

MUNITA YENI

# Berdamai dengan



# Rasa Malas

CARA PALING CEPAT MENGUBAH KEBIASAAN MALAS  
MENJADI  
SUPER-PRODUKTIF DAN DISIPLIN

MUNITA YENI

# Berdamai dengan



# Rasa Malas

CARA PALING CEPAT MENGUBAH KEBIASAAN MALAS  
MENJADI  
SUPER-PRODUKTIF DAN DISIPLIN



# DAFTAR ISI



.....

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>1</b>
<b>APAKAH MALAS SEBUAH ANUGERAH? .....</b>	<b>3</b>
A. Kecerdasan Emosi .....	12
B. Lagu Nina Bobo.....	35
<b>MALAS ITU TEMAN YANG TERTUNDA.....</b>	<b>63</b>
A. A. Kebiasaan Menutup Mata.....	65
B. B. Waktu Milik Kita.....	95
<b>MALAS TIDAK HARUS SEBAGAI MASALAH.....</b>	<b>103</b>
C. Kebebasan Hal yang Kita Putuskan.....	108
D. Terbitkan Mataharimu Sekarang.....	148

E. Aku Mengizinkan Malas Bukan Sebagai Masalah Lagi. 194

**PENUTUP..... 198**

**DAFTAR PUSTAKA ..... 199**



## KATA PENGANTAR



.....

Buku ini saya persembahkan untuk kalian, teman-temanku yang sedang berjalan menyelesaikan Skrip dari Tuhan, dan juga untuk kamu. Bagaimana kabar kalian sekarang? Sepertinya saya perlu mengadakan pesta kecil-kecilan untuk bisa bertemu kalian lagi. Dalam ingatan saya masih segar sekali bagaimana kita di masa itu berulang kali menggerutu tentang hal-hal yang mudah dan hal-hal yang sulit. Kita bahkan mempunyai label khusus untuk dosen dan guru-guru kita karena mereka seperti tidak pernah kehabisan ide untuk membuat otak kita meledak.

Di mana pun dan bagaimanapun trak kita saat ini, semoga dengan buku ini saya bisa kembali bersama kalian, bertukar kisah dan mengulang banyak sekali cerita tentang bagaimana kita tetap bertahan hingga detik ini, mengalahkan banyak sekali hal yang sering hampir mematikan api semangat kita.





# APAKAH MALAS SEBUAH ANUGERAH?

---

.....

**S**ejak pendidikan dasar, saya sudah mendengar guru kelas mengatakan, *“Jadilah kalian anak yang rajin, karena rajin itu pangkal kaya, dan malas pangkal miskin.”* Jadi dulu saya mengira orang-orang miskin adalah manusia yang malas, dan orang malas itu adalah seorang pecundang yang tidak punya kekuatan. Atau seseorang yang punya kekuatan, tapi dia tidak mau menggunakan kekuatannya, tapi jangan bayangkan superhero ya. Hal itu membuat saya menarik kesimpulan yang serampangan, bahwa kemiskinan itu lambang dari kegagalan manusia. Entah kenapa kata malas menjadi sebuah kata negatif yang menjadi hal menjijikkan yang harus semua orang hindari.

Tapi mengapa Tuhan menciptakan perasaan malas pada kita? Apakah sikap menjijikkan menurut manusia yang Tuhan izinkan ada bukanlah sebuah anugerah? Tapi malas itu memang lebih mudah, kita akan diliputi perasaan rileks saat malas. Tapi pikiran dan hati kita tetap sibuk dan cemas memikirkan tentang moral dan etika. Seseorang yang sadar bahwa dia sedang malas, merupakan manusia yang masih memiliki akal rasional yang aktif, sebagian besar kita sebenarnya menyadari bahwa kita sedang malas, dan malas itu hal yang tidak baik. Kita tahu konsekuensi yang harus kita tanggung jika kita memutuskan untuk bermalas-malasan. Lalu kenapa kita masih tetap saja mengatakan susah untuk menunda rasa malas?

Hanya saja hal yang membuat sikap malas menjadi layak kita musuhi adalah karena mereka meminta jatah 24 jam kita terlalu banyak. Karena ciri khas sikap malas yang suka menunda, hal yang seharusnya bisa kita selesaikan 4 - 5 jam, menjadi



2 atau 3 hari. Apa lagi stereotip sikap malas yang sering kita dengar? Pekerjaan yang terbengkalai? Manusia malas adalah manusia yang tidak bisa mandiri. Tidak bertanggung jawab. Lamban. Anak-anak sekolah dasar kelas bawah yang enggan membaca dan menulis di dalam kelas juga biasa dikatakan anak pemalas, beberapa guru dan orangtua bahkan menjadi frustrasi menghadapi perilaku malas yang diidap anak-anak. Orang dewasa selalu mengkhawatirkan dampak rasa malas yang anak-anak idap, mereka semua takut perkembangan linguistik mereka akan terganggu, nilai mereka akan turun dan tertinggal dari anak-anak yang lain. Jika sejak kecil saja mereka sudah enggan untuk belajar membaca, bagaimana jika nantinya mereka juga akan enggan memahami informasi?

Malas memang merupakan suatu sifat yang identik dengan rasa enggan untuk melakukan aktivitas apa pun. Bisa dikatakan perasaan malas dekat dengan masalah mental depresi. Penderita depresi akan mendapati kekosongan dalam diri mereka sehingga mereka enggan melakukan aktivitas apa pun. Pandangan hidup yang kalut membuat mereka merasa malas menyelesaikan kegiatan, entah itu pekerjaan atau tugas di sekolah. Lambat laun mereka mulai kehilangan minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari, mulai dari menata kamar, merapikan ruang kerja atau meja belajar, mandi sore dan mandi pagi, tidur tepat waktu, bahkan juga bangun pagi. Dalam beberapa kasus, penderita depresi bahkan malas untuk menjaga kebersihan rambut dan pakaian mereka. Tidak jarang seorang penderita depresi akan terlihat kacau juga pada tampilan fisiknya.

Perasaan malas, selain suka menunda, dia juga suka mengabaikan. Kata-kata ini sering muncul saat manusia mengabaikan tanggung jawab mereka:

---

*"Ah, tidak apa-apa jika aku mengumpulkan tugas sedikit terlambat, teman-teman juga akan banyak nantinya yang akan mengumpulkan terlambat."*

*"Masih ada waktu 2 hari untuk menyelesaikan ini, sekarang waktunya mengumpulkan energi dan mood dulu."*

*"Hmmm, pagi ini aku masih mengantuk, tidak apa jika aku memejamkan mata lagi. Nanti sore saja aku mulai mengerjakan."*

*"Sore ini aku lelah sekali, aku akan beristirahat dan santai dulu, besok pagi aku akan mulai melakukannya."*

*"Ya, aku selesaikan seadanya saja, tidak perlu bekerja terlalu keras. Toh dia tidak akan menilai sedetail itu."*

*"Ya, lebih baik seperti ini saja, tidak perlu menyelesaikan dengan detail-detailnya. Dia juga tidak akan menghargainya."*

*..."Aku akan memulainya besok!"*

Malas memberi kita alasan yang seakan-akan logis dan rasional. Memberikan stimulus kepada otak pengambil keputusan untuk memerintahkan tubuh agar benar-benar istirahat saja dan tidak apa-apa jika *tidak memulainya* saat ini juga. Alasan-alasan tadi mampu memengaruhi otak dan emosi kita. Sayang, jika kalimat-kalimat di atas semakin sering kita masukkan ke otak, itu akan memberikan pengalaman otak pengambil keputusan untuk membenarkan penundaan saat menghadapi tantangan dan masalah. Otak pengambil keputusan akan lebih terbiasa memerintahkan tubuh seperti apa yang menjadi pengalaman yang biasa kita pilih untuk menyelesaikan dan menghadapi masalah atau tantangan.

Pada dasarnya otak manusia memang selalu bisa terbentuk melalui pengalaman, meskipun kita sudah menjadi pribadi yang berumur, tapi kita tetap masih bisa membentuk otak kita dengan pengulangan-pengulangan perilaku. Meskipun hal tersebut tidak sebagus pembentukan pada masa kanak-kanak. Itulah mengapa pengidap beberapa *mental illness* seperti *anxiety*, *social-phobia*, depresi, dan beberapa kasus OCD, dapat selangkah demi selangkah melawan rasa sakit mereka. Stimulasi-stimulasi pengendalian diri yang terstruktur dan intens yang biasanya harus penderita lakukan dengan rentang waktu tertentu, mampu memberikan pengalaman baru pada otak bagian pengambilan keputusan untuk bisa mengubah pola perilaku dan emosi menjadi lebih positif dan lebih sesuai dengan etika dan norma.

Ketika duduk di bangku SMP, saya adalah anak yang rajin

dan tidak pernah terlambat masuk kelas, tugas pekerjaan rumah selalu selesai sebelum hari H, dan menjadi murid yang benar-benar anti-masalah. Tapi setelah menjadi anak SMA kelas 2, otak saya mulai melihat bagaimana kebiasaan-kebiasaan kakak angkatan dan kakak laki-laki saya yang sudah menjadi mahasiswa kala itu. Saya menerima informasi bahwa anak SMA itu waktunya menikmati hidup dengan santai karena setelah lulus nanti kita akan menghabiskan waktu dengan tanggung jawab menjadi manusia dewasa yang tidak akan pernah ada habisnya. Mulailah dari situ, saya mengenal “tidak apa sekali-kali datang terlambat”, “tidak apa sekali-kali saya bangun siang”, “tidak apa sekali-kali saya tidur sedikit larut malam”, “tidak apa saya bersantai terlebih dulu”.

“Sekali-kali” pada awalnya, tapi ternyata hal itu lebih mudah untuk saya ulang menjadi dua kali dan seterusnya. Tubuh dan otak saya mengiyakan jika memejamkan mata sedikit lebih lama benar-benar menyenangkan, sehingga mengulangnya menjadi hal yang mudah. Sampai tidak saya sadari saya mulai terbiasa dalam rentang 2 bulanan. Jadilah saya anak kesayangan ibu-ibu BP di sekolah. Tiga kali saya harus berurusan dengan mereka karena masalah keterlambatan, saya bahkan pernah menjadi “Office Girl” teras kelas, karena teguran ketiga belum ampuh. Hingga akhirnya orangtua saya diminta mengantar saya menemui mereka di kantor. Anehnya, mengembalikan diri saya menjadi siswa yang anti-masalah seperti sewaktu SMP lebih membutuhkan banyak komitmen daripada saat saya mengubah diri saya menjadi siswa yang sering terlambat masuk sekolah. Karena otak emosi saya memilih untuk menjadi pemalas,



sedangkan otak rasional saya menginginkan kembali lagi menjadi siswa yang manis, berdasarkan pengalaman disipliner dari Guru BK. Otak rasional dan otak emosi saya mempunyai jenis pengalaman berbeda yang ingin mereka pertahankan.

Goleman pernah mengatakan pemikiran rasional dan emosional merupakan sirkuit otak manusia yang saling melengkapi meskipun mereka memiliki sirkuit sendiri, peran pemikiran rasional adalah memproses dan memberikan keputusan mutlak dari informasi-informasi yang diajukan oleh pemikiran emosional<sup>1</sup>. Namun ketika kepala dan hati kita memiliki pemecahan masalah yang berbeda, itulah alasan kenapa seseorang harus berkenalan lebih dalam dengan komitmen dan kerja keras.

Ketika rasional dan emosional tidak berjalan seiya-sekata, tubuh kita akan merespons dengan meningkatkan kecemasan dalam diri. Sayang, kecemasan akan mengganggu kemampuan kognitif dan meningkatkan perasaan terancam. Kembali lagi bagaimana pengalaman yang lebih menonjol bagi otak pengambil keputusan bekerja. Jika stimulasi yang kita berikan masih banyak tentang kemalasan, maka ketika perasaan cemas datang, kita hanya akan menanggapi masalah hampir sama juga. Otak memilih untuk mengatakan: *“It’s too hard, so we need to spend more time to fix it, but before that, we might need to watch movie, and.....* Otak aktif mencari ritual-ritual konyol dulu sebelum kita merasa bisa mulai mengerjakan tantangan.

---

1 Daniel Goleman. Emotional Intelligence; Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ. (Penerjemah: T. Hermaya) (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2001) hlm. 11-12.

Meskipun kita sudah terjebak dengan nikmatnya kata “nanti saja” dan “sebentar lagi”, faktanya tidak pernah terlambat untuk memulai membentuk otak kita agar mengalami *jetlag* yang lebih minim. Pernahkah kalian mendengar cerita dari saudara atau teman yang mengeluh jika barang-barang miliknya hilang diambil pencuri, dan ironisnya pelakunya adalah tetangga sendiri yang rumahnya sangat berdekatan? Atau mungkin kalian pernah mengalami sendiri juga? Atau mungkin kalian pernah mengalami ditusuk dan dijatuhkan oleh rekan akrab kalian sendiri dalam beberapa masalah? Mengapa mereka bisa melakukan hal itu? Seseorang yang paling dekat dengan kita adalah manusia yang paling berpotensi untuk menjatuhkan diri kita sendiri. Teman akrab kita paling tahu bagaimana kelemahan, aib, dan rahasia kita. Sedangkan pencuri atau *maling* bersedia memproyeksikan perhatian untuk mengamati keseharian rumah kita, kapan kita dan anggota keluarga keluar dan pulang ke rumah, kebiasaan ceroboh menaruh barang, juga hari dan jam kita akan bepergian. Mereka menjadi pribadi yang dekat dengan diri kita dulu untuk bisa mengambil pukulan yang tepat.

Sifat “malas” tahu sekali hal-hal manis apa saja yang bisa kita dapatkan jika kita menurutinya. Sekali kita berkenalan dengan mencoba sekali saja menunda pekerjaan, saat itu perasaan malas berkeliaran mencari sensor apa yang bisa mengendalikan otak emosional untuk bisa membajak mereka, saat itulah mengapa kita sedikit memerlukan usaha untuk keluar dari jeratan rasa malas, dia sudah mengenal kelemahan diri kita.

Kita selalu punya kesempatan untuk mengubah diri kita sendiri sesuai yang kita inginkan. Otak kita selalu siaga untuk menerima rangsangan perilaku seperti apa yang kita perlu lakukan. Apakah menjadi manusia malas atau menjadi manusia yang sebenar-benarnya. Mereka akan mengikuti pengalaman yang lebih kita pilih untuk kita lakukan. Tingkat kewaspadaan kita dan sensor ancaman kita akan aktif ketika berada di tempat yang asing, tidak nyaman, atau saat kita berada di satu ruangan dengan orang yang membenci diri kita. Namun kita akan mematikan sensor kewaspadaan ketika kita merasa nyaman, berada di rumah dan bersama orang-orang yang kita percaya. Itulah kenapa orang yang paling dekat dengan kita adalah orang yang paling berpotensi kuat untuk menghancurkan kita, membuat kita sedih, kecewa, dan kehilangan semangat. Karena kita tidak pernah memberi tanda ancaman. Otak memberi sensor itu adalah tempat kenyamanan. Kita bisa memakai teknik yang sama juga untuk menjadikan kita manusia yang seutuhnya, bukan manusia dengan label malas yang melekat. Kenapa kita harus membenci dan memusuhi perasaan yang dulu kita undang sendiri? Dengan mendekati dan mengetahui apa yang membuat diri kita lebih senang, membuat keputusan untuk menjadi malas dan tidak produktif lebih berguna untuk mendapatkan alasan untuk terus berkomitmen mengubah pengalaman berpikir kita.

Seperti beberapa kasus teman-teman yang berjuang dari episode depresi, untuk berdamai dengan depresi yang mereka rasakan. Teman-teman kita diajak tenaga ahli psikologi yang bertanggung jawab untuk memahami diri mereka terlebih dulu, bagaimana episode yang mereka rasakan dengan

penuh kesadaran, mengajak mereka memahami bagaimana keinginan batasan kesempurnaan yang mereka dambakan, memahami dengan penuh kesadaran bagaimana realitas dirinya sebenarnya. Mengetahui dan memahami siapa diri sepenuhnya, menjadi akrab entah dengan kelebihan dan kekurangan apa pun yang melekat di identitas diri mereka, menjadikan teman-teman *mental illness* lebih mudah untuk selalu berkomitmen melakukan beberapa terapi perilaku dan kognitif yang harus mereka lakukan. Kita juga bisa membentuk diri kita menjadi lebih produktif dan penuh dengan semangat ANTI malas, mari kita berkenalan lebih lanjut dengan si malas.



### A. KECERDASAN EMOSI



Apa ada hubungan terselubung antara kecerdasan emosional dengan perasaan malas? Sebenarnya spesies kita mempunyai 2 komponen otak penting yang memengaruhi tindakan dan pencitraan diri. Yaitu otak rasional dan otak emosional. Otak pengambil keputusan atau amigdala yang terletak di belakang mata, bertindak dengan cepat berdasarkan pengalaman yang ditampung oleh otak rasional dan emosional saat memutuskan reaksi apa yang harus kita ambil. LeDoux memberikan hasil penelitian tentang hubungan khusus antara amigdala dengan otak emosional, amigdala mempunyai jalur darurat yang terhubung langsung dengan otak emosional<sup>2</sup>.

---

2 Ibid, dalam Goleman, hlm. 24.



Itulah mengapa manusia sering berekspresi secara emosional berdasarkan pengalaman mereka ketika terdesak, terkejut, atau dalam situasi genting. Pengalaman otak emosional menjadi begitu penting untuk kita perhatikan, karena kita tidak pernah mampu memprediksi masa depan dan hal-hal yang mengejutkan apa yang mungkin harus kita jalani.

Kita mungkin pernah mendengar petugas polisi, katakanlah Petugas A yang membawa senjata api, menembak istrinya karena masalah internal keluarga. Setelah menembak kepala istrinya yang sebenarnya tengah hamil anak ketiga mereka, Petugas A ini menembak lehernya sendiri dan sempat memberontak tidak ingin dilarikan ke rumah sakit. Ketika membaca berita tersebut, saya merasa “wah benar-benar tragis dan mengerikan”. Pengalaman otak emosi yang sungguh mengesankan.

Sebenarnya polisi mempunyai aturan tertentu ketika menggunakan senjata apinya. Mereka mempunyai peraturan yang dimuat dalam Pasal 48 Perkapolri 8/2009, pasal 3 menyatakan bahwa petugas diperbolehkan menggunakan senjata api kepada objek tertentu hanya dalam keadaan mendesak saja, karena jika ditunda, dapat membahayakan petugas dan masyarakat sekitar tanpa harus melakukan tembakan peringatan terlebih dahulu seperti yang dimuat dalam pasal sebelumnya. Mungkin pada saat kejadian Petugas A mengolah informasi kejadian dengan istrinya dia golongkan sebagai keadaan mendesak yang berpotensi membahayakan dirinya sendiri. Informasi begitu cepat ditangkap penghubung indra penglihatan dan pendengaran yang langsung ditangkap otak emosi, mengalir

langsung ke amigdala, membuat Petugas A refleksi melepaskan pelurunya. Begitu dia tersadar, penyesalan membuat Petugas A jatuh lagi di lubang yang sama. Dia merasa syok telah menembak istri kesayangan. Dirinya menemukan bahwa sekarang dirinya sendiri adalah objek yang dapat membahayakan, Petugas A menembakkan peluru ke arah dirinya sendiri. Karena mungkin hanya jalan itu saja pengalaman otak emosional yang di bentuk Petugas A untuk menghadapi keadaan yang mendesak.

Kasus lain yang menarik perhatian tentang bagaimana pengalaman emosi sangat berpengaruh dengan kehidupan kita adalah kasus kekerasan kepada anak. Kekerasan terhadap perempuan dan anak sudah menjadi kampanye yang sudah kita amini. Saya menemui beberapa teman yang mengaku memiliki orangtua yang kejam. Dari tugas rumah yang *bejibun*, hukuman fisik karena tidak berhasil menyenangkan hati orangtuanya, atau kekerasan psikis yang cukup menyiksa. Setelah cerita panjang lebar dari pembukaan sampai penutup dengan isakan air mata, hampir semua teman saya juga mengatakan alasan “kenapa ibu saya kejam, adalah karena dulu nenek saya juga kejam kepada ibu saya”. Anak-anak yang mengalami kekerasan, entah itu kekerasan verbal atau fisik, mereka cenderung akan melakukan hal yang sama di masa depan dengan keluarganya sendiri. Kedua teman saya juga mengatakan hal yang hampir sama. “*Pokoknya besok kalau aku jadi ibu, aku nggak akan melakukan hal yang sama ke anakku. Aku akan kasih mereka ruang, karena aku tahu rasanya nyesek banget diginiin.*” Tapi benarkah? Benarkah kita bisa menjamin tidak melakukan hal yang sama ketika suatu saat kita dihadapkan dengan buah hati?

Richard J Gelles, Phd., menggolongkan 4 penyebab kekerasan terjadi. Kekerasan terjadi karena: [1] Penyebaran perilaku jahat antargenerasi, [2] Ketegangan sosial, [3] Isolasi sosial, dan [4] Struktur kekeluargaan<sup>3</sup>. Salah satu penyebab kenapa kekerasan terus saja terjadi dan mungkin terus terulang, ada pada poin pertama, yaitu penyebaran perilaku jahat antargenerasi. Anak mendapatkan kekerasan dari orangtuanya karena sang nenek ternyata juga dulu melakukan kekerasan kepada orangtua anak itu sebelumnya. Warisan turun-temurun, pengalaman turun-menurun dalam mendidik anak. Ketakutan dunia mungkin lebih kejam, menimbulkan perasaan khawatir pada diri orangtua “mungkin anakku harus siap sehingga aku harus mendidik dia lebih keras sama seperti orangtuaku dulu”. Sedangkan perasaan anak yang belum tumbuh dewasa dengan sempurna, dia sama sekali tidak mengerti maksud-maksud tersembunyi dari kedua orangtuanya. Karena bagaimanapun juga, dengan niat sebaik apa pun, kekerasan entah bersifat verbal ataupun fisik akan menimbulkan perasaan pedih, marah, tertekan, dan sakit hati.

Tidak mungkin anak bisa membalas dendam perilaku menyakitkan orangtuanya, karena *power* orangtua lebih kuat, perasaan buruk itu tersembunyi dan meminta jatah untuk keluar saat dia sudah menjadi manusia dewasa dan mempunyai objek lebih lemah: Anak. Secara tidak langsung dia akan meng*copy* perbuatan kedua orangtua sebelumnya ketika mendidik anaknya. Karena hanya itu pengalaman cara mendidik anak yang mereka dapatkan. Dan perasaan dendam yang tidak bisa

---

3 Karya Ilmiah tentang Kekerasan Terhadap Anak. Novita Vita. (diakses pada 09/12/2018 //www.academia.edu) 25990

terelakkan.

Kita dibesarkan melalui pengalaman-pengalaman, tak terkecuali otak emosional manusia. Semakin banyak pengalaman kekerasan yang diterima otak kita, otak kita menjadi semakin kaya akan tindak kekerasan. Entah itu menyelesaikan masalah dengan tembakan atau dengan bentakan dan pukulan, mungkin hanya itu cara yang mereka tahu untuk menyelesaikan permasalahan dan tantangan di saat ada tantangan yang darurat dan mendesak. Di mana otak tidak memiliki waktu untuk berpikir, karena bagian otak kita sebenarnya memiliki bagian tersendiri untuk membendung emosi, yaitu bagian lobus prefrontal kiri. Ketika emosi datang bukan dalam keadaan yang mengagetkan dan mendesak, lobus prefrontal kiri mampu meredam keputusan emosional yang diajukan oleh amigdala. Bisa dikatakan bagian ini adalah bagian penjaga emosi negatif manusia.

Kecerdasan Emosi merupakan kecerdasan seseorang untuk bisa mengolah *mood*, menghormati perasaan marah, sedih, penat, kecewa, dan menyelaraskan perasaan positif dan negatif. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi, dia dengan cakap dapat mengetahui dan menangani perasaannya sendiri dan orang lain dengan baik<sup>4</sup>. Dengan kecakapan emosional, manusia menjadi lebih mudah mengontrol suasana hatinya dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Ini sama simpelnya dengan hal sepele seperti membuang sampah ketika saya dalam suasana hati yang tidak enak. Perhatikan, saya biasanya akan lebih suka membuang bekas minuman dengan melempar dari

---

4 Ibid, dalam Goleman, hlm. 48.

kejauhan ke arah tempat sampah. Kalau masuk, ya itu asyik; kalau meleset itu kesempatan saya untuk mengumpat. Tapi dalam suasana hati yang sedang berbunga-bunga, dengan rela saya akan mendatangi tempat sampah hanya untuk sekadar membuang bungkus permen, bahkan saya akan memasukkan beberapa sampah lain jika saya melihat ada yang tercecer. Tapi itu saya, saya tidak mengatakan semua orang, termasuk Anda juga, akan melakukan hal konyol seperti di atas ya.

Keadaan kamar pun seperti itu, ketika sang empunya sedang kalah telak oleh emosi negatif, kamar akan terlihat sangat berantakan. Mungkin di sana masih ada gelas dan sendok bekas 2 hari yang lalu, kabel-kabel *charge* berserakan di meja, ada tisu dan mungkin juga tas-tas kecil yang berserakan di lantai bersama dengan debu-debu halus yang mulai *mengasar*. Tapi ketika sang empunya baru saja mendapat pujian yang mampu mengangkat *moodnya*, mungkin mengepel dan mengelap meja dengan lap basah tidak terasa berat lagi.

Fungsi kecerdasan emosi baik adalah untuk menyelaraskan perasaan negatif. Manusia dengan kemampuan emosi yang baik tidak akan terlarut terlalu lama ketika perasaan kesal, jengkel, dan malas sedang menggoda. Mereka bisa mengendalikan keparahan yang ditimbulkan dari rasa malas dan jengkel yang muncul. Ada kecerdasan intrapribadi, sebutan lainnya, untuk manusia-manusia yang bisa mengolah kapan dia harus bangkit dari rasa terpuruk, tersadar dengan segera saat dia marah, atau mereka-mereka yang mampu menyetel emosi, bukan disetel oleh emosi. Sehingga mereka akan mudah membina hubungan

sosial dengan orang lain yang sangat membantu dalam kehidupan bersosialisasi, memilih partner untuk membina rumah tangga, untuk mendapatkan dan mempertahankan pekerjaan, untuk memutuskan pekerjaan yang bisa kita *handle*. Ingat, sayang, nantinya kita akan mendidik anak-anak kita untuk bisa bersosialisasi dengan teman-temannya di sekolah. Mereka perlu memiliki pengalaman mengolah emosi yang setidaknya lumayan cerdas dari orangtuanya. Kecerdasan semacam itu pulalah yang mungkin harus kita pikirkan mulai sekarang juga. Pilihan untuk menjadi manusia.

Mari kita belajar sebentar tentang kecerdasan emosi yang sebenarnya sangat berkaitan dengan daya juang kita untuk berhadapan langsung dengan perasaan malas yang seperti jalan berlumpur yang selalu mampu membuat ban mobil kita terperosok. Kehidupan manusia tidak pernah lepas dari kebutuhan emosional. Kita terkadang menggolongkan beberapa manusia menjadi 'orang baik' dan 'orang buruk'. *Angel and Devil* dengan kriteria-kriteria sikap yang mencirikan pribadinya. Seseorang yang memiliki tabiat mudah marah, tidak bisa diajak bicara baik-baik atau kaku, tidak peka dengan keadaan di lingkungan, tidak mudah tersenyum, akan terasa cocok jika orang tersebut kita sebut sebagai *devil si orang buruk*. Sedangkan seseorang yang dermawan, tidak sungkan untuk mengajak kita tersenyum, peduli, peka dengan perasaan dan keadaan lingkungan sekitar, mudah untuk kita mengatakan dia adalah *angel si orang baik*. Mungkin saya akan lebih nyaman dengan orang yang mampu bersikap lambat daripada berhadapan langsung dengan seseorang yang *gersang*.

Dari ciri-ciri di atas bisa dikatakan bahwa kita menggolongkan manusia yang akan kita pilih menjadi teman berkaitan dengan sikap dan kemampuan menyeleksi emosi yang layak ditampilkan keluar, tentang perasaan. Malas merupakan sebuah perasaan yang muncul ketika seseorang kehilangan rasa juang dan kesenangan melakukan hal tertentu atau keinginan. Otak emosilah yang menguasai tentang perasaan, insting, kemauan, semangat, perasaan dewa, dan perasaan iblis. Dari emosi-emosi kita menghabiskan sebagian besar keputusan penting dalam hidup, mungkin Ya atau Tidak, hanya seperti satu kata, tapi mereka mewakili langkah ringan atau berat, apakah memutuskan untuk menetap, atau mengambil tantangan baru.

Kecerdasan emosi manusia Solve perluas menjadi 5 kemampuan<sup>5</sup>, seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik biasanya mudah mengembangkan beberapa kemampuan di bawah ini, antara lain:

## **1. MENGENALI EMOSI DIRI**

Spesies manusia yang mempunyai kecerdasan emosional, benefit pertama yang didapat adalah kamu akan lebih mudah mengenali emosi diri, yaitu kamu bisa memiliki kesadaran diri. Kita mampu mengenali perasaan secara *real time*, kita akan menyadari “oh, aku hanya sedang marah saja” ketika kita marah. Begitupun ketika kita saat sedih, kecewa, atau sedang merasa dewi keberuntungan sedang berkunjung. Kita akan menyadari perasaan yang datang saat itu juga, hal itu bagus karena dengan memiliki kesadaran, diri kita tidak akan dikuasai oleh perasaan

5 Ibid, dalam Goleman, hlm. 58-59.

emosi sesaat saja. Ini membuat kamu lebih simpel menghadapi perubahan *mood*. Jika sedih ya kita cukup menangis saja, jika senang kita hanya tinggal tertawa saja, jika gagal kita hanya perlu mengerti bahwa kita memang sedang belum berhasil saja untuk saat ini. Dengan kesadaran diri, marah tidak akan berhasil menyulut kita untuk membunuh atau memecahkan barang. Perasaan kalut tidak akan berhasil menyulut kita untuk menyerah dan menangis berbulan-bulan. Kecewa tidak akan berhasil menyulut kita untuk berputus asa. Bingung tidak akan menyulut kita untuk menunda pekerjaan dan mematikan daya *fight*.

Manusia yang mampu lebih memahami perasaan yang sedang dirasakan saat ini juga dengan yakin, merupakan pilot yang andal dalam kehidupan, karena mereka menjadi lebih peka terhadap perasaan yang sesungguhnya untuk mengambil keputusan penting dalam setiap tahapan kehidupan kehidupan. Apakah kamu akan menerima lamaran teman laki-laki kalian, jenjang pendidikan apa yang kalian sukai, pekerjaan apa yang benar-benar kalian sukai. Kamu akan lebih sedikit khawatir saat menentukan pilihan, karena kesadaran dan keyakinan tentang “aku suka ini, aku tidak menyukai ini” kamu menjadi lebih tepat. Langkah awal untuk yakin mengatakan “Ya” atau “Tidak” dengan tepat adalah dengan kesadaran tentang emosi yang tengah kita alami.

Beberapa teman kita mungkin sering terjebak dalam masalah yang pelik dan merugikan dirinya sendiri, berawal karena dia tidak mempunyai kepekaan perasaan yang dia alami. Apakah sebenarnya dia menyukai film yang sama dengan kita



atau tidak. Apakah sebenarnya dia senang jalan bersama kita atau tidak. Apakah dia sebenarnya menyukai teman laki-lakinya atau hanya sekadar kasihan, atau hanya sekadar kesepian. Tidak jarang mereka tetap terjebak ketidakpastian antara ya atau tidak. Emosi akan lebih mudah menguasai keputusan yang akan dia lakukan. Emosi akan mengatakan tidak seharusnya aku menolak ajakannya. *“Tidak, aku tidak enak jika menolak pilihan model baju yang dia pilih.”* Ciri teman kita yang tidak berhasil mengenali perasaannya sendiri secara *real time* akan mengatakan bahwa: “Aku sebenarnya tidak begitu nyaman tapi aku merasa sungkan untuk menolak jalan bersama dia.”

Adik-adik kita yang baru saja selesai jenjang pendidikan pertamanya, memerlukan kesadaran ini untuk menentukan tingkat kedua yang harus dia pilih. Keyakinan “aku lebih menyukai jurusan IPA karena aku memang menyukainya” atau karena “keluarga mereka yang menyukainya”? Keyakinan “aku lebih menyukai melanjutkan jurusan tata rias karena aku memang menyukai tata rias” atau karena “teman-teman terbaikku mendaftar di jurusan tersebut”. “Aku ingin mengambil jurusan sastra Inggris karena memang aku menyukai jurusan tersebut” atau karena “aku tidak punya pilihan lain”. Mereka akan sering bertemu dengan campuran emosi yang bertempur atau bingung. Tidak adanya kesadaran dan keyakinan bahwa sebenarnya yang membuat *“saya* bahagia berada di toko ini adalah donat berwarna biru”, bisa membuat saya *tidak* mengambil donat itu untuk saya bawa pulang. Saya akan mengambil bolpoin biru karena orangtua saya mengatakan bolpoin bisa saya gunakan lebih lama.

Ketidakmampuan memahami perasaan yang sebenarnya menjadi alasan beberapa teman kita yang sebenarnya sedang depresi, tidak bisa keluar untuk mencari bantuan atau sekadar cerita ke orang terdekat. Depresi menurut saya lebih seperti lubang hitam yang digali perasaan-perasaan negatif. Marah, kecewa, takut, cemas, sedih, khawatir, rasa bersalah, dan dendam berkumpul seperti membentuk *aliansi*, menciptakan portal hitam yang mampu menyedot semua energi positif yang diusahakan diri kita dan orang lain. Depresi melarutkan semua perasaan negatif semakin ke dalam dan menguasai diri penderita. Mereka menjadi lebih mudah untuk marah, lebih mudah untuk menangis, lebih mudah untuk selalu kecewa, dan lebih mudah untuk berputus asa. Depresi menghilangkan sensor kesadaran untuk mengetahui dan memahami perasaan sebenarnya yang kita rasakan. Mereka terlalu sering berpura-pura untuk membentuk diri seperti yang mereka inginkan dari penilaian orang lain, terkadang mereka memaksakan perasaan mereka karena lingkungan. Seperti stereotip bahwa wanita yang baik itu adalah wanita yang tidak mudah marah, yang hangat karena terus tersenyum, tidak pernah menampakkan raut wajah tertekuk, dan selalu ceria. Sayang, itu mematikan jika kalian tidak bisa mengolah emosi diri, depresi akan menyuruh kita tetap sok bahagia ketika kita sedang sedih, akan menyuruh kita sok baik ketika kita sebenarnya sedang capek dan ingin menolak ajakan orang lain. Perasaan ingin menjadi wanita yang baik menurut stereotip menguasai diri kita, dan menghalangi diri untuk memahami apa yang sebenarnya kita rasakan sendiri.

Sayang, ketika penderita depresi menyadari bahwa dia

sebenarnya sudah lelah dan membutuhkan bantuan orang lain, mereka akan mundur lagi. Semua menjadi mengatakan “Ah, mungkin saja aku yang lemah dan lebay, aku baik-baik saja” dan “Tidak mungkin aku cerita ke mereka, aku yang terlalu lemah”. Teman-teman kita yang mengalami depresi menjadi lebih terlarut dalam emosi mereka sendiri, mereka tidak mampu mengoordinasi perasaan mereka sendiri, hal itu lama-kelamaan membuat semua menjadi lebih sulit dan jalan menjadi semakin rumit. Seperti tersesat di padang rumput gersang dan pepohonan yang dalam menjadi berwarna hitam dan gersang. Untuk menuju jalan setapak tampaknya sungguh membingungkan, begitu luas bentangan padang rumput kering yang harus dilewati ke sana. Entah menyerah atau maju semua terasa sama-sama melelahkan.

## **2. MENGELOLA EMOSI**

Mengelola emosi yaitu kemampuan kita menangani perasaan sehingga bisa tersalurkan dengan cantik dan lebih manusiawi, kemampuan ini berbanding lurus dengan tingkat kesadaran diri individu. Mengelola emosi itu sebuah keterampilan yang perlu kita miliki untuk melawan perasaan enggan yang muncul, karena mengelola emosi erat kaitannya dengan kemampuan seseorang untuk melepaskan diri dari perasaan cemas, khawatir, marah, dan perasaan sedih yang bisa saja menjadi penguasa atas diri kita. Membuat kita menjadi cepat bangkit dari dalam keterpurukan dan menjauhkan diri dari perasaan pecundang.

Mengoordinasi dan memahami perasaan diri sendiri. Kita

perlu untuk mulai belajar dan membiasakan diri untuk lebih memahami perasaan diri kita. Apa hal-hal yang kita sukai dan apa hal-hal yang membuat kita tidak nyaman. Sensor ini menjadi sangat penting, sehingga kita bisa tepat dalam melangkah dan mampu menyalurkan emosi kita dengan benar. Ingat saja ini, sayang, kita hanya perlu tertawa saat kita senang, menangis saat kita sedang sedih. Mulailah dengan hal yang cukup sederhana. Ketika entah apa pun alasan yang membuat kamu sungguh sangat sedih, rasakan saja dan katakan “*Ooh, saat ini aku hanya sedang bersedih. Hmmm beginilah rasanya jika aku sedang sedih*”.

Jika saja menangis banyak yang mengatakan baik karena bisa melepaskan beberapa hormon, tapi mungkin saya tidak menganjurkan kamu untuk begitu mudahnya menangis. Daripada menangis, jika kalian memahami sedang bersedih, lebih baik lakukan saja aktivitas yang bisa membuat kalian segera merasa baikan. Memeluk ibu kalian mungkin? Memakan cokelat favorit kalian atau jajanan terlezat menurut lidah kalian? Atau kalian bisa mandi air hangat yang nyaman? Atau jika kamu senang memasak, kalian bisa memasak menu yang paling keluarga kalian suka. Melihat orang lain bahagia karena diri kita, sangat ampuh untuk menghibur hati yang sedang bersedih. Begitupun ketika kamu sedang merasa marah, senang, dan kecewa. Lihat dan rasakan sensasi apa yang tubuh kalian rasakan. Apakah tangan menjadi perlahan seperti mengerut, apakah kepala bagian belakang kalian menjadi terasa memberat, apakah bagian dada kalian menjadi terasa sempit dan membuat kulit-kulit kalian terasa kesemutan, apakah dada kalian menjadi

seperti penuh, dan apakah perasaan-perasaan itu membuat otak kalian terasa seperti dialiri muatan listrik dan darah dengan begitu segarnya. Terima saja dengan apa adanya perasaan yang datang dengan penuh kesadaran, sayang, jika kalian melawan itu, mereka akan menarik diri kalian ke dalam, menjadikan kita bukan lagi penguasa atas diri kita sendiri, tapi kita menjadi budak emosi.

Ketika kita mampu memahami situasi emosional dengan kepada yang *on*, itu akan membantu kita untuk bisa menemukan jalan keluar yang tepat untuk bisa berpikiran positif, untuk bangkit dan tidak terlarut dalam kesedihan yang panjang. Dan untuk teman kita yang terlanjur hanyut dalam perasaan depresif, melatih untuk mengelola emosi dengan penuh kesadaran benar-benar akan membantu mereka untuk tidak lagi menangis dan murung terlalu lama.

### **3. MEMOTIVASI DIRI SENDIRI**

Ini dia hal yang paling menarik ketika kamu bisa memiliki kecerdasan emosi yang baik, kalian akan mampu memotivasi diri sendiri. Perasaan manusia memang selalu naik turun, dan kita mempunyai tanggung jawab atas perasaan diri kita sendiri. Dipercaya atau tidak, motivasi yang paling manjur itu adalah motivasi yang datang dari dalam diri kita sendiri. Sederhana saja seperti motivasi untuk bangun pagi. Jam 4 atau 5 pagi mungkin *emak* kita sudah memanggil nama kita jutaan kali agar kita *melek* dan melakukan rutinitas. Jujur sebenarnya *kuping* kita bisa menangkap sinyal kalau kita dibangunkan. Tapi kalau memang dari dalam diri kita sama sekali tidak ada niat dan

motivasi untuk bangun, otak akan memerintahkan mata untuk tidur lagi dan badan akan ikut. Beda cerita jika memang kita sudah merencanakan untuk bangun pagi, karena entah mungkin ada malaikat ganteng yang baru saja menyapa. Sebelumnya mungkin kita akan bangun selalu di jam 6 atau 06.30 pagi, karena ada motivasi dalam diri kita bisa mendapatkan bangun pagi pukul 04.30 dengan keadaan segar sebelum mendapat *sirine* dari ibu-ibu kita.

Kemampuan menata emosi memberikan jalan yang lebih mudah untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri. Memudahkan kita untuk menahan dorongan nafsu yang terkadang hanya menginginkan kepuasan yang tidak rasional. Kita tidak akan mudah terjebak dengan angan semu yang sering kita kejar karena emosi sesaat. Karena ketika kita memiliki kecerdasan emosi, kita akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan dan membuat kita menjadi manusia-manusia yang produktif. Penuh dengan semangat dan energi.

#### **4. MENGENALI EMOSI ORANG LAIN**

Kecerdasan emosi juga membuat kamu mudah mengenali emosi orang lain, sifat empati. Mampu ber-empati hal yang penting ketika kita mempertahankan hubungan dengan lingkungan sosial, entah dengan teman-teman, pasangan, dan keluarga besar. Berempati sama seperti kemampuan kita mengetahui sinyal-sinyal yang diberikan oleh lawan bicara. Kecerdasan untuk mengetahui informasi apa yang ingin orang ini katakan, apakah mereka butuh kita dengarkan, apakah mereka butuh kita *support* , atau apakah mereka butuh kita

ajak jalan sebentar. Goleman menyebut kemampuan ini adalah keterampilan bergaul tingkat dasar<sup>6</sup>. Tanpa kemampuan memahami emosi lawan bicara bisa membuat kita salah mengolah informasi, bahkan bisa saja menimbulkan konflik baru. Beberapa teman kalian pasti pernah mengatakan alasan memilih untuk menyudahi hubungan dengan kekasih mereka karena merasa sudah tidak cocok lagi atau bilang mereka sudah tidak sepemahaman. Ipar-ipar juga terkadang berselisih dan merasa tidak cocok satu dengan yang lain dan mengatakan mereka tidak suka dengan sikap dan cara yang lain berbicara pada mereka. *Well*, jika kamu kehilangan empati untuk memahami perasaan satu sama lain, mungkin ada-ada saja alasan yang membuat kalian merasa lebih baik untuk tidak lagi menjalin hubungan dengan entah siapa objek kalian itu.

Mengenali perasaan orang lain bukan berarti kamu harus mempelajari ilmu khusus untuk membaca pikiran mereka atau masa depan orang lain, ini sangat berbeda dengan menuntut kalian untuk menjadi seorang indigo agar bisa memulai pertemanan dan mempertahankan hubungan sosial. Jika syaratnya seperti itu, mungkin akan banyak sekali manusia kesepian yang tersebar, tidak semua orang mempunyai bakat indigo bukan? Tapi mengenali perasaan orang lain lebih seperti seorang penjual pakaian yang bisa memilihkan baju untuk ditawarkan kepada pembeli mereka sesuai selera pembeli yang mendatangi. Hal sederhana yang bisa dilakukan untuk kamu yang ingin melatih sensor ini, adalah mulailah untuk memedulikan hal-hal kecil seperti jika temanmu mengenakan

---

6 Ibid, dalam Goleman, hlm. 59.

baju yang lebih cantik atau lebih rapi dari biasanya. Menjadi orang yang empatik tidak bisa jika kalian selalu memilih untuk cuek dan tidak mau tahu keadaan sekitar.

## **5. MEMBINA HUBUNGAN**

Kemampuan membina hubungan berkaitan dengan kemampuan kita untuk manajemen kesadaran diri dan empati terhadap orang lain<sup>7</sup>. Kecerdasan menyelaraskan kesadaran diri dengan perasaan empati pada orang lain, sangat bagus agar kita tidak terlarut dalam perasaan lawan bicara kita. Seperti kehidupan konselor di dunia kesehatan mental, konselor perlu berempati kepada masalah klien untuk membantu klien dengan mudah bisa mengungkapkan perasaan mereka dengan nyaman. Sehingga memberikan keleluasaan klien untuk merasakan bahwa dia dipahami dan didengar dengan baik. Namun konselor tidak boleh terlalu larut dalam empatinya menghadapi satu persatu klien yang membawa masalah sendiri-sendiri. Manajemen diri penuh kesadaran tentang mengelola emosi pada diri namun tetap menunjukkan empati pada klien sangat dibutuhkan agar klien tidak terintimidasi dengan perasaan konselor. Maka proses konsultasi akan berjalan dengan lancar dan baik.

Ada 2 hal yang menarik dari kecerdasan emosi membina hubungan ini, Goleman mengatakan bahwa kemampuan ini tentang kemampuan untuk mengungkapkan ekspresi dan menularkan emosi kepada lawan bicara<sup>8</sup>. Penguasaan tentang emosi menjadi lebih perlu untuk kita sadari karena emosi itu bisa

---

7 Ibid, dalam Goleman, hlm. 158.

8 Ibid, dalam Goleman, hlm. 161.



menular—emosi kita bisa menular ke lawan bicara.

Perhatikan cerita berikut:

Di sebuah sore yang damai, Tuan Burhan dan Nyonya Nadide sedang asyik bersantai ditemani teh manis buatan Nyonya Nadide. Suasana menjadi semakin hangat saat kue hangat buatan rumah turut menemani waktu sore mereka. Percakapan ringan dan hangat dimulai dari menelisik harga bawang merah dan telur di warung yang sedang naik. Beberapa saat kemudian perasaan Nyonya Nadide menjadi rumit karena benaknya mulai memikirkan dampak lain yang bisa saja mengganggu jatah belanjanya. Perasaan risau dan sedikit kesal mulai diperlihatkan, percakapan mulai sedikit terasa tak nyaman. Tuan Burhan pun mulai memakai intonasi kesal juga saat menjawab pernyataan-pernyataan yang entah kenapa menjadi terasa sedikit menjengkelkan. Perhatian terpecah ketika anak laki-laki mereka pulang dari tempat kerja dan dengan wajah ceria, menenteng kantung keresek penuh dengan makanan berkuah dengan bola-bola bakso yang segar. Sambil tersenyum lebar, putranya mengatakan bahwa dirinya baru saja mendapat promosi di tempatnya bekerja. Kebahagiaan putranya mengalir, ketegangan di antara Tuan Burhan dan Nyonya Nadide akhirnya lumer karena mereka terpengaruh oleh kebahagiaan sang buah hati. Keduanya lantas tersenyum lebar juga.

Begitulah cara emosi menular, alirannya hampir sama dengan air sungai yang mengalir dari tempat tinggi ke tempat yang rendah. Lawan bicara atau objek yang lebih memiliki *power* yang lebih bisa mengalirkan emosinya, dan objek lemah atau

pasif yang menangkap dan terbawa mengikuti emosi lawannya. Entah itu emosi yang buruk atau ketegangan, dan emosi yang baik karena perasaan bahagia dipromosikan perusahaan, sama-sama memberikan pengaruh kepada lawan bicara kita.

Ketika kalian mempunyai kecerdasan emosi, kalian akan mampu untuk mengekspresikan emosi dengan tepat sehingga tidak memengaruhi emosi lawan bicara. Seperti ritual *curhat* kalian. Bisa saja berubah menjadi perselisihan internal baru jika kalian tidak tepat membaca sinyal dari sahabat atau keluarga yang sedang mengeluh, ketika mereka meminta waktu sebentar untuk bercerita, mungkin kalian sudah bisa menebak. Pasti cerita tentang masalah itu lagi, itu lagi. Kita mungkin merasa jengah dan jengkel melihat lawan bicara yang mungkin *gak* pernah belajar dari kesalahan kemarin—itu-itu saja yang selalu dia permasalahkan—dan kejengahan dan rasa jengkel kalian bisa saja menular, bisa saja dia juga ikut merasa jengkel melihat respons kalian dan perlahan-lahan menarik diri. Lama-lama jika terus seperti itu, satu per satu kamu akan kehilangan orang-orang terdekat. Padahal, entah terkadang mereka membuat kita terusik, tapi membantu orang lain, memberi mereka pundak kita, dan melihat mereka nyaman dengan kehadiran dan bantuan kita. Itu menyembuhkan dan memperkuat citra diri kita di depan diri kita sendiri. Itu baik sekali untuk kesehatan mental kalian.

Kecerdasan emosional menjadi begitu penting kita pikirkan sekali lagi, saya tidak mengatakan kecerdasan intelektual tidak begitu penting. Tapi kecerdasan emosional menjadi seperti akar

bagi kelangsungan kesuksesan kehidupan kita. Menjadi cerdas secara emosional sama juga menjadi cerdas untuk menjadi pribadi yang menyenangkan untuk diri kita sendiri dan orang lain, karena hidup itu tidak pernah ada yang sempurna sehingga kita memerlukan kecerdasan emosional untuk menyikapinya.

Ketika SMA, saya dan teman-teman duduk mengobrol di lantai sambil mengudap jajanan kantin, iseng-iseng membicarakan guru paling ganteng di jurusan kami. Saya melihat ada sampah plastik di pojok sebelah kanan pintu koridor yang terbuka. Beberapa siswa berlalu-lalang begitu saja dan tidak menghiraukannya, karena saya pikir saya bukan empunya sampah plastik itu, ya kenapa saya harus memungutnya? Kemudian datanglah dua kakak kelas saya, keduanya jalan beriringan, satu di antara mereka berhenti dan memindahkan sampah tadi, dan sialnya, ada wakil kepala sekolah berdiri di belakangnya. Kakak kelasku dipanggil. Dia mendapatkan apresiasi dari wakil kepek kami. Kami yang duduk bergerombol memasang wajah melongo karena mendapat teguran dan disindir habis-habisan lalu disodori teladan yang seharusnya kami tiru, ya kakak kelas kami tadi. Waktu itu saya merasa jengkel pada kakak kelas tadi, bahkan kami beralih topik jadi mengkritik dia. *Ah, dasar caper. Iya, ngeselin, cuma cari muka tuh.*

Ya, menjadi tidak cerdas secara emosional begitulah gambarannya. Kami seperti dirugikan, emosi saya tidak terlalu cerdas untuk lebih peduli dengan lingkungan sekitar. Ya menjadi golongan apatis, lalu emosi saya juga tidak terlalu

cerdas mengolah informasi yang diberikan wakil kepala sekolah saya. Apa pun maksudnya, saya tidak bisa menerima kala itu. Alih-alih mengetahuinya, kami hanya merasa jengkel, dan kami juga menambah daftar orang yang tidak disukai. Semakin rumit.

Tapi apa yang bisa saya dapatkan jika saya memiliki kecerdasan emosi? Sepertinya tidak membutuhkan tawar-menawar dengan otak saya untuk memungut sampah di depan pintu sejak awal. Jika itu saya lakukan, mungkin kami tidak perlu mendapat ceramah dan sindiran dari kepala sekolah. Atau setidaknya, kami pasti bisa mengolah informasi ceramah dari kepala sekolah yang sebenarnya hanya ingin mengatakan bahwa kebersihan lingkungan sekolah adalah tanggung jawab bersama, dan yang dilakukan kakak angkatan itu tepat, apalagi itu adalah pintu koridor wajah dari sekolah kami. Kepedulian terhadap lingkungan yang dicontohkan kakak kelas itu merupakan hal yang memang perlu diberikan apresiasi. Dan saya tidak perlu membenci orang lain dan mengubah *mood* menjadi *thunderclouds*.

Lebih sederhana, seseorang yang memiliki kecerdasan emosi tidak akan menjadi seseorang yang membosankan. Teman atau saudara kalian pasti ada yang memiliki kebiasaan ketika telepon atau sedang menghubungi kamu, mereka hanya terfokus menceritakan dirinya sendiri saja dan sangat jarang, sekali hampir tidak pernah, menanyakan kabar kalian. Mereka tidak bisa menangkap sinyal dari kalian jika sebenarnya kalian juga ingin ditanya, sekadar kabar. Atau saudara yang suka memotong curhatan kalian sepihak ketika kalian sedang

menceritakan kenestapaan hidup, dengan dalih hanya ingin kalian bersikap kuat dan tegar. Atau mungkin tetangga yang main terlalu lama menceritakan hal-hal yang seperti tidak ada habisnya hampir menjelang senja datang. Mereka tidak bisa menangkap informasi tentang perasaan kita, emosi mereka belum terlalu cerdas melihat wajah kita yang mulai mengerut memikirkan pekerjaan yang belum terselesaikan, mereka tidak bisa menangkap gerak-gerik tubuh kita yang mulai bosan, atau tanggapan kita yang telah memberikan sinyal menyuruh mereka berhenti dulu bercerita dan lanjutkan besok atau lusa. Karena bahkan mereka tidak bisa mengontrol perasaan mereka sendiri yang ingin mereka tunjukkan. Tidak peka itu membosankan, tidak peka itu dekat dengan rasa kesepian.

Hal seperti itu terkadang menimbulkan perasaan malas menghadapi tipe orang seperti di atas. Itulah mengapa Goleman mengatakan jika kecerdasan emosional merupakan fondasi dasar dalam menjalin hubungan sosial. Sedikit mengerikan saja, jika kita tidak sadar menjadi orang yang tidak peka, dan menyalahkan orang-orang yang mungkin sudah memilih untuk menjaga jarak dengan kita. Atau karena kita sendiri yang membuat hari-hari menjadi biru tapi berteriak-teriak membanting barang, semua karena ciptaan Tuhan lain yang tidak berperilaku adil. Karena menjadi cerdas secara emosional juga memberikan kita kematangan dalam mengolah perasaan internal, jadi mungkin kita tidak akan lagi bersedih terlalu lama karena kita akan mengetahui pada titik mana kita harus kembali hidup, kita tidak akan membawa rasa marah terlalu lama, karena kita mengetahui alasan untuk melepaskannya. Kita tidak akan

melamun dan merasa kecewa terlalu lama karena kita akan mudah mengolah perasaan kita untuk memaklumi kegagalan dan alasan kegagalan dengan cepat. Kecerdasan emosional membantu kita untuk lebih jujur tentang diri kita sendiri, betapa lelahnya orang-orang bermuka dua itu. Mereka tidak bisa jujur dengan penuh kesadaran tentang perasaan yang dia rasakan sendiri, mereka membuat citra diri hanya agar terlihat mengesankan saja di hadapan publik, tapi kemampuan mereka untuk menjalin keintiman relasi, mungkin itu membuatnya kesulitan.

Kecerdasan emosi memberikan kita kemampuan untuk menemukan motivasi diri lebih kuat ketika kita sedang terpuruk, kita tidak akan kehabisan tenaga untuk terus menemukan alasan untuk menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan yang sudah kita mulai. Semakin minim masalah perasaan-perasaan negatif atau semakin pandai kita mengelola perasaan sedih, tidak berdaya, marah, dan kecewa, semakin besar kemungkinan kita untuk terus produktif karena tidak ada alasan untuk bermalas-malasan. Musuh terbesar rasa malas hanyalah semangat dan pikiran optimis diri jika besok akan menjadi hari keberuntungan kita, adalah *Gold and Diamond Days*.



## B. LAGU NINA BOBO



*Nina bobo ooh  
Nina bobo  
Kalau tidak bobo  
Digigit nyamuk*

Orangtua kita ketika sering sekali menyanyikan lagu ini ketika kita masih kecil dan menjelang tidur. Anak adalah bagian dari orangtua, bagian tentang diri kita terbentuk pula dari pengalaman orangtua. Orangtua yang sehat akan menghasilkan anak yang sehat. Orangtua yang sakit akan membentuk anak yang sakit pula. Sedikit cerita nostalgia sebentar. Namanya adalah Peter. Peter seorang laki-laki yang baru saja menikah, dan dia mempunyai anak laki-laki di tahun pertama pernikahannya. Dia terkenal sebagai orang yang ramah, baik, sopan, dan peduli dengan tetangganya. Usaha konvensi Peter juga mencapai

puncak yang semakin tinggi, bahkan Peter hampir selalu membutuhkan tenaga kerja tambahan. Masalah pengangguran di dusun Peter terselesaikan pada masa itu.

Pada tahun ke-8 pernikahannya, Peter mendapat anak ke-2 dan 3. Sayang di usia anaknya yang masih kecil-kecil, karena suatu hal, bisnis Peter merosot. Peter menjadi gelap mata dan sangat berubah, dia mencoba jalan pintas baru: berspekulasi dengan mengikuti salah satu ronde judi pada masa itu. Di luar dugaan, itu awal dari ditutupnya usaha Peter. Membuat Peter melalui masa sulit, dia sempat mengalami guncangan depresi yang berat. Peter lari ke minuman keras dan dia mulai sering marah-marah ke istri dan anak-anaknya yang masih kecil. Anak sulung dan istrinya bertahun-tahun berjuang mencari celah untuk tetap bisa makan, hari demi hari, sambil menunggu ayahnya bangkit dari keterpurukan.

Anak sulung Peter tumbuh menjadi laki-laki yang tinggi melebihi rata-rata, bertubuh bagus, dan mempunyai kulit yang bersih. Dia yang dibesarkan di masa kejayaan, saat di mana hari-hari Peter lebih mudah mencukupi kebutuhan. Saat itu Peter belum mengalami keterpurukan, dan dia masih menjadi sesosok pria hangat yang dihormati. Perbedaan mencolok sangat terlihat antara anak sulung Peter dengan anak-anak Peter yang lain. Anak kedua dan ketiga tumbuh besar dalam keadaan Peter yang sedang kacau. Anak ke-2 dan ke 3 Peter masih memiliki tubuh yang tinggi semampai, tapi badan mereka kurus-kurus, raut wajah mereka tidak seganteng anak sulung Peter. Bahkan anak ke-2 Peter yang laki-laki, baru saja berurusan dengan polisi



karena kasus tawuran antarsekolah. Dia ketahuan membawa linggis dan pedang samurai. Anak ke-3 Peter tumbuh bersama alkohol sama sepertinya, bahkan dia sempat ditemukan warga sekitar dalam keadaan telanjang dan tak sadarkan diri di tepi kolam milik salah satu tetangganya. Kita semua merasa benar-benar merasa prihatin dengan keadaan Peter dan keluarganya.

Kisah Peter menunjukkan hal unik. Anak sulung Peter tumbuh menjadi anak yang paling berbeda dari adik-adiknya, terutama dari perawakan. Masa kanak-kanak merupakan masa perkembangan paling penting dalam daur hidup manusia. Pada masa kanak-kanak, semua aspek pertumbuhan manusia dimulai: pertumbuhan mental, emosional, intelektual, tulang, gigi dan antibodi. Masa kecil anak sulung Peter lebih menyenangkan, asupan makannya lebih terjamin, emosi Peter dan istrinya masih hangat dan membahagiakan. Membuat pertumbuhan anak sulung Peter lebih matang, sehingga dia bisa menolong istri Peter untuk bertahan untuk hidup sehari-hari. Adik-adik Peter yang dibesarkan dengan konsumsi kekerasan lebih banyak daripada anak sulung Peter, tumbuh menjadi anak-anak yang dekat dengan kekerasan juga. Mereka terlibat tawuran dan minuman keras.

Emosi yang ditampakkan orangtua memperkaya pengalaman masa perkembangan anak-anak, termasuk emosi. Anak sulung Peter tumbuh menjadi anak yang lebih manusiawi, bahkan dia mampu bertanggung jawab mengambil alih posisi kepala keluarga sementara di masa keruntuhan ayahnya, karena dia dibesarkan dengan figur seorang Peter yang masih menjadi

panutan bahkan dihormati orang banyak. Sedangkan adik-adiknya terlalu banyak menerima pengalaman kekerasan dari Peter dan kepedihan yang ditunjukkan oleh ibunya. Di tengah perekonomian yang juga tidak sedang bersahabat. Akhirnya mereka menjadi anak yang akrab dengan minuman keras, mengadopsi cara Peter hidup dengan alkohol dan kekerasan juga. Goleman pernah mengatakan bahwa masa kanak-kanak menjadi masa penting pembentukan kecenderungan emosi seumur hidup<sup>9</sup>. Anak-anak mendapatkan pengajaran pertama dari keluarga tentang emosi, kita semua sudah memahami itu. Bagaimana dengan kamu? Bagaimana pengalaman yang kamu terima dari orangtua kalian yang membentuk emosi kalian, mau coba melihat pengalaman apa saja yang mungkin kalian dapatkan di masa kanak-kanak kalian dari orangtua?

## **1. KEMAMPUAN MENGHIBUR DIRI**

Kemampuan kalian untuk menghibur diri ketika terpuruk atau saat sedang sedih ternyata berkaitan dari pengalaman yang kita dapatkan dari orangtua kita sewaktu masa bayi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Goleman, bahwa di masa bayi, kita sudah bisa mempelajari keterampilan menghibur diri ketika sedang marah atau dalam suasana hati yang tidak nyaman melalui *timangan* orang dewasa. Seorang ibu yang langsung menggendong bayinya ketika dia merasa marah karena gerah atau lapar, lalu menimang bayinya sampai merasa tenang, ternyata itu merupakan pembelajaran bagi seorang bayi untuk mengenal keterampilan menghibur diri, bayi akan mempelajari

---

9 Ibid, dalam Goleman, hlm. 321.

bagaimana melakukan hal yang sama ketika dia nantinya merasa tidak nyaman<sup>10</sup>. Bayi yang sering mendapatkan perilaku penghiburan ketika sedang merasa tidak nyaman, dia akan belajar tentang penghiburan ini dan membantu mematangkan pertumbuhan otak bagian orbitofrontal pada korteks prefrontal yang akan cepat membentuk sambungan dengan otak limbik. Bagian inilah yang berfungsi sebagai penentu perasaan stres. Goleman menyebutnya seperti saklar *on/off* untuk beban stres. Pengalaman ditimang sang ibu atau mungkin pengasuh, menjadikan si bayi mengetahui apa yang harus dia lakukan jika sedang merasa sedih atau suasana batin yang tidak menyenangkan, yaitu bahwa tubuhnya membutuhkan sesuatu untuk menghibur diri, bukannya berdiam diri dan membiarkan kesedihan-kesedihan lain terus menumpuk, itu akan berguna seumur hidupnya. Salah satu alasan mengapa teman-teman kita terserang depresi adalah ketidakmampuan mereka untuk menolong diri mereka sendiri di saat mereka sedih, sakit hati, kecewa, marah, dan ketakutan. Mereka kurang terampil, pengalaman penghiburan diri mereka kurang terampil.

Para adik-adik bayi kita yang segera mendapatkan pertolongan dengan ditimang, akan menjadi spesies yang tidak akan kebingungan dan menanyakan apa yang harus dilakukan ketika bersedih. Mereka sudah mempunyai pengalaman jika sedih, ya mari kita melakukan hal yang paling bisa membuat hati ini tenang kembali.

Bagaimana dengan kalian? Kalian akan mudah menentukan mau *ke mana* dan mau *ngapain* di saat-saat *mood*

---

10 Ibid, dalam Goleman, hlm. 322.

baru berantakan, atau kalian ada di bagian spesies yang mudah terlarut dalam perasaan nirfaedah dan terjebak dalam labirin? Bisa kalian tanyakan dulu kepada ibu kalian, apakah beliau suka menggendong kalian ketika kalian menangis semasa kecil dulu, atau beliau memilih mengabaikan kalian. Saya pernah mendengar bahwa ada baiknya kita tidak boleh langsung menggendong jika anak bayi sedang menangis, mereka berpendapat itu akan memberikan pengalaman pada bayi untuk lebih mandiri. Maaf, saya tidak mencantumkan data yang valid tentang ini, saya hanya mendengar dari beberapa ibu muda yang sering bertukar pikiran dengan saya. Tapi, kenapa saya lebih suka dengan hasil penelitian ini ya? Kalian tahu? Keahlian menghibur diri sangat berguna untuk mengatakan agar tidak menyerah, dan memudahkan kita mengatakan “Hidup ini tidak terlalu buruk”. Ya, benar, sayang, hidup dengan penuh gairah dan semangat, apa lagi hal yang lebih keren daripada itu?

Tapi ada beberapa catatan kecil yang harus di amini dahulu, stimulasi pengalaman keterampilan menghibur diri pada masa bayi adalah dengan segera menolong atau menimang sang bayi ketika mereka menangis, alias segera mendapatkan penghiburan dari sang ibu atau orang dewasa lain yang mengasuhnya. Bukan dengan menggendong bayi ini secara terus-menerus, dan menjadi ibu yang terlalu khawatir. Orang Jawa mengatakan jika terlalu sering menggendong bayi mungil kita, itu akan membuatnya *olokan* atau manja. Ya, sesuatu yang berlebihan selalu tidak baik memang ya.

Kagan pernah melakukan penelitian tentang kebiasaan

para ibu tentang frekuensi menimang bayi mereka. Ibu-ibu yang terlalu sering dan lama menimang-nimang bayi mereka ketika menangis, atau bahkan tidak menangis pun sukanya digendong ke mana-mana, akan memperlambat anak untuk belajar mengatasi perasaan takut. Perlindungan berlebihan sang ibu yang terlalu khawatir, membuat anak bayinya kesulitan mendapatkan pengalaman untuk menyelesaikan perasaan takut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kagan, para ibu yang terlalu khawatir dan menggendong secara berlebihan anak bayinya, mereka cenderung memiliki pemikiran bahwa melindungi anak-anak mereka merupakan hal yang lebih tepat sehingga mereka cenderung bersikap lunak dan tidak mampu menentukan batasan-batasan yang tegas bagi anak<sup>11</sup>. Batasan yang tidak pernah jelas, dan minimnya pengalaman anak dari masa bayi, membuat mereka kehilangan masa untuk belajar menenangkan diri ketika muncul perasaan tidak nyaman—karena dalam keadaan nyaman pun mereka tetap mendapatkan timangan. Apa yang bisa dipelajari bayi dari timangan pengasuhnya menjadi tidak ada. Mereka tidak merasakan perubahan sensasi ketika ditimang. Mungkin kalian pernah mendapati beberapa anak yang masuk ke Taman Kanak-Kanak dan sering menangis karena takut bertemu dengan teman-teman baru mereka atau situasi asing di luar rumah. Atau mungkin kamu dulu sewaktu di TK adalah anak yang penakut. Tapi satu hal yang dikatakan Kagan, bahwa menurutnya *tidak ada ciri manusiawi yang tidak bisa diubah*. Kita pasti juga pernah mendengar jika Tuhan tidak akan mengubah kaumnya

---

11 Ibid, dalam Goleman, hlm. 316.

jika dirinya sendiri tidak menginginkan perubahan. Semua di dunia ini tidak ada yang abadi, termasuk keterbatasan dan kekurangan kita.

Entah bagaimana juga keadaan kita saat ini, apakah kita seorang yang masih belum terampil dalam bergaul, kita masih membawa perasaan penakut dari masa kanak-kanak, atau kita manusia yang masih menjadi *bego* ketika sedang bersedih. *“It’s never too late to turn back around”*, kalau kata James Morrison di lirik lagunya. Masih ada kesempatan, kenapa kamu menjadi malas dan menyerah? Mungkin mencari pembenaran dan pemakluman mengada-ada telah menjebak kalian.

## **2. KEMAMPUAN PENGHARGAAN DIRI**

Penghargaan diri muncul dari sebuah pengalaman cinta yang diterima seseorang. Ketika masa kanak-kanak berapa persentase kalian mendapatkan pujian dan bentakan. Satu hal, yang bisa mengeringkan perasaan cinta dalam diri manusia adalah sebuah teriakan. Teriakan, hardikan, dan raut wajah yang keras mampu menghancurkan perasaan cinta dalam diri seseorang. Kita semua pernah berteriak dan marah, begitu juga kita pernah menjadi korban amarah seseorang. Saya tidak akan mengatakan untuk melupakan saja kejadian saat-saat sejarahmu mendapat tantangan kemarahan, tidak semua kejadian yang terasa menyengsarakan jelek; terkadang ada tipe-tipe spesies manusia harus *dibegitukan* dulu agar menjadi lebih kuat dan tegar seperti kamu saat ini yang tersenyum, tidak pernah menginginkan keputusan lagi. Perasaan tidak percaya diri, sayang, lahir dari teriakan-teriakan yang terlalu

berlebihan ditampung seseorang.

Apa kalian pernah dalam usia-usia yang sama sekali tidak mengetahui apa makna kepercayaan diri itu seperti apa? Dan pentingnya rasa kepercayaan terhadap diri sendiri, atau mungkin kalian sedang dalam usia itu? Kepercayaan diri seperti sebuah hasrat untuk hidup bagi saya. Kepercayaan diri selalu disandingkan dengan kunci keberhasilan seseorang. Saya pernah sekali membuat kesalahan dengan melihat bahwa kepercayaan diri itu hanya mendatangi kakak-kakak cantik dan kakak-kakak yang terlahir dengan warisan kekayaan dari orangtua mereka, ternyata itu bukan, hanya saja memiliki wajah rupawan dan kekayaan lebih mudah untuk membuat seseorang menjadi percaya diri. Tapi ternyata bukan sekaku itu. Kepercayaan diri lahir dari bagaimana kita mengenali, memahami, dan menerima diri kita apa adanya; itulah alasan mengapa melihat ke atas terus-menerus tidak begitu bagus untuk mental kita.

Saya pernah bertemu dengan seseorang mungkin kalian pun pernah: kakak ini berjalan dengan tatapan kikuk. Jika saat itu kalian berjalan di samping saya, mungkin kita akan berbisik bersamaan kalau kakak itu sungguh kasihan, gesturnya seperti mengiba. Saya berjalan pun menjadi sungkan dan enggan menatapnya; entahlah dia seperti membangun benteng dilarang masuk. Begitu pula ketika kalian tidak percaya diri, lawan bicara kalian pun menjadi sungkan, enggan, dan kikuk pula membuka pembicaraan. Energi manusia itu menular. Orang-orang itu bukannya tidak mau berteman atau tidak mau dengan diri kita, hanya saja terkadang diri kita sendiri yang membuat mereka

kehabisan kata-kata karena ketidakPEDEan diri kita. Jangan sampai kalian menjadi manusia kesepian yang sejati.

Ada beberapa pengalaman yang mampu membuat manusia kesulitan untuk menerima keadaan diri. Anak-anak dengan riwayat paparan kekerasan cenderung memiliki masalah pengembangan harga diri, kehilangan identitas, dan kontrol diri yang rendah.

Putri, dia berusia 4 tahun saat tinggal bersama keluarganya di daerah pedesaan. Kedua orangtua Putri memiliki masalah pelik tentang keuangan dan sang kepala keluarga yang suka menenggak minuman hingga lepas kendali di dalam rumah. Malangnya, si ibu merasa sial setiap kali melihat anak gadisnya, anak mungil ini mengingatkan kebodohan dirinya memilih menikah dengan manusia yang ternyata manisnya hanya sebentar sekali, di pernikahan bulan ke-3 saja, selanjutnya dia hanya melihat wajah seorang laki-laki penuh gonggongan. Kekesalan selalu menguap di tubuh Putri, badan gadis ini terlihat penuh dengan luka goresan, cambukan, dan pusarnya penuh lepuhan dari air panas. Putri memiliki senyuman malaikat ketika hatinya tengah ceria menceritakan hal-hal sederhana di sekolah yang membutnya merasa bangga, kadang kala Putri juga terlihat manis sekali tersenyum saat bermain dengan adik-adik di pantinya. Dan saya juga pernah melihatnya saat kecewa, anak ini mempunyai aturan main sendiri tanpa mengizinkan interupsi yang keras dari orang lain, terlebih dari manusia dewasa yang bisa saja terlihat seperti orangtuanya di desa tempat yang dulunya dia singgahi. Putri terlihat selalu siap



untuk kabur daripada bertahan atau marah, syarat keputusan, wajah yang bisa menampakkan keceriaan natural, keceriaan seperti saat pertama kali melihat ponsel impian ada di genggamannya kita begitu saja, keceriaan yang natural, wajahnya menjadi kusut dipenuhi kemarahan, ketakutan, dan perasaan mundur dari peperangan menjadi satu. Lontaran bibir cemberut Putri dengan amarah yang berputusasa mengatakan, “Ya sudah kalau gitu, aku gak mau lagi sama kamu kok, ya udah, kamu jahat kok”, terkadang cenderung lebih sering Putri akan melengkapi amarahnya dengan tangisan dan teriakan dengan sulit dikendalikan.

Kemampuan konsentrasi belajar Putri memerlukan perhatian yang lebih juga. Ketika mengalami sedikit kesulitan, dia akan berusaha sebisa mungkin untuk kabur, dengan berdalih kecapekan atau menyebutkan tanggung jawab lain yang ingin dia selesaikan terlebih dulu, hingga orang dewasa itu akan menyerah membuatnya mengerjakan tugas belajar dari sekolahnya. Putri hidup di usia 3 tahun lebih muda dari usia seharusnya, permainan Putri layaknya adik-adik Paud yang sedang belajar mengenal benda dan fungsinya.

Kita tinggalkan Putri, dia gadis kecil yang tahun ini berusia tujuh tahun.

Saya berkenalan dengan Fernandes, sebut saja namanya begitu, usianya kini 28 tahun, mungkin bulan depan usianya sudah berbeda lagi. Beberapa *sesepuh* akan menjulukinya pemuda yang lugu, sopan, dan tidak macam-macam. Dia memang mempunyai nilai jual menjadikan rumah tangga yang

akan cepat kaya, karena dia pemuda yang bahkan tidak merokok. Para calon mertua mungkin akan berebut calon menantu seperti dia, karena uang rokok tentu bisa berubah menjadi pakaian yang cantik untuk anak perempuannya kelak atau mungkin perhiasan berkilau. *But*, dia hampir-hampir saja ketika ingin mengencani seorang gadis. Fernandes mengeluh dia selalu mendapatkan kata-kata seperti: “Aku sebenarnya tidak secantik dan sebaik yang aku tampilkan padamu, mungkin kamu nanti akan kecewa, kamu terlau baik”. Fernandes pun menambahkan: “Hey, bilang saja jika aku bukan pria tipe kalian karena aku tidak tampan, wanita memang munafik”. Jika kalian melihat wajahnya, mungkin aku akan mempunyai teman untuk tersenyum kecut. Postingan di media sosialnya penuh juga dengan kalimat-kalimat begitu puitis, mensyaratkan betapa dunia ini dipenuhi dengan ketidakadilan dan kemunafikan. Fernandes selalu mengira hanya dialah satu-satunya manusia di dunia ini yang mempunyai hati paling mulia kesabarannya, paling sederhana, karena seharusnya dunia internasional mungkin seharusnya berkewajiban menerima dirinya apa adanya dan tidak menuntut apa pun tentang kekurangan yang dia benci ada pada dirinya untuk beralih dari rasa lelah dari perasaan tertindas.

Melihat Fernandes untuk kesekian kali gagal mendekati wanita, membuat perut saya ikut mual. Wajahnya semakin tua, tapi rasa rendah dirinya ikut semakin menguat. Dia adalah anak yang terpaksa menjadi anak baik di tengah keluarga inti yang besar. Fernandes mempunyai 3 kakak dan 2 adik yang selalu memaksanya harus terus mengalah, orangtuanya menginginkan agar Fernandes menjadi kakak siaga untuk adik-adiknya, dan

menjadi adik yang sopan untuk 3 kakaknya. Menjadi orangtua tunggal dan membesarkan 6 anak sekaligus membuat ibu Fernandes memaksakan figur “Ayah” untuk anak-anaknya pada dirinya. “Aku bahkan tidak pernah sempat membuat pilihan dalam hidupku,” kalimat yang pernah dia katakan dengan wajah muram dan saya rasa ada nada kemarahan. Fernandes juga sering mengeluh tidak ada yang benar di dunia ini. Meskipun pendiam anak ini suka sekali marah dan meninggalkan teman-temannya tanpa sebab jelas.

Lelaki yang terduduk di depan saya, lelaki yang mengaku sungkan pada wanita, lelaki yang terlihat terlalu lugu ini, lelaki yang mendekati wanita melalui orangtuanya ini, mengulang bagaimana ibunya mempunyai garis yang sangat tegas yang harus dia lalui sejak dia duduk di bangku Sekolah Dasar. Jelek, bagus, tidak pernah menjadi miliknya; sopan kurang, ajar, bukan juga menjadi hak miliknya. Semua ibunya ambil kendali, kini saat dia dewasa, dengan pelan Fernandes sedang berusaha mencari kembali apa yang sebenarnya dia inginkan, apa yang sebenarnya membuatnya bahagia dan sedih. Sambil berjalan memerangi perasaannya yang selalu ragu-ragu dalam segala hal. Aku ingin kalian mendoakan dia, dan aku juga mendoakan diri kalian sendiri untuk menjadi manusia seutuhnya.

Terkadang ibu tidak sengaja menyanyikan lagu *Nina Bobo* yang mampu meleburkan jiwa anak-anaknya. Anak yang terlalu sering memperoleh pengalaman untuk mengendalikan diri dan terlalu banyak batasan-batasan diri *kelamaan* mereka bisa terjebak dalam penghilangan diri, itulah alasan mengapa

ada anak-anak yang terkadang menjadi kejam, keras kepala, sulit sekali diajak kompromi, dan mempunyai perilaku kasar layaknya manusia barbar<sup>12</sup>. Anak-anak terkadang belum mampu memahami maksud baik ibunya, ketidaksiapan mereka menerima perlakuan untuk dituntun dewasa dengan cepat tanpa persiapan, menjadi alasan beberapa anak jadi mengembangkan kepatuhan yang berlebihan kepada perintah ibu yang membuat anak-anak merasakan konflik dengan seseorang yang terlihat paling aman di dunia ini. Terkadang orangtua hanya ingin buah hatinya mengetahui kapan waktunya untuk pulang ke rumah usai bermain dengan temannya, tapi ketika orangtua kita menentukan garis yang terlalu tegas dan pemaksaan yang terlalu keras dengan teriakan dan wajah terlampau keras, secara spontan kepatuhan berlebihan membuat kesimpulan pada diri anak mengatakan: *“Aku tidak boleh bermain dengan teman-temanku, Ibu tidak menyukaiku bersenang-senang dengan teman-teman, buat apa aku mencari teman bermain kalau bermain dengan mereka membuatku mendapatkan masalah dengan Ibu?”* Peleburan diri berawal dari sini. Anak-anak tidak mampu untuk tumbuh, dipaksakan menjadi dewasa melampaui usia perkembangan. Secara tersembunyi anak-anak merasakan kebencian terselubung pada orangtuanya. Pernahkah kalian mendapati saudara kalian yang pendiam namun sangat mudah marah? *“Mutungan”* kalau kata teman saya. Ada lagi istilah bahasa Jawa *“lengus”*, artinya anak yang mudah tersinggung

---

12 Erikson, erik.H. *Childhood and Society: Karya momental tentang hubungan penting antara masa kanak-kanak dengan psikososialnya* (Penerjemah:Helly Prajitno Soetijipto dan Sri Mulyani Soetijipto) (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010). hlm. 304-305

dan lebih banyak menarik diri ketika sedang marah.

Saya dan orang dewasa lain terkadang menghela napas panjang saat melihat bagaimana Putri tumbuh di tahun ini menjadi gadis yang galak dan mudah menyerah, dan betapa malasnya dia menyelesaikan tanggung jawab sebagai seorang siswa. Dan juga Fernandes yang sedang berusaha menemukan “*who am I*” di tengah memori amarah dan masih tersisa perasaan dendam kepada ibunya yang mulai menua.

Jika kalian pun terkadang menemukan diri kalian mudah sekali marah dengan orangtua, saudara-saudara, teman-teman, entah dengan alasan apa pun mereka semua terlihat mudah sekali memunculkan perasaan menyebalkan dan membuatmu mengambil kesimpulan untuk lebih baik membatasi komunikasi dengan mereka, tidak lagi mengobrol dan bercanda lagi dengan mereka, atau meninggalkan mereka sebentar saja dengan lebih sering tidur dan membuat alasan lain untuk tidak mendatangi acara keluarga—ambillah napas panjang dan ingatlah jika apa pun masa lalu memberatkanmu sampai saat ini yang masih tersimpan, betapa terbatasnya ruang gerak kalian, mungkin hingga saat ini, kita semua hanyalah produk dari pengalaman-pengalaman yang belum terselesaikan. Jika semua tetap kalian bungkus menjadi satu, itu akan membuatmu semakin kehilangan penghargaan dirimu dan menghabiskan tenaga kalian untuk menyelesaikan tantangan-tantangan yang sebenarnya menyenangkan. Datangilah diri kalian saat di usia anak-anak sekali. Kamu bisa melihat di album fotomu, atau jika tidak bisa kalian temukan, gambarlah orang-orangan dengan identitas

pakaian Sekolah Dasar, beri namamu di bawahnya. Pandangi si kecil itu seperti apa pun rupanya, itu adalah diri kalian. Mereka manis dan seharusnya kalian sayangi. Ambil napas panjang dan datangi dirinya yang tengah terduduk membawa makanan atau minuman yang kalian sukai, dia duduknya hanya sendirian saja, melihat ke depan. Entah apa yang membuatnya asyik sekali sambil tersenyum lebar. Ternyata anak itu melihat diri kita saat ini, dia tetap tersenyum dengan senyuman yang tulus, tangan kecilnya melambai seakan bilang “Hai, halooo”, terasa setengah teriak tanpa mengeluarkan kalimat, ekspresi wajah bahagia sekali dan penuh rasa senang, kedua kakinya berayun-ayun bergantian, dia terlihat *enjoy*. Bukan. Sepertinya dia memperlihatkan wajah bangga.

Datangi dirimu yang masih kecil itu, matanya mengikuti wajahmu, lemparkan senyuman, dan berbisiklah padanya “Aku sangat menyayangimu, aku sangat menyayangimu, aku sungguh menyayangimu.” Peluk tubuhnya, dan kamu tahu dia memang diam-diam selalu merindukan pelukan dari seseorang dengan kesungguhan tanpa syarat apa pun. Katakan “Aku mencintai dan menyayangimu, maafkan aku, perjalanan sampai terlihat seperti ini, aku pasti sering mengambil langkah yang salah dan terkadang membuatmu kesakitan, maafkan aku yang sering terlambat menyadari sesuatu, maafkan kedewasaan yang datang mungkin sedikit terlambat”.

Dia hanya memandangimu dengan mata tetap berbinar dan senyum tipisnya tidak pernah pudar. Dari mata dirimu di masa itu, kamu tahu dia mengatakan penuh rasa syukur

melihatmu tetap berdiri, tidak menyerah, tetap bertahan sampai sekarang. Dia sangat berterima kasih. Dia berterima kasih sudah memeluknya dan mengatakan bahwa sebenarnya kamu sangat menyayangi dirimu sendiri.

Berdirilah! Saya, kamu, orangtua kita, teman-teman kita, semua spesies manusia itu hanyalah sebuah produk. Kita dibentuk dari pengalaman-pengalaman. Tidak ada manusia sempurna, begitupun orangtua. Tidak ada orangtua yang sempurna, orangtua kita pun produk masa lalu dari nenek dan kakek kita. Mungkin seseorang yang kamu benci sekarang, mereka hanya tidak mampu memahami dan menyelesaikan pengalaman yang menyakitkan di masa-masa perkembangan mereka. Pahami dirimu, penuhi dirimu dengan pemahaman seluas-luasnya, peluk dirimu dengan sekuat-kuatnya, jangan biarkan dirimu terlebur lagi. Saya mengatakan ini kepada Fernandes, bahwa tidak yang 100% salah tentang hubungan antarmanusia, tentang hubunganmu dengan orang-orang di sekitarmu, tidak ada yang mutlak salah. Jika tidak ada jalan yang terlihat kecuali perasaan penyesalan dan rasa marah saja, satu-satunya cara hanyalah memulai dari diri sendiri, mulailah lebih sering meyakini jelek dan bagus versimu, mulailah meyakini menyedihkan dan membahagiakan versimu sendiri. Perlahan saja, temui dirimu untuk menanyakan apa yang ingin dirimu lakukan, apa yang ingin dirimu pilih, pantaskan dirimu memakai pembungkus yang bagus dan tempat yang bagus.

Mengapa kemampuan penghargaan dirimu sangat penting? Jelas itu penting sekali, cinta mampu melepaskan

ikatan kemarahan. Memahami dan memenuhi dirimu dengan cinta yang menerima kita apa adanya, mampu satu per satu mengendurkan tali bencian yang kamu ikatkan tentang orangtuamu, tentang saudara-saudaramu, dan tentang teman-temannya. Jadi hati kita, diri kita, tidak akan pernah lagi menuntut orang lain menerima dan memahami diri kita sendiri.

Hal apa saja yang mungkin bisa terjadi pada diri manusia yang tidak mampu menerima keadaan dirinya? Hal apa saja yang mungkin menjadi alarm bahwa kamu ini hanya sedang tidak percaya diri karena kamu tidak mampu menerima dirimu apa adanya?

- C** Mulutmu akan terasa lebih mudah untuk mengeluh daripada teman-temanmu
- C** Dunia terasa bukan lagi menjadi tempat bermain yang asyik
- C** Alasan untuk menjalani hidup yang baik menjadi sangat tidak bernilai
- C** Orang lain selalu terlihat lebih beruntung dari dirimu
- C** Ayah dan ibumu terasa tidak ada rasa bangga di matanya saat melihatmu
- C** Kamu merasa terlalu banyak berkorban untuk semua orang
- C** Kamu merasa tidak ada manusia-manusia yang menghargaimu
- C** Jalan yang kamu lalui sekarang seperti mengarah ke padang rumput gersang



- C** Ya, kamu selalu merasa tersesat dan kosong
- C** Bertemu dengan orang lain terasa menyebalkan, menakutkan
- C** Menjalin hubungan yang akrab terasa hal yang memberatkan

Sebenarnya hanya berawal dari beberapa kali teriakan dan wajah keras, mungkin juga karena beberapa kata terkesan menyakitkan yang bisa membuat beberapa anak-anak memilih untuk tetap malu dan ragu-ragu karena tidak yakin jika keputusannya bisa saja tepat dan benar. Pengalaman hukuman jika tidak mampu menyenangkan hati ibunya memakan memori tersendiri jika keputusan yang benar adalah keputusan yang mampu menyenangkan semua orang. Mengapa semua orang, apa yang anak kecil tahu? Saya termasuk kamu ketika masih kecil, hanya mampu melihat ibu adalah dunia, ibu marah sama dengan dunia marah, ibu senang maka dunia senang, karena ibu memang menjadi dunia bagi anak mereka, ibu selalu pertama yang terasa menjadi tempat paling aman dan nyaman.

Ketika lagu *Nina Bobo* yang dinyanyikan bagi kita pada masa kanak-kanak menjadi terdengar seperti sebuah acaman yang menyakitkan, jika tidak sesuai dengan interupsi, dan lagu Nina Bobo tadi membuat kesalahan dalam menentukan izin bagi kita untuk merasa bangga tentang sesuatu yang seharusnya membuat kita lebih menghargai dan mensyukuri tentang apa pun bakat yang ada dalam diri kita. Mungkin orangtua kita juga sebenarnya tidak memahaminya.

Penghargaan diri seperti anak-anak yang sedang mendapati dirinya pertama kali belajar berjalan. Setiap langkah rata-rata di usia 1 tahunan itu, orang dewasa seperti ayah ibunya, serta orang dewasa yang lain mengeluarkan ekspresi menggebu memberikan dorongan kepada bayinya untuk yakin mengulangi lagi langkah yang sama di langkah selanjutnya dengan penuh keyakinan dan mantap. Saya juga merasa sangat antusias memberikan tepuk tangan yang keras dan yel histeris saat keponakan saya mengulangi lagi langkahnya menjadi maju, lebih jauh dan lebih banyak dari sebelumnya, apakah kalian juga pernah melakukannya? Jika saja ada cermin, lihatlah ekspresimu sama persis dengan bayi yang sedang kalian soraki itu. Kalian sama-sama bersemangat dan sangat menggembirakan. Kalian mendukung dengan penuh kegembiraan, dan bayi yang mulai beranjak besar itu merasakan dukungan tulus itu bersaamaan dengan perasaan antusias dalam dirinya, karena kini dia mulai mengenal bagaimana cara melangkah. Begitulah caranya menyanyikan *Nina Bobo* agar penghargaan diri anak-anak mengembang dengan segar. Anak-anak memang tidak bisa ditipu dengan pujian kosong, apalagi menyemangatnya dengan perkataan mencela yang merendahkan usaha mereka<sup>13</sup>. Tapi dukungan dengan sepenuh hati seperti halnya ketika bayi-bayi belajar berjalan, rasa kebanggaan dalam dirinya karena sudah mampu memfungsikan kaki, perlu mendapatkan timbal balik sebuah perkataan yang mengatakan jika hal itu memang membanggakan. Pengalaman seperti itu menjadi sebuah pengalaman yang mengajarkan kepada anak tentang keyakinan

---

13 Ibid, hlm. 276.

diri, meyakini apa yang dia yakini. Manusia menjadi mengenal tentang keyakinan diri dari sebuah dukungan emosional secara jujur dan tulus.

Anak-anak tidak bisa dibodohi dengan sekumpulan kalimat kosong untuk membakar semangatnya dengan cara merendahkan harga diri. Seperti beberapa lagu yang mengatakan jika usahamu kurang keras lagi, seharusnya kamu mencontoh apa yang dilakukan seperti dia, atau dengan kalimat “itu belum seberapa, itu belum hebat”. Penerimaan diri yang kuat tumbuh subur pada pengakuan tulus dan konsisten pada setiap capaian berarti dalam setiap tahap perkembangan manusia<sup>14</sup>. Besar cinta berlebihan orangtua kepada anak membuat mereka lupa bahwa kehidupan anak bukanlah milik 100% dirinya. Terkadang di sini karena terlalu mencintai dan menyayangi diri kita, mereka menggenggam tangan anak terlalu erat, tidak menyadari bahwa itu sudah melukai tangan, mungkin ada beberapa pembuluh darah di tangan anak pecah.

Apa kalian tahu? Terkadang seseorang jadi mempunyai penyakit latah ketika merasa dia cinta kepada sesuatu. Begitupun orangtua saya, orangtua Fernandes, orangtua Putri, dan orangtuamu juga. Semua orangtua hanya menginginkan anaknya kelak menjadi lebih sukses, lebih sehat, lebih kuat, dan lebih mampu menyadari hal yang salah lebih-lebih dini sehingga dia tidak akan melakukan kebodohan sama yang mungkin pernah para orangtua lakukan.

Jadi saya harap kalian tidak akan menanyakan mengapa

---

14 Ibid.

dulu mendengar lagu *Nina Bobo* itu dari orangtua. Tidak, mereka hanya menginginkan kita menjalani kehidupan yang lebih mudah dari kehidupan mereka yang lalu. Hanya saja, sayangnya, mereka masih menggenggam erat masa-masa terberat, mungkin hingga saat ini, tentang orangtua mereka pula. Saya pun tidak akan memaksakan diri saya untuk memaafkan kekurangan yang ada pada orangtua saya sendiri, apa ada alasan untuk memaafkan jika mereka saja tidak berbuat kesalahan, benar tidak ada yang salah 100% di dunia tentang hubungan sesama spesies. Kita hanya terlalu muda saat itu, sehingga tidak mengetahui maksud malaikat ibu kita, dan ayah serta ibu hanya cinta pada anak manis ini dan ingin menjadikannya dewasa tidak dengan terlambat agar anaknya yang manis ini tidak terluka seperti dirinya, meskipun mereka melakukannya dengan membawa bayang-bayang lagu *Nina Bobo* ibu mereka juga.

Sempatkah kalian memikirkan bagaimana masa lalu yang harus ayah dan ibualui untuk mengambil keputusan menikah? Pernahkah kalian memikirkan hal yang ibu dan ayah persiapkan saat pertama kali mendapati mereka bangun di pagi hari dengan status baru, bukan lagi sebagai seorang anak, tapi kini mereka sudah menjadi individu merdeka baru dengan status sebagai seorang suami dan seorang istri? Apakah kalian tahu ketika ada janin kecil hadir di status baru mereka, kenyataan baru lagi bahwa status mereka naik satu level lagi menjadi seorang ayah dan ibu? Mereka mendapatkan pergantian peran mendadak bisa saja dibilang terlalu cepat. Hanya saja, ketika ibu kita memulai pernikahan bukan dengan kematangan, lalu banyak

sekali perasaan kecewa, takut, sedih, dan marah dari masa lalu tanpa menurunkannya hingga kita muncul, menjadi alasan kuat mengapa ada beberapa ibu yang menjadi kehilangan keibuanya.

Ada kutipan dari Erik Erikson dalam buku karanganya *Childhood and Society*<sup>15</sup>, setidaknya ada 8 hal yang menggambarkan bagaimana ibu-ibu yang berjalan dengan trauma kecacatan infantil biasanya membawa tuntutan-tuntutan dan sikap seperti ini untuk anak-anak mereka, antara lain:

- a. *Mom adalah otoritas yang tidak dapat dipertanyakan dalam masalah-masalah adat-istiadat dan moral di rumahnya dan di masyarakat. Namun, dengan caranya sendiri, dia membiarkan dirinya sendiri untuk tetap sombong dalam penampilannya, egois dalam tuntutan-tuntutan, dan infantil dalam emosinya.*
- a. *Di semua situasi di mana kesenjangan itu bertentangan dengan hal yang diauntut dari anak-anaknya, dia menyalahkan anak-anaknya. Dia tidak pernah menyalahkan dirinya sendiri.*
- a. *Oleh karena itu dia secara artifisial mengatakan apa yang oleh Ruth Benedict disebut diskontinuitas antara status anak dan status orang dewasa tanpa memberikan nama yang lebih tinggi pada diferensiasi ini, yang berasal dari contoh yang superior.*
- a. *Ia menunjukkan permusuhan yang keras kepada semua*

---

15 Ibid, hlm. 345-346.

*bentuk ekspresi bebas dari bentuk-bentuk paling naif, kesenangan sensual dan seksual di pihak anak-anaknya, dan dia menunjukkan secara dengan cukup jelas bahwa ayah, yang banyak menuntut secara seksual, adalah orang yang membosankan. Akan tetapi, ketika usianya semakin bertambah, dia tampak tidak ingin mengorbankan tanda-tanda ekspaternal persaingan seksual tersebut dengan pakaian yang terlalu bergaya 'anak muda', aksesoris berlebihan yang dimaksudkan untuk pamer dan mengenakan make-up tebal. Selain itu, dia sangat teradiksi dengan tontonan seksual di buku, film, dan gosip.*

- a. Ia mengajarkan tentang sikap menahan diri dan mengendalikan diri, tetapi dia tidak mampu membatasi asupan kalorinya agar tetap bisa mengenakan baju-baju yang disukainya.*
- a. Ia mengharapkan anak-anaknya untuk bersikap keras pada dirinya sendiri, tetapi dia secara hipokondriak terlalu mengkhawatirkan kesejahteraan dirinya sendiri.*
- a. Ia melambangkan nilai-nilai superior tradisinya, tetapi dia sendiri tidak ingin menjadi 'tua'. Faktanya dia ketakutan setengah mati dengan status yang di zaman dahulu dianggap sebagai buah dari buah kehidupan mulia; status menjadi seorang nenek.*

Ini adalah beberapa gambaran seorang ibu yang terjebak masa infantil yang menjadi satu dengan perwujudan wanita yang seharusnya menjadi dewasa. Ibu-ibu ini seperti ingin

memangkas *plotting* yang disediakan waktu, mereka membenci dirinya yang tumbuh menua membawa tanggung jawab yang selalu lebih besar dari sebelumnya. Beberapa teman saya pernah mengeluh jika ibunya berbeda sekali dengan ibu-ibu yang lain, seperti ibu Putri, ibu gadis kecil itu. Mengapa ada beberapa ibu yang menjadi sangat-sangat mendominasi anak-anak, kejam, dingin, acuh, keras kepala, dan menolak kehadiran bayinya? Ibu seperti ini sebenarnya karena mereka belum bisa menerima bahwa dirinya mulai tumbuh menjadi seorang ibu sehingga dia dihantui perasaan tidak bahagia karena dia membenci dirinya sendiri. Mungkin ada ketakutan jika dia menjalani hidup sebagai sampah, dia mengetahui dengan melakukan paksaan seperti itu bisa saja anak-anaknya tidak menyukainya dengan tulus.<sup>16</sup> Tapi dia pun tidak bisa terlalu menyeberangi aliran sungai, di tengah ketidakseimbangan, ibu tetap mencintai anak-anaknya, itulah mengapa dia merasa tidak ada pilihan lain, dia pun korban juga, di tengah kepincangan. Jadi sangatlah manusiawi dia menjadi tidak mampu mengalirkan kebencian terselubung tentang dirinya, dan ketakutan dia menjalani kehidupan yang kurang begitu bermakna karena dia tahu anak manis ini terkadang dia dorong terlalu keras.

Bagaimanapun lagu *Nina Bobo* yang sudah mereka nyanyikan untuk kita, semua hanya dipengaruhi sejarah kehidupan. Jadi mari ajak mereka menikmati secangkir kopi, mari sama-sama tersenyum, lihatlah ibumu ketika memarahimu dengan sedikit tidak terkontrol, mungkin ada beberapa garis yang terlalu kuat dia buat untuk kamu jalani, mungkin juga ada

---

16 Ibid, hlm. 346-347.

beberapa nasihat yang terdengar seperti belati. Sebenarnya dia juga sedang berperang, betapa sulitnya berada pada keadaan dirinya, dia mencintai, ketakutan, benci, dan khawatir tentang keadaan dirinya sendiri, namun dia juga harus menyelesaikan bagaimana tugas seorang ibu. Mereka juga kesulitan, hampir sama seperti Putri dan Fernandes, dia juga kesulitan, beberapa alasan permasalahan depresi datang karena masalah anak dan orangtua. Beberapa tipe ibu yang terjebak dalam kebingungan peran mampu menjadi ibu yang berbahaya memang, mereka mampu sekali membuat perasaan kosong, tidak berarti, dan kebencian yang sama pula.

Tahukah mengapa terkadang perasaanmu merasa tetap kosong dan kesepian? Apakah makanan, minuman, kecupan dari orang yang kamu harapkan hadir benar-benar mampu membuat kesepian itu hilang dengan sempurna? Bukan benda dan nyawa itu. Satu-satunya yang sesungguhnya kamu rindukan untuk mengisi kekosongan dan rasa sepi di telinga dan hatimu adalah pelukan, kecupan, pengakuan diri sendiri, dan rasa syukur dirimu sendiri atas apa yang ada di depan mata dan terjadi saat ini juga. Beberapa teman saya mengatakan mengharapkan sesuatu pada diri orang lain hanya akan menimbulkan kekecewaan. Dari kecewa bisa membentuk banyak sekali aliran anak sungai, manusia bisa menjadi kejam nan apatis karena terlalu banyak rasa kecewa, manusia bisa mengutuk kehidupan ini lantaran kekeewaan yang selalu digenggam, manusia bisa menjadi tidak menghargai dirinya karena terlalu banyak kecewa juga.

Tapi menurut saya, bukan mengharapkan sesuatu kepada



orang lain yang membuat banyak hati patah dan kehilangan perasaan senang bangun pagi dan mudahnya jatuh tertidur di jam yang sama setiap malam. Tapi pengharapan tentang diri sendiri yang sama sekali tidak realistis, di titik mana manusia menjadi tidak mampu mengharapakan tentang dirinya sendiri secara realistis. Saat kamu tidak mengetahui kekurangan apa saja yang ada pada dirimu dan kamu tidak bisa menerima kenapa Tuhan hanya memberikan kelebihan ini saja.

Saya suka mendatangi Tuhan dan berdoa padanya untuk menyampaikan pelukan untuk diri sendiri, untuk menyampaikan kalimat-kalimat yang saya rindukan, seperti:

*"Hari ini kamu keren sekali."*

*"Jangan menangis lagi, sayang, aku merindukan senyumanmu."*

*"Apa hari ini berat?"*

*"Thank you, sayang, kamu sangat berarti untukku."*

Saya akan mengatakan kalimat-kalimat indah tadi kepada Tuhan untuk menyampaikan kepada hati saya sendiri. Ketika beberapa teman mungkin sedang sibuk dengan permasalahan pelik yang harus mereka selesaikan juga, ketika orangtua menjadi pusing saat Dewa Kubera<sup>17</sup> tidak sedang memihak, ketika di saat yang sama saya pun juga sedang mengalami hal yang tidak menyenangkan. Memeluk diri sendiri menjadi lebih mudah dan menjadi lebih menyenangkan, dibenci 10 manusia mungkin akan sangat mengerikan, tapi akan lebih mematikan jika kamu dibenci 1 manusia, yaitu dirimu sendiri. Pelukan 10 manusia mungkin terasa membanggakan, tapi pelukan 1 manusia yaitu diri sendiri itu sangat luar biasa.

---

17 Dewa kekayaan dalam Hindu



# MALAS ITU TEMAN YANG TERTUNDA

.....

**M**alas, kata akhir zaman yang zalim, siapa sebenarnya mereka? Malas itu seperti teman yang tertunda bagi saya. Malas jika menurut saya bukan suatu wabah menular yang bisa dimusnahkan dengan kebencian. Seperti sebelumnya yang saya katakan di awal, bahwa untuk mengalahkan musuh, kita harus mengetahui kelemahan mereka. Ini seperti bagaimana teman kalian bisa dengan mudah menjatuhkan martabat kalian di hadapan bos, atau saudara kalian yang mampu dengan mudah mempermalukan diri kalian di hadapan semua orang. Kenapa itu bisa mereka lakukan? Karena hanya teman paling dekat dengan kita, dan saudara yang dianggap paling dekat, yang paling mengetahui kelemahan, kebiasaan, kekurangan, dan kelebihanmu. Kita sukarela menunjukkan sifat bego dan lemah dengan orang yang kita sayangi, bahayanya, kita tidak pernah tahu kapan hati manusia bisa berbalik menjadi dikuasai perasaan iri. Seseorang yang paling dekat dan paling mengenal kita adalah orang yang paling berpotensi menjatuhkan diri kita. Teman saya, Eno, pernah mengoceh penuh emosi karena dia melihat sahabatnya, si Desta, pergi ke bioskop dengan teman lain dan tidak bercerita kepadanya. Eno diliputi perasaan terkianati dan terlupakan. Padahal Eno baik-baik saja, tidak merasa sedih atau kesal melihat unggahan saya saat pergi menonton dengan teman, meskipun saya tidak memberi tahu ataupun tidak mengajaknya, tapi itu baik-baik saja. Karena hubungan kami hanya sebatas teman biasa, sama perlakuan tapi beda penekanan *outputnya* pun berlainan. Sama seperti ketika ada seseorang yang lewat di hadapan kita, ketika orang yang kita kenal baik lewat di depan

kita dan hanya diam saja, itu membuat perasaan tidak nyaman, lain jika kita hanya sebatas kenal saja, dia lewat dan dia diam, tidak berpengaruh sama sekali.

Begitu juga rasa malas, kita perlu untuk mengenal alasan “si malas” nyaman sekali menyapa kita. Kita perlu mendekati “si malas” agar mengetahui apa kelemahannya. Malas membuat cerita bahwa penundaan merupakan jalan surga untuk menikmati pekerjaan, status, dan peran kita. Hal-hal kecil apa saja yang paling disukai si malas ini?



### A. KEBIASAAN MENUTUP MATA



Warna hitam dan gelap membuat mata saya tidak bisa melihat hal menarik dan hal mengerikan di depan saya, seperti saat tiba-tiba terjadi pemadaman listrik saat malam hari di tengah hujan. Tanpa penerangan, membuat saya tidak pernah menyadari langkah kaki akan membawa ke jalan keluar atau terpentok ujung meja. Ketidaktahuan, sering dijadikan pemakluman. *“Maklumi saya, karena gelap, saya tidak tahu jika di depan ada meja, so jangan salahkan saya jika saya menabrak sesuatu.”* Malas suka dengan dengan pemakluman yang berlebihan, mungkin kalian pernah melakukan beberapa hal kecil yang paling disukai “si Malas” ini:

## 1. MENANGIS

Dalam beberapa pendapat, dikatakan bahwa menangis memberikan dampak yang sangat bagus untuk menjaga kestabilan mental kita, menangis dilansir mampu memberikan sensasi perasaan nyaman setelahnya. Salah satu situs kecantikan mengatakan jika menangis membantu otak mengeluarkan zat kortisol dalam otak, alasan setelah menangis perasaan menjadi lebih tenang dan lega. Kortisol merupakan hormon yang menyebabkan perasaan kalut dan stres. Setelah zat keluar bersamaan dengan air mata, hal ini yang membuat *mood* kita akan menjadi lebih baik lagi. Saya tidak mengatakan salah jika memilih menangis saat perasaan benar-benar terasa tidak tertahankan. Biasanya manusia, terutama wanita, akan menangis saat marah tak tertahankan, malu tak tertahankan, kecewa, terhina, atau kesal. Sedangkan laki-laki biasanya akan menangis saat mereka menahan perasaan mereka, menangis lebih seperti mekanisme tubuh untuk menjaga keseimbangan hormonal. Jadi tidak ada yang bisa mengatakan jangan menangis.

Tapi menangis bisa menjadi hal yang manis bagi rasa malas. Malas suka dengan tangisan kita yang terlalu lama dan terlalu mendalam. Ketika menangis seperti alarm kebakaran yang berbunyi saat ada bahaya api, tubuh merespons perasaan bahaya itu dengan keluarnya air mata bersamaan dengan perubahan ketegangan pada otot-otot tubuh. Setelah tangisan berhenti, tubuh menjadi lebih relaks dan nyaman bersamaan dengan perasaan tenang. Di titik ini menangis bisa menjadi

berbahaya, menangis terlalu mendalam membuat kita menyadari dan memikirkan tentang “kenestapaan hidup”, bersamaan dengan tangisan, otak kita akan mengingat hitungan tangisan kita, berapa kali dalam sehari ini. Secara tidak sengaja kita berpeluang berpikir kalau kita ini menjadi manusia yang menderita dengan banyaknya tangisan dan kesedihan yang dialami.

Si tukang tidur akan salah merespons keadaan ini, setelah menangis perasaan relaka akan diartikan menjadi perasaan mengantuk. Sehingga otak memberikan perintah untuk menyalakan mekanisme tidur. Ketika tidur, otak akan memproduksi hormon endorfin, ini akan membuat perasaan kita menjadi lebih tenang lagi dan seharusnya membuat *mood* menjadi lebih baik lagi. Permasalahannya, butuh waktu berapa menit untuk kita tertidur? Jika tubuh terlalu terbiasa dengan pengalaman menangis lalu tidur hanya untuk mendapatkan perasaan tenang dan lega saja, ini menjadi kurang baik. Kebiasaan menangis menyadarkan juga tentang hidup ini menderita sekali, dengan menangis saja otak tidak akan mendapatkan pengalaman pengganti dari pengalaman yang menyakitkan. Otak manusia memang tidak pernah didesain secara alamiah untuk melupakan kejadian yang sudah terjadi. Dalam kehidupan, manusia hanya sekali mengalami penghapusan memori secara alamiah, yaitu ketika kita beranjak di usia 4 tahun. Para ahli menyebutnya amnesia bayi. Kamu tidak akan pernah mampu mengingat hal-hal yang terjadi di usia 0-4 tahun. Jika pun kalian merasa ada beberapa kejadian yang mungkin kalian ingat, itu tidak nyata. Prof. Carole Peterson dari *Memori University Of*

*Newfoundland* melakukan penelitian yang telah dilakukan tentang memori bayi; menyatakan bahwa memori, ingatan, dan kenangan pada masa bayi akan terhapus di usia 4 tahun dan setelahnya digantikan dengan ingatan yang baru<sup>18</sup>. Setelahnya manusia tidak akan lagi mengalami penghapusan memori kecuali pada keadaan tertentu seperti demensia dan kepikunan karena usia merenta.

Menangis membantu kalian untuk memperbaiki *mood*, tapi ingatan hal yang menyakitkan akan tetap ada. Jika mekanisme kita hanya mengamini menangis itu satu-satunya jalan keluar ketika keadaan tidak menyenangkan, saya rasa itu kurang tepat. Ada 4 tempat paling buruk untuk menangis, antara lain:

a. *Tempat Tidur*

Tempat terburuk untuk menangis pertama adalah di atas tempat tidur sendirian. Kamu mungkin akan merasa lebih lega dan leluasa jika menangis sendirian di atas tempat tidurmu. Nyaman karena di sana ada bantal dan selimut, selain itu kalian bisa berakrobat sesuka kalian dengan *style* favorit untuk mengekspresikan kesedihan, kemarahan, dan perasaan kecewa.

Kabar buruknya, menangis di tempat tidur membuat peluang lebih untuk mengenalkan pengalaman terpuruk dan mengasihani diri sendiri, otak kita perlahan akan membentuk asumsi bahwa “*baiklah aku sedang sedih, setelah kesedihanku membaik, tidur sepertinya lebih*

---

18 Detik health. Up/ir. Ingatan saat bayi hilang karena otak mengalami ‘format ulang’. 13 Mei 2011// m.detik.com/detik health



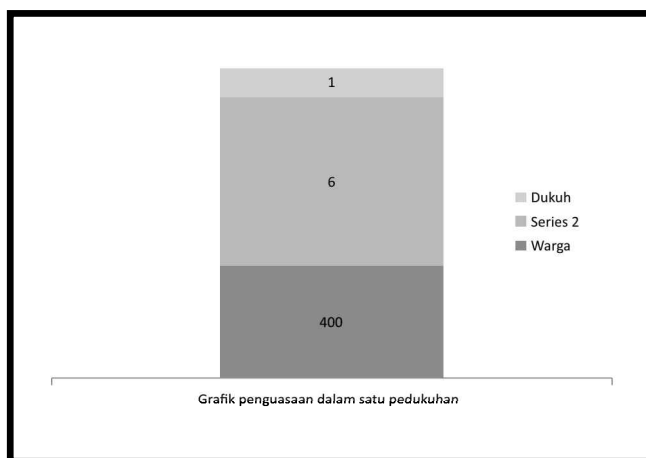
*berhak aku dapatkan*”. Akses untuk terlelap lebih dominan, kita lebih mudah menemukan *style* berbaring favorit yang sangat nyaman, suhu kamar yang lebih hangat semakin mendukung tubuh lebih menyukai untuk tidur. Sebelum kita menyelesaikan dan mampu menggantikan perasaan yang membuat tidak nyaman, tidur dalam keadaan bersedih melemparkan perasaan tersebut bertahan. Hal ini yang membuat beberapa kasus dari teman yang suka menangis hingga terlelap terkadang memberikan perasaan kosong dan lunglai. Mereka mungkin akan lebih tenang, tapi kesedihan tetap bertahan di wajah mereka.

Kabar buruk lain memilih menangis sendirian di tempat tidur berpotensi membuat kalian terserang insomnia ketika malam hari. Tubuh dan otak kita terlalu banyak menyimpan memori-memori menyakitkan di atas tempat tidur, secara tidak sadar memori tangisan di alam bawah sadar kita. Otak sudah menghitung jumlah dan durasi tangisan, bagaimana sensasi tubuh kita saat mengeluarkan kesedihan yang hanya berkutat di tempat yang sama untuk istirahat di malam hari. Setiap kejadian terus terakumulasi sama saja setiap harinya, otak *recall* setiap perasaan yang menyakitkan setiap harinya. Membuat kita semakin merasa bahwa sama sekali tidak ada hal yang menyenangkan di semua tempat. Perasaan mengantuk saat malam hari selalu terasa sama dengan perasaan relaks yang terjadi pada tubuh se usai menangis. Kesamaan ini membuat tubuh kita merasa hal yang buruk terjadi lagi baru saja.

b. *Kamar*

Masih satu kompleks dengan tempat tidur, menangis di kamar juga sama buruknya. Kamar tempat yang bisa digolongkan menjadi paling *private*, kita mendapatkan hak penuh atas ruangan di kamar. Ruangan yang berfungsi untuk melakukan kegiatan-kegiatan sehari-hari, dia seperti tombol *start* and *finish*, dari pertama hari dimulai dan hingga kita mengakhiri malam, kita juga menggunakan ruangan ini. Tempat ini pula adalah tempat menyimpan beberapa barang paling berharga, dan melakukan ritual-ritual mempersiapkan aktivitas di luar rumah. Kita seperti menjadi raja di kamar pribadi. Sepertinya memilih tempat ini untuk menangis lebih nyaman.

Sayang, memilih menangis sendirian di kamar memupuk pemikiran kesendirian. Orang yang paling kesepian adalah seseorang yang berada di puncak rantai makanan. Dalam suatu negara hanya ada satu presiden saja, dalam sebuah kerajaan hanya ada satu raja saja, dalam satu provinsi hanya ada satu gubernur saja, dalam satu kabupaten hanya ada satu bupati. Itu berbentuk seperti piramida, semakin tinggi kedudukan semakin sedikit seseorang yang bisa bersama kalian. Lebih sederhana jika kita gambarkan dalam satu pedukuhan akan seperti piramida di bawah ini:



hal ini pun terjadi ketika kalian menangis di dalam kamar kalian sendiri sendirian. Penguasaan ruangan kamar tidak terbatas yang kita rasakan sama seperti puncak piramida, kita akan menjadi seseorang yang sangat kesepian dan merasa benar. Alasan apa pun yang ada di kepala kita saat menangis, menjadi seolah-olah benar adanya, seperti kitalah korban yang seharusnya diselamatkan, musuh kita memang seharusnya dihukum seberat-beratnya. Semua asumsi tadi tidak menyelesaikan masalah, melainkan menghanyutkan kita ke dalam kepedihan saja. Mungkin saja nantinya kita akan menjadi lebih mudah untuk antipati pada seseorang.

Menangis di kamar sendirian bisa mengubah *mindset* otak tentang kehidupan, bahwa dunia di luar kamar lebih mengerikan, dan kamar adalah tempat paling nyaman di dunia ini, dunia luar hanya pandai membuat menangis di kamar sendirian. Dari sini biasanya perasaan malas untuk

beraktivitas dimulai. Lebih baik berdiam dulu sebentar di dalam kamar entah kita main *game*, membaca buku, membuka video-video, atau melihat drama-drama.

c. *Kamar Mandi*

Tempat busuk selanjutnya yang sebaiknya tidak kalian datangi hanya untuk menangis mengeluarkan kesedihan adalah kamar mandi. Kamar mandi bagian rumah yang paling dingin dan lembap. Alasan pertama mengapa sebaiknya kita tidak memilih kamar mandi untuk menangis adalah untuk kesehatan. 12 - 30 menit berdiam menangis di kamar mandi, mampu membuat suhu tubuh kalian menurun sampai-sampai hipotermia. Kamar mandi meskipun wangi sabun, tapi tetap saja tempat itu adalah tempat pembuangan feses dan air seni. Sama sekali tidak sehat. Ada banyak bakteri, kuman, virus, dan amuba-amuba yang geleng-geleng kepala melihat kita meringkuk. Mereka akan menunggu di pintu gerbang setelah imun kalian *drop*. Bayangkan, tubuh kita sudah kehilangan banyak cairan dan elektrolit dari keluarnya air mata dan lendir hidung, ditambah penurunan suhu tubuh. Kepala kita bisa pusing seketika dan badan meriang.

Alasan ke-2, kenapa jangan kamar mandi, adalah berkaitan dengan faktor religius. Beberapa ahli agama mengatakan untuk jangan terlalu lama berada di kamar mandi. Saya menjadi teringat bagaimana guru agama tingkat SD mengajar tentang doa masuk kamar mandi. Saya tidak paham, mungkin maksud beliau saat itu adalah

memberikan motivasi kepada anak didiknya, termasuk saya, untuk membaca doa dahulu sebelum masuk kamar mandi. Guru saya mengatakan:

*"Anak-anak, sebaiknya kalian jika masuk kamar mandi harus membaca doa terlebih dahulu."*

*"Kenapa?" tanya kami.*

*"Karena di setiap kamar mandi, semua kamar mandi itu ada bangsa Jin yang memang diciptakan suka di kamar mandi. Jin kamar mandi itu besaaaaar, tinggiii sekali, dan warnanya hitam..."*

*"..... (glek)"*

Seketika saya hanya bisa menelan ludah dan mencatat betul-betul doa yang diajarkan. Sayangnya, hal ini membuat saya takut pergi ke kamar mandi ketika malam-

malam. Entahlah, saya jadi membayangkan bagaimana wujud jin itu saja. Kenapa sebaiknya jangan menangis di kamar mandi, adalah karena ada banyak sekali hawa negatif di sana. Bahkan memang ada beberapa perintah dalam agama jika kita tidak diperbolehkan berlama-lama di kamar mandi. Mulai sekarang, coret langsung kamar mandi sebagai *spot* terbaik.

Intinya pengalaman menangis sendirian sungguh tidak baik. Menangis hanya berfungsi sebagai penyeimbang *mood*, bukan tempat persembunyian dan pembukitan diri. Saya tidak menyuruh diri saya sendiri untuk tidak menangis jika dalam keadaan yang menyesakkan. Karena sekali lagi, menangis itu mekanisme diri untuk mempertahankan diri dari ancaman. Sayang, menangis sendirian di tempat tidur, kamar, dan kamar mandi bisa merusak kecerdasan emosi, dan kemampuan sosial kita akan mendekati akhir malas untuk keluar bertemu dengan orang baru atau berkumpul dengan keluarga. Menangis sendirian di tiga tempat ‘terkutuk’ tadi mampu memunculkan asumsi pada diri kita bahwa:

*"Aku ini sendirian di dunia ini."*

*"Tidak ada satu pun orang yang  
benar-benar peduli, semua orang itu  
mengerikan,"*

*"Tidak ada gunanya berinteraksi dengan  
orang-orang jahat itu."*

*"Kenapa harus memedulikan orang lain,  
sedangkan mereka tidak begitu padaku?"*

Terkadang menangis memudahkan kita untuk mengingat kembali perasaan marah, kekecewaan, pengkhianatan, atau mungkin perasaan terhina. Ketika memang air mata harus keluar, sebaiknya kalian hindari menangis di tempat ‘terkutuk’ tadi. Ada beberapa cara menangis yang lebih menyederhanakan perasaan kita kesendirian dan kemeranaan, mungkin:

### *1. Menangis bersama Tuhan*

Cara terbaik 100%, menangislah di hadapan Tuhan kita. Menangislah bersamaan saat kita beribadah kepada-Nya. Menangis dengan status kita seorang hamba dari Tuhan, tidak lagi membuat posisi kita di puncak mata rantai, setidaknya tidak akan membuat kita menjadi penguasa yang sendirian. Kita ada Tuhan di posisi teratas, ada banyak hamba lain, ada banyak golongan seperti diri kita, tentu dengan masalah juga, kita bisa bersandar dan terasa bukan kita sendiri yang harus menyelesaikan permasalahan atau perasaan-perasaan negatif. Akan ada Tuhan yang bisa membantu. Kita tidak akan bisa menangis dengan akrobat yang tidak perlu, ketika menangis di hadapan Tuhan, tidak bisa seenaknya. Ini akan memberikan batasan kita untuk bersedih, tidak akan menangis terlalu berlebihan, kita akan mengetahui jika Tuhan akan ikut menangis melihat kita bersedih, atau Tuhan tersenyum lembut dan mengatakan langung ke hati kita: *“Iya, Aku tahu perasaan sedihmu, tidak apa-apa, tidak apa-apa, tenanglah, Aku mendengarmu. Tenang saja, Aku ada di sini bersamamu.”*



Dengan menangis bersama Tuhan, waktunya juga akan menjadi lebih singkat, ketenangan akan lebih cepat datang. Karena tangisan kita menjadi lebih terarah, bukan untuk menggebrak, membalas dendam dari perlakuan seseorang yang menyakiti, tapi untuk mendapatkan tempat meminta tolong, mendapatkan bantuan, dan kita didengar, kita terlihat. Sebuah hal yang tidak bisa lakukan dan tidak bisa kita harapkan pada orang lain atau orang terdekat kita, tapi Tuhan mampu melakukan karena kita mempunyai rasa percaya.

Dengan label keimanan itulah mengapa menangis bersama Tuhan terasa meminum 2 *shoot* kopi tanpa merasakan perih di lambung, terasa lebih menyegarkan daripada bangun pada pagi yang cerah. Kalian bisa tetap mencobanya selagi mungkin kalian merasa belum waktunya menceritakan sebuah hal yang perlu dirahasiakan, sebuah masalah yang terkadang cukup pelik karena mampu menyakiti orang yang kita sayangi. Mereka menjadi terlihat sangat rapuh begitu saja, terkadang ketakutan mendahului kita dengan mengatakan, jika aku mengatakan masalah ini, sepertinya dia akan lebih sedih daripada yang kurasakan, sepertinya dia akan menjadi lebih terpukul daripada yang aku rasakan, sepertinya aku tidak dapat melihat senyumnya lagi jika aku menceritakan masalah ini, sepertinya kesedihannya hanya akan membuatku memikul beban lain yang lebih berat. Air mata orang yang kita sayangi, entah itu orangtua, pasangan kita, saudara kita, sahabat, kakek, atau nenek, mungkin anak-

anak kita, terlihat seperti sangkakala malaikat. Melihat mereka bersedih dan terlihat hancur itu lebih menyakitkan daripada sebuah masalah yang kita tutup rapat sekarang.

Pelan-pelan saja, jika memang belum ada kepercayaan di hati kita untuk orang lain, terima saja apa adanya. Jika memang sekarang kamu masih berada di dalam ruangan cat putih sendirian, tidak masalah, terima saja, karena memang hanya kita sedang harus menjalaninya saja. Meskipun begitu, kita selalu mempunyai tempat dan kesempatan untuk mendatangi Allah, bahkan menangis di hadapan-Nya, Dia pasti melihat kita, untuk mengusir beberapa alat yang hinggap di perasaan kita yang kosong.

## 2. *Menangisnya sebentar saja*

Selama ini siapa manusia yang tidak lari ketika melihat wajah kita yang paling jelek? Ibu, ayah, kakak, teman, kakek, nenek, atau mungkin saudara sepupu kita? Seseorang yang membuat kita tidak merasa terintimidasi, dan seseorang yang bukan termasuk dalam *list* manusia yang selalu ingin kalian bahagiakan. Ingat, kalian bahagiakan, bukan senangkan. Membahagiakan mempunyai garis berbeda dengan menyenangkan seseorang. Jika membahagiakan, itu berarti kita mempunyai perasaan cinta yang mutlak. Air mata yang keluar dari orang dalam *list* yang ingin dibahagiakan bisa menambah perasaan sakit dan kegagalan.

Mengapa mempunyai *list* orang-orang yang ingin

dibahagiakan dengan jumlah banyak-banyak dikatakan sangat tidak bagus untuk kesehatan mental? Karena orang dalam *list* ini yang terkadang membuat kita bertopeng, tidak mampu menjadi diri kita sendiri demi melihat senyum dari mereka, terkadang kita berpura-pura baik-baik saja karena tidak mampu melihat mereka khawatir, terkadang kita berpura-pura menjadi manusia kuat untuk membuat hati mereka selalu tenang, terkadang kita berpura-pura senang dan bersemangat di hadapan mereka agar mereka tidak mengetahui kesulitan kita yang mungkin bisa membuat mereka bersedih.

Melakukan hal di atas kepada satu orang saja sudah sangat menyedihkan, apa lagi 3 atau 10 manusia? Sebenarnya perasaan bahagia seseorang bukan tanggung jawab kita. Kenapa? Karena hati manusia seperti angin dan ombak. Selalu bergejolak dan naik turun. Untuk kebahagiaan diri kita sendiri mungkin kita bisa menebaknya, bahkan terkadang kita tidak pernah yakin untuk mengatakan hal yang sebenarnya membuat kita bahagia, tapi kebahagiaan orang lain, *who knows*? Untuk kalian ketika membaca orang yang ingin kalian bahagiakan siapa yang terlintas? Orangtua kalian? teman dekat? Saudara? Ketika kalian mendapatkan masalah yang benar-benar serius dan berbahaya, bisakah kalian langsung memberikan berita mengerikan itu kepada mereka? Membandingkan masalah yang sedang dihadapi dengan ekspresi khawatir dan sedih dari orang dalam *list* yang ingin dibahagiakan lebih mengerikan. Seakan-akan kita menambah tanggung

jawab lain, tanggung jawab karena kita telah membuat mereka khawatir dan sedih. Kita terkadang memandang buta dengan orang yang ingin kita bahagiakan. Satu hal yang bisa keliru, melihat kekuatan orang tersebut, mereka terlihat lemah saja.

Jika kita mengelompokkan orang tersebut adalah orang yang selalu ingin kita bahagiakan, pikirkan sekali lagi, sudahkah kita benar-benar mengerti tentang mereka? Mungkin kita belum benar-benar mengenal mereka meskipun sudah tinggal bersama, mungkin kita hanya sedang berputus asa dan ketakutan dia tidak bisa menerima kelemahan yang ada pada diri kita. Kebahagiaan adalah sebuah kata yang hanya mampu kita terjemahkan dan pahami untuk diri kita sendiri, sebuah kata untuk melukiskan diri kita sendiri bukan untuk orang lain.

Jika orang yang ingin selalu kita senangkan, itu adalah manusia spesial yang membuat kita terisi energi, penuh dengan ucapan dan senyuman meskipun hanya sedikit dari mereka, kita merasakan syukur atas kehadiran mereka. Orang ini adalah manusia yang kita pahami kekuatannya, bisa dikatakan bahwa mungkin dia lebih senior dan lebih kuat daripada diri kita. Kita bisa memahami jika menyandarkan sedikit masalah yang kita rasakan, tidak akan membuatnya jatuh pingsan dengan mudah, tidak akan membuatnya menangis berkepanjangan, tidak akan membuat mereka jatuh sakit. Mereka terlihat lebih meyakinkan dan lebih mandiri. Siapa mereka bagimu?

Siapa yang bisa membuat kalian tertawa dan merasa sangat bahagia hanya mengobrol hal yang ‘sampah’? Siapa makhluk ciptaan Tuhan yang mampu membuat kalian senang bukan kepalang ketika melihatnya berhasil menyelesaikan tugasnya? Siapa dia yang paling kita ingat pertama kali ketika kamu mendapatkan hal tidak terduga yang sangat membahagiakan? Orangtua kalian? Kakek atau nenek? Teman terdekat atau sahabat kalian? Saudara kalian?

Kita bisa menemui si *dia*, dan menangislah sebentar. Menangis bersama dengan orang yang lebih kuat dan lebih positif mampu membuat kita lebih kuat dan lebih positif juga. Energi memang bisa menular seperti virus flu yang menjangkiti sistem imun. Energi positif mampu terbang di udara dan masuk melalui mata serta kontak fisik yang mereka lakukan, entah itu sentuhan atau suara mereka, seperti aliran listrik yang mampu menggetarkan saraf endorfin kita mengalir lagi. Pernahkah kalian menemui 2 teman yang berbeda dan menceritakan hal yang sama? Hal yang mungkin membuat kalian benar-benar berat? Manakah orang yang mampu membuat kalian tetap tertawa di saat kalian menceritakan permasalahan itu? Pilihlah seseorang yang mampu membuat kalian menangis sebentar saja, karena setelahnya dia mampu membuat kalian menertawakan masalah kalian, kita menjadi tidak begitu terlarut dan semakin membuat kalian berpikir menjadi makhluk paling menderita di alam semesta ini dengan permasalahan yang kalian hadapi.

Kita akan mengantungi energi penuh setelah menangis sebentar dengan orang yang masuk dalam seseorang yang ingin kita senangkan. Berbeda dengan menangis sendirian di dalam ruangan tertutup, kita hanya mampu membuat *mood* kita menjadi baik, tapi energi positif kita? Mereka masih tertidur, dan hal itu yang membuat kita menjadi malas untuk bergerak lagi.

Mengapa menangis bisa membuat kita menjadi seseorang pemalas? Terlalu mudah menangis, apalagi jika kamu adalah tipe orang yang suka menangis sendirian di beberapa tempat ‘terkutuk’, hanya memberikan kita pengalaman pengulangan perasaan menyedihkan dan perasaan sakit. Marah, sedih, dendam, kecewa, dan perasaan negatif lainnya hanya tertumpuk dan menumpuk tanpa penyelesaian. Dengan menangis berlebihan sampai tertidur dan itu terus terulang, otak kita menjadi miskin pengalaman untuk bertahan dan mendapat pemecahan masalah untuk terus berjuang. Yang mereka rekam hanyalah hal-hal menyiksa dan itu sangat menguras energi. Bagaimana mungkin kita bisa mengambil tantangan baru jika pengalaman yang kita lakukan selama ini hanyalah lari dan sembunyi bersama kesedihan bersama air mata itu? Semakin sering dan lama tangisan seseorang, semakin dia akan menemukan dirinya berada dalam kesedihan yang tidak pernah ada jalan keluar dan membuat berputus asa.

Tidak ada yang pernah bisa menyuruhmu untuk tidak menangis, karena sekali lagi itu adalah bentuk pertahanan alamiah tubuh kita dari tekanan atau stres. Menangislah jika

memang itu sangat menyedihkan, tapi menangislah dengan cara di mana kita mampu mengontrol tangisan. Jangan sampai kamu dikontrol kesedihan. Kitalah seharusnya yang mengontrol kesedihan. Menangislah dengan cara yang membuat kalian tidak semakin kesepian, menangislah dengan cara yang menyadarkan bahwa kamu selalu dekat dengan keberuntungan.

Orang lain hanya mengetahui cara untuk menjatuhkan dan membuat kita menangis, bagaimanapun juga, bagi musuh, kebahagiaan lawan adalah hal yang penting untuk mereka singkirkan. Mungkin itu tugas mereka, tapi salah jika kamu mengira tugasmu untuk meratapi dan menyilangkan jari merengek pada rasa putus asa. Tugas kita adalah untuk membuat diri kita lebih terampil dari sebelumnya, dan lebih mudah bangkit dari biasanya, lebih mudah bersyukur dari biasanya.

Hanya saja, menangis bukan pemecahan masalah dan bukan satu-satunya cara mengakhiri sebuah sakit yang mengganggu perasaan kita. Daripada menangis, ada baiknya kita memberikan pengalaman lain untuk menggantikan pengalaman tidak menyenangkan yang baru saja terjadi. Seperti yang telah kita ketahui, bahwa otak kita tidak didesain untuk bisa menghapus ingatan tertentu. Jadi satu-satunya cara sebagai manusia yang memiliki otak tanpa tombol reset adalah menciptakan suasana lain untuk menggantikan ingatan yang menyakitkan. Jadi otak kita tidak terlalu sia-sia mengeluarkan tenaga hanya untuk mengingat hal-hal yang mengerikan, membuatnya terasa membosankan untuk mengusahakan sesuatu saja.

Teman saya pernah menuliskan kalau terkadang dia merasa malas melakukan hal yang terasa selalu sia-sia, apa pun yang dia lakukan berakhir tetap melelahkan. Membacanya membuat dada terasa sesak saja, ya? Pernahkah kalian juga merasakan hal seperti itu? Meskipun sudah membuang perasaan memenatkan dengan menangis, tetap membuat kalian takut melangkah dan mengambil risiko? Daripada menangis untuk menyingkirkan kesedihan, seperti terapi perilaku yang dilakukan teman-teman kita saat melawan depresinya atau kecemasan, menambah pengalaman menyenangkan lebih berguna dari untuk memori kita daripada pengalaman menangis saja. Contohnya:

*a. Menyelesaikan Pekerjaan Rumah*

Menyelesaikan pekerjaan rumah membuatnya terlihat lebih bersih, lebih rapi, dari biasanya menjadi hal paling ampuh menyingkirkan perasaan sedih. Jika kalian ingin merasakan contoh kecil menjadi seorang ibu yang membesarkan anak-anaknya, cobalah membereskan seluruh bagian rumah kalian ketika bersedih. Bersihkan secara keseluruhan dan bandingkan. Dari berantakan dan berdebu, mungkin ada beberapa sampah tisu, bungkus permen, makanan ringan, atau bahkan sisa makanan beberapa hari yang lalu hingga mengering, singkirkan mereka semua. Sulap lantai yang kusam dengan mengepelnya hingga bersih. Singkirkan semua perabotan makan yang ada di kamarmu, ruang tamu, kamar kakak-adik, atau ruang tengah. Rapikan sepraimu, bahkan milik orangtua, kakak, atau adik, kalian urus dan rapikan. Tata semua ruangan.



Bersihkan juga dapur. Cuci semua piring kotor, gelas, penggorengan, dan semua-semua yang berantakan. Ada baiknya kalian selalu sediakan kanebo untuk membersihkan bagian meja dan bagian kompor. Tata semua tempat bumbu-bumbuan. Cuci semua yang sudah tampak kusam, lengket, atau berminyak. Sapu dan pel semua lantai, sebelumnya lap basah dulu semua perabotan rumah. Bersihkan! Bersihkan semua, hingga tubuh kalian terasa capek dan mengeluarkan keringat berlebihan, membasahi seluruh baju dan jidatmu.

Jika di rumah kalian ada tanaman hijau di ruang tamu, lap semua daunnya satu per satu dengan lap basah hingga terlihat berkilau. Bersihkan juga semua kusen kayu jendela. Jika rumahmu terlalu banyak jendelanya, tidak perlu membersihkan semua kaca, bersihkan saja cermin yang ada di ruang ganti bajumu. Rasakan sensasi apa yang akan kalian rasakan. Kalian akan merasakan perasaan puas bersamaan dengan batas tubuh kalian seperti berlari maraton di lapangan, perasaan segar dan berguna secara bersamaan.

Tersenyumlah, setelah semua selesai. Coba lakukan jika kamu benar-benar penasaran perasaan seperti apa yang bisa mengaliri darah kalian, dan bagaimana perasaan seorang ibu saat melihat anak-anaknya setiap harinya. Rasa capek yang memuaskan. Melakukan tugas rumah penuh dengan kesadaran memberikan suplai perasaan *“aku berarti dan berguna”*. Hasil yang tidak mengkhianati

proses yang bisa langsung kalian rasakan tanpa memakan waktu lama. Pengalaman bagus untuk membuktikan pada diri sendiri jika, kita mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan sebuah tanggung jawab. Menstimulasi hasil yang bisa dirasakan ketika berhasil menyelesaikan pekerjaan dengan tangan sendiri, perasaan puas dan bangga yang tentu akan terekam otak menjadi pengalaman baru menyenangkan

Jika semua sudah selesai, mungkin akan lebih mudah kamu tersenyum, lebih mudah mengambil napas yang sangat dalam. Udara di dalam rumah menjadi lebih segar dan sungguh nyaman, pengalaman yang tentu lebih berharga daripada sebuah permasalahan yang baru kalian rasakan.

*b. Berbagi*

Jika kalian merasakan sebuah kesedihan di tanggal-tanggal yang masih muda, dan dompet kalian sedang penuh-penuhnya. Pergilah ke swalayan, belanjakan beberapa kebutuhan sehari-hari untuk orangtua kita, atau jika kebutuhan rumah sudah mencukupi, belanjakan untuk saudara yang mungkin memiliki kekurangan memenuhi kebutuhan bulanan. Jika ternyata tidak ada saudara yang butuh bantuan, kalian bisa belanjakan untuk lembaga panti yatim piatu di daerah kalian.

Berbagi dan membantu, lalu mendapatkan ucapan terima kasih tulus dari seseorang, juga sebuah obat

kesedihan yang bagus juga. Seperti yang sudah kita ketahui jika emosi itu mampu menular. Emosi rasa syukur yang ditunjukkan seseorang atas kehadiran kita membuat diri kita terasa berarti, *so* ini seperti mendapatkan suntikan energi yang luar biasa untuk kembali memulai tantangan baru. Salah satu pengalaman yang perlu kita periksa untuk otak kita, menyadarkan jika kita mampu membuat orang lain bahagia.

Beberapa indikasi tekanan yang berpotensi untuk membuat kita depresi adalah munculnya perasaan tidak berguna dan tidak berharga pada setiap kesedihan yang datang. Dengan berbagi, itu memberikan kebahagiaan kepada orang lain, kepada orangtua, saudara, atau orang-orang yang belum seberuntung kamu. Hal itu memberikan jawaban jika kamu lebih berguna dari yang kamu kira. Berbagi memberikan sebuah pembuktian dan pengingat bahwa kita selalu bisa menjadi manusia yang berguna dan berarti. Menolong orang lain sebenarnya kita tidak menolong mereka, tapi kita telah menolong diri kita sendiri. Kebajikan yang kita berikan, sebenarnya kita juga mendapatkan kebaikan yang kita berikan kepada mereka. Berbagilah ketika kalian sedang bersedih, daripada menangis. Kita akan melihat senyuman seseorang yang bersyukur melihat kedatangan kita. Itu membuat kalian sadar jika hidup ini berarti.

c. *Lakukan Hal Menyenangkan*

Hal apa yang membuat kalian senang? Apa itu pergi bermain dengan anak-anak? Mainlah ke rumah saudaramu, lalu bermainlah dengan ponakan-ponakan yang sungguh lugu dan menggemaskan. Bayi memiliki senyum yang tulus yang tidak bisa kita lihat dari senyuman orang-orang dewasa. Para bayi tidak membuatuhkan alasan spesial untuk tertawa, kita tidak perlu membicarakan keburukan orang ke-3 untuk tertawa, mereka akan tertawa dengan kelakar yang kita buat. Senyuman mereka bagusya selalu tulus dan tanpa tendensi juga. Emosi kita akan menyerap pengalaman itu, pengalaman menyenangkan pihak ketiga yang memberikan senyuman tulus. Sama, kita akan merasa kehadiran kita mampu membahagiakan pihak ketiga. Bahagia karena anak kecil akan tertawa sepenuh hati, tidak mungkin bayi bisa berpura-pura saat tertawa. Itu adalah sebuah hal yang hanya mampu dilakukan orang dewasa.

Atau kalian bahagia saat bermain bersama sahabat? Ya hubungi saja mereka dan lakukan hal-hal gila itu lebih bermanfaat daripada menangis saja sendirian di kamarmu yang sudah pengap. Tertawa dan melakukan hal bodoh dengan sahabat atau teman bisa cepat menerbitkan mataharimu saat itu juga. Bukan untuk lari dari masalah, melainkan menghabiskan waktu bersama sahabat untuk bersenang-senang memang kita niatkan agar otak kita tidak terlalu fokus lagi dengan hal menyedihkan yang mampu sekali membunuh tenaga untuk berjuang di esok hari.

Atau mungkin kamu bisa menaruh air hangat saja di bak mandi, daripada menaburinya dengan bunga seperti di televisi-televisi, lebih baik taruh saja beberapa sendok garam. Garam dan air hangat baik untuk membuat otot-otot tegang di tubuh dan kepala menjadi relaks. Seseorang yang bersedih dan hampir menangis, atau mungkin sudah menangis suhu tubuhnya menjadi menurun. Kita membutuhkan sesuatu yang hangat, coba sentuhkanlah kakimu ketika kalian merasa panik, takut, dan sedih. Ujung-ujung kakimu akan menjadi lebih dingin dari biasanya. Air hangat dan garam lebih baik untuk mengembalikan *mood*mu daripada hanya menangis saja.

Hal menyenangkan apa lagi? Es krim dan cokelat. Dua makanan ini sanggup menyalakan saklar *happy* di hormonmu. Jika kalian memilih untuk memakan makanan ini saja, saran saya, jangan sering-sering untuk bersedih dan mudah rapuh. Berapa banyak rupiah yang harus kalian keluarkan untuk membeli cokelat dan es krim? Uang bulananmu perlu mendapat tambahan jika begitu. Tapi cokelat dan es krim sepertinya lebih praktis untuk meredakan kesedihan yang mungkin akan mendadak kita alami di kantor atau kampus. Isi saku kalian untuk jaga-jaga...

## 2. MENGUAP

Hal lain yang terkadang suka kita lakukan yang mencetok menjadi manusia malas adalah menguap. Mungkin tadinya kalian akan mengatakan, *“Hmmm, orang itu pemalas sekali, dari tadi sudah lebih dari 7 kali menguap.”*

Malas bukan penyebab seseorang menguap, tapi menguap menjadikan orang itu malas. Pernah membaca hukum menguap di dunia religi? Di kepercayaan yang saya anut, ketika seseorang menguap, manusia itu harus segera ingat kepada Tuhan dan mengucapkan doa untuk meminta perlindungan Tuhan, karena menguap adalah pertanda bahwa iblis telah mengalahkan diri kita.

Menguap secara ilmiah disebabkan karena berkurangnya kadar oksigen di dalam tubuh atau sedang kelelahan. Menguap biasanya terjadi ketika kita mengantuk. Ketika mengikuti sebuah seminar wajib di bangku kuliah, setelah duduk di ruangan ber-AC dengan tempat duduk dan sandaran punggung yang empuk, mendengarkan materi ke-2, entah mengapa membuat saya dan teman-teman menguap berkali-kali dalam rentang waktu 30 menit saja. Otak saya pun menjadi begitu susah menangkap setiap kalimat yang materi 2 katakan. Bukan hanya, itu tangan saya pun lebih sibuk mengangkat tubuh saya supaya tegak dan berkali-kali membenarkan tas dan sepatu saya yang mulai terasa tidak nyaman sekali. Atau mungkin ketika terjebak kemacetan, menunggu teman di kafe, menunggu ibu kalian memilih belanjaan di swalayan, setelah mendesah kesal beberapa kali tak kunjung datang, atau ibumu belum juga selesai memilih barang,

pernahkah kalian menghitung berapa kali kalian menguap? Mengapa demikian? Tidak produktif menunggu membuat kita tidak melakukan aktivitas apa pun.

Seperti yang biasa kita rasakan, secara alamiah manusia selalu menguap terlebih dahulu ketika malam hari yang seharusnya kita sudah tertidur, tapi karena suatu hal, kita belum juga pergi di atas seprai untuk memejamkan mata. Ya, saat-saat mengantuk. Menguap sebenarnya sebuah alarm ketika tiba-tiba tingkat kewaspadaan kita menurun drastis. Seperti saat kita mengantuk, kita kehilangan kewaspadaan dan konsentrasi. Otak tidak mampu menyuruh mata kita terbuka dengan lebar dan tidak mampu menyuruh telinga untuk tetap mampu mendengar suara dengan baik di sekitar. Ada beberapa sumber yang mengatakan menguap itu merupakan proses pendinginan otak, sumber tersebut juga mengatakan jika menguap bagus untuk menjaga otak agar tidak terlalu panas. Otak menjadi dingin... hmmm... pendapat juga mengatakan dengan menguap kita menjadi siaga dan *fresh*. Bahkan sumber lain mengatakan jika menguap sangat berguna untuk menyadarkan empati kita dalam bersosialisasi.

Menguap menumbuhkan empati dalam hubungan sosial, tapi lihat bagaimana perasaanmu melihat lawan bicara menguap lebar saat kita sedang bercerita atau curhat. Apa kalian akan senang? Yang ada, kita menjadi segan untuk melanjutkan cerita, membangkitkan empati kita untuk menghentikan cerita sih mungkin ya, tapi kalau empati si penguap? Hahaha bercanda mungkin. Menguap sebenarnya pertanda kita mulai kehilangan

kontrol pada tubuh. Pernahkah kalian makan dan minum dengan porsi ‘monster’ dan beberapa saat setelahnya kalian menguap berkali-kali hingga enggan melakukan apa pun? Rasanya tubuh ingin bersander sebentar, dan rasa-rasanya enak untuk tidur karena perut kenyang dengan nyaman. Ujung-ujungnya kita akan memilih mengesampingkan sebentar urusan pekerjaan dan bersantai ria menikmati rasa kenyang yang menyenangkan. Berapa kali kalian lakukan itu?

Begitupun ketika kita mengantuk di malam hari, karena suatu hal seperti ada acara keluarga di malam hari yang mengharuskan kita tetap di acara sampai pukul 11 malam, sedangkan biasanya kalian sudah ‘ngorok’ jam 8 malam. Di jam 10 atau 9 mungkin mulut kalian sudah menguap berulang-ulang seolah menyuruh “Ayo kita sudahi acara ini, ini sudah waktuku berbaring” saya pun juga seperti itu. Jadi otak kita sudah mengamini bahwa menguap sama dengan tidur. Pengalaman menguap karena mengantuk lebih dominan dan lebih alamiah terjadi dalam kehidupan kita. Menguap itu baik karena mendinginkan otak? Hmm saya pikir lebih baik tidak memakai teori ini karena sama sekali tidak bekerja dalam kehidupan sehari-hari saya dan beberapa teman-teman saya.

Semakin sering kita menguap, semakin otak kita akan menyuruh untuk merelaksakan badan dan hanya menyuruh untuk istirahat sajalah, tidur sajalah, urusan ini nanti saja. Hal paling bagus untuk sebisa mungkin tahanlah ketika mata kalian mulai kehilangan koordinasi dan mulut mulai terasa menganga ingin menguap. Sebisa mungkin tariklah napas dalam-dalam



dan embuskan dengan keras melalui hidung. Jika tidak bekerja, berilah relaksasi ringan di bagian leher. Aliran darah di otak juga membutuhkan oksigen yang cukup untuk bekerja.

Menguap terus? Si malas suka datang ke mulut yang terus menguap terus-menerus, agar kalian tidak harus bersusah-susah payah menahan mulut yang terus ingin menguap, cobalah untuk lebih *aware* pada tubuh kalian.

### **C** Perhatikan makanan kalian

Tubuh membutuhkan energi untuk beraktivitas. Seperti yang sudah kita ketahui dari pelajaran SMP, jika energi terbuat dari makanan yang dibakar tubuh. Kita perlu makan daging, telur, susu, untuk protein; sayuran hijau untuk serat nabati; serta nasi, kedelai, dan sebangsa mereka serta buah-buahan untuk mendapatkan lemak baik. Mengapa habis makan, kita kenyang malah menguap dan mengantuk? Makanan yang mengandung gula banyak, dan mengandung lemak jahat seperti *junk food* dan gorengan membutuhkan perhatian lebih tubuh untuk mencernanya. Sehingga otak menjadi lebih fokus untuk mengaktifkan hormon pencernaan dan memperlambat fungsi tubuh agar gula yang berlebih dan makanan sebangsa *junk food* bisa dicerna dengan baik. Jadilah kita kenyang dan menguap.

Kita perlu memulai untuk menerapkan pola makan yang sehat, mengurangi *junk food*, makanan instan, dan minuman kemasan yang punya banyak sekali pemanis dan pengawet. Ada baiknya tanyakan pada tubuhmu sudah berapa banyak hari ini dikonsumsi? Ketika terlalu banyak pekerjaan yang

perlu diselesaikan, mungkin lebih baik mengisi perut dengan minuman, dan makanan *less sugar* perlu diperhitungkan.

### **C** Olahraga

Oksigen dibutuhkan darah, termasuk untuk aliran darah ke otak. Olahraga ringan *jogging* di pagi hari, atau jika kalian malu lari pagi karena tidak ada teman, cobalah yoga untuk *headache* atau migren di pagi hari menjelang aktivitas.

### **C** Bangun pagi

Jelas, hal utama untuk bisa memilih makanan yang sehat, membuat minuman yang sehat dan berolahraga membutuhkan waktu yang dini di pagi hari. Bangun pagi di antara pukul 04.30 - 05.00 perlu diagendakan segera. Selain bangun pagi bisa memberikan waktu yang lebih panjang untuk mempersiapkan rutinis, kebiasaan ini juga memengaruhi *mood* menjadi lebih positif. Tidak ada yang lebih menyegarkan merasakan perubahan suhu sinar matahari yang pertama di awal hari. Tidak ada yang lebih segar dari embun yang mulai menguap di pagi hari. Rapikan tempat tidur dan lipat segera selimutmu di bawah bantal.

Dengan bangun pagi, kita bisa mempunyai waktu yang cukup untuk makan dengan nikmat, kita menjadi lebih banyak waktu yang cukup untuk menikmati minuman favorit lebih lama, kita menjadi lebih punya waktu yang cukup untuk menyiapkan pakaian yang rapi dan mengumpulkan energi kepercayaan diri yang cukup.

## **C** Tidur cukup

Atur lagi jam tidur dengan benar. Istirahat yang cukup agar fisik tidak selalu terforsir. Ada baiknya untuk mengatur jam tidurmu di bawah pukul 11 malam. Tidak ada waktu yang bisa menggantikan efektifnya istirahat di malam hari. Malam diciptakan Tuhan spesial untuk manusia agar kita bisa istirahat tanpa harus merasa bersalah, malam memang diciptakan untuk manusia tidur jadi kita tidak perlu membuat alasan ke orang lain atau diri sendiri mengapa ingin tidur. Atur suasana kamar yang paling mampu membuat tidur nyenyak, entah dengan lampu menyala atau lampu mati atau remang-remang, mungkin dengan bantuan lampu tidur. Entah, meskipun banyak sumber yang mengatakan tidur di tempat gelap paling baik, tapi jika suasana gelap membuatmu tidak bisa tidur dengan nyaman dan damai, tidak masalah tidur dengan lampu menyala.



## **B. WAKTU MILIK KITA**



Waktu ini, saat ini milik kita, waktu akan selalu memihak pada diri kita entah apa pun keputusan yang kita ambil. Sayang, terkadang saya pun merasa terlalu percaya diri bahwa meskipun waktu sekarang ini diciptakan untuk diri saya, tapi sebenarnya saya hanya diberikan waktu satu detik setiap harinya, detik setelah detik saat ini bukan milik saya lagi, begitupun detik sebelumnya. Apakah kalian bisa merasakan jika Tuhan menciptakan waktu ini untuk kita? Dalam 24 jam, berapa jam

dalam sehari kamu bisa merasakan jika aku hidup di waktu yang telah Tuhan berikan untukku? Bukan hidup di waktu milik orang lain? Apa itu...

Kamu pikir kita hidup selama 24 jam? Tidak kita hanya hidup dalam satu detik, sedikit sekali. Lalu kenapa waktu satu detik satu-satunya waktu yang sangat berharga milik kita harus dihabiskan untuk hidup di kehidupan orang lain? Pernahkah kalian merasa jengkel melihat seorang teman atau saudara yang meminjam uangmu *memposting* dirinya sedang bersenang-senang bersama keluarganya atau sedang liburan atau sedang belanja di mal? Atau pernahkah kamu merasa sedih, marah, dan jengkel melihat temanmu terlihat beruntung memiliki pekerjaan yang terlihat lebih bagus dan bergaji lebih besar daripadamu saat ini? Atau pernahkan kamu merasa sedih melihat teman-temanmu mulai *memposting* foto dengan keluarga kecil mereka, mereka sudah mulai jalan-jalan bertiga dengan buah hati yang lucu. Bagi saya itu bentuk hidup di waktu orang lain.

Semua bentuk hal tentang orang lain yang menimbulkan perasaan tidak tidak nyaman pada diri kita, itu menandakan kalian hidup di waktu mereka. Sayang, mengapa kamu membenci kehidupanmu? Kebencian itu membuatmu enggan untuk berjuang lagi. Apa lagi ya? Emm, kebencian itu membunuh semangatmu untuk memercayai jika ada masa depan yang khusus untuk diri kita. Satu hal lagi, alasan kalian tidak perlu hidup di waktu orang lain, adalah kalian akan terhindar dari kehilangan jalan untuk melihat sesuatu yang berkilau pada

kehidupanmu sendiri. Mengapa mereka tidak pandai bahagia, mengapa mereka tidak pandai tertawa dengan hati yang penuh, mengapa di dadamu terasa kosong? Kamu kemanakan waktu 1 detik itu? Biarkan tetangga merumput, tapi jangan biarkan rumputmu mengering. Itu cukup penting, sayang. Membandingkan kehidupan saya dengan saudara atau orang lain cukup membuat semua lampu saya mati dan diri saya tidak terlihat lagi. Dalam titik ini, saya berkenalan **lamunan**, orang-orang bule menyebutnya *Day Dreams*. Ini seperti perasaan terbang ke langit dan bisa tertidur di awan-awan *cumulus* layaknya bocah kecil yang mendongak ke atas dan mengira jika awan lebih empuk dan lembut daripada kasur di kamar miliknya.

Khayalan lahir dari perasaan kecewa terhadap diri sendiri, manusia-manusia yang kehilangan konsep diri dan kepercayaan diri mereka lebih sering melamun dari spesies lainnya. Dalam lamunan ini, dia menemukan sebuah kemenangan, kemenangan yang sungguh semu. Beberapa dari kita mungkin lebih mudah terbawa alur cerita dalam drama atau film yang baru saja dilihat. Penokohan yang paling menginspirasi terlihat lebih kokoh daripada kaki kita bisa membuat kita terbang menjadi sang tokoh. Mereka seperti menemukan sebuah tombol ajaib melebihi lorong waktu untuk menyingkirkan rasa tidak berdaya dari kepayahan karena ketidakmampuan diri yang dirasakan mengganggu. Film, drama acara televisi, bisa kita gunakan untuk sarana hiburan saja, *but* bagi orang yang kehilangan konsep diri, mereka menjadikan acara ini sebagai lahan subur untuk mengembangkan lamunan dan semakin tidak mampu merasakan keberadaan di dunia, lamunan bagi mereka seperti

penyelaras tentang harapan standar hidup yang mereka inginkan dan kenyataan waktu 1 detik yang sedang mereka jalani.

Lamunan menginput pengalaman untuk otak menentukan bertahan atau kabur, simpan atau buang. Lalu sebanyak apa kalian melamun? Sejak kapan? Berapa tahun? Lamunan tentang apa saja itu? Beri tahu dirimu di dunia nyata dengan mencatatnya satu per satu meskipun dengan perasaan memalukan. Janes, dulunya dia menyukai tokoh superhero di masanya, mungkin kalian pernah melihatnya juga, dia suka sekali dengan Satria Baja Hitam, dan tebak berapa usianya sekarang. Di masa infantilnya, Janes melihat Satria Baja Hitam sangat keren dan mengagumkan, dia memiliki hati yang hangat dan diterima semua teman-temannya. Entah di dalam film atau di dunia nyatanya bersekolah, semua anak dan teman-teman membicarakan, memerankan, dan menerima kehadiran tokoh Satria Baja Hitam dengan wajah penuh kebanggaan. Janes si anak pendiam dan pemalu karena dia gagal mengembangkan konsep dirinya, orangtua Janes terlalu sibuk mengurus surat perceraian di pengadilan, bahkan Janes melihat ibunya menangis dan mendengar pertengkaran orangtuanya meributkan hak asuh Janes. Mereka masing-masing keberatan jika harus tinggal dan mengurus Janes. Tidak ada yang menyadari sejak itulah Janes kehilangan penghargaan dirinya, Janes mengharapkan kehadirannya diterima ibu dan ayahnya, jika saja itu yang terjadi, mungkin mereka tidak akan perlu mempermasalahkan, “Kenapa harus aku yang bertanggung jawab?”

Janes juga mengatakan pada dirinya jika saja dia adalah

kesatria itu, mungkin orangtuanya juga akan merasa bangga dan senang, atau dirinya mungkin mampu menyelamatkan kehidupan rumah tangga keluarga. Janes terlalu sibuk membayangkan itulah yang terjadi dalam hidupnya, dia menjalani kehidupan bukan pada waktunya saat ini, namun pada waktu pikirannya yang mungkin tidak memiliki siang dan malam sewajar di bumi. Dia cukup berdiam diri dan membayangkan saja sudah bisa menyelesaikan permasalahan, sekarang Janes menjalani beberapa pengobatan. Dia terlalu lama tinggal di tempat yang dia buat sendiri, membuatnya tidak lagi mampu membedakan mana dunia khayalnya dan dunia nyata, kemarahan yang tidak pernah terselesaikan membuat Janes cacat, kemarahan Janes sangat kompulsif.

Apa hal yang bisa kita lepaskan ketika kehilangan waktu milikku dalam setiap detiknya:

**C** Bangun pagi menjadi sebuah sejarah

Bangun pagi semakin ke sini semakin membuat tersiksa, menemukan alasan untuk bangun pagi menjadi hal membingungkan. Mungkin bangun pagi menjadi susah karena kalian pun kesusahan untuk tidur di malam hari. “Mengapa harus pergi ke tempat tidur dengan tepat waktu di saat tidak ada hal yang terlihat menyenangkan pada esok pagi?” seakan-akan itu menjadi sebuah alasan yang cukup bagus.

**C** Sulit mengambil keputusan

Kesulitan mengambil keputusan juga termasuk dalam salah satu ciri depresi, terlalu lama melamun juga mampu membuat

kita menjadi bingung dan tidak yakin ketika memutuskan sesuatu. Contoh sederhana, memutuskan jalan mana yang akan dilalui saat di belakang kemudi duduk ibu atau saudara, secara spontan sepanjang perjalanan kalian akan menyakan jalan mana yang sebaik ditempuh, belok kanan atau lebih baik belok kiri. Begitupun saat memutuskan hal yang lebih penting dalam kehidupan, jalur mana yang dipilih. Bertahan di pekerjaan sekarang atau kita sudahi karena banyak sekali masalah pekerjaan yang memengaruhi diri untuk berkembang lebih baik lagi, keputusan keseharian menjadi terasa sangat membebani.

### **C** Bersyukur seakan hanya buntalan angin

Melamun membuat hati mendapatkan kepuasan semu, mengambil kepuasan yang kita idamkan dari orang lain yang kita anggap lebih beruntung dan mempunyai *lakon* yang *aku banget*. Inilah alasan mengapa mempunyai harapan terhadap diri sendiri itu bisa menjadi hal berbahaya daripada berharap dari orang lain, karena lebih mudah mengkhayalkan dan tidak menggunakan usaha sekecil apa pun memang menggiurkan. Memenangkan, membalas dendam, menjadi superhero, dan menjadi idola semua orang lebih mudah didapatkan tanpa usaha dengan melamunkannya. Jika kalian sampai merasakan perasaan yang puas dan menyenangkan ketika membayangkan sebuah adegan atau peran yang gagal di dunia nyata, hitungan jari cukup untuk menunggu kemandekan perkembangan emosimu. Dan di saat itulah ada banyak sekali manusia yang tidak menyukai pekerjaan yang sedang dilakukan namun



tetap bertahan, banyak sekali anak muda yang bimbang untuk mengambil jurusan yang tepat untuk dirinya, lalu banyak sekali lulusan baru menjadi pincang setelah mendapatkan surat kelulusan. Mungkin saja mereka terlena dan lebih dulu mengamini jika menjadi jaya mudah, semudah memejamkan mata dan bisa terlaksana begitu saja.





# MALAS TIDAK HARUS SEBAGAI MASALAH

---

**M**alas bisa saja sebagai kambing hitam, setelahnya bisakah kalian menyadari juga jika malas bisa saja sebuah teriakan permohonan pertolongan dari diri kalian sendiri? Malas bisa saja sebuah jawaban tentang diri kita, malas yang muncul hanya jawaban mewakili mulut kita yang takut dengan picingan mata orang lain dan jawaban yang mungkin saja bisa bertentangan dengan etika dan norma di lingkungan kita. Hanya sebuah jawaban saja ketika saya masuk dalam situasi yang sebenarnya tidak begitu saya sukai, hanya jawaban saja ketika perasaan saya terlalu sering murung. Malas seperti alarm yang kita buat sendiri jika sebenarnya ada sesuatu yang terabaikan. Terkadang kita bisa saja terjebak dalam aturan sebuah lingkungan tempat tinggal, kita sempitkan saja dalam lingkungan keluarga. Terkadang ada aturan-aturan yang tidak bisa disanggah demi sebuah pengakuan dari orang lain, ada beberapa keluarga dokter yang menginginkan semua anak dan cucu mereka perlu menjadi dokter juga, ada keluarga seniman yang menginginkan seluruh anak dan cucu mereka melahirkan seniman yang mampu mengukur nama di buku-buku biografi, atau ada anak yang terjebak dalam sebuah fantasi diri ingin menjadi Superman, mempunyai kekuatan super untuk membahagiakan kedua orangtuanya dan tidak akan membuat mereka menangis sedetik pun.

Kenapa mahasiswa terkadang membolos jam kuliah atau tidak begitu berminat berkompetisi di dalam kelas dan organisasi mahasiswa? Bagaimana mereka memiliki sisa energi untuk melakukannya jika mereka tidak sedang duduk membahas sebuah hal yang ingin mereka bahas, sebuah

bayangan pekerjaan yang sebenarnya tidak bisa dia lukiskan di dalam tubuhnya? Hal ini membuat beberapa teman mahasiswa suka menjadi “kupu-kupu” atau kuliah-pulang-kuliah-pulang. Mereka tidak paham kompensasi dari mengesampingkan impian yang sudah diketahui, adalah bergelut melawan perasaan malas. Banyak sekali potensi koneksi yang mungkin saja bisa mereka jalin untuk mencari dunia yang mereka impikan, banyak sekali kesempatan mendapatkan lintasan *sprint* untuk lebih cepat menuju garis finis sehingga akan ada lebih banyak waktu jika semua harus dimulai dari awal lagi. Tapi sayang, ketika kalian melawan navigasi dari tubuh untuk putar balik, pertempuran di kelas yang kita namakan malas, membuatmu melewatkan hal-hal yang bagus.

Malas juga menjadi alarm ketika roh kita sudah *overload*, saat banyak sekali hal yang terabaikan tentang diri kalian sendiri, seperti mulut yang lebih sering mengeluh, tubuh yang sering terasa lelah pegal-pegal seketika padahal sepertinya kalian melakukan aktivitas yang sama. Memang memaksakan diri lebih mudah daripada memaksakan orang lain, tapi bisakah kalian lupa seberapa keras kalian memaksakan diri, dan bahkan merasa jika tidak pernah ada waktu yang tepat untuk mengambil waktu sebentar untuk liburan atau melakukan hal *autis* yang berguna untuk mengosongkan *storage* agar muat jika harus diinput tantangan baru lagi? Lalu bagaimana denganmu? Apakah termasuk dari orang yang suka merasa bersalah ketika ingin meluangkan waktu untuk bersenang-senang sebentar, seperti membeli tiket bioskop di akhir pekan, pergi ke pantai, atau menghabiskan beberapa lembar uangmu untuk dirimu sendiri?

Alarm apa lagi... satu alarm yang keras karena kalian terlalu banyak mengabaikan bagaimana rindunya kalian kepada Tuhan. Begitu kalian pergi terlalu jauh meninggalkan Tuhan, mungkin sesekali kalian masih bisa menemukan bagaimana Tuhanmu tersenyum atau marah. Tapi jika kamu mengabaikan panggilan dirimu untuk menemui Tuhanmu terlalu sering, kerinduan itu mungkin akan menjadi terlalu besar dan perlahan berubah menjadi sebuah rasa benci, benci kepada Tuhan: mengapa hal ini yang terjadi, mengapa mereka masih bisa menjalani hidup lebih mudah daripada aku padahal mereka sudah membuatku kesusahan dalam banyak hal, dia satu-satunya orang yang bergelut ingin menghancurkanku, dan seterusnya... Terkadang saya mendengar ada seseorang sedikit mengumpat dengan keras jika dia lelah dipermainkan Tuhan seperti ini. Hei... duduklah sebentar. Kamu sebenarnya tidak membenci Tuhan dan dunia ini, hanya saja kamu merindukan kelembutan Tuhan untuk dirimu sendiri, begitupun dirimu merindukan kelembutan dan pujian dari dirimu sendiri.

Biasanya saya pun menyebut sebuah masalah tapi malas hanya sebuah alarm jika diri kalian sedang dalam masalah telantar. Bukan dunia yang menelantarkan dirimu, tapi dirimu sendiri, dirimu yang sampai sekarang belum mengetahui apa yang sebenarnya kalian inginkan, dirimu yang masih sibuk memaksakan kelebihan yang seharusnya ada pada diri, serta kita yang masih salah mengartikan antara impian dan khayalan. Termasuk aturan di luar nalar yang menyuruhmu harus membahagiakan semua orang yang kalian kenal, untuk apa? Agar mereka selalu mengingatmu? Agar mereka selalu teberkati

dengan kehadiranmu? Apakah kamu susah membuat dirimu paham bahwa kehadiranmu di dunia ini sudah merupakan sebuah berkah? Terlalu sibuk memikirkan kepuasan orang-orang yang kalian inginkan, apa itu membuatmu lupa untuk menjadikan dirimu selalu terlihat seperti sebuah berkah di depan kaca rias di pagi hari dan di malam hari untuk berkencan dengan selimut? Terkadang manusia memang bisa saja tersesat sesaat dan perlahan terasa alasan menjadi semakin menjauh.

Malas menjadi salah satu cara untuk mengatakan “Hey, kembalilah, ayo, lihatlah aku sebentar”. Rohmu bisa saja hanya ingin dirimu kembali. *Maukah kalian menemaniku? Berbalik sebentar mematikan beberapa alarm di dalam diriku?*

Saya juga mempunyai beberapa alarm berisik sekali yang mengatakan “*Hey, kenapa harus buru-buru? Aku lelah, besok masih ada waktu, sekarang ayo kita tiduran lebih lama. Di tempat ini ada banyak sekali orang yang lalu lalang, bukan hanya aku saja, sampah itu bukan tanggung jawabku sepenuhnya. Pemerintah sudah menggaji orang untuk memerhatikan taman-taman ini. Kenapa aku harus menyiram satu pot bunga yang melayu ini, di rumah ada Ibu, Ayah, dan Papa. Meskipun di luar mendung tebal, mereka nanti pasti juga akan mengangkat jemuran di depan. Kenapa aku harus mengangkat jemuran? Di sini sudah banyak orang bukan? Ya, bukan urusanku lagi. Lebih baik aku lanjutkan tiduran sebentar.*” Saya terkadang juga melakukannya. Perasaan malas kadang sukanya meninggalkan tanggung jawab yang sepertinya bisa kita lakukan sekarang.

Ada beberapa papan batu untuk kita loncati satu per satu, mungkin ini akan membutuhkan banyak sekali tenaga dan energi. Aku sudah mengantungi air minum, roti tawar, madu, juga untuk berjaga, lalu ada nasi merah juga, karena lompatan demi lompatan sepertinya bukan hanya satu kali, tapi ada beberapa, dan di satu batu sepertinya ada aturan untuk melompat beberapa kali dulu. Aku tidak mau kehilangan berat badan terlalu banyak, jadi aku membawa bekal yang banyak. Sudahkah kalian memasukkan makanan favoritmu untuk mengikutiku? Lihat kaca lalu tersenyumlah, katakan “Hai, aku siap untuk mematikan alarm-alarm berisik itu!” ☺



## A. KEBEBASAN HAL YANG KITA PUTUSKAN



Saya jadi teringat dengan lagu ciptaan Ari Wibowo yang sangat *booming* di tahun ketika ibu dan bapak saya sedang berkenan, tapi saya cukup familier dengan nada-nadanya sampai saat ini, penggalan liriknya seperti ini:



*Madu di tangan kananmu  
Racun di tangan kirimu  
Aku tak tahu apa yang  
Akan kauberikan padaku...*

Apa kamu sudah menentukan nada yang pas untuk menyenandungkannya? Ya, lagu yang cukup terkenal. Lirik tadi khususnya berhubungan dengan loncatan pertama, jika di olimpiade lari seperti tolakan untuk kaki agar menemukan posisi pas untuk berlari cantik. Madu atau racun di antara dua cairan tadi, mana yang akan kalian ambil untuk kamu taruh di botol minumu? Sebuah kebebasan, kita yang menentukan apakah kita akan memakai kartu ‘kebebasan’ di waktu yang seperti apa. Kebebasan merupakan “ibu kandung” dari tanggung jawab, saya suka analog kebebasan dari Dr. Franz Magnis-Suseno. Mereka mengatakan jika spesies binatang adalah spesies paling tidak mempunyai kebebasan karena mereka tidak mampu bertanggung jawab. Binatang tidak mampu memahami kewajiban, mereka pun tidak bisa kita labeli bertanggung jawab,

karena binatang tidak memiliki kewajiban mereka melakukan semua aktivitas hanya berdasarkan insting dan kecondongan-kecondongan alamiah.<sup>19</sup> Pendapat ini lebih masuk akal dari pribadi saya, kebebasan bisa dikatakan akan muncul jika ada tugas atau tanggung jawab yang baru saja didapatkan. Iya, seperti ada aturan masuk di sekolah, peraturan belajar di hari Senin dari pukul 07.00 saat bel masuk berbunyi sampai pukul 09.00. Selama itu siswa-siswa menjalani tanggung jawab peran yang diambarnya menjadi seorang siswa sekolah di jam *segitu*, duduk di kelas dan perlu berusaha semaksimal mungkin untuk menguasai pelajaran dari guru mereka di depan. Setelah tanggung jawab peran, selesai pukul 09.00 - 09.15, baru siswa-siswa mendapat ada kebebasan kelas, yaitu waktu istirahat. Waktu istirahat sama juga waktu bebas siswa, boleh tetap di dalam kelas membaca atau mendiskusikan pelajaran, bebas membuka bekal atau makan di kantin, bebas tidak perlu izin ke kamar mandi, bebas untuk bermain atau tertawa lepas seperti *ngakak* dengan sesama siswa. Bebas berdampingan dengan tanggung jawab, tanpa ada tanggung jawab di situ tidak akan ada arti kebebasan yang bermakna. Di hari Minggu, bagi seorang pelajar dan beberapa teman-teman yang bekerja di kantor, terlihat sebagai hari kebebasan, tapi ketika saya belum mendapatkan pekerjaan dan masih menganggur, ah entah itu hari Minggu, Senin, Selasa, atau Rabu, tidak ada label khusus. Hari-hari semua sama karena di posisi masih menganggur saya belum menyelesaikan tanggung jawab sebagai anak berbangsa dan doyan makan untuk mendapatkan sebuah pekerjaan, untuk

19 Franz Magnis-Suseno. Etika Dasar Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm 21.

setidaknya memenuhi kebutuhan keseharian diri saya sendiri.

Setiap manusia mempunyai salah satu macam kebebasan yang tidak bisa dilanggar orang lain, kecuali moralitas diri kita sendiri, yaitu kebebasan rohani. Kebebasan rohani merupakan kemampuan kita untuk bisa menentukan sendiri apa yang kita pikirkan, untuk menghendaki sesuatu, untuk bertindak secara terencana seperti apa yang kita pikirkan dan kita bayangkan.<sup>20</sup> Begitupun ketika memutuskan untuk bersenang-senang, cara dan waktu sepenuhnya menjadi kekuasaan kita, jalan ini suka sekali melakukan promo besar-besaran kepada kita jika dalam keadaan yang sedang mudah stres. Ada waktu-waktu tertentu dengan tugas, tanggung jawab, dan jadwal-jadwal memadat. Apa yang biasanya kalian lakukan?

Kita mempunyai kebebasan untuk memilih menyelesaikan tugas dan tanggung jawab pekerjaan, sekolah, atau peran yang saat ini sedang kita sandang dengan dengan sebaik-baiknya. Seperti kadar emas, mau kita lakukan dengan kadar 80 - 100% atau 40 - 65% sesungguhnya itu menjadi kebebasan rohani. Terkadang saja ketika menghadapi beberapa tanggung jawab, terkadang suka sekali muncul bayangan *spot-spot* bersantai di sela-sela pekerjaan, awalnya bibir seperti mengajak bicara jika:

“Mataku benar-benar sudah kelelahan sebaiknya saya tidur dulu sebentar.”

“Masih ada waktu 5 harian lagi sampai penilaian untuk tugas yang ini, seharian ini aku sudah mengerjakan hampir 30% untuk tugas yang lebih mendesak. Sekarang waktunya saya beli makanan dulu.”

---

20 Ibid, dalam Franz Magnis, hlm 24.

“Masih banyak sekali tugasnya, sebaiknya saya isi perut dulu yang penuh biar nanti mikirnya bisa *on*.”

Terdengar banyak sekali ritual-ritual wajib, katanya bisa memunculkan fokus dan *mood* diri untuk menyelesaikan tugas dan pekerjaan. Lalu benarkah ritual tapi mendapat kesan merengsek tadi sungguh-sungguh bisa membantu fokus yang seratus persen? Pernah kalian membuat eksperimen sendiri? Otak yang bersarang di kepala itu memunculkan banyak sekali *embel-embel* apakah benar itu yang mereka butuhkan, atau karena mereka sedang *caper* saja karena jarang kamu dengarkan, atau mungkin otak itu hanya sedang membuat jebakan *prank*? Benarkah makanan atau tidur sebenatr, atau main *game* sebentar, atau lihat drama sebentar, atau baca komik sebentar benar-benar yang mampu membuatmu segera mendapatkan semangat untuk melakukan aktivitas dengan baik?

Ketika ada keripik singkong gurih atau pedas membuat dalih mampu membuat pikiran menjadi lebih segar dan mengalirkan ide-ide baru muncul di otak saya, ketika semua ide terasa sudah saya curahkan di pekerjaan saya, tapi nyatanya saya malah *mengendon* lama sebelum mengerjakan tugas. Kira-kira lebih cepat mana? Lebih cepat ide bagus datang atau lebih cepat keripik singkong enak yang habis? Adanya waktu lebih banyak tersita untuk memakan habis keripik singkong dulu. Sederhana sekali. Setelah bekerja, badan terasa lelah dan sedikit ada rasa kantuk karena energi sudah dihabiskan di tempat kerja, untuk menyelesaikan beberapa berkas atau pekerjaan lain di luar rutinitas kantor, kalian pikir tubuh tidak membutuhkan

waktu mengubah makanan menjadi energi? Setidaknya tubuh membutuhkan waktu 15 menit untuk mengubah makanan karbohidrat seperti nasi, mi, roti menjadi glukosa yang bisa menjadi energi untuk tubuh, sedangkan butuh waktu lebih lama lagi bagi tubuh untuk mengubah makanan yang memiliki kadar gula murni yang rendah, kisaran waktunya 15 - 30 menit lebih. Nah, apa saja yang kita makan selama di tempat kerja, dan camilan apa yang biasanya kita suruh untuk menemani agar bisa segera kita manfaatkan mengusir tubuh yang lunglai? Masuk akalkah keripik singkong asin bisa mensuplai energi besar untuk tubuh kita? Benarkah perasaan fokus datang di perut dan mulut yang bahagia dengan makanan yang suka sekali kita sebutkan?

Atau kamu ada di *spot* yang satu ini: *spot* menutup mata sebentar atau melihat kelanjutan video kemarin sebentar, atau memainkan *game* favorit sebentar untuk beristirahat, sehingga melanjutkan atau memulai pekerjaan di rumah akan lebih berenergi. Enak sekali melihat satu episode durasinya mungkin hanya 30 atau 60 menit. Untuk *game*, satu kenaikan, satu level, atau satu musuh sepertinya cukup di awal prasangka, entah mengapa sepertinya iblis masuk ke dalam ponsel dan membuat kita tiba-tiba saja mendapatkan *hero* atau bonus waktu atau tiba-tiba mendapat barang langka di *game* tersebut, ini benar-benar ilham dari pengembang permainan. Menyenangkan sekali mendapatkan ‘yang banyak’. Jika kalian pernah merasakan ini, saya tidak perlu menanyakan lagi apakah kalian akan segera berhenti ketika merasa mendapatkan kesempatan yang langka dan membahagiakan di ponsel, kembali ke perjanjian awal, jika nanti main dan melihatnya sebentar saja hanya sampai lelah

pergi. HAHA tertawa kalian terdengar keras sekali.

Saya tambahkan *spot* satu lagi ya, ini lebih terdengar sedikit religius. Dengarkah suara itu, suara dan tanda Tuhan yang merindukanmu, ada waktu-waktu yang ditentukan Tuhan untuk umat-Nya agar menyapa dan mendatangi rumah-rumah-Nya. Sebagai umat beragama kita tentu mempunyai aturan dan tata cara beribadah yang sangat kita pahami, setidaknya aturan isi doa-doa dan gerakan-gerakan tubuh yang diajarkan. Tuhan memang selalu sempurna dan pemaaf. Tuhan bagi umat-Nya adalah paling lembut di antara yang paling lembut. Mungkin karena kita tahu itu, sehingga membuat kita terkadang membolos untuk melakukan ibadah atau terkadang kita menyuruh Tuhan untuk menunggu sebentar karena kita sedang sibuk bekerja, atau sedang sibuk memainkan *game* dan video kesayangan kita, atau kita sedang ingin menjadi *autis* sebentar. Kadang-kadang kita melakukannya, tapi kadang-kadang juga terlalu sering. Awas, lama-lama tubuhmu menjadi terlatih untuk mengatakan “Sebentar, ya Tuhan, tunggu dulu, *aku sedang sibuk nih*”.

*Spot* terakhir *spot* yang di beberapa kasus teman-teman yang mempunyai rasa rendah diri. Mereka cenderung merasa harus menuruti dan melakukan permintaan beberapa orang yang masuk dalam *list* ‘superior’ dahulu dengan tujuan tidak membuat ‘si superior’ kecewa atau marah atau tersinggung sebelum dirinya memperjuangkan pekerjaan yang dia sukai. Dia akan diganggu perasaan tidak enak hati dan merasa bersalah jika tidak menyelesaikan atau mengerjakan tugas dari ‘si superior’. Manusia ini merasa setelah melakukan pekerjaan

yang biasanya dijadwalkan oleh ‘si superior’, baru dia akan merasa aman sehingga dia merasa baru bisa mengerjakan tugas-tugas pekerjaan yang menjadi tanggung jawab intinya. Salah satu alasan pencetus mengapa penderita yang dicurigai menderita depresi merasakan kesulitan berkonsentrasi adalah rasa bersalah mereka yang terlanjur menguat dan menetap, perasaan bersalah seperti ini kompensasi dari perasaan rendah diri yang kuat. Terlalu rendah diri sangat menyulitkan untuk menjadi produktif, kamu mungkin akan sangat kesulitan menyelesaikan tugas-tugasmu dengan bayangan ketakutan, kamarahan, kekecewaan, tapi kalian merasa tidak berdaya. Terlalu lama di kondisi seperti itu sangat buruk, buruk untuk dirimu. Beberapa teman juga banyak yang sedang menempuh jalan untuk mulai memerhatikan penghargaan diri, kita sudah sama-sama tahu kita semua perlu menjadi pribadi yang mencintai dan memercayai diri kita sendiri. Ada banyak sekali teman yang terjebak dengan perasaannya sendiri, bisa *survive* dengan bantuan tenaga profesional psikolog atau psikiater, orang dengan kepercayaan diri yang rendah dan rendah sekali sangat membutuhkan bantuan mereka. Saya tidak mampu membayangkan banyak kesempatan emas di dalam daur hidupnya terlewat sia-sia dengan kepercayaan dirinya yang hancur.

*Spot-spot* yang tadi saya tuliskan menjadi pengalaman yang mudah untuk diri jika kita sedang malas. Meskipun awalnya kita hanya mampir sebentar, tapi kenyataannya *spot* tadi terasa menjadi tokoh utama dalam cerita. Waktu 1 detik kita selalu habis seperti mata roda perjudian. Maukah kamu menemaniku

juga untuk melihat lebih dalam tentang menyikapi pilihan yang terlalu bebas untuk kita pilih ini? Tanganku sudah berada di *handle* pintu pertama, di bagian atas ada tulisan:

## **1. SEMAKIN BANYAK TANGGUNG JAWAB YANG DISELESAIKAN, KAMU SEMAKIN BEBAS**

Kenapa waktu sepertinya hanya berputar paling cepat pada jam tangan di pergelangan tangan yang kita pakai saja? Kata seperti itu tidak akan menyukai bibir lagi ketika kita mengambil semua tanggung jawab yang seharusnya kita kerjakan dan menyelesaikannya segera. Lari atau menolak sebuah tugas yang sebenarnya bisa dikerjakan saja tidak menyelesaikan masalah, sebaliknya, kamu akan kelelahan dikejar-kejar semakin jauh. Contoh sederhana sekali, adalah menyelesaikan kuliah. Jika kamu bisa kuliah di jurusan yang tepat sesuai *passionmu*, mungkin kamu tidak akan kesulitan untuk lulus dengan segera atau tidak. Setidaknya kalian mempunyai alasan yang kuat dan memahami konsekuensi dari keputusan lulus tepat karena tahu dan sudah mendapatkan tempat kerja yang menantimu untuk segera lulus, atau kalian menunda lulus dulu karena banyak sekali proyek jurusan yang masih membutuhkanmu.

Lain sekali cerita ketika kalian mempunyai perasaan salah jurusan karena kalian salah memutuskan, atau kuliah dari kehendak pihak ketiga. Jangankan menyelesaikan, untuk masuk kelas saja motivasi selalu menipis. Di sini terkadang kita melupakan waktu satu detik hanya untuk membalas dendam dan selalu bermain-main dengan perasaan marah kepada pihak ketiga atau dirimu sendiri yang dulu mempunyai kepala sedikit



kosong saat memutuskan impian. Impian yang terkadang terlihat dan tidak terlihat. Setidaknya jika kalian lulus dengan tepat waktu, masih ada waktu yang senggang untuk memulai kembali semua dari awal, dan waktu lebih berguna mencari lagi jalan yang membawamu kembali teringat tentang hal yang berarti untuk menemukan impianmu daripada menghabiskannya, mengatakan seribu penyesalan dan balas dendam.

Mengapa pintu pertama mengatakan jika semakin kita bertanggung jawab dengan tugas kita, maka kita akan semakin bebas? Termasuk bebas untuk bermalas-malasan. Hidup itu seperti daftar belanjaan bulanan, dari atas sampai bawah kertas di sana ada barisan alfabet apa-apa saja yang harus dibeli di toserba, setelah mendapatkannya baru kita bisa duduk di dalam taksi untuk melakukan perjalanan pulang. Semakin cepat kalian mendapatkan barangnya dan benar semakin cepat pula kaki dan punggungmu menyandar di bangku mobil dan menikmati perjalanan pulang tanpa perlu mengkhawatirkan apa pun.

Dari alasan-alasan kalian menunda pekerjaan, *spot* manakah yang sering kalian pikirkan untuk mampir sejenak sebagai prasyarat memulai sebuah pekerjaan? Saya juga akan mencatatnya, jika saya pribadi, saya suka sekali mengatkan jika tidur sebentar dan menyiapkan camilan sebentar untuk pura-pura siap mengatkan ‘ya’ saat disuruh orangtua di rumah atau menyelesaikan skripsi dulu. Aaah, saya juga baru ingat, saya dan teman-teman saya juga suka sekali membawa stok drama untuk menemani mengerjakan tugas. Bagaimana dengan kalian?

## **C** *Spot* si Perut Rakus

Ini *spot* favorit saya dan teman saya—panggil saja Tari—menyusuri gang-gang kampus mencari *snack-snack* pedas dan asin, tapi kami juga biasanya menambah daftar wafer-wafer rasa cokelat. Keresek loreng yang kami tentang *pokoknya* terlipat terlalu penuh untuk mengisi perut kami berdua saja, jika mengisi amunisi perut ini, kinerja kami menjadi lebih cepat. Itu teori kami berdua saat itu. Ya, setidaknya jika waktu untuk mengunyah tidak dikalkulasi dalam hitungan. Benarkah demikian?

Satu individu memiliki multiperan dalam siklus manusia, kita berperan sebagai anak/orangtua ketika di dalam rumah saat pagi buta dan malam hari sampai tengah malam, lalu kita menjadi anggota masyarakat ketika keluar rumah, lalu kita menjadi seorang pekerja/pelajar/pimpinan ketika di tempat kerja. Selama 24 jam bergantian terus-menerus tidak seperti peran yang *sudah* melekat di KTP-mu, di sana hanya tertulis satu profesi saja. Untuk mempertanggungjawabkan peran kita satu-satu dan berganti di peran selanjutnya, kita membutuhkan banyak sekali energi. Sarapan pagi saja tidak mungkin cukup untuk memainkan keseluruhan peran tadi.

Berapa kali kalian mengabaikan kandungan asupan yang kalian jejakkan di mulut? Perasaan malas mudah bersembunyi dalam selimut kelelahan karena aktivitasmu yang padat sekali. Seperti yang sudah kita bahas di atas tadi, jika *spot* ini dibuat oleh tubuh kita karena terlalu sering tidak memerhatikan kandungan gizi yang kita makan. Itulah mengapa tubuh merasa

harus ada tambahan makanan jika mau kita ajak bertempur lagi, karena terburu-buru mungkin pun saya juga akan mengatakan pada perut saya “Udahlah yang penting asal kenyang dan enak saja ya”.

Semakin kenyang tubuhmu, semakin dia bisa beroperasi lebih lama. Kenyangkan tubuhmu, bukan hanya perutmu saja. Premium dan Pertamina masuk akal sekali untuk menjadikan dua produk ini dengan tubuh kita, kendaraan bermotor tidak harus selamanya dibelikan Pertamina, tapi sesekali *tank* perlu terisi penuh dengan bahan bakar Pertamina. Saya mendengar dari ahli teknisi mesin yang sering saya singgahi untuk merawat motor pribadi saya. Pertamina sesekali dan itu akan bagus sekali untuk membersihkan sisa-sisa pembakaran mesin agar lebih enak digunakan. Ya, bahan bakar Pertamina mampu membersihkan sisa-sisa pembakaran di mesin dan *knalpot*. Kalian perlu mencobanya. Karena selain membuat mesin lebih halus, massa bahan bakar itu singgah di tank saya juga lebih lama daripada bahan bakar lainnya. Setidaknya sesekali saya menjadi tidak terlalu sering mengular di pom bensin dan terpapar peluh.

Cobalah memulai untuk memerhatikan makanan untuk tubuh, jika kelelahan selalu berhasil membuat waktu satu detik berharga kita habiskan untuk mengunyah makanan-makanan ringan yang belum tentu bisa diubah tubuh menjadi gula, atau hanya sedikit sekali kandungan zat gula untuk tubuh kita yang kekurangan energi.

Kita tidak perlu dalam sehari meminta ibu menyajikan masakan-masakan yang mahal dan mewah-mewah. Menangkap

reaksi tubuh kelaparan kita dengan makanan yang lebih bermanfaat akan menyingkat waktu merasa terlalu berat untuk berkonsentrasi segera. Tubuh yang lapar membutuhkan makanan yang bisa segera dia olah menjadi gula atau zat tenaga. Mudah sekali untuk memenuhi perut yang lapar, tetapi jika tubuhmu yang lapar?

Daripada mencoba *snack-snack* pasaran dengan lebih banyak kandungan pewarna dan pengawet, atau daripada gula, cobalah untuk mulai menyukai buah-buahan. Mungkin harganya lebih mahal atau sama saja, tergantung pengalaman lidah kalian juga *sih*. Kalian yang wanita pasti pernah mendengar nasihat dari ibu kalian ketika pergi ke toserba untuk membeli kebutuhan bulanan, “makan dulu” karena ketika perut kita kenyang, nafsu makan dan jajan kita juga akan hilang. Hal ini memberikan tempat untuk kesadaran diri kita tetap terjaga sehingga tidak terlalu nafsu ketika melihat deretan makanan-makanan manis atau camilan yang mampu membengkakkan pengeluaran.

Jadi beri makan dulu tubuhmu, maka perutmu juga akan kenyang. Makanan untuk perut saja tidak mampu membuat tubuh kenyang, tapi makanan untuk tubuh akan membuat perut ikutan kenyang juga, jadi tubuh tidak perlu menyalakan alarm-alarm mengunyah makanan yang bukan makanan berat. Jika memang benar-benar kelaparan usai menjalani peran sebagai pekerja/pelajar/pemimpin, bukankah seharusnya dalam benak terlintas nasi dengan lauk porsi yang cukup banyak? Bukan keripik, mi, makanan berkuah banyak, atau mungkin roti-roti kecil? Jika benakmu memikirkan camilan, bukan perutmu

yang kelaparan, tapi tubuhmu yang mulai kehabisan energi. Jangan membuat kesalahan lagi, isilah energi tubuhmu, bukan membuat perutmu membuncit lagi tanpa ada niat membuat tubuhmu kenyang dengan energi.

Ada pelajaran empat sehat lima sempurna, sebisa mungkin makan sesuai anjuran kementerian kesehatan seperti tadi di waktu sarapan. Siapa bilang mudah untuk mulai meninggalkan kebiasaan makan sembarangan? Daripada meninggalkan, lebih baik kita mulai saja dengan mengganti pengalaman makan asal perut kenyang, dengan makan asal tubuh kenyang. Ya, *snack* lebih terlihat keren dan praktis untuk dibawa-bawa ketika liburan. Semua bisa mulai dengan pelan-pelan sampai semua indra kita pelan-pelan mampu menyetujui dan memaafkan diri kita yang terlalu sering merasa *ogah sekali* menjaga kesehatan makanan, dan mulai merasakan manfaat jika kita perlu berproses untuk mulai membuat komitmen makan makanan sehat.

Semakin awal kita mulai memerhatikan kesehatan, semakin kita mampu leluasa melakukan liburan dan terbebas dari perawatan rumah sakit. Sejak pagi kita memakan makanan yang penuh dengan gizi, semakin bebas kita dari rasa malas karena tubuh terasa *so exhausted*. Satu catatan kaki yang pernah saya dan beberapa teman saya tulis saat memulai hidup sehat adalah mengganti camilan dengan buah-buahan manis. Untuk beberapa individu akan terasa aneh sekali ketika memakan atau mengganti camilan dengan buah segar yang manis, ya rasa MSG dan garam tidak bisa diduakan secepat itu, lidah kita sudah *kawin* lebih dulu dengan mereka. Tidak masalah, kita

bisa tertawa bersama jika kamu salah satu spesies manusia yang tidak begitu menyukai buah-buahan seperti sepupu saya, mari kita sama-sama menepuk bahu, setidaknya anggap saja itu hukuman kasih sayang karena kamu sudah terlalu lama tidak mengizinkan lidahmu mendapatkan pengalaman memakan buah yang lebih bermanfaat daripada camilan *micin*.

Cokelat atau makanan yang mengandung gula yang manis cocok sekali begitu ada waktu-waktu menyebalkan, daripada kalian marah-marah mengamuk, tertekan, sedih, dan membuat tekanan darah serta jantungmu berlari terlalu kencang, lebih baik sekali ambil batangan cokelat atau wafer *roll* cokelat favoritmu untuk mendapatkan flavanol, senyawa yang mampu membuat serotonin menjadi stabil kembali. Kalian juga pasti sudah membaca banyak sekali artikel dan di buku-buku, bahwa cokelat juga membantu tubuh memproduksi hormon endorfin alami untuk menstabilkan *mood* baik. Kalian boleh waswas jika kok tiba-tiba *pengen* saja membeli dan mengunyah cokelat, aaahh berarti banyak sekali hal yang sebenarnya membuat marah dan kesedihan menjadi satu. Tenangkan diri kalian segera, jangan sampai kalian kehilangan lembaran uang, seorang teman, atau senyum ibu kalian gara-gara ledakan emosi kesedihan dan kemarahan. Semoga kita tidak lagi mengabaikan emosi diri lagi, manusia tidak ada yang mewajibkan selalu senang dan tidak ada pula yang mewajibkan agar selalu bersedih. Tidak apa-apa memakan cokelat di saat tubuhmu membutuhkan itu, entah kamu laki-laki atau perempuan, membeli cokelat untuk diri sendiri tidak akan dikenakan pasal dan dituntut hukum. Ini bahkan lebih baik daripada kalian melarikan diri dengan

mengisap rokok atau meneguk minuman supaya mabuk.

Sarapan pagi sebenarnya sangat penting sekali. Usahakan sungguh-sungguh ketika membuat menu sarapan apa lagi ketika hari-hari dengan rutinitas terpadat. Usakan di piringmu ada sayuran hijau untuk kebutuhan serat seharianmu dan sesekali mulailah meminum susu segar. Tidak masalah jika tidak begitu menyukai dua jenis makanan ini, semakin tua semakin susah memang mengganti menu untuk lidah. Siapkan cermin saja dan tersenyum lebar, berbisiklah pelan-pelan

“Hai, tubuhku yang manis, aku mencoba menambahkan pengalaman baru untukmu, mari kita sama-sama mencoba makanan ini dan maafkan aku selama ini aku tidak pernah melatihmu untuk hidup dengan benar.”

Tidak apa-apa merasa enek. Kalian tidak sendirian. Nyatanya banyak juga manusia Indonesia yang tidak menyukai sarapan, tidak suka makan sayur, tidak suka makan buah, termasuk merasa terhina saat meminum susu. Tahukah pengabaian-pengabaian itu yang membuat tubuhnya menyalakan alarm lapar dan malas? Membuatmu lebih memilih mengunyah sampah.

*Dear, perutku sayang*

*Hei, perut rakus!*

*Mulai saat ini aku ingin membuatmu menggiling dan menggiling banyak sekali makanan yang berbeda dari sebelumnya. Bersiap-siaplah dan selalu ingatkan aku untuk memasukkan makanan yang paling sehat ya! Dan bantu aku merayu dan memikat indra perasa kita agar mereka sudi dengan riang hati mulai mengunyah dan mengunyah banyak sekali makanan yang paling sehat menurut kita.*

*Salam: Tubuhku yang paling (sebenarnya) aku sayangi*

Kirim surel ini dan penuhi tubuhmu dengan banyak sekali energi untuk berpindah peran dalam sehari, beri tahu tubuhmu mereka tidak perlu lagi kekurangan stok energi mulai sekarang.

### **C** *Spot Happy Ending*

Hal apa bagimu yang mampu memberikan kesan akhir cerita yang paling romantis dan menyenangkan? *Spot* ini mari kita beri nama Happy Ending. Dalam sebuah alur cerita, entah itu pembaca atau penonton mempunyai adegan yang seharusnya



menjadi *ending* di akhir cerita. Beberapa mendapatkan adegan yang menjadi kehendaknya, tapi banyak juga penikmat cerita terpaksa menerima takdir skenario penulis naskah. Jika itu adegan di layar atau rentetan cerita tinta, akan mudah sekali menutupnya atau menyaksikan ulang adegan yang paling favorit, dan lebih mudah kita memercayai dengan melanjutkan cerita atau mereka ulang adegan yang seharusnya menjadi aturan di otak kita. Dipikir kehidupan itu sama dengan cerita buatan manusia? Waktu di sini terus berputar dan memiliki detik serta lembaran yang selalu tumbuh disetiap pagi, kita tidak pernah mengetahui berapa jumlah lembaran buku kita atau berapa detik yang ada pada detik tubuh kita.

Semoga kalian tidak menyamakan kehidupan saat ini dengan sebuah kisah di novel atau adegan di film yang bisa kita pakskan *ending* memuaskan terus-menerus dengan erat di dalam benak saja. *Ending* seperti apa yang biasanya kalian harapkan? Kemenangan mutlak atau penghargaan mutlak atau keindahan wajah yang mutlak ya sepertinya banyak sekali hal menarik yang seharusnya kita dapatkan bukan? Dan membayangkan dan mengatakan seharusnya aku pantas mendapatkan yang lebih baik dari yang lain, memang lebih mudah.

Pengalaman sederhana dengan memberikan praduga-praduga kata “bahwa seharusnya” membentuk mata kita lebih tertutup untuk mengenali dan menerima apa yang ada pada diri kita dan skrip yang sedang kita jalani. Mulut menjadi semakin lebih mudah mengatakan alasan rasional untuk membenci

banyak sekali hal-hal sederhana, lama-lama dunia ini menjadi terasa semakin dingin dan semakin sunyi. Mengapa kamu memasang wajah murung dan mencemaskan hal-hal di luar jangkauanmu untuk mengubahnya? Terkadang yang perlu kita lakukan hanyalah menjalaninya saja agar tidak terlalu banyak kehilangan.

Penerimaan diri memengaruhi *spot* satu ini, semakin kalian cerdas dalam hal penerimaan diri, kalian tidak akan terjebak dalam ranjau ekspektasi. Sehingga diri kalian tidak merekayasa *spot-spot* hiburan diri yang merepotkan. Jika kalian mengenal seorang teman yang suka sekali melihat ponselnya lebih lama atau bahkan dia pernah mengatakan menjadi gagu ketika dia lupa memasukkan ponsel di dalam saku, berarti dia sedang benar-benar dalam kesulitan terjebak di hiburan diri dengan versi *happy ending* semauanya sendiri dengan standar yang terkadang terlalu tinggi dari kemampuan, dan terlampau indah dari yang sebenarnya terjadi. Karenanya mereka akan mudah sekali menemukan kekecewaan dan memengaruhi bagaimana diri individu tersebut melihat keadaan dirinya, lingkungan sosial, dan bagaimana Tuhan memberi ketetapan untuk dirinya.

Dari kekecewaan-kekecewaan ekspektasi di luar nalar, menjadikan tubuh kita membuat jalan tikus untuk mendapatkan Happy Ending dengan sebuah pelarian. Garisbawahi di kata pelarian, namanya pelarian selalu memiliki tingkat risiko berbahaya lebih banyak. Saya sering menuliskan bahwa semua manusia memang tidak harus selalu hidup dengan

bahagia setiap detiknya, kesedihan dan rasa tertekan selalu dibutuhkan karena mereka mengajari kita mematangkan emosi, pengendalian, dan kedewasaan ketika kita semua berhasil memecahkan dan menyelesaikan dengan kesadaran penuh. Bukan menyelesaikan masalah dengan menekan tombol skip ke *spot-spot* pelarian. Kebutuhan rasa bahagia di *real life* penuh kebebasan dan penuh kesadaran yang terpenuhi membuahkan perasaan semangat untuk beraktivitas, mengapa beberapa orang di luar sana menantikan hari libur panjang untuk liburan bersama, atau mengantre di bioskop dan beberapa melakukan hobi-hobi di luar ruangan meskipun harus membayar beberapa puluh ribu hingga jutaan rupiah? Perasaan menyenangkan dan membahagiakan yang terasa nyata itu yang mereka cari. Sayang, berapa kali kalian mengabaikan kebutuhan diri kalian untuk mewujudkan Happy Ending yang ingin kalian rasakan secara nyata? Karena kalian pikir waktu terlalu sempit, karena kalian terlalu mengikatkan kesalahan orang lain dengan kuat di pohon itu, atau mungkin karena kalian merasa tidak terlalu pantas untuk bersenang-senang?

Lalu kita terkadang akrab sekali ya dengan pelarian Happy Ending, pernah *gak sih* kamu juga merasa ingin tidur lebih lama lagi di pagi hari, atau tapi cenderung sering tidak sadar menghabiskan berjam-jam di depan media sosial waktu libur? Wah, terkadang saya juga merasakan jika waktu yang berputar di akun-akun media sosial lebih lambat dari jam dinding lingkaran di ruang tengah saya. Ada juga masa-masa di mana, *wah, menonton serial drama tidak pernah membosankan*. Selesai satu drama, ah masih ada stok drama lainnya.

Orang-orang menyebutnya kegiatan untuk membunuh waktu. Sebuah kegiatan yang bisa mendatangkan perasaan membahagiakan, perasaan tertantang, perasaan sedih, perasaan puas dan berharga dalam satu waktu secara bersamaan. Hebat sekali apakah saya perlu menyalakan *confetti* pesta untuk merayakan kehebatan ini? Wah, hanya sendiri tapi kita mampu merasakan gejolak perasaan yang cukup kompleks dan semua emosi yang dibutuhkan jiwa manusia. Wah pantas *gadget* menjadi sangat laris manis, ya?

Ada satu lagi pelarian *Happy Ending* yang beberapa teman saya lakukan, ini seperti ketika saya memilih waktu tertidur lebih lama di hari-hari libur. Semakin lama tidur, semakin saya merasa bisa mengendalikan waktu. Tidur memang terbukti mampu menetralkan hormon dalam tubuh, terkadang menang lotre jika berhasil tidur sambil bermimpi. Itulah mengapa beberapa ahli psikologi mengatakan jika seseorang yang lebih sering tertidur dari kebiasaan sebelumnya, menandakan dia sedang dalam keadaan bersedih. Saya pikir ada benarnya juga. Ada hari-hari terkadang saya terlalu banyak menahan perasaan yang membuat dada kita terasa penuh, dan tidur terasa menjadi pelarian, setidaknya untuk sehari saja bisa liburan tidak merasakan kecewa secara nyata seperti hari kemarin. Jika namamu Rangga, saya harap kamu tidak tersinggung karena kali ini salah satu teman saya, Rangga, dan komplotannya, mempunyai *spot happy ending* yang saya bilang di atas, sebenarnya mirip-mirip dengan tidur.

Rangga dan Rangga-Rangga yang lain yang mungkin juga kamu kenal, mempunyai pelarian *happy ending* dengan

mengisap asap atau memabukkan dirinya sendiri. Dia bilang membutuhkan dua hal tadi, minuman memabukkan tadi mampu membuatnya tertawa hampir terasa nyata juga, dia juga terasa mendengarkan dan mengerti perasaan yang tidak pernah mampu dia ungkapkan, dia juga seperti elevator, mampu membuat tubuhnya terasa lebih baik, semua terasa sama dengan di kehidupan nyata. Tapi tahukah jika hanya terasa saja? Rangga-Rangga tadi tidak perlu menyiapkan mental, tidak perlu menyiapkan argumentasi untuk membela diri, semua terasa bisa selesai dalam semalam dengan satu ruangan dan beberapa botol saja.

Pelarian Happy Ending, entah itu main *game*, melihat video, atau tontonan yang paling kita sukai, entah itu berseluncur di media sosial, entah itu sebuah minuman, entah itu mata yang ingin selalu tertutup, benarkah menjadi benar-benar membuatmu lebih bahagia? Atau perasaan kosong dan kesepian itu masih saja tetap memanggil-manggil namamu? Jeleknya lagi, tubuhmu yang mulai merasa kecanduan karena kemudahan mendapatkan perasaan-perasaan emosional yang praktis, suka sekali lebih memilih ke *spot* pelarian *Happy Ending* ketika kalian sungguh-sungguh membutuhkan *refreshing* yang sebenarnya.

Memang terasa lebih mudah untuk duduk sebentar dan berurusan dengan benda mati daripada berurusan dengan makhluk bernyawa. Tapi jika kamu terlalu sering melakukan pelarian, kamu bisa-bisa tersesat terlalu dalam. Sayang pelarian *happy ending* ini sangat mampu menghambat perkembangan

keterampilan emosionalmu sebagai dirimu sendiri dan sebagai makhluk sosial. Entah itu sebuah *game* yang bisa menyalakan adrenalinmu, entah itu sebuah tontonan dalam bentuk video yang mampu membuatmu mengetahui banyak sekali gejolak emosional dalam satu waktu, entah itu akun-akun media sosial yang mampu membuatmu merasakan sebuah perjalanan bersamaan gejolak emosi yang beragam, atau sebuah ritual tidur dan memabukkan untuk membuatmu merasa mendapatkan sebuah kenyamanan dan ketenangan. Tapi sayang, mereka ada di dunia ini sebenarnya bukan ditakdirkan sebagai tokoh utamamu, tapi mereka seharusnya hanya menjadi tokoh yang numpang lewat dengan honor Rp 75.000 saja untuk setiap *scenanya*.

Sigmund Freud pernah mengatakan bahwa pada dasarnya manusia memiliki sifat alamiah yang dibawa sejak lahir, memiliki motivasi untuk mencari kesenangan dan mengurangi kecemasan.<sup>21</sup> Tidak masalah sebenarnya jika kita merasa merindukan perasaan untuk membebaskan diri dari kecemasan, jika hari-hari sebelumnya saya dan juga kalian sering mengabaikan kebutuhan tersebut dan lebih memilih cara instan dengan mengambil *spot* pelarian *happy ending*. Maukah kamu juga menemaniku untuk memulai kembali memberikan pengalaman baru pada diri kita sendiri tentang mencari kembali cara bersenang-senang yang sebenarnya? Saya ingin kembali membagikan sebuah susunan kalimat yang saya buat sendiri dan saya tuliskan di sebuah papan untuk saya baca setiap kali

---

21 Arumwardhani, Dr. Arie. Psikologi Kesehatan (Yogyakarta: Galangpress, 2011), hlm 135.

saya merasa membutuhkan sebuah pemakluman paling banyak dan membutuhkan dukungan lebih banyak

*Jika memang semua harus dimulai lagi dari awal  
Itu bukanlah sebuah masalah, bukan, Munita  
Aku akan selalu memelukmu  
Aku juga akan selalu memaafkanmu*

Bisa dibilang tulisan tadi menjadi jargon favorit saya, terkadang terdengar sedikit menggelikan, tapi setiap kali membacanya, saya selalu merasa bahwa diri saya sendiri tidak mempermasalahkan jika memang sedikit terlambat, dan diri saya siap menyediakan gelas yang lain lagi untuk diisi dengan air yang menyegarkan lagi.

### **C** Memperbaiki Hubungan dengan Orangtua

Pengalaman merasakan menjadi orangtua. Kalian tahu sebuah kebahagiaan yang tidak kita ketahui sebelum menjadi orangtua? *“Saya seperti melihat surga saat pertama kali anakku memanggilku ‘Papa’, lalu dia menunjukkan kelemahannya dan manja sekali meminta tolong. Di momen seperti ini aku tidak bisa membandingkan perasaan bahagiaku dengan hal*

*apa pun,*” begitu tulisan seorang papa muda yang tidak bisa saya sebutkan namanya.

Spesies kita secara alamiah memiliki kebutuhan konatif untuk memperoleh motivasi dalam diri, kebutuhan yang akan muncul setelah kebutuhan dasar terpenuhi ada tiga, yaitu kebutuhan untuk dicintai dan dimiliki, kebutuhan untuk dihargai, dan kebutuhan mengaktualisasi diri pada puncak kebutuhan manusia. Motivasi yang membahagiakan tingkat surga inilah yang baru saja dirasakan papa-papa muda tadi hingga dia menuliskan ungkapan yang katanya memang tidak bisa dia lukiskan dan bandingkan dengan pengalaman membahagiakan lainnya. *Makanya* dia mengatakan “surga”, sebuah tempat yang menjadi incaran semua makhluk dan tidak ada cacat di bayangan semua orang. Dan sayangnya *spot* pelarian *Happy Ending* sama sekali tidak mampu memenuhi satu pun dari tiga kebutuhan konatif manusia tadi.

Jika benak kalian masih sering lebih mudah memikirkan untuk tiduran dulu atau main *gadget* dulu, saya hanya ingin bertanya kapan terakhir kalinya kalian menghabiskan waktu bercanda bersama ayah dan ibu kalian? Kapan terakhir kalinya kalian terlibat perbincangan yang hangat dan sesungguhnya di forum keluarga besar kalian? Kapan terakhir kalinya kalian keluar dari rumah lalu ikut duduk bersama orang-orang seumuran kalian untuk melakukan program-program lingkungan di tempat tinggal? Kapan terakhir kalinya sahabat atau temanmu menghubungimu untuk meminta pelukan karena mereka sedang merindukanmu? Dan kapan terakhir kalinya wajah dan hatimu akur untuk tertawa bersama?



Apakah kalian juga merasakan seperti selalu ingin menyenangkan orang lain di tempat kerjamu atau sewaktu menjalin pertemanan sejak dulu? Bukan hanya itu, terkadang mungkin saya dan kalian juga sering berusaha sekuat tenaga membesar-besarkan harapan orang lain terhadap diri kita bahwa kita akan selalu bisa mereka andalkan, kita terkadang ingin membentuk *image* jika kalian selalu bisa menelepon jika sedang membutuhkan bantuan atau dalam kesulitan karena kita melebihi *superhero*, karena terkadang kita bisa saja sering merasa ketakutan untuk ditinggalkan sehingga kita selalu memutar otak untuk memberikan dukungan kepada teman-teman kita, dan apakah kalian juga pernah merasakan perasaan senang dan suka saja ketika ada salah satu teman yang dekat dengan kita berselisih dengan teman kita yang lain?<sup>22</sup> Jika saja kemungkinan itu juga terjadi pada dirimu, pantas saja kita juga sama-sama sering terlibat di dalam *spot happy ending*. Karen Horney menjabarkan ketika kalian merasakan hal-hal yang baru saja saya sebutkan di atas, berarti roh kita sama-sama masuk dalam pertahanan diri yang *neurosis*. Karen melabelinya dengan “kebutuhan neurotik untuk rasa sayang dan persetujuan”. Sudahkan kalian eratkan genggamannya, yuk mulai lakukan ini bersama-sama.

Pertama: kita bisa memulai dari hal yang paling dekat dan paling masuk akal untuk kita lakukan bersama, karena ini yang paling mudah. Sediakan waktu sebentar untuk melihat ibu dan ayahmu ketika menjelang tidur saat mereka duduk bersantai berdua. Apa makna yang selama ini kalian tangkap tentang orangtuamu? Coba beri tahu dirimu sendiri dengan menulisnya,

---

22 Ibid dalam Arumwardhani, Dr. Arie. hlm 173-174.

entah itu sebuah rasa kasih sayang, takut kehilangan, rasa ketakutan, rasa kekecewaan atau kemarahan. Mari kita izinkan dengan tulus diri kita menuliskan apa dan bagaimana sosok orangtua kita dengan sejujur-jujurnya. Kali ini Tuhan tidak akan marah dan *menjudgemu* sebagai anak kurang ajar dan tidak tahu diri, karena Tuhan tahu kamu dan saya menuliskan semua ini bukan untuk membunuh mereka atau membunuh diri kita sendiri, tapi kita sedang mencari cara untuk mengundang sungai yang mengalir di bawah naungan kita dan orangtua kita. Memperbaiki hubungan dengan keluarga menjadi hal penting pertama untuk dilakukan. Jangan lagi merasa *seyogianya seorang anak harus baik dan selalu baik dan patuh kepada orangtua* dan membuatmu bersikap seperti anak bayi besar, terasa menurut dan terasa berkorban besar untuk kedua orangtuamu tapi kita menyimpan emosi yang negatif sekali. Hal ini sangat tidak baik. Itulah sebabnya pekerjaan menjadi terasa lebih berat dan melelahkan dan membuat kita merasa malas menyelesaikan banyak sekali hal, karena jika kita meletakkan hal *seyogianya* sebagai anak aku memilih bekerja di profesi ini, aku memilih bersekolah di sini, aku memilih ini dan itu, saklar kebutuhan kasih sayang dan pengakuanmu menjadi neurosis atau merusak perlahan.

Apa kalian sudah selesai menuliskan gambaran orangtuamu? Jika sudah, mari kita baca satu persatu dan hal pertama terbaik adalah akui saja dan terima dirimu jika memang kamu sudah terlanjur melihat orangtuamu seperti ini. Ya tidak apa-apa, kita sama-sama saling mengetahui, begitu pula Tuhan, jika tidak ada yang 100% salah di dunia ini dan tidak pernah

ada orangtua yang sempurna, begitu pula anak yang sempurna. Terima dan maafkanlah dirimu yang dulu masih menyimpan dan sepertinya terlalu banyak sekali memasukkan peristiwa-peristiwa menyedihkan tentang orangtua terlalu sibuknya, sepertinya mereka melupakan fakta jika sebenarnya orangtua kita hanya produk zaman purba dari nenek-nenek kita, kita juga menjadi lupa memasukkan momen-momen perjuangan orangtua untuk kita. Di mana posisi kalian? Hanya uangkah yang orangtua kalian tahu? Pengekangankah yang hanya orangtua kalian tahu? Atau pencitraan sajakah yang hanya orangtua kalian tahu? Di hasil tulisan kalian tadi, jika semua mengerucut terlalu negatif, saya ingin menepuk pundakmu. Ayo kita buat diri kita terobati dari hal-hal menyakitkan tentang orangtua di masa kemarin dengan memulai membuat cerita yang menyenangkan untuk saat ini dan detik-detik berikutnya.

Ambil napasmu yang panjang, percayalah, memperbaiki hubungan dengan orangtua kita lebih mudah dari praduga-pradugamu. Kalian percayakan darah itu lebih pekat daripada air, ada darah orangtuamu di tubuh kita, jadi menjadi lebih mudah untuk memberi tahu ulang di darah yang mengalir di memori jika kali ini kita perlu untuk menyudahi, seperti memintal hal-hal yang terlalu buruk dari ayah dan ibu, apa pun bentuknya: uang, pengakuan, pengekangan yang kalian pilih untuk mengambil kesimpulan selama ini, percayalah itu hanya bentuk cinta mereka. Terimalah kedua orangtuamu yang sudah semakin menua, apa pun adanya mereka. Coba untuk mulai berbincang atau menyediakan minuman hangat, membelanjakan sedikit saja uangmu untuk membelikan

makanan yang mungkin mereka sukai, jika mungkin ada waktu cobalah bangun lebih pagi dan tanyakan mereka bekerja dengan memakai baju mana.

Sesekali mencoba menyetrifikasi baju yang ingin mereka gunakan untuk bekerja dengan satu catatan: pahami perasaanmu untuk melakukan hal baik dan manis untuk ayah atau ibu bukan karena *seyogianya* sebagai seorang anak, tapi kali ini, ayo bersama dengan saya dan teman-teman yang lain untuk memintal ulang pengalaman yang lebih berarti dan lebih menyenangkan untuk orangtua kita, mari bersama-sama berusaha membuat momen yang seribu kali lebih menyenangkan agar semua pengalaman buruk yang terlanjur kita yakini ternyata bisa saja itu bukan perasaan yang sesungguhnya ingin orangtua kita tanamkan.

Mengapa memperbaiki hubungan dengan kedua orangtua menjadi sangat penting? Hal pertama yang paling mudah untuk mendapat sebuah pengakuan adalah dari orangtua, yang paling mudah, yang paling penting, setidaknya ketika di luar hujan deras, rumah selalu memiliki atap yang bukan saja hanya menghentikan hujan, tapi juga menaikkan suhu badanmu yang sangat kedinginan. Entah apa pun prasangkamu tentang kedua orangtuamu, mereka selalu memikirkanmu sebagai prioritas yang harus mereka bahagiakan. Mengapa bisa demikian? Tahukah ketika kita bayi dan ibu serta ayah kita ketika masih menjadi ayah dan ibu muda, kita menjadi hal pertama yang memenuhi kebutuhan konatif mereka? Mari kita berjabat tangan dengan momen negatif yang terlanjur kita yakini, peluk saja

mereka dan bisikkan di telinga mereka jika: *“Mulai detik ini dan detik seterusnya, aku ingin membuat kenangan baru untuk bisa menemanimu dan berdiri tepat di sampingmu, mungkin mereka lebih besar dan lebih tinggi dan lebih bersinar hingga akhirnya aku tidak bisa lagi melihatmu lagi, maafkan aku karena banyak sekali membuat hal yang menyakitkan sekali”*.

Lihatlah ke atas. Sudah banyak genteng yang mulai rapat, kali ini air hujan di luar tidak akan bisa masuk, semoga dengan kalian ikut bersungguh-sungguh ingin memulai memasukkan hal-hal yang seribu kali lebih menyenangkan tentang hubunganmu dengan orangtuamu, kamu bisa mulai merasakan buah yang sudah mulai saya makan, buah manis dan hangat yang selalu ada saat saya pulang ke rumah. Kalian akan mulai menyadari jika satu-satunya hal yang mampu berekspresi dengan ketulusan hanyalah ibu dan ayah kita. Mereka ternyata mudah sekali terkesan dengan diri kita, ketika berat badan kita menjadi bertambah, mereka ternyata adalah satu-satunya yang menyadarinya dan satu-satunya manusia yang menganggap jika itu membuat kita semakin menawan dan mereka akan mengatakan jika kita adalah anak yang memiliki paras paling sempurna segalaksi. Kalian tidak perlu lagi mencari tempat untuk membagi atau pamer kebahagiaan kecil dan besarmu, cukup pulang ke rumah dan hanya ibu dan ayahmu yang akan ikut tertawa paling lebar dan paling puas tanpa tendensi dan perasaan tersaingi. Dari cara mereka melihatmu dan tertawa bersamamu, rasakanlah sedikit demi sedikit orangtua kita juga akan membantu memenuhi kebutuhan konatif kita, sama seperti kita yang memberikan kebutuhan konatif di saat kita

menjadi bayi dan selalu tumbuh menjadi lebih sehat, lebih mudah tertawa.

### **C** Mengaktifkan Tombol Manusia Sosial

Hal membahagiakan kedua, yang sebenarnya lebih seru dari permainan *game* kita, dan lebih mampu membuatmu tertawa lebih lama daripada tayangan drama, ini pun juga lebih menggairahkan juga dari tontonan-tontoaan favoritmu, adalah terlibat pembicaraan dengan ikatan emosional bersama keluarga besar dan teman-teman yang seumuran denganmu. Beberapa kasus pada teman kita yang mempunyai riwayat kecemasan sosial akan merasa sedikit terancam jika harus keluar rumah dan bertemu dengan banyak orang, ketakutan-ketakutan dan perasaan terancam lebih banyak menguasai ingatan. Beberapa pengalaman yang kurang mengenakan bisa saja terjadi dalam menjalin hubungan dengan orang lain, kali ini pasti kita sudah sama-sama memahami jika sudah tidak apa-apa jika terlalu banyak hal terlanjur menyebalkan yang kita proses dan kita yakini tentang orang lain. Wajar saja seserang menjadi sulit percaya kepada orang lain jika kita terlalu banyak mengingat pengkhianatan, rasa sakit hati, pelecehan, atau pengalaman direndahkan. Cukup peluk saja dirimu dan katakan kali ini kita akan mulai melakukan *treatment*, siapkan makanan yang sehat setiap hari untuk dirimu agar siap untuk mulai keluar dari kamar yang paling nyaman. Selama kamu tidak mual secara tiba-tiba, dadamu terasa sesak tiba-tiba, dan kepalamu menjadi pusing secara tiba-tiba saat ingin mulai bergabung dengan keluarga besarmu atau dengan perkumpulan manusia-

manusia seumuranmu, itu berarti kita masih bisa melakukannya sendiri. Tetapi jika saja salah satu dari kalian merasakan tanda-tanda kecemasan yang luar biasa seperti tadi, akan lebih baik dan mudah jika kita bersama menceritakan beberapa hal kepada psikolog. Mereka akan mendengarmu dan memahami situasimu.

Semua langkah pertama memang selalu mendebarkan jantung. *Pegangi* ya jantungmu, dan rasakan dengan telapak tanganmu, iramanya menyenangkan sekali. Bayangkan visual jantungmu berdetak dengan tersenyum melihatmu yang berdandan sesempurna mungkin ingin memulai sebuah pengalaman baru yang menyenangkan.

**Pertama**, yang perlu dilakukan jika semua sudah terlanjur menjadi asing, satu-satunya hal paling aman dan mudah adalah meletakkan ponsel di dalam saku selama acara tersebut, arahkan saja pandangan kalian kepada seseorang yang berbicara paling keras dan paling mendapat perhatian banyak mata, mereka adalah *Role Play*. Buatlah kontak mata dengan si *Role Play* maka kamu perlahan akan mempelajari apa yang bisa mulai kita obrolkan dengan yang lain.

**Kedua**,anggapi obrolan mereka dengan ikut tertawa saja saat semua tertawa. Angguk-angguk-geleng-geleng saja dulu tidak apa-apa. Mencoba masuk dengan memberikan isyarat jika obrolan mereka cukup mengasyikkan, maka lingkunganmu akan merasakan hal yang sama. Cukup dengan bilangan detik, semua orang akan menyadari keberadaan kita.

**Ketiga**, luangkan sedikit waktumu saat duduk di tengah-tengah barisan, ambil napas panjangmu, dengarkan dengan

telinga kalian apa pun yang kalian dengar dan sadari suara-suara yang terdengar sekarang. Bagaimana? Ada banyak sekali perbedaan intonasi gaya bicara mereka semua, cara dan nada-nada mereka tertawa, perubahan mimik yang dinamis selalu berubah, suara gelas, suara-suara makanan yang terbuka dengan lirih, suara-suara keponakan-keponakan kalian yang mungkin sedang berkelahi dan menangis. Satukan semua suara tadi, terima saja, jangan kalian lawan dengan “seharusnya aku ingin sebuah ketenangan”. Ya begitulah suara baru yang indah yang perlu kalian rasakan. Kamu benar-benar berada di tengah-tengah mereka, duduk bersama mereka. Kamu hebat, kamu sudah melakukan hal yang hebat, tepuk beberapa kali kakimu, tersenyumlah, setidaknya sekarang kita sudah bersama-sama melakukan sebuah usaha untuk memperoleh pengakuan dari dirimu sendiri dan orang lain jika kamu ada di waktu ini, di tempat ini, sekarang, detik ini.

**Keempat**, coba lihat kalender di ponsel atau dinding rumah kalian. Adakah acara undangan pernikahan dari teman lama? Saya bilang teman lama, karena mungkin sekarang kita sudah tidak dipertemukan lagi dalam satu ruangan dan satu tempat dengan intens. Lain kali jika ada temanmu yang memintamu datang ke acara pernikahan mereka, sebaiknya selalu ajak saya untuk datang. Pernikahan bukan sekadar sebuah acara makan bersama biasa. Kalian tentu sudah paham sebuah negara membutuhkan pengakuan secara *de facto* dan *de jure* dari negara tetangga saat pendeklarasian kemerdekaan untuk berdiri sendiri sebagai negara baru yang telah merdeka, begitupun dengan sebuah pernikahan. Tamu-tamu yang



datang sebenarnya berperan sebagai negara yang ikut dalam sidang dan secara resmi mendukung dan mengakui jika negara tersebut kini sudah menjadi negara yang baru. Untuk hubungan selanjutnya akan dibentuk sebuah persekutuan negara-negara untuk mempererat hubungan, siapa negara yang akan diajak untuk bergabung dalam persekutuan negara-negara tadi? Ya betul, hanya negara yang hadir dan mengakui kemerdekaan negara yang baru tadi. Pernikahan pun seperti tadi, dengan kalian mendatangi pernikahan, kalian ikut menandatangani *de jure*, kalian sudah meningkatkan penghargaan seseorang, itu penting sekali. Secara tidak sadar perlahan hati kalian akan terasa penuh. Ambil kursi dan duduklah sebentar untuk mengamati pasangan temanmu yang sedang berdandan, wah, nikmati senyuman mereka. Selamat, kamu juga sudah berperan mengukir senyuman mereka juga, saya akan selalu mengucapkan terima kasih pada kamu yang ikut membuat pasangan pengantin itu tersenyum. Mungkin ada nama kalian di dalam bibir mereka, terima kasih kalian juga sudah membuat hati seseorang merasa sangat bahagia. Sebentar lagi hatimu akan bergetar, ya, lain kali sebaiknya jangan kamu acuhkan lagi ya jika temanmu meminta tolong untuk mengakui kemerdekaan mereka dan negara baru mereka yang sedang berdiri tadi.

Dan selamat bergabung dengan banyak sekali persekutuan negara-negara, jadi nantinya suatu saat, ketika kalian sedang pergi keluar rumah dan bertemu dengan teman kalian yang mengundang, kalian bisa leluasa tanpa perasaan menggantal menyapa dan menanyakan banyak hal, karena kalian sudah bergabung dalam persekutuan negara dengan mereka. Jika kalian

tidak menandatangani *de yure* karena terlalu banyak ganjalan akuilah jika timbul banyak sekali rasa tidak nyaman, ya rasakan saja bagaimana perasaan tidak nyaman itu menguasai dadamu. Rasakan dan akui, “Oh beginilah perasaan tidak nyaman itu”. Itu tidak apa-apa, kalian tidak perlu melawan, karena itu reaksi yang manusiawi sekali. Untuk yang sudah terlanjur, itu bukan masalah yang besar, karena mulai sekarang bukankah kalian akan menemaniku juga untuk mulai ikut menandatangani *de yure* jika teman lama kita membutuhkannya?

Satu-satunya cara untuk membuat hatimu terasa penuh dengan emosi penuh adrenalin dan perasaan dicintai, dibutuhkan, seperti kebutuhan dasar manusia adalah terlibat langsung pembicaraan dengan orang lain dan melihat orang lain berterima kasih atas kehadiran kita. Melihat orang tersenyum karena kehadiran kita, sama saja mereka ikut mengakui keberadaan kita, mereka juga ikut menata batu bata yang berongga di dalam hati kita. Drama-drama percintaan dan tontonan-tontonan itu sama sekali tidak banyak membantu, drama-drama dan tontonan tadi memang gilimu untuk dilihat, bukan itu yang tubuh dan otak kalian inginkan sebenarnya. Hati, otak, dan tubuhmu merindukanmu untuk tertawa bersama manusia yang lain.

### **C** Membalas Surel Rindu dari Tuhan

Sekarang adalah waktu yang paling tepat untuk membuka surel yang telah Tuhan kirim untuk kita. Ketika mengunjungi sebuah rumah sakit, saya melihat dari pintu UGD yang terbuka, seorang ibu-ibu setengah berlari ke arah saya, duduk menunggu

teman saya yang harus menghabiskan cairan infusnya. Ternyata itu adalah ibu dari anak remaja sekitar berusia 18 tahun yang beberapa menit lalu dipapah beberapa perawat, lengannya baru saja diberi tindakan karena perlu dipasangkan platina agar susunan tulang kembali bisa berfungsi. Mata sang ibu terlihat nanar penuh kepanikan, namun dia juga terlihat menahannya. Sayup saya mendengar suara anaknya menggema, apa yang dia katakan:

*“Ibu, sudah jangan menangis, STOP! Aku bersyukur setidaknya aku masih hidup, kepalaku masih utuh, kakiku kedua-keduanya masih berfungsi, hanya tangan kananku saja yang patah, tapi dalam beberapa bulan lagi kata dokter tangan ini sudah bisa digunakan. Aku tidak apa-apa. Ibu ingat, ini memang sudah atas izin dan kehendak Tuhan aku jatuh seperti ini. Ibu jangan sedih dan menangis karena ini sudah kehendak Tuhan terjadi padaku, ini maunya Tuhan aku seperti ini, kita sebagai hambanya gak bolehlah protes dengan tangisan. Doakan aku saja.”*

Setelahnya saya melihat kepala anak muda itu dia elus sambil terduduk lemas. Beberapa hal yang terjadi tidak selalu menyenangkan dan tidak selalu menyedihkan. Satu titik perasaan lelah tak tertahankan adalah saat kamu hanya melihat hal dari kata seharusnya versi dirimu sendiri, tanpa ingin tahu apa isi surel Tuhan untukmu. Pemalas sering sekali dituliskan terlalu cerdas menemukan hal yang memberatkan dalam

sebuah situasi, entah itu tentang dirinya sendiri atau tentang pribadinya dan lingkungan sosial tempat mengada. Wajahnya sering terlihat kusut, mereka lupa kita adalah pemain utama tapi bukan sutradara.

Jadi entah itu adegan yang menyakitkan, kejadian yang menyulitkan, kejadian yang membuat aktor merasa sangat beruntung, itulah yang memang sudah menjadi arahan dan skrip yang sudah sutradara susun untuk memoles si tokoh utama agar terlihat semakin menonjol dalam cerita. Kehidupan memang tidak sesederhana itu, tapi Tuhan mempunyai skrip tersendiri untuk diri kita, sering-seringlah mengunjungi Tuhanmu agar kalian paham jika Tuhan selalu mengirimimu surel berkali-kali meminta kalian untuk datang.

Beberapa penelitian kesehatan mental mengatakan jika kepercayaan kepada Tuhan mampu menekan angka bunuh diri. Alasan beberapa kasus bunuh diri lahir dari perasaan terabaikan yang mendalam, itulah mengapa akan baik sekali untuk jiwa dan mentalmu untuk lebih banyak membalas surel dari Tuhan. Siapa bilang dunia ini membosankan? Tidak! Berbincanglah dengan Tuhanmu sesuai jadwal yang sudah dia buat. Semakin banyak kalimat keluh kesah dan kritikan yang selalu ingin rongga mulut itu katakan karena semakin sering sekali kalian mengabaikan surel itu.

Dan sudah lama juga tampaknya, sama dengan semakin rindunya mulutmu untuk berbincang kepada Tuhan seperti apa yang Tuhan kalian inginkan untuk datang. Tuhan selalu menyertai kemudahan dalam setiap kesulitan. Ingat, kata

bersama bukan setelah kesulitan atau sebelum kesulitan.

Semakin cepat dan tepat surel Tuhan yang kita balas, tangga akan membawa kita pada titik kepercayaan, kepasrahan, dan ketenangan pada sesuatu yang sangat kokoh dan paling setia. Kamu tahu Tuhan adalah tempat paling nyaman dan paling memahami diri kita tanpa sebuah syarat apa pun. Siapa bilang mencoba keluar rumah bertemu banyak orang orang, mencoba memberikan pengalaman-pengalaman yang sebelumnya kita baca tadi adalah sebuah hal yang mudah dan bisa kita lakukan sendirian? Ajaklah Tuhan untuk terus melihatmu dan menemanimu. Di saat benar-benar terasa canggung dan menyebalkan, lihatlah di dalam kantungmu, di sana ada surel dari Tuhan, mengajakmu untuk terus-menerus berdoa, balas surat itu segera dan kalian akan melihat Tuhan menyemangatimu seperti visual yang kamu inginkan, Tuhan juga akan menangis seperti visual yang kamu inginkan.

Saya suka mendengar celoteh anak muda tadi, apa pun yang terjadi kepada kita semua memang sudah kehendak Tuhan, itu hanyalah seperti titipan salam rindu dari Tuhan saja. Tuhan sepertinya merindukan regekan kita. Apa karena mungkin kita lebih banyak protes dan nyinyir sekali ya? Tuhan mungkin merindukan kita menyebut nama-Nya dan memeluk kita. Mungkin selama ini kita terlalu sibuk berlarian hingga Tuhan merasa harus sejenak menghentikan kaki kita. Ya, berlari agar kita berhenti terdiam sebentar agar Tuhan bisa memeluk tubuh kita. Jadi entah apa pun itu, sebuah kejadian sekecil dan sebesar apa pun itu, semoga kita bisa saling mengingatkan dan terus

ingatkan saya juga jika semua kehendak Tuhan untuk membuat kita si tokoh utama dalam cerita menjadi lebih bersinar dan terlihat lagi.

Semakin kita cepat membalas surel dari Tuhan, itu akan membuat kita menjadi semakin akrab dengan-Nya, jadi kita tidak akan sering lagi menjadi salah paham, kita tidak akan mudah lagi merasa hidup ini menyebalkan dan sendirian. Kita juga tidak akan lagi sering merasa gengsi karena semakin kita bertanggung jawab menjawab setiap surel dari Tuhan kita semakin bebas menceritakan banyak hal, kita akan semakin bebas memulai hal-hal baru dan hal yang membutuhkan dukungan. Kita tidak perlu membukan ponsel atau mengatur jadwal saat mendesak, membutuhkan untuk didengar dengan segera. Cukup angkat atau gerakkan tanganmu, datangi rumah-rumah Tuhan di hati kita, lihatlah kita sudah mendapatkan senyuman yang sangat kita butuhkan.

Kita sudah mencapai akhir pintu ini, saya tidak pernah menyalahkan jika kita menyukai permainan tertentu, menyukai serial drama tertentu, menyukai makanan-makanan tertentu. Hanya saja jika semua kita masukkan terlalu sering hingga membuat kita mereasa hanya itulah satu-satunya cara agar terhindar dengan realitas, itulah mengapa mereka sering menyuruh kita untuk bersama dengan mereka lebih lama dan lebih lama lagi. Izinkan kini dirimu melihat sebenarnya melakukan hal yang benar-benar kalian butuhkan.

Tidak ada pekerjaan yang tidak sulit, tidak ada hidung yang tidak pernah pilek. Lepaskan tabung oksigenmu dan mulailah

menghirup udara alam yang segar, keluarlah dan datangi teman-temanmu yang sedang menikah dan melahirkan seorang bayi. Rasakan bagaimana mereka tersenyum dan bahagia, latihlah dirimu untuk mampu menghirup hawa positif mereka, ini butuh komitmen yang sangat tinggi. Tapi tenang, jika kamu sudah membalas semua surel dari Tuhan, Tuhan akan selalu menemani dan menggenggam hati kita untuk selalu melangkah di jalan yang lebih terang, lebih berwarna, dan lebih banyak kendaraan yang berlalu lalang. Bukan lagi di jalan pedesaan yang akan terasa gelap sekali saat menjelang malam hari dan sepertinya banyak batu di tengah jalan dan berdebu sekali saat terik.

*Semakin bertanggung jawab, maka semakin bebas*, kata ini pernah dituliskan Dr. Franz Magnis dalam salah satu judul bukunya yang berjudul *Etika Dasar*. Saya rasa saya setuju dengan pemikiran beliau, seperti pengalaman baru yang segera akan kita lakukan. Detik berikutnya kita akan lebih bertanggung jawab dengan tubuh kita dengan tidak lagi mengonsumsi makanan sampah, sebentar lagi kita bisa lebih bebas mendapatkan energi untuk menyelesaikan banyak sekali tantangan dan semoga bisa mengurangi intensitas ritual *ngunyah-ngunyah* berlebihan yang banyak sekali menyita waktu dan konsentrasi. Sebentar lagi kita akan mulai bertanggung jawab kepada perkembangan emosi kita, dengan mulai mendatangi setiap undangan yang datang, entah itu dari keluarga besar atau dari organisasi di lingkungan kita karena semisal kita bertanggung jawab dengan berangkat di acara pertemuan rutin organisasi di tempat tinggalmu, kamu tidak perlu merasa harus berpikir ratusan kali melawan perasaan pura-pura baik-baik saja dan berdalih berulang kali membuat

alasan. Dan semoga kalian bisa menekan intensitas rangsangan emosi praktis yang selama ini kita buka. Untuk Tuhan, mungkin beberapa hari ini kami akan sedikit berisik kepada-Mu, lihatlah di visual saya, Tuhan sedang tersenyum menunggu kita ☺.



## **B. TERBITKAN MATAHARIMU SEKARANG**



Saya tidak pernah bosan mengatakan jika tidak ada satu pun hal terindah di dunia ini kecuali perasaan semangat, sekaya apa pun dia, setampan dan secantik apa pun polesan wajahnya, seluas apa pun kolega mereka, tapi jika tidak ada semangat di jiwa, bocah itu seperti permen kapas yang tampaknya saja mengembang dengan cantik. Kemungkinan besar setelah detik ini berlalu, di detik berikutnya mungkin akan banyak sekali orang-orang yang tidak saya kenal akan melukai, atau akan ada banyak sekali benda-benda yang menimbulkan luka di perasaan dan kulitmu. Yang saya tahu selama ini bahwa semua luka akan mudah sembuh dengan sendirinya, entah dengan perlahan atau secepat kalian meminum kopi yang memanaskan, kalian tahu kapan luka di kulit tidak akan kunjung sembuh dan bahkan menjadi rentan membusuk? Yaitu ketika seseorang menderita sakit diabetes, seseorang yang memiliki diabetes, tubuhnya akan kesulitan untuk mengeringkan luka karena sistem imun mereka terganggu akibat kadar gula yang berlebihan dalam



tubuh. Selain faktor keturunan, saya membaca banyak sekali artikel-artikel kesehatan yang mengatakan jika kebiasaan makan yang sembarangan dan tidak sehat tanpa terkontrol juga mampu menambah risiko seseorang menderita diabetes.

Perasaan tidak nyaman karena kesedihan, rasa marah, rasa malu, perasaan terhina atau kerdil, dan rasa marah sekelompok emosi tadi, saya golongkan menjadi luka juga. Bukankah saya dan beberapa manusia lain, mungkin, salah satunya kamu terkadang mampu dibuat menangis karena perasaan tadi? Aturan yang saya tahu adalah entah apa pun jenis lukanya, yang namanya luka akan cepat sembuh jika kita memiliki tubuh yang sehat atau tidak mengidap penyakit. Itulah sebabnya saya hanya ingin mengonsumsi dan menelan hal-hal yang mampu menyehatkan diri saja, menyehatkan hati dan pikiran. Sehingga saya tidak perlu khawatir jika suatu saat saya harus terluka, agar goresan luka itu akan tetap terus sembuh. Izinkan dirimu juga untuk mulai mengenalkan pada diri dan tubuhmu pengalaman-pengalaman yang mampu menimbulkan perasaan lebih menyenangkan, lebih berarti untuk diri sendiri, daripada mengingat atau mengikatkan ikatan perasaan negatif tadi lebih dalam.

Kita tidak akan pernah mampu mengubah, apa lagi memaksakan seseorang, begitupun dengan saya. Saya pun tidak bisa menyuruh seseorang untuk tidak boleh melukai perasaan saya, untuk tidak boleh memandang saya acuh, untuk tidak boleh menghina dan untuk selalu tersenyum saja jika berpapasan di depan wajah saya. Daripada berlarian ke sana

dan kemari. bukankah lebih mudah untuk kita mengubah diri kita sendiri dengan memperbanyak sistem imun saja, sehingga kita tidak perlu khawatir seseorang akan melukai dan membuat hari yang menyebalkan?

Seperti sebuah api yang paling penting bagi spesies semacam kita, semangat. Mudah bukan mengatakan semangat, ya! Lalu kita tambah sebuah emotikon versi diri kita yang paling menggambarkan perasaan ramah dan hangat. Atau ketika kita tidak tahu lagi harus mengatakan apa kepada teman atau saudara, lebih mudah mengatakan, ya semangat ya! Mengapa kata semangat secara tidak langsung menjadi obrolan favorit meskipun saat dilanda kemiskinan verbalitas? Secara tidak sadar karena kata itulah yang paling penting bagi seseorang, hanya sampai dia bertahan dengan api, semangat terus menyala, dia akan mampu melalui apa pun keadaan yang mengerikan.

Berikut tolong kemarikan jari-jarimu, saya butuh sekali untuk membuka pintu di depan, di visual saya, pintu ini terbuat dari kayu jati, tapi ada cat biru toska. Di atas dan pinggiran pintu ini ada tanaman menjalar hijau, tapi tenang, daunnya cukup bersih dan utuh karena tidak ada hewan berbulu yang paling saya takuti. Bersiaplah untuk mulai menghirup udara segar seperti pagi hari, kalian tahu kapan matahari paling terlihat indah? Saat matahari terbit dan belum memecahkan sinar, sesekali cobalah kalian keluar rumah di waktu pagi, carilah tempat lapang yang memungkinkan matamu bisa melihat bagaimana moleknnya matahari terbit. Bentuknya mirip seperti kuning telur bebek karena dia membulat besar sekali dengan

warna oranye gelap. Ya, cobalah kalian pergi ke rumah peternak bebek yang membawa bebeknya memakan keong, telur itu akan mempunyai kuning telur paling besar dan paling oranye, mirip sekali dengan matahari yang kita bicarakan. Ini adalah pintu yang mengajak kita agar dengan mudahnya bisa menerbitkan matahari di pose terfavorit kita, pintu yang bisa kita masuki dengan leluasa untuk mengingatkan agar: jangan sampai api semangat memadam, dan untuk selalu mengingatkan kepada kita agar tetap hidup menjadi manusia seutuhnya, jadi api kita tidak boleh padam meskipun hanya sedetik. Pintu yang akan membuatmu mudah menemukan kayu bakar yang sudah sangat kering dan mudah terbakar, untuk diri sendiri. Nyalakan!

## **1. RITUAL TIDUR NYENYAK**

Tidur malam! Mari kita mulai dari hal terpenting dalam siklus kehidupan, yaitu memulai tidur di malam hari. Tidur yang berkualitas membuat produktivitas sama sekali tidak terganggu dan otak mampu merasakan istirahat, tidak ada waktu yang benar-benar bisa menggantikan waktu tidur malam. Kurang dan selalu terlambat tidur malam membuat otak merasa jika waktu tidak 24 jam kemarin saja tapi selalu berlanjut hingga hari ini, dampak negatif ini yang membuat beberapa teman saya menemui dokter spesialis untuk mendapatkan resep untuk tidur malam, mereka mengatakan jika tubuh merasa terasa lunglai dan lemas tidak benergi sama sekali. Bukan hanya terus menguap, tapi terlalu sering tidur terlambat membuat mereka mudah merasa pusing dan tidak berenergi, membuat banyak sekali pekerjaan dan tugas kacau karena otak mereka sering merasa sudah *overload*.

## **C** Pilih jam tidur

Setidaknya orang dewasa perlu untuk tidur 6 - 8 jam di malam hari, saya tahu kalian juga pasti sering menerima anjuran ini, jadi setidaknya kita harus sudah menyiapkan diri sudah berbaring di tempat tidur pada pukul 9 malam dan paling terlambat pukul 11 malam untuk bisa bangun pukul 4 atau lima pagi. Saya selalu menargetkan untuk menyudahi aktivitas pada jam 9.30 malam, entah itu sebuah pekerjaan atau bersenang-senang dengan ponsel pribadi. Pastikan juga kalian sudah salat Isya sampai batas jam tidur yang akan kita sepakati. Jangan sampai kalian masih mengabaikan surel Tuhan dan tidak segera membalasnya. Semakin kita tepat waktu membalas surel Tuhan di malam hari, Tuhan akan terlihat lebih jelas untuk beberapa teman yang terkadang merasa gelisah dan takut tidur sendiri. Kalian perlu untuk salat Isya mulai tepat waktu dengan khusyuk, ketenangan yang lahir karena kepercayaan atas kehadiran Tuhan akan membantumu melewati malam yang terasa mengasingkan dirimu

## **C** Ritual Sebelum Tidur

Ada beberapa hal siapa tahu kalian akan tertarik melakukannya juga, beberapa ritual sebelum tidur malam yang lumayan ampuh. Tidur akan menjadi mudah untuk nyenyak ketika kalian merasakan kehangatan. Aturan di bab ini adalah bagaimana menemukan pintu di mana saja yang praktis menemukan hal yang paling kita butuhkan untuk diri kita sendiri pada diri sendiri karena memang lebih praktis bukan kita tidak perlu membangunkan orang lain, buatlah dirimu merasa

terurus. Pilih beberapa tindakan yang mulai akan kalian sajikan untuk tubuhmu yang sudah siap untuk mulai kamu sanjung dan kamu sukai setiap saat. Sebuah tindakan yang berdampak positif untuk penghargaan dirimu dan paling mudah dilakukan setiap hari.

Ingat lakukan dengan cinta, ada beberapa hal yang bisa kita pilih bersama, sikat gigi malam atau memakai pelembap/*toner* untuk kulit wajah. Jangan tertawa dan memicingkan matamu dulu, itu seperti hal sepele tapi ada beberapa kesempatan yang membuat kita terkadang lupa melakukannya. Hal ini perlu kita catat, katakan di depan cermin kecil sambil sebelum kalian ratakan pasta gigi itu ke dalam mulutmu.

“Hai, diriku yang aku sayangi, malam ini kau akan membersihkan gigi-gigi kita, kalian tahu ini akan membantumu untuk tidur nyenyak nanti, gigi ini akan selalu bersih jadi besok pagi ayo kita tersenyum dengan gigi-gigi ini.” Atau “Hai, diriku yang paling aku sayangi, haaaah, ayo rasakan, ini adalah pelembap yang mampu memberikan ketenangan pada kulit, besok pagi kulit wajah kita akan terlihat *fresh* seperti bayi lagi, jadi besok pagi ayo kita hadapi wajah-wajah mereka dengan wajah kita.”

Pastikan kaki kalian selalu bersih dan berbaring di tempat tidur, selimut dan jika ada *guling* kalian bisa memakainya. Miringkan tubuhmu ke kanan karena saya mendengar dari dokter pribadi saya jika tidur miring ke kanan akan mengurangi beban jantung dan membuat peredaran darah ke seluruh tubuh menjadi lebih baik.

## **C** Meditasi

Tutup mata perlahan, dan ambil napasmu dengan dalam, embuskan perlahan juga. Rasakan oksigen yang masuk melalui kedua lubang hidung. Lakukan tiga kali atau empat kali hingga kalian merasa dada kalian terasa sedikit penuh. Sambil terus bernapas, biarkan matamu menggelap, dan biarkan suara-suara yang ditangkap kedua gendang telinga kita entah apa pun suara itu, TV di ruang depan dan hewan-hewan malamkah, atau ada suara batuk tetanggamu, atau mungkin suara mobil yang terdengar, biarkan saja dan jangan melawannya, biarkan suara itu terdengar apa adanya. Lalu rasakan gigimu yang menyegar karena tadi kalian sudah membersihkannya, sekarang mereka benar-benar sudah bersih. Dan rasakan sensasi kulit wajah seperti pelembap tadi sudah mulai menenangkan wajahmu. Rasakan bagaimana kakimu menjadi perlahan terasa relaks karena bersentuhan dan menghangat bersama selimut dan sepraimu yang bersih. Rasakan saja semua sensasi menyegarkan dalam tubuh.

Perlahan kita akan mendapati Tuhan tersenyum melihat kita mulai mengistirahatkan tubuh dan memanfaatkan malam yang sudah diciptakan spesial bagi kita untuk beristirahat. Sapalah senyuman Tuhan dan ucapkan terima kasih dengan matamu yang tertutup dan dalam hati. Bisikkan terima kasih karena semua hal yang sudah terjadi pada hari ini dan hari-hari sebelumnya, sebutkan satu demi satu kejadian paling membuatmu bersyukur jika mungkin kamu belum bisa menemukan hal indah untuk dikatakan dalam hati. Bicaralah pada Tuhan untuk menolongmu.

Seperti yang sudah saya tuliskan sebelumnya, pertama-tama pilihlah situasi kamar yang paling mampu membuatmu tertidur dengan cepat dan nyaman entah itu dengan lampu yang menyala atau lampu redup setidaknya untuk memosisikan diri kita tertidur di jam yang selalu sama. Perlahan ketika kalian bisa jatuh tertidur pada jam yang sama untuk setiap harinya mulailah tidur dengan lampu yang sedikit redup, tapi perlahan saja tidak perlu terburu-buru dan membuatmu mencemaskan diri. Tertidur dengan keadaan redup memang lebih baik dan efektif untuk membantu otak beristirahat. Jangan sampai kalian terjebak kebencian pada diri sendiri yang tidak mampu tidur di dalam keadaan gelap seperti anjuran para peneliti kesehatan, tidak perlu terburu-buru mendapatkan keadaan ideal. Yang paling ideal dan sempurna tentangmu adalah kemampuanmu mampu menerima dirimu apa adanya dan perlahan menggandeng dirimu untuk menjadi lebih baik, bukan untuk menutupi hal yang jelek tentang diri saja. Cintai dirimu apa adanya dirimu.

Ambil napas perlahan dan perintahkan tubuhmu untuk beristirahat. Bukankah seharian ini mereka sudah membuatmu mampu beraktivitas tanpa batas? Ucapkan terima kasih dan ajaklah tubuhmu untuk relaks.

Tenang, ayo kita tidur saja malam ini, dan kita memang perlu untuk tidur dan beristirahat. Hari esok biarlah terjadi dengan apa adanya, seperti malam ini biarlah tubuh kita berbaring dan perlahan menemukan kenyamanan.

Beberapa hal yang penting:

- a. *Siapkan air minum hangat menjelang tidur*
- b. *Pilih ritual sebelum tidur yang paling kalian nikmati*
- c. *Usahakan tidur pada jam yang sama untuk setiap harinya*
- d. *Ambil cermin dan tersenyumlah sebelum tidur; otak akan melihat jika kita tidur dengan perasaan bahagia semoga itu bisa membantumu tidur dengan perasaan damai*
- e. *Hadirkan Tuhanmu setiap malam untuk berbicara banyak hal menyenangkan visualkan Tuhan tersenyum dan ingin memelukmu jika semua baik-baik saja*
- f. *Sebisa mungkin untuk pertama biarkan tubumu tertidur saja, jangan kagetkan dirimu dengan bunyi alarm*
- g. *Ketika kalian merasa tegang dan gelisah sebelum terlelap, renggangkan rahangmu sambil mengambil napas panjang, dan peluklah bantal dengan erat, usahakan tulang rahangmu untuk tidak menegang, perintahkan saja mereka untuk relaks sambil terus bernapas dalam. Rahang yang sering menegang akan membuatmu banyak kesulitan, mereka akan menimbulkan masalah di pendengaranmu, apakah kamu juga sering pusing.*



Tidur malam berkualitas bukanlah hal kacang dan juga bukan hal yang merepotkan. Malam hari juga bukan waktu yang seharusnya kalian jadikan waktu paling favorit untuk menjadi dirimu sendiri, bukan waktu yang bisa kamu habiskan untuk mengisap-isap dengan leluasa karena semua orang tidur, bukan waktu untuk memutar-mutar tontonan yang paling kamu sukai karena tidak perlu khawatir tiba-tiba keluargamu menerobos masuk. Yakini dalam hatimu tidur malam adalah waktu yang penyembuhan untuk tubuh juga perasaan yang melelahkan. Tontonan tadi atau tembakau tadi atau mungkin minuman memabukkan itu sama sekali tidak menyembuhkanmu, simpan uangmu untuk berlibur saja bukan untuk membeli 'paket' yang kalian pikir itu bisa mengalihkan dan menenangkan dirimu. Bagaimana agar ritual sebelum tidurmu bisa konsisten, ingat ya bawa cermin saat melakukannya sambil tersenyum agar otak bisa menarik garis merah ketika ada cermin dan tersenyum pada malam hari, mereka akan mengingat rasanya tidur bahagia dengan penuh kasih sayang dirimu adalah memulai ritual sebelum tidur dengan penuh kesadaran.

## **2. BANGUNKAN PAGI DENGAN SEGAR**

Bangun pagi berhasil menjalin hubungan persahabatan dengan kualitas tidur, beberapa teman saya mengatakan mengapa aku harus tidur dengan cepat dan teratur jika di pagi hari sepertinya tidak ada hal yang menarik, ada sebuah jembatan yang perlu mulai kita bangun untuk bisa menempatkan kita di tengah-tengah mereka. Seseorang mudah sekali bangun pagi ketika dia tahu, dia akan mampu menikmati hari setelah malam

ini berlalu. Lalu berapa kali dalam sebulan saja kamu bisa benar-benar bangun pagi? Mari mulai menghitung, semakin banyak hari-hari bisa kamu mulai dengan bangun pagi dengan tenang tanpa alarm menandakan kamu adalah manusia yang penuh dengan rasa syukur tentang dirimu sendiri dan kepada Tuhan. Kalian memiliki keyakinan yang kuat dan matamu selalu semangat sekali. Jika baru beberapa hari saja atau mungkin entah kalian tidak bisa menghitungnya karena hampir-hampir bangun pagi karena sebuah paksaan. *It's okay!* Mari peluk dirimu dan katakan ini

“Hey (*namamu*), izinkan aku menjalin pertemanan denganmu, izinkan aku mengetahui apa-apa saja yang kamu sukai, izinkan aku mengetahui apa-apa yang sebenarnya bisa mengganggu rasa senang dan harga dirimu. Lalu temani aku juga untuk melawan dan memperjuangkan semua hal yang bisa membuatmu lebih bahagia tentang semua hal yang terjadi, aku ingin mulai bersamamu.”

### **C** Membuat alasan bangun lebih awal

Saya tidak merasa bisa bangun dengan segar begitupun dengan beberapa teman saya, kita memilih untuk membayangkan di esok hari pekerjaan kita akan jauh lebih mudah dan lebih mudah dan lebih mudah atau tidak seburuk hari kemarin. Memikirkan pekerjaan saat menjelang tidur ternyata tidak berjalan lancar untuk bisa bangun dengan perasaan ringan dan semangat.

Mengapa aku harus bangun lebih awal? Bisakah kalian

menjawab pertanyaan ini dengan jujur, tanpa menimbang kamu sebagai salah satu umat Tuhanmu, tanpa menimbang dirimu sebagai anak, tanpa menimbang dirimu sebagai orangtua, tanpa menimbang dirimu sebagai seorang pelajar atau pekerja. Jawablah sebagai dirimu sendiri, dirimu yang asli. Setidaknya mulai sekarang kalian perlu memikirkan satu hal menarik yang bisa kalian lakukan di saat pagi hari.

Ada seorang ibu mengomeli anaknya yang sering sekali bangun siang, mereka mengeluh anak-anak yang tidak bisa bangun pagi dan membantu mereka menyiapkan banyak hal. Si anak mendengar itu dan mengernyitkan dahinya.

“Aku sebenarnya enggan bangun pagi, karena ibuku banyak sekali permintaan. Aku seperti selalu kekurangan waktu tidur saja, rasanya pagi selalu datang terlalu cepat.”

Benarkah seperti itu? Benarkah kalian merasa terusik? Ini tidak akan pernah berhasil jika kalian tidak bisa memperjuangkan hal yang ingin kalian lakukan karena rasa kerdilmu, satu hal mulailah untuk memikirkan apa yang benar-benar kita sukai, memulai untuk memerhatikan bagaimana perasaan kita sebelum mengambil sebuah keputusan. Benarkah jika melakukannya itu benar-benar membuat merasa baik-baik saja? Apakah dengan melakukannya itu tidak membuatmu merasa khawatir, takut, cemas dan tidak membuatmu semakin lelah karena hal tadi tidak akan membuatmu menjadi kerja dua kali?

Jangan membuat sebuah alasan bangun di pagi hari dengan kepura-puraan malaikat untuk mengejar diri idealmu yang terkadang di luar nalar kemampuanmu seperti karena sebagai

anak yang berbudi luhur aku perlu bangun pagi agar bisa membantu emakku yang paling aku kasihi. Aku harus bangun pagi karena aku ingin Tuhan melihatku adalah hambanya yang paling rajin sejagat raya, atau bangun tidur agar tidak kena marah ibu dan ayahmu. Hei, bisakah kalian lepasan itu semua? Kali ini mari kita buat sebuah alasan yang bisa kita katakan pada diri kita sendiri untuk bangun pagi dengan parasaan segar dan bertahan lama, alasan yang berasal dari dalam diri kita sendiri tanpa melibatkan orang lain dan perasaan mereka. Libatkan perasaanmu sendiri untuk membuat alasan mengapa kita harus bangun pagi, besok pagi.

Akhir-akhir ini saya banyak mendengar jika ada beberapa tanaman yang bisa diletakkan di samping tempat tidur kita salah satunya bunga Daisy Garbera, bunga yang bisa membantumu tertidur nyenyak, ternyata dia juga mempunyai kelopak bunga cantik sekali mungkin kalian sebenarnya juga sering melihatnya di acara pernikahan. Daunnya sangat hijau sekali. Melihatnya menjelang tidur dan pagi-pagi sekali jika saja kalian punya waktu cobalah. Karena sangat menyegarkan. Saya meletakkan *spray* kecil di samping pot berbunga, mungkin kalian perlu mencoba melihat bagaimana tubuh dan mata saya ikut segar sekali dan ada senyum kecil begitu saja saat saya melihat daun dan bunga itu terlihat menyegar dengan bintik-bintik air menyeliuti tubuh mereka. Saya juga merasa tanaman itu selalu mengucapkan selamat pagi dan terlihat senang melihatku setiap paginya. Kalian bisa memilih beberapa bunga yang bisa diletakkan pada meja kecil bersebelahan dengan tempat tidur. Setelah saya melakukan konsultasi kepada dokter, meletakkan tanaman di

samping tempat tidur diperbolehkan saja, asalkan kita tidak meletakkan tanaman yang besar dan rimbun sekali. Jadi kita bisa memilih pot bunga yang kecil dan jangan berlebihan. Maksimal jika kamu ingin mencoba meletakkan tanaman dua pot saja.

Mengapa meletakkan bunga bisa menjadi salah satu alternatif? Bukan bunganya, hanya saja saya ingin menunjukkan pada diri saya sendiri jika saya sangat peduli tentang diriku sendiri, saya berusaha berkomunikasi pada hidung dan paru-paru saya, bunga tadi ingin saya persembahkan untuk paru-paru saya. Agar dia bisa mendapatkan pasokan oksigen yang bagus, udara yang bersih selama tertidur, itu sangat membantumu mendapatkan rasa percaya diri dan semangat secara perlahan. Setidaknya dengan kalian berusaha keras mencari hal-hal apa saja yang bisa kita lakukan untuk menyayangi organ dan tubuhmu, itu akan membangun penerimaan diri yang cukup bagus.

Selain bunga ada beberapa teman saya yang membuktikan makanan juga mampu membuat mereka merasa bangun pagi menjadi lebih menarik. Kalian tahu buah yang paling baik sekali untuk kesehatan lambung dan energi tubuh kita? Seandainya kalian mempunyai uang yang lebih dari cukup kalian bisa selalu menyediakan beberapa potongan apel yang khusus kalian siapkan untuk kita masukkan ke dalam perut kita yang akan kita gunakan seharian *full*.

Apa sebenarnya yang bisa kita lakukan untuk mempunyai alasan untuk bangun lebih pagi? Apakah harus dengan

beberapa contoh yang sudah kami lakukan. Itu hanya sebuah contoh alternatif saja yang mungkin bisa kalian aplikasikan. Bahkan ada teman saya yang membuat kartu ucapan dia hias bagus sekali: “Yeeeeeey, selamat pagi, aku mencintaimu, Reni”. Dia jago menggambar dan kartu itu sangat bagus sekali. Reni bilang meletakkan kartu tadi di meja kecil di samping tempat tidur. Hanya saja kita perlu membantu diri kita mengetahui jika bangun pagi kali ini bukan untuk mendapat pengakuan dan untuk mengejar ‘idealnya diriku’. Kalian memeksakan diri untuk bangun pagi-pagi setiap harinya karena tuntutan dari pihak luar yang kita masukkan dalam amplop ancaman, jika pagi-pagi tubuh kalian sudah menyalakan alarm terancam terus-menerus jangan heran jika kita selalu kesusahan mendapati diri kita lebih mudah untuk lelah.

Bangun pagi esok hari, bukan lagi untuk orang lain tapi untuk diri kita sendiri, *‘aku perlu bangun pagi nanti untuk membuatmu lebih sehat lagi untuk merawat dirimu’*. Ya kamu sudah berjanji dengan dirimu sendiri untuk mulai peduli dan mengurus dirimu sendiri lakukan hal yang ingin kalian lakukan untuk membantu diri sendiri bukan untuk mengerjakan tugas. Sudah berapa lama kalian bangun untuk orang lain terus, kali ini bangun pagilah karena dirimu untuk dirimu sendiri. Saya harap kita bisa mengatakan alasan ini dan datang ke tempat tidur.

### **C** ‘Hai! Selamat pagi’

Berikan senyuman pada dirimu ketika membuka mata dan katakan “Hai, selamat pagi (namamu)”. Kita akan mulai

kegiatan rutin apa saja yang secara garis besar bisa kita lakukan setiap pagi untuk membuat diri kita kecanduan bangun dengan perasaan menyenangkan.

Ambil napas panjang, dan ucapkan terima kasih pada dirimu sendiri karena berhasil bangun lebih awal. Ya buatlah kalimat pujian karena kita bangun pagi hari ini, dan ucapan terima kasih karena tadi malam kita sudah tidur dengan nyenyak. Sapa dan buatlah dirimu tersanjung tersipu sendiri tidak apa-apa karena mereka memang hebat dan pantas mendapatkan pujian.

Sapa juga Tuhan karena Dia adalah satu-satunya yang melihatmu dan selalu menyapa kita setiap pagi harinya. Tersenyumlah. Buatlah tubuhmu terbangun dengan benar. Sebelumnya bukankah kita sudah untuk sepakat meletakkan air minum putih di samping kita tidur, apa yang kalian suka air minum putih hangat atau dingin? Teguk dulu air putih yang sudah kita siapkan agar tubuh kita tidak dehidrasi.

Saya ingin tanya apa yang kalian siapkan sebelum tidur untuk kalian lihat atau rasakan, jika itu bunga ini saat yang tepat untuk mengambil *spray* kecil tadi dan semprotkan beberapa tetes air ke tubuh bunga tadi, mereka terlihat sangat segar dan rasakan tubuhmu ikut segar.

Jika itu sebuah potongan apel ini saat yang tepat mengambil potongan apel itu dan rasakan bagaimana segarnya mereka dalam mulutmu, perlahan buah yang penuh vitamin itu mengalir tenggorokan menempelkan vitamin-vitaminnya, dan mereka tampaknya sudah sampai lambung, terima kasih lambung dan tenggorokanmu mereka sangat berterima kasih telah mendapatkan hadiah yang cantik sekali.

Jika kamu menyiapkan kartu karyamu sendiri, hyaaaa... sepertinya dirimu sangat berterima kasih sekali karena kita sudah bangun dengan persaan senang dan ada sebuah senyuman di bibir. Lihat dan rasakan bagaimana dirimu penuh harpaan bisa membuatmu senagn saat pagi hari dengan melihat kartu yang kita buat sendiri.

*"Selamat Pagi! Terima kasih (namamu) kamu sduah tidur dengan nyaman tadi malam"*

*"Terima kasih (namamu) kamu sudah terbangun dengan mudah dan ikhlas pagi ini"*

*"Aku mencintaimu (namamu)"*

### **C** Reminder

Apa yang kalian pilih saat ritual tidur nyenyak? Menyikat gigikah? Atau memakai pelembap wajah? Setelah menyetel kalimat pujian saatnya kita mengingatkan tubuh kita bahwa itu bukan hanya sekadar pujian dan susunan kalimat yang tulus saja, ambillah sikat gigi dan cucilah wajahmu dengan sabun wajah dan bersihkan rongga mulut serta wajah kita sambil tersenyum dan merasakan bagaimana malam sebelumnya kita melakukan ritual tidur nyenyak dengan penuh kesaran! Dan



hei! Kita berhasil, kita berhasil bangun pagi, kalian benar-benar hebat melakukannya! Mari kita lakukan lagi, perasaan menang dan positif seperti ini perlu kita ulang setiap pagi, menyenangkan bukan?!

### **C** Kencan Pagi dengan Tuhan

Bagaimana segar sekali bukan, pejamkan mata dan ambilah sebanyak-banyaknya udara yang bisa hidung kita masukkan ke dalam paru-paru. Ya beginilah bau-bau aroma semangat pagi itu. Kalimat 'semangat pagi' yang selalu motivator-motivator dan pada pemandu *out bound* katakan, eh, ternyata sangat memuaskan. Nikmati bagaimana sensasi tubuh dan dadamu terasa penuh, rasakan dan ingat-ingat jika sempat buatlah gestur tangan seperti menjentikkan jari telunjukmu dengan jari jempolmu, atau menjentikkan jari jempol dengan jari kelingkingmu. Masukkan jika melakukan gestur tangan ini, aku akan mengingat bagaimana sensasi tubuh ini, sensasi perasaan penuh semangat dan menyenangkan akan kehadiran dan perhatian penuh cinta dari diri kita sendiri.

Rasa syukur dan ringan akan mudah sekali kita bawa sehari-hari saat kita dikuasai perasaan sudah memenangkan hati Tuhan kita dari awal, jadi saatnya kita menyiapkan kencan pagi dengan Tuhan seperti cara dan tuntunan yang Tuhan kita minta, mari kita berdoa. Jika kamu juga seorang muslim, ayo kita ambi air wudu bersama-sama. Tuhan sudah menunggu balasan surel dari kita, karena kita sedang dikuasai perasaan segar dan menyenangkan akan mudah untuk kita mengingat-ingat dan mengatakan nikmat Tuhan yang telah kita berikan

keada kita. Salatlah dengan khusyuk dan berbincanglah tentang hal hal yang indah indah dengan Tuhan. Jika teman-teman saya yang beragama lain, mereka duduk kembali di dalam tempat tidur, dan membaca kitab yang sudah Tuhan berikan kepada mereka, atau darma-darma yang diajarkan Tuhan. Dengan mendetailkan nikmat-nikmat yang sudah Tuhan berikan kepada kita tentang kesehatan, kesempatan yang menyenangkan ini, tentang keluarga, tentang anggota tubuhmumu yang lengkap. Dan mintalah selalu agar kita selalu diingatkan tentang perasaan menyenangkan ini, dan mintalah Tuhan untuk selalu membimbing kita.

Terima kasih diriku, kamu sudah membuat dan berusaha keras mengingatkan kita untuk selalu di jalan bersama Tuhan. Mengakhiri hari dan mengawali hari dengan memenangkan cinta Tuhan memberikan dampak yang positif sekali kepada kesehatan mental kita. Saya pun merasa menjadi memiliki benteng yang sangat kokoh yang akan selalu melindungi dan menemani setiap langkah dan skenario detik berikutnya. Semoga kali ini kita bisa dengan mudah menemukan semangat dan dada yang selalu penuh, bukan hanya cinta Tuhan yang berjalan semakin mendekat tetapi cinta dirimu sendiri juga mulai mendekat. Setiap manusia kaan mudah sekali menemukan perasaan unkl terus bangkit dan berjuang ketika mereka berhasil dikuasai 2 perasaan saja, yaitu selalu merasa dikuasi perasaan cinta dari Tuhannya dan cinta dari dirinya sendiri.

### **C** Meninggalkan Jejak

Hal asyik selanjutnya perlu dilakukan untuk mengingatkan

tubuh kita saat bangun pagi hari itu sangat menarik adalah memberikan jejak semangat kita ke dalam setiap sudut ruangan yang kita tempati. Setelah berkencan cukup baik dengan Tuhan. Dan diri kita sendiri. Sebarkan pandangan mata kalian ke setiap sudut ruangan dan kalian akan mengetahui apa hal yang perlu kita perbaiki agar kamar kita selalu ringan mengingatkan mata dan hati untuk menemukan perasaan bersemangat seperti pagi ini. Manusia baik perempuan dan laki-laki dalam sehari memiliki peluang paling sering untuk melihat cermin.

Hal penting pertama yang perlu kita tata sambil bersemangat adalah menata ulang dan membersihkan setiap lapisan debu di meja rias dan mungkin beberapa debu lembut yang melekat pada peralatan kosmetik yang tertata di atas meja.

Semprotkan cairan sampo favoritmu ke permukaan cermin yang biasanya paling sering kalian mintai persetujuan tentang tampilanmu setiap harinya. Hirup lekat-lekat aroma sampo kita yang menipis dengan cepat... catat! Bau sampo ini akan mengingatkan kita juga tentang perasaan ringan di pagi ini dan sembil tersenyum di depan cermin berbisiklah dalam dadamu ya, aku mencintaimu! Terima kasih sudah tersenyum dan membuat wajah semenarik ini!

Ketika semua sudah selesai dan tampak rapi, lihat wajahmu dan tersenyumlah sejenak. Bergumam dalam hati sambil mengarahkan kata jika aku suka melihatmu seperti ini dan terima kasih sudah tersenyum dan bersemangat seperti ini, otak ingat terus ekspresi wajah dan pantulan cermin ini! Satu sudut favorit selesai, semoga saya dan kamu bisa lebih mudah

mulai sekarang untuk lebih mudah mengingatkan otak emosi tentang perasaan pagi ini setiap melihat pantulan di cermin di mana pun itu.

*Spot* selanjutnya setelah meja rias adalah mengurus tempat tidur terlihat rapi dan bersih, setidaknya untuk nanti malam kita perlu segera tidur tanpa perlu merapikan lagi, tapi lebih dari itu menyiapkan tempat tidur yang pantas dan rapi saya hanya berusaha melatih diri saya sendiri untuk mengatakan jika saya memang pantas mendapatkan hal yang rapi dan bersih bukan hanya tempat tidur, tapi juga pakaian saya, tangan saya, begitupun dengan kendaraan pribadi saya. Seperti tempat tidur yang selalu tertata rapi di awal hari yang selalu memudahkan kita untuk beristirahat dengan nyaman setiap malamnya, dengan sedini mungkin memerhatikan kerapian dan kebersihan benda sehari-hari yang perlu kita gunakan itu berakhir sama, pada akhir cerita ‘merawat’ akan memberikan kelancaran, kenyamanan dan jauh lebih cepat untuk mencapai *Goal*. Tinggalkan jejak semangat pagi dengan membersihkan beberapa lantai dan sudut-sudut rumah terutama di tempat yang kemungkinan besar kita sering kunjungi dalam satu hari.

### **C** Take a Some Present

Apalagi yang bisa dilakukan dengan bangun pagi lebih awal? Kita bisa punya waktu untuk memberikan kado. Setidaknya kalau itu kesedihan kita menjadi mempunyai lebih banyak waktu untuk lebih banyak melakukan aktivitas membahagiakan di pagi hari lainnya sehingga otak akan lebih sibuk memikirkan betapa senang dan menariknya perasaan yang satu ini. Kalau

itu rasa senang setidaknya kita menjadi lebih mempunyai ekstra waktu untuk meresapi dan menyampaikan syukur lebih banyak, menabung banyak sekali perasaan syukur menyediakan amunisi rahasia untuk diri kita saat terkadang dunia sedang ingin bercanda saja maunya.

Kita bisa mengambil jalur *jogging* untuk diri kita sendiri atau mungkin kita bisa mempelajari kelas yoga atau beberapa jenis olahraga yang bisa kita lakukan sendirian di pagi hari. Berolahraga membantu kita semakin mengenali tubuh, mendengarkan dan rasakan dalam-dalam apa yang dinyanyikan jantung. Bukankah kita juga perlu memberikan perawatan untuk kesehatan dan kebugaran tubuh?

Memasukkan olahraga pagi ke dalam daftar beberapa hal yang bisa saya lakukan saat bangun pagi baik sekali untuk menjaga *mood* seharimu. Terkadang ada beberapa perasaan marah dan penat lebih lama berdiam diri seperti mereka sudah membeli kavling perumahan di dalam hati kita, atau beberapa kesedihan yang dikuasai perasaan khawatir dan waswas juga serign sekali bercengkerama. Beberapa manusia sayang terkadang tidak mau dan tidak mampu melepaskan kesedihan, amarah, atau perasaan ketakutan yang sedang mereka rasakan. Memang benar menjadi diri sendiri lebih menakutkan untuk kalian yang sama sekali tidak mampu menerima siapa diri ini sebenarnya. Emosi marah, sedih, panik, dan ketakutan beberapa dari mereka menganggap jika itu adalah sebuah kelemahan. Jika aku marah maka aku kalah, jika aku panik maka kalah, jika aku menunjukkan kekhawatiran dan kesedihanku maka aku kalah.

Mari kita memulai pelan-pelan sambil terus-menerus menggali apa dan bagaimana dirimu, berolahraga sangat membantu untuk melepaskan ketegangan hormon dari kesedihan, kekhawatiran, marah yang sedikit *melemak* dan ketakutan yang sering kita sembunyikan.

Setidaknya dalam seminggu menurut ahli medis kita dianjurkan untuk berolahraga 2-3 kali. Mari kita jongkok berdua dan memainkan batu gunting kertas olahraga apa saja yang bisa kita lakukan. *Jogging* membuat kita bisa menikmati udara di pagi hari dan embun yang menyenangkan jika beuntung kita mampu melihat kuning telur bebek di ufuk timur. Yoga sepertinya bisa membantu pernapasan dan mengelola pikiran kita untuk lebih fokus dan seimbang. *Workout* bisa menjadi alternatif lain jika kalian merasa membutuhkan olahraga yang menantang, adrenalinmu akan sangat cepat tersalurkan sebaiknya jika kekesalan terlalu penuh atau kesedihan alternatif olahraga akan sangat membantu membuang perasaan berat itu dari tubuh kita.

### **C** Meditasi Sebelum Beraktivitas Harian

Jika masih ada waktu lumayan banyak, mari kita bermeditasi ya istilahnya tapi sebentar saja. Tentunya meditasi ini kita lakukan setelah kita selesai mandi dan makan. Sudahkah kalian sepertiku sudah mengenakan baju atau seragam? Jika diam tangan milik saya, saya masih mempunyai sisa waktu 45 menit sebelum waktu untuk berangkat ke kantor.

Saya di sini sudah tersenyum dengan *makeup* yang sudah beres. Di atas meja kecil sudah saya siapkan gelas berisi teh

manis, jika kalian menyukai jus buatlah jus atau *smoothies* atau mungkin kopi hitam pekat. Saya juga meletakkan pot bunga tidurku di sebelah cangkir warna kuning favoritku. Jika rumahmu memungkinkan pula, buatlah sudut ketenangan, saya membuatnya cukup sederhana saja, hanya ada karpet nyaman dan bantal sandaran untuk meluruskan kaki dan tengkuk kepala saya sejajar dengan dinding di belakang.

3 kali mengambil napas panjang sangat menenangkan. Tidak perlu memejamkan mata kali ini, tugas kita hanyalah menikmati tanpa membuat praduga dan alasan mengapa kita bisa bersantai sebentar sebelum menyalakan mesin menuju ke kantor atau ke sekolah. Biarkan indra perasa kita menikmati setiap sensasi dari minuman terfavorit kita. Perlahan dia menyebar dari ujung lidah ke keseluruhan mulut kita, entah itu hawa yang dingin atau hangat banyak sekali emotikon senyum penuh di cangkir.

Mereka perlahan menyesap keseluruhan tubuh dan aliran darah kita. Jadi hari ini tidak ada alasan untuk menakuti beberapa hal yang tentu akan mengusik kita. Tidak apa-apa sekarang kita sudah banyak sekali memasukkan hal-hal yang menyenangkan untuk tubuh dan rohani diri kita sendiri. Akan sangat tidak adil jika kita berjalan terlalu licin di aspal ini, setidaknya memang dibutuhkan beberapa lubang agar kita mampu menguasai cara berkendara yang lebih terampil dan terampil terus.

Selalu ucapkanlah terima kasih pada diri kita sendiri jika kalian merasakan kesenangan dan sesuatu yang ringan. Seperti detik ini, terima kasih banyak.

Saya harap kalian mendekati seperti saya dan beberapa teman saya, kita mulai sama-sama selalu menemukan untuk bangun pagi dengan penuh sekali harapan. Semua akan mudah kita ingat, lihatlah cermin dan tersenyumlah seperti saat kalian membersihkan dan merapikan meja rias pagi ini, seperti saat kita menggosok gigi pagi dan petang, atau saat kalian melihat kulit wajah kita penuh dengan pelembap. Itu semua bukti cinta kita pada diri kita sendiri, semoga perlahan kita bersama bisa lebih mendalam mencintai diri ini ☺.

### **3. KESADARAN PENUH**

Apa itu kesadaran penuh, kesadaran penuh melebihi konsentrasi dan kakak sepupu dari fokus, kesadaran penuh membuat kita mampu mengolah dan memahami tentang emosi yang kita rasakan detik itu juga dengan situasi sosial yang terjadi secara bersamaan. Beberapa dari kita sering menyembunyikan rasa sakit dan emosional yang dikiranya negatif, saat menghadapi situasi sosial. Terkadang curahan hati mengeluhkan jika aku sudah berkorban, aku sudah mengorbankan waktu dan tenagaku untuk menemani orang itu, apa dia sama sekali tidak paham? Dan mulut sepertinya menjadi mengumpatkan kalimat dirasa paling efektif mengomparasikan subjek tadi kepada hal paling rendah dan paling hina sejagat raya.

Jika hal ini termasuk dalam hitungan sering, pantas saja jika semakin ke sini kemauan diri untuk memperjuangkan atau melakukan sesuatu semakin menurun. Padahal dunia tidak mempunyai kemampuan untuk menipu makhluk yang mencokol di atasnya. Bukan dunia yang sedang jahat menipu kita, hanya saja dirimu sedang cemburu pada dirimu sendiri.



## **C** Kesadaran Hidup di Detik ini

Kalian tidak akan bisa mengetahui, merasakan matahari terbit di dalam selimut meskipun tubuh kalian tetap menghangat. Bagaimana matahari terbit itu indah sekali tampak oleh mata dan perlahan kita merasakan bagaimana sinarnya mulai memecah menghangatkan namun bersamaan dia mampu membuai kesegaran untuk tubuh kita, hal yang mampu kita rasakan dengan syarat mata melek secara sadar. Jika kita masih di dalam selimut bahkan sempat-sempatnya bermimpi hingga pagi, kita tidak akan bisa menikmati dan melihat asyiknya matahari terbit. Jika saja kita menang lotre dari Tuhan dan mimpi melihat matahari terbit, kamu juga pasti tahu sama sekali tidak ada kesamaan di antara keduanya bukan? Bisakah kita sama-sama meminta pada diri ini untuk mulai, yuk kita mulai menjalani hari-hari dengan penuh kesadaran.

Saya hanya ingin memulai membahas satu kalimat yang sangat lazim kita dengar dalam keseharian, ‘rumpun tetangga selalu tampak lebih hijau’. Jika nenek dan ibu saya secara sepakat sering manasihati dengan logat Jawa kental mereka mengatakan “*urip ki ora ndangak wae*” atau sama saja dengan kalimat seperti ‘jangan membandingkan hidupmu dengan kehidupan orang lain’. Sangat sederhana dan semua orang termasuk kalian juga paham apa yang dimaksud dari beberapa versi ketiga kalimat tadi kalimat positifnya meminta kita untuk berhenti mengeluh sama seperti menyuruh kita untuk menjadi manusia baik dan berhati lembut dengan selalu bersyukur dan bersyukur. Tapi mudahkah melakukannya? Jika kalian

menyuruh saya bersyukur detik ini saja, akan mudah sekali saya mengucapkan pujian rasa syukur dengan sepasang bibir. Tapi bersyukur bukankah tidak sesederhana itu?

Bukalah matamu di pagi hari dan buka gorden kamarmu atau keluar dari pintu jika ingin merasakan matahari terbit. Begitulah satu-satunya cara untuk menikmati matahari terbit, begitu pula dengan menerbitkan semangat dalam diri sendiri. Meleakkan mata selebar-lebarnya untuk mempermudah kita melihat banyak hal dengan kesadaran penuh.

Apa kalian sempat beberapa kali lupa rakaat ketika salat atau otak kalian suka sekali *menskip* memori ketika berjalan di rute yang sama setiap hari *tahu-tahu* kita tersadar dan bilang ‘Loh... aku dah sampai di jalan ini ya?’ Satu lagi kasus sebenarnya saya dulu sering merasakan hal ini, sewaktu semester tua dan mata kuliah teori sudah habis saya mempunyai waktu luang di pagi hari cukup banyak untuk mengantar ibu saya bekerja, rutanya melewati jalan itu-itulah saja, tubuh saya seperti sudah hafal betul. Suatu saat di pagi hari saya harus berangkat pagi karena sudah ada jadwal bertemu dengan dosen pembimbing. Saya berangkat sama persis di jam-jam biasa saya mengantar ibu saya, dan entah apa yang terjadi saya tiba-tiba tersadar jika saya salah mengambil belokan yang tepatnya jalan saya sekarang tidak menuju ke kampus tetapi ke kantor ibu saya bekerja. Tubuh saya mengambil alih secara otomatis ketika otak saya sedang sibuk menerawang apa saja nanti yang akan dikatakan dosen, sepertinya diri saya sendiri ingin sekali menolak jika pembaruan Tugas Skripsi saya belum bisa dipantaskan untuk diuji kebenarannya di depan dosen lainnya. Pernahkan kalian

berada di salah satu situasi yang saya paparkan tadi? Semoga semua manusia selalu bisa fokus ya.

Tadi hanyalah contoh dangkal tentang ketika saya melihat rumput tetangga yang lebih hijau! Beberapa teman saya tapi jumlahnya terlihat sudah banyak yang sudah selesai ujian dan pada saat itu mereka terlihat seperti sudah selesai perang, ada juga yang sudah selesai mendaftarkan yudisium, beberapa sudah mulai mengurus ujian. Saya mahasiswa yang sedang *ngopi* dengan bab 4 dan 5 tidak bisa menerima jika saya baru berjalan sampai di bab 4 dan 5 terus. Saya yang berdiri di lantai dasar melihat teman-teman saya yang sudah selesai keluar *lift* berjalan memasuki lantai 1. Dulu, pikir saya, kenapa seharusnya saya bisa menguasai ilmu teleportasi dan langsung bisa naik di lantai 1 tidak perlu sudah mengurus yudisium tapi langsung bisa mengurus ujian saja! Pikir saya hidup itu bisa lebih menyenangkan jika selalu bisa berjalan sepeti jidat saya sendiri, melihat kehidupan orang lain saja bukan hanya membuat saya semakin merasa jika saya berada di situasi yang tidak menguntungkan, tapi penolakan-penolakan ternyata sampai di reaksi tubuh saya! Mereka saling berteriak, tubuh saya tahu jika saya belum begitu siap mendengar apa yang akan di katakan dosen saya karena banyak sekali praduga negatif yang sepertinya mampu sekali menghalangi sampai ke rumput yang terlihat lebih hijau. Itulah saat tubuh saya mengambil belokan yang salah.

Mengapa saya pada saat itu tidak bisa menikmati proses penyusunan bab 4 dan 5 saja dengan fokus? Saya tahu dengan

akal rasional jika seharusnya saya nikmati saja di bab 4 dan 5 ini setelah ini selesai jalan ke sana sudah dengan kepastian karena memang itu aturannya saya bisa mendaftar ujian dan menyelesaikan kewajiban studi! Saya tahu itu yang harus saya lakukan! Tapi tahu ternyata berbeda sekali dengan paham dan menerima, itulah mengapa saya mengatakan kesadaran dengan penuh. Bukan hanya sekedar mengetahui secara kontekstual saja, tetapi saya perlu mengetahui, memahami, menyadari dan menerima keadaan sebenarnya bukan yang seharusnya. Bagi seorang pesimistis kegagalan kesadaran mereka wakikan dengan kata seandainya dan mereka yang perfeksionis kegagalan kesadaran mereka wakikan dengan kata seharusnya!

Untuk tidak lagi membandingkan hidup kita dengan orang lain kita perlu menambahkan perbendaharaan baru untuk menggantikan seandainya dan seharusnya dua kata tadi sama sekali tidak berkaitan dengan apa yang terjadi pada detik ini, seandainya dan seharusnya sama sekali tidak nyata dan tidak pernah terjadi. Jadi santai saja dan terima jika itu sebuah kegagalan dan kesedihan dengan mengatakan ‘aaaah, beginilah rasanya sebuah kegagalan, aaah, beginilah rasanya sebuah kesedihan, ya tidak apa-apa saya sedang gagal, ya tidak apa-apa saya sedang sedih’. Gagal itu tidak apa-apa, kena marah itu tidak apa-apa, terjebak itu tidak apa-apa, untuk sementara ini kalian seperti sekarang ini tidak apa-apa karena memang kita sedang menjalani sebuah *scene* dan skenario dari Tuhan memang harus seperti ini. Lalu kenapa kalian harus mengutuk Tuhan dengan kata seandainya dan seharusnya terus-menerus. Itu sama sekali tidak membantu mengubah cerita.

Melatih fokus dan kesadaran penuh sangat perlu kita lakukan setelah kalian sudah merasakan nyawamu mulai menyatu di atas tepat tidur saat bangun pagi. Caranya cukup mudah. Duduklah dengan nyaman di atas tempat tidur kalian, sebelumnya minumlah beberapa teguk air putih entah itu hangat atau dingin mana-mana yang bisa tubuh kalian terima pilihlah satu di antaranya. Jangan menyamakan dengan penemuan orang lain, tanyakan pada tubuh kita saja entah itu air hangat atau dingin mana-mana yang mampu mereka telan. Kamu bisa mengambil posisi duduk sila, atau menyandar di *headboard* jika *headboard* tempat tidur kalian tidak begitu tinggi kamu bisa menambahkan beberapa bantal untuk membuat bagian punggung dan kepala kita tetap nyaman dan hangat. Tutupi kaki kalian dengan selimut untuk memudahkan tubuh merasakan kenyamanan, tapi jika mungkin kalian salah satu anggota spesies yang membenci selimut, tanggalkan saja aturan kedua ini. Sudahkah kalian menemukan posisi yang paling nyaman untuk tubuhmu, aktifkan mode jangan ganggu ponselmu dan kamarmu! Ya, tutup dulu rapat-rapat. Mari kita mulai!

### *Pejamkan mata!*

Ambil napas dalam melalui hidung dan embuskan dengan relaks sebagaimana yang diinginkan paru-paru kalian saja, hirup dan masukkan dalam-dalam ribuan udara ke hidungmu sekali lagi dan embuskan sebagaimana yang diinginkan paru-parumu lagi. Ambil napas untuk ketiga kalinya dan pikirkan, rasakan Tuhan telah menciptakan butiran-butiran oksigen. Butiran-butiran tadi membawa kehidupan yang mampu menyehatkan

setiap lapis paru-parumu. Rasakan bagaimana angin oksigen bersenggolan dengan saraf rambut hidung, mereka saling menegur sapa dengan penuh rasa syukur. Saraf rambut hidung kita mengucapkan syukur kepada Tuhan dan dirimu, mereka sangat berterima kasih. Sambil terus menghirup udara, sadari sensasi bagaimana butiran-butiran oksigen tadi bertegur sapa dengan bulu-bulu lembut hidungmu, dan terbawa ke paru-paru! Rasakan paru-paru kita terasa lebih segar, mereka juga tersenyum dan bersyukur terima kasih telah memasukkan udara yang sehat dan segar di pagi ini. Sambil terus bernapas, butiran-butiran oksigen Tuhan yang telah kita hirupkan, mulai memasuki sel-sel darah kita terbawa ke jantung, terima kasih jantungmu menjadi lebih segar dan sehat. Sambil terus bernapas, rasakan dan sadari butiran-butiran oksigen yang membawa penuh energi penyembuh mulai teralirkan ke seluruh organ kita dan mulai tersebar ke otak. Fokuskan pada pernapasan hidungmu. Rasakan bagaimana semakin banyak butiran-butiran oksigen yang membawa penuh energi penyembuh memasuki lubang hidungmu dan dengan cepat mereka akan tersebar ke seluruh tubuhmu. Sambil terus memejamkan mata.

Terima kasih, hidung, paru-paru, jantung dan seluruh anggota tubuh berterima kasih sekali, ya terima kasih Tuhan telah menciptakan butiran-butiran oksigen yang bisa kita masukkan ke dalam tubuh kita seperti detik ini. Melalui sensor bulu-bulu hidung rasakan bagaimana ada hawa yang terasa dingin dan segar melalui hidung dan selalu terus-menerus diteruskan ke paru-paru kita, jantung kita, pembuluh darah kita lalu menyebar keseluruhan ke seluruh anggota tubuh.

Terus dan fokuskan pada pernapasan. Terima apa adanya jika ada aroma-aroma apa pun itu, entah itu aroma tubuhmu yang mulai tercium, atau aroma *makeup*-mu, atau mungkin masuk aroma-aroma lain entah yang datang dari tetangga atau dari dalam kamarmu sendiri. Apa pun itu aroma yang tercium, ya biarkan saya biarkan tetap hirup saja, biarkan semua aroma yang ada tercium sebagaimana adanya tidak perlu melawan dan menolak aroma yang tercium. Biarkan tercium apa adanya dan tetaplah bernapas dengan terus merasakan bagaimana butiran-butiran terus masuk ke dalam hidung dan mengalir ke seluruh tubuh, butiran oksigen tadi memperbaiki semua hal yang rusak dan tampak terluka di seluruh tubuh kita, teruslah ambil napas dan rasakan bagaimana sensasi yang dirasakan hidungmu.

*Ya terima kasih!*

Selanjutnya fokuskan perhatian kita pada mata yang tertutup. Selama ini kita sudah banyak sekali merepotkan mata kita, Tuhan telah menciptakan dan menganugerahkan mata yang sungguh sangat membantu kita dalam keseharian. Mata dari Tuhan ini sudah membantu kita melihat dan mempelajari banyak sekali hal. Tapi sepertinya kita sedikit membuat kedua mata ini bekerja terlalu keras dan sering melupakan jika mereka juga butuh waktu yang cukup untuk beristirahat. Sering sekali kita membiarkan mata melihat banyak sekali hal yang tidak terlalu bermanfaat tetapi terus-menerus kita ulangi, mereka kita biarkan mengering di depan layar, banyak sekali debu yang kita biarkan masuk, dan asap-asap yang terkadang mampu sekali membuat mereka menguning, aaaah maafkan aku. Jadi biarkan

mereka beristirahat sekali lagi sebentar sekarang, sambil terus bernapas seperti biasa, fokuskan perhatian ke mata tertutup, jika ada warna atau pola yang terlihat. Ya biarkan, biarkan saja dan terima apa adanya pola apa pun yang masih terlihat atau perubahan warna-warni di dalam mata yang tertutup, biarkan saja dan terima sebagaimana adanya yang terlihat oleh mata kita, jangan melawannya. Terima saja dan tetaplah bernapas seperti biasa.

*Ya, Terima kasih mata!*

Selanjutnya fokuskan perhatian kepada kedua telinga kanan dan kiri kita dengan tetap bernapas seperti biasa. Dengarkan suara-suara hewan malam yang mungkin masih tersisa, dengarkan suara jam dinding yang berdetak dengan irama menetap, terima dan dengarkan apa pun suara-suara yang terdengar telinga kita apa adanya dan jangan melawannya! Atau jika itu terdengar suara ayam yang terdengar mulai bersahutan, atau suara pengeras suara di luar kamar kita, atau meskipun itu suara cecak, dengarkan saja sebagaimana suara-suara itu terdengar oleh telinga, dengarkan sebagaimana adanya, terima sebagaimana adanya, kita tidak perlu melawannya. Terima saja, dengarkan saja sebagaimana adanya suara itu terdengar, dengan ikhlas dan nikmati. Aaah, seperti inilah telinga kita berfungsi, seperti inilah suara-suara yang mampu telinga dengar, seperti inilah bagaimana telinga kita mampu mengenali banyak sekali suara. Seperti inilah telinga ciptaan Tuhan ini bekerja, terima saja suara-suara itu dan terima sebagaimana adanya. Maafkan aku, telingaku sayang, jika beberapa detik sebelumnya mungkin



aku suka sekali mengendalikanmu terlalu berlebihan, aku memintamu mendengarkan suara-suara keras sendirian. Maaf jika aku memintamu bekerja terlalu keras. Fokuskan saja dengan semua suara-suara yang terdengar menjadi satu, dengarkan apa adanya dan itu sama sekali ternyata tidak mengganggu dengan keterlaluhan bukan? Nikmati semua suara dengan terus bernapas seperti biasa. Perlahan apa pun suara yang terdengar abaikan dan nikmati saja dengan sebagaimana adanya.

*“Ya, terima kasih,” kata telinga.*

Sambil terus bernapas seperti biasa, sekarang mari kita fokuskan kepada indra perasa bagian mulut, lidah, gigi, dan rahang. Kita juga sudah sering sekali membuat mereka bekerja terlalu keras, hingga terkadang kita membiarkan mereka kekeringan, terkadang kita membiarkan mereka tergigit, atau membiarkan beberapa sariawan membeli kavling semingguan lebih, terkadang kita banyak memasukkan makanan yang terlampau pedas dan terlampau panas, terkadang kita tidak terlalu menghiraukan berapa banyak kandungan minyak di makanan atau begitu rendahnya suhu makanan, lalu membuat beberapa bagian tubuh mereka meradang. Terkadang juga beberapa makanan yang keras sering sekali kita adukan dengan geraham dan gigi-gigi lain, beberapa malam juga terkadang rasa lelah sering menyita waktu untuk segera beristirahat dengan kondisi mulut kita yang belum kita bersihkan.

Sekarang mari kita fokuskan pikiran ke mulut kita yang cantik dan sering kita repotkan ini. Rasakan setiap hal yang ada di dalam mulut kita, lidah dan beberapa kelembapan air liur

yang memang sudah menjadi ketetapan Tuhan menjadi lembap untuk membantu proses pencernaan makanan. Rasakan setiap ruang-ruang dan rongga mulut kita dari ujung lidah menuju pangkal lidah hingga menjadi satu ke pusat rahang. Rasakan dan terima bagaimana sensasi yang dirasakan anggota perasa kita apa adanya, biarkan bereaksi apa adanya dan jangan lawan tidak apa-apa. Terimalah keadaan dengan se-relaks mungkin sambil terus bernapas seperti biasa, biarkan beberapa detik ini rahang dan bagian mulut kita relaks sebentar saja, mereka sepertinya sangat berterima kasih karena kita telah menyempatkan waktu untuk benar-benar menengok keadaan mereka.

Jika mulutmu ingin membuka sedikit, jangan dilawan, biarkan saja, terima keadaan relaks di bagian mulut dan rongga rahang sebagaimana adanya. Mungkin kalian tidak pernah menyadari, terkadang amarah dan rasa kesal dan kekecewaan yang sebelum-sebelumnya terus kita bawa ke dalam tidur, siapa yang bekerja keras? Sepasang rahangmu, mereka selalu menegang semalaman. Beberapa teman saya terkadang tidur sambil menggertakkan gigi mereka tanpa kita sadari. Untuk itulah kita perlu menengok anggota mulut dan rahang kita biarkan mereka istirahat sebentar beberapa detik ini.

*Ya, terima kasih, lihatlah rahang dan mulut kita senang sekali dengan kunjungan kita beberapa detik ini.*

Sambil terus bernapas seperti biasa sekarang mari kita fokuskan perhatian kita kepada indra peraba kita, seluruh kulit yang membungkus anggota badan. Sambil terus mengambil butiran-butiran oksigen melalui hidung, fokuskan perhatian

ke kulit-kulit yang melindungi anggota badan ciptaan Tuhan. Bagaimana kulit selalu menjadi bagian luar untuk merasakan sengatan matahari saat kita berkendara dan bekerja, bagaimana kulit juga menjadi bagian paling pertama merasakan perubahan suhu AC yang beberapa momen terasa lebih dingin dari sebelumnya. Rasakan bagaimana sensasi yang dirasakan kulit kita saat ini. Rasakan bagaimana kulit merasakan kain baju yang menempel di atas permukaan mereka, rasakan bagaimana gesekan antara bagian tubuhmu dengan kain-kain baju yang sedang kita gunakan sekarang. Rasakan bagaimana sensasi hangat yang dirasakan kulit bagian kakimu karena sentuhan selimut halus. Rasakan apa adanya dan jangan melawan apa pun sensasi yang diterima kulit kita saat ini, detik ini. Jika itu sebuah angin yang lembut menerpa kulit yang membungkus wajah kita, rasakan saja dan terima apa adanya saja.

Rasakan dan sadari juga bagaimana sentukan antara kulit di kaki kita yang menyilang dan posisi-posisi tanganmu jika itu bersenggolan dengan kulit yang lain. Ya, begitulah rasanya, terima dan rasakan sebagaimana adanya. Dengan terus bernapas melalui hidung seperti biasa. Beberapa hari dalam sebulan mungkin kita melewati hari dengan sengaja 'tidak mandi dulu saja deh' dan beberapa dari kita terkadang mengoleskan terlalu banyak deodoran tanpa memikirkan apakah di pagi berikutnya sudah tidak ada lagi bekas deodorana yang mengering. Beberapa dari kita terkadang juga terlalu sering melupakan kebersihan kulit di wajah padahal mereka sudah sangat bekerja keras bukan untuk tersenyum beribu kali, berekspresi beribu kali juga. Lebih sederhana lagi terkadang beberapa dari kita sering terlalu sibuk

untuk sekadar menyempatkan memakai sarung tangan atau kaus kaki untuk melindungi kulit dari matahari yang dalam beberapa hari bisa memancarkan panas berlebih di jalanan. Atau terkadang kita mandi terlalu cepat tidak sempat memikirkan apakah beberapa kotoran yang mengendap di kulit sudah benar-benar tersisih keluar atau masih menempel dan mengering menutupi pori-pori saja. Kulitmu tersenyum melihatmu detik ini, mari peluk seluruh kulit kita dengan bernapas seperti biasa dan menerima semua sensasi yang dirasakan kulit secara keseluruhan dengan apa adanya, terima saja, tidak apa-apa.

*“Ya, terima kasih!” kata kulit tersenyum.*

Fokuskan kembali ke pernapasan hidung, rasakan kembali bagaimana sensasi udara masuk ke dalam kedua lubang hidung kita, terus menghirup dan menghirup, tetap fokuskan saja pada pernapasan kita, terima saja apa adanya, yang terlihat mata tertutup apakah kini hanya warna gelap saja, terima saja jika memang itu hanya warna gelap saja dan tetaplah fokus pada bagaimana sensasi segar hidung terus bernapas. Tentang suara-suara yang masih tertangkap telinga, terima saja, biarkan itu terdengar seperti adanya dan tetaplah rasakan bagaimana udara memasuki lubang hidung. Tentang sensasi yang dirasakan kulit, entah itu rasa hangat yang diterima di kulit bagian kaki dan tubuh yang terbungkus kain selimut dan baju, entah itu sensasi angin yang dingin yang diterima kulit lengan dan pipi, atau sentuhan sentuhan yang terasa antara bagian-bagian tubuh yang saling menyilang, terima saja, bagaimanapun itu sensasi yang diterima kulit. Biarkan dan terima sebagaimana yang

terjadi apa adanya, biarkan dan terima saja. Tetap fokuskan pada pernapasan hidung saja mulai saat ini, terus ambil napas, buang!

Ambil napas lagi dan izinkan tubuh merasakan, melihat, dan mendengarkan suara yang ada di sekelilingmu dengan apa adanya, tidak perlu melawannya! Ambil napas lagi dan rasakan harmoni yang bisa ditangkap tubuhmu detik ini, sambil fokuskan dirimu pada pernapasan hidung dengan membawa butiran-butuiran oksigen yang sangat ramah kepada tubuhmu! Ambil napas lagi beberapa kali sambil tetap fokuskan saja pada pernapasan dan biarkan yang lain terjadi apa adanya!

Sekarang! Bersiaplah untuk membuka mata! Ambil napas yang panjang dan embuskan dengan kuat! Bayangkan dan bawa dirimu ke tempat ini sekarang, rasakan keberadaanmu di tempat ini sekarang, di kamarmu sekarang, dengan posisi awalmu seperti tadi. Bawa dan sadari keberadaanmu dengan posisi seperti ini. Ambil napas sekali lagi, dengan perlahan gerakkan jari-jari kakimu dengan lembut dan pelan-pelan saja. Sudah terasa ya itu kakiku. Dan gerakkan jari-jari tangan dengan lembut dan perlahan saja rasakan gerakannya ya, ini tanganku. Dengan sangat perlahan bersiaplah untuk membuka kedua mata, buka dengan sangat perlahan saja, dan *welcome back*!

Perjalanan yang sedikit panjang sepertinya. Latihan tadi sangat bagus. Coba sisihkan waktu setiap pagi atau dini hari ya. Latihan tadi membantu kita untuk bisa lebih mudah lagi menemukan fokus dalam keseharian. Mengapa tadi banyak sekali kata untuk terima saja apa adanya apa yang terlihat oleh

mata dan apa pun suara yang tertangkap telinga pada detik itu juga dan apa pun sensasi yang dirasakan seluruh bagian kulit yang membungkus badan dengan apa adanya terima dengan apa adanya dan tidak perlu melawannya.

Itu tadi adalah latihan kecil yang sangat mampu membantu untuk membawa otak dan diri kita menginjak tanah. Untuk selalu mengingatkan jika kita tidak perlu melawan apa pun yang terjadi di detik ini, salah satu penyanyi yang sangat mampu menginspirasi diri saya secara pribadi James Morrison dalam liriknya dia ingin mengatakan jika kita selalu bisa berdoa atau membuat permohonan untuk hari yang cerah tapi kita tidak bisa menghentikan hujan deras yang saat ini sedang turun dengan deras. Pawang hujan pun tidak bisa menghentikan hujan, mereka hanya mengalihkan lokasi hujan saja, saya pernah berbincang dengan salah satu kenalan pawang hujan saya, beliau sering sekali mendapat permintaan tolong untuk acara-acara pernikahan. Manusia hanya perlu berdoa, kita tidak perlu menuliskan naskah, naskah adalah urusan Tuhan. Mengapa sepertinya banyak sekali “seandainya” dan “seharusnya” di saku bajumu? Sayang naskah-naskah yang dulu pun pernah saya buat untuk diri saya sendiri membuat saya lebih mudah menemukan alasan untuk duduk saja terdiam dan enggan sekali melakukan banyak sekali aktivitas. Kekecewaan sudah menghabiskan energi saya untuk bersemangat melakukan aktivitas apa pun itu. Sepertinya saya hanya mampu jika naskah dalam saku bajuku ini Tuhan pakai, bukan naskah yang sudah Tuhan *play* saat ini.

Tubuhmu juga akan mudah mengingat tentang latihan

yang sudah kita lakukan bersama tadi. Ketika di perjalanan, cobalah ambil napas dan fokuskan saja pada bagaimana udara masuk melalui kedua lubang hidungmu, perlahan saja ingatkan perlahan, apa pun yang terlihat oleh mata apa pun itu, entah itu kemacetan, pemandangan yang hijau, nenek-nenek sedang berjalan di pinggir jalan, atau anak-anak sekolah bersepeda dengan terburu-buru, biarkan hari detik itu terlihat apa adanya, apa saja yang terdengar oleh telinga ya biarkan itu terdengar oleh telinga, terima saja entah itu suara yang keras yang memekakkan atau suara yang lembut, entah itu suara angin dan burung atau suara knalpot dan klakson, biarkan itu terdengar oleh telinga apa adanya, kita tidak perlu melawannya dengan memaksakan telinga kita hanya mendengarkan musik yang hanya terputar di *smartphone* kita, ingat itu tidak terputar secara nyata. Dengarkan saja apa yang terdengar dengan nyata di detik ini di jalanan sekarang. Lalu biarkan kulit kita merasakan sentuhan-sentuhan dengan apa adanya, entah itu sentuhan yang dirasakan kulit-kulit dari gesekan kain yang membungkus tubuh, jika itu sebuah kehangatan dari sinar matahari ya terima saja, jika itu rasa lembap karena beberapa butir keringat ya terima saja izinkan kulit kita menikmati dan menerima apa yang terjadi saat itu. Biarkan, izinkan semua terjadi apa adanya saja, tetaplah fokus tentang hidung yang bernapas mengambil udara yang memang Tuhan siapkan untuk makhluknya, mengambil izin kehidupan dari Tuhan sambil biarkan detik ini terlihat, terdengar, dan terasa apa adanya seperti yang terjadi pada detik sekarang. Jadi kamu pun akan mudah merasakan jika kamu sedang hidup di detik ini, kita

sedang hidup dengan latar seperti sekarang terasa seperti ini, terdengar seperti dan terlihat seperti ini, dan semua memang baik-baik saja kita berdiri dan hidup seperti ini sekarang, tidak ada yang salah semua mudah diterima.

Perhatikan bagaimana polamu, pada saat seperti apa kamu akan lebih mudah merasa jika kata seandainya atau seharusnya mudah sekali mengganggu konsentrasi dan minatmu untuk bekerja. Apakah saat jam makan siang dimulai? Atau saat perjalanan menuju rumahmu dari kantor? Atau saat perjalanan dari rumahmu menuju kantor? Atau saat tanggal merah kembar dalam sepekan? Atau saat kalian selesai berkumpul dengan teman atau saudara-saudara dan kamu melihat perbedaan yang beraneka tentang dirimu dan yang lain? Atau saat pekerjaan atau tugas datang begitu banyak membuatmu merasa semua tidak berjalan dengan lancar? Atau saat kamu sedang berdiri di depan mesin cuci atau saat mencuci banyak sekali piring kotor? Perhatikan, di saat-saat kamu mulai iri dengan skrip yang dibuat Tuhan tentang orang lain menguasai dirimu, kendalikan tubuhmu! Ambil napas sejenak dan perhatikan saja angin-angin kecil yang mengajak bulu-bulu hidungmu menari lalu beritahu dan izinkan organ-organ tubuhmu merasakan apa yang sedang merasa rasakan. Ya detik ini aku sedang duduk di atas kursi di ruangan kerjamu. Ya detik ini aku sedang memegang kemudi. Dan biarkan tubuhmu menikmati jika banyak sekali getaran mesin, dan tentang suhu di sekitar kulit-kulit, dan tentang suara-suara yang tertangkap telinga.

Memulai menerima hal-hal sesederhana tadi setidaknya



sedikit demi sedikit kita sudah belajar bersama diri kita sendiri bersama tubuh dan emosi kita untuk memahami bagaimana menyikapi tentang tulisan “Rumput Hijau Tetangga” bagaimana kita bisa merasakan tentang arti bersyukur yang sebenarnya, melihat dan menerima kehidupan diri kita sendiri bukan lagi sebuah keharusan yang terasa memang ‘seharusnya’ apa kalian tidak merasa terkekang jika menelan kata seharusnya setiap manusia memang harus bersyukur tanpa memberikan kesempatan pada diri kita sendiri untuk mengetahui gaya unik diri kita sendiri.

Menurut saya pribadi bersyukur tentang kehidupan ini bukan tentang mencari alasan dan mencari subjek tentang hal-hal kehidupan diri kita mana yang bisa kita poles agar menjadi tampak lebih berkilau atau menjadi sama berkilaunya dengan orang-orang superior. Atau sibuk sekali mencari hal-hal apa yang tidak dimiliki orang-orang yang kita anggap superior namun yang kita miliki agar mereka bisa kita kalahkan atau agar mereka bisa menunduk di hadapan kita. Bersyukur tentang kehidupan sebenarnya sebuah gaya hidup untuk menerima setiap hal yang buruk dan hal yang sangat manis dengan sadar dan tetap merasakan jika diri kita sendiri tidak pernah merasa keberatan.

## **C** Mine Hidden Treasure

Lalu bagaimana jika kita sudah terlanjur mengambil kesimpulan jika untuk naik di tangga teratas seperti terlihat sulit sekali? Karena sudah sejak masa kanak-kanak yang kekanakan-kanakan otak kita sudah mengamini doa yang serampangan!

Banyak sekali manusia yang merasa dirinya tersesat, dia merasa salah jalan. Terkadang kita memberi tahu diri kita sendiri jika kita sudah salah mengambil persimpangan sejak lama lalu mengimbuhi jika karena dulu kita masih menjadi pengecut, kita tetap melanjutkan jalan yang terasa salah ini karena mengambil jalan memutar terlihat menjadi lebih mengerikan, dan muncul banyak sekali nama yang seharusnya bertanggung jawab di otak. Hal-hal sejenis begini, membuat banyak sekali energi menguap begitu cepat sesekali dia mengajak rasa semangat pada diri manusia untuk ikut menghilang, lalu seenaknya mengajak untuk lebih memilih tidak melakukan apa-apa dan menghancurkan diri sendiri untuk balas dendam kepada orang-orang yang kita tuntut 'seharusnya' menyayangi, memerhatikan dan mencintai diri kita.

Jika saat ini kamu menemukan dirimu berdiri jauh di garis merah yang kamu pikir ada titik di mana ada sebuah tempat pijakan di mana seharusnya kakimu berdiri dan terasa sulit sekali untuk menemukan sebuah alasan untuk tertawa lepas. Maka istirahatkan kakimu, ayo duduk sebentar. Mengambil napas dan melakukan pemusatan pikiran seperti yang kita lakuakn bersama di atas tadi.

Kendalikan dirimu perlahan, untuk mengambil kembali hasratmu dan perasaan berenergi penuh, temukanlah permata tersembunyi yang ada pada dirimu sendiri suka tidak suka sebuah kehidupan memiliki konotasi dalam setiap gaya. Matahari akan lebih mudah terbit ketika kamu melakukan sebuah petualangan untuk menemukan permata tersembunyi, sebutlah *mine hidden*

*treasure* aturan mainnya, kamu tidak perlu menemukan permata tersembunyiimu harus dengan cepat. Jika detik ini kamu belum bisa mendapatkan '*mine hidden trasure*' ingatlah jika akan ada detik berikut dan berikutnya.

Apa ini '*mine hidden treasure*'? '*Mine hidden treasure*' adalah sebuah situasi atau sesuatu yang menarik dalam situasimu sekarang yang mampu membuatmu menemukan sebuah alasan untuk tetap hidup dan meskipun dalam situasi yang dikuasai rasa sedih bahkan tertekan atau keadaan yang kacau kamu bisa melihat pantulan cermin bahwa dirimu menunggumu untuk bersenang-senang bersama setelah tangisan di detik setelah ini selesai. Mungkin sepasang kekasih atau sepasang suami istri akan lebih mudah menemukan '*hidden treasure*' apa lagi pasangan muda yang baru saja mendapatkan buah hati, sesulit apa pun ketika melihat anak yang baru saja mereka miliki tanpa melakukan apa pun, tidak harus sebuah senyuman yang terlihat di wajah bayi mungil miliknya, walaupun itu sebuah tangisan. Coba tanyakan sendiri kepada pasangan ayah ibu baru, suntikan luar biasa apa yang orangtua rasakan ketika melihat buah hatinya, bagaimanapun keadaan mereka si buah hati seperti sebuah mata air yang mengalirkan energi untuk *merecharge* rasa semangat. Haaaah, dari sini saya mulai memahami mengapa dalam agama menikah itu menjadi sebuah kewajiban. Hahahahaaa.

Lalu bagaimana jika kita belum mendapatkan izin untuk menikah atau belum memiliki izin dari Tuhan untuk menemukan pasangan lain jenis, apakah menjadi mustahil

untuk menemukan ‘*mine hidden treasure*’? Ingat ya aturan utamanya, kita tidak ada kewajiban untuk menemukan dengan cepat dan tergesa-gesa. Perhatikan dirimu sendiri dan situasi yang sekarang sedang kita jalani, sebuah skrip dari Tuhan di sana carilah sebuah hal, kegiatan, takdir, kejadian yang terjadi dalam kehidupan nyata dan kamu melihat sebuah keindahan yang sangat mampu menarik perhatianmu. Apa menurutmu?

Kemauan! Perjalanan untuk setiap hari mencari hal menarik apa yang terjadi dalam kehidupan kita menjadi permata tersembunyi milikmu sendiri. Cobalah untuk setiap detiknya mencari kira-kira hal menarik apa yang sedang aku lakukan saat ini? Yang aku miliki saat ini? Meninggalkan prasangka! Entah itu pemikiran yang positif atau pemikiran yang negatif ada baiknya terkadang kita tidak memerlukan kedua hal itu. Ada beberapa jenis manusia yang berlomba-lomba menjadi si super *positive thinker*, apa dan siapa adalah baik dan baik-baik saja. Beberapa manusia yang lain terjebak dengan prasangka buruk seperti kekhawatiran sudah menjadi teman dekat mereka saya.

Jika kalian sedang membuat janji dengan seseorang dan dia belum datang berhentilah membayangkan mungkin jalanan sedang macet atau mungkin dia memang tidak antusias bertemu denganku, tidak-tidak itu tidak perlu. Jika dia terlambat, ya akui saja jika janji kamu dengan mereka tidak berjalan dengan lancar terima saja alasan yang mereka katakan tanpa perlu membuat-buat apa arti yang sebenarnya lalu berjalanlah tanyakan pada dirimu apa kamu masih ingin

menunggu mereka datang atau kamu sudah kehabisan waktu apa yang menurutmu baik-baik saja utarakan, sambil kita cari '*mine hidden treasure*'nya nikmatilah bagaimana kamu menunggu dirinya di tempat menunggumu nikmati situasi, manusia-manusia yang terlihat atau kejadian alam seperti angin, hewan dan perasaan tidak karuan selama menunggu dirinya datang. Semua itu menarik, semua menjadi menarik jika kamu mau menikmatinya. Begitu pula dengan sebuah pekerjaan, berprasangka tentang atasan dan teman-teman kita bagaimana diri kita di mata mereka, atau bagaimana pekerjaan kita di mata orangtua kita atau tentang kita atau teman-teman kita. Berhentilah melakukan prasangka tentang penilaian manusia.

Selalu ada hal menarik yang terjadi dalam dunia ini, Tuhan tidak mungkin membuat makhluk-makhluknya hanya melihat monokrom saja. Jika itu sebuah kesulitan jika itu sebuah penyimpangan jika itu sebuah keabnormalan tentang dirimu sendiri, jika sebuah kebencian, jika itu sebuah perjalanan mencari rute baru untuk kembali ke sirkuit yang kamu inginkan, jika itu sebuah keputusan untuk tetap berjalan di jalan ini saja, apa pun itu tidak masalah sama sekali, terima skrip dari Tuhan kita dengan sama sekali tidak membutuhkan prasangka apa pun. Kita hanya perlu menerima dan menikmati setiap proses gejolak emosi entah itu rasa ketidak beruntungan atau keberuntungan yang sudah pasti akan berdatangan. Temukanlah sebuah permata tersembunyi yang bisa kita nikmati sambil memakan *ice cream* yang dingin atau kopi yang panas, dalam setiap hal yang baik atau hal buruk yang terjadi ketika kita mampu menjalaninya tanpa perlawanan sama sekali kepada Tuhan

meskipun kopi itu panas dan pahit tapi bukankah ada rasa yang sangat nikmat? Meskipun *ice cream* itu dingin bukankah *ice cream* itu juga terasa nikmat? Semua situasi akan terasa seperti itu juga ketika kalian mampu menerima dengan kesadaran yang penuh otak yang sadar.



### **C. AKU MENGIZINKAN MALAS BUKAN SEBAGAI MASALAH LAGI**



Malas bukan lah sebuah hal yang melulu menjadi pertanda jika manusia sedang mengidap virus yang sama sekali tidak bisa disembuhkan. Malas hanya menjadi sebuah masalah besar ketika kita memilih menyerah pada rasa malas dan membuat sebuah pekerjaan dan tugas terasa bukan lagi menjadi bagian dari galaksi diri kita lagi, bukankah malas hanyalah sebuah alarm dalam dirimu jika ada sesuatu yang tidak terurus? Mulai detik ini katakanlah jika, aku mengizinkan malas bukan sebagai masalah lagi, berikut ada beberapa Tips yang bisa kalian kembangkan sendiri agar kita paham kapan detik-detik yang harus kita pakai untuk bermalasan barang beberapa detik sebelum semua menumpuk menjadi alarm keras yang berisik sekali.

## **1. MEMPERPENDEK DAN MEMPERSEMPIT JAM BEKERJA DAN JAM KONSENTRASIMU**

Buatlah rentang waktu yang pendek-pendek dan buatlah memendek saat menyelesaikan beberapa *deadline* dalam pekerjaan atau tugas-tugas liburan. Jika detik sebelumnya kalian lebih memilih waktu tugas ini setidaknya harus saya selesaikan dalam waktu satu minggu atau dua minggu. Buatlah memendek dan menjadi pendek-pendek. Bukan dalam waktu mingguan tapi sisihkan waktu satu jam saja untuk berkonsentrasi dan setelahnya sisihkan waktu istirahat semau kalian untuk hari pertama, setelahnya sisihkan lagi waktu satu jam lagi untuk duduk dan benar-benar berkonsentrasi untuk mengerjakan proyek kalian lalu beristirahatlah semau jidat kalian, perlahan buatlah waktu istirahat dan waktu konsentrasimu menjadi lebih pendek dan memendek semampu kalian saja. Waktu satu jam penuh lebih baik.

## **2. AMBIL KEPUTUSAN MULAI SEKARANG BERDASARKAN IZIN DARI DIRIMU SENDIRI LEBIH DULU**

Ambilah keputusan atau pilihan berdasarkan izin dari dirimu sendiri terlebih dahulu. Sederhana sekali tentang memilih baju apa yang akan kita gunakan untuk acara hari ini, apa itu kaus, apa itu kemeja, apa itu warna gelap, apa itu warna pastel, apa itu bermotif atau polos. Secara perlahan kurangi untuk menanyakan jika aku memakai ini bagus tidak, atau aku bagusnya pakai baju apa? Pilihlah dulu

beberapa yang tampak baik-baik saja kita gunakan dahulu untuk meminta pendapat orang lain di antara beberapa yang kita sukai mana yang tampak lebih cantik. Hal ini akan mempermudah dirimu untuk mengetahui seberapa besar kompeten dirimu dalam beberapa pekerjaan yang sedang menjadi tanggung jawabmu. Beberapa manusia berdalih jika mereka hanya tidak ingin menimbulkan sebuah pertentangan saja, sehingga mereka membuang pilihannya sendiri tapi jangan seperti itu terus-menerus lama-lama kalian akan kehilangan titik untuk mengetahui apakah ini benar-benar jalan yang sesat atau jalan yang lurus. Apakah aku harus bertahan sampai akhir atau harus mengambil jalan pintas yang lain, karena hatimu dan hati orang-orang di sekitarmu sama saja kita memiliki hati yang sangat dinamis sekali, akan lebih mudah bergerak berubah dan mudah sekali terusik. Sehingga tidak perlu kalian mengalah dan memilih menyusahkan diri sendiri terlalu jauh, mengapa kamu memerhatikan kesehatan hati orang lain dan membiarkan hati sendiri tersiksa. Bukan kah sebenarnya keadaan hati kita selalu sama saja, mereka tidak akan bisa selalu setabil dan setenang air galon.


Akan lebih baik sekali mengutarakan beberapa keberatan daripada kalian melakukan sebuah tugas dengan berpura-pura ikhlas dan senang. Bukan hanya dirimu sendiri yang menjadi kebingungan tapi orang lain akan merasa salah paham juga, menerima cokelat pemberian teman karena takut menimbulkan perselisihan beberapa spesies kita memilih untuk menerima saja dan mengatakan 'ya aku




menyukainya' meskipun sebenarnya sangat bertentangan, maka akan lebih banyak sekali peluang coklat-cokelat lain harus terus diterima. Bersamaan dirimu pun akan mulai lebih sering membohongi diri sendiri tentang hal-hal apa yang sebenarnya disukai.

### 3. ME TIME

Buatlah rancangan **Me Time** bukan hanya sekadar tiduran atau menertawakan beberapa pemain peran saja, atau meminum minuman favoritmu atau menghabiskan uang jajan saja tanpa tujuan. Manfaatkan *schedule Me Time* dengan mengingatkan untuk mengurus juga tentang dirimu sendiri, entah itu kebutuhan untuk aktualisasi diri, kebutuhan sandangan, pangan, atau papan juga.



## PENUTUP



.....

Saya tidak akan menuliskan begitu banyak kalimat di bagian penutup kali ini, untuk siapa saja kalian, apa kalian tahu manusia siapa yang paling seksi di dunia ini? Manusia paling seksi adalah kamu! Kamu yang tetap bertahan mencari jalan keluar, kamu yang terus menggali atau terus mengepakkan sayap untuk mencari sebuah *reminder* untuk tetap melanjutkan kehidupan ini.

Terima kasih! Terima kasih karena kamu masih bertahan dan masih hidup hingga detik ini dan berjalan dengan penuh semangat!




## DAFTAR PUSTAKA




- .....
- Arumwardhani, Dr. Arie. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Galangpress.
- Elfiky, Dr. Ibrahim. 2015. *Terapi Berpikir Positif: Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia*. Jakarta: Zaman.
- Erikson, Erik. H. 2010. *Childhood and Society: Karya monumental tentang hubungan penting antara masa kanak-kanak dengan psikososialnya (Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyani Soetjipto)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Goleman, Daniel. 2001. *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa Ini lebih penting daripada IQ. (Penerjemah: T. Hermaya)*. Jakarta: Gramedia.

Masrur, M. Fatih. 2009. *Jangan Malas Lawanlah, Raihlah Sukses Anda*. Yogyakarta: Garailmu.

Suseno, Magniz Franz. 2006. *Etika Dasar: Masalah-Masalah Pokok Filsafat moral*. Yogyakarta: Kanisius



## PROFIL PENULIS



.....

Penulis buku best-seller ini lahir di Bantul, Yogyakarta, dan merupakan anak terakhir dari dua bersaudara. Seorang penikmat kopi hitam serta penyuka game. Amat mencintai dunia literasi yang mulai serius digelutinya sejak lulus dari Universitas Negeri Yogyakarta, Jurusan Pendidikan Luar Sekolah, dengan fokus Pendidikan dan Psikologi Anak. Semasa kuliah, penulis mengikuti serangkaian kegiatan penelitian dan kepenulisan. Beberapa esainya mengenai “pendidikan dan pola asuh yang tepat untuk anak” sempat memperoleh apresiasi dari kampusnya. Salah satu bukunya yang telah terbit antara lain Jangan Salah Didik (Psikologi Corner, 2019). Dan bukunya yang menjadi best-seller hingga saat ini adalah Baca Buku Ini Saat Engkau Lelah (Psikologi Corner, 2018).

Penulis memiliki moto bahwa semua yang datang dan terjadi selalu membawa alasan masing-masing. Dia juga selalu

berharap karya-karyanya bisa membuat pembaca merasakan kenyamanan saat menikmatinya. Selamat membaca. Salam kecup dari penulis.

## KATALOG BUKU

### SELF IMPROVEMENT KAMI LAINNYA:

JUDUL BUKU	Pengarang
EMOSI: Sebuah Terapi	Aloysius Germia Dinora
SUCCESS IS ABOUT GIVING: Memberilah Maka Kamu Akan Sukses	Era Findiani
HIGH TECH HIGH IMPACT: Menyelisik Pengaruh Teknologi Bagi Anak-anak	Windi Astriningrum
CARA AMPUH MENJADI PRIBADI YANG DITERIMA & DISUKAI DIMANAPUN DAN KAPANPUN	Restia Ningrum
BERDAMAI DENGAN EMOSI: Kenali Emosi Hadapi Hidup	Asti Musman
2 MENIT MEMBACA PIKIRAN ORANG LANGSUNG BISA! (REBORN)	Bayu W A
BUKU PINTAR MEMBACA KARAKTER LEWAT TULISAN TANGAN	Harfi Muthia Rahmi, S.Psi, M.Psi
CARA AMPUH MELATIH KEBIASAAN POSITIF	Asti Musman
Mendeteksi Kebohongan dengan Gesture dan Mikroekspresi	Tri Asturi
MENJADI PEMIMPIN EFEKTIF	Nia Tjiptono

THE ART OF LISTENING: Sudahkah Anda Benar-Benar Mendengarkan?	Mutia Sayekti
72 TRIK MEMBACA KARAKTER	Alfi Arifian et. al
STRATEGI KEPEMIMPINAN, BISNIS, PEMASARAN & KEHIDUPAN SEHARI-HARI ALA SUN TZU	Asti Musman
RANGKAIAN NAMA BAYI ISLAMI	Sry Ratna Dewi
THE BOOK OF KARMA: Apa yang kita tabur akan kita tuai kembali	Romie Priyastama
10 HABITS OF LIVING EFFECTIVELY	Dzul Fahmi
BUKU SAKTI TES BUTA WARNA UNTUK SEMUA KEPERLUAN	Janat Tajri
HOW TO BE A GOOD LISTENER: Bahwa Ternyata Mendengarkan Itu Ada Seninya	Renata Ruliyadi
KETAHUI SKOR CINTAMU: Seberapa Dalam Cintanya Untuk Dirimu	Jasmine Asyahida
KETAHUI KARAKTER, SIFAT, & KEBIASAAN ORANG LEWAT GOLONGAN DARAH	Harfi Muthia Rahmi, S.Psi, M.Psi
FOCUS 5.0 : Jika Anda Mengejar Dua Layang-Layang yang Putus, Anda Tidak Akan Mendapatkan Keduanya	Asti Musman
GIMANA CARANYA AGAR SEMUA ORANG MAU BERTEMAN SAMA GUE	Irfan Suryana