pikiranmu jika kamu didaulat sebagai pendampingnya untuk berubah, apalagi jika perasaannya terhadap pasangan selingkuhnya itu sudah terlalu dalam untuk diintervensi.

Masalahnya, menghilangkan perasaan yang mendalam itu bukanlah hal yang mudah, sekalipun mereka—temanmu dan pasangannya itu—sudah mengerti bahwa apa yang mereka

lakukan itu adalah suatu kesalahan. Oh, kadang mereka malah akan mengatakan bahwa apa yang mereka lakukan itu tidak salah dengan memaparkan alasan-alasan yang menurut mereka dapat diterima oleh “akal sehat” dan orang lain. Saya pernah mengatakan ini pada subbab “Mudah Selingkuh” di Bab 1, bahwa mencintai orang yang bukan hak kita sebetulnya tidak salah karena cinta adalah anugerah. Namun, rasa cinta yang tadinya anugerah berubah menjadi petaka jika kita memaksakan cinta tersebut untuk terwujud. Ada orang yang lebih berhak untuk mendapatkan cinta dari kita, pun dengan cinta dari si dia. Kalau memang ingin menjalin hubungan dengan orang yang bukan hak kita, sebaiknya kita memutuskan dulu segala hal dengan pasangan kita—dengan risiko menyakiti hati banyak orang.

Jika kamu didaulat sebagai pendamping temanmu untuk menghentikan perselingkuhannya, ada beberapa hal yang harus kamu telaah lebih lanjut. Cari tahu dahulu mengenai sebab temanmu berselingkuh. Apakah itu karena dia benar-benar cinta, kesepian, nafsu—se-vulgar apa pun kedengarannya, pada kenyataannya nafsu adalah salah satu penyebab orang berselingkuh—atau bisa jadi karena faktor yang lain seperti ekonomi (yup, hal ini bisa menjadi salah satu alasan juga) dan hubungan yang berangsur hambar dan kosong dengan pasangannya.

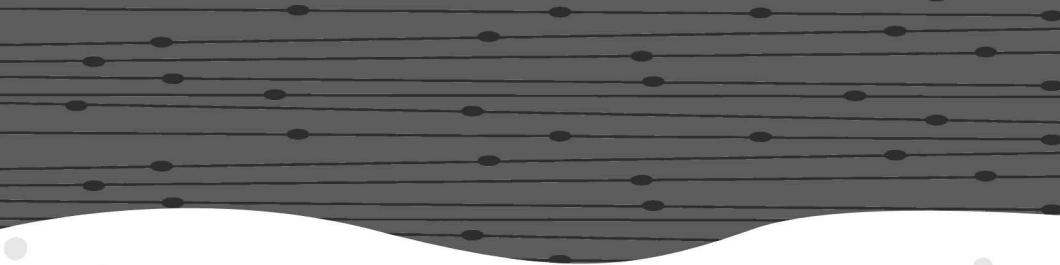
Cari tahu juga apa yang keluarganya pikirkan tentang hal itu, jika keluarganya tahu dan menjadi salah satu yang paling menentang hubungan mereka sekaligus yang memaksa agar mereka memutuskan hubungan terlarang itu. Jika ada teman-teman lain yang tahu, ajaklah mereka untuk bekerja sama dalam membantu teman kalian yang sedang terjebak dalam perselingkuhan. Keluarganya sudah marah dan memaksa agar hubungan tersebut diakhiri, sehingga kamu dan teman-teman lain tidak perlu pakai emosi berlebihan dalam membantunya mengakhiri hubungan itu. Dia juga pasti merasa sangat berat untuk memutuskan hubungan, sehingga proses *move on*-nya tidak berjalan dengan lancar.



DI MANA-MANA, *MOVE ON* ITU  
TIDAK DAPAT DIPAKSAKAN. MENCARI ORANG BARU  
ALIAS PELARIAN PUN BUKAN SOLUSI UNTUK SEGERA *MOVE ON*.  
SEJATINYA, *MOVE ON* MEMBUTUHKAN PROSES YANG SANGAT PANJANG,  
APALAGI JIKA KITA MASIH BELUM MENERIMA KENYATAAN BAHWA DIA  
BUKANLAH YANG TERBAIK UNTUK KITA.

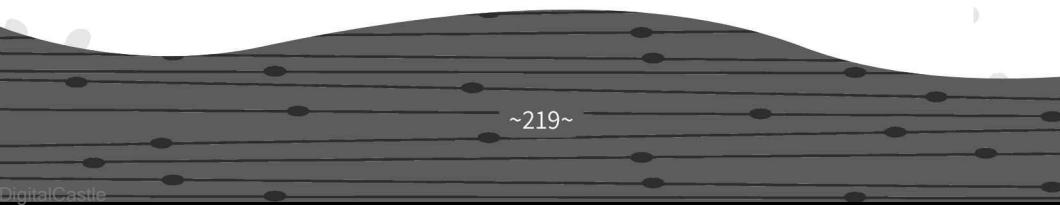
Maka dari itu, jika ada teman yang sudah harus *move on*, kita tidak perlu menekannya untuk segera *move on*. Yang ada dia malah tidak bisa melepaskan diri dari pasangannya.

Karena *move on* bersinonim dengan perjalanan superpanjang dan berliku, kamu juga harus bersabar. Kalau sabar bisa dibeli di minimarket dekat rumah, sekalian dibeli deh. Karena kesabaranmu dalam mendampingi orang yang hendak *move on* dapat terkuras habis beberapa kali. Mengapa begitu? Karena temanmu itu akan mengadu kepadamu mengenai pasangannya, tentang pasangan dari pasangannya, atau pasangan temanmu itu, kemudian tekanan dari orang-orang terdekatnya, tekanan dari orang terdekat pasangannya, serta perasaannya yang masih menggebu-gebu tetapi harus ditahan. Kamu harus senantiasa memasang telinga untuk mendengarkan segala curahan hati dan pikirannya, serta bahu untuk menampung curahan air matanya. Kamu mungkin berpikir bahwa perbuatannya adalah kesalahan besar, mungkin juga kamu sempat benar-benar marah karena temanmu sendiri melakukan hal itu. Tapi ingat, selain tetap harus bersikap netral dan tidak menghakimi, level sabarmu harus ditambah. Dia sudah mengalami hal yang berat karena perbuatannya, jadi dia tidak membutuhkan ceramah yang lebih banyak lagi. Dia juga sedang berusaha untuk merelakan segalanya. Setidaknya, dia perlu diapresiasi karena sudah mau meninggalkan hal yang buruk. Jika kamu tidak tahan dan



meninggalkannya, tentu akan ada kekhawatiran bahwa dia akan kehilangan kepercayaan diri dan semangat untuk menjalani hidupnya.

Bagaimana jika kamu tetap kehilangan kesabaran dalam menemaninya *move on*? Wajar, karena kesabaran tiap orang berbeda-beda, namun tetap memiliki keterbatasan. Di sinilah pentingnya temanmu memiliki pendamping lebih dari satu, jadi kamu memiliki rekan seperjuangan yang dapat menggantikanmu dalam mendampinginya. Apalagi jika kasusnya serius seperti perselingkuhan ini, memang ada baiknya jika temanmu didampingi oleh lebih dari satu orang. Selagi kamu me-recharge kesabaranmu, biarkan temanmu yang menggantikan dan kamu dapat kembali menemaninya dalam perjalanan *move on* ini. Ya, kamu tetap harus kembali, karena jika tidak, maka dia bisa saja berpikiran bahwa kesalahannya sudah benar-benar tidak terampuni sampai sahabatnya pun tidak tahan dan pergi dari sisinya. Hati-hati jika hal itu dapat membuatnya stres berkepanjangan hingga menyebabkan dia depresi. Kita tidak mau hal itu terjadi, kan?



## \*Ketika Dia Menghadapi Relapse \*

Seseorang yang sedang melakukan perjalanan panjang ini— bisa juga disebut sedang dalam metanoia—rentan mengalami *relapse*. Sebelum kamu memarahinya karena kambuh, kamu perlu tahu bahwa sebetulnya dia juga merasa bersalah karena sudah kambuh, meskipun mungkin dia tidak menunjukkannya. Kecuali dia tidak memiliki empati sama sekali, sih.

Kekambuhan ini bisa jadi tak terelakkan. Misalnya, temanmu sudah berniat untuk selalu bangun pagi, setelah dia sulit bangun pagi untuk waktu yang cukup lama. Namun karena sehari sebelumnya dia sudah mengalami hari yang sibuk dan melelahkan seperti misalnya habis *outbound* atau berolahraga setelah sekian lama tidak melakukan aktivitas fisik yang berat. Badannya pegal-pegal, ototnya tegang, dan tidur adalah solusi yang tepat baginya untuk memulihkan badannya seperti sedia kala. Maka dari itu dia akan tidur sangat lama dan bangun keesokan harinya di mana matahari sudah naik. Bisa juga malah ketika matahari sudah tepat di atas bumi.

Dalam keadaan seperti itu, sebaiknya kita juga memaklumi. Dia butuh *energy boosting* setelah melakukan aktivitas yang berat.

Mungkin setelah itu jam tidurnya kacau lagi. Nah, di situlah kamu dapat mulai mengawasinya lagi agar kembali ke niatnya untuk berubah. Jika kamu sedang berkomunikasi dengan temanmu itu dan jam sudah menunjukkan pukul sembilan malam misalnya, kamu dapat mengingatkannya untuk segera tidur.

Terkadang dia juga bisa sengaja *relapse* karena masih merindukan masa-masa di mana dia masih nyaman dengan kebiasaan buruknya itu. Katakanlah dia orang yang mudah jatuh cinta alias gampang baper. Dia sudah berniat untuk menghilangkan kebiasaan itu dan sudah mulai melihat hasilnya setelah beberapa lama menjalani proses untuk berubah, hingga pada suatu hari dia melihat atau bertemu dengan orang yang menarik baginya. Di situ, dia kemudian merasakan suatu ketertarikan dan senang setiap bertemu lagi dengan orang tersebut.

Katakanlah awalnya dia hanya tertarik dan senang melihatnya, tapi lama-lama dia malah mendekati orang itu. Saat itulah kamu dapat mengingatkan tentang niatnya untuk mengubah kebiasaannya itu. Ingatkanlah pula bahwa siapa tahu perasaan temanmu itu sebetulnya hanya sebatas kekaguman namun disalahartikan sebagai cinta. Tanyakan lagi padanya apakah dia serius menyukai orang itu dan tidak akan berpaling lagi ketika nantinya menemukan orang yang lebih menarik. Ajaklah dia untuk berpikir lebih jernih, tetapi ingat: jangan memarahinya!

*Relapse* ketika sedang *move on* dari kebiasaan lama merupakan hal yang wajar terjadi. Semua orang rentan mengalaminya. Kamu pun juga bisa mengalami *relapse* saat sedang berproses menuju pribadi yang lebih baik. Maka dari itu, kamu dapat memberinya kesempatan untuk kambuh sebentar. Kamu dapat membatasi waktunya untuk kambuh jika perlu, agar dia tidak terlalu jauh dan lama kambuh. Dia masih dalam perjalanan, sehingga ada kalanya dia butuh waktu untuk menyesuaikan diri. Dalam penyesuaian diri tersebut, suatu saat dia juga akan merindukan kebiasaan lamanya. Karena itulah, jangan langsung kamu *cut*. Nanti saat pikirannya sudah lebih jernih dan rileks, kamu dapat berbicara dan berdiskusi dengannya mengenai *relapse* yang dia alami.

Sekali atau dua kali dalam seminggu atau sebulan masih wajar. Jika *relapse*-nya berkali-kali dan dalam waktu yang singkat, kamu tidak perlu bersikap manis lagi. Kali ini kamu harus tegas kepadanya.

**Berikan dia ultimatum:**

Mau benar-benar berubah atau tidak?

Mau menjaga komitmen atau tidak?

Masih mau dibantu untuk berubah atau tidak?

Jika dia mulai ragu karena masih lebih senang dengan kebiasaan lamanya, tinggalkan saja. Tapi jangan langsung ngambek dan menutup hati baginya jika dia akhirnya datang lagi kepadamu dan meminta untuk kembali didampingi, ya. Jika dia minta tolong padamu lagi, jangan berikan dia pilihan untuk ragu. Kamu harus memastikan bahwa kali ini komitmennya kuat dan minim risiko *relapse*. Tidak apa-apa, berikanlah dia kesempatan kedua. Siapa tahu kali ini dia akan benar-benar menjaga komitmennya untuk berubah dengan lebih serius daripada sebelumnya.

Ketika menghadapi orang yang sedang berusaha untuk bermetamorfosis, kamu juga harus ekstrasabar jika dia *relapse* berkali-kali. Lantas, bagaimana caranya menentukan batas toleransi bagi dia untuk mengalami *relapse*? **Kamu harus memahami seberapa melekatnya kebiasaan tersebut dengannya, serta seberapa “berat” kebiasaan buruk itu.** Jika sebetulnya kebiasaan buruk yang dimilikinya dapat diatasi dalam waktu yang tidak terlalu lama—misalnya suka menunda, bisa cepat diatasi jika sifat pemalasnya disingkirkan—tapi ternyata masih suka *relapse*, kamu bisa *say goodbye*. Tapi jika kebiasaan itu bukan hal yang sepele seperti mudah selingkuh, jangan kaget kalau dia akan banyak mengalami *relapse*. Jika nanti kamu akhirnya memutuskan untuk berhenti mendampinginya, jangan sampai turut memutus tali silaturahmi karena itu bukanlah

hal yang baik. Tapi, sebaiknya kamu tidak lagi terlibat dalam urusannya untuk berubah, jika dia ingin berubah (lagi). Kamu dapat menyarankan kepadanya agar mencari orang lain yang lebih sabar dalam mendampinginya.

Bukan berarti kamu menjadi jahat, kawan. Kamu sedang mendidiknya agar dia tidak main-main dengan komitmennya. Komitmen dan janji adalah utang, di mana hal itu harus dijaga dan dipenuhi. Jika dia melanggar hal tersebut lagi dan lagi—justru itulah kebiasaan buruknya yang harus dihilangkan—maka tunjukkanlah dalam tindakan yang konkret saat seseorang melanggar janjinya berulang kali. Tidak akan ada orang yang percaya jika dia tidak menjaga komitmennya. Hal itu, meskipun tampaknya tega nan sadis, tapi dia juga butuh dididik agar di kemudian hari tidak menganggap komitmen sebagai isapan jempol belaka. Jika dia berurusan dengan orang lain dan masih menganggap bahwa pelanggaran komitmen merupakan suatu hal yang sepele, dia akan membahayakan dirinya sendiri. Jadi, mulailah dari kamu yang menyadarkannya bahwa melanggar komitmen akan dapat berakibat fatal baginya sendiri jika tidak segera diatasi.

## \* Siap Sedia Mengembalikan ke Jalur Semula \*

Jika kamu memiliki ketahanan mental yang baik, berapa kali pun orang yang kamu dampingi untuk berubah mengalami *relapse* mungkin kamu masih akan senantiasa membantu. Untuk itu, saya angkat topi untukmu. Tidak semua orang dapat memaklumi kejadian *relapse* yang berkali-kali terjadi. Kamu mungkin memang titisan dewa.

Ketika orang yang kamu dampingi mengalami *relapse*, kamu juga harus bersiap untuk mengembalikannya ke jalur semula. Sudah seberapa jauh dia berjalan untuk mendekati tujuannya? Jika sudah jauh, maka tugasmu juga sedikit lebih berat daripada jika dia baru berjalan sebentar. Karena *relapse* sama artinya dengan kembali ke titik nol, maka kamu juga harus mendampinginya dari titik nol lagi kecuali dia dapat kembali ke titik semula dengan sendirinya. Tapi, kembali ke titik semula dengan sendirinya adalah hal yang jarang dapat dilakukan dengan leluasa karena rasa rindunya untuk *relapse* bisa saja bertambah, apalagi jika kamu banyak memberinya kesempatan. Dia akan berpikir, “Toh kamu juga nggak apa-apa kok kalau aku *relapse*.” Nah lho.

Untuk itulah ada pembatasan di mana dia dapat merasakan *relapse*. Kamu juga harus selalu sigap mengingatkannya jika sudah kesekian kalinya atau terlalu jauh dia *relapse*. Maka tugas berikutnya adalah mengembalikannya ke jalur semula.

Tindakan ini susah-susah gampang, tapi juga gampang-gampang susah. Tidak cukup hanya dengan mengingatkannya, tetapi kamu juga harus ikut terjun melakukan hal yang sama dengannya. Misalnya dia pemalu sehingga tidak dapat berinisiatif untuk mengajak orang lain mengobrol, maka kamu temani dia untuk memulai pembicaraan dengan orang lain. Jika dia gampang marah, maka ketika emosinya mulai meluap, redamkan itu dengan, misalnya, memintanya untuk menarik napas sebanyak tiga kali. Jika dia awalnya senang berbohong, itu merupakan tantangan yang lebih kompleks—karena biasanya suatu kebohongan *harus* didukung oleh kebohongan yang lain agar tampak lebih meyakinkan dan tentu saja tidak ketahuan orang lain—sehingga tugasmu adalah untuk menemaninya mengakui semua kebohongan yang dia katakan kepada siapa pun yang bersangkutan, apalagi jika kebohongan itu bersifat serius. Mungkin kamu akan kecipratan dibenci oleh orang-orang tersebut, tetapi memang betul *truth hurts*. Setidaknya kamu telah mengusahakan agar dia tidak lagi berbohong dan merugikan lebih banyak orang di kemudian hari. Pasti ada kok, orang-orang yang akan menghargai kejujurannya. Jangan

lupa ingatkan dia akan hal itu, ya. Setelah itu, selalu ingatkan dirinya untuk senantiasa jujur dalam berkata dan berbuat agar orang lain dapat melihat ketulusannya. Kamu juga harus selalu mendemonstrasikan kejujuranmu di berbagai kesempatan, ya!

Jika dia sudah kembali ke jalur yang benar, lantas apalagi yang harus dilakukan? Tentu kamu harus tetap mengawasinya hingga dia benar-benar melepaskan kebiasaan buruknya. Tenang, nikmati saja prosesnya. Ajak dia bekerja sama untuk mewujudkan tujuannya agar tidak menghabiskan waktu yang lebih lama.

# \*Jangan Sampai Terpengaruh! \*

Sesungguhnya, ini adalah *basic rule*. Kamu tidak boleh sampai terpengaruh oleh kebiasaan buruk orang yang kamu dampingi. Salah-salah malah bukannya mendampingi, tetapi kita butuh didampingi agar dapat terlepas dari jerat kebiasaan buruk tersebut. Kita tidak mau ada lebih banyak lagi Harley Quinn, kan?

INGAT

TENTANG SOCIAL COGNITIVE THEORY

YANG SAYA PAPARKAN DI BAGIAN PEMBUKA? KINI  
KAMU BUKAN LAGI ANAK KECIL YANG BELUM BISA MEMBEDAKAN  
MANA YANG BAIK DAN MANA YANG BURUK, SETIDAKNYA UNTUK  
DIRIMU SENDIRI. KALAU TEMANMU SUDAH MEMINTA UNTUK  
DIDAMPINGI AGAR DAPAT MENGHILANGKAN SUATU KEBIASAAN, BERARTI  
KEBIASAAN TERSEBUT SUDAH JELAS BERADA DALAM KATEGORI BURUK.  
JADI, KAMU TIDAK PERLU MENGADOPSINYA MENJADI KEBIASAAN  
BARUMU. HATI-HATI, SIAPA TAHU MALAH EFEKNYA JADI  
LEBIH BURUK.

Misalnya ada temanmu yang suka kalap dan boros. Dia senang sekali belanja secara impulsif, di mana dia membeli barang bukan karena sudah dipikirkannya matang-matang atau karena dia memang membutuhkannya. Ya cuma karena pengin saja. Namun, suatu hari dia mulai menyadari bahwa keadaan finansialnya tidak terlalu baik akibat *impulsive buying* yang dilakukannya. Saldo di rekening tidak mencukupi, atau bisa juga tagihan kartu kredit membludak. Maka, dia meminta bantuanmu untuk menjadi pengawasnya karena dia ingin mengubah kebiasaan kalap dan boros tersebut.

Kemudian dia berada di satu titik di mana dia ingin belanja lagi alias *relapse*. Kamu pun memberikan kesempatan padanya untuk menikmati *relapse* sebentar dan kamu menemaninya agar dapat sekaligus mengawasinya. Tapi... kamu malah melihat diskon besar-besaran untuk pakaian bermerek dan mendadak merasa butuh akan pakaian tersebut, entah dengan alasan “biar tidak ribet cari baju bagus” atau “untuk investasi pribadi”. Maka, tanpa pikir panjang kamu pun membelinya. Hmm... oke, baiklah. Kamu boleh kok membeli pakaian bermerek, tidak ada yang melarang. Mungkin alasanmu juga masuk akal. Tapi... bukankah kamu awalnya ikut menemani temanmu itu karena ingin mengawasinya agar tidak terlalu kalap?

Jika kamu meniru kebiasaan buruk tersebut, temanmu juga akan merasa termaafkan ketika dia *relapse* untuk kali yang

kedua, ketiga, dan seterusnya. Ya, jika kamu terpangaruh oleh kebiasaan buruk temanmu itu, justru akan berbahaya karena temanmu malah akan mengalami proses *move on* yang lebih lama, atau malah sama sekali tidak dapat lepas dari kebiasaan buruknya itu. Siapa yang salah? Kamu, dong. Nanti malah kamu yang jadi berusaha keras untuk berubah.

Maka dari itu, kesiapan mental dan keteguhan hati memang sangat diperlukan ketika mendampingi orang yang hendak bermetamorfosis. Kamu sudah dipilih untuk mengawasi mereka, artinya mereka menaruh kepercayaan kepadamu. Kamu memiliki amanah untuk dijaga. Salah satu cara menjaga amanah tersebut tentu saja dengan berpendirian kuat. Kalau kamu terpengaruh, temanmu itu serta orang lain jadi tidak memercayaimu apalagi menganggap kamu sebagai orang yang konsisten. Lebih parah lagi kalau mereka mengejekmu karena hal itu. Maka dari itu, betulan deh, teguhkanlah hati, pendirian, serta mentalmu agar kamu dapat terjaga dari kebiasaan-kebiasaan terkutuk.

## \* Awasi dari Jauh \*

Sinonimnya, awasi dengan santai.

Kamu pernah berlatih mengendarai sepeda roda dua ketika masih kecil? Terkadang, orang yang mengajari kita naik sepeda roda dua akan melepaskan pegangannya ketika kita sudah mulai melaju. Meskipun nanti kita jatuh, dia akan membantu kita untuk bangkit lagi dan kembali melanjutkan sepeda. Dia akan melepaskan pegangannya lagi, apalagi jika jangkauan jarak kita mulai jauh hingga akhirnya dapat benar-benar melepaskan kita karena kita tidak lagi terjatuh dan mulai dapat mengendalikan diri ketika mengendarai sepeda roda dua tersebut. Mungkin dia kemudian hanya akan menemani kita bersepeda sore-sore hingga benar-benar melepaskan kita karena sudah tahu bahwa kita dapat menstabilkan laju sepeda kita.

Jika orang yang kamu dampingi mulai dapat dilepas, maka itu adalah saatnya kamu tidak terlalu mengintervensinya. Kamu dapat mengawasinya dengan santai seraya menikmati kegiatanmu sendiri. Apalagi jika dia sudah benar-benar melepaskan kebiasaan buruknya, maka kamu juga sudah tidak perlu mengkhawatirkan apakah dia akan relapse atau tidak karena sekarang kemungkinannya kecil.

KAPAN

SESEORANG DAPAT DINYATAKAN TELAH LEPAS DARI  
KEBIASAAN BURUKNYA? YAITU KETIKA DIA SUDAH MERASA NYAMAN  
DENGAN DIRINYA YANG SEKARANG, YANG SUDAH MEMILIKI KEBIASAAN  
BARU YANG LEBIH BAIK.

Dia tidak lagi melihat ke belakang dengan perasaan gundah, tetapi sudah menganggap kejadian lalu sebagai pembelajaran dan memang hanya terjadi di masa lalu saja. Dia sudah dapat tersenyum dan tertawa melihat dirinya di masa lalu, dan sudah tidak baper lagi jika ada orang yang membahas tentang dirinya di masa lalu. Kedengarannya cukup sulit, tetapi bukan berarti hal itu tidak dapat dilakukan.

Jika dia sudah berada dalam tahap itu, maka kamu juga dapat menaruh kepercayaan kepadanya. Ucapkanlah selamat kepadanya, dan jangan lupa hargai usahanya selama ini. Berterima kasihlah padanya karena sudah mau bekerja sama denganmu untuk mengatasi kebiasaan buruknya, sekalipun mungkin seharusnya kamulah yang patut diucapkan terima kasih olehnya. Dia sudah melalui banyak hal untuk menjadi dirinya yang baru. Pun jika kebiasaan buruknya di masa lalu

dianggap sepele oleh banyak orang di mana mereka mungkin menanyakan “Kenapa kayak gitu aja musti baper dan *riweuh* banget mau mengubah?” tetapi siapa tahu bagi dia dan orang-orang terdekatnya termasuk kamu, hal itu *memang* perlu diubah agar tidak merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

### PERJALANANNYA

UNTUK *MOVE ON* DAPAT BERLANGSUNG SEBENTAR  
ATAU LAMA, TERGANTUNG DARI NIAT DAN KOMITMENNYA UNTUK  
BERUBAH SERTA NIAT DAN KOMITMENMU UNTUK MEMBANTUNYA  
BERUBAH.

Omong-omong, terkadang dia bisa *relapse* kalau sedang kepepet, apalagi jika kebiasaannya termasuk dalam kategori yang lumayan ringan untuk diatasi. Misalnya kebiasaan tidur larut dan bangun kesiangan. Namun, dia sudah mulai dapat mengatur kapan saja dia harus bangun pagi atau boleh bangun siang. Tidak mengapa jika kamu melepasnya di saat seperti itu karena dia sudah dapat mengatur sendiri kapan dia bisa “kambuh”. Misalnya dia bekerja kantoran yang memiliki jam kerja tetap. Maka dia akan selalu bangun pagi pada hari-hari kerja namun dapat bangun siang di akhir pekan—untuk memenuhi kebutuhan tidurnya yang kurang, misalnya. Siapa tahu dia sering lembur sehingga waktu tidurnya juga berkurang karena paginya harus

kembali bekerja. Makanya, dia akan “membalas” waktu tidurnya yang kurang di akhir pekan tapi tidak keterusan hingga hari kerja tiba. Jika kasusnya seperti itu, kamu tidak perlu mengintervensi lagi. Kamu cukup mengawasi saja dari jauh, atau malah dapat kamu lepaskan saja karena dia sudah nyaman dengan keadaan itu. Toh, dia memang membutuhkan tidur yang lebih lama agar tenaganya dapat pulih kembali untuk menghadapi hari esok.

Tapi, jangan sekali-kali melepaskan dia sepenuhnya jika ternyata dia masih belum merasa nyaman atau belum mampu tersenyum dan tertawa dengan tulus ketika ada orang lain yang mengungkit tentang dirinya di masa lalu, ya. Omongan orang lain bisa menjadi sangat jahat dan menyakitkan, bahkan lebih mematikan daripada pisau. Hal itu dapat membuatnya stres. Dia akan mengenang kebiasaan buruknya di masa lalu itu dan kembali merasa bersalah, padahal sebetulnya dia sudah menjadi pribadi yang lebih baik. Di saat seperti itu, temanilah dia. Kamu tidak perlu mengatakan apa-apa, cukup berada dalam jangkauannya. Tidak harus selalu hadir secara fisik jika pada kenyataannya kamu memang tidak bisa, tetapi zaman sekarang sudah dimudahkan dengan teknologi yang dapat kamu gunakan untuk menghubungi mereka dengan telepon suara atau video, atau sekadar *chatting*.

## Kesimpulan

Mendampingi orang yang hendak *move on* dari kebiasaan buruk tidak selalu mudah. Seperti sedang *move on* dari pasangan yang meninggalkan kita dengan tega (*ouch!*), kita tahu bahwa menjalani proses tersebut tidak mudah dan bagaikan naik wahana *roller coaster*. Maka dari itu, kamu juga harus lebih siap ketika sedang mendampingi orang yang ingin melepaskan diri dari kebiasaan lamanya.

Kamu akan merasakan emosi, tenaga, dan pikiranmu terkuras apalagi jika kebiasaan buruk itu telah terlalu jauh merugikan dia sendiri dan orang banyak.

Belum lagi jika dia mengalami relapse. Tidak hanya dia yang harus menyiapkan mental, tetapi kamu sebagai pendampingnya juga harus bermental baja. Tambahlah stok kesabaranmu, karena kamu mendampingi orang lain yang butuh bantuan. Istilahnya, kamu membantunya berjalan setelah terjatuh. Untuk menarik orang yang terjatuh, kita sebagai orang yang mengulurkan tangan harus memiliki daya lebih agar dapat membantunya bangkit dan menopangnya, kan? Tidak mungkin kamu akan menolongnya untuk bangkit jika dayamu kurang dari daya yang diperlukan untuk menarik dan menopang beratnya. Bisa-bisa kamu malah ikut terjatuh. Malah jadi *riweuh*, kan?

Oleh  
karena itu, kamu  
harus menjadi pihak dengan  
persiapan yang lebih kompleks  
daripada orang yang hendak kamu  
dampingi. Agak aneh memang,  
mengingat yang mau berubah orang  
lain, tetapi malah kamu yang harus  
mempersiapkan segala sesuatunya  
dengan lebih baik.

Ibaratnya,  
orang yang kamu  
dampingi itu adalah bayi dan  
kamu orangtuanya, kemudian kalian  
sedang melakukan perjalanan ke suatu  
kota. Mereka akan mengalami banyak hal  
seperti mengompol, kelaparan, berkeringat  
deras, bahkan muntah. Karena mereka belum  
bisa mengurus diri sendiri, maka kamulah  
yang harus menyiapkan banyak hal seperti  
popok, makanan, baju ganti, dan  
minyak angin khusus bayi agar dia  
lebih tenang, bukan?





# PENUTUP

*Where Do We Go from Here?*

Kamu telah mengalami perjalanan yang panjang, di mana akhirnya kamu telah mencapai garis *finish*. Yay!

Kini kamu sampai di titik di mana kamu telah menjadi pribadi yang baru, yang tentunya lebih baik daripada kamu sebelumnya. Kamu bukan lagi dikenal sebagai tukang bangun siang, tukang telat, tukang selingkuh, tukang boros, dan tukang-tukang yang lain. Kamu sudah tidak perlu lagi membutuhkan bantuan orang lain untuk mengasah kebiasaan barumu ini, karena telah melekat pada dirimu.

Bagaimana rasanya lepas dari kebiasaan lama? Apa saja yang kamu dapatkan dari proses perubahan yang telah kamu jalani? Apakah hidupmu menjadi lebih ringan daripada sebelumnya? Apakah kamu jadi dapat lebih menikmati hidup? Apakah kamu sekarang sudah mengambil hikmah dari apa yang telah kamu lalui?

Proses perubahan yang telah kamu lalui bisa berlangsung sebentar atau lama, tergantung padamu dan jenis kebiasaan apa yang kamu ubah. Tetapi kamu telah sampai muara. Jika ada

luka yang kamu dapatkan selama proses perubahan, kamu akan dapat mengobatinya. Luka itu dapat sembuh, yakinlah.

Apakah kini kamu bahagia dengan dirimu yang baru? Bagaimana dengan orang-orang di sekitarmu? Apakah mereka ikut senang, kaget, heran, atau malah cuma bisa melongo saja melihat perubahannya? Tersenyumlah dengan jemawa, karena kamu bangga terhadap dirimu sendiri yang telah membuat berbagai ekspresi di wajah mereka.

Jika sudah bertransformasi, lantas apa yang harus dilakukan? Kini, kemungkinan bagi kamu untuk *relapse* sudah sangat kecil, bahkan kamu juga sudah dapat mengatur diri ketika sedang terpaksa *relapse*. Lho, masih bisa *relapse*? Tentu, sekecil apa pun probabilitasnya. Segala kemungkinan sangat mungkin terjadi, oleh karena itu jangan sombong dulu. Hanya saja, karena kamu sudah terbiasa dengan kebiasaan barumu ini, sehingga kamu akan susah untuk kembali lagi ke kebiasaan lamamu.

Sekarang, kamu tidak lagi memerlukan repetisi agar terbiasa. Kamu sudah menjadi diri yang baru. Kini, kamu dapat menularkan kebiasaan baikmu kepada orang-orang di sekitarmu yang masih terjebak dalam kebiasaan buruk yang telah kamu lepaskan. Kamu dapat menjadi pendamping mereka, *and guess what?* Kamu akan menjadi pendamping yang lebih pengertian

karena kamu tahu dan paham akan kesulitan dalam mengubah kebiasaan buruk tersebut. Kamu dapat memberikan wejangan-wejangan yang lebih *relatable* atau membantu menentukan misi alias target kepada orang yang akan kamu dampingi, dengan menimbang kelebihan dan kekurangannya. Kamu tahu lebih baik daripada orang-orang yang awam mengenai gejolak batin selama menjalani proses perubahan, sehingga orang yang kamu dampingi juga tidak akan merasa terhakimi apalagi sendirian karena ada kamu di sampingnya.

Kamu juga dapat menggerakkan orang lain untuk berubah dengan memberikan contoh riil tentang dirimu. Tidak perlu “menyuruh” apalagi memaksa, kamu cukup memberikan contoh konkret dengan melakukan kebiasaan barumu. Sesekali kamu dapat berbagi cerita mengenai kamu di masa lalu yang sempat bermasalah dengan kebiasaan burukmu dan ceritakanlah tentang perjuanganmu. Jangan mengejek mereka bahkan untuk sekadar bercanda, ya. Siapa tahu dia pernah mengalami hal yang sangat berat sehingga dia terpaksa terkungkung dalam kebiasaan buruk tersebut. Maka, jadilah sahabat terbaik untuknya dalam menghadapi hal itu.

Jika kamu bertemu dengan orang lain dengan kebiasaan buruk yang sama denganmu di masa lalu namun tidak ada niat untuk berubah bahkan tidak mau mengubah dirinya, jangan buru-buru sakit hati atau keki. Setidaknya kamu juga dapat merefleksikan

dirimu di masa lalu, bahwa ternyata inilah yang dirasakan oleh orang-orang di sekitarmu ketika kamu masih berkutat dengan kebiasaan burukmu dulu. Sekarang kamu tahu, kan?

*But after all, welcome to the new you!* Jangan lupa untuk selalu mengapresiasi diri sendiri setelah memperjuangkan diri yang baru. Berterima kasihlah pada dirimu sendiri karena mau berubah, karena mau keluar dari zona nyamanmu, dan karena mau mengambil risiko. Selain itu, kamu juga harus berterima kasih kepada orang-orang yang telah mendukungmu untuk berubah. Apresiasilah mereka. Berkat mereka, kamu tidak merasa sendirian.

Jangan lupa, ucapkan terima kasih juga untuk dirimu yang lama. Tanpa dia, kamu tidak akan melakukan perjalanan yang panjang dan mendapatkan pengalaman-pengalaman yang baru nan seru. Tanpa dia, kamu tidak akan menjadi dirimu yang sekarang ini. Berkat dia, kamu dapat belajar untuk menjadi orang yang lebih baik lagi.

Cheers for the new you!

## DAFTAR PUSTAKA

Garcy, P. D. (2015, June 16). *9 Reasons You Procrastinate (and 9 Ways to Stop)*. Retrieved from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/fearless-you/201506/9-reasons-you-procrastinate-and-9-ways-stop>

Gardner, B., Lally, P., & Wardle, J. (2012). Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. *British Journal of General Practice*, 664-666.

Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 998-1009.

Muruganantham, G., & Bhakat, R. S. (2013). A review of impulse buying behavior. *International Journal of Marketing Studies*, 149-160.

Pawlowski, A. (2019, January 15). *8 Reasons Why People Cheat*. Retrieved from Today: <https://www.today.com/health/infidelity-8-reasons-why-people-cheat-become-unfaithful-t121512>

Whitbourne, S. K. (2012, September 18). *Eight Reason People Cheat on Their Partners*. Retrieved from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/fulfillment-any-age/201209/eight-reasons-people-cheat-their-partners>

## TENTANG PENULIS

Rahma Kusharjanti lahir, besar, dan tinggal di Sleman, DIY. Berulang tahun setiap 19 Juni, bungsu dari tiga bersaudara yang semuanya perempuan. Lulus S1 Psikologi dari Universitas Islam Indonesia, kini bekerja lepas sebagai penulis dan *assessor*. Menyukai dunia tulis menulis sejak bergabung dengan klub mading di bangku SD, dan di tahun 2019 menelurkan novel *teenlit* pertamanya berjudul *RUN* dengan nama Rahma Kusharjanti.

Menyukai *hot Americano* tanpa gula dan susu serta macam-macam olahan mi, mendengarkan musik dari berbagai belahan dunia dan hampir semua aliran kecuali hip-hop, menulis cerita fiksi maupun keluh kesah, dan membaca buku. Suka melihat foto-foto pemandangan dan desain interior rumah, tetapi sangat benci kalau harus selfi-selfi. Senang juga jalan-jalan alias *traveling*, tapi

paling tidak suka jika dimintai oleh-oleh. Lebih senang berangkat menonton film di bioskop sendirian daripada harus ditemani, dan film yang paling disukainya adalah *Mary Poppins* (2018) versi Emily Blunt, dan *Joker* (2019), tapi juga masih sangat menyukai *Cek Toko Sebelah* (2016) karya Ernest Prakasa.

Jika ingin berkenalan atau berdiskusi mengenai buku ini dengan penulis, silakan kepo dan hubungi di Instagram: @kusharjanti.