

SONY ADAMS

Berdamai dengan



Takdir

SENI MEREDAM STRES, MERAWAT BATIN,
DAN MEMAHAMI KEHIDUPAN AGAR LEBIH BAHAGIA

Untuk semua makhluk, semoga berbahagia.

BERDAMAI DENGAN TAKDIR

***Seni Meredam Stres, Merawat Batin, dan Memahami Kehidupan
Agar Lebih Bahagia***

© Sony Adams

Penyunting: **Fira Husaini**

Pemeriksa Aksara: **Arif Ishartadi**

Penata aksara: **Syannissa**

Perancang sampul: **Syannissa**

Hak cipta dilindungi undang-undang

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

Yogyakarta, 2019

ISBN-el: 978-623-244-344-0

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

Isi menjadi tanggung jawab Penulis.

“Sony Adams tergolong generasi yang dilahirkan pada zaman milenial, jika patokan generasi milenial adalah generasi yang dilahirkan sejak 1986 (berdasarkan perhitungan kearifan lokal). Namun, ia telah menelurkan belasan buku yang berkaitan dengan psikologi, alam jiwa atau dunia batin. Akan tetapi, kali ini dia menulik lebih dalam ke alam batin manusia, yaitu takdir. Misalnya, Sahabat ‘Ali *karramallahu wajhah* (k.w.) pernah mengatakan bahwa membahas takdir itu seperti memasuki awan yang gelap. Apabila kita mencoba mendefinisikan artinya, kita pun akan terjebak oleh pikiran kita sendiri, sehingga tak akan memberi manfaat bagi kehidupan kita. Sesungguhnya, Sony Adams menulis buku *“Berdamai dengan Takdir”* ini sebagai buku tentang psikologi terapan. Lantas, pembaca akan menemukan jawaban atas persoalan yang berkaitan dengan takdir buruk atau nasib yang menimpa manusia. Dengan contoh-contoh dan pertanyaan yang disajikan dalam buku ini, setidaknya kita bisa mengurangi—kalau tidak dapat dikatakan membebaskan sama sekali—beban pikiran kita. Selamat membaca.”

AHMAD (HODJIM), penulis buku laris *“Sunan Kalijaga”*, *“Syekh Siti Jenar”* (4 jilid), dan *“Serat Centhini”* (baru jilid 1 dan direncanakan 12 jilid).

"Saya sangat beruntung menjadi bagian sejarah dari buku *Berdamai dengan Takdir* yang ditulis oleh Mas Sony Adams. Buku wajib yang harus dimiliki oleh siapa saja yang ingin meng-*upgrade* dirinya menjadi lebih baik lagi. Selain isinya sangat bermanfaat, gaya bahasanya juga sangat mudah dimengerti. Jika Anda ingin berubah dan membuat sejarah penting dengan takdir Anda, silakan baca buku ini sampai selesai. Salam bahagia untuk kita semua."

– **ANGGA PEBRIA**, penulis "*Ayam Geprek For The Soul*"

"Murid sejati bergurukan diri sendiri. Guru sejati bermuridkan diri sendiri. Ilmu sejati bersaripatikan diri sendiri. Dan, perjalanan sejati adalah perjalanan menuju kesejatan diri. Sebagaimana petuah Sayyidina 'Ali bin Abi Thalib, barang siapa mengenal dirinya niscaya ia mengenal Tuhannya. Buku karya Sony Adams berjudul "*Berdamai dengan Takdir*" ini layak disambut dengan senang. Semoga memperkaya khazanah pengenalan diri. Selamat!"

– **(ANDRA MALIK**, budayawan sufi

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	III
SEBELUM INTI	VII

I	TENTANG TAKDIR	1
	<i>(Fatum)</i>	

II	YANG LALU BIARLAH BERLALU	35
	<i>(Et Erit Conectebat, Conectebat)</i>	

III	SEMUANYA AKAN BAIK-BAIK SAJA	57
	<i>(Quae Erit Finis)</i>	

IV	FORTUNE COOKIE	73
	<i>(Fortuna Crustulum)</i>	

V	BERSERAH DIRI ADALAH "KOENTJI"	95
	<i>(Acceptatio Est Clavem)</i>	

VI	MENANGIS BOLEH, MENYERAH JANGAN <i>(Et Erit Conectebat, Conectebat)</i>	113
VII	JANGAN MELARIKAN DIRI, RENGKUHLAH <i>(Non Fugiendum, Amare Fati)</i>	143
VIII	BERDAMAI DENGAN EGO <i>(Ego Deperditionem)</i>	169
IX	SELANJUTNYA, TERSERAH ANDA <i>(Deinde, Est Quidquid Erit)</i>	189
X	Q & A <i>(Quaestio Et Responder)</i>	213
DAFTAR PUSTAKA		265
PROFIL PENULIS		269

SEBELUM INTI

“ Takdir terjadi ketika linimasa dan arus kesadaran dengan sifat kausalitas Anda bersinggungan. Adapun cara-cara berdamai dengan takdir adalah dengan memahami takdir itu sendiri, membiarkan segala hal berlalu dan yakin bahwa semuanya akan baik-baik saja, memahami adanya sinkronisitas dalam kehidupan ini, berserah diri, tidak menyerah, tidak melarikan diri, dan berdamai dengan keegoisan yang bertakhta di dalam diri Anda. ”

“ *Destiny occurs when timelines and currents of consciousness intersect with your causal nature. The ways to deal with the destiny are to understand the destiny itself, let all things go by and be sure that everything will be fine, understand the synchronicity in this life, surrender, not give up, not run away, and make a deal with the enthroned selfishness inside you.* ”

-SONY ADAMS-



TENTANG TAKDIR

(Fatum)

" Sometimes fate is like a small sandstorm that keeps changing directions. You change direction but the sandstorm chases you. You turn again, but the storm adjusts. Over and over you play this out, like some ominous dance with death just before dawn. Why? Because this storm isn't something that blew in from far away, something that has nothing to do with you. This storm is you. Something inside of you. So all you can do is give in to it, step right inside the storm, closing your eyes and plugging up your ears so the sand does not get in, and walk through it, step by step. There is no sun there, no moon, no direction, no sense of time. Just fine white sand swirling up into the sky like pulverized bones. That's the kind of sandstorm you need to imagine."

-HARUKI MURAKAMI, *Kafka On The Shore*

Apa yang disebut dengan takdir? *Well*, istilah ini tidak asing untuk kita, bahkan hampir sering kita dengar ketika sedang curhat santai di emperan kedai kopi langganan, ketika sedang berkeluh kesah di kamar sahabat yang sekiranya sudi mendengarkan obrolan kita yang satu arah, ketika sedang menjawab pertanyaan-pertanyaan yang melibatkan pengalaman hidup, atau menutup sesi pertanyaan atas hal-hal yang tidak dapat ditemukan jawabannya, di situlah kadang kita bertemu dengan kata takdir. Kita dapat menyamakan maksud takdir di sini dengan pasangan kata “kenyataan hidup” bagi Anda yang tidak familier dengan penggunaan kata takdir. Terlepas dari akar katanya yang diserap dari negeri gurun sana, kata ini tergeneralisasi sehingga dapat diterima dengan baik untuk semua kalangan dewasa ini.

Takdir merupakan sebuah keketapan yang sudah digariskan kepada masing-masing kita, saya, pun Anda sekalian. Karena sudah merupakan sebuah ketetapan atau skenario yang memang sudah didesain, kita tidak bisa memilih takdir. Memang, memperjuangkan itu sangat bisa, namun mengubahnya menjadi seenak kemauan kita, itu lain cerita. Masing-masing agama mempunyai definisi takdirnya masing-masing, tentu saja hal ini kembali ke kepercayaan kita masing-masing. Secara garis besarnya bisa digambarkan seperti ini: sebelum dilahirkan ke dunia

ini kita sebenarnya ada teken kontrak dulu dan diperlihatkan desain kehidupan ini sampai ajalnya nanti dan desain ini seperti halnya desain sebuah bangunan atau proyek, kita pun harus menandatangani sehingga sah. Sayangnya, ada proses yang dinamakan dengan “amnesia”, meliputi proses kelahiran manusia tersebut. Sehingga, sekarang kita tidak bisa lagi mengingat-ingat bagaimana bentuk cetak biru yang sudah kita setuju itu dahulu, kecuali memang ada orang-orang yang berkemampuan khusus yang bisa mengingatnya. Itulah takdir. **Takdir yang bisa saja menyenangkan, bisa juga sangat kejam.**

Banyak sekali pendapat dan rujukan tentang takdir dan pastinya sebagian besar datang dari sisi agama, sehingga saya harus membuat sebuah sintesis berpikir sendiri yang agaknya tidak terlalu condong sebelah agar tetap berimbang dan bisa diterima oleh semua orang. Walaupun menurut kebanyakan definisi takdir itu berbeda dengan nasib, di sini sana ingin menyamakan definisi itu secara umum. Iya, memang sejatinya berbeda. Nasib adalah suatu hal yang tidak bisa diubah lagi. Nasib cenderung lebih negatif karena biasanya orang melekatkannya dengan capaian-capaian yang gagal seolah-olah nasib itu adalah predikat yang diperoleh saat seseorang itu mengalami sebuah kegagalan yang terstruktur, sistematis, dan masif.

“Ah, nasib memang, kalah lagi-kalah lagi ...”

“Ya ampun, emang udah nasibnye bang ... pegimana lagi dah ...”

Hampir jarang orang menyebut nasib, ketika tengah mendapatkan sebuah anugerah atau rezeki yang berlimpah-limpah.

“Buset Ndun, semalam gue dapet hadiah undian Umrah.”

“Yes! Gue lulus diterima di jurusan favorit gue.”

Nah, tidak ada dan hampir sangat jarang sekali `kan? Padahal, keduanya adalah nasib. Keduanya adalah sebuah takdir dengan bentuknya yang berbeda. Keduanya adalah sebuah kenyataan hidup dalam sebuah fragmen linimasanya yang berbeda-beda.

Agama kita mengajarkan bahwa kita harus percaya ada takdir yang membersamai semua kejadian yang terjadi di dunia ini. Saya percaya itu. **Saya percaya bahwa ada maksud lain dari sebuah takdir—yakni sebuah pelajaran untuk menerima, dan ini adalah sebuah proses.**

Ilustrasi itu bercerita tentang dua anak manusia yang bernama Richard dan Paula. Keduanya dilahirkan pada waktu yang sama di kota yang sama, namun orangtua Paula hanyalah orang biasa-biasa saja dan orangtua Richard adalah orang yang berada lagi kaya raya. Kedua anak ini tumbuh menjadi balita dan di sinilah pola pikir (*mindset*) masing-masing terbentuk. Richard sudah terbiasa dengan lingkungannya yang nyaman, dingin dengan pendingin ruangan, mainan yang bagus, dan pengasuh yang mengasyikkan. Sedangkan, Paula di sisi lain harus terbiasa dengan ruangnya yang penuh dengan orang, pengap, debu beterbangan ke mana-mana, dan ditambah orangtua Paula yang tidak tahu sedang melakukan apa. Richard menjadi sosok yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi yang tentunya berbeda dengan Paula yang sakit-sakitan karena debu di rumahnya.

Kedua orangtua Richard mencurahkan segala waktunya untuk anaknya sehingga perkembangan si anak terpantau dengan baik, sedangkan Paula lebih banyak menggunakan waktunya untuk menonton televisi karena kedua orangtuanya sibuk bekerja mencari nafkah demi makan besok paginya. Sekolah? Tentu saja Richard akan bersekolah di tempat yang paling bagus di kota itu dan Paula harus puas mengenyam bangku pendidikan yang biasa saja di sekolah yang ribut dan guru-gurunya stres bagaimana mengajar muridnya. Namun, secara kemampuan, mereka sama. Richard dan Paula sama-sama mendapatkan nilai B untuk mata pelajaran matematika.

Yang terjadi selanjutnya adalah, orangtua Richard akan memarahi anaknya dan menganggap bahwa nilai B belum cukup untuk kesuksesannya nanti pada masa depan. Sedangkan, nilai B bagi Paula dan orangtuanya merupakan nilai yang sudah sangat bagus.

Orangtua Richard:

"Nilai B saja belum cukup, kamu harus mendapatkan A lain kali."

Orangtua Paula:

"Kamu sudah bekerja keras, Paula."

Mereka berdua semakin dewasa, Richard menghabiskan masa pubertasnya dengan banyak membaca buku karena hal ini sudah menjadi kebiasaannya sejak dahulu. Ia memang menjadi tipikal anak muda yang suka pesta dan dansa-dansi, namun ia tidak melupakan kewajibannya belajar. Paula di sisi lain, ia melanjutkan studinya ke politeknik dengan biayanya sendiri yang ia dapatkan dari usahanya menabung semua penghasilan *part-time* yang ia dapatkan.

Waktu pun terus berjalan, mereka berdua sudah hampir lulus kuliah. Karena orangtua Richard adalah orang yang berada, Richard pun ditawarkan peluang-peluang magang di perusahaan ayahnya itu. Sedangkan, Paula harus mendaftar magang dengan syarat yang bertele-tele, selain juga disibukkan oleh kegiatan merawat ayahnya yang terbaring lemah di rumah sakit karena terlalu lelah bekerja selama ini. Keduanya melamar magang di perusahaan yang sama, sebut saja perusahaan S. Pasti Anda sudah dapat menebak ke mana arah cerita ini berlanjut. Ya, Richard dengan gampang masuk magang dan diterima sebagai karyawan perusahaan itu. Sedangkan, Paula harus terseok-seok berpindah dari satu divisi ke divisi lain di perusahaan itu sampai akhirnya ia juga diterima bekerja di sana.

Pada masa dewasa, mereka berdua mencari tahu “letak” mereka masing-masing. Richard memahami bahwa dirinya masuk ke perusahaan itu karena ayahnya, sehingga semua orang di perusahaan itu mengawasi gerak-geriknya. Ia akan menancapkan fokus dan target agar ia lepas dari bayang-bayang ayahnya dan memang dikenal karena prestasi yang ia torehkan kepada perusahaan itu. Di sisi lain, Paula memahami juga bahwa dirinya masuk ke perusahaan itu karena belas kasihan si pewawancara atas kisah hidupnya, sehingga semua orang mengawasi gerak-geriknya. Ia akan menancapkan fokus dan target agar ia lepas dari bayang-bayang ayahnya dan memang dikenal karena prestasi yang ia torehkan kepada perusahaan itu. Akhirnya, atas dasar fokus itu, mereka bisa meyakinkan orang bahwa mereka berdua layak berada di perusahaan itu. Akhirnya, pada suatu momen, mereka berdua berada dalam satu tempat yang sama. Richard dinobatkan sebagai pegawai terbaik tahun ini dan ada perayaan tahunan di perusahaan S untuk merayakan kesuksesan pegawainya itu. Di tempat yang sama, Paula sukses juga menjadi kepala pelayan yang langsung ditunjuk oleh kepala divisi catering. Paula bertugas menjajikan hidangan ke semua tamu dengan nampan besar yang ia bawa, dan salah satunya ke Richard.

Apa yang bisa dipetik ?

Untuk beberapa jenis keberhasilan, misalnya saja keberhasilan tempat, adalah sebuah hal yang sulit untuk diubah. Misalnya saja, kita tidak bisa meminta untuk dilahirkan di sebuah keluarga yang kaya atau sebuah keluarga yang serba kekurangan. Kita juga tidak meminta untuk dilahirkan di negara yang hobi berperang atau negara yang cinta damai. Kata sebagian orang, yang beginilah yang disebut dengan takdir. Namun, keberhasilan penampilan, bisa kita ubah sehingga orang yang awalnya jelek dan buruk rupa dapat sedikit berbenah menjadi lebih enak dilihat, namun yang begini orang lebih banyak mengganti istilah takdir dengan ***pilihan***.

Saya lebih suka menyebutnya sebagai kenyataan hidup saja. Apa pun yang terjadi pada saya, itulah kenyataan yang harus saya hadapi entah dengan memilih pilihan-pilihan yang ada ataukah dengan menerima kenyataan itu sendiri. Karena hidup itu adalah serangkaian pilihan-

**“Takdir yang
bisa saja
menyenangkan,
bisa juga
sangat kejam.”**

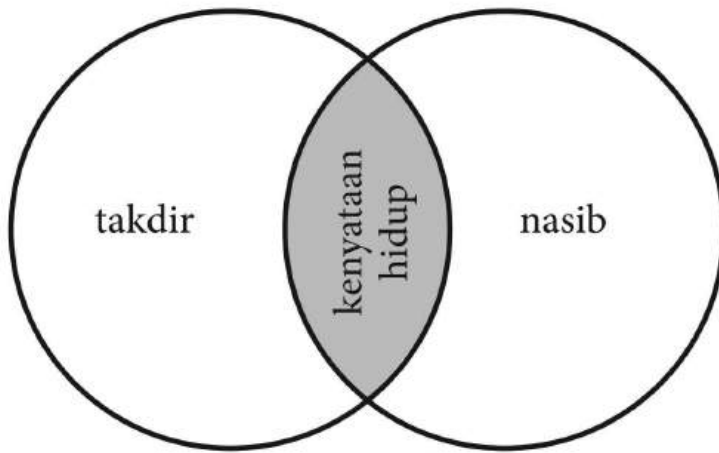
pilihan, memilih pilihan yang salah dan menjadi menderita karenanya itu juga adalah sebuah kenyataan hidup yang harus dihadapi dengan dengan lapang dada.

Bagaimana seharusnya Paula bersikap? Ketika ia menerima semua kenyataan hidupnya semuanya akan baik-baik saja.

Bagaimana juga dengan Richard? Ketika ia menerima semua kenyataan hidupnya dengan bijaksana, semuanya juga akan baik-baik saja.

Semua tidak akan menjadi baik-baik saja jika Paula merasa inferior dan dan Richard merasa di atas angin. Pada saat yang bersamaan, Paula dan Richard juga harus mengerti bahwa semuanya bisa berubah sewaktu-waktu. Suatu saat Paula bisa jadi akan terharu karena bisa keluar dari kemiskinan. Namun, Richard akan menggila karena tidak terbiasa dengan hidup dengan kemiskinan. Itulah mengapa dalam seni penerimaan terhadap takdir atau kenyataan hidup ini, saya menyarankan Anda semua—pembaca yang budiman—untuk menerima dan kemudian menyadari, sehingga pilihan-pilihan yang Anda buat pada masa depan akan lebih bijaksana.

Itulah mengapa saya perlu membuat sebuah kerangka berpikir untuk menyatukan pendapat dalam buku ini:



Menurut diagram di atas, apa pun itu, baik nasib ataupun takdir sama-sama mengandung arti yang sama, yakni kenyataan hidup. Oleh karena itu, jika hari ini Anda mulai menyadari bahwa hal ini, berterimakasihlah kepada Tuhan karena telah diberi kesempurnaan fisik Anda sebagaimana orang-orang pada umumnya. Pun, misalnya Anda mengalami ketidaksempurnaan fisik, itu pun sebuah kesempurnaan yang lain yang Andalah yang harus mencari hikmahnya sendiri. Saya pernah menulis ini sebagai bab tersendiri di buku saya yang sebelumnya, bahwa: kuncinya, bilamana Anda, misalnya, sedang mengalami keterbatasan fisik detik ini, dunia ini akan tenggelam dan tidak berarti jika Anda masih menganggap diri Anda menderita. Anda tidak pernah meminta untuk misalnya (maaf) dilahirkan dengan kelainan fisik tertentu. Anda adalah bentuk paling

sempurna dari dapur *sup primordial*² diri Anda sendiri dan dengan begitu keterbatasan, terutama keterbatasan fisik bukanlah sebuah penghalang.

Sebut saja cerita orang-orang dengan keterbatasan fisik yang mampu sukses meraih apa yang dicita-citakan, seperti Stephen Hawking misalnya. Sosok ini jauh lebih terkenal dengan acaranya yang bertajuk, *Into the Universe with Stephen Hawking* (yang merupakan acara yang luar biasa di *Discovery Channel*), Stephen Hawking merupakan salah satu fisikawan paling terkenal di dunia, dan ia mampu mencapainya meskipun ia didiagnosis dengan ALS³ ketika dia berusia 21 tahun. Setelah itu, dia hanya

² Alexander Ivanovich Oparin mengemukakan bahwa evolusi zat-zat kimia terjadi sebelum di bumi terdapat kehidupan. Seperti sebelumnya, zat anorganik berupa air, metana, karbondioksida, dan ammonia terkandung dalam atmosfer bumi. Zat anorganik tersebut membentuk zat-zat organik akibat adanya radiasi dari energi listrik yang berasal dari petir. Suhu di bumi terus menurun. Ketika sampai pada titik kondensasi, terjadi hujan yang mengikis batuan di bumi yang banyak mengandung zat-zat anorganik. Zat-zat anorganik tersebut terbawa kelautan yang panas. Di lautan ini terbentuk sup purba atau sup primordial. Sup purba terus berkembang selama berjuta-juta tahun. Di dalam sup purba, terkandung zat anorganik, RNA, dan DNA. RNA yang dibutuhkan dalam proses sintesis protein dapat terbentuk dari DNA. Akibatnya, terbentuklah sel pertama. Sel pertama tersebut mampu membelah diri sehingga jumlahnya semakin banyak. Sejak saat itulah evolusi biologi berlangsung. (Sumber: <https://www.biologijk.com/2017/05/teori-asal-usul-kehidupan.html>)

³ Sklerosis lateral amiotrofik (bahasa Inggris: *Lou Gehrig's Disease*, *Motor Neuron Disease*, *Amyotrophic Lateral Sclerosis*, ALS) adalah penyakit saraf yang menyerang neuron yang mengendalikan otot lurik. Neuron motorik terletak di dalam otak, batang otak, dan sumsum tulang dan berfungsi sebagai unit pengendali dan komunikasi yang menghubungkan sistem saraf dengan otot lurik. Sinyal motorik yang dibawa neurotransmitter dari neuron motorik di dalam otak, yang dikenal sebagai “neuron motorikatas”, diteruskan ke neuron motorik pada sumsum tulang, yang dikenal sebagai “neuron motorik bawah”, dan diteruskan lebih lanjut ke otot lurik bersangkutan. Neuron motorik atau sering disebut motoneuron, merupakan neuron yang berfungsi di bawah kendali sinaptotrofik dari NGF. Pada penderita ALS, terjadi degenerasi sel saraf, sehingga tidak terjadi transmisi molekul neurotransmitter dari otak menuju ke otot, dan mengakibatkan disfungsi otot, sehingga otot menjadi lemah, mengalami atrofi otot dan *fasciculation*. (Sumber: https://id.wikipedia.org/wiki/Sklerosis_lateral_amiotrofik)

dapat berbicara dengan bantuan komputer dan telah menjadi pengguna kursi penuh waktu sejak 1980-an hingga kematiannya pada 14 Maret 2018. Akan tetapi, ketidakmampuannya itu tak pernah menjadi alasan untuk menyerah pada keinginannya untuk mempelajari alam semesta, khususnya kerangka relativitas umum dan mekanika kuantum. *Karyanya yang laris, A History of Time, tetap berada di daftar terlaris Sunday Times selama 237 minggu berturut-turut.* (huffpost.com, 2013)

Atau, sebut saja dua tokoh klasik seperti Beethoven dan Van Gogh. Mereka berdua juga mengalami keterbatasan kapabilitas seperti tuli dan kelainan mental, namun mereka tidak menjadikan takdir dan nasib atau kenyataan hidup sebagai momok yang menghalangi kesuksesan mereka. Walaupun, kita tidak tahu juga jika pada suatu saat Beethoven mungkin saja lelah dengan hidupnya di suatu waktu dalam linimasa kehidupannya. Namun, mereka tidak patah arang dan menghasilkan legasi yang dapat dinikmati oleh khalayak lebih luas sekarang ini.

Atau mungkin Nick Vujicic? Ayolah, Anda pasti tahu figur yang satu ini. Wajahnya sering menghiasi sampul buku motivasi atau bahkan biografi. Nick Vujicic adalah sebuah keajaiban sehingga meskipun terkungkung dalam keterbatasan, ia dapat melakukan banyak hal seperti kita

(orang normal), seperti menulis, melukis, menari, berjalan, menghitung, berenang, dan bahkan terjun payung. Jadi, di mana letak kekurangannya? Bahkan, ia memiliki banyak kepercayaan diri, yang menginspirasi untuk meretas kehidupannya ini dengan lebih baik lagi.

Nick Vujicic juga mengatakan bahwa bahkan jika Anda memiliki lengan dan kaki Anda lebih cacat daripada dia, kecuali Anda memahami tiga hal ini:

Siapa kamu dan apa nilaimu?

Apa tujuan hidup Anda?

Apa nasib Anda ketika selesai di sini?

Nick menggambarkan kehidupan sebagai sebuah perjalanan tentang menemukan tujuan. Anda tidak harus hidup untuk orang lain, Anda tidak perlu membuktikan apa-apa yang dituduhkan oleh orang lain, tetapi Anda cukup harus fokus pada tujuan hidup Anda. Ia mengatakan bahwa tidak penting apa yang orang lain ingin lakukan, tetapi Anda harus melakukannya sendiri. Dia merasa bahwa setiap kehidupan manusia memiliki nilai dan itu tidak bergantung pada hal lain, selain kehidupan itu sendiri. Oleh karena itu, Nick terus berupaya untuk memotivasi orang-orang dengan segala hal berdasar pengalamannya itu, dan buktinya ia berhasil.

Tentu saja kenyataan hidup yang pahit atau tidak menyenangkan tak hanya masalah keterbatasan semata. Masih ada ratusan bahkan ribuan turunannya yang saban hari bisa membuat kita sedih dan menderita. Misalnya saja, kita gagal mencapai suatu hal yang kita inginkan, semua rencana kita hancur berantakan padahal sudah disusun rapi, orang-orang yang kita cintai perlahan-lahan meninggalkan kita tanpa pamit, tiba-tiba kita terlilit utang, tiba-tiba ada serangan dari seseorang yang membuat hati ini emosi, cinta kita bertepuk sebelah tangan, usaha yang kita bangun selama ini dari nol dan mempertaruhkan semua yang kita punya harus merugi dan sama sekali tidak mendatangkan profit apa-apa, tetangga depan kita yang terlalu bising dan sama sekali membuat kita tidak bisa istirahat dengan tenang, sampai ke persoalan keluarga yang tidak akur dan saling curiga. Iya, saban hari kita menderita.

Untuk yang masih jomlo, saban hari kita menderita karena cercaan orang sekitar kita yang menanyakan kapan kita menikah dan sebagainya dan sebagainya. Tidak usah jauh-jauh, pasti kita pernah mendengar celetukan atau *update* status orang lain yang mengatakan bahwa jomlo itu takdir dan *single* itu pilihan. Sangat klise sekali mungkin pembahasan ini. Iya, orang-orang zaman sekarang sangat gandrung sekali dengan istilah-istilah

dalam rangka menghindari celaan sosial. Di sini yang paling perlu digarisbawahi adalah bagaimana sebetulnya maksud di baliknya. Dua kata itu, apakah jomlo apakah *single*, esensinya sama: yakni tidak menikah atau juga bisa dikatakan, melajang. Yang dipermasalahkan bukan istilahnya, namun mengapa? Apakah pengambilan status itu didasari oleh pilihan secara sadar atas keinginan diri sendiri atau karena paksaan, sebut saja karena dipaksa oleh faktor eksternal yang banyak sekali derivatifnya. Bilamana status lajang ini karena paksaan atau keadaan, ini bukanlah jomlo yang seutuhnya.

Kemudian, apakah menjadi jomlo atau *single* itu sebuah takdir? Seperti yang sudah dikemukakan sebelumnya,

**Anda tidak harus hidup
untuk orang lain,
Anda tidak perlu
membuktikan apa-apa
yang dituduhkan oleh
orang lain, tetapi Anda
cukup harus fokus pada
tujuan hidup Anda.**

definisi takdir bisa berbeda-beda, maka kita gunakan istilah sintesis yang bernama “kenyataan hidup”. Ini artinya, jomlo atau *single* adalah kenyataan hidup yang setelahnya atau sebelumnya didahului oleh proses pemilihan. Orang memilih setiap

detiknya, maka dari itu jomlo pun memilih. Jomlo atau *single* karena tuntutan keadaan itu berarti bukan definisi yang sesungguhnya. Sebab, orang ini masih akan memilih untuk menikah pada kemudian hari. *Disebut benar-benar takdir ketika orang sudah tidak bisa lagi memilih, misalnya saja di mana dia dilahirkan, sebagai gender apa dia terlahir, dan lain sebagainya.* Orang filsafat dengan sangat gamblang mendefinisikan takdir dengan definisi, **“hilangnya kemungkinan dan peluang untuk memilih karena faktor yang absolut dan deterministik itulah yang disebut takdir”**. Kelahiran berkaitan dengan hukum alam, itulah mengapa dengan sistem tertentu yang tidak dapat dijelaskan, orang akan terlahir pada sebuah regional yang tidak bisa ditebak-tebak. Itulah mengapa di mana kita terlahir,—melalui keluarga yang bagaimana,—itulah eksistensi kita yang merupakan sebuah takdir dan sudah barang tentu semuanya itu yang dinamakan dengan sebutan kenyataan hidup.

Bagaimana dengan yang sudah menikah atau memilih menikah? Iya, saban hari juga merupakan penderitaan, sebab masalah yang datang setelah menikah akan lebih banyak lagi dibandingkan sebelum menikah. Menikah pada esensinya adalah meleburkan dua manusia yang masing-masing dari mereka mempunyai permasalahannya sendiri-sendiri. Si suami mempunyai

masalah dengan teman kerjanya, keluarganya, mantan-mantannya. Sedangkan, si istri pun mempunyai masalah yang serupa. Belum lagi hal ini ditambah dengan masalah antara mereka berdua. Kompleks dan rumit. Jadi perlu ditegaskan lagi, menikah itu bukan semata-mata perkara membuat dan meneruskan garis keturunan—tidak sesederhana itu.

Bagaimana dengan orang kaya raya atau bahkan keturunan raja dan artis-artis terkenal? Iya, tentu saja saban hari mereka juga akan mengalami penderitaannya masing-masing sesuai dengan kapasitasnya.

PENDERITAAN ADALAH SEBUAH KEPASTIAN, karena itu jangan pernah menganggap sebuah kebahagiaan akan berlangsung seterusnya sampai akhir hayat kita. Kebahagiaan itu hanyalah sebuah daratan kering yang menyenangkan di mana kita beristirahat sementara di lautan penderitaan ini, sehingga sifatnya hanyalah sesaat. Dengan menyadari ini, kita akan menjadi lebih ikhlas ketika momen penderitaan itu hadir kepada kita.

Sekarang, dari manakah datangnya penderitaan? Pertanyaan ini sepertinya sama tuanya dengan peradaban manusia berpikir itu sendiri. Lewat mitos-mitos dan filsafat manusia mencari jawabnya. Dan tetap

penderitaan adalah misteri tersendiri dalam hidup ini, bersama dengan misteri-misteri lainnya.

Namun secara garis besar miliaran manusia memahami penderitaan dan keadilan hidup dalam dua mazhab besar⁴:

- 1 Pandangan yang didasari atas kepercayaan kepada kedaulatan suatu Tuhan, seperti dalam Yudaisme, Kristen, dan Islam.
- 2 Pandangan yang didasari atas keyakinan pada adanya sistem *karmaik*, seperti pada keyakinan Hindu, Buddhisme, dan agama-agama timur lainnya.

Kali ini kita khusus membahas mazhab yang pertama saja terlebih dahulu. Tiga agama samawi, Yudaisme, Kristen, dan Islam bersumber pada tradisi yang sama, yaitu pengalaman kebatinan bangsa Israel. Dalam khazanah berpikir tiga agama ini terdapat satu tokoh yang mau tidak mau selalu dijadikan rujukan ketika kita membicarakan topik penderitaan, kesabaran, kemahakuasaan Tuhan, cobaan atau ujian, serta misteri kehidupan. Tokoh ini adalah Nabi Ayyub (atau bisa juga ditulis Ayub saja). Kisahnya hampir sana di semua agama samawi.

⁴(Kuntarto, Ketika Orang Baik Menderita , 2011)

Diceritakan bahwa suatu saat iblis berkunjung ke surga. Dan saat itu Tuhan bertanya pada iblis,

“Tidakkah engkau melihat hambaku yang setia Ayyub?
Tidak ada hamba yang sebegitu taat di bumi ini seperti
Ayyub.”

Maka, iblis mencemooh,

“Ayyub taat karena ia hidup dalam ketenangan,
kelimpahan, dan kelapangan. Coba seandainya ia hidup
dalam kehilangan, kemiskinan, dan kedukaan, akankah ia
tetap setia?” Tuhan menyambut tantangan si iblis dengan
berkata, “Baik. Perlakukan semaumu asal jangan kau ambil
tubuhnya.”

Maka iblis mendatangkan angin besar yang merubuhkan rumah di mana anak-anak Ayyub sedang berpesta. Seketika itu juga matilah semua anak-anak Ayyub. Begitu pula semua ternak mereka dijarah oleh gerombolan orang Kasdim (menjadi wilayah Irak Selatan sekarang), sehingga habis ludes tak bersisa⁵. Namun dari semua kemalangan dan kedukaan yang datang serempak itu, Ayyub tetap tidak bergeming. Dalam kekagetan dan rasa terpukul yang mendalam, Ayyub justro mengatakan,

⁵ *Ibid.*

“Dengan telanjang aku keluar dari kandungan ibuku, dengan telanjang aku akan kembali ke dalamnya. Tuhan yang memberi Tuhan yang mengambil, terpujilah nama Tuhan.”⁶”

Melihat ketabahan Ayyub, iblis pun kembali lagi menghadap Tuhan. Sambil tersenyum bangga, Tuhan berkata kepada iblis,

“Lihat hambaku yang paling tabah dan setia. Sekalipun harta dan anak-anaknya diambil dari padanya, ia tidak mengeluh dan menyumpahi hidup.”

Iblis merasa terbakar egonya, kemudian ia menantang lagi,

“Itu karena ia tidak mengalami penderitaan fisik. Ia masih sehat dan kuat. Beri kesempatan padaku untuk mengujinya kembali lewat kesehatan fisiknya.”

Begitulah kisah ini bergulir sampai akhirnya Ayyub masih bertahan sampai jenis penderitaan yang mahabarat sekalipun. Bahkan, semua orang terdekatnya saja sempat menjauh karena mereka tak lagi mengenal Ayyub yang biasanya. Itulah penderitaan. Tuhan menunjukkan bahwa ada seseorang yang amat sabar menanggung semua penderitaan di dunia ini.

PENDERITAAN ADALAH CARA TUHAN MENGUJI KEIMANAN KITA.

⁶ Dalam agama Islam, ungkapan ini sama dengan ‘inna lillahi wa inna ilahi rojiun’.

Namun, hal ini sangat berbeda untuk mazhab kedua, yakni orang-orang yang percaya bahwa kehidupan ini dibentuk melalui sistem *karmaik*. Orang-orang Barat cenderung lebih mengenalnya dengan sinkronisitas, yakni kekuatan yang muncul bersamaan dalam ruang dan waktu tepat ketika dibutuhkan. Kejadian ini dianggap oleh mereka yang terlibat sebagai sesuatu yang istimewa, tak terduga, atau tak dapat dijelaskan dengan rasional secara teori sebab akibat normal. Efek suatu sinkronisitas dalam psikis seseorang adalah melecutkan suatu kesadaran yang mungkin menjadi tujuan hidup yang lebih besar, atau bahkan menjadi takdir Tuhan, pada saat bekerja.

(Kuntarto, 2009)

Nyatanya, mereka lebih bijaksana memaknai sebuah penderitaan atas kaitannya dengan kenyataan hidup. Mereka mengerti apa yang terjadi pada mereka adalah buah dari apa yang mereka lakukan sebelumnya. Sehingga, tidak ada alasan bagi mereka untuk menyalahkan orang lain atau pihak lain karena sebetuk penderitaan yang menerpanya. Sebab, penderitaan adalah hal yang niscaya, maka mereka menghadapinya dengan hati yang terbuka.

Kalau kita bertanya tentang apa pengertian takdir dan kenyataan hidup, orang akan menjawab,

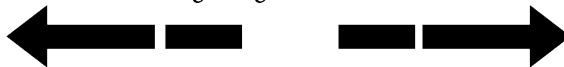
"Kita harus merangkul takdir dan nasib dari Tuhan, meskipun kadang-kadang rasanya pahit, atau bahkan sangat buruk."

Sebelum itu, lakukan apa yang terbaik yang dapat kita lakukan.⁷ Namun, apa pun mazhab yang kita percayai, sekarang tergantung bagaimana kita posisikan penderitaan di benak kita sendiri. Ketika kita masih merasa asing dengan yang namanya penderitaan, itu berarti kita tidak ikhlas menghadapi cobaan yang diberikan oleh Tuhan atau tidak bijak memahami adanya hukum sebab akibat, apa pun itu. Kita masih menempatkan kenyataan hidup itu di luar diri kita. Itulah mengapa dulu saya pernah menyaksikan sebuah film keluarga *Kiamat Sudah Dekat* yang pernah tayang zaman dahulu di layar kaca kita. ***Salah satu segmen dalam film tersebut adalah pencarian arti ikhlas.*** Pada film ini tergambar betul bagaimana seharusnya ikhlas dipraktikkan dalam kaitannya dengan merelakan.

⁷ Saya bertanya ke beberapa rekan saya dalam satu lingkaran pertemanan dan rata-rata jawaban yang diberikan cenderung sama. Metode survei saya dengan menggunakan metode wawancara.

Alur berpikirnya dapat saya gambarkan sebagai berikut:

- Menghilangkan Kebencian di dalam hati
- Menghilangkan Kecerakahan
- Menghilangkan Kebodohan Batin



Secara garis besar, akar penderitaan manusia dan semua makhluk hidup di dunia ini hanya ada tiga himpunan besar. Mereka adalah kelompok faktor-faktor mental atau perasaan yang timbul karena kebencian yang membara di dalam hati, kecerakahan yang tamak, dan ketidaktahuan kita sebagai makhluk. Semua hal yang terjadi pada kita akan berasosiasi dengan kehadiran perasaan-perasaan ini di dalam arus kesadaran kita. Atau dengan kata lain, kita ini terbentuk dari unsur-unsur perasaan-perasaan tersebut. Sehingga untuk berdamai dengan kenyataan kehidupan yang amat sangat kompleks ini, kita pun harus bisa berdamai dengan faktor-faktor yang membuat hidup kita menderita—yakni perasaan-perasaan dalam empat himpunan berikut:⁸

- 1 Himpunan pertama disebut dengan kelompok ketidaktahuan atau orang juga bisa menyebutnya

⁸ Disarikan dari materi ajar *Abhidhamma* bab II.

dengan kebodohan batin. Maksudnya adalah batin kita tidak mengerti bagaimana seharusnya bertindak dan bersikap. Batin cenderung untuk ikut-ikutan apa yang dicontohkan orang lain yang justru bisa saja belum tentu cocok untuk kondisi kita. Kita—diwakili oleh batin kita—juga tidak mengerti mana perbuatan yang baik dan mana perbuatan yang jahat. Orang Jawa mengistilahkan himpunan ini dengan istilah “*anut gubyug*” atau tidak tentu arah—karena belum mengerti.

Contoh perasaan yang mewakili: kebingungan batin, ketidaktakutan untuk berbuat hal-hal yang penuh dosa, ketidak-punya-malu-an, dan pikiran-pikiran yang delusional.

Karakteristik: *malas untuk mencari tahu.*

2

Himpunan kedua disebut dengan kelompok keserakahan atau ketamakan. Maksudnya di sini adalah mempunyai keinginan yang berlebihan. Bayangkan saja seorang anak kecil yang sudah mengerti bagaimana caranya memegang sesuatu, ia pasti akan menggenggam dan tidak akan melepaskan apa yang sudah ia genggam. Begitu juga dengan perasaan-perasaan yang diikuti dengan keserakahan, kita akan mudah untuk mengambil lagi dan lagi karena manusia pada dasarnya tidak pernah puas dengan apa pun yang sudah diraihinya.

Contoh perasaan yang mewakili: keserakahan itu sendiri, kesombongan, dan serakah secara persepsi (berpandangan yang cenderung salah)

Karakteristik: *mencengkeram erat, tidak mau melepaskan objek.*

- 3 Himpunan ketiga disebut dengan kelompok kebencian. Maksudnya di sini adalah keinginan untuk emosi berlebihan. Seseorang yang sudah diracuni emosi di dalam hatinya, dia akan bertindak tidak bijaksana. Apabila perasaan bencinya diungkapkan dengan perbuatan, ia bisa mewujudkannya dengan membunuh orang lain, melukai orang lain baik secara fisik maupun verbal.

Contoh perasaan yang mewakili: rasa benci yang amat sangat, iri hati, kekecewaan, dan kekikiran.

Karakteristik: *menghancurkan objek.*

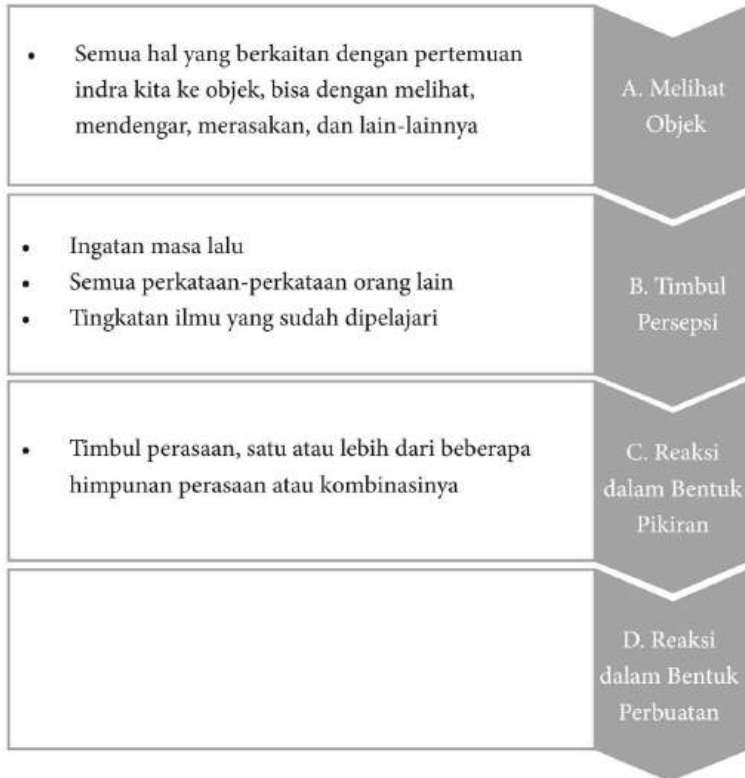
- 4 Himpunan keempat disebut dengan kelompok lain-lain karena tidak berelasi ke tiga kelompok sebelumnya. Kelompok ini lebih bersangkutan dengan daya fokus seseorang. Ternyata perasaan begini juga bisa membuat orang menderita.

Contoh perasaan yang mewakili: kemalasan, kegelisahan, dan rasa kantuk.

Karakteristik: *tidak fokus.*

Nah, setelah kita mengetahui macam-macam perasaan di atas, sekarang kita bisa melihat perasaan-perasaan itu ketika ia datang. Inilah yang disebut dengan kewawasan (*mindfulness*), yakni bagaimana mengamati kedatangan perasaan yang timbul tenggelam. Misalnya saja, pada suatu saat saya sedang berjalan sendirian di sebuah gang yang kecil. Kebetulan juga pada saat yang sama saya melihat ada teman yang sudah hampir sepuluh tahun ini saya tidak temui karena dulu pernah ada masalah personal yang sifatnya sepele dengan saya. Pada momen-momen beginilah terjadi *chain reaction* di dalam otak kita. Ini adalah sebuah penderitaan karena kita malas sekali bertemu dengan orang yang kita benci.

~Skenario umum:



Bagan di atas menjelaskan bagaimana skenario yang dimiliki manusia dalam menghadapi sebuah objek yang kaitannya dengan munculnya perasaan yang sifatnya sejenak. Ini adalah arus bawah sadar karena dari poin A hingga poin D, seorang manusia bisa mewujudkannya dalam waktu beberapa detik saja.

~Skenario saya pada umumnya:

<ul style="list-style-type: none">• Melihat teman saya yang sudah 10 tahun tidak bertemu dan tanpa angin tanpa hujan tahu ia muncul di hadapan saya	A. Melihat Objek
<ul style="list-style-type: none">• Ingatan masa lalu• Perasaan yang pernah muncul 10 tahun yang lalu	B. Timbul Persepsi
<ul style="list-style-type: none">• Kebencian yang mendalam	C. Reaksi dalam Bentuk Pikiran
<ul style="list-style-type: none">• Opsi 1. Saya acuhkan teman saya itu• Opsi 1. Saya hadang dia dengan ucapan keras dan menghina	D. Reaksi dalam Bentuk Perbuatan

Tahap A adalah tahap kenyataan hidup. Ia bisa manis dan pahit. Ketika kita melihat ladang bunga yang menghampar luas, kita merasa bahagia bukan? Pada tahap B inilah sebenarnya saya atau kita pada umumnya sudah mengalami penderitaan karena perasaan yang muncul. Tahap C adalah tahapan niat yang diwujudkan oleh tahap D, yakni perbuatan baik secara verbal maupun secara fisik.

Untuk bisa berdamai dengan kenyataan hidup bahwa saya bertemu dengan teman lama ini, saya harus menghilangkan reaksi tahap D dengan menyintesis tahap C agar merelakan dan mengikhlaskan.

~Skenario saya berdamai dengan momen ini:

<ul style="list-style-type: none"> Melihat teman saya yang sudah 10 tahun tidak bertemu dan tanpa angin tanpa hujan tahu-tahu ia muncul di hadapan saya 	A. Melihat Objek
<ul style="list-style-type: none"> Ingatan masa lalu Perasaan yang pernah muncul 10 tahun yang lalu 	B. Timbul Persepsi
<ul style="list-style-type: none"> Kebencian yang mendalam pada awalnya dan lama-kelamaan akan memudar dan hilang (bisa jadi karena pandangan benar) 	C. Reaksi dalam Bentuk Pikiran
<ul style="list-style-type: none"> Seperti bertemu teman lama tanpa perasaan benci 	D. Reaksi dalam Bentuk Perbuatan

Skenario di atas sangat susah sekali diimplementasikan dalam kehidupan nyata, kecuali mereka yang sudah terbiasa melatih bagaimana emosinya dikendalikan. **Inti dari kehidupan yang terangkai dalam sebuah linimasa yang terus bergerak maju ini adalah bagaimana atau seberapa bisa kita mengontrol emosi yang muncul pada tahap C, baik segala hal yang positif maupun negatif.**

Kesimpulannya, apa pun takdir, nasib, atau kenyataan hidup baik yang pahit maupun yang manis, cara menghadapinya sama, yakni pengendalian diri dari segala reaksi yang muncul karena sentuhan panca indra kita dengan obyek tersebut.

Misalnya, kita sedang berkunjung ke sebuah restoran paling enak di suatu kota. Terhidanglah sejumlah menu yang memang sudah terjamin keenakkannya dari para kurator makanan dan memang benar, enakya bukan main. Pada saat indra perasa kita merasakan suatu hal yang enak, timbul persepsi mengenai hal tersebut sehingga kita bisa membanding-bandingkan rasa ini dengan rasa yang lain yang serupa. Karena saking enakya makanan itu, kita sampai berlebihan menyikapinya, padahal seharusnya reaksinya bisa biasa saja sekadar enak dan tidak enak. Kita sibuk memotret dan mengabadikannya di laman-laman daring dengan nilai makanan yang tinggi. Jikalau rasanya tidak sesuai dengan ekspektasi, kita ramai-ramai memberikan penilaian yang rendah.

Begitu juga jika reaksi negatif yang datang seperti ketika kita sedang marah, sedang menangis, sedang merasa ingin mengakhiri kehidupan ini, serta saat-saat labil dan galau lainnya. Kita mungkin bisa lebih mudah mengontrol sesuatu yang membahagiakan, namun sebuah kesedihan? Tidak ada yang mudah.

Setelah membaca bagian ini, saya memahami bahwa persepsi adalah penghalang nomor satu yang harus kita enyahkan agar hidup kita menjadi lebih bijaksana.



II

YANG
LALU
BIARLAH
BERLALU

(Et Erit Conectebat, Conectebat)

*“Until you make the unconscious conscious, it
will direct your life and you will call it fate.”*

-C.G. JUNG

Keluarga BEYES, terdiri dari sepasang suami istri. Mereka belum dikaruniai seorang anak atau mereka lebih memilih untuk menjawab segala pertanyaan mengenai hal ini dengan jawaban diplomatis: kami belum memprogram untuk mempunyai anak. Dua tahun mereka menikah, dua tahun pula mereka seperti menutup telinga dan berbesar hati menerima ke-*julid*-an seluruh tetangga dan orang-orang dekatnya. Kebetulan, karena miskomunikasi yang hebat, mereka berdua sering sekali bertengkar hanya karena sesuatu yang sepele dan remeh. Misalnya, hanya karena lupa membeli sekantong makanan kucing saja, sang istri bisa marah-marah semalam suntuk. Begitu juga sang suami, hanya karena sang istri lupa menyampaikan bahwa ada undangan reuni, sang suami marah hebat. Mereka mengerti salah mereka di mana, namun mereka terlalu egois untuk mengakui kesalahan mereka sendiri. Orang-orang di luar sana melihat keluarga ini selalu tampak serasi, namun siapa sangka ternyata keluarga ini justru sangat tidak harmonis di dalam. Mereka tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam rumah tangga mereka segampang mereka menebar janji-janji manis mereka dahulu saat belum menikah. Mereka tidak percaya bahwa menikah itu hanya bagi orang-orang yang benar-benar siap.

Bulan demi bulan, keluarga BEYES menjalani penderitaan yang mereka sebabkan sendiri, akhirnya pada suatu momen, mereka bertemu dengan sosok pendeta yang saban hari hilir mudik di depan rumah mereka. Keluarga BEYES memang bukan jemaat yang rajin mengunjungi tempat ibadah, maka mereka pun hanya sekadar tahu saja keberadaan pendeta itu. Suatu hari, hujan mengguyur kota mereka begitu derasnya. Sang pendeta yang kebetulan sedang melewati depan rumah keluarga BEYES pun menepi di bawah kanopi garasi rumah itu. Sang suami kebetulan sedang menikmati secangkir kopi dan roti jahe di atas mejanya di ruang tamu. Karena dari jendela ruang tamu sang suami bisa melihat keadaan luar, ia kemudian memerhatikan bahwa ada seorang pendeta yang sedang berteduh di garasi rumahnya.

Kemudian, dari kejauhan sang suami melihat ada pengendara sepeda yang melaju dengan kencangnya dan kelakuannya itu menyebabkan genangan air yang dilewati menyiprat ke baju si pendeta yang kebetulan berada di sebelahnya. Baju warna terang yang dikenakan si pendeta pun seketika kotor karena cipratan air itu bercampur dengan lumpur. Sang suami melihat semua hal itu sambil ragu-ragu. Ia benci karena ada yang mengganggu istirahat siang dan prosesi minum tehnya yang sakral.

Hujan pun tidak menunjukkan tanda-tandanya untuk berhenti. Sang suami mulai merasa kasihan. Jarang-jarang ia merasa kasihan kepada orang lain karena memang ia tidak pernah peduli dengan orang lain. Hari ini berbeda. Ia langkahkan kaki menuju rak pakaiannya. Ia ambil baju yang cukup besar. Ia melangkah keluar rumah dan pergi menemui si pendeta yang tampaknya kedinginan itu.

“Bapa, silakan ganti baju Bapa dengan ini. Saya lihat tadi pengendara sepeda kurang ajar sekali kelakuannya,” sang suami memulai pembicaraan.

“Ah bukan masalah itu, anak muda ...”

“Mengapa Bapa tidak emosi, atau minimal mengumpat pemuda tidak tahu diri itu?” tanya sang suami.

“Untuk apa?”

“Kan baju Bapa basah dan kotor akibatnya,” tukas sang suami.

“Bukan sebuah masalah, anak muda. Emosi hanya akan membakar diri kita sendiri, ibarat api yang membakar kayu bakar.” jelas si pendeta itu.

“Iya, tapi pemuda itu tidak akan belajar bagaimana menghormati orang lain jika tidak kita peringatkan,” protes sang suami.

“Gila hormat dan perasaan ingin dihormati itu adalah turunan dari ego kita. Dan, semua orang perlu proses, bukan? Pada saatnya nanti ia akan belajar dengan sendirinya, karena belajar kehidupan dengan paksaan orang lain itu tidak akan berjalan sebagaimana mestinya. Belajar untuk menjadi lebih baik itu niatnya harus diamini dari hati dan diwujudkan dengan perbuatan yang dilandasi oleh pemahaman kita akan hal yang kita perbuat.”

“... dan perihal ego kita. Kita akan selalu berjumpa dengan ego, karena ego membuat kita merasa menang dan kalah.

Ego membuat kita tidak mau mengakui kesalahan yang kita perbuat, padahal kesalahan itu benar-benar tampak di depan mata kita. Ego pula yang membuat kita tidak mau meminta maaf terlebih dahulu untuk segala salah yang kita sadari maupun yang tidak kita sadari,” jelas si pendeta.

“Hmmm ... bagaimana dengan pembagian ego dalam kehidupan berumah tangga, Papa?” tanya sang suami.

“Sebuah rumah tangga dibangun hanya dengan satu hal dasar, yakni rasa saling percaya. Mengapa? Sebab,

rumah tangga adalah sintesis dua individu dan berikut turunannya. Kalau sudah begitu, ego pribadi sebisa mungkin harus dihilangkan. Hal ini membutuhkan yang namanya, komunikasi verbal dua arah. Ibarat *yin* dan *yang*, dua individu harus saling melengkapi,” tukas si pendeta.

Tak lama kemudian hujan pun mereda, si pendeta mohon pamit dan berterima kasih atas pinjaman bajunya. Dan, sang suami pun tercenung sendiri sambil pikirannya masih membayangkan perkataan si pendeta tadi.

Sang suami sadar bahwa hampir tidak ada waktu dalam sehari di mana ia dan istri pernah bertegur sapa secara verbal. Hampir semua pembicaraan dilakukan melalui pesan di ponsel mereka. Sang suami masuk kerja pada sore hari, sedang sang istri kebalikannya, masuk pada pagi hari. Ia sadar bahwa selama ini komunikasi tidak berjalan mulus. Ia juga sadar bahwa yang ada dalam pikirannya hanyalah bagaimana caranya si istri mengakui bahwa dirinya lebih benar dalam segala hal.

Malam itu juga, sang suami memilih untuk *off* bekerja dan berbicara panjang lebar dengan sang istri. Mereka membereskan kesalahan-kesalahan persepsi yang mereka

buat sendiri selama dua tahun ini. Mereka berusaha untuk percaya satu sama lain tanpa ada curiga. Mereka memaafkan apa yang sudah terjadi dan melupakannya. Sebulan dua bulan, rumah tangga mereka memperbaiki.

Apa yang bisa kita simpulkan dari kisah sang suami dan si pendeta di atas?

Iya, sudah pasti, bahwa semua yang terjadi di dunia ini hanyalah sesaat dan yang sesaat itu pun akan berlalu. Kita yang selama ini tumbuh dari kanak-kanak menuju dewasa sudah melalui begitu banyak cerita, dari pahit manisnya kehidupan dan semestinya itu akan berlalu begitu saja. Kekesalan dan kemarahan kita pada masa lalu berlalu begitu saja—membekas sebagai kenangan atau persepsi. Kenangan ini adalah impuls di otak yang memang dicadangkan agar suatu hari nanti dapat dipanggil kembali untuk suatu maksud tertentu.

Menyadarkan diri sendiri untuk memahami segalanya akan berlalu adalah hal yang sangat sulit. Saya misalnya, ketika sedang marah meletup-letup, api yang membakar hati ini bukan main panasnya. Emosi, apalagi kemarahan adalah emosi spontan yang paling sulit dikontrol. Awalnya saya memang tidak bisa menahannya. Semakin ditahan, biasanya akan semakin *nyesek*—seperti ada

perasaan tidak nyaman di dalam dada. Kadang-kadang rasanya seperti ditusuk oleh pisau yang tak kasat mata. Namun, kemudian saya ambil sejeda napas panjang dan menutup kedua mata saya sembari saya ucapkan dalam hati saya bahwa, “semua akan berlalu”. Bukan perkara mudah, namun cobalah. Kesadaran kita akan dibawa untuk kembali ke level normalnya kembali. Marah atau emosi lainnya, membuat apa yang kita ucapkan melalui mulut dan apa yang kita perbuat melalui fisik kita tidak bijaksana. Sejeda napas tadi akan membuat kita menyadari kembali bahwa sebenarnya marah itu tidak ada faedahnya bagi kita sendiri. Marah sama sekali tidak menyelesaikan masalah.

Kalau menahan marah adalah perkara yang gampang, buat saya perkara yang paling susah adalah ketika saya berbuat kesalahan. Ada sejumput perasaan bersalah yang lama-kelamaan bermutasi dan menyebar ke seluruh aspek biologis dari tubuh saya. Saking merasa bersalahnya, saya bisa saja tidak makan, atau tidak bisa tidur, konstipasi, dan gejala-gejala lainnya. Yang begini ini adalah satu gejala dari penyakit *overthinking*. Penyakit jenis ini sangat umum dan obat yang paling mujarab sebenarnya adalah bukunya Mark Manson yang bukan main populernya di tahun belakangan ini, yakni **bermasabodohlah!**

Menjadi masa bodoh dengan menganggap semuanya akan berlalu mempunyai makna filosofis yang berbeda. Menjadi masa bodoh akan hanya “abai” atau bahkan “acuh” pada suatu hal dengan alasan agar hal tersebut tidak menambah beban pikiran di otak kita. Sehingga bisa dikatakan, hal ini menghilangkan objek karena kita tidak mau objek itu mengganggu kehidupan kita. Atau bisa saja kita anggap objek itu tidak pernah ada walaupun mengetahui bahwa ia jelas-jelas ada. Misalnya saja saya membuat kesalahan karena jemuran yang harusnya saya cuci justru malah luntur karena pemutih pakaian yang terlalu banyak saya pakai. Alih-alih saya kepikiran karena kesalahan saya itu saya lapor ke majikan saya bahwa ada pakaianya yang luntur akibat saya lalai. Dua jam saya dimarah-marah oleh majikan saya itu, saya dipecat, dan saya masa bodoh. Di proses ini, saya memahami bahwa saya salah, namun alih-alih hadir dan *mindful*, saya anggap sebagai angin lalu saja.

“Whatever-lah!”

“Serah deh ...”

“Suka-suka lu aja dah ...”

“Peduli amat deh ...”

Sedangkan, menganggap semuanya akan berlalu mempunyai arti filosofis yang berbeda. Yakni, adanya pemahaman atas sebab akibat dan proses mengikhlaskan serta dilanjutkan dengan proses memahami bahwa segala sesuatu itu tidak ada yang kekal. Untuk menumbuhkan proses ini, yang pertama kali disadari adalah waktu yang terus akan merangkak maju ke masa depan dan meninggalkan detik ini ke belakang terus-menerus lagi dan lagi. Untuk masalah saya membuat kesalahan karena jemuran yang harusnya saya cuci justru malah luntur karena pemutih pakaian yang terlalu banyak saya pakai tadi, saya menyadari dulu bahwa ini harus terjadi dan ini terjadi karena memang harus terjadi **(fase sebab akibat)**. Sehingga, saya pun tidak menyalahkan diri sendiri terlalu banyak dan juga tidak takut untuk bertindak. Ketika dimarah-marah, saya berusaha menumbuhkan rasa *mindful* dan juga kesadaran bahwa memang ini harus terjadi **(fase ikhlas)**. Ulangi kata-kata itu.

“Ini memang harus terjadi dan ini akan segera berlalu.”

Kemudian, sadari bahwa tidak ada hal yang kekal dan abadi di dunia ini. Pekerjaan pun bisa hilang kapan saja dan di mana saja, mengapa saya harus menangisi hal ini jika memang saya harus dipecat sekarang **(fase kesadaran akan ketidakkekalan)**.

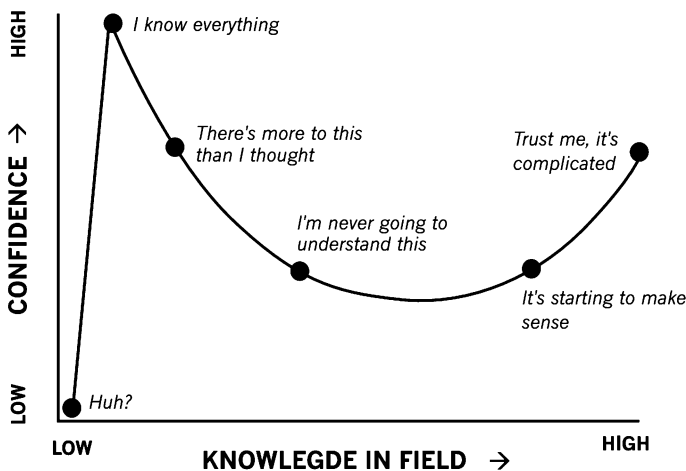
Dunia tidak akan berhenti berjalan hanya karena saya berbuat kesalahan sekecil ini, bukan? Waktu memang harus tetap berjalan, namun kita harus melaluinya dengan bijak.

Seorang penulis Indonesia, Fiersa Besari, pun pernah menuliskan sebuah senandika yang bertajuk “Garis Waktu”. Saya juga punya sebuah kumpulan cerpen yang belum habis saya baca saking sibuknya hari-hari saya yang judulnya “Waktu untuk Tidak Menikah” karya Amanatia Junda. Sampai pada akhirnya tema waktu juga dipermasalahkan oleh penyair kawakan Indonesia, Sapardi Djoko Damono dalam buku kumpulan puisinya, “Yang Fana adalah Waktu”. Banyak lagi mungkin penulis dan penyair yang menuliskan tentang waktu sebagai tema pokok tulisannya. Namun, tahukah mereka dengan waktu itu sendiri? Apakah mereka sudah berdamai dengan waktu yang beranjak setiap detiknya itu? Jawabannya bisa iya dan bisa tidak.

Waktu bagi mereka bisa teoretis dan bisa juga filosofis, tergantung di mana mereka menempatkan pemahamannya masing-masing. Begitu juga dengan kita, kita bisa memahami waktu dengan pengertian

yang bagaimana? Dunning dan Kruger⁹ pernah menggambarkan level pemahaman kita terhadap sebuah hal dalam grafik yang mereka ciptakan.

— *The Dunning-Kruger Effect* —



Pemahaman kita tentang waktu pada fase pertama adalah pengetahuan lahiriah yang satu dimensi dan hanya didasarkan bukti empiris. Waktu, sesuai dengan definisinya, adalah sebuah bilangan yang terbagi-bagi menjadi satuan-satuan fisika seperti detik, menit, hari, tahun, dan sebagainya. Sehingga, pemahaman akan waktu yang berlalu hanyalah sebatas penggunaan kata

⁹ Dunning dan Kruger dianugerahi Ig Nobel Prize untuk kategori Psikologi pada tahun 2000 atas makalahnya, *"Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments"*.

kemarin, kemarin lusa, tulat, lima menit yang lalu, dan seterusnya. Begitu seterusnya sampai level pemahaman ini mencapai level ekstremnya dan mulai menyalahnyalahkan orang lain yang berbeda pemahaman tentang waktu itu sendiri.

Fase kedua tidak akan terjadi bilamana tidak ada ledakan momentum atau persinggungan dengan sebuah entitas yang menyadarkan bahwa sesungguhnya waktu dan pengertiannya itu tidak seharfiah yang ditunjukkan selama ini. Untuk kasus pengetahuan umum, sesungguhnya pada sebuah hal itu terdapat rahasia-rahasia yang menunggu untuk diungkapkan. Kembali lagi ke ledakan momentum yang saya sebutkan tadi, kemungkinannya bisa iya dan juga bisa tidak terjadi sama sekali. Kadang kala, semakin banyak kita bersosialisasi dan membaca buku, biasanya juga ledakan momentum itu akan datang. Mengapa? Sebab, ledakan itu membutuhkan yang dinamakan dengan keterbukaan dan kesiapan kita. Logisnya, kita selama ini gigih memperjuangkan bahwa definisi A adalah A, maka kita belum terbuka dengan segala kombinasi lain yang bisa saja mungkin dari definisi tersebut.

Untuk bisa membuat pernyataan bahwa

“Yang Fana adalah Waktu”.



diperlukan pengalaman empiris yang tidak instan. Waktu yang selama ini tidak pernah fana dalam domain fisika, harus didekonstruksi menjadi fana seolah-olah eksistensinya tidak pernah ada dan bisa dinisbikan. Lantas, bagaimana ledakan momentum tadi dapat memengaruhi pemahaman kita tentang linimasa dan waktu itu sendiri?

Kita akan lebih memahami bahwa sebenarnya waktu akan terus berlalu, bahkan ketika kita menganggapnya tidak pernah ada atau eksis. Waktu itu bergerak satu arah bagi kita yang sebagian besar hidup di bumi ini, walau sejatinya waktu itu spiral karena ia dapat dimajukan dan dapat dimundurkan¹⁰. Setidaknya, tanamkan pada diri sendiri bahwa karena waktu mengalir dengan kecepatan yang konstan, maka begitu pula segala materi yang mengalir bersamanya. Sebongkah batuan di alam bebas dalam skala satu dua hari memang tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, namun dalam skala ratusan bahkan ribuan

Belajar untuk menjadi lebih baik itu niatnya harus diamini dari hati dan diwujudkan dengan perbuatan yang dilandasi oleh pemahaman kita akan hal yang kita perbuat.

¹⁰ Kemampuan ini hanya dimiliki oleh para indigo atau pelaku meditasi level tinggi.

tahun, ceritanya berbeda. Setiap detik kita berbeda tergantung momentum kesadaran yang diterangkan tadi.

Engga, seorang laki-laki yang berusia dua puluh lima tahun misalnya, hari ini dia menyadari bahwa umurnya sudah setua itu dan ia mengingat-ingat lagi bagaimana keadaannya sewaktu muda dahulu. Waktu membawanya berubah secara fisik. Namun, yang tidak disadari oleh Engga, bahwa waktu juga membawanya untuk berubah secara psikologis. Waktu mengevolusikan cara berpikir seorang manusia dari keadaannya yang tidak tahu apa pun hingga mengetahui segalanya. Namun, hal ini sesuai dengan lingkungannya. Di lingkungan yang tidak mendukung, Engga—misalnya—tidak akan dapat bertemu dengan momen-momen yang mungkin detik ini di usianya yang dua puluh lima tahun tidak akan ia pikirkan.

Dalam analisis emosi, Engga mungkin saja masih menyimpan rasa cinta pada seseorang entah kapan itu terjadi, atau mungkin dia masih juga mendendam dan membenci seseorang teramat sangat. Ia teringat masa lalunya yang penuh *bully* atau bisa jadi keadaan keluarganya yang tidak harmonis. Ia mungkin juga masih benar-benar ingat ketika momen ia berpisah dengan cinta pertamanya pada zaman sekolah menengah dahulu, atau momen di mana dia

merayakan ulang tahun dengan sehimpun hadiah dari handai tolan yang membuatnya bahagia tak terperikan. Yang ia tidak tahu bahwa sebenarnya emosi yang sekarang masih ada itu hanya sesaat. Sesaat hadir dan sesaat hilang, musnah. Seperti layaknya semut yang berbaris di tembok, dari kejauhan mereka akan tampak seperti segaris hitam tebal yang bersatu dalam satu kesatuan. Namun, begitu kita mendekat dan melongok melihatnya lebih dekat, ternyata mereka tidak dalam satu garis yang benar-benar lurus. Mereka berjalan beriringan dan ada jeda juga di antara mereka.

Orang yang tidak mengetahui gejala emosi dan perasaan akan mengira bahwa perasaan dan emosi itu ada setiap saat dalam garis lurus. Ketika kita mendendam orang lain, kita akan menganggap bahwa orang yang kita benci itu masih sama dengan ketika terakhir kali ia membuat ulah dengan kita. Kita akan menganggap bahwa selamanya dia selalu begitu layaknya garis lurus yang ditunjukkan oleh kerumunan semut dari kejauhan. Nyatanya, belum tentu demikian.

Definisi waktu saja bagi Einstein membutuhkan berbulan-bulan imaji dalam mimpi-mimpinya. Jika momentum itu sudah datang, kita tidak bisa lagi memaksakan definisi sebuah waktu karena semua orang mempunyai definisinya sendiri-sendiri. Mimpi Einstein yang dirangkum dari buku

karangan Alan Lightman¹¹ menceritakan mimpi-mimpi Albert Einstein antara 14 April 1905 dan 28 Juni 1905, ketika ia mengembangkan teorinya tentang waktu sebagai bagian dari teori relativitasnya. Setiap mimpi membayangkan dunia yang berbeda, dengan waktu berperilaku dengan cara yang berbeda pula. Cerita-cerita tersebut mengeksplorasi hubungan antara manusia dan waktu, bagian penting dari kondisi manusia.

Cerita dimulai dengan Einstein di kantor paten tempat dia bekerja, menunggu juru ketik yang akan mengetik teorinya tentang waktu. Einstein bermimpi tentang waktu setiap malam dan setiap malam itu juga mimpi-mimpi Einstein mendefinisikan waktu dalam setiap bentuk yang memungkinkan.

Dia bermimpi bahwa waktu adalah sebuah lingkaran, bahwa waktu dapat mengalir mundur di sungai kecil yang terisolasi, dan waktu itu bercabang ke luar dalam dunia paralel.

Di setiap dunia alternatif dengan waktu yang berbeda, waktu memengaruhi cara orang hidup. Orang-orang di satu dunia memilih untuk hidup teratur dengan waktu mekanis atau oleh waktu cairan di dalam tubuh mereka bekerja. Orang-orang di dunia yang lain hidup di puncak gunung karena waktu berlalu lebih lambat di sana. Di dunia lainnya

¹¹ (Lightman, 1999)

lagi, orang menikmati kenyamanan dalam waktu yang kaku dan konstan. Di dunia di mana sebab dan akibat tidak selalu berhubungan, para ilmuwan menderita, sementara seniman bergembira. Di dunia di mana waktu berlalu dengan lambat, orang takut akan perubahan.

Mimpi Einstein terputus-putus oleh interlud-interlud, dari perspektif Michele Besso tentang Einstein, yang berpikiran jauh, tetapi cemerlang. Mimpi Einstein pun berlanjut. Waktu terbatas, dijadwalkan berakhir pada 1907. Waktu menjadi saling bertempelan, dan orang-orang menjadi kaku pada saat-saat dalam hidup mereka. Waktu membawa keteraturan dari kekacauan dan kebingungan. Waktu berpusat di tempat tertentu, di mana waktu diam. Dalam mimpi lain, orang tidak ingat masa lalu. Dalam mimpi berikutnya, kehidupan manusia diatur oleh visi masa depan. Dalam mimpi lainnya lagi, orang terobsesi dengan bergerak cepat untuk mendapatkan keuntungan dalam waktu. Einstein pun tidak dapat berbagi mimpinya dengan temannya Besso. Dia bermimpi tentang dunia di mana waktu berjalan mundur dan orang-orang tumbuh dari tua menjadi muda. Kemudian, dia bermimpi tentang dunia di mana orang hanya hidup satu hari. Dalam mimpi berikutnya, waktu berjalan pada tingkat yang berbeda untuk setiap orang. Kemudian, Einstein bermimpi bahwa orang hidup selamanya.

Pada 10 Juni 1905, Einstein bermimpi bahwa waktu adalah kualitas, bukan sesuatu yang diukur lagi. Einstein bermimpi bahwa tidak ada masa depan dan waktu itu adalah dimensi spasial. Dia bermimpi waktu berhenti dan mulai tanpa terasa. Dia memimpikan sebuah dunia dengan hanya satu jam megah yang dipuja di seluruh dunia, dan dia memimpikan sebuah dunia di mana waktu berbeda di setiap kota. Einstein bermimpi bahwa segala sesuatu telah ditentukan sebelumnya dan waktu itu bergema tanpa batas, membuat banyak salinan setiap momen. Dia bermimpi bahwa masa lalu terus berubah dan waktu adalah burung bulbul singkat yang terus-menerus berusaha ditangkap.

Akhirnya, Einstein menyelesaikan teorinya tentang waktu. Akan tetapi, alih-alih menemukan jawaban atau menjadi lebih dekat dengan Tuhan, Einstein merasa kosong begitu teorinya dikembangkan.

Apa yang bisa disimpulkan?

Mungkin pengembaraan Einstein yang dituliskan oleh Alan Lightman bisa saja menjadi referensi era-era tertentu yang pernah, sedang, atau akan terjadi di dunia ini. Namun satu yang pasti, akhirnya Einstein pun tidak mengerti lagi apa itu waktu selain besaran fisiknya yang berjalan satu arah.

Saya selalu ingat perkataan Ajahn Brahm di suatu ketika dalam bukunya, bahwa semua pun akan berlalu. Kalimat ini tidak ada artinya TANPA KITA RENUNGKAN dan APLIKASIKAN dalam kehidupan kita sehari-hari. Mungkin kalimat inilah yang mampu mengubah hidup saya menjadi lebih kalem dan bijak, ya lagi-lagi saya menilai diri saya sendiri, namun, cobalah.

Setelah membaca bagian ini, saya paham bahwa bila waktunya nanti saya akan mendapatkan ledakan momentum yang akan mengubah pola pikir saya.



III

SEMUAANYA
AKAN
BAIK-BAIK
SAJA

(Quae Erit Finis)

“*Do not be afraid; our fate cannot be
taken from us; it is a gift.*”

-DANTE ALIGHIERI, Inferno

Ternyata saya baru sadar bahwa selama ini saya berhadap-hadapan dengan sebuah papan hiasan pintu ruangan bos saya dengan kalimat yang terpampang nyata di hadapan saya. Kalimat tersebut berbunyi,

“ Everything is going to be OK. ”

Klise bukan? Begitu pun Anda, kita semua bisa saja terlalu sering melihat atau mendengar perkataan yang mungkin hampir-hampir sama nadanya. Mulai dari iklan di televisi, kata-kata motivasi yang biasanya ramai didengungkan dan banyak rekaman tayangan ulangnya di YouTube, spanduk-spanduk kata mutiara yang *shareable* di media sosial, atau bahkan petuah orang-orang di sekitar kita.

Dalam pemakaian kalimat ini, kita diminta untuk meneruskan kalimat di bab sebelumnya dan mengakhirinya dengan prasangka baik. Nah, memprasangkakan baik sebuah kejadian inilah yang sulitnya bukan main. Mengapa? Sebab, sebagai orang yang logis, kita akan selalu menimbang-nimbang hal-hal yang mungkin bisa muncul dari sebuah tindakan dan selalu takut untuk menghadapi efek negatifnya. Kita bisa sebut perasaan ini dengan sebutan *overthinking*.

Sebut saja Midori, ia adalah wisatawan Jepang yang sedang berlibur ke Indonesia berhubung kuliahnya sedang diliburkan. Ia berkunjung bersama dengan dua orang temannya. Sebelum berangkat Midori sudah menyusun segala sesuatunya dengan sangat terperinci sampai dengan jumlah biaya yang akan dihabiskan di sana. Semua hotel dan transportasi sudah dipesan, sehingga semuanya akan beres dan mudah sesampainya ia di negeri tropis itu besok hari. Dua teman yang diajak Midori adalah teman satu kuliahnya, maka Midori tahu dan paham betul bagaimana pembawaan dan sifat kedua temannya itu. Teman yang pertama bernama Miyaki, ia asal Niigata dan merupakan tipikal gadis desa yang tidak pernah bepergian ke tempat yang jauh. Untuk Miyaki, ini adalah penerbangannya yang pertama sehingga dia begitu gembira. Teman yang lain bernama Aoi, ia asalnya satu kota dengan Midori, yakni Shizuoka, dekat Tokyo. Lain halnya dengan Miyaki, Aoi orangnya *rame*, tapi agak egois.

Karena tipikalnya Midori adalah orang yang suka merencanakan sesuatu, jadilah ia bingung dan terlalu memikirkan agar perjalanannya menyenangkan bagi dirinya sendiri dan kedua temannya itu. Akhirnya, jadwal yang dibuatnya tidak begitu disetujui oleh teman-temannya. Kedua temannya menilai

bahwa jadwal itu terlalu kaku karena tidak ada sesi *healing* dan relaksasinya. Midori berpandangan bahwa wisata itu harus mengunjungi tempat-tempat yang bersejarah, padahal kedua temannya ingin santai sejenak dari hiruk pikuk keramaian Tokyo. Mereka tidak bisa mencapai kata mufakat karena Midori terlalu mendominasi rencana mereka. *In the end of the day*, akhirnya mereka bepergian sendiri-sendiri dan Midori tetap dengan rencana-rencananya.

Inilah menurut saya pentingnya berpikir bahwa apa pun yang akan terjadi ya pasti akan baik-baik saja. Hal yang sebenarnya bisa dikomunikasikan atau dimusyawarahkan agar tercapai *win-win solution* akhirnya gagal dan porak-poranda hanya gara-gara ada satu pihak yang ingin memastikan semuanya terkendali dengan rencana-rencananya. Sampai semuanya terlambat, sebuah kejadian tidak akan gampang dikembalikan lagi ke kondisi awalnya. Saya sendiri sebenarnya adalah mantan perencana yang ulung. Coba pikirkan, saya pernah membuat rencana bepergian saya sendiri ke tiga negara di kawasan Asia Tenggara selama hampir lima belas hari dengan sangat terperinci. Namun, itu dalam rangka saya bepergian sendiri, bukan pergi bersama-sama teman saya. Beda cerita jika saya harus bepergian dengan orang lain. Preferensi orang lain pastilah tidak sama dengan apa yang kita preferensikan.

Pernah suatu ketika saya di Yokohama dan teman saya ingin bepergian ke suatu tempat yang sebenarnya saya tidak begitu inginkan. Pada saat itu terjadilah konflik dalam hati antara malas dan memilih tinggal di penginapan atau pergi ke suatu tempat yang tak saya inginkan. Namun, setelah saya pikir-pikir kembali, ini bukan saatnya saya untuk mempertajam ego saya di sini. Sehingga, saya memilih untuk menemani teman saya itu ke mana pun ia pergi melangkah. Saya pikir perjalanan di Negeri Sakura ini juga nantinya akan berakhir juga dan perjalanan ini juga bukan atas kemauan saya sendiri. Dan, ketika teman saya itu melontarkan niat untuk mengunjungi sebuah daerah tertentu, ah semuanya pasti baik-baik saja. Pasti akan ada cerita seru hari ini walaupun memang *random* sekali jadwalnya di benak saya. Saya menanamkan tekad bahwa semoga suatu saat nanti saya dapat kembali ke negeri ini dan berjalan-jalan tanpa merepotkan orang lain.

Sehingga menurut saya, orang yang suka merencanakan sesuatu itu lebih cocok menjadi seorang perfeksionis yang introver. Untuk kasus jalan-jalan misalnya, orang yang *planner* seperti ini lebih cocok untuk *solo traveler* di mana mereka memang ditantang mempunyai keahlian *planning* yang baik. Untuk kasus ini saya jadi ingat bahwa kemarin saya menghabiskan malam dengan menonton

film yang menarik di bioskop, nama filmnya adalah *Parasite*. Sebelumnya, saya tidak tahu *Parasite* itu film tentang apa, namun ternyata sangat menarik.

Dari adegan pembukanya, sang sutradara membuat kontras visual yang sangat mencolok antara kasta sosial yang tidak setara pada latar belakang negara yang sedang naik daun sekarang ini, Korea Selatan. Ki-taek, sang kepala rumah tangga, dan keluarganya tinggal berjejalan di sebuah apartemen bawah tanah yang cekung dan penuh serangga di ujung jalan kumuh di sisi jalan yang paling miskin di Korea. Chung-sook, istrinya, Ki-woo dan Ki-jung, anak-anaknya, semuanya hidup miskin dan menganggur, bahkan mengerjakan pekerjaan rendahan pun mereka ogah-ogahan.

Tetapi, ternyata keberuntungan lebih menyukai mereka yang berani, terutama ketika berani di sini adalah berani menipu dan berani memalsukan segala dokumen. Mengikuti saran dari seorang teman baiknya, Ki-woo mendapatkan pekerjaan yang ideal sebagai tutor pribadi untuk Da-hye, putri sekolah menengah dari CEO perusahaan yang ultrakaya raya, Mr. Park, dan istrinya yang glamor, Yeon-kyo.

Berbeda dengan keluarga Ki-taek, keluarga Park hidup tinggi di atas kota di sebuah rumah modernis karya arsitek kenamaan yang lapang, luas, dan masih asli yang dilindungi oleh dinding beton tebal. Sebagai seorang oportunis yang berpikir cepat, Ki-woo melihat peluang mendapatkan pekerjaan untuk seluruh keluarganya di kediaman keluarga Park. Mereka bermain dengan imajinasi dan rencana-rencana mereka yang sombong seperti seorang virtuoso. Rencana itu berjalan dengan lancar, bahkan mereka pun tanpa perasaan memindahkan staf rumah tangga keluarga yang sudah sebelumnya ada.

Jika Anda tonton film ini, yang terjadi, tidak ada satu plot besar di sini, tetapi beberapa plot-plot kecil dan plot terbalik, yang masing-masing meningkatkan efek jalannya cerita. Urutan badai yang diciptakan misalnya, dengan cekatan membuat ilustrasi superampuh semacam jurang yang sangat lebar antara yang tinggi dan yang rendah, yang kaya dan yang miskin. Sang sutradara kemudian membuat subteks perang antarkelas dalam film ini secara konkret dengan perjuangan berdarah untuk bertahan hidup, sehingga membuat tidak ada lagi yang memegang moral tinggi.

Seperti belasan orang gua yang kelaparan menemukan sebuah desa yang berisi makanan, mereka akan memakan

apa saja yang ada di hadapannya. Walau awalnya agak lambat untuk mengatur ketegangannya, *Parasite* memuncak selama bagian tengahnya yang ramai sebagai lelucon kelam sebelum mencapai klimaks dengan pesta yang kacau serta kepiluan dendam yang kacau.¹²

Seberapa pun saya menyukai film ini, saya lebih tercengang oleh sebuah perkataan yang dilontarkan oleh Ki-taek ketika ditanyai tentang,

“Apa rencanamu setelah ini?”

la menjawab, “Tidak penting kita merencanakan sesuatu karena semua rencana itu pasti akan gagal.”

Seketika itu juga, ada *klik* momen dalam benak saya.

Manusia penuh wacana, apa pun itu jenisnya. Tidak usah terlampau jauh mengambil contoh, urusan menepati janji atau berjanji saja orang zaman sekarang tidak mampu. Orang mengumbar janji dan hobi sekali merevisinya di detik-detik terakhir janji itu terjadi. Awalnya saya adalah tipe orang yang menghargai bagaimana sebuah janji diikrarkan. Janji adalah prioritas yang harus ditepati sampai kadang orang membawa-bawa nama Tuhan

¹² Dialihbahasakan dari laman (hollywoodreporter.com, 2019).

dalam kalimat simpel yang bermakna

“jika Tuhan menghendaki”.

Buat saya dahulu, untuk sekadar menepati janji, saya sampai menerobos hujan badai dan berbasah-basah dan orang menganggap itu hal terkonyol yang pernah terjadi. Mengapa? Saya hanya menepati janji, sebegitukah lucu hal ini bagi Anda? Kadang saya sampai tidak habis pikir.

Ada orang yang berpersepsi bahwa janji dapat luntur jika cuaca tidak mendukung (mungkin tafsiran dia mengenai kalimat “jika Tuhan menghendaki” tadi). Ada juga orang yang berpersepsi bahwa janji bukan sebuah prioritas yang harus diusahakan. Jadi, ketika ada sebuah hal yang mengganggu, janji ini bisa lepas begitu saja. Janji menjadi remeh-temeh yang lancung begitu saja.

Perlahan-lahan saya mengobati kekesalan saya akibat hal-hal remeh ini dengan membiarkan semuanya mengalir begitu saja memenuhi hari-hari saya. Ketika saya berjanji dengan seseorang dan seseorang itu tidak datang saya memilih untuk menunggu sambil membunuh perasaan marah saya perlahan-lahan. Saya selalu mengusahakan untuk menjadi pihak yang datang lebih dahulu bukan karena apa-apa, melainkan bahwa saya tidak mau

orang yang berjanji dengan saya itu menunggu. Semua pasti setuju pada pemahaman bahwa menunggu itu membosankan, bukan? Setelah perasaan marah itu meredup, kini saya memaksa diri saya untuk tidak berekspektasi lagi. Saya anggap janji ini tidak pernah ada dan saya tunggu beberapa menit lagi karena siapa tahu orang itu ada halangan dalam perjalanannya memenuhi janji ini. Kita tidak bisa memutuskan seseorang tidak menepati janji karena lupa, tidak, ada banyak kombinasi kejadian ini.

Untuk itu, saya memilih untuk tidak pernah lagi berekspektasi terhadap semua janji yang dijanjikan kepada saya, apa pun bentuknya. Begitu juga pada saat saya bekerja profesional, saya tidak berekspektasi berapa banyak gaji yang akan saya dapatkan karena ketika saya mempunyai ekspektasi, emosi akan membawa saya menjadi pribadi yang tidak bersyukur, atau minimal akan menderita. Misalnya, si perusahaan menjanjikan akan membayar sesuai dengan tarif upah minimal yang ada di daerah tertentu, nah bagaimana jika itu tidak terjadi? Jika saya berekspektasi dengan hal ini, saya akan sudah membayangkan apa yang akan saya lakukan dengan gaji saya nanti. Lagi-lagi *planning* dan *planning* lagi. Ketika ternyata gaji saya jauh di bawah upah minimal, jelas saya akan menderita. Efeknya, saya akan bertanya

dan menuntut, mengapa gaji saya tidak sesuai dengan kesepakatan awal. Anda mungkin berpikir hal ini lumrah. Namun, secara entropi sebuah sistem, hal ini adalah kekacauan.

Laotzu suatu ketika pernah berkata bahwa seorang pelancong yang baik adalah ia yang tidak mempunyai rencana matang dan tidak merencanakan untuk sampai pada tujuannya¹³.

“

Ini berarti pelancong yang baik adalah ia yang dapat menghadapi apa yang akan timbul selama perjalanannya itu, dengan persiapan yang optimal.

Begitu juga dengan bagaimana saya menerima sebuah pekerjaan, saya tidak peduli dengan apa yang akan saya dapatkan, sebab itu semua berproses dan membutuhkan proses. Karena sebuah aksi kita tidak harus mendapatkan reaksi yang sebesar aksi yang ada, karena bisa jadi sebagian reaksi berubah ke bentuk yang lain. Inilah orang-orang Barat mencoba menjejali kita dengan pemikiran oportunistis yang menyatakan bahwa jika kita memberikan

sejumlah A, kita juga harusnya menerima sejumlah A. Premis ini benar, namun tidak dalam satuan yang harus sama.

Orang yang suka berekspektasi dan membuat *planning* bisa saja adalah orang yang takut akan ketidakpastian. Orang jenis ini menuntut kejelasan dalam setiap fase kehidupannya. Kalau mau menerima sebuah pekerjaan ya harus tahu berapa penghasilan yang akan didapatkan, berapa lama kontrak, fasilitas apa saja yang akan didapatkan, dan sebagainya dan sebagainya. Saya pernah membaca di sebuah laman daring, bahwa orang yang suka merencanakan sesuatu adalah orang yang terindikasi mempunyai tipe narsis¹⁴ (atau narsisme).

Buku ini adalah buku yang menuntut Anda, kita, saya, dan siapa saja untuk **BERDAMAI DENGAN ADANYA KETETAPAN SEMESTA ATAU NASIB ATAU KENYATAAN HIDUP ATAU APALAH ITU.** Itu berarti kita juga dituntut untuk percaya kepada apa yang sudah digariskan dan ditetapkan kepada kita. Entah apa pun bentuknya, seberapa menyakitkan kenyataan yang harus terjadi, maka terjadilah. Kita hanya dituntut untuk tidak bereaksi

¹⁴ Narsis adalah istilah populer di kalangan anak muda Indonesia untuk mendeskripsikan orang-orang yang kepedean dan hobi pamer swafoto. Meski begitu, arti istilah ini meleset dari definisi yang dibuat oleh psikolog ternama, Sigmund Freud. Freud mendefinisikan narsisme sebagai gangguan kepribadian narsistik (*narcissistic personality disorder/NPD*). *Narcissistic personality disorder* hanya dimiliki oleh 1% penduduk dunia.

yang berlebihan ketika suatu hal yang membahagiakan terjadi dalam hidup kita dan tidak juga melakukan reaksi yang memperkeruh kestabilan suatu sistem atau mengganggu seseorang bilamana sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.

Apa yang terjadi kemudian ketika saya sudah bekerja? Tidak ada sebuah masalah yang berarti. Hanyalah persepsi kita yang membuat kita ketakutan berlebih. Ingat, semuanya akan baik-baik saja. Tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Tidak ada yang perlu dirisaukan.

Dengan begini, mau seberapa sakit orang memperbincangkan Anda, pahamiilah rasa sakit itu, namun jangan tenggelam dalam pikiran-pikiran Anda yang tidak bijak yang bisa saja Anda produksi berikutnya. Jangan menolak sebuah kesedihan karena mau tidak mau ia harus lewat dan kemudian pergi begitu saja. Jeff

Brazier pernah mengatakan dalam bukunya¹⁵, bahwa:

“Denial protects us. It is a defence. It keeps us from dealing with our loss and having to deal with the issues we have hidden and potentially lied to ourselves about for so long. Pretending the loss did not happen can feel like a favourable option.”

¹⁵ (Brazier, 2017)

Atau bisa diterjemahkan kurang lebih seperti ini:

“Menyangkal (sebuah kesedihan itu pada dasarnya) melindungi kita. Itu (adalah sebuah bentuk) pertahanan. Itu membuat kita tidak berurusan dengan (segala hal-hal yang berbau) kehilangan dan tidak juga harus berurusan dengan masalah yang telah kita sembunyikan lengkap dengan serangkaian potensi untuk berbohong pada diri kita sendiri. Berpura-pura kehilangan yang sebenarnya tidak pernah terjadi bisa saja terasa seperti opsi yang justru menguntungkan bagi diri kita sendiri.”

Ya, memang benar bukan? Penyangkalan adalah sebetulnya pelarian Anda.

Setelah membaca bagian ini, TIDAK ada yang perlu dibesarkan-besarkan atau dipikirkan terlalu dalam, toh semua juga akan berlalu dan menjadi masa lalu.



IV

FORTUNE
COOKIE

(Fortuna Crustulum)

“ *Fortune Cookie berbentuk hati
Nasib lebih baiklah dari hari ini
Hey! Hey! Hey! Hey! Hey! Hey!* ”

*Janganlah menyerah dalam menjalani hidup
Akan datang keajaiban yang tak terduga
Ku punya firasat tuk bisa saling mencintai denganmu ...*

JKT48 – *Fortune Cookie*

Pernahkah Anda mendapatkan *fortune cookie* dari restoran China favoritmu? Ya, bagi orang Asia Timur atau mungkin mereka yang hidup di Barat, budaya kue keberuntungan ini sudah sangat umum dan mudah dijumpai di hampir semua restoran China yang ada. Sayangnya, di Indonesia, budaya seperti ini sangat langka ditemukan. Mengapa? Sebab, budaya kita hampir tidak lagi memercayai ramalan-ramalan. Coba lihat saja bagaimana nasib kolom-kolom zodiak atau ramalan bintang yang dulu banyak berkembang di majalah atau bahkan di surat kabar. Saya tidak ingin membahas tentang gejala *post-kultur* yang terjadi di negara ini. Namun, tampaknya orang sekarang memang memilih untuk tidak lagi memercayai hal-hal yang berbau ramalan, kecuali kalau yang meramal adalah seseorang yang mempunyai kebolehan atau bakat khusus.

Kembali lagi menyoal *fortune cookie*, apa yang penting untuk dihubungkan dengan kenyataan hidup atau takdir? Kue lucu yang biasa dihidangkan selepas kita makan di restoran China ini pada dasarnya adalah sinkronisitas versi mini. Bahasa mudahnya, secarik nasihat yang termaktub dalam kertas di dalam kue itu bisa jadi menentukan pilihan Anda setelahnya—walau juga bisa Anda buang begitu saja.

Apa yang terjadi detik ini, menit ini, pada waktu ini memang harus terjadi pada saat ini. Jika memang harus bertemu dengan mantan pacar di kafe langganan, kemudian baju ketumpahan air kopi, pulang kecopetan, ya semua itu memang sudah harus terjadi. Seperti sebuah film, semua yang terjadi pada kita memang sudah seperti diskenariokan. Kita kadang takjub, marah, kaget, atau banyak lagi perasaan yang membingkai segala hal yang terjadi pada diri kita setiap harinya. Maka dari itu, ada pepatah Latin yang sangat digemari, *Amor Fati*. Ya, nikmati hidupmu (dalam artian, nikmati takdirmu). Sesederhana itu. Inilah yang tidak pernah diajarkan oleh sekolah mana pun. Inilah kunci dasar berdamai dengan takdir atau berdamai dengan segala permasalahan-permasalahan yang timbul di dalam hidup kita—hidup Anda. Inilah yang disebut dengan sinkronisitas.

Carol Adrienne pernah membuat definisi dalam bukunya¹⁶ bahwa sinkronisitas adalah suatu perjumpaan secara kebetulan, tetapi tampak terencana secara kosmis. Jika harus menyejajarkan diri dengan tujuan hidup kita, kita perlu mengakui dan membuka diri terhadap perubahan ini. Katanya lagi, istilah sinkronisitas pertama kali digunakan oleh seorang psikolog Swiss, Carl Jung, yang mulai memahami berbagai “kebetulan” sebagai

¹⁶ (Adrienne, 1998) dalam <https://henkykuntarto.wordpress.com/2009/05/18/sinkronisitas/>

fenomena dari dimensi yang berbeda. Sampai saat ini, penjelasan kita tentang alam materi hanya didasarkan pada logika dan dipahami melalui teori sebab akibat. Selama lima ratus tahun terakhir, metode ilmiah mencari hubungan antara sebab dan hasil yang diprediksinya. Inilah yang kita sebut sebagai “bukti”. Bukti adalah kemampuan kita menunjukkan alasan atau cara sesuatu terjadi dan kejadian itu bisa segera diciptakan kembali. Teori sebab akibat memuaskan kebutuhan mental kita dalam menjelaskan kehidupan—menjelaskan mengapa ini atau hal ini bisa terjadi pada saat ini kepada kita.

Sama seperti ketika kita mendapati momen membuka kue keberuntungan dan membaca isinya keras-keras, Adrienne juga menambahkan bahwa saat kita mengalami “kebetulan” aneh macam apa pun (dalam hal ini membuka kue keberuntungan), cobalah berhenti sejenak. Biarkan pikiran kita sedikit mengembara, seakan-akan kita “membuat santai” kemampuan intuisi kita dan membiarkannya berkelana membawa diri kita pada sesuatu yang perlu kita ketahui. *Tanyakan pertanyaan ini kepada diri kita:*

(1) Apa yang baru saja kupikirkan?

(2) Apa hubunganku dengan hal ini?

(3) Apakah hal ini memiliki jawaban atas berbagai pertanyaan dan persoalanku akhir-akhir ini?

(4) Apa arti kebetulan ini? Apakah jawabannya selalu ya/tidak untuk setiap pertanyaan, bahkan yang rumit bagiku?

(5) Apakah aku merasa diberi kekuatan? Apakah perasaan ini seperti sinyal yang terus berlanjut?

(6) Apakah aku merasakan gambaran untuk memahami hal ini kembali?

(7) Apa yang terjadi ketika hal ini aku lakukan?¹⁷

Banyak hal yang bisa terjadi dalam benak kita jika kita mampu *mindful* atau wawas dengan sebuah kebetulan sederhana membuka dan membaca kertas di dalam kue keberuntungan, misalnya.

Hal yang paling tepat untuk menerapkan teori sinkronisitas adalah sewaktu kita sakit. Masing-masing manusia pernah sakit, bukan? Ada yang sakit ringan seperti influenza, sampai dengan sakit keras yang mengharuskan kita untuk menginap di rumah sakit dalam kurun waktu yang lama. Jika kita mengenal yang namanya teori sinkronisitas ini, mudah bagi kita untuk tidak menghubungkan

¹⁷ *Ibid.*, dengan perubahan subjek.

sakit yang kita derita dengan apa yang penyebab-penyebabnya yang mungkin dalam persepsi kita.

“Ah, aku batuk ini pasti gara-gara sering jalan bareng kamu ...”

“Ah, ini aku sakit perut ini, gak bener banget sih tukang mi ayam tadi ...”

“Ah, aku nggak lulus ujian gara-gara orang-orang berisik ...”

Kita sungguh pandai menyalahkan orang lain, bukan? Padahal tidak semua orang sakit perut ketika makan mi ayam di tempat itu atau memang kondisi kita saja yang sedang tidak *fit*, sehingga sangat rentan sekali tertular penyakit dari orang lain di sekitar kita. Kita pandai sekali memanfaatkan dan memaksakan persepsi kita, dan sudah begitu menyebarkannya ke orang lain agar tercipta stigma yang salah dan merugikan di masyarakat. Misalnya saja, karena kita berujar atau menuliskan komentar yang sifatnya persuasif, warung mi ayam yang kita kunjungi itu menjadi sepi. Secara tidak langsung kita menjadi penghalang rezeki orang lain karena sesuatu yang sifatnya pribadi. Beda cerita ketika memang semua pengunjung mengalami hal yang sama.

Sejak mengetahui teori ini, saya selalu mencoba untuk menghilangkan kebiasaan lama saya, yakni MENYALAH-NYALAHKAN. Ketika misalnya saya demam (atau masuk angin), tiba-tiba ada momen di mana saya merenungkan apa-apa yang telah saya lakukan. Apakah ada orang lain yang saya sakiti baik secara fisik ataupun secara perasaan? Bisa dibilang mungkin ini adalah hal yang *overthinking*, tetapi dalam koridor yang benar. Mengapa? Sebab, segala hal yang terjadi di dunia ini terjadi karena sebuah sebab musabab. Jika tidak ada aksi, tidak akan pernah ada reaksi, itu kata Einstein.

“Oh, saya demam, karena mungkin kemarin saya main kemalaman sampai jam istirahat berkurang.”

“Oh, saya jatuh dari motor karena saya terlalu sombong.”

“Oh, saya seriwani berlapis-lapis karena saya sering *nggosipin* orang lain.”

Walaupun dipikir-pikir secara rasional tidak logis, paling tidak saya lebih menerima dengan ikhlas apa yang terjadi pada saya. Tidak ada hubungannya memang misalnya membicarakan kejelekan orang lain dengan penyakit mulut. Namun, bisa jadi dengan memahami ini saya

bisa mengurangi frekuensi saya membicarakan hal-hal yang tidak penting yang isinya hanyalah mengorek-orek orang lain. Anda bisa membuat sebab musabab lain yang bisa menjadikan Anda lebih baik lagi. Misalnya, ketika Anda sedang dililit utang atau diliputi masalah keuangan atau malah baru saja dicopet sepulang kantor di jalanan, sadarlilah bahwa sesungguhnya Anda kurang berdana (bederma) kepada orang lain. Tidak ada alasan khusus untuk berdana. Senyuman Anda pun bisa jadi sebuah dana yang meringankan beban hidup orang lain pada sebuah segmennya sendiri. Coba saja Anda mulai hidup Anda sekarang dengan memperbanyak berdana, saya jamin Anda akan terkaget-kaget ketika mendapati momen keberlimpahan rezeki kepada Anda. Namun, intinya adalah, tidak ada ekspektasi.

Sangat berbeda ketika kita meniatkan diri untuk mendapatkan keuntungan yang maksimal dari apa yang kita dapatkan dengan berdana secara impulsif. Ada kebahagiaan tersendiri menikmati rezeki yang datangnya impulsif itu. Jadi, kita tidak perlu lagi bersungut-sungut saat tukang parkir meminta nominal yang agak lebih tinggi, selama kita punya. Kita juga tidak perlu lagi menolak saran pramuniaga gerai minimarket untuk menyumbang sisa receh uang kembalian kita lengkap dengan hitung-hitungan yang belum tentu benar. Kita

juga menjadi terbiasa untuk mengeluarkan kocek kita untuk membantu mereka dalam momen apa pun. Peduli mau digunakan untuk apa uang sumbangan kita, hal itu bukan urusan kita lagi.

Hal ini menjadi sangat penting, kita kadang-kadang terlalu memilih-milih siapa yang ingin kita bantu. Kita pasti melihat-lihat kondisi orang yang akan kita bantu.

“Itu orang masih muda, ngapain juga disumbang, masih bisa cari kerja dia kok ...”

“Itu orangnya kalau jam tertentu main HP dia, yang lain aja deh ...”

“Itu anak kecil bukannya sekolah udah disuruh dagang di perempatan, kalau disumbang, dia nanti jadi pemales.”

Nah, saya tegaskan lagi, kita HARUS membantu mereka dalam momen apa pun, selama kita mempunyai (berpunya). Peduli mau digunakan untuk apa uang sumbangan kita, hal itu bukan urusan kita lagi. Urusan kita adalah proses memberi yang harus seikhlas mungkin. Urusan nanti uangnya mau dibelikan ini itu,

dibuat mabuk-mabukan, dibuat beli rokok, atau disetor ke preman, itu urusan si orang yang kita sumbang dan itu tidak perlu diurusi. Tugas kita adalah berdana agar mengurangi hal-hal yang buruk yang datang kepada kita secara sinkronisitas.

Orang selalu belajar hikmah ketika pelajaran itu sudah diberikan. Orang yang jatuh dari motor, patah tulang, tertabrak, atau banyak kecelakaan lainnya akan memahami untuk bersikap pasrah dalam berkendara setelah hal-hal itu terjadi. Begitu juga dengan orang yang ditimpa masalah-masalah lainnya. Penyesalan selalu akan datang di akhir. Maka dari itu, memahami arti sinkronisitas dapat mempersiapkan mental Anda lebih awal ketika pada nantinya hal-hal buruk datang kepada Anda. Dalam bahasa awam, karena Anda sudah tahu bahwa cepat atau lambat penderitaan akan datang kepada Anda, perasaan Anda pun nantinya tidak akan begitu kaget dan biasa saja.

“

*Everything
happened
for a reason.*

Orang yang hebat adalah mereka yang bisa menghadapi segala hal dalam hidupnya dengan biasa-biasa saja. Mereka tidak memilih untuk mengambang dan terbawa arus ataupun tenggelam dengan persepsinya sendiri. Mereka tidak melepaskan serotonin mereka meluap-luap ketika sedang berbahagia dan tidak juga mengharu biru terlalu dalam ketika kesedihan hadir.

Pada 2014 saya pernah bekerja di sebuah perusahaan servis eksplorasi minyak mentah yang sifatnya nomaden, berpindah-pindah dari satu proyek ke proyek lainnya. Seperti layaknya bekerja di tempat yang secara remunerasi cukup tinggi, saya merasa setiap hari dan saban hari tujuan hidup saya hanyalah mengumpul-ngumpulkan uang. Itu saja. Wajar, semua kita pasti mempunyai keinginan-keinginan yang bermacam-macam jenis dan turunannya. Maka, bukan sebuah hal yang wah ketika sepulang dari paruh pertama kerja saya itu, saya belanjakan hasil jerih payah saya itu dengan membeli segala hal yang dulu tidak pernah saya pikirkan.

Gaya hidup saya otomatis menjadi mewah dan cenderung menjadi agak sombong dibandingkan sebelumnya. Saya rajin sekali keluar pergi main menggunakan gawai saya yang baru untuk berburu hal-hal yang baru. Saya juga rajin sekali

nongkrong bersama teman, membayar semua makanan, bersenang-senang, berat badan bertambah, dan banyak gaya hidup yang berubah juga.

Perlahan-lahan *mindset* saya terbentuk menjadi *mindset* orang-orang materialistik yang hanya berputar masalah uang dan uang saja. Bahkan, Saya sudah merencanakan untuk bepergian ke tempat-tempat yang belum pernah saya kunjungi hanya demi memuaskan keinginan *travelling* saya. Namun, rencana pun berubah, proyek usai dan saya pun harus dipulangkan dengan alasan menunggu proyek selanjutnya. Zona nyaman saya terkoyak.

Sebagai seorang yang lemah dalam manajemen tabungan, pada akhirnya saya takluk dengan kontrol lemah saya terhadap pengeluaran bulanan yang tidak terkontrol—salah satu akibat gaya hidup mewah sebelumnya. Panggilan kembali ke tempat kerja tidak pernah menjadi kenyataan. Lantas, hal ini membuat saya berpikir dua kali lipat untuk bagaimana agar tidak luntang-lantung menjadi tanggungan pemerintah dan yang sudah sepatutnya—menjadi tanggungan keluarga.

Hanya karena alasan kebosanan yang membunuh, saya akhirnya tergugah untuk membeli koran dalam rangka mencoba mencari pekerjaan apa yang paling cocok dengan

saya. Saya tidak pilih-pilih apa pekerjaan apa yang ingin saya lamar karena tujuan saya hanya satu: **membunuh kebosanan**. Teman saya yang lain mungkin bisa bertahan dan mempertahankan ijazahnya untuk menempati posisi yang paling ideal dan berkesesuaian dengan lini pendidikan mereka. Namun, saya sudah **tidak peduli**. *Mindset* saya berubah. Motto saya yang semula

“ada uang, maka saya ada”

berubah menjadi

“ada kegiatan, maka saya ada”.

Saya mulai berlangganan surat kabar dan mulai memberi tanda dengan pewarna posisi-posisi mana yang agaknya bisa saya lamar. Tentu saja banyak yang tidak bisa saya lamar. Saya pun mencoba satu per satu mulai dari menjadi admin, *customer service* sebuah perusahaan teknologi, guru madrasah aliyah yang lokasinya bahkan sangat jauh dan susah dicari dengan peta digital, dan pastinya banyak lowongan-lowongan *content writer* yang menghiasi kolom-kolom karier zaman itu. Jangan salah, saya juga sempat melamar beberapa kafe untuk menjadi *sous chef* mereka. Gila memang. Kalau dibandingkan, pada 2012, saya banyak melamar perusahaan-perusahaan minyak seperti perusahaan P, perusahaan E,

perusahaan B, perusahaan C, dan lain sebagainya yang kebanyakan berlokasi di Jakarta, sehingga saya harus berulang kali pulang pergi ke kota metropolitan itu dan menginap di sana. Dua tahun setelahnya, keadaan berbeda.

Akhirnya setelah serangkaian proses yang panjang, saya akhirnya diterima sebagai guru sains di sebuah sekolah menengah tingkat pertama yang lokasinya sekitar enam kilometer dari rumah saya. Sebuah sekolah yang berafiliasi dengan sebuah madrasah dan pesantren. Saya yang hanya memiliki pengalaman mengajar anak-anak kuliah sekarang mau tidak mau harus mempersiapkan mental untuk mengajar anak-anak sekolah yang sedang akhir *balig*. Namun, buat saya hal ini menjadi pengalaman saya sendiri yang tidak akan saya lupakan karena sangat berkesan sekali. Dan di sinilah saya belajar tentang sinkronisasi. **Bahwa, sesungguhnya ada hal yang memerlukan dirimu.** Ya, sekolah ini memerlukan saya saat itu dan saya sangat berterima kasih sekali bahwa saya diterima dengan sebaik-baiknya di sana.

Saya sadar bahwa mungkin renumerasi yang saya dapatkan dalam satu bulan di sekolah ini tidak bisa dibandingkan dengan renumerasi yang saya dapatkan di perusahaan saya sebelumnya yang kalau dipikir-pikir perbandingannya bisa sampai satu berbanding delapan hingga satu berbanding dua

puluh. Sangat kecil sekali. Untuk memenuhi itu saya sampai harus mengampu satu ekstrakurikuler dan beberapa saat menjadi tentor privat juga berkeliling dari rumah ke rumah. Pada awalnya saya tidak bisa beradaptasi dengan baik karena gaji yang saya dapat langsung habis dalam waktu lima hari saja. Sisanya, ya saya harus kembali menyusahkan orangtua saya hanya untuk biaya bensin yang per tiga hari harus dikeluarkan karena jarak yang lumayan jauh.

Apa yang saya pelajari?

Bahwa sesungguhnya, apa pun pilihan dalam kehidupan kita itu pun sudah digariskan kepada kita. Saya tidak akan bertemu dengan dunia les privat yang melelahkan itu jika saya tidak membeli koran atau membuka *Twitter* akun lowongan pekerjaan. Seperti saya, kita pasti setiap saat disodori banyak pilihan-pilihan sesimpel mencari pekerjaan baru misalnya. So, yang bisa saya *encourage* di sini adalah bahwa akan selalu ada titik terang dalam sebuah pilihan. Di setiap jalan yang Anda pilih, akan selalu ada ceritanya sendiri-sendiri. Tidak ada pilihan yang salah dan pilihan yang betul-betul benar.

Saya tidak pernah terpikir untuk menjadi seorang karyawan perusahaan servis minyak mentah ataupun menjadi guru anak-anak sekolah menengah, namun itulah kenyataan yang ada. Saya juga tidak pernah berpikir bahwa saya yang pada 2013 berbicara di forum internasional di gelaran simposium di Jepang membahas hal-hal teknis yang teoretikal dan akademis sekali harus berakhir dengan menjadi laboran di sekolah yang bahkan alat-alat laboratoriumnya pun belum terurus dengan baik. Sekali lagi, semua terjadi karena suatu hal.

Buka pikiran Anda dan pikirkan keadaan Anda saat ini!

Mengapa saya seperti ini?

Mengapa saya detik ini menit ini bekerja di tempat ini?

Mengapa saya akhirnya mengambil keputusan seperti ini?

Mengapa saya harus bertetangga dengan orang ini?

Mengapa akhirnya saya harus menikah dengan orang ini?

Mengapa saya tidak pernah puas dengan kehidupan ini?

Apa yang bisa saya lakukan dengan posisi saya sekarang ini?

Yap, setelah mengetahui bahwa setiap peran yang diberikan kepada Anda sekarang ini sesungguhnya menyimpan *purpose* atau tujuan, selanjutnya tugas Anda adalah mencari apa *purpose* Anda dengan posisi Anda saat ini. Bilamana Anda sedang berkedudukan di tempat yang tinggi dan mempunyai kekayaan yang berlimpah, pikirkan baik-baik. Apa yang bisa saya berikan? Mengapa saya mempunyai banyak kekayaan? Biarkan pikiran Anda berfilsafat dengan mempertanyakan segala hal dan sudah menjadi tugas Anda jugalah, menjawab pertanyaan-pertanyaan Anda itu dengan bukti yang harus Anda alami sendiri—bukan terjadi karena mengamini perkataan dan pengalaman orang lain.

Ketika orang-orang menganggap air di sebuah wadah itu panas, Anda juga harus merasakan sendiri seberapa panas air yang berada di wadah itu.

Ingat baik-baik!

Mengetahui *purpose* Anda BUKAN dengan cara *anut grubug* atau ikut-ikutan orang lain.

Ini adalah pembuktian fundamental yang sangat diperlukan oleh setiap manusia. Namun, karena lingkungan sudah menyediakan hal ini, orang-orang mengabaikan hal yang sepenting ini.

Begitu juga jika Anda sedang hidup pas-pasan dan penuh utang sana-sini. Ambillah jeda sejenak dan biarkan pikiran yang tenang menyelimuti diri Anda.

Apa yang bisa Anda berikan saat ini?

Apakah hanya karena Anda sedang terlilit utang, maka Anda tidak bisa lagi berbuat baik pada orang lain?

Apakah hanya karena mimpi-mimpi Anda yang gagal diwujudkan, maka Anda tidak lagi memancarkan senyum dan kata-kata yang santun kepada orang lain.

Tanamkan pertanyaan-pertanyaan paling fundamental di dalam benak Anda.

Mengapa saya sedang terlilit utang?

Apa yang bisa saya kerjakan dengan kondisi seperti ini?

Biarkan pikiran Anda berfilsafat dengan mempertanyakan segala hal dan sudah menjadi tugas Anda jugalah, dan lagi-lagi menjawab pertanyaan-pertanyaan Anda itu dengan bukti yang harus Anda alami sendiri—bukan terjadi karena mengamini perkataan dan pengalaman orang lain.

“Orang yang hebat adalah mereka yang bisa menghadapi segala hal dalam hidupnya dengan biasa-biasa saja.”

Sehingga hiduplah dengan perasaan tenang di tengah-tengah hiruk pikuk dikotomi yang semakin masif menggerogoti hari-hari kita. Hal-hal di dunia ini semakin canggih dan semakin progresif berubah,

namun kita tidak bisa menempatkan pemahaman kita secanggih dan seprogresif itu. Gedung-gedung pencakar langit setiap hari ramai dibangun semakin tinggi, tetapi jauh di akar rumput emosi kita masih mudah tersulut. Pendidikan kita tempuh semakin tinggi sampai gelarnya memenuhi nama kita, namun pengetahuan kita tentang esensi kehidupan ini nol besar. Kita semakin serba bisa, namun tidak pernah luput dari masalah-masalah yang selalu ada.

Kita makan serba enak, namun tidak bisa mensyukuri kenikmatan yang kita makan.

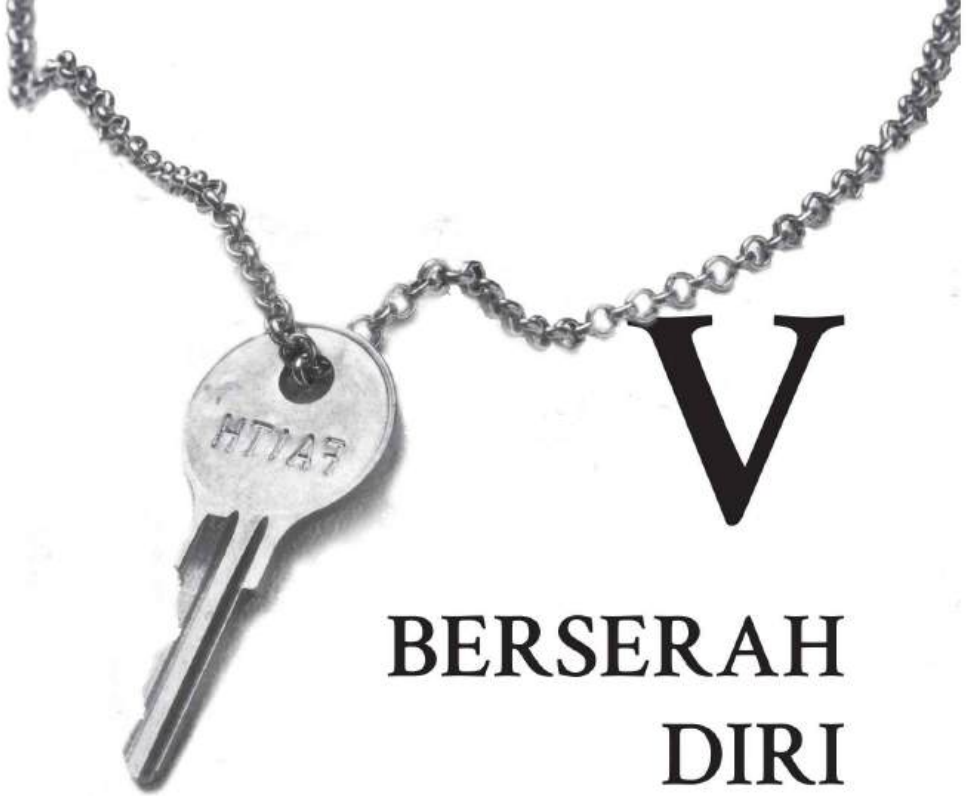
Kita berbicara terlalu banyak, namun lebih sering membenci orang lain.

Kita mungkin sudah sampai ke bulan, bahkan ke dimensi lain yang tidak pernah diketahui sebelumnya, namun

melangkahkan kaki ke rumah tetangga kita saja tidak pernah.

Itulah, kita hidup di tengah dikotomi. ***Kita menguasai segala hal yang ada di luar kita, namun abai menyelami kebijaksanaan sejati yang ada di dalam diri kita.*** Kita ramai mencela orang lain, namun tidak pernah mencela diri sendiri yang penuh dengan kekurangan. Inilah persoalan hidup Anda, kita, saya, dan semuanya.

Setelah membaca bagian ini, saya memahami tidak ada yang namanya kebetulan di dalam hidup ini. Everything HAPPENED for A REASON—A higher PURPOSE.



BERSERAH
DIRI
ADALAH
"KOENTJI"

(Acceptatio Est Clavem)

“ *What’s the world’s greatest lie?... It’s this: that at a certain point in our lives, we lose control of what’s happening to us, and our lives become controlled by fate.* ”

-PAULO COELHO

Eckhart Tolle¹⁸, seorang guru spiritual yang masih hidup hingga hari ini, mendefinisikan penyerahan diri atau penerimaan sebagai respons terhadap apa pun yang terjadi di setiap momen kehidupan Anda.

Di sana, kekuatan, kedamaian, dan ketenangan tersedia ketika seseorang berhenti berjuang untuk melawan, atau berpegang erat pada apa yang terjadi pada saat tertentu.

Apa yang saya miliki sekarang? Sekarang apa yang saya alami? Intinya adalah, bisakah Anda menjadi sedih ketika memang Anda sedang sedih, takut ketika takut, konyol ketika konyol, bahagia saat bahagia, menghakimi saat menghakimi, terlalu banyak berpikir saat terlalu banyak berpikir, tenang saat tenteram, dan sebagainya¹⁹.

Sederhananya, penerimaan berarti mengizinkan; membiarkan pengalaman pribadi yang tidak diinginkan (pikiran, perasaan, dan dorongan) untuk datang dan pergi tanpa berjuang untuk menahannya. Kita mungkin lebih mengenal istilah dalam bahasa Indonesianya, yakni pasrah.

Satu-satunya yang kita butuhkan di zaman sekarang ini

¹⁸ Penulis buku fenomenal, *The Power of Now*.

¹⁹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Acceptance>.



hanyalah sebetulnya kepasrahan total seperti yang selalu diajarkan di setiap agama dan kepercayaan yang ada di muka bumi ini. Saya rasa semuanya mengajarkan hal yang baik dan bermuara pada satu ranah hakikat tentang kepasrahan. Maka dari itu, saya namai bab ini dengan “berserah adalah koentji”, ya karena memang satu-satunya cara mengikhlaskan yang terbaik hanyalah dengan berserah diri dan menerima apa adanya.

Berbicara tentang bukunya Eckhart Tolle, saya pernah membaca sebagian babak yang kemudian saya warnai dengan spidol pewarna saya:

KEBIJAKSANAAN PENYERAHAN DIRI

Adalah kualitas kesadaran Anda pada saat ini merupakan penentu utama masa depan yang akan Anda alami, **jadi menyerah (baca: berserah diri) adalah hal terpenting yang dapat Anda lakukan untuk membawa perubahan positif.** Setiap yang Anda lakukan adalah tindakan sekunder. Tidak ada tindakan yang benar-benar positif yang dapat muncul dari kondisi kesadaran yang tidak mau berpasrah diri. Bagi sebagian orang, penyerahan mungkin memiliki konotasi negatif, menyiratkan *kekalahan, menyerah, gagal bangkit* menghadapi tantangan hidup, *menjadi lesu*, dan

sebagainya. **Namun, penyerahan sejati adalah sesuatu yang sama sekali berbeda.** Penyerahan ini tidak berarti pasif menghadapi situasi apa pun yang Anda alami dan tidak melakukan apa-apa. Juga tidak berarti berhenti membuat rencana atau memulai tindakan positif.

Berpasrah diri ADALAH hal yang paling SEDERHANA, tetapi memiliki KEBIJAKSANAAN yang MENDALAM.

Sebab, Anda memilih untuk menyerah daripada menentang arus kehidupan. Lalu, satu-satunya tempat di mana Anda dapat mengalami aliran kehidupan adalah masa kini, jadi menyerah sebenarnya adalah menerima saat sekarang tanpa syarat apa pun²⁰.

Tidak hanya Tolle yang menyampaikan ini, banyak lagi orang-orang lain yang berpendapat serupa. Bahkan sampai ke novelis terkenal seperti Paulo Coelho saja juga menyampaikan hal ini—tentang kekalahan, yang Anda bisa baca di bukunya²¹.

Berbicara tentang kekalahan, saya juga pernah membahasnya dalam buku saya yang sebelum ini. Kekalahan yang pasti terjadi dalam kehidupan ini, kadang membuat Anda tidak percaya untuk meraih

²⁰ (Tolle, 2001).

²¹ Maksud saya, cobalah membaca buku Paulo Coelho, *Manuscript Found in Accra*.

kemenangan. Seperti orang yang mempunyai ego “orang yang kalah”, Anda selalu membuat formulasi-formulasi bahwa kekalahan adalah kemenangan yang tertunda. Tidak ada yang salah dengan ini. Jika Anda memahami kata-kata ini, Anda akan menjadi lebih giat dan pantang menyerah, setidaknya sampai sebuah titik jenuh. Namun, jika Anda meyakini bahwa tidak ada sesuatu yang terjadi secara kebetulan di dunia ini, maka menang dan kalah juga bukanlah sebuah kebetulan belaka.

Saya menanamkan ini kepada diri saya sendiri, bahwa jika memang saya harus kalah, ini berarti kalah memang sudah sepatutnya datang. Saya tidak akan berteriak-teriak untuk meminta kemenangan karena kalah datang dengan mekanismenya sendiri. Ada kejadian-kejadian

yang berproses yang menjedai antara kalah yang terjadi dengan kemenangan yang akan terjadi kelak. Memang seharusnya kalah, begitulah skenarionya. Pengalaman ini menerpa saya dan teman-teman saya, walaupun tidak semuanya. Kami lulus dari akademi bersama-sama, namun layaknya sup primordial yang didinginkan, terjadilah seleksi alam yang berbeda-beda di antara kami. Perjuangan mencari pekerjaan pada dasarnya juga dapat didikotomikan menjadi menang dan kalah ini. Saya sebagai pemeran skrip “orang yang kalah” dan “orang yang tidak menang” lambat laun akan menyadari dan

menerima bahwa jalan kehidupan seseorang memang berbeda-beda. Kesadaran ini akan mengubah skrip ego kita menjadi “pemenang” walau secara fisik kita benar-benar kalah. Jadi, jangan terburu-buru membuat kesimpulan bahwa orang yang menggelandang, orang yang tidak bekerja, orang yang cacat, orang yang mengemis itu sebagai orang yang kalah. Kita tidak pernah tahu. Orang-orang ini dipandang sebagai orang-orang aneh. Justru dunia ini membutuhkan orang-orang aneh karena normal sudah terlalu biasa. Ingat, aneh di sini artinya adalah sesuatu yang dianggap “kalah”.

Kita semua pasti pernah kalah dan menerima kekalahan itulah kemenangan yang sesungguhnya. Awalnya saya pikir frase kalimat seperti ini adalah hiburan belaka untuk sekadar menenangkan hati saya yang waktu itu gundah gulana karena kalah. Namun, tidak.

Mengenai ini, saya pernah juga mendengar sebuah cerita anak-anak yang pesan moralnya mengajarkan kepada anak bahwa menerima itu luhur nilainya. Begini ceritanya:

Suatu ketika pernah ada peri yang sedang belajar bagaimana caranya menjadi dewi peri, yakni peri yang paling ajaib dan paling luar biasa. Dia juga adalah peri yang paling baik dan terpandai dari semua peri. Namun, sayangnya, dia juga peri yang sangat jelek. Dan betapa pun dia menunjukkan kekuatannya yang luar biasa, tampaknya semua orang bertekad untuk percaya bahwa hal yang paling penting tentang peri adalah kecantikannya. Di sekolah peri mereka mengabaikannya, dan setiap kali dia terbang di misi untuk membantu anak atau orang lain yang bermasalah, sebelum dia bisa mengatakan sepatah kata pun mereka sudah melengking dan berteriak padanya: "Jelek! Keluar dari sini, orang aneh!"

Meskipun dia kecil, sihirnya sangat kuat, dan lebih dari sekali dia mempertimbangkan menggunakannya untuk membuat dirinya cantik. Tetapi kemudian dia ingat apa yang selalu dikatakan ibunya: "Sayangku, kamu adalah dirimu, kutil dan semua; dan jangan pernah meragukan bahwa kamu seperti ini karena alasan yang sangat istimewa ..."

Tetapi kemudian, suatu hari, para penyihir dari tanah tetangga menyerbu dan menghancurkan negara itu, memasukkan semua peri dan penyihir ke penjara. Peri kami, sesaat sebelum diserang, mengenakan mantra pada pakaiannya sendiri dan, dibantu oleh wajahnya yang jelek, ia berhasil mendapatkan seorang penyihir. Dengan begitu, dia pun bisa mengikuti para penyihir kembali ke ruang kerja mereka.

Sesampai di sana, dia menggunakan sihirnya untuk menyiapkan pesta besar untuk semua orang, menghias gua dengan kelelawar, kodok, dan laba-laba. Musik disediakan oleh sekelompok serigala. Sementara pesta berjalan lancar, peri bergegas dan membebaskan semua peri dan penyihir yang telah dipenjara. Ketika mereka semua bebas, mereka bekerja bersama pada satu mantra besar yang berhasil menjebak para penyihir di dalam gunung selama seratus tahun ke depan. Dan selama seratus tahun berikutnya, dan lebih banyak lagi, semua orang mengingat keberanian dan kecerdasan peri yang jelek itu. Dan sejak hari itu tidak ada seorang pun di negeri itu yang pernah melihat keburukan sebagai aib. Setiap kali seseorang yang jelek dilahirkan, orang-orang dipenuhi dengan sukacita, mengetahui bahwa bagi orang baru itu hal-hal besar ada di depan.

Ajaran untuk **menerima, menyerahkan diri, berpasrah diri** ini seperti yang sudah saya sebutkan di atas, menjadi ajaran pokok juga di setiap agama dan kepercayaan yang ada di dunia ini. Pengertian penerimaan sangat menonjol dalam praktik meditasi atau bahkan zikir. Misalnya, dalam agama Buddha, kita mengenal yang namanya kebenaran mulia yang pertama, bahwa

“Semua kehidupan adalah penderitaan”

yang implikasinya adalah mengajak orang untuk menerima bahwa penderitaan adalah bagian alami dari kehidupan ini. Anda mungkin juga pernah mendengar tentang istilah “Kabbalah”, bukan? Ternyata secara harfiah konon katanya juga berarti “penerimaan”. Kelompok minoritas dalam masyarakat sering menggambarkan tujuan mereka untuk diterima di mana kelompok mayoritas tidak akan memarginalkan partisipasi penuh minoritas dalam masyarakat. Mayoritas dapat dikatakan menoleransi minoritas ketika membatasi partisipasi mereka pada aspek-aspek tertentu masyarakat, tetapi tidak menerimanya. Masih banyak lagi contoh-contoh penerimaan di dunia ini.

Penerimaan adalah fundamental bagi kepercayaan inti dari sebagian besar agama yang lahir dari timur tengah. Misalnya saja, dalam agama Islam, kata “Islam” sendiri pada dasarnya dapat diterjemahkan sebagai “penerimaan”, “penyerahan” atau “penyerahan sukarela”,²² dan dalam agama Kristen, hal ini didasarkan pada “penerimaan” dari Yesus dari Nazareth sebagai Kristus dan penerimaan kehendak Allah. Agama dan aspek psikologis sering menyarankan jalur “penerimaan” ketika situasi sudah tidak bisa diubah lagi atau sudah ditakdirkan, atau ketika perubahan hanya mungkin dilakukan dengan biaya atau risiko besar.

Dalam kepercayaan Kristen, penerimaan dicirikan dengan merangkul kenyataan akan adanya situasi yang terjadi berdasarkan kepercayaan seseorang pada kehendak dan kendali Tuhan yang sempurna. Dalam kepercayaan Islam, penerimaan akan adanya takdir Allah serupa dengan orang-orang yang dianggap Kristen dan bagaimana mereka menerima Tuhan sebagai wujud mereka yang lebih tinggi. Orang-orang Yahudi menerima sepuluh macam perintah sebagai cara untuk hidup dan memiliki kehidupan yang baik dan memuaskan. Sehingga, secara garis besar, semua agama dan kepercayaan mempunyai

²² Pernah juga disampaikan oleh Cak Nun pada dialognya. Sebagian sumber lain seperti <https://inilahrisalahislam.blogspot.com/2013/01/pengertian-islam.html> juga mengatakan demikian; QS. al-Baqarah ayat 112 terjemahan Indonesia juga secara etimologis mengatakan hal ini.

asas penerimaan dan hal ini sungguh sangat penting adanya. Pada dasarnya, fungsi agama adalah untuk mengajarkan kebaikan dan kasih sayang kapan pun dan di mana pun itu. Mereka yang fanatik adalah mereka yang mempunyai agenda selain hal di atas.

Tapi, nyatanya, tidak semua orang bisa menerima apa adanya. Yang bisa diterima apa adanya mungkin hanya pasangan hidup atau duduk perkara sebuah masalah atau konflik. Yang bisa diterima mungkin hanya nilai-nilai ujian Anda atau anak Anda yang mengecewakan. Yang bisa diterima mungkin hanya rencana-rencana yang gagal tinggal wacana oleh teman-teman sekantor Anda.

Namun, apakah Anda bisa menerima hal-hal yang menyedihkan, memilukan, dan memacu emosi; seperti komentar-komentar negatif di kanal media sosial Anda, ancaman-ancaman atau omongan-omongan tetangga yang menyebarkan dan penuh fitnah, kehilangan seseorang tercinta, keguguran darah daging sendiri, perceraian yang datang tiba-tiba, anak Anda tiba-tiba hamil di luar nikah, anak Anda tiba-tiba mengadu kepada Anda bahwa ia adalah penganut LGBTQ, suami Anda ketahuan berselingkuh, istri Anda menggunakan uang hasil jerih payah Anda untuk membeli perhiasan-perhiasan yang tidak bermanfaat, dan banyak hal-hal yang mengguncang Anda lagi.

Apakah Anda dapat menerima semua skenario yang mungkin tak mungkin bisa jadi mungkin?

Hari ini Anda ramai-ramai mengusir pengemis yang sering tidur di halaman rumah Anda karena memang mereka tidak mempunyai rumah untuk berteduh,

siapkah Anda bilamana nanti entah kapan Anda justru yang diusir dari rumah Anda sendiri?

Hari ini Anda mati-matian menyumpahi orang-orang yang berbeda orientasi seks dengan Anda sampai mereka ketakutan dan menderita,

siapkah Anda bilamana nanti anak Anda berubah menjadi seperti mereka?

Masih banyak contoh-contoh lain yang bisa diberikan di sini, namun ah sudahlah. Intinya, jika Anda bisa menerima apa yang terjadi hari ini, atau segala situasi apa pun TANPA melakukan reaksi, itulah hal yang paling benar yang bukan saja bijaksana, namun juga dapat menyelamatkan Anda dari emosi Anda sendiri.

Sebelum membaca buku ini, cobalah mengingat-ingat kembali hal-hal buruk apa yang sudah Anda lakukan.

Mengapa penting? Hal ini penting karena sudah menjadi barang tentu, segala yang Anda lakukan akan dibalas juga dengan hal yang sama, bukan? Entah besok, entah pekan depan, entah bulan depan, entah kapan pun itu. Artinya, kapan saja Anda sudah siap dengan adanya penderitaan yang Anda sendirilah arsitek pembuatnya. Maka, tugas Anda hanyalah

menerima

sesabar

mungkin.

Anda mungkin beranggapan bahwa:

“Ah, lebay amat ... apaan juga masak dibales langsung ...”

“Waduh maren gue nyolong mangga tuh ...”

“Waduh maren gue bikin janji, tapi nggak gue tepatin karena ketiduran ...”

Dengan membaca buku ini saya ingin mengingatkan kita semua agar mulai meminimalkan segala kebiasaan kita yang jelek-jelek. Yang biasa suka curi-curi buah, ambil barang seenaknya, berutang tapi tidak dikembalikan, siap-siap saja, **suatu waktu pada masa depan Anda akan kehilangan entah barang atau lainnya yang nilainya sama dengan yang Anda ambil.** Jangan berkaca kepada orang yang korupsi di televisi-televisi. Kalaupun sekarang mereka hanya dipenjara beberapa saat kemudian bebas atau menikmati fasilitas mewah di dalam penjara, ya biarkan saja. Pada waktunya nanti mereka akan menanggung hasil perbuatannya sendiri.

Hati-hatilah untuk setiap perbuatan yang Anda lakukan. Apa yang Anda lakukan dan apa yang Anda ucapkan bisa berbalik menjadi bumerang bagi Anda sendiri. Jangan terlalu banyak berjanji kalau memang Anda tidak bisa menepatinya. Jangan terlalu gampang mengobral kata “insya Allah” untuk segala janji yang Anda ucapkan. Segala yang Anda ucapkan, Anda

**Menerima
kekalahan adalah
perbuatan paling
bijaksana yang
pernah ada,
karena pada saat
itu ada proses
penerimaan yang
luhur.**

katakan, Anda ikrarkan, Anda sumpah, Anda nazarkan, Anda bisikkan, Anda ketik dalam hubungan antara dua orang atau lebih yang sifatnya janji akan dibawa sampai ke liang lahat. **Pada momen Anda mengatakan janji itu, semesta merekamnya dengan baik kata demi kata, huruf demi huruf.** Itulah mengapa secara sains, seorang ahli retrokogniser²³ dapat mendengarkan kembali rekaman yang tersimpan dalam sebuah medium bertahun-tahun setelahnya.

Jadi benar sekali jika ada pepatah yang mengatakan bahwa

“mulutmu adalah harimaumu,”

karena kalau Anda salah berbicara, bisa-bisa Anda kena batunya sendiri. Akhir kata, marilah kita bersama-sama belajar untuk menerima segala sesuatu yang terjadi pada kehidupan kita ini **apa adanya**. Jangan meminta terlalu banyak karena segala sesuatunya sebenarnya sudah

²³ Salah satu jenis kemampuan indigo/supernatural tingkat tinggi yang dapat merekonstruksi spiral waktu dan membaliknya untuk mengungkapkan suatu hal yang pernah terjadi pada masa lalu. Salah satu alatnya adalah dengan psikometri, atau memutar kembali rekaman materi yang tersimpan dalam sebuah benda mati. Kemampuan ini seperti yang digunakan oleh narasumber buku *bestselling* “Kisah Tanah Jawa”, yang pada 2019 ini merambah pasar nasional. Jenis kemampuan indigo lain adalah jenis humanis (yang dapat menyembuhkan orang lain) dan yang paling banyak dikuasai oleh indigo lainnya, yakni kemampuan interdimensional (yakni melihat dan berkomunikasi dengan makhluk dimensi lain). Pada dasarnya, kemampuan indigo dapat terjadi karena dua hal, yakni faktor DNA atau keturunan (bisa jadi orangtuanya juga indigo) dan faktor jam terbang meditasi. Semakin banyak orang bermeditasi, maka kemampuan *sati*-nya akan meningkat, sehingga dapat dengan sendirinya dapat juga dikatakan sebagai indigo, contohnya, Paramitha Devi, yang bisa ditemui di kanal YouTube-nya.

diberikan kepada Anda. Anda adalah penikmat saja, bukan hakim yang sibuk memberi status dan dakwaan pada sebuah hal yang ada di sekitar Anda.

Dalam kehidupan yang diilustrasikan hanya sebentar saja ini, selain berserah diri dan menerima segala yang terjadi, ada baiknya juga jika Anda tambahkan dengan berbuat kebaikan dan kasih.

Namun,

sekali lagi,

jangan ada ekspektasi,

karena ekspektasilah yang akan membuat Anda menderita.

Setelah membaca bagian ini, saya memahami bahwa berserah diri adalah kunci paling mujarab untuk hidup pada zaman yang karut-marut seperti sekarang ini.



VI

**MENANGIS
BOLEH,
MENYERAH
JANGAN**

(Hic Bene Est Clamor Sed, Nolite Deficere)

“ *It matters not how strait the gate,
How charged with punishments the scroll,
I am the master of my fate:
I am the captain of my soul.* ”

-WILLIAM ERNEST HENLEY, *Echoes of Life and Death*

Pada momen ketika saya menuliskan kata-kata ini, saya teringat oleh sebuah kata mutiara yang terkenal dari presiden pertama kita dahulu, Bung Karno yang berbunyi:

“
*Ada saatnya dalam hidupmu, engkau ingin sendiri
saja bersama angin, menceritakan seluruh rahasia,
lalu meneteskan air mata.*²⁴

Ya, buat kalian yang sobat *ambyar*²⁵ pasti *ngertilah* ya. Setiap orang pasti pernah mengalami waktu di mana kesedihan timbul. Sekeras-kerasnya hati manusia, titik terlemah itu pasti ada dan akan *ambyar* pada saatnya. Coba bayangkan saat Anda terakhir kali meneteskan air mata, atau malahan Anda terlalu sering meneteskan air mata? Bagi mereka yang berkepribadian melankolis-plegmatis, menangis adalah hal biasa, seperti saya misalnya. Saya adalah gabungan antara sanguinis-melankolis. Jadi, gaya hidup saya ya seperti badut pesta yang luarannya saja tampak heboh, namun rapuh dan sensitif sekali di dalam. Kalau ditanya, pernah menangis? Ya saya akan menjawab iya. Lingkungan kita kadang

²⁴ Bung Karno, 1933.

²⁵ Fans Didi Kempot atau Lord Didi, ia menjadi penyanyi legendaris yang digandrungi kawula muda membuat Didi Kempot dijuluki *Godfather of Broken Heart*. Selain itu, kata *ambyar* sendiri dalam bahasa Jawa berarti, hancur berkeping-keping.

judgemental. Mereka membuat aturan tidak tertulis bahwa yang boleh menangis ya hanya para wanita. Orang zaman dahulu membuat perumpamaan itu agar para lelaki yang memang tugasnya mencari nafkah dengan berburu dan membanting tulang tidak putus asa dan menangis tanpa usaha. Lalu, bagaimana jika kita sudah berusaha semaksimal mungkin?

**Saya rasa menangis bukan hal yang salah.
Karena menangis adalah sebuah ungkapan emosi.**

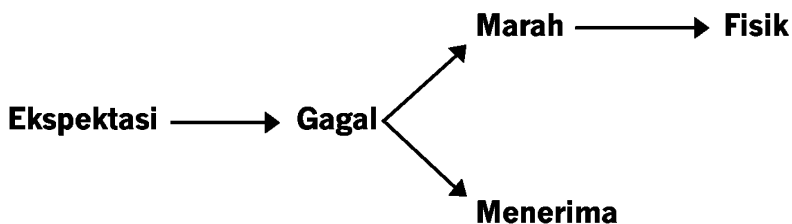
Seperti yang sudah saya jelaskan di bagian sebelumnya, manusia tentunya mempunyai yang namanya keinginan dan cita-cita. Harapan dan ekspektasi.

Apa yang terjadi bilamana semuanya gagal?

Apa yang terjadi jika harapan dan cita-cita Anda pupus di tengah jalan?

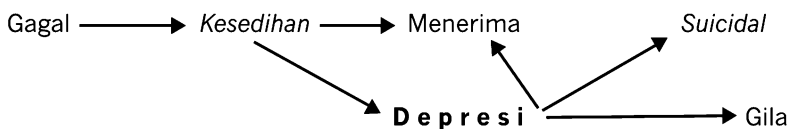
Apa yang terjadi jika apa yang sudah Anda bangun selama ini harus berakhir sia-sia?

Bagan berikut ini akan menjelaskan proses kognitifnya menurut saya.



Momen kegagalan, apa pun jenisnya, dalam sepersekian detik akan berubah menjadi dua proses selanjutnya, yakni marah atau menerima. Ini adalah proses yang sangat cepat, sehingga kebiasaan Anda yang menentukan opsi mana yang Anda pilih. Kita tahu, jika Anda memilih untuk marah dengan spontan, kemarahan itu akan berhadapan dengan orang lain. Misalnya saja saya marah terhadap si B, maka tanpa disadari si B juga akan bereaksi. Sederhananya, dengan kemarahan kita, kita merugikan diri sendiri karena kita membuat orang lain bereaksi juga. Lebih dari itu, kemarahan kita juga akan terbagi menjadi dua bagian, yakni marah dengan verbal atau marah dengan fisik. Dua-duanya tidak ada faedahnya dan sebisa mungkin harus Anda kurangi.

Di sisi lain, jika Anda memilih untuk menerima, ada proses sebelumnya, yakni kesedihan. Bila saya *zoom* bagan saya di atas:



Sudah barang tentu, orang yang mengalami kegagalan atau ketidakbahagiaan pada linimasa hidupnya, mereka akan bersedih. Bersedih dapat diungkapkan dengan isak tangis yang mengharu biru, namun juga tangisan tanpa air mata. Bersedih juga dapat berlangsung berlarut-larut atau hanya beberapa detik saja. Kesedihan adalah hal yang paling manusiawi yang pernah ada.

**Sekeras-kerasnya
hati manusia,
titik terlemah
itu pasti ada dan
akan ambyar pada
saatnya.**

Selanjutnya, kesedihan akan bercabang menjadi dua, dan saya yakin sebagian besar orang di dunia ini lebih memilih untuk mengarungi samudra pilihan nomor dua, yakni mengubah kesedihan menjadi depresi.

Helen M. Farrell menyampaikan dalam sesi *TED Talk*-nya bahwa depresi adalah penyebab utama kecacatan di dunia. Di Amerika Serikat, hampir 10% orang dewasa berjuang melawan depresi. Depresi merupakan penyakit mental, sehingga mungkin lebih sulit dipahami dibanding, misalnya, kolesterol tinggi atau risiko serangan jantung koroner. Salah satu yang membingungkan adalah perbedaan antara mengalami depresi atau hanya merasa depresi.

Hampir semua orang merasa sedih dari waktu ke waktu. Mendapatkan nilai buruk, kehilangan pekerjaan, bertengkar mulut, kehilangan orang yang dicintai, bahkan hujan pun dapat membawa perasaan sedih (karena lekatan persepsi masa lalu). Kadang tanpa pemicu apa pun, rasa sedih dapat muncul tiba-tiba. Lalu, ketika keadaan berubah, rasa sedih pun menghilang.

Depresi klinis berbeda. Ini merupakan gangguan medis, dan ia tidak akan pergi hanya karena kehendak Anda. Depresi klinis bertahan setidaknya selama dua minggu, dan secara signifikan mengganggu kemampuan seseorang dalam bekerja, bermain, atau mencintai. Depresi mempunyai banyak gejala yang berbeda: suasana hati muram, tidak tertarik pada sesuatu yang biasanya Anda nikmati, perubahan nafsu makan, merasa tidak berguna

atau merasa sangat bersalah tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, sulit berkonsentrasi, kegelisahan atau kelambatan, kurang energi, atau muncul pikiran untuk bunuh diri berulang kali.

Jika Anda mengalami setidaknya lima gejala di atas, menurut panduan psikiatris Anda bisa didiagnosis sedang mengalami gejala depresi, dan depresi tidak hanya berdampak pada gejala perilaku dalam kehidupan sehari-hari saja. Depresi memiliki dampak fisik di dalam otak. Pertama, ada perubahan yang dapat dilihat dengan mata telanjang dan penglihatan dengan sinar X. Perubahan ini termasuk pengecilan volume *lobus frontal* dan hipokampus. Dalam skala lebih mikro, depresi berkaitan dengan beberapa hal: transmisi abnormal atau penipisan neurotransmitter tertentu, terutama serotonin, norepinefrin, dan dopamin, ritme sirkadian yang kacau, atau perubahan spesifik pada REM dan gelombang lambat pada siklus tidur Anda, dan keganjilan hormon seperti tingkat kortisol tinggi dan deregulasi hormon tiroid. Para ahli saraf masih belum mendapatkan gambaran lengkap dari penyebab depresi. Sepertinya hal ini berkaitan dengan interaksi kompleks antara gen dan lingkungan, tapi kita tidak punya alat diagnosis yang bisa memprediksi secara akurat di mana atau kapan depresi akan muncul.²⁶

²⁶ Disampaikan oleh Helen M. Farrell dalam sesi TED Talks, (Farrell, 2018).

Karena gejala depresi tidak kasat mata, sulit mengetahui siapa yang kelihatan baik-baik saja tapi sebenarnya menderita depresi. Menurut Institusi Kesehatan Mental di Amerika Serikat, rata-rata penderita penyakit kejiwaan membutuhkan lebih dari sepuluh tahun untuk meminta pertolongan. Tapi ada perawatan yang sangat efektif. Pengobatan dan terapi saling melengkapi untuk meningkatkan zat kimia di otak. Dalam kasus yang lebih serius, terapi elektrokonvulsif, seperti melakukan kejang otak terkontrol pada pasien, juga sangat membantu. Perawatan yang menjanjikan lainnya, seperti *transcranial magnetic stimulation* (TMS), sedang diteliti juga.

Jika Anda tahu seseorang sedang melawan depresi, doronglah mereka dengan lembut untuk mencari beberapa pilihan tersebut. **Anda mungkin bisa menawarkan diri untuk membantu**, misalnya dengan mencari terapi di daerah Anda, atau membuat daftar pertanyaan untuk ditanyakan pada dokter. Bagi penderita depresi, langkah-langkah awal ini bisa terasa tidak mungkin dilakukan. Jika mereka merasa bersalah atau malu, tekankan bahwa depresi adalah kondisi medis, sama seperti asma atau diabetes. Ia bukan kelemahan atau kepribadian, dan mereka tidak bisa mengabaikannya begitu saja sama seperti mereka tidak bisa mengabaikan lengan yang patah. Apabila Anda belum pernah mengalami depresi,

hindari membandingkannya dengan masa ketika Anda merasa bersedih. Membandingkan pengalaman mereka dengan kondisi Anda, perasaan sedih yang bersifat sementara dapat membuat mereka lebih merasa bersalah lagi. Bahkan hanya dengan bicara tentang depresi secara terbuka sebenarnya hal ini dapat membantu. Contohnya, riset menunjukkan bahwa menanyakan tentang pikiran bunuh diri dapat mengurangi risiko bunuh diri mereka. Pembicaraan terbuka tentang penyakit kejiwaan membantu mengikis stigma dan membuat seseorang lebih mudah meminta pertolongan. Dan makin banyak pasien mencari perawatan, semakin banyak yang bisa dipelajari tentang depresi, dan semakin baik pula perawatan yang bisa diberikan.²⁷

Namun, tidak dapat dimungkiri, walaupun Farrell menyebut ada perbedaan antara orang yang hanya depresi dan orang yang mengalami depresi dalam domain psikoterapi, menurut saya, dalam domain proses kognitifnya tetap sama. Depresi terjadi karena kita tidak bisa melepaskan sesuatu, apa pun itu.

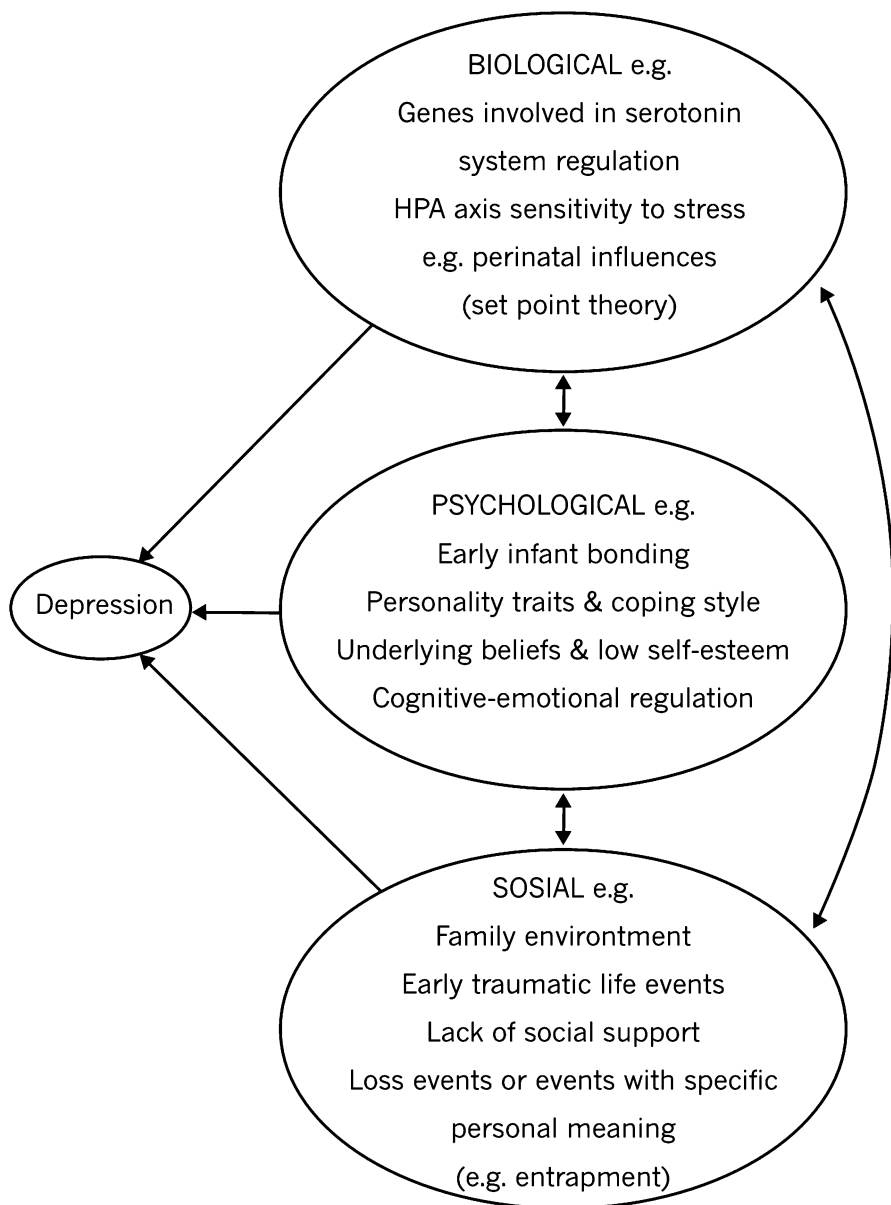
Saya pernah berada dalam kondisi depresi karena putus cinta—hal ini mungkin sangat wajar dan semua orang yang beranjak dewasa pasti lalui. Karena kisah cinta saya ini kandas di tengah jalan, saya sampai depresi

²⁷ *Ibid.*

berkepanjangan selama tiga hari lamanya. Kalau kata peribahasa, yang saya rasakan adalah air diminum rasa duri, nasi dimakan rasa sekam. Kemudian saya sadari sekarang bahwa momen depresi saya itu tidak lain dan tidak bukan disebabkan karena memang saya tidak bisa melepaskan sosok orang yang dulu saya cintai. Untung saja waktu itu saya tidak melakukan hal-hal bodoh seperti mengendarai motor dengan kecepatan tinggi atau lainnya. Sebab, bilamana itu terjadi, sampailah saya pada fase *suicidal* atau keinginan bunuh diri.

Sumber lain, misalnya, Tacchi menyebutkan bahwa hal yang menyebabkan depresi adalah adanya tiga faktor yang saling berhubungan erat, yakni

- ◇ Faktor biologi (dalam hal ini gen dan bawaan genetik),
- ◇ Faktor psikologi (bisa jadi bagaimana pola asuh orangtua),
- ◇ Faktor lingkungan sosial.



Hal-hal yang memengaruhi depresi menurut (Tacchi, 2017).

Ada lagi tahapan depresi yang paling umum dan paling banyak diterima sampai-sampai digunakan dalam sebuah episode kartun terkenal di Amerika, *The Simpson*. Tahapan depresi ini dikenal dengan akronimnya “DABDA”.²⁸

Tahapan ini meliputi:

1. **Penyangkalan (*Denial*)** – Reaksi pertama setelah mendapati momen yang tidak menyenangkan hati adalah **penyangkalan**. Pada tahap ini, orang-orang percaya bahwa diagnosis atau apa yang sedang terjadi di depan mata kepala mereka itu salah adanya, dan mereka pada fase ini masih berpegang teguh pada realitas yang salah atau realitas yang lebih disukai.

Contoh: Ketika saya jatuh cinta dan akhirnya ditinggalkan oleh pasangan saya, beberapa waktu pertama saya habiskan dengan masih tidak percaya bahwa semua ini terjadi.

2. **Kemarahan (*Anger*)** – Ketika seseorang mengakui bahwa penolakan tidak dapat berlanjut, mereka menjadi frustrasi, terutama pada orang-orang terdekat. Respons psikologis tertentu seseorang yang menjalani fase ini adalah:

²⁸ (Kübler-Ross, 1997).

“Mengapa saya? Itu tidak adil!”;

“Bagaimana ini bisa terjadi pada saya?”;

“Siapa yang harus disalahkan?”;

“Mengapa ini terjadi?”.

Contoh: Yang terjadi pada saya adalah,

“Mengapa ini harus terjadi?”

namun alih-alih saya marah terhadap orang terdekat saya, saya lebih memilih untuk marah kepada angin dan membiarkan semua curahan hati saya tumpah. Perlu saya tambahkan, menulis *diary* atau *blog* juga bisa menjadi tempat pencurahan isi hati selama fase ini.

3. Tawar-menawar (*Bargaining*) – Tahap ketiga melibatkan harapan bahwa seseorang dapat menghindari penyebab kesedihan. Biasanya, negosiasi untuk memperpendek efek kesedihan dilakukan langsung kepada orang-orang yang mempunyai kuasa di bidangnya atau langsung ke sumbernya langsung. Ini merupakan tahap kompromi. Misalnya saja, orang sakit parah yang *“bernegosiasi dengan Tuhan”* atau meminta-minta dokter agar merevisi vonis yang diberikan kepadanya.

Contoh: Dalam hal urusan percintaan, tidak ada yang lebih tepat daripada meminta penjelasan, dengan harapan rujuk dapat terjadi.

4. **Depresi (*Depression*)** – Ini adalah fase di mana akan terlontar ungkapan,

“Saya sangat sedih, mengapa repot-repot dengan ini?”;

“Aku akan segera mati, jadi apa gunanya lagi minum obat ini?”;

“Aku merindukan kekasihku; mengapa harus pergi?”.

Selama tahap keempat, seseorang akan menjadi putus asa dan kadang ingin mempercepat kematian mereka. Dalam keadaan ini, individu dapat menjadi diam, menolak pengunjung (bila sedang berada di rumah sakit) dan menghabiskan sebagian besar waktu dengan menangis dan cemberut.

Contoh: Sewaktu saya patah hati yang lalu, saya benar-benar depresi sampai makan saja rasanya hambar dan saya tidak keluar rumah selama tiga hari.

5. **Penerimaan (*Accepting*)** – Fase ini ditandai dengan

“Ini akan baik-baik saja.”;

“Aku tidak bisa melawannya”;

“Aku mungkin juga bersiap untuk itu”.

Pada tahap terakhir ini, seseorang merangkul kefanaan atau masa depan yang tak terelakkan, atau orang yang dicintai, atau peristiwa tragis lainnya. Orang yang sekarat dapat mendahului orang yang selamat dalam keadaan ini, yang biasanya datang dengan pandangan retrospektif yang tenang untuk diri sendiri, dan kondisi emosi yang stabil.

Contoh: Kenyataan bahwa setelah beberapa hari depresi berkepanjangan, akhirnya saya akhiri masa-masa itu dengan ikrar bahwa,

“semuanya akan baik-baik saja”;

“ini belum saatnya”;

dan “ia bukan jodohku”.

Tiga kalimat itu bisa menormalkan kembali diri saya.

Jadi, jika Anda sedang dalam kesedihan, **buatlah jeda dan ambillah napas perlahan dari hidung dan embuskan perlahan-lahan dari mulut Anda.** *Tanamkan ke dalam pikiran Anda bahwa menangis itu adalah hal biasa yang semua orang lakukan di kala tertimpa sebuah penderitaan atau musibah.* Jangankan Anda, Sir Winston Churchill saja yang namanya setenar itu—jika Anda membaca sejarah dunia khususnya sejarah perang dunia jilid kedua,—pernah juga mengalami depresi tingkat tinggi. Beberapa presiden Amerika Serikat seperti Presiden Nixon dan Presiden Johnson juga berjuang dengan caranya sendiri melawan kesedihan dan stres yang melandanya. Kalau diturut lebih banyak, nama-nama ini tidak akan ada habisnya karena memang kesedihan adalah sebuah hal yang lumrah terjadi, sebut saja Presiden Lincoln, Leo Tolstoy, Shakespeare, Dante Alighieri, Edgar Allen Poe, Michaelangelo, dan masih banyak yang lainnya. Saking depresinya, Van Gogh sampai juga memotong telingannya sendiri, apa yang kurang?²⁹

Tentu saja, tindakan yang dilakukan oleh Van Gogh di atas sudah termasuk gejala *suicidal* atau potensi bunuh diri. Fase ini sebenarnya yang paling berbahaya dari diagram yang saya buat sebelumnya. Orang yang depresi akan tidak lagi menggunakan akal sehatnya dengan benar.

²⁹ (Maurus, 2018) halaman 18, dengan sejumlah penambahan.

Pandangannya akan mengambil jalan pintas yang ia pikir paling cepat untuk mengakhiri penderitaan yang ia alami.

Menurut data terbaru, bunuh diri masih diminati orang untuk mengakhiri segala permasalahan yang semakin rumit setiap harinya. Belum lagi masalah pekerjaan, masalah pengakuan, masalah perundungan (*bullying*), banyak sekali aspeknya.

Persentase bunuh diri masing-masing negara pada 2019³⁰.

Peringkat	ISO	Negara	Persentase
1	LT	Lithuania	31,90 %
2	RU	Rusia	31,00 %
3	GY	Guyana	29,02 %
4	KR	Korea Selatan	26,09 %
5	BY	Belarusia	26,02 %
6	SR	Suriname	22,08 %
7	KZ	Kazakstan	22,05 %
8	UA	Ukraina	22,04 %
9	LV	Latvia	21,02 %
10	LS	Lesotho	21,02 %
11	BE	Belgia	20,07 %
12	HU	Hungaria	19,01 %
13	SI	Slovenia	18,06 %
14	JP	Jepang	18,05 %

³⁰ (worldpopulationreview.com, 2019).

15	UY	Uruguay	18,04 %
16	EE	Estonia	17,08 %
17	FR	Prancis	17,07 %
18	CH	Swiss	17,02 %
19	HR	Kroasia	16,05 %
20	GQ	Guinea Ekuator	16,04 %
142	ID	Indonesia	3,04 %

Dari tabel di atas, tingkat bunuh diri di Indonesia cukup rendah, namun kenyataannya bisa jauh berbeda di lapangan. Apalagi pada zaman media sosial seperti ini. Tekanan dapat dibentuk dalam nuansa teror yang canggih dan sekaligus mematikan. Suatu saat Anda mendapati diri Anda masuk ke dalam fase *suicidal*, tanamkan ke dalam diri Anda, bahwa bunuh diri mungkin menyelesaikan masalahmu dengan instan. Namun dalam domain agama mana pun, bunuh diri tidak diperbolehkan karena memang Anda sendiri yang akan merugi.

Sadarilah bahwa, segala sesuatu yang terjadi di dalam hidup ini adalah pilihan—serangkaian pilihan yang Anda sendirilah pemilihnya. Anda patah hati ya memang diakibatkan karena Anda menjalin cinta. Kalau tidak, patah hati tidak akan pernah hadir. Hidup yang dibentuk oleh serangkaian pilihan-pilihan ini diarahkan dengan apik oleh semesta melalui sistemnya yang misterius.

Sebagian orang percaya bahwa sistem yang misterius ini sudah digariskan jauh sebelum kita dilahirkan ke dunia ini. Sebagian yang lain percaya bahwa sistem yang misterius ini diatur oleh karma kita masing-masing. Saya tidak menyalahkan kedua-duanya. Yang pasti, Anda harus menyatakan bahwa yang terjadi memang harus terjadi dan jangan pernah menyalahkan pilihan-pilihan Anda yang telah lewat.

“Wah, kalau begini caranya tadi harusnya aku pilih ke pantai saja.”

“Tuh `kan ... Apa kubilang! Harusnya kita berangkat lebih pagi tadi ...”

Salah satu penyebab depresi adalah dengan mengingat kesalahan-kesalahan yang sepertinya telah kita lakukan berkaitan dengan pilihan-pilihan hidup kita. Hanya gara-gara pilihan Anda membawa Anda sendiri menderita bukan berarti Anda harus menyalah-nyalahkan diri sendiri. Sistem semesta memang menggiring Anda untuk memilih hal tersebut, supaya Anda bertemu dengan penderitaan. Itu saja. Terimalah dengan senyuman jangan lupa untuk menebar kebaikan di mana pun.

Berbicara tentang memilih dan pilihan-pilihan yang terjadi dalam hidup, Sheena Iyengar—perempuan buta yang terkenal karena bukunya, *The Art of Choosing*, berbicara dalam gelaran TED Talks. Ia bercerita suatu saat di pinggiran Chicago, pasangan muda, Susan dan Daniel Mitchell sedang menunggu kelahiran bayi pertama mereka. Bahkan, mereka sudah menyiapkan nama, Barbara, seperti nama neneknya. Suatu malam, ketika usia kandungan Susan 7 bulan, dia merasakan kontraksi dan segera dilarikan ke rumah sakit. Bayinya dilahirkan lewat operasi sesar, tapi Barbara mengalami *cerebral anoxia*—kekurangan oksigen pada otak.

Karena tidak bisa bernapas sendiri, dia pun dimasukkan ke ventilator. Dua hari kemudian, dokter memberikan keluarga Mitchell sebuah pilihan. Mereka bisa melepaskan Barbara dari mesin penunjang hidup, yang akan berakibat meninggalnya Barbara dalam hitungan jam, atau mereka bisa membiarkan hidupnya ditunjang mesin, yang pada akhirnya dia mungkin akan meninggal juga, tapi dalam hitungan hari. Kalaupun selamat, dia menjadi lumpuh permanen secara keseluruhan, tidak bisa berjalan, berbicara atau berinteraksi dengan orang.

Apa yang harus mereka pilih?

Apa yang semua orangtua akan pilih?³¹

Sebuah pilihan yang susah bukan?

Kalau saya menjadi orangtua Barbara, saya akan membuatnya tetap hidup walau harus dengan alat penyokong kehidupan, mesin-mesin yang bisa saja sewa per harinya mahal bukan main. Soal bagaimana Barbara bisa bertahan hidup itu hal lain yang sudah tidak bisa kita dayakan lagi. Walaupun dengan mesin, toh bisa saja nyawa Barbara tidak bertahan juga kan? ***Jadi, pilihan saya adalah tetap melakukan yang terbaik.***

Tidak perlu jauh-jauh membahas Barbara, saya juga dulu adalah produk bayi yang dua puluh hari dikurung di dalam inkubator karena berat normal saya jauh dari normal. Orangtua saya pernah bercerita bahwa saya hanya dilahirkan kurang lebih dua kilogram saja, dan itu rentan sekali dengan isu-isu kekebalan tubuh. Maka tak jarang, saya sewaktu kecil adalah langganan rumah sakit karena saking seringnya saya berpenyakit. Namun, saya yakin sekali, walaupun cerita mengenai pilihan-pilihan yang diambil orangtua saya dahulu sangat sedikit sekali, mereka pasti juga disodori pilihan-pilihan oleh dokter saya waktu itu. Dan setidaknya, pilihan yang diambil itu tidak salah sampai tulisan ini Anda baca. Saya yang dulu

³¹ (Iyengar, 2010)

ringkih dan menjadi tahanan rumah sakit di dalam kota, dapat membuktikan bahwa saya baik-baik saja dengan tulisan yang sedang Anda baca sekarang.

Cerita lain, pada 1996, saya sekeluarga sempat migrasi ke tanah Papua, tepatnya di Pulau Biak yang lokasinya di utara Pulau Irian Jaya. Ceritanya, saya sekeluarga terpaksa pindah ke sana karena mengikuti lokasi ayah saya bekerja. Kebetulan ayah saya dahulu bekerja di Jayapura, sehingga tidak terlalu jauh dibandingkan jika harus pulang pergi ke tanah Jawa yang dapat memakan satu bulan perjalanan via jalur kapal Pelni waktu itu.

Biak adalah pulau sekaligus kabupaten yang lumayan terpencil, namun sudah lumayan maju. Suasana aman dan nyaman di sana. Saya pun menghabiskan satu tahun sekolah dasar kelas satu saya di sekolah dasar tingkat negeri di kota Biak sana. Karena masih kanak-kanak, pekerjaan sehari-hari kami adalah bermain dan bermain, kadangkala melihat televisi walaupun jedanya cukup lama karena Pulau Biak jauhnya dua zona waktu dengan kota asal saya. Tidak ada yang lebih mengesankan selain mendapati kenyataan bahwa pada 1996, Pulau Biak diguncang gempa dan tsunami dengan kekuatan gempa setara 8,0 dalam skala Richter.

Saya yang masih bocah kala itu, masih ingat betul bagaimana kejadian demi kejadian dalam benak saya sampai dengan hari ini. Entah kenapa pada hari itu saya sedang bermain di rumah teman saya dan sewaktu guncangan hebat itu terjadi, saya seperti ditinggalkan begitu saja. Semua orang termasuk teman-teman saya entah lari ke mana saya tidak pernah tahu. Yang saya tahu sebagian masih tertahan di dalam rumah.

Saya masih ingat betul hampir semua bangunan di kejauhan mata saya hancur sebegitu gampang. Kebetulan sekali rumah teman saya itu mempunyai halaman yang cukup luas tanpa bangunan beton di antaranya. Saya yang tak tahu apa-apa hanya bisa lari keluar ke halaman itu. Kandang kambing di samping halaman itu pun sudah rusak—untung sekali tidak ada hewan apa pun di dalamnya. Guncangan gempa berhenti dan kembali berguncang lagi setelah jeda beberapa menit. Dalam jeda itu saya ingin mengetahui sebenarnya bagaimana keadaan teman-teman saya di rumah lainnya. Namun, nahas sekali, gempa cukup keras (sepertinya berkekuatan lebih dari 6 skala Richter) kembali mengguncang dan bodohnya saya melekat pada tembok rumah teman saya yang lain.

Guncangan gempa susulan ini membuat pecahan genteng mengenai kompor rumah teman saya yang sedang membuat kue lebaran saat itu (gempa datang beberapa hari sebelum

lebaran). Di depan mata saya, api membara menjalar-jalar, dan dalam waktu yang sama guncangan masih terjadi. Yang saya herankan, bilamana tembok samping saya itu roboh, mungkin tulisan ini tidak mungkin sampai kepada Anda sekalian. Saya yang waktu itu berusia enam tahun, harus mengalami semua itu, trauma membayangi saya. Untung saja tsunami tidak menyapu Biak bagian selatan karena episentrum gempa berada di utara Pulau Biak.

Apa yang bisa dipetik dari cerita saya?

Iya nasib mungkin bisa sebercanda itu. Ia menyiapkan saya untuk misi yang lain. Semesta yang menjelma kesadaran saya mengajak saya untuk berlari menuju ke halaman depan rumah teman saya, kemudian ia juga membawa saya melekat di sebelah tembok beton yang kecil kemungkinannya untuk tidak roboh (mengingat semua tembok di kawasan ini roboh semua, kecuali tembok yang saya lekat dan beberapa tembok lain). Bisa saja saya memilih untuk tidak melarikan diri sama sekali atau malah saya kembali pulang ke rumah untuk memastikan bahwa orangtua saya baik-baik saja (saya benar-benar tidak ingat bagaimana kondisi orangtua saya, karena waktu itu saya hanya bisa menangis panik).

Artinya apa?

Iya, misi saya belum selesai. Saya memang perlu berada di sana untuk merasakan penderitaan itu—merasakan trauma itu. Bayangkan saja seminggu sampai dua minggu setelahnya, saya harus hidup di tenda-tenda pengungsian dan setiap malam harus patroli dan berpindah ke tempat yang lebih tinggi. Perlu diketahui pada waktu itu jarak rumah saya dengan laut hanya sekitar dua ratus meteran saja.

Jadi, setiap adanya sebuah hal yang terjadi di kehidupan Anda, ambil sisi positifnya. Jalani kehidupan ini dengan hati yang

IKHLAS

dan tanamkan ke dalam diri Anda bahwa

KEMATIAN BUKANLAH AKHIR YANG MENYAKITKAN.

Hal ini akan membuat Anda menyerahkan segala hidup Anda kepada mekanisme jalannya kehidupan ini.

Depresi boleh, sedih boleh, menangis boleh, namun jangan terbawa dan berlarut sehingga Anda menampakkannya kepada orang lain di sekitar Anda. Ingat hukum entropi

atau kestabilan sebuah sistem. Bilamana Anda sedang bersedih hati, perasaan Anda akan membuat entropi lingkungan di sekitar Anda turun, sehingga tercipta ketidakstabilan entropi. Bagi orang yang peka terhadap adanya perubahan entropi, hal ini kadang agak menyiksa. Namun memang tidak semua orang seperti saya yang peka sekali dengan perubahan ini—sebagian besar yang lain akan masa bodoh dan acuh dengan apa yang terjadi pada lingkungan mereka.

Ada beberapa teman saya yang hobi sekali menonton sebuah video di ponselnya dan ia nyalakan sepanjang pekerjaannya. Benar, ia tidak mengganggu siapa pun karena memang tidak ada suara yang keluar dari ponselnya itu. Dan juga, ia tidak sepenuhnya salah dengan mendengarkan video itu sebagai teman bekerjanya. Yang salah adalah ketika entropi lingkungan turun karena tiba-tiba dia harus terisak sendiri dan menangis tanpa sebab. Mengapa salah? Sebab, ia menyebabkan orang di sekitarnya ikut terbawa suasana. Yang tadinya penuh sukacita, tiba-tiba suram tanpa kata.

Kunci kebahagiaan—walaupun sesaat—adalah

mengerti

bagaimana

caranya

melepaskan.

Sesederhana itu.

Melepaskan segala lekatan apa pun dengan memberi jeda antara badan fisik Anda dengan semua perasaan yang sedang Anda rasakan.

Hal ini dapat dilatih dengan melatih melihat emosi yang pernah saya bahas di pembahasan saya mengenai *mindfulness* di buku saya sebelumnya³².

³² (Adams, 2019), buku ini pada dasarnya memberi pengertian mengenai arti hidup *mindful* atau wawas dengan latihan-latihan yang dapat diterapkan kapan saja dan di mana saja.

*Setelah membaca bagian ini, saya akan **lebih mengontrol** emosi saya, sehingga saya tidak lagi diperbudak olehnya.*



JANGAN
MELARIKAN
DIRI,
RENGKUHLAH

(Non Fugiendum, Amare Fati)

“

*Fate is like a strange, unpopular restaurant filled
with odd little waiters who bring you things you
never asked for and don't always like.*

”

- LEMONY SNICKET

Kalaupun tidak salah, sebelumnya saya sudah pernah membahas tentang penyangkalan terhadap takdir atau lebih tepatnya penyangkalan terhadap kesedihan. Saya pikir juga semua orang akan berpikiran sama, yakni bagaimana secepat mungkin bisa keluar dan tidak menghadapi kesedihan itu berlama-lama—walaupun memang ada juga sebagian orang yang justru menikmati sekali menjadi korban (baca: *playing victim*), tapi yang begini ini lain kasus dan lain penyebab memang.

Nah, apa yang terjadi pada diri Anda adalah



konspirasi alam semesta yang terbaik yang memang sudah dirancang hanya untuk Anda.

Ada yang bilang hidup itu tak pernah selalu merasakan kebahagiaan, memang pada dasarnya hidup adalah sebuah ujian bagi manusia yang telah ditakdirkan oleh Tuhan yang Maha Esa. Ujian hidup terbagi menjadi dua jenis, yaitu ujian **ketika menghadapi masalah** dan **cobaan**, dan **ujian karena kebahagiaan** dan **kelapangan kehidupan**.

Orang-orang di luar sana banyak yang salah mendefinisikan tentang ujian kehidupan itu seperti apa, karena banyak yang menganggap bahwa ujian hidup identik dengan orang-orang yang sedang diselimuti oleh rasa kecewa atau sedang ditimpa musibah saja. Akan tetapi, hal itu nyatanya tidaklah benar. Anda yang hidupnya selalu merasa senang dan bahagia bukan berarti bebas dari ujian kehidupan. **Bisa jadi kesenangan dunia yang saat ini dirasakan adalah ujian kehidupan yang sesungguhnya.** Minimal begitulah biasanya orang bijak di sekitar Anda menasihati Anda tentang hal-hal apa saja yang terjadi dalam hidup ini.

Namun, **ujian kehidupan melalui kesenangan dunia sebenarnya lebih sulit dihadapi ketimbang menghadapi cobaan kehidupan.** Mengapa? Sebab, kadang manusia cenderung lupa segalanya ketika merasakan kelapangan. Contohnya, mereka lupa bersyukur yang berakibat menjerumuskan diri mereka sendiri. Contoh nyatanya saja, pada zaman yang dipenuhi orang-orang stres seperti ini, buku-buku bertemakan depresi, kelelahan, dan kemasabodohan sangat diminati, bahkan laris manis seperti menjual kacang rebus di pasar malam. Namun, mengapa kita tidak pernah menemui buku yang mengajak justru untuk dibaca di kala sedang dipenuhi kebahagiaan.

Memang hidup tak pernah luput dari namanya masalah kehidupan. Kalau tidak ada yang namanya masalah dan cobaan, itu artinya kita tidak pernah hidup. Mereka selalu ada agar manusia bisa bersyukur.

Tapi sayangnya, sekarang ini bersyukur sudah menjadi sesuatu yang langka. Di saat kita mendapatkan sebuah ujian kehidupan, kita kadang justru berprasangka negatif tanpa memikirkan apa hikmah dari ujian hidup tersebut. Malahan tidak jarang, untuk mengatasi masalah kehidupan kebanyakan dengan cara yang tidak baik, misalnya menghindari atau melarikan diri dari masalah tersebut.

Masalah dan segala turunannya itu hadir kepada Anda untuk Anda hadapi, bukan untuk dihindari.

Lalu, mengapa sebenarnya kita memutuskan untuk lari dari kenyataan?

Apakah kenyataan itu memang sulit untuk kita terima, atau mungkin kita memang tidak sanggup menghadapi masalah itu?

Seberapa besar kelekatan Anda sehingga Anda tidak bisa melepaskan?

Suatu malam saya tanpa sengaja berselancar di halaman media video daring. Di sana saya mendapati cerita seorang lelaki dengan kondisi super OCD³³, atau seorang yang begitu obsesif karena ketakutan-ketakutan tertentu yang ada di dalam hidupnya. Ia takut jika ponselnya hilang. Ia takut terjadi apa-apa dengan dirinya. Ia takut miskin. Ia takut tidak sukses. Ketika ketakutan itu menjadi nyata, ia pun akan melakukan hal-hal yang bodoh, bahkan *suicidal*. Memang ketakutan itu ada dan menghantui. Kadang-kadang ia tak bisa terkontrol, namun jangan menghindar. **Menghilang takkan selamanya menjadi hilang.** Sebab, pada dasarnya, **lari dari kenyataan sama sekali tidak akan menyelesaikan apa pun.**

Walaupun melarikan diri dari kenyataan bisa saja membuat kita melupakan beban masalah, ingatlah itu **hanyalah sesaat**. Cepat atau lambat, kita akan bertemu kembali dengan masalah yang dulu kita hindari. Maka, saat kita tertimpa sebuah masalah yang berat, tak perlu harus menjauh dari masalah tersebut, hadapi dengan berani apa pun risiko yang terjadi. Masalah akan

³³ *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) adalah gangguan mental di mana seseorang merasa perlu untuk melakukan rutinitas tertentu berulang kali (disebut “kompulsi”), atau memiliki pikiran tertentu berulang kali (disebut “obsesi”). Orang tersebut tidak dapat mengendalikan pikiran atau kegiatan dalam periode waktu yang singkat. Jenis kompulsi umum termasuk mencuci tangan, menghitung hal-hal, dan memeriksa untuk melihat apakah pintu kamar sudah dikunci. Beberapa mungkin mengalami kesulitan membuang barang. Kegiatan-kegiatan ini terjadi sedemikian rupa sehingga kehidupan sehari-hari seseorang bisa jadi terpengaruh dengan itu. Kebanyakan orang dewasa menyadari bahwa perilakunya tidak masuk akal. Kondisi ini dikaitkan dengan gangguan kecemasan dan peningkatan risiko bunuh diri. (Sumber: https://en.wikipedia.org/wiki/Obsessive-compulsive_disorder).

menguatkan kita, dan pada akhirnya menjadi bukti seberapa **berkualitasnya diri** kita ini.³⁴

Penggemar serial-serial bertemakan detektif pasti pernah mendengar serial berjudul *Cold Case*³⁵. Film serial TV ini mengangkat kisah pembunuhan yang sudah lama dipetieskan. Seperti serial bertemakan detektif lain yang terkenal (misalnya CSI), beberapa kasus-kasus yang tidak bisa dirampungkan akhirnya dibuka dan diusut kembali. Para pelaku yang sebenarnya pun tertangkap setelah sempat bebas puluhan tahun. Semuanya mengaku, selama itu mereka terus dihantui kejahatan mereka. Meskipun berupaya keras untuk melupakan dan menghindari dari kenyataan itu, mereka gagal. Gelisah. Tidur tak nyenyak. Berkeringat dingin. Mimpi buruk, dan sebagainya. Ongkos lari dari kenyataan ternyata sungguh mahal harganya.

Di negeri kita sendiri, juga ada kisah yang serupa, yakni mendera algojo-algojo yang menyiksa rakyat sendiri dengan dalih perintah tanpa melalui peradilan. Tidak perlu disebutkan, mungkin pembaca mengerti kejadian apa yang saya maksud di sini. Di beberapa film dokumenter yang saya pernah tonton, entah bagaimana pledoi yang dialamatkan kepada mereka, saya mengambil

³⁴ (sepositif.com, 2017).

³⁵ (<https://www.imdb.com/title/tt0368479/>).

kesimpulan bahwa pelaku pembunuhan pada zaman itu, sekarang juga berupaya keras untuk melupakan dan menghindari dari kenyataan itu. Mereka gelisah karena merasa dihantui perasaan yang tak nyaman sepanjang hayat mereka sampai hari ini.

Melenggang jauh ke cerita Nabi Yunus (atau Yunus saja). Beliau bukanlah pelaku tindak kriminal dan justru ia adalah pilihan Tuhan. Namun, entah kenapa beliau pun lari dari kenyataan itu. Tuhan mengutusnyanya pergi ke Ninawa (atau Niniwe), tetapi beliau kemudian berputus asa karena susahnyanya rakyat Ninawa menyambut apa yang ia ajarkan. Beliau melarikan diri dari kota itu dan kemudian berjalan tak tentu arah sampai akhirnya bertemu dengan lautan. Kemudian beliau naik kapal, pergi ke arah berlawanan. Beliau berusaha menutup mata dengan tidur dan mencoba untuk pura-pura tak peduli sekitar. Berhasilkah beliau? Sama sekali tidak! Tidurnya terganggu. Semua mata dan telunjuk jari mengarah kepadanya. Bukannya mendarat di pelabuhan Tarsis³⁶, ia malah dilempar ke tengah samudra dan ditelan ikan besar karena kalah undian. Tuhan mau Yunus menghadapi kenyataan yang ada.

³⁶ (Suroto, 2019) dengan sudut pandang lain dari (<http://renunganharian.net/2018/108-september/2657-lari-dari-kenyataan.html>).

Dunia ini dipenuhi oleh kesedihan dan segala hal traumatis lainnya yang membayangi dan menghantui kita. Godaan untuk lari dari kenyataan ada di mana-mana dan menyerbu siapa saja. Jalur pelarian pun bermacam-macam. Alih-alih menamai pelarian itu sebagai *coping*, orang-orang justru terjebak dalam hal-hal tidak berfaedah mulai dari bermalas-malasan, minum minuman keras, jatuh ke lembah pornografi dan asusila, berselingkuh, sampai dengan menggunakan narkoba seperti yang sedang *happening* akhir-akhir ini ketika naskah ditulis. Aktivitas kerja, pelayanan, dan kehidupan rumah tangga yang penuh drama kepalsuan pun bisa menjadi pelarian. Awalnya terasa baik-baik saja, tetapi tagihan ongkosnya pasti menyusul kemudian. Maka, janganlah lari dari kenyataan. Hadapi dan rengkuhlah semuanya! Tuhan beserta kita, orang-orang yang berpasrah diri.³⁷

**Melarikan diri dari
kenyataan bisa
saja membuat kita
melupakan beban
masalah, ingatlah itu
hanyalah sesaat.**

³⁷ (<http://renunganharian.net/2018/108-september/2657-lari-dari-kenyataan.html>).

Menghindari kenyataan sama dengan menumpuk-numpuk utang yang pada akhirnya nanti akan menagih Anda untuk membayarnya. Cicero pernah mengatakan,

“Dalam suatu waktu, ketika kebebasan memilih kita tidak terhalang dan ketika tidak ada yang menghalangi kita untuk melakukan apa yang paling kita sukai, setiap kesenangan harus disambut dan setiap rasa sakit dihindari. Namun, dalam keadaan tertentu dan atau karena tuntutan dan kewajiban tertentu, seringkali terjadi bahwa kesenangan harus dihindari dan justru rasa sakit harus diterima. Oleh karena itu, orang yang bijak selalu berpegang pada hal-hal ini, pada prinsip seleksi ini: ia menolak kesenangan untuk mendapatkan kesenangan lain yang lebih besar. Atau kalau tidak, ia menahan rasa sakit untuk menghindari rasa sakit yang lebih buruk.”³⁸

Kembali lagi, bahwa melarikan diri dari kenyataan, menerima kenyataan, menyambut kesenangan dan segala bentuknya merupakan pilihan-pilihan Anda sendiri.

Pertanyaannya adalah, sejauh mana coping yang dianjurkan?

³⁸ Diambil dari pengertian mendalam akan “*De finibus bonorum et malorum*” (*On the ends of good and evil*) yang ditulis oleh Cicero yang terkenal dengan istilahnya “*Lorem Ipsum*” yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh H. Rackham pada 1914.

Mekanisme *coping* yang paling baik cara kerjanya tergantung pada masing-masing individu—dalam hal ini saya tidak bisa memaksakan cara *coping* apa yang paling mumpuni untuk dilakukan, namun dimungkinkan sekali bilamana Anda membuat daftar beberapa teknik *coping* yang bermanfaat bagi kebanyakan orang. Seperti apa pun daftar itu, pastinya ada aturan yang harus diasumsikan ketika Anda memutuskan untuk *coping*.

Beberapa teknik *coping* yang tercantum di bawah ini, bisa jadi justru menjadi pemicu atau aktivitas yang tidak aman bagi Anda. Misalnya saja, jika Anda memiliki kecenderungan untuk melukai diri sendiri (*suicidal*), Anda mungkin tidak boleh melakukan kegiatan yang melibatkan gunting, paku, atau benda tajam lainnya. Jika Anda adalah seorang yang tidak kuat melakukan hal fisik yang berat, maka pergi untuk lari, jogging, atau berolahraga bukanlah ide yang baik. Setiap orang harus berhati-hati untuk tidak berlebihan dan serampangan.

Bisa jadi ini adalah **cara coping yang paling mudah dan tanpa biaya**. Seringkali ketika dihadapkan pada situasi atau perasaan yang penuh tekanan, teknik bernapas Anda berubah. Kadang-kadang Anda berhenti bernapas sama sekali, sebenarnya Anda menahan napas Anda

hanya karena berusaha “melewatinya”. Sebenarnya ini membuat pengalaman stres Anda akan menjadi lebih sulit. Ketika Anda menahan napas, beberapa hal akan dapat menjadi lebih menyakitkan secara fisik dan tingkat stres meningkat.

Menahan napas membuat Anda tidak menjadi bijak untuk menerima keadaan stres Anda. Alih-alih menahan napas, mengambil napas dalam-dalam yang lambat dapat membantu Anda tetap terkendali dan melewati stres dengan lebih **efektif** dan **efisien**. Anda seperti membuat jeda antara Anda dengan emosi Anda. Ini yang paling dicari. Cobalah bernapas dalam-dalam dengan cara apa pun dan lihat seberapa baik Anda mengatasi stres Anda.

Cara yang paling disarankan adalah: ambil napas melalui hidung, tahan sebentar, dan perlahan-lahan buang napas perlahan melalui mulut. Hampir semua cara meditasi dilakukan dengan cara ini.

Selanjutnya, menulis apa pun caranya sebenarnya dapat menjadi **cara yang efektif juga untuk mengatasi stres, depresi, serta meluapkan emosi Anda dalam energi yang berbeda**. Menulis dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan pikiran yang mengganggu, serta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang apa

yang mengganggu Anda. Kadang, stres diakibatkan oleh persepsi kita sendiri yang belum bijak menyikapi suasana dan keadaan. Oleh karena itu, menulis dapat menjaga pikiran dan sekaligus mencari tahu apa sebenarnya penyebab perasaan stres yang sering timbul.

Tentu saja, menuliskan pikiran dan perasaan Anda memungkinkan Anda mengekspresikan secara bebas tanpa khawatir tentang apa yang akan dipikirkan oleh orang lain atau bagaimana mereka akan bereaksi, khususnya untuk tulisan dalam kertas (maksudnya adalah buku harian). Untuk mendapatkan hasil maksimal dari latihan ini, cobalah biarkan saja kata-kata yang hadir dalam benak Anda, Anda tuliskan langsung. Tidak perlu harus berejaan yang baik, logis, atau sesuai kaidah-kaidah tertentu.

Tulis seliar mungkin.

Beda hal jika Anda ingin memublikasikan tulisan Anda itu ke dalam blog atau sesuatu yang kemungkinan dapat dibaca atau dinikmati oleh orang lain. Untuk hal ini, Anda harus mencerna kembali apa yang Anda tuliskan. Jangan sampai Anda menggunakan nama orang secara spesifik, buatlah metafora yang merepresentasikan, sehingga tidak ada pihak yang dirugikan karena tulisan Anda. Saya

tidak merekomendasikan Anda untuk membuat video (*vlogging*) untuk urusan peluapan emosi Anda. Mengapa? Sebab, kita lebih tidak bisa mengontrol apa yang kita ucapkan. Maka, aktivitas ini akan lebih berbahaya seperti yang marak terjadi akhir-akhir ini—banyak drama-drama yang diakibatkan oleh celotehan di kanal-kanal video daring. Ingat, *coping* dengan dengan cara ini gampang sekali menyinggung masalah-masalah seperti *hate speech* atau defamasi.

Bisa jadi *coping* dengan gaya ini adalah teknik *coping* yang paling sering saya lakukan. Saya lebih suka pergi ke pusat kebugaran dan mencurahkan semua pikiran-pikiran negatif saya atau gejala-gejala depresi saya dengan melakukan aktivitas di sana, entah itu sekadar menggunakan *treadmill* atau jika perlu saya bermain beban.

Aktivitas fisik apa pun itu, intinya tidak harus banyak, tidak harus berlama-lama, bahkan berjalan selama 15 hingga 20 menit dari suatu tempat ke tempat lainnya sudah dapat membantu mengurangi reaksi stres dan meningkatkan ketenangan dalam hati secara umum. Aktivitas fisik menyebabkan hormon endorfin Anda dilepaskan. Ini adalah hormon pembawa

perasaan bahagia di dalam tubuh. Olahraga teratur juga dapat meningkatkan kemampuan tubuh Anda untuk menangani stres yang bisa datang kapan saja ia mau. Jangan berolahraga secara berlebihan dan seyogianya memakai perlengkapan yang sesuai. Cobalah berjalan-jalan di tempat baru sambil mendengarkan musik favorit Anda. Hal tersebut secara fisik dapat membawa Anda jauh dari stres dan mungkin memberi Anda perspektif baru yang menyenangkan.

Mungkin ide ini terlihat gila, namun jika kita benar-benar mendengarkan diri kita sendiri, cobalah untuk mengatakan hal-hal negatif yang sedang terjadi dalam hidup Anda pada diri Anda sendiri, misalnya:

“dia tidak mencintaiku”,

“aku akan gagal”,

“dia lebih cantik daripada aku”.

Sebelum Anda menyadari hal tersebut, yang Anda dengar hanyalah pikiran negatif yang dibisikkan dalam suara Anda sendiri. Ini disebut *negative self-talk*, dan hal ini akan berdampak negatif pada Anda dalam kehidupan

Anda. Menjadi sangat sulit untuk mematikan suara-suara negatif ini jika Anda tidak mengusahakan untuk membisikkan sendiri kata-kata positif ke dalam benak Anda.


Dengan menggunakan *positive self-talk*, Anda dapat mulai mendengar kata-kata yang menghibur dan mendukung Anda dengan suara Anda sendiri. Mungkin terdengar aneh, tapi saya juga biasa melakukan ini, bahkan saya juga luapkan emosi saya dengan bernyanyi selama perjalanan saya menggunakan sepeda motor. Di balik helm itu, saya bicara kepada diri saya sendiri—iya, tampak sangat bodoh sekali. Namun, Anda akan terkejut melihat betapa berbeda rasanya! Monolog dengan diri sendiri yang secara konsisten dilakukan juga dapat digunakan sebagai sarana refleksi. Coba ini dengan menarik napas panjang dan lihat seberapa baik perasaan Anda. Bagi Anda yang ingin melakukan *self-talk* sembari berkendara, jangan sampai Anda kehilangan fokus karena pekerjaan ini *multitasking*. **Jangan lakukan ini jika Anda bukan tipe orang yang tidak bisa mengerjakan dua atau lebih pekerjaan dalam waktu yang bersamaan.**

Tidak semua orang menyukai seni. Yang mungkin Anda tidak tahu, mengunjungi pameran seni atau pagelaran seni dapat setidaknya membuat lupa bahwa sebenarnya Anda sedang mengalami sebuah masalah yang sulit. Lebih dari itu, seni juga dapat dikaryakan sendiri dan hasilnya akan lebih efektif untuk membunuh pikiran-pikiran negatif Anda. Memberi ruang kepada daya kreativitas Anda adalah cara yang ampuh untuk mengekspresikan diri. Apabila Anda tidak suka menulis dan Anda juga bukan penikmat seni yang dihadirkan dalam keramaian, Anda bisa mencoba mengabstraksikan atau mengonseptualisasikan kreativitas Anda melalui media artistik lainnya. Yang paling gampang adalah: ambil selembar kertas dan beberapa spidol atau krayon, lalu isi halaman tersebut dengan warna. Tidak masalah seperti apa bentuknya. Lakukan saja apa yang tampaknya akan terjadi selanjutnya. Anda dapat fokus pada warna dan bentuk saat lukisan yang acak-acakan itu jadi.

Yang sedang naik daun beberapa tahun belakangan ini adalah mewarnai untuk orang dewasa. Mengapa sebegitu terkenal metode ini? Sebab, mewarnai membuat Anda mengalihkan fokus untuk melupakan sejenak (*coping*) apa yang sedang terjadi pada diri Anda. Anda akan sibuk

memilih warna apa yang pas dan imajinasi Anda akan memenuhi benak Anda.

Sebagian lainnya memilih untuk *coping* menggunakan seni merapikan ruangan (*decluttering*) yang juga menjadi terkenal akhir-akhir ini. **Intinya, *coping* dengan media seni adalah mengubah energi emosi negatif Anda menjadi sebuah pekerjaan lain yang lebih berfaedah.**



Meditasi tidak perlu menjadi proses kompleks yang harus Anda pelajari dari latihan bertahun-tahun. Anda mungkin perlu membeli buku tentang *mindfulness*, namun Anda tidak perlu mengkhususkan diri untuk keluar dari rumah dan bermeditasi di tempat yang sepi, misalnya di tengah hutan dan sebagainya. Walau kini banyak aplikasi daring yang bisa membantu hal ini, saya sarankan Anda tidak usah menggebu-gebu untuk membayar mahal-mahal, karena sebenarnya intinya hanyalah sesimpel poin nomor pertama yang sudah saya bahas sebelumnya.

Anda cukup duduk dan menutup mata. Bayangkan segala sesuatu yang melintas di benak Anda. Anda tidak perlu memerhatikan napas yang keluar dan masuk untuk saat ini. Anda hanya cukup merasakan setiap hal yang terpikir. Anda mungkin akan terlempar ke masa lalu ketika hal-hal

yang menyebalkan atau membuat Anda marah terulang lagi seperti memutar kembali kenangan yang Anda benci. Anda mungkin juga akan terseret untuk meraba-raba apa yang ingin Anda lakukan setelah momen ini. Bahkan, Anda bisa tertidur, lakukan saja. **Level selanjutnya adalah Anda dapat mencoba melakukan ini sambil mengambil napas dalam-dalam dan mengamatnya sembari mendengarkan musik Zen yang bisa didengarkan melalui aplikasi yang banyak betebaran di internet saat ini.**

Ada bisa menutup sesi *quality time* Anda dengan mandi menggunakan garam mandi atau dengan membaca buku yang belum selesai Anda baca. **Jauhkan sementara Anda dengan ponsel Anda, karena bisa saja ponsel Anda itu adalah sumber stres Anda.**

Yang paling gampang dari teknik *coping* yang satu ini dengan bermain *game*. Tentu saja banyak sekali *game* yang dapat diunduh ke dalam ponsel Anda apa pun itu jenisnya. Jadikanlah permainan itu sebagai media *coping* Anda semata. **Jangan gunakan *game* ini sering-sering karena alih-alih menjadi sarana *coping*, *game* justru membuat Anda menjadi tidak produktif dan malas.**

Bagi yang tidak menyukai permainan-permainan ala ponsel, Anda bisa bermain *puzzle*, misalnya teka-teki kata, teka-teki angka, dan permainan-permainan logika bisa menjadi cara yang bagus untuk fokus kembali dari stres. Dengan masuk ke teka-teki Anda bisa melatih berbagai bagian otak Anda. Tidak akan ada ruang untuk pikiran stres. Yang paling memungkinkan adalah Sudoku atau mengisi TTS di surat kabar.

Jika ada kawan Anda di samping Anda, ajaklah dia untuk bermain bersama Anda permainan-permainan yang gampang dicari saja, misalnya kartu remi, UNO, Ludo, Monopoli, atau yang lainnya.

Mendengarkan musik adalah alat yang ampuh dalam mengatasi masalah. Musik memiliki kekuatan untuk membawa pendengar sepanjang jalan emosional yang dipilih. Pilih musik Anda dengan bijak. Pilih musik yang memungkinkan Anda untuk keluar sejenak dari emosi Anda dengan cara yang aman, tetapi tidak menciptakan tekanan tambahan.

Sebagai contoh, mendengarkan lagu-lagu cinta yang bahagia mungkin tidak membantu mengatasi perasaan sedih dan sendirian yang ada di hati Anda. Beberapa

orang memiliki daftar putar atau artis yang selalu membuat mereka merasa dengan cara tertentu. Penting untuk membuat daftar putar atau mengidentifikasi artis yang sempurna untuk perasaan tertentu sebelum Anda perlu menggunakannya sebagai media *coping*.

Aktivitas lain yang berhubungan dengan musik adalah dengan berkaraoke (baik secara literal di pusat karaoke atau karaoke secara daring menggunakan aplikasi). Berkaraokelah bersama teman-teman dekat Anda. **Jangan datangi lokasi karaoke yang tidak wajar. Ingat, tujuan Anda adalah mengubah emosi Anda ke dalam bentuk lain.**

Selama masa-masa stres, teman bisa sangat berharga. **Teman di sini bukan teman yang palsu belaka, namun sebisa mungkin adalah teman yang mengerti personal kita, syukur-syukur lagi jika teman itu mengetahui rahasia-rahasia kita.** Berbicara dengan teman yang demikian, bahkan hanya menghabiskan waktu bersama, dapat mengisi kesepian Anda. Mereka dapat memberikan telinga yang peduli yang siap dan bersedia untuk mendengarkan dan mendukung Anda.

Orang yang stres pada intinya hanya butuh untuk didengarkan keluh kesahnya atau diberikan tempat untuk menangis sejadi-jadinya.

Namun perlu digarisbawahi, jangan terlalu mengganggu teman itu dengan celotehan Anda yang sampai tak tahu aturan. Hanya karena Anda mempunyai masalah yang muncul jam satu malam, kemudian Anda telepon teman Anda dan berbicara panjang lebar di saat teman Anda juga membutuhkan istirahatnya untuk kegiatannya esok hari. **Pikirkan juga dunia teman Anda dan yang paling penting, jangan salahkan teman Anda karena ia menyarankan untuk mengambil keputusan yang Anda sendiri tidak bisa memutuskan.**

• Hewan Peliharaan

Hewan bisa menjadi makhluk yang lucu dan menyenangkan dalam hidup Anda. Akhir-akhir ini dua binatang yang paling banyak dibahas di media sosial sebagai media *coping* adalah anjing dan kucing. Namun, sejatinya tidak masalah apa hewan itu selama Anda peduli dan menikmatinya. Jika Anda mempunyai tendensi untuk berperilaku psikopat dan hobi menyakiti hewan, sebaiknya hindari memelihara binatang. Ingat, hewan juga makhluk di bumi ini, ia mempunyai nyawa seperti manusia. Jangan sembarangan membunuh.

Kembali ke perihal memelihara hewan peliharaan, sebuah studi baru-baru ini menemukan bahwa memiliki anjing dapat meningkatkan kesehatan jantung dan mengurangi stres—belum lagi betapa menyenangkan mengajaknya berjalan-jalan! Iya, cobalah bawa anjing Anda jalan-jalan. Peliharalah kucing dan dengarkan dengkurannya. Awasi ikan Anda, lihat luncuran halus gerakannya di dalam akuarium. Bahkan, ular dan hamster dapat memiliki interaksi yang menyenangkan dengan pemiliknya.

Jika Anda tidak memiliki hewan peliharaan, Anda bisa berkunjung ke rumah teman yang mempunyai peliharaan. Anda dapat menjadi sukarelawan di tempat penampungan setempat untuk menghabiskan waktu dengan hewan-hewan yang menunggu untuk diadopsi, yang berarti memiliki izin untuk pergi dan bermain dengan kucing atau anjing sesering yang Anda inginkan.³⁹

Nah, mengapa saya tidak menyarankan kepada Anda untuk makan?

Memang makan pada dasarnya bisa juga digunakan sebagai media *coping*. Namun, hal ini akan membuat

³⁹Disarikan dari (peoplepsych.com, 2017) dengan beberapa perubahan dan penambahan.

Anda tidak sehat untuk jangka panjang. Saya pernah melihat di sebuah tayangan dokumenter yang dilakukan oleh BBC Horizon, bahwa sepertiga dari penderita obesitas pada dasarnya adalah mereka yang *stress eater* atau mereka yang akan lebih gampang mengonsumsi makanan justru di kala mereka stres. ***Coping* dengan metode ini hanya menghilangkan masalah Anda sesaat karena pada waktunya nanti Anda akan kaget dengan penambahan berat badan atau gejala kesehatan Anda yang memburuk.**

Mengapa juga saya tidak menyarankan kepada Anda untuk jalan-jalan ke tempat yang jauh?

Iya, *great escape* juga bisa menjadi cara lain untuk meredakan stres. Namun, *travelling* bisa saja menjadi opsi yang paling menakutkan ketika Anda tidak bisa memanajemen perjalanan Anda. Bagi Anda yang OCD, kegagalan sampai di lokasi tujuan wisata Anda yang tidak tepat waktu justru bisa membuat Anda lebih stres dan sebagainya.

Intinya, *coping* bukanlah sebuah cara untuk melarikan diri dari kenyataan selama-lamanya. Ia bersifat sesaat agar emosi-emosi negatif yang melingkupi kita dapat hilang dan tidak menghantui kita dengan perasaan apa pun.

Semua manusia pernah berbuat kesalahan. Semua manusia juga pernah mengulangi kesalahan-kesalahan yang sama. Hadapi segala persoalan yang timbul dalam hidupmu sebijaksana yang memungkinkan tanpa membebani orang lain. Jika menyakiti orang lain, segeralah meminta maaf lebih dahulu. Meminta maaf bukan menjadikan Anda lebih rendah derajatnya. Namun, Anda lebih bijaksana karena mau mengakui kesalahan yang Anda perbuat, baik itu Anda sengaja maupun yang Anda tidak sengaja. Hidup ini bukan perkara menang dan kalah—mungkin hal ini sudah sangat sering saya bahas di dalam bab-bab sebelumnya atau malah buku saya yang sebelumnya.





VIII

BERDAMAI
DENGAN
EGO

(Ego Deperditionem)

“ *Once you make a decision, the universe
conspires to make it happen.* ”

-RALPH WALDO EMERSON

Berbicara tentang ego, kita tidak boleh melupakan definisi Freud yang tak pernah bisa lekang dimakan waktu. Mungkin saja satu-satunya gagasan Freud yang paling bertahan lama dan paling penting adalah bahwa ternyata jiwa manusia (atau yang sering disebut dengan istilah kepribadian) memiliki lebih dari satu aspek. Teori kepribadian Freud⁴⁰ melihat jiwa terstruktur menjadi tiga bagian, yakni *id*, *ego*, dan *superego*. Semua berkembang pada tahap yang berbeda dalam hidup kita. Ini adalah sistem kesadaran kita dan bukan bagian otak.

Id beroperasi pada prinsip kesenangan yang merupakan gagasan bahwa setiap dorongan angan-angan harus dipenuhi segera, terlepas dari konsekuensinya. Ketika *id* tercapai, maka kita mengalami **kesenangan**, namun ketika ditolak kita mengalami '**ketidaksenangan**'.⁴¹

Di sisi lain, *ego* beroperasi sesuai dengan prinsip realitas, mengerjakan cara-cara realistis untuk memenuhi tuntutan *id*, sering kali berkompromi atau menunda kepuasan untuk menghindari konsekuensi negatif dari masyarakat. *Ego* mempertimbangkan realitas dan norma sosial, etiket, dan aturan dalam memutuskan bagaimana berperilaku.

⁴⁰ Dalam (Al Munawwarah, 2019).

⁴¹ *Ibid.*

Seperti *id*, *ego* mencari kesenangan (yaitu, pengurangan ketegangan) dan menghindari rasa sakit. Tetapi tidak seperti *id*, *ego* berkaitan dengan menyusun strategi realistis untuk mendapatkan kesenangan. *Ego* tidak memiliki konsep benar atau salah; sesuatu itu baik hanya jika ia mencapai akhirnya memuaskan tanpa menyebabkan kerugian pada dirinya sendiri atau *id*.⁴² Seringkali *ego* lemah relatif terhadap *id* yang keras kepala, dan yang terbaik yang bisa dilakukan *ego* adalah tetap bertahan, mengarahkan *id* ke arah yang benar dan mengklaim beberapa pujian pada akhirnya seolah-olah tindakan itu sendiri.

Penjelasan Freud memang memusingkan, bukan?

Intinya, *id* dan *ego* sama-sama tercipta dalam arus kesadaran kita. *Id* menurut saya bisa saja sama dengan kesadaran kita, sedangkan *ego* lebih ke faktor-faktor mental yang memengaruhi kesadaran kita untuk membentuk sebuah perbuatan.

Ego adalah keakuan Anda.

Maksud keakuan di sini adalah Anda merasa bahwa segala sesuatu yang terjadi pada Anda adalah Anda

⁴² *Ibid.*

sendiri. Biasanya ungkapan ego seperti ini dilontarkan ke seorang yang tidak mau mengalah.

“Eh ... itu orang egonya tinggi banget dah ...”

“Tau nggak sih ... si cewek itu sumpah deh egonya
kebangetan banget ...”

Kata-kata ini terlempar begitu saja dalam percakapan kita sehari-hari. Ego pada dua kalimat itu mempunyai pengertian sebagai pemaksaan kehendak sendiri. **Orang yang mempunyai ego tinggi adalah orang yang mau menangnya sendiri.** Ia tidak mau mendengarkan saran atau kritik orang lain. Orang dengan tipe seperti ini juga terkesan sombong.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sendiri, ego didefinisikan sebagai

- 1) konsepsi individu tentang dirinya sendiri;
- 2) rasa sadar akan diri sendiri dan;
- 3) aku; diri pribadi. Intinya, kita memersepsikan bahwa di dalam diri ini ada “sang diri” yang menempati wujud Anda.

Nah, mengapa ego berbahaya?

Ego atau hadirnya ego di dalam diri berbahaya, karena ia membuat kita melekat pada diri ini—tubuh ini. Seperti kita ketahui, pada akhirnya semua manusia nantinya akan mengalami yang namanya kematian. Orang dengan ego yang besar, mereka tidak akan mau mati dan sangat takut untuk mati. Ada lekatan yang membuat kita tidak ingin meninggalkan kehidupan ini. Diri ini masih ingin tinggal. Tidak ada yang mengetahui sampai kapan Anda akan hidup di dunia ini, bukan? Oleh karena itu, mengapa kita mati-matian menjaga imej⁴³ kita? Nah, orang yang memiliki sifat ini dikenal sebagai orang yang egois dan sesungguhnya salah satu bentuk keakuan yang sering dihadapi kita sebagai manusia adalah sifat egois kita. **Sifat ini mengandung tiga akar yang tidak baik, yakni ketidaktahuan, keserakahan, dan kebencian yang secara berbarengan menghiasi kesadaran Anda (atau id Anda menurut Freud).** Sifat ini menganggap bahwa sang “aku” harus mendapatkan kebahagiaan.

Berikut ini adalah tujuh saran untuk membantu Anda mengatasi ide tentang diri Anda (baca: ego). Saran-saran ini dirancang untuk membantu mencegah Anda dari kesalahan sudut pandang Anda tentang ego itu sendiri.⁴⁴

⁴³ Menjaga imej adalah sebuah turunan dari ego, selain juga bagian dari narsisme. Kita tidak mau membuat diri kita tampil berantakan di sebuah *circle* tertentu.

⁴⁴ (Dyer, 2004) dalam (<https://henkykuntarto.wordpress.com/2011/08/04/tujuh-langkah-mengatasi-ego-kita/>).

- **Berhenti tersinggung.**

Adanya hal yang diperbuat orang lain tidak menjadikan alasan bagi Anda untuk bereaksi. Saya menyarankan bahwa semaksimal-maksimalnya reaksi sebisa mungkin hanya reaksi dalam pikiran Anda saja. Jangan pernah membawa reaksi ini menjadi reaksi verbal maupun fisik. Tersinggung hanya akan melemahkan kita. Inilah mengapa buku mengenai masa bodoh begitu laku di pasaran. **Ini adalah ego Anda yang sedang bekerja untuk meyakinkan Anda bahwa dunia tidak bisa berlangsung dengan cara itu—atau Anda menolak apa yang dikatakan oleh orang itu.**

Menjadi tersinggung menciptakan energi destruktif yang bisa menyebabkan kekerasan, balas dendam, dan perang. Lihatlah misalnya Perang Dunia pertama diciptakan karena ketersinggungan raja-raja terhadap sesuatu yang dilakukan oleh raja lain. Atau saya pribadi juga pernah memberi nasihat kepada orang lain, namun si orang tersebut memahaminya sebagai ketersinggungan. Akibatnya, saya harus menderita karena teror-terornya kepada saya.

- **Lepaskan keinginan Anda untuk menang.**

Ego suka membagi kita menjadi pemenang dan pecundang—ini adalah sebuah dikotomi yang bisa membuat Anda menderita. Sebagian besar buku motivasi di luar sana mengajarkan diri kita untuk meraih kekayaan dan kemenangan sebanyak-banyaknya. Padahal mereka tidak pernah mengetahui apa maksud kemenangan itu sendiri. Orang zaman sekarang mudah terpukau dengan kemewahan duniawi yang ditampilkan orang-orang atau artis-artis di layar televisi atau kanal-kanal media sosial kita. Anak muda akan mati-matian meminta dibelikan motor hanya karena dengan mempunyai motor mereka bisa meningkatkan status sosialnya di mata teman-teman sekolahnya. Model-model cantik akan mati-matian berdiet dan merawat tubuh mereka demi rupiah yang masuk ke kantor mereka. Kalau Anda belum tahu, sifat manusia yang ingin menang sendiri seperti ini sebenarnya sudah ada sejak masa kanak-kanak, sehingga setiap tangisan mereka pada dasarnya adalah cara mereka untuk memuaskan keinginan-keinginannya.

Tidak ada yang salah dengan hal ini. Namun, mengejar kemenangan adalah cara jitu untuk menghindari kontak sadar dengan niat. Mengapa? Sebab pada akhirnya, kemenangan adalah mustahil di sepanjang waktu.

Seseorang di luar sana akan lebih cepat, lebih beruntung, lebih muda, lebih kuat, dan lebih cerdas—dan kemudian pada akhirnya, Anda kembali akan merasa tidak berharga dan tidak penting.

Anda mungkin secara kasat mata dinilai dari kemenangan atau keunggulan Anda. Dan, Anda mungkin menikmati bersaing, dan bersenang-senang di dunia di mana menang adalah segalanya, tetapi Anda tidak harus menempatkan itu di pikiran Anda. **Sebab, Tidak ada pecundang di dalam dunia di mana kita semua berbagi sumber energi yang sama.** Yang dapat Anda katakan pada suatu saat pikiran ini muncul adalah bahwa Anda sedang berada pada tingkat lebih tinggi dibandingkan dengan yang lain pada hari itu. Tapi, hari ini adalah hari yang lain, dengan kompetitor yang lain dan keadaan baru untuk dipertimbangkan. Anda masih harus menjalani hari-hari dengan menjadi lebih tua dan lebih lemah.

Lepaskan keinginan menang dengan tidak menganggap bahwa lawan kata menang adalah kalah. Itu adalah ketakutan ego. Jika Anda sedang tidak menang hari ini, maka hal itu tidak menjadi hal yang penting selama Anda tidak menghubungkannya secara eksklusif dengan ego Anda. Inilah pentingnya kebiasaan. Jadilah pengamat, melihat dan menikmati semua itu tanpa perlu untuk

bernafsu dan menggebu-gebu untuk memenangkan piala. Jadilah damai dan tenang. Ironisnya, apabila Anda melakukan hal itu, akan ada lebih banyak kemenangan yang muncul dalam hidup Anda.

Jika Anda berhenti mengejar sesuatu, hal itulah yang akan mengejar Anda. Yang selanjutnya dilakukan hanyalah percaya.

- **Lepaskan kebutuhan Anda untuk menjadi benar.**

Ego adalah sumber dari banyak konflik dan pertikaian karena mendorong Anda ke arah yang membuat orang lain menjadi salah. Ini yang terjadi akhir-akhir ini. Hanya karena sebuah hal dibenarkan oleh sebagian besar penduduk sebuah kampung, suatu hal yang berbeda dengan mereka pun perlu disalahkan.

Ketika Anda bermusuhan dengan orang lain, Anda otomatis mengikuti ego Anda sendiri. Kesadaran yang baik adalah kesadaran yang memunculkan sifat-sifat mencintai dan reseptif, serta bebas dari kemarahan, kebencian, atau kepahitan. Melepaskan ego Anda untuk menjadi pihak yang benar dalam diskusi atau sebuah hubungan adalah seperti berkata kepada ego,

“Aku bukan budakmu. Aku ingin memeluk kebaikan, dan aku menolak kebutuhanmu untuk menjadi yang paling benar.”

Bahkan, Anda bisa menawarkan orang yang sedang Anda musuhi dengan kesempatan untuk merasa lebih baik dengan mengatakan bahwa dialah yang benar, dan berterima kasih kepadanya karena telah menunjukkan kepada saya arah kebenaran. Tentu saja dalam hati Anda tidaklah mengamini hal tersebut. Anda melakukannya semata-mata agar hanya hati Anda tidak bergejolak yang pada akhirnya akan menyalah-nyalahkan orang lain.

Ketika Anda melepaskan kebutuhan untuk menjadi benar, Anda dapat memperkuat koneksi Anda ke dalam diri Anda sendiri. **Namun perlu diingat bahwa ego adalah sesuatu yang sulit dikendalikan.** Saya banyak melihat orang mengakhiri hubungan yang indah dengan orang lain karena tetap berpegang pada kebutuhan mereka untuk menjadi paling benar—ini banyak sekali. Saya mendorong Anda untuk melepaskan dorongan ego untuk menjadi benar ini dengan menghentikan diri di tengah-tengah argumen dan bertanya pada diri sendiri,

“Apakah saya ingin menjadi benar atau bahagia?”

Apabila Anda memilih untuk bahagia, mencintai, dan berada dalam suasana spiritual, maka koneksi Anda dengan kesadaran baik di dalam diri Anda harus diperkuat. Saat-saat tersebut akhirnya akan membuat kebijaksanaan universal muncul dan berkolaborasi dengan Anda dalam menciptakan hidup yang lebih bijak lagi untuk dijalani.

- **Lepaskan keinginan Anda untuk menjadi lebih unggul.**

Kebanggaan yang sejati bukanlah tentang menjadi lebih baik dari orang lain. Ini adalah tentang menjadi lebih baik dari Anda sebelumnya.

Karena hidup itu berprogres, tetapkan fokus pada pertumbuhan Anda dengan kesadaran konstan bahwa tidak ada di planet ini yang lebih baik ataupun yang lebih jelek. Kita semua berasal dari sumber yang sama.

Kita semua memiliki misi untuk mewujudkan esensi kita, semua yang kita butuhkan untuk memenuhi takdir yang tersedia bagi kita. Hidup ini bertujuan untuk menemukan apa sebenarnya misi kita di dunia ini. Namun, semua ini tidak mungkin terjadi ketika Anda melihat diri Anda seolah-olah lebih superior dari orang lain. Ingatlah, bahwa kita semua sama di mata Tuhan.

Lepaskan keinginan Anda untuk merasa superior dengan melihat ada perwujudan Tuhan dalam setiap orang. Jangan gara-gara dia lebih jelek daripada Anda, lantas Anda bisa semena-mena itu merendahnya. Jangan menilai orang lain berdasarkan prestasi, harta, dan parameter-parameter lainnya. **Ketika Anda memproyeksikan perasaan superioritas itulah yang membuat secara spiritual Anda seperti mundur kembali, kemudian membuka peluang arus kesadaran Anda untuk mengarah kepada kebencian dan akhirnya menghasilkan perasaan bermusuhan.**

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, perasaan inilah yang membawa Anda jauh dari ketenangan batin. Ego selalu membuat perbandingan. Jangan sampai Anda terpengaruh oleh ego yang menjerumuskan itu.

- **Lepaskan keinginan Anda untuk memiliki lebih.**

Ego yang ada di dalam diri Anda tidak pernah terpuaskan. Pepatah lebih menyukai kalimat

“manusia tidak pernah puas”,

namun sebenarnya bukan manusianya, melainkan ego itu sendiri. Tidak peduli seberapa banyak Anda telah capai, dapatkan, atau peroleh, ego Anda akan tetap bersikeras

bahwa itu belum cukup. Seperti seorang yang sudah sukses membangun sebuah perusahaan, ia akan selalu ingin lebih dan lebih lagi. Atau contoh lain lagi, seorang pemuda yang awalnya hanya menginginkan motor bebek, lama kelamaan, jika kondisi memungkinkan, ia akan berubah dengan cara apa pun untuk memiliki motor yang keren, bahkan terus menjadi mobil yang paling mahal sekalipun. Pemuda ini malu karena dihina oleh lingkaran sosialnya bahwa orang sukses seharusnya memiliki hal-hal yang mahal. INI ADALAH NAFSU. Sampai akhirnya ia membeli mobil yang paling mahal sekalipun, ia tetap akan belum puas dan selalu menginginkan lagi dan lagi.

Anda bisa saja menemukan diri Anda dalam keadaan terus-menerus berjuang, sampai Anda lupa bahwa sebenarnya Anda sudah tiba di pelabuhan tujuan Anda.

Dan, bagaimana Anda memilih untuk menggunakan hidup Anda saat ini adalah pilihan Anda.

Ironisnya, ketika Anda berhenti menginginkan lebih banyak, apa yang Anda inginkan tampaknya justru hadir lebih banyak lagi dalam hidup Anda. Karena Anda tidak melekat terhadap keinginan itu, Anda akan menemukan bahwa ternyata lebih mudah untuk mendapatkannya daripada orang lain, karena Anda telah menyadari betapa sedikit Anda butuhkan untuk menjadi puas dan damai.

Semesta mengembangkan dirinya sendiri, lantas terus berkembang, dan menciptakan kehidupan baru setiap saat, semesta ini terus menciptakan sesuatu dan melepaskan sesuatu. Ketika Anda melepaskan kondisi ego Anda yang ingin

memiliki lebih, Anda pun menyatu dengan semesta itu sendiri. Anda menciptakan, menarik pada diri sendiri, dan melepaskan pergi, tidak pernah menuntut sesuatu untuk datang lebih pada diri Anda. Inilah yang disebut dengan hidup tanpa ekspektasi, yakni hidup tanpa menuntut, bahkan hal yang fundamental sekalipun.

Kesadaran yang baik adalah kesadaran yang memunculkan sifat-sifat mencintai dan reseptif, serta bebas dari kemarahan, kebencian, atau kepahitan.

- **Lepaskan mengidentifikasi diri berdasarkan prestasi Anda.**

Bisa jadi ini adalah konsep yang rumit dan tidak masuk akal jika saya menggagas sebuah ide bahwa Anda adalah prestasi Anda. Kita semua setuju bahwa semesta adalah yang menulis semua kejadian yang ada di muka bumi ini, Tuhan membuat semesta ini memendarkan gemintang yang

beterbaran di angkasa. Semesta beserta sistem manusia juga yang membangun kota dan segala lanskapnya. Semua prestasi Anda dilandasi oleh keterhubungan Anda dengan semesta.

Namun demikian, renungkan ide ini. Anda bisa memisahkan antara Anda sendiri dengan pencapaian Anda itu. Anda hanyalah pengamat saja, bukan hakim. Tugas Anda hanyalah memerhatikan itu semua, dan bersyukur atas kemampuan yang Anda telah miliki. Tetapi, berikan semua penghargaan kepada arus kesadaran Anda atas kekuatan Tuhan. Berilah jeda antara Anda dengan segala emosi yang salah satunya berbentuk pencapaian Anda. Semakin Anda terbebas untuk mencapai suatu hal, maka hal itu akan muncul pada diri Anda. Apabila Anda melekat pada pencapaian sebuah prestasi dan percaya bahwa Anda sendirilah yang melakukan semua hal-hal tersebut, Anda pun tidak akan merasakan ketenangan dan tidak akan berterima kasih terhadap apa yang terjadi pada diri Anda.

- **Lepaskan popularitas Anda.**

Kepopuleran Anda tidak terletak di dalam diri Anda. Hal ini adalah status yang dilekatkan oleh pikiran orang lain. Oleh karena itu, kepopuleran tidak bisa dikontrol sama sekali. Misalnya saja Anda sedang memberi kuliah umum

di sebuah majelis yang berisi lima puluh orang. Hal ini berarti Anda meningkatkan kepopuleran Anda sebanyak lima puluh orang. Kembalilah melakukan apa yang Anda inginkan berdasarkan apa yang suara hati katakan pada Anda dan itu merupakan tujuan Anda di sini—di dunia ini.

Apabila Anda terlalu peduli dengan bagaimana orang lain memandang diri Anda, Anda akan terputus dari niat dan membiarkan pendapat orang lain untuk mengendalikan Anda.

Ini adalah ego Anda yang sedang bekerja.

Ini adalah ilusi yang berdiri di antara Anda dan kesadaran Anda.

Jika Anda memutuskan hubungan dari proses semesta ini dan menjadi yakin bahwa tujuan Anda hanyalah untuk membuktikan kepada orang lain bagaimana menjadi lebih ahli dan lebih unggul, Anda akan menghabiskan energi Anda ketika mencoba untuk memenangkan popularitas lebih besar lagi di antara ego lainnya.

Yang bisa saya katakan adalah,

tetap pada tujuan,

*lepaskan diri dari apa pun hasil yang akan terjadi—baik itu
sukses maupun gagal,*

*dan ambil tanggung jawab bahwa semua yang Anda
lakukan tidak egois.*

Biarkan kepopuleran Anda untuk orang lain yang menilai,
dan hal ini sama sekali tidak ada hubungannya dengan
Anda.



Ajahn Brahm dalam buku kecilnya pernah berkata bahwa



pencerahan penuh berarti kita tidak akan pernah lagi menggenggam pandangan bahwa terdapat suatu diri, atau tidak memersepsi dalam kerangka suatu diri, juga tidak berpikir bahwa apa pun adalah aku, milikku, atau suatu diri.⁴⁵

⁴⁵ (Brahm, 2017).

Ajahn Brahm dalam buku kecilnya pernah berkata bahwa



pencerahan penuh berarti kita tidak akan pernah lagi menggenggam pandangan bahwa terdapat suatu diri, atau tidak memersepsi dalam kerangka suatu diri, juga tidak berpikir bahwa apa pun adalah aku, milikku, atau suatu diri.⁴⁵

⁴⁵ (Brahm, 2017).



SELANJUTNYA,
TERSERAH
ANDA

(Deinde, Est Quidquid Erit)

“ *Sometimes life has a cruel sense of humor,
giving you the thing you always wanted at
the worst time possible.* ”

– LISA KLEYPAS, *Sugar Daddy*

Selanjutnya bagaimana? Bagaimana menghadapi takdir, nasib, atau kenyataan hidup ini? Orang biasanya akan bertanya demikian jika dan hanya jika mengalami nasib atau kenyataan hidup yang buruk-buruk saja. Dan, akar segala hal itu adalah depresi, nafsu yang tak terkontrol, dan ego diri yang bukan main tingginya. Oke, perihal bagaimana mengatasi ego sudah saya bahas di bab sebelum ini, bukan?

Kali ini saya akan memberi saran agar Anda terhindar dari beban depresi yang bisa saja menyerang Anda kapan saja.

- **Terapi depresi untuk diri sendiri**

1 Carilah teman yang dapat membuat keadaan Anda lebih baik. **Definisi teman di sini adalah teman yang bisa mendengarkan, syukur-syukur ia juga bisa menjaga kewarasan Anda.** Namun, yang perlu dipahami adalah: jangan terlalu mengganggu waktu si teman itu. Plus berilah pilihan kepada dia bilamana topik yang ingin dibicarakan sangat sensitif. Misalnya, topik rumah tangga dan sebagainya. Jangan menggunakan teman yang tidak begitu sering bertemu atau malah berseberangan secara pandangan hidup.

2

Bilamana teman tidak efektif karena saran-sarannya tidak membuat depresi Anda reda, Anda bisa menggunakan jasa psikolog baik daring maupun luring. Atau, carilah orang yang lebih bijak, karena saran orang bijak kadang tanpa beban dan lebih mengalir sesuai keadaan. Orang bijak dapat ditemui di mana saja, bahkan satpam kompleks perumahan Anda atau tukang dagang kelontong juga bisa lebih bijak daripada para psikolog. Hanya bedanya mungkin, para psikolog lebih menguasai istilah-istilah psikologis dibandingkan dengan orang bijak. **Intinya, Anda harus mencari sosok yang dapat memandu Anda atau mendukung Anda dalam pengambilan keputusan hidup Anda sendiri.**

3

Carilah guru. Guru di sini maksudnya adalah guru dalam domain spiritual atau keagamaan. Mendekatkan diri ke beberapa retreat yang ada di sekitar Anda bisa jadi mengurangi depresi Anda. Bentuk retreat di sini bisa berupa pengajian, jalan-jalan ke tempat suci, meditasi, yoga, dan sebagainya. **Bukalah pikiran Anda jika kebetulan Anda mendapatkan wawasan yang belum pernah Anda dapatkan sebelumnya.** Segala pengalaman spiritual atau keagamaan harus dialami dengan mengalami hal tersebut dan membuat sintesis dari perspektif-perspektif yang masuk ke pikiran Anda.

4 Tulislah sesuatu apa pun itu. Depresi atau kemarahan atau pikiran-pikiran negatif terjadi karena energi negatif yang menyelimuti diri Anda. Menuangkan energi itu dalam suatu bentuk yang lain adalah inti dari terapi depresi. Dengan menulis, emosi kita secara tidak sengaja kita rekam dalam susunan kata-kata kita sendiri dan energi negatif itu sekarang menyamar bersama huruf-huruf tersebut.

5 Berjalan-jalanlah menemui orang-orang baru. Jika Anda terbiasa dengan rutinitas yang itu-itu saja, bisa jadi lari untuk melakukan hal yang aneh pada suatu waktu sangat-sangat dibutuhkan. Menghirup udara pedesaan yang asri dan bebas polusi dapat menyegarkan pikiran kita dan menetralkan energi-energi negatif kita.

6 Tidak peduli dan masa bodoh. Untuk depresi yang diakibatkan oleh *overthinking* dan segala apa yang diomongkan oleh orang lain, sebuah terapi untuk membiasakan diri tidak ikut campur dan seakan-akan lebih acuh sangat perlu sekali dipraktikkan. Biasanya para wanita yang lebih sensitif dibandingkan dengan laki-laki disarankan untuk menerapkan hal ini.

7

Pemahaman atas ketidakkekalan sesungguhnya adalah hal yang paling mujarab untuk mengobati depresi. Ada orang kaya yang takut miskin. Ia lupa bahwa kekayaan tidak akan dibawa mati. Sehingga, *why so serious*, bahkan sampai depresi memikirkan segala kegagalan Anda, segala kerugian Anda, segala ketidakberdayaan Anda.

8

Jangan merasa terlalu bersalah atau menyalahkan diri sendiri. Semua orang pernah berbuat salah. Terjadinya sebuah hal bukan salah siapa-siapa.

9

Berilah waktu untuk menikmati diri sendiri, hanya ada diri dan pikiran Anda. Rencanakan kapan Anda *ber-quality time*. Jangan ada gangguan apa pun sebisa mungkin. Mandilah dengan air hangat, syukur-syukur punya garam mandi untuk Anda yang mempunyai bak mandi sendiri. Nikmati masakan Anda sendiri dan rayakan dengan musik pilihan Anda.

10

Jangan mengurung diri Anda di kamar, jangan berkendara, jangan melakukan hal-hal yang berhubungan dengan senjata tajam. Jangan mabuk-mabukan. Ini penting sekali. Budaya Barat dan budaya Korea mengajari anak-anak zaman sekarang untuk menghilangkan depresi dengan minum anggur

sampai mabuk. Padahal, mabuk bisa membuat arus kesadaran Anda kacau dan justru melakukan hal-hal yang selama ini tidak Anda lakukan.

11

Mulailah mengenali gejala-gejala kelainan psikologis klinis seperti⁴⁶:

- Sulit berkonsentrasi, mengingat, dan membuat keputusan;
- Selalu merasa lelah, walaupun sudah cukup tidur;
- Merasa bersalah, tidak berharga, atau tidak berdaya;
- Merasa putus asa atau pesimistis;
- Sulit tidur;
- Mudah kesal dan gelisah;
- Tidak berminat lagi pada hal-hal yang Anda sukai, termasuk seks;
- Makan berlebihan atau kehilangan nafsu makan;
- Terus-menerus merasa nyeri, sakit kepala, kram, atau mengalami gangguan pencernaan yang sulit diobati; dan
- Berpikir ingin bunuh diri.

⁴⁶ (id.wikihow.com, 2019).

Mengapa mengenali gejala ini sangat penting?

Sebab, gejala-gejala di atas adalah gerbang utama yang akan membuat Anda semakin sulit menghilangkan kondisi depresi Anda.

11

Membiasakan sarapan pagi ternyata juga lumayan penting. Jika Anda melewatkan makan pagi, kadar gula darah dan emosi Anda akan terpengaruh.⁴⁷

Walaupun tidak suka, biasakan makan pagi yang praktis, sehat, dan bergizi. Sehingga, Anda bisa mengawali hari dengan cara yang baik dan mendapatkan energi yang dibutuhkan. Jangan makan donat, makanan siap saji, atau merokok.

13

Jika memang harus menangis, menangislah sebanyak mungkin namun setelah itu kontrol diri Anda dengan menenangkan pikiran Anda.

“Semuanya akan segera berlalu.”

“Semuanya akan baik-baik saja.”

Latih pikiran Anda untuk merapalkan dua kalimat tersebut sembari menarik napas panjang. Anda bisa memicu diri Anda untuk menangis dengan mendengarkan lagu-lagu sedih.

⁴⁷ *Ibid.*

Di Indonesia, penggunaan obat-obatan yang menekan saraf bisa dibilang sangat jarang dan tidak sebesar di luar negeri, misalnya saja di Amerika Serikat. Di Indonesia, mengonsumsi obat-obatan perileks saraf bisa saja dikategorikan sebagai perbuatan yang terlarang. Jenis obat penenang yang biasanya diberikan oleh dokter/psikiater adalah *alprazolam*, *bromazepam*, *chloridazepoxide*, *clobazam*, *clonazepam*, *clorazepate*, *diazepam*, *estazolam*, *flunitrazepam*, *flurazepam*, *halazepam*, *ketazolam*, *loprazolam*, *lorazepam*, *lormetazepam*, *medazepam*, *midazolam*, *nitrazepam*, *oxazepam*, *prazepam*, *quazepam*, *temazepam*, dan *triazolam*. Namun, ingat, hanya dokter/psikiater yang boleh memberikan resep obat-obatan di atas.

Nah, bagaimana jika bukan Anda yang kebetulan sedang depresi?

Tentu saja Anda bisa menyarankan beberapa hal ini kepada teman atau keluarga Anda tersebut.

• Terapi depresi untuk orang lain

1

Jadilah teman atau pihak yang dapat membuat keadaan yang bersangkutan menjadi lebih baik. Namun, Anda harus waras dahulu. Namun, yang perlu dipahami adalah: jangan membuatnya terpacu untuk lebih menyalah-nyalahkan diri sendiri. Larang dia semaksimal mungkin, apalagi jika yang bersangkutan berniat untuk mengakhiri hidupnya.

2

Sarankan yang bersangkutan untuk menggunakan jasa psikolog, baik daring maupun luring. Atau, sarankanlah yang bersangkutan untuk menemui orang yang lebih bijak, karena saran orang bijak kadang tanpa beban dan lebih mengalir sesuai keadaan. Orang bijak dapat ditemui di mana saja, bahkan satpam kompleks perumahan Anda atau tukang dagang kelontong juga bisa lebih bijak daripada para psikolog. Hanya bedanya mungkin, para psikolog lebih menguasai istilah-istilah psikologis dibandingkan dengan orang bijak.

3

Sarankan yang bersangkutan untuk lebih memasrahkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa atau lebih banyak mengikuti kajian keagamaan.

4 Sarankan yang bersangkutan untuk menulis sesuatu apa pun itu. Depresi, kemarahan, atau pikiran-pikiran negatif terjadi karena energi negatif yang menyelimuti dirinya. Menuangkan energi itu dalam suatu bentuk yang lain adalah inti dari terapi depresi. Dengan menulis, emosi kita secara tidak sengaja kita rekam dalam susunan kata-kata kita sendiri dan energi negatif itu sekarang menyamar bersama huruf-huruf tersebut.

5 Ajak yang bersangkutan untuk sekadar berjalan-jalan menemui orang-orang baru dan mengunjungi tempat yang dekat, namun membuat otak rileks. Jika yang bersangkutan terbiasa dengan rutinitas yang itu-itu saja, bisa jadi lari sebentar untuk melakukan hal yang aneh pada suatu waktu sangat-sangat dibutuhkan. Menghirup udara pedesaan yang asri dan bebas polusi atau menikmati terpaan angin laut dapat menyegarkan pikiran yang bersangkutan dan menetralkan energi-energi negatifnya.

6 Beri pengertian kepada yang bersangkutan agar tidak peduli dan masa bodoh itu diperbolehkan daripada stres menghadang. Untuk depresi yang diakibatkan oleh *overthinking* dan segala apa yang diomongkan oleh orang lain, sebuah terapi untuk

membiasakan diri tidak ikut campur dan seakan-akan lebih acuh sangat perlu sekali dipraktikkan.



Beri juga pemahaman atas ketidakkekalan kepada yang bersangkutan, bahwa sesungguhnya hal ini adalah hal yang paling wajar untuk mengobati depresi. Ada orang kaya yang takut miskin. Ia lupa bahwa kekayaan tidak akan dibawa mati. Sehingga, *why so serious* memikirkan segala kegagalan, segala kerugian, segala ketidakberdayaan yang memang selalu berubah dari waktu ke waktu.



Ingatkan kembali kepada yang bersangkutan agar jangan merasa terlalu bersalah atau menyalahkan diri sendiri. Semua orang pernah berbuat salah. Terjadinya sebuah hal bukan salah siapa-siapa.



Berilah waktu kepada yang bersangkutan untuk menikmati dirinya sendiri, hanya ada diri dan pikirannya saja. Suruh yang bersangkutan untuk merencanakan kapan ia bisa ber-*quality time*. Jangan ada gangguan apa pun sebisa mungkin. Suruh yang bersangkutan untuk mandi dengan air hangat, bermain dengan hewan peliharaan, dan membaca buku tanpa ada gangguan media sosial dan gawai yang riuh mengganggu kewarasan Anda.

10

Larang yang bersangkutan ketika bermaksud untuk mengurung diri di kamar, berkendara, atau bahkan melakukan hal-hal yang berhubungan dengan senjata tajam. Larang juga yang bersangkutan untuk mabuk-mabukan. Ini penting sekali, mengonsumsi alkohol bisa membuat arus kesadaran yang bersangkutan kacau dan justru mendorongnya untuk melakukan hal-hal yang membahayakan diri.

11

Kenalilah gejala-gejala kelainan psikologis klinis yang hadir pada yang bersangkutan seperti yang sudah dijelaskan di daftar sebelum ini. Mengapa mengenali gejala ini sangat penting? Sebab, gejala-gejala di atas adalah gerbang utama yang akan membuat yang bersangkutan semakin sulit menghilangkan depresinya.

12

Membiasakan sarapan pagi ternyata juga lumayan penting. Jika yang bersangkutan melewatkan makan pagi, kadar gula darah dan emosinya juga akan terpengaruhi. Selain itu, ajak juga yang bersangkutan untuk mengatur pola makannya. Bukan diet, namun lebih memilih untuk mengonsumsi makanan yang bergizi.



13

Jangan menahan yang bersangkutan bilamana ia memang harus menangis. Katakan padanya bahwa ia dapat menangis sebanyak dan selama mungkin, namun setelah itu kontrol dirinya dengan menenangkan pikirannya sendiri.

“Semuanya akan segera berlalu.”

“Semuanya akan baik-baik saja.”

Latih pikirannya untuk merapalkan dua kalimat tersebut sembari menarik napas panjang. Anda bisa memicu yang bersangkutan untuk menangis dengan mendengarkan lagu-lagu sedih.

14

Jika memang masih dirasa tidak mengalami efek yang signifikan, Anda bisa menyarankan yang bersangkutan untuk pergi ke psikiater dan mengonsumsi obat-obatan penenang. Namun, ingat, hanya dokter/psikiater yang boleh memberikan resep obat-obatan tersebut.

Oke, setelah depresi selesai, selanjutnya Anda mengusahakan untuk tetap hidup tenang tanpa terpengaruh oleh emosi-emosi negatif yang keluar masuk kepada Anda setiap harinya. Yang perlu Anda pikirkan selanjutnya adalah bagaimana mengontrol nafsu Anda.

• Terapi mengendalikan nafsu yang ada pada diri sendiri

- 1 Nafsu yang paling berbahaya adalah nafsu keserakahan. Ini adalah jenis nafsu yang paling tua dibandingkan dengan nafsu lainnya. Maksudnya, keserakahan merupakan nafsu yang sedari kecil sudah timbul tanpa disadari. Untuk mengatasinya adalah membiasakan diri hidup sederhana seperti yang sedang ramai dilakukan orang zaman sekarang—hidup minimalis. Hidup yang minimalis artinya Anda hidup dengan hal-hal minimalis yang ada di sekitar kita. Membeli barang seperlunya, bukan karena sekadar ingin. **Di sesuatu karena nilai gunanya, bukan karena hanya ingin dilihat atau dilekatkan status tertentu oleh orang lain.**

Poinnya adalah, bila Anda memahami arti tidak ada yang abadi di dunia ini, Anda tidak akan serakah dan menginginkan apa pun di dunia ini karena segala sesuatu akan berubah.

Selain keserakahan, ada nafsu yang sama hebatnya, yakni nafsu keinginan. Ya, kita sebagai manusia pasti pernah memiliki keinginan. Tidak ada yang salah dengan mempunyai keinginan. Kita pasti ingin sukses, ingin kaya raya, ingin mempunyai pasangan hidup yang tampan atau cantik, ingin mempunyai keturunan yang banyak, ingin bekerja di perusahaan kelas kakap, ingin menguasai bahasa ini itu, ingin terkenal, ingin membuka kanal YouTube, ingin mempunyai gawai terbaru dengan fitur terkini yang bisa melakukan apa saja, ingin bisa membahagiakan mertua, ingin bisa bederma ke tempat ibadah, ingin menonton konser band favorit, ingin pergi jalan-jalan ke Eropa selama tujuh hari tujuh malam, ingin ini, ingin itu, dan banyak sekali. Manusia memang sudah digariskan untuk tidak pernah puas terhadap keinginan-keinginannya.

Karena tidak bisa menghilangkan keinginan seutuhnya, yang bisa dilakukan hanyalah meminimalkan rasa ingin itu sendiri dengan menghilangkan ekspektasi kita.

3

Ekspektasi artinya mengharapkan sesuatu terjadi sesuai dengan apa yang kita harapkan, kita wacanakan, kita hipotesiskan, kita ramalkan, atau kita rencanakan. Ekspektasi membuat kita terjun bebas sebebas-bebasnya tatkala yang terjadi benar-benar berseberangan dengan apa yang kita harapkan. Akan menjadi beda rasanya jika kita tidak mempunyai ekspektasi apa pun terhadap apa yang sudah kita lakukan. Kembalikan segala sesuatunya ke mekanisme semesta ini. Ingat kembali, Anda bukan hakim.

4

Perihal nafsu seksual, ada baiknya kurangi segala hal yang berbau pornografi. Hapus semua *file-file* yang Anda mungkin pernah punya. Tekan semaksimal mungkin sampai pada keadaan di mana semua yang berbau porno atau orang-orang mengenakan busana seksi dan semacamnya tidak lagi memengaruhi fokus Anda. **Jangan menyalahkan orang lain sehingga membuat Anda bernaftu, itu adalah kesalahan diri Anda karena tidak dapat menahan apa yang indra mata Anda terima.**

Suatu ketika atasan saya pernah bertanya kepada saya,

"Apakah sebenarnya yang membuat kita menderita?"

Hal yang paling membuat kita menderita adalah nafsu keinginan kita dibarengi dengan ketidaktahuan kita. Apalagi jika adanya nafsu ini juga dibarengi persepsi berlebihan yang jatuhnya akan menjadi *overthinking*.

Saya punya teman yang selalu bercerita tentang keinginan-keinginannya kepada saya.

Di kepalanya hanya ada satu kata:

"sukses dalam artian memiliki banyak pundi-pundi uang."

Namun, tidak semuanya bisa diukur dan dibeli dengan uang. Sayangnya, dia berbicara kepada orang yang salah. Saya tidak lagi berpatokan bahwa kesuksesan itu adalah banyaknya harta yang akan saya miliki. Ya, memang saya tidak tahu apa yang mendasarinya berbuat atau bermimpi demikian. Lingkungan adalah hal yang paling patut untuk dipersalahkan—maksudnya lingkungan pergaulannya. Kita patut curiga pada lingkaran pertemanannya, atau apa yang dia baca, atau apa yang dia sering ikuti.

Memang, bagi mereka yang sudah dinaungi oleh jiwa materialisme, semua ada harganya. Semuanya bisa diakali demi mendapatkan *profit* dan hanya dengan *profit* itulah dia bisa bahagia. Dia lupa bahwa setiap detik dunia ini berubah.

We never know what will happen to us in the next, let say, tomorrow, or next week, right?

Dia memainkan skenario jika saya sekarang A, maka besok saya harus menjadi F.

Ada juga teman saya yang sekarang sedang mengalami apa yang dinamakan dengan kesuksesan. Kita sempat terlibat dalam diskusi panjang yang mengasyikkan. Intinya, teman saya itu merasa kasihan kepada saya karena saya masih begini-begini saja. Dia mengingatkan zaman dahulu di kala kita masih bersama berjuang, seharusnya saya mendapatkan tempat yang lebih baik—menurut dia. Dia meng-*encourage* saya untuk melamar posisi yang lebih *worthy* daripada hanya *stay* di kota yang sama. Dia memainkan skenario jika saya A, maka Anda harus setidaknya A juga.

Masih banyak skenario-skenario yang bisa dimainkan oleh siapa saja tidak harus teman saya. Bisa saja justru

teman Anda yang menyarankan Anda untuk menjadi apa pun itu. Skenario yang paling mungkin disarankan:

- Jika saya sekarang A, maka Anda juga harus A seperti kasus teman saya nomor 2.
- Jika saya sekarang C, maka Anda harus juga minimal A lah.
- dan sebagainya ...

Bagi saya hidup itu harus menerima apa adanya dengan usaha-usaha yang selalu ada sesuai dengan apa yang saya tertarik. Semua orang pasti berkata,

“

“Apa pun jika fokus dan usaha pasti akan terjadi.”

Poinnya bukan di fokus dan usaha, namun di *passion* (red: renjana).

Jadi, melakukan sesuatu di bidang yang kita tidak suka, sebanyak apa pun penghasilan atau renumerasi yang didapat, tidak akan membuat kita betah—paling tidak premis ini berlaku untuk saya pribadi.

Bagi orang-orang oportunis, ya di mana pun ada emas pasti akan ditambang, bukan? Bahasa kerennya untuk zaman sekarang, saya tidak mau mendaki tangga yang salah, setidaknya dalam hal *passion* saya.

Namun, kembali lagi, itu adalah pilihan-pilihan yang bisa saya ambil dan bisa saya tolak. Karena setiap detiknya kita berubah, bisa jadi pilihan-pilihan kita tidak konsisten entah besok entah kapan hari nanti.

Dengan membaca uraian singkat saya, mungkin dan seharusnya Anda bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan fundamental di bawah ini, selain dengan kata “takdir” saja. Walau samar, saya harap Anda sudah bisa mengenal diri Anda sendiri dan juga mengenali.

- Mengapa saya dilahirkan di negara ini?
- Mengapa saya dilahirkan di provinsi ini?
- Mengapa saya harus dilahirkan di keluarga saya sekarang?
- Mengapa saya selalu tertimpa kesialan dan kemalangan?
- Mengapa saya sakit-sakitan?
- Mengapa saya harus mengalami kejadian seperti itu?
- Mengapa hidup saya pas-pasan?
- Mengapa saya terlalu takut dengan ketidaksuksesan?
- Mengapa saya terlalu khawatir dengan kehilangan?
- Dan masih banyak pertanyaan serupa yang lain.

Dunia ini bukan lagi misteri bagi Anda yang sudah mengerti bagaimana sejatinya alam semesta ini bekerja. Anda,— yang merupakan bagian dari semesta ini—semestinya juga bekerja dengan cara yang sama. Sayangnya, Anda mungkin lebih banyak abai dengan hal-hal yang ada di dalam diri Anda dan justru riuh sekali menggapai hal-hal yang ada di luar Anda.

Rumi suatu saat pernah mengatakan bahwa,

Anda bukanlah setetes air di lautan yang luas, melainkan, Anda adalah lautan yang luas di dalam setetes air.

Pandangan orang yang belum tercerahkan adalah kita ini sangat kecil di alam semesta yang mahaluas. Padahal, sebenarnya seluas alam semesta dan isinya itu ada di dalam diri kita. **Kuncinya hanyalah, *mindfulness* atau kewawasan.** Berilah jeda kepada Anda untuk sekadar menikmati diri Anda sendiri. Selami kedalaman diri Anda dan Anda akan bertanya-tanya nantinya mengapa hidup bisa seringan dan semenyenangkan ini, setidaknya saya mengalaminya.

Jika hidup ini masih berat seberat memegang berkilo-kilo baja, jika hidup ini membosankan dan tidak menyenangkan, pastilah buku ini pas untuk Anda.

Ingat, buku ini sampai di tanganmu bukan karena kebetulan Anda membelinya. Ada proses semesta yang unik, tapi pasti yang mempersamainya Anda sehingga tiba-tiba saja hati Anda condong untuk memilikinya. Saya tidak menjamin setelah ini Anda akan mengerti bagaimana takdir bekerja atau nasib bergejolak. Saya kembalikan definisi takdir dan nasib kepada Anda lagi. Segala opsi yang ada di buku ini hanyalah studi dari segala pengalaman yang saya dapatkan dalam hidup saya.



X

Q & A

(Quaestio Et Respondere)

“
There is so much about my fate that I cannot control, but other things do fall under the jurisdiction. I can decide how I spend my time, whom I interact with, whom I share my body and life and money and energy with. I can select what I can read and eat and study. I can choose how I'm going to regard unfortunate circumstances in my life—whether I will see them as curses or opportunities. I can choose my words and the tone of voice in which I speak to others. And most of all, I can choose my thoughts.”

— ELIZABETH GILBERT

Selama penulisan naskah ini, saya sempat mengumpulkan beberapa pertanyaan dari teman-teman saya tentang apa yang mereka bingungkan tentang kehidupan ini. Saya membebaskan mereka untuk bertanya walaupun sebenarnya saya batasi ruang lingkupnya hanya pada masalah nasib dan kenyataan hidup saja. Berikut ini saya mencoba menjawab segala pertanyaan yang masuk. Saya terpaksa tidak mencantumkan nama si penanya, untuk menghilangkan sifat keakuan mereka.

Kalau ditanya, mengapa saya merasa bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan ini?

Saya bukan orang tua yang mempunyai banyak pengalaman. Saya juga bukan orang yang taat menjalankan ritual keagamaan tertentu. Saya hanya ingin membantu menjawab persoalan-persoalan yang banyak orang tidak sanggup mengatasinya. Iya, saya tahu, ada yang namanya psikolog atau psikiater yang bisa diajak *ngobrol ngalor ngidul*, namun bagaimana jika mereka juga tengah mengalami masalah dalam hidupnya.

Loh, memangnya saya tidak ada masalah dengan hidup ini?

Sejak pertemuan saya dengan dunia meditasi dan Zen, hidup saya terasa ringan, walau begitu bukan berarti saya tidak ada masalah sama sekali. Pengalaman saya dalam mencari jati diri sebenarnya tidak sengaja terjadi. Sebelumnya saya selalu berkoar-koar di masa kuliah saya, bahwa saya ingin mencari jati diri se usai kuliah nanti. Pastilah saya bercanda pada saat itu. Namun, rupanya semesta menjawab candaan saya itu dengan pengalaman unik bertandang ke negeri yang jauh nun di seberang lautan, dengan dalih bekerja. Perjalanan jauh itu membuat saya membangun fondasi identitas diri sendiri yang kokoh atas dasar penemuan sendiri, pengalaman sendiri, sehingga sifatnya sangat personal dan tak akan tergoyahkan.

Bekal yang harus dibawa untuk perjalanan pencarian itu hanyalah keterbukaan pikiran. Karena sepanjang dan sejauh apa pun langkah kaki Anda, jika pikiran tetap bebal, tidak akan ada sinkronisasi yang masuk. Energi semesta tidak akan sinkron dengan energi yang Anda bawa.

Ingat, proses pencarian itu adalah menyelaraskan frekuensi otak Anda dengan frekuensi semesta.

Kemudian, dengan tujuan dan misi untuk membantu orang lain berkehidupan yang tenang dan damai seperti

inilah saya memberanikan diri untuk lebih aktif lagi membantu sesama dengan berbagai media, yang salah satunya adalah buku ini (dan buku saya yang lainnya).

Oke, saatnya kita mulai mendaftar pertanyaan-pertanyaan yang masuk ke media sosial saya beberapa hari terakhir sebelum saya merampungkan naskah ini. Saya mohon maaf jika ada jawaban saya yang masih mengambang atau malah menambah pusing kepala. Sejauh itulah yang saya bisa.

Q1. Apakah sekarang adalah masa depan yang kita impikan pada masa lalu?

Hari ini, jam ini, menit ini, detik ini adalah momen yang sungguh berbeda. Ini adalah waktu yang secara nyata Anda alami dan Anda lewati. Detik ini Anda membaca kalimat ini, secara langsung detik tersebut menjadi sejarah—masa lalu Anda. Mimpi adalah hal yang jauh berbeda. Ia bisa saja memberi tahu Anda mengenai hal-hal yang akan terjadi pada masa depan, misalnya dengan kejadian seperti *déjà vu* dan semacamnya.

Selebihnya, mimpi hanyalah bunga tidur yang dapat terjadi karena kesadaran Anda tidak ikut tertidur. Seyogianya Anda tertidur dengan gelombang theta di otak Anda, lekatan-lekatan apa yang hari itu terjadi atau keinginan-keinginan Anda ikut masuk terproyeksi dan menggabung menjadi imaji-imaji yang garib, samar, namun seperti masuk akal.

Sebagian yang lain memang benar, mimpi bisa juga menjadi pertanda. Namun, hal ini khusus bagi mereka yang sudah mengenal diri mereka dan melatih batin mereka pada tingkatan tertentu. Mimpi juga bisa menjadi tempat pertemuan kita dengan penghuni dimensi lain yang bisa jadi kebetulan menyapa kita dalam mimpi.

Jadi, boleh-boleh saja memositifkan arti mimpi. Pada zaman klasik dahulu, banyak kitab yang membahas sendiri arti mimpi ini. Setiap mimpi ada artinya sendiri. Namun, tidak semua proyeksi yang tampil dalam mimpi Anda harus secara nyata juga terjadi pada masa depan.

Q2. Jika sekarang apa yang kita anggap benar, apakah akan tetap benar pada hari esok?

Dengan membaca buku ini, mungkin Anda bisa menyimpulkan apa itu kebenaran dan ketidakbenaran. Iya, mereka adalah dua kutub yang melekat bersama sebuah persepsi. Persepsi yang ada di arus kesadaran kita tugasnya adalah membenarkan atau menyalahkannya apa yang dikatakan orang lain, apa yang diperbuat oleh orang lain, dan semacamnya.

Padahal, persepsi dibentuk oleh keterbukaan pikiran Anda. Misalnya saja Anda berada di lingkungan A yang hobinya membenci keju, persepsi Anda akan serupa juga. Tanpa alasan yang jelas Anda akan membenci keju, semakin frontal, Anda akan menajiskan keju dan membuat keadaan di mana orang yang memakan keju adalah seburuk-buruk makhluk. Inilah kekuatan persepsi. Sedangkan, di lingkungan B yang mencintai keju damai sentosa tidak terjadi hal apa pun.

Yang kita anggap benar dan salah belum tentu juga diamini oleh orang lain. Inilah mengapa orang cenderung mencari tempat di mana mereka bisa membenarkan dan menyalahkan yang lain secara konsensus. Sehingga, Anda bisa membayangkan betapa bahayanya benar dan salah jika sudah berskala mayoritas.

Perlu saya tekankan bahwa yang benar di dunia ini hanyalah kesadaran Anda. Kesadaran Anda lah yang membuat persepsi, membuat fokus, membuat perasaan-perasaan, membuat pikiran-pikiran negatif bermunculan. Sehingga, mengenai pertanyaan di atas: tidak selalu seperti itu. Jika persepsi Anda masih sama, kebenaran bagi Anda ya akan seperti itu seterusnya, kecuali Anda pergi bepergian dan menemui orang-orang baru, kebudayaan baru, serta hal-hal unik yang baru.

Mengapa?

Sebab, pengalaman baru, mencium udara baru, serta berbicara dengan orang yang berbeda dengan kita membuat pola persepsi kita meluas.

Q3. Apakah diri kita satu detik yang lalu merupakan diri kita yang sekarang?

Dalam satu detik, kesadaran Anda hilang dan muncul dan ini bukan hanya satu dua kesadaran. Miliaran kesadaran. Inilah yang menyebabkan diri Anda yang satu detik yang lalu tidak sama dengan detik sekarang. Mungkin Anda atau orang lain tidak melihat perbedaannya. Inilah misteri yang tidak pernah diketahui oleh siapa pun.

Anda yang satu detik yang lalu sudah hilang dan timbul lagi. Yang hilang dan timbul di sini adalah kesadaran Anda. Diri kita atau orang di luar hanya bisa melihat bagaimana manusia berubah melalui sesuatu yang terjadi dengan fisik kita. Tapi, tidak pernah mengetahui bahwa setiap sepersekian detik sebenarnya kita sudah berubah. Sehingga, ketidakberubahan kita itu sebenarnya adalah kita yang berubah juga. Inilah mengapa perasaan kita bisa cepat hilang dan tak berbekas sama sekali. Kita cepat terdistraksi. Kita tidak fokus. Semua disebabkan oleh batin kita yang mengembara secepat itu.

Q4. Apakah “indah pada waktunya” hanyalah mitos bagi beberapa orang?

Tidak ada yang bisa menjamin pada waktunya nanti cerita Anda akan berakhir *happy ending* atau justru *sad ending*. Memang benar kata pengulas film kawakan, cerita yang bagus adalah cerita yang *ending*-nya tidak dapat ditebak dan diprediksi.

Bukan lagi untuk beberapa orang, bahkan semua orang kalau boleh saya ralat. Jangan pernah berharap bahwa indah pada waktunya nanti akan berlangsung selamanya. *No*. Kalaupun akan berakhir indah ya sesaat saja. Tidak ada yang selamanya indah.

Q5. Kenapa mudah mencela orang lain, tapi sulit mencela diri sendiri?

Sebab, kita, sebagai manusia, tidak pernah memerhatikan dirinya sendiri. Kita selalu sibuk dengan dunia di luar kita. Kita sibuk mengurus orang lain, bergosip tentang orang lain, bahkan mencela orang lain. Gampang saja kita mencari kesalahan dari seseorang yang baru saja kita temui misalnya.

Namun, begitu susahnya kita mengamati apa yang salah menurut kita, Anda, saya, kita semua tidak bisa menjawabnya dengan mudah. Lihat saja, orang yang wawancara dan kepadanya disuruh menyebutkan tiga kekurangan diri. Pasti susah sekali, kecuali dia sudah membaca tips dan trik wawancara sebelumnya.

Saya ulang lagi, kita memersepsikan bahwa diri kita benar. Sehingga, kecil kemungkinan diri ini untuk mencari kesalahannya sendiri. Anda bisa mulai mengenali kekurangan apa saja dengan melakukan perenungan mendalam, baik dengan cara meditasi, atau berzikir, atau dengan cara apa pun itu. Ingat-ingat kembali hal apa yang Anda buat yang meresahkan orang lain. Itulah kekurangan Anda.

Q6. Mana yang lebih bisa meluruskan manusia, agama atau moral?

Moral adalah inti dari agama, bukankah demikian adanya? Dan, bukankah tugas para nabi dan rasul atau bahkan wali dan pemuka agama apa pun adalah untuk memperbaiki akhlak manusia? Untuk itu, saya berpendapat moralitaslah yang harusnya menjadi landasan agama.

Untuk apa beragama, namun tidak bermoral. Dengan moral suatu kaum dapat mengubah dirinya sendiri menjadi lebih baik.

Ada lagi yang berjargon bahwa *humanity above religion*. Iya, moralitas, kebaikan, ketulusan, kasih sayang, cinta semuanya datang jauh sebelum datangnya agama. Sedangkan, agama adalah organisasi yang memuat semua itu didasarkan oleh budaya masing-masing pemeluk awalnya.

Q7. Benarkah menikah selalu menjamin kebahagiaan?

Bahagia itu walaupun bisa dirasakan secara konsensus, tetap saja yang benar-benar merasakan hanyalah diri Anda sendiri. Menikah dan menjadi bahagia tidak ada hubungannya sama sekali secara logis. Yang ada menikah justru membuka banyak masalah baru karena pada hakikatnya menikah itu adalah bersatunya dua keluarga menjadi satu. Sehingga, pada waktunya nanti akan timbul penderitaan-penderitaan baru.

Bagi yang memutuskan untuk menikah, ingatlah bahwa menikah bukan sekadar tuntutan lingkungan semata. Menikah bukan permainan yang bisa keluar kapan saja karena sudah tidak cinta. Menikah bukan karena suruhan

orangtua, hanya karena demi ini itu. Andalah yang menikah. Andalah yang nantinya stres sendiri. Orang-orang yang datang dan makan di acara resepsi Anda tidak akan banyak membantu segala permasalahan yang nantinya akan datang menguji Anda.

Saya pribadi tidak mau menanggung beban kebahagiaan pasangan saya kelak. Dan, saya juga tidak akan menanggung beban kebahagiaan saya di pundaknya kelak. Itulah resep yang disarankan agar kehidupan pernikahan Anda langgeng. Masing-masing individu menikmati setiap momen yang datang dan pergi dengan tulus. Jika ada satu pihak saja yang dominan, seperti sebuah sistem yang berat sebelah, ia akan limbung dan bahtera itu tenggelam, bahkan sampai karam.

Q8. Kenapa ada jomlo? padahal katanya semua makhluk diciptakan berpasang-pasangan?

Saya ralat, bukan berpasang-pasangan, namun bersistem. Semua makhluk bersistem entah itu menikah (generatif), vegetatif, atau bahkan membelah diri aseksual. Perihal jomlo itu bisa dipersepsikan sebagai nasib atau pilihan.

Jomlo sebagai nasib artinya Anda memahami bahwa menjadi jomlo adalah hal terburuk yang pernah terjadi, khususnya di dalam petualangan percintaan Anda. Lagi-lagi ini adalah hasil lingkungan juga.

"Bro, lu napa gak move on lu ..."

"Bro, lu homo ya? Kok kayaknya kaga tertarik sama cewek ..."

Jomlo dengan kualitas begini pada saat-saat tertentu bisa mengakibatkan adanya sindrom depresi.

Hal ini berbeda dengan jomlo karena pilihan. Ia bisa saja menjalin hubungan dengan orang lain, namun lebih memutuskan untuk sendiri dahulu. *Jomlo tipe ini ingin mencurahkan dirinya untuk pencarian jati dirinya terlebih dahulu.*



Q9. Apa yang orang dapat dari mengumbar kebahagiaan/panjat sosial di media sosial?

Yang didapat dari mengumbar ke-pansos-an Anda di media sosial adalah ego Anda yang semakin solid. Tak bisa dimungkiri, media sosial adalah wahana yang paling diminati oleh sang ego yang ada di dalam diri kita. Setidaknya orang lain dapat mengenal Anda dan kebiasaan-kebiasaan Anda melalui media sosial.

Itulah dia: ***agar keinginannya untuk lebih dikenal terwujud.***

Bagi yang menaruhnya di media seperti YouTube, tujuannya tidak lain dan tidak bukan hanyalah untuk mendapatkan keuntungan dari YouTube.



Q10. Apa yang kamu lakukan kala rindu?

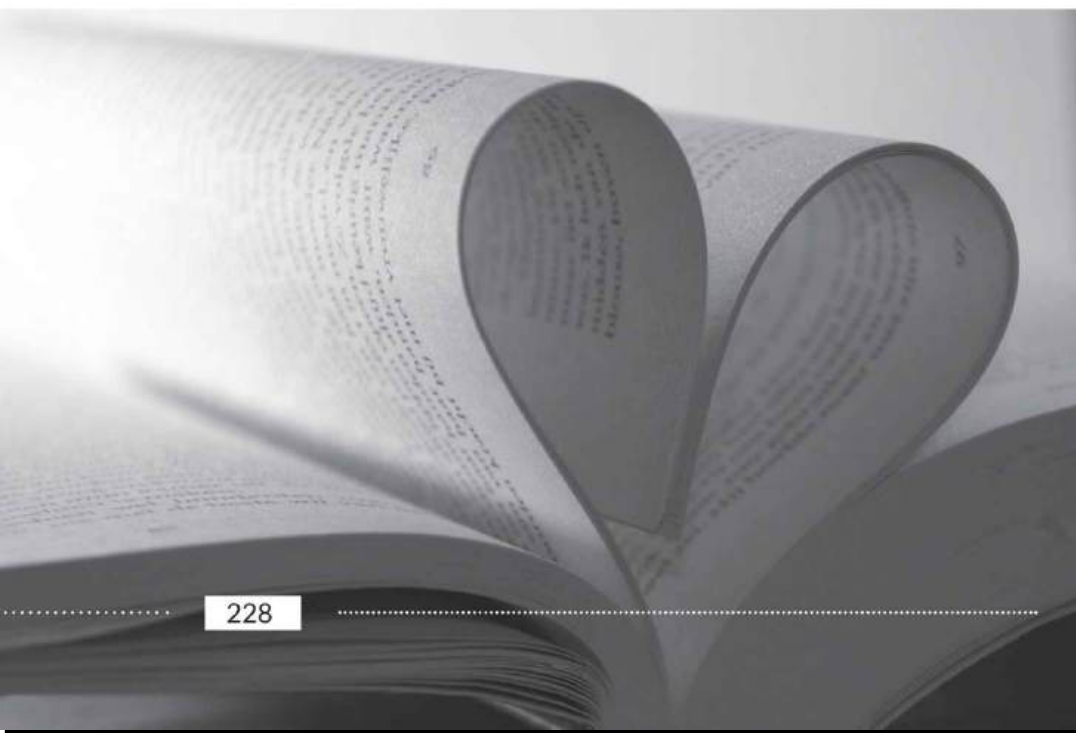
Rindu adalah perasaan yang kembali bereaksi dengan persepsi masa lalu—biasanya terkenal dengan kenangan. Rindu sebenarnya justru akan membuat Anda tersiksa bukan karena apa-apa, namun lebih karena sebuah fakta bahwa Anda tidak berhasil melepaskan kenangan itu.

Seperti lagu penyanyi Indonesia yang sedang naik daun.

“

*Sepahit-pahitnya kenyataan harusnya diterima dengan
lapang dada.*

Itulah perkara kehilangan.



Q11. Bagaimana cara menerima kenyataan pahit dalam hidup?

Sepahit-pahitnya kenyataan itu pun harus Anda lalui dan Anda sadari. **Andalah yang membuat kepahitan itu sendiri dengan perbuatan Anda pada masa lalu.** Mungkin sekarang Anda menganggapnya sebagai ujian, namun tepatnya itu adalah ujian karena sistem semesta ini.

Segala kenyataan pahit cukup disadari. Silakan jika ingin ditangisi, namun ini bukan akhir dari dunia, karena pada akhirnya juga kenyataan itu berlalu begitu saja.

Q12. Gimana cara move on dari mantan yang udah nikah, tapi kita tak diundang?

Selalu ambil sudut positif dari sebuah kenyataan. Jika memang Anda tidak diundang, bisa saja yang bersangkutan tidak enak dan tidak tega hati menyakiti perasaan Anda yang sudah sakit dengan kenyataan yang lebih menyakitkan lagi.

Anggap saja dia adalah masa lalu. Dengan begitu, dia adalah orang biasa yang sedang menikah. Mengenai hubungan dan kenangan yang pernah ada dengan dia itu sudah menjadi masa lalu dan sudah berlalu. Sampai kapan Anda akan terjebak pada masa lalu?

Q13. Selain doa, adakah yang mengubah takdir buruk?

Yang paling mujarab untuk mengubah hal-hal yang akan terjadi pada Anda pada masa depan adalah dengan selalu **berbuat baik kepada siapa saja, berdana (bisa dengan infak, sedekah, menyantuni fakir miskin, memberi teman Anda utangan ketika sedang membutuhkan, membayar parkir dengan ikhlas, menyumbangkan sisa receh kembalian saat berada di minimarket, dan lain sebagainya), plus berbuat segala sesuatu tanpa ekspektasi.**

Hal ini mungkin sulit, namun efeknya **sungguh luar biasa.**

Q14. Apakah jodoh itu takdir? Mengapa ada yang berpisah?

Berpisah juga merupakan takdir yang sudah digariskan.

Begitu juga dengan meraka yang terpaksa harus ditinggal sendirian atau mereka yang merasa tidak cukup hanya dengan satu pasangan saja.

Selebihnya jawaban sama dengan jawab Q8.

Q15. Gimana cara mengubah takdir pada masa lalu?

Takdir pada masa lalu ya sudah terjadi dengan sopan. Kalau mungkin maksud pertanyaannya adalah bagaimana cara mengubah kenyataan pahit yang terjadi pada masa lalu.

Jawabannya adalah dengan tidak mengulangi kesalahan yang sama dan terus berbuat baik di setiap kesempatan plus selalu menyisihkan sebagian rezeki dengan cara apa pun.

Namun, jika maksud pertanyaannya adalah bagaimana cara mengubah kenyataan pada masa lalu dengan harapan bahwa masa kini akan lebih baik lagi. Bisa saya katakan: **tidak bisa.** Kecuali, Anda mempunyai mesin waktu.

Sesuatu memang harus terjadi karena ia menyimpan hikmah yang harus dipelajari bagi orang yang bersangkutan.

Q16. Kadang aku suka bingung gitu kayak misalnya aku punya impian sesuatu tuh, nah terus aku ceritain ke temen aku dan jawabannya itu

“jangan ngimpiin sesuatu karena biasanya ujung-ujungnya itu kekecewaan”.

Nah, menurut kakak sendiri, apakah aku harus mengejar impianku itu atau tidak?

Kejarlah sewajarnya tanpa ada harap dan ekspektasi.

Ingat, yang membuat Anda kecewa adalah ketika hasil usaha Anda tidak sesuai dengan apa yang Anda inginkan.

Adakalanya menjadi terlalu optimis tidak baik bagi kesehatan mental Anda. Semua orang berhak bermimpi. Namun, mimpi juga harus dilogiskan. Misalnya saja saya ingin membeli saham perusahaan minyak misalnya. Memang, tidak ada yang tidak mungkin terjadi. Namun, semakin sering saya proyeksikan keinginan saya untuk memborong saham perusahaan minyak tersebut, saya menjadi memperdalam jurang kenyataan, sehingga kegagalan yang menanti Anda dapat terasa sesakit itu.

Dus, kejarlah mimpi dan berusahalah dengan sebaik-baiknya. Serahkan semua hasilnya kepada Tuhan, kepada semesta alam ini.

**Q17. Kalau nasib dibilang udah ditentukan sejak dulu, kenapa banyak orang terlunta-lunta di jalan, atau ada yang sakit kanker. Atau, lahir di keluarga yang amburadul, atau pasangan suami istri yang nggak dikasih anak, padahal udah usaha. ` Kan kasihan banget kalau disebut: "Udah nasibnya gitu, mau gimana lagi".
Sebenarnya bagaimana nasib/takdir itu bekerja?**

Sebelumnya, saya tidak memaksakan pendapat saya karena memang ini hanya yang saya percayai saja. Menurut pendapat saya, semua hal itu disesuaikan dengan karmanya masing-masing. Begitulah kehidupan ini bekerja. Kita mungkin melihat yang demikian sebagai ketidakadilan atau merasa kasihan yang teramat. Namun, semua sudah digariskan kepadanya. Itu adalah buah perbuatannya sendiri. Kita dilahirkan di dunia ini dalam bentuk yang paling sempurna sesuai karma kita masing-masing.

Sebenarnya masih ada pembahasan yang lebih dalam. Namun, sepertinya akan sangat membutuhkan keterbukaan pikiran kita.

Q18. Apakah yang sebenarnya dicari dalam hidup?

Tujuan hidup Anda dan ini akan mengejawantahkan menjadi misi Anda. Sebagian besar manusia zaman sekarang tidak mengenal tujuan hidup mereka. Mereka asal ikut-ikutan dengan apa yang terjadi di lingkungan mereka. Dan, tujuan hidup ini adalah pengembaraan ke dalam diri sendiri.

Puluhan tahun orang berlomba-lomba menjelajah luar angkasa, namun tidak pernah menjelajah kedalaman semesta batin sendiri. Bahkan, penelitian ilmiah ke dalam batin saja sangat jarang sekali. Yang kita tahu ya hanya sebatas Freud dan Jung saja mungkin.

Mengapa harus mengembara ke dalam diri sendiri?

Apa hebatnya?

Sebab, serangkaian misteri alam semesta ini menunggu untuk ditemukan di sana. Semakin dalam, semakin bijaksanalah Anda.

Q19. Apakah untuk bahagia harus sukses dulu?

Ingat yang sudah saya katakan di awal buku ini, bahwa kebahagiaan adalah jeda dari dua momen penderitaan. Tidak ada bahagia yang selama-lamanya. Yang pasti ada adalah penderitaan yang selama-lamanya.

Sukses adalah pencapaian seseorang yang diamini oleh ego. Namun, lagi-lagi kesuksesan itu sesaat. Ia bisa saja hilang dalam semalam, atau menjadi abu di esok hari.

Orang ingin berusaha agar bisa menjadi kaya raya, kemudian apa yang akan dilakukan ketika sudah kaya raya?

Orang yang tidak mengerti akan melakukan hal-hal yang ia tidak bisa lakukan di jalan yang tidak baik. Semua pangkat dan pencapaian kita tidak ada gunanya, kecuali kita bisa memahami hikmah atau misi apa yang terkandung di dalamnya.

Q20. Kenapa aku harus hidup?

Karena semesta ini memilih Anda untuk menuntaskan apa-apa yang belum selesai Anda kerjakan. Hidup ini mengemban misi. **Syukurilah.**

Kadang pertanyaan semacam ini timbul dari kesadaran yang diliputi oleh ketidaktahuan. Kalau dibalik, mengapa aku tidak mati saja? Ya karena belum saatnya Anda purnatugas. Kecuali, Anda sendiri yang mengakhiri hidup ini. Ini pun sudah digariskan.

Q21. Kenapa kecoak terbang sangat mengerikan?

Fobia kita tergantung pada masa lalu kita. Kita mungkin sudah tidak ingat lagi kejadian yang membuat kita trauma tersebut, namun hal itu terjadi karena memang Anda belum menerima apa yang Anda takutkan itu.

Setakut-takutnya Anda kepada kecoak terbang. Cobalah lakukan pendekatan kepada hewan tersebut. Yang ada di kepala Anda mungkin,

“Ah hewan ini menjijikkan dan suka berkeliaran di tempat-tempat kotor serta membawa penyakit.”

Enyahkan persepsi Anda.

Q22. Kadang aku bertanya-tanya misalkan ketika aku berbuat A hasilnya akan B, C, dan D, bahkan E. Nah, jika tadi aku tidak melakukan A, apakah B, C, dan D bahkan E itu bisa terjadi? Kejadian selanjutnya apakah akan tetap terjadi atau malah yang terjadi adalah hal lain misalnya X, Y, atau Z?

Setiap pilihan pun sebenarnya sudah digariskan dan diarahkan oleh semesta ini. Inilah yang dinamakan dengan konspirasi alam semesta. Pilihan memang banyak. Akan tetapi, apa yang kita pilih ya sudah pasti itu. Walaupun kita ubah, pun juga demikian.

Itulah kadang orang banyak menyesal karena pilihan-pilihan dalam hidupnya.

"Ah kenapa aku nggak milih yang itu aja ya, siapa tahu nasibku lebih baik daripada sekarang".

Bukannya bersyukur, orang lebih banyak mengeluh/sambat karena ingin dan ingin yang lebih lagi.

Berbuatlah sesuatu tanpa rencana. Jika kita melakukan A, maka terserah apa yang akan terjadi. Itu lebih baik untuk kewarasan Anda.

Q23. Kita disuruh untuk berusaha, sedangkan bukankah pena telah diangkat dan tinta telah kering? Jadi, apakah usaha yang dilakukan akan memengaruhi takdir?

Usaha adalah cara kita berbaik sangka terhadap apa yang akan terjadi kepada kita. Sayangnya memang semua sudah digariskan, namun kabar baiknya kita tidak pernah tahu apa yang digariskan kepada kita. Sebab, orang-orang menganggap hal-hal yang buruk adalah takdir. Maka, ketika Anda berusaha dan terjadi hal yang menyenangkan, Anda akan berpikir bahwa usaha Anda memang benar-benar memengaruhi takdir.

Q24. Kenapa aku selalu merasa minder di depan yang senior dan jauh lebih pintar dan berpengalaman?

Rasa minder bisa jadi karena tiga faktor:

- faktor orangtua (bisa jadi pola asuh, bisa jadi *intesa* sifat kedua orangtua);
- faktor kesadaran diri sendiri berdasar persepsi sendiri;
- faktor lingkungan.

Namun, menurut saya yang paling berpengaruh adalah sifat kesadaran yang ada dalam diri sendiri. Ada sebuah faktor mental yang disebut dengan kegelisahan dan keraguan. Ada pula faktor mental tidak baik lainnya yang bernama keirihatian. Bilamana semua faktor ini muncul, bukan tidak mungkin Anda akan mengalami keminderan ini. Dalam hati Anda ingin menjadi seperti mereka, namun cemas dan bingung serta gelisah.

Faktor eksternal lain menurut saya berlaku sebagai pemantik saja.

Q25. Apa benar karma itu berlaku? Karena perasaan kok hati ini aja yang selalu disakitin?

Karma tidak sesederhana urusan balas-membalas apa yang orang lain lakukan kepada kita. Karma lebih luas lagi daripada itu. Ia yang menjawab segala hal yang kita anggap misteri selama ini.

Cobalah memikirkan kebalikan dari hal tersebut. Bisa jadi perasaan hati Anda yang sedang disakiti adalah sebetulnya karma tersendiri bagi Anda. Karma pasti berlaku bagi siapa saja, tapi ia akan berbuah nanti pada saat yang tepat saja.

Q26. Kok anehnya banyak teman yang dulunya dekat kok menghilang begitu saja? Apa benar ada pertemuan pasti ada juga perpisahan?

Setiap awal pasti ada akhirnya. Setiap pertemuan pasti ada perpisahannya juga. Tidak ada yang selamanya berlangsung di dunia yang hanya sementara ini. Semua hal akan datang dan pergi. Semua hal akan hilang dan muncul kembali.

Kalau sudah demikian, apa yang harus disesali?

Q27. Apa semua orang egois ya? Hanya merhatiin urusannya aja, tanpa ada sedikit pun coba pahami orang lain?

Betul sekali, setiap orang mempunyai “ego”-nya masing-masing. Setiap Anda, kita, saya sudah diajarkan untuk melatih ego dari kecil. Lihat saja, sejak kecil kita sudah diajari siapa nama kita, yang mana yang punya kita, yang mana yang bukan punya kita, mempunyai kamar sendiri, mempunyai buku tulis yang dinamai nama kita. Puluhan tahun kita mendidik ego kita bersemayam, itulah diri Anda lengkap dengan egonya.

Bilamana ada orang yang bisa memahami orang lain, mereka yang menebar kasih sayang sesama manusia, orang yang demikian sudah bisa mengontrol egonya. Orang yang sudah berdamai dengan kehilangan akan lebih bijak dan tenang menyikapi kehidupan ini.



Q28. Sedalam apa sih konsep takdir dan nasib itu?

Adalah sebuah bentuk konsekuensi atau peringatan bagi kita karena perbuatan yang kita lakukan tidak berkesesuaian dengan norma-norma semesta ini (bisa diartikan melanggar sila atau melanggar perintah agama apa pun).

Konsep ini adalah konsep paling fundamental yang harusnya Anda pahami dalam kaitannya berlaku dan berbuat dalam kehidupan ini. Konsep ini juga bisa membatasi Anda agar tidak terlalu berlebihan atau sombong serta merasa yang paling segala-galanya.

Q29. Kenapa ya, hidup ini terkadang berat? Apakah memang ujian hidup itu diciptakan agar semua orang bisa meningkatkan kemampuannya?

Berat ringan sebuah kehidupan tergantung bagaimana kita menyikapinya. **Hidup ini akan menjadi seringan bulu yang beterbangan jika Anda tahu bagaimana caranya melepaskan.**

Berbicara masalah ujian hidup, pastilah ujian hidup itu ada bukan hanya agar orang yang bersangkutan dapat meningkatkan kemampuannya, melainkan juga agar orang tersebut dapat belajar hikmah apa yang ia dapatkan setelah ujian itu terlewati.

Orang yang abai dan lalai adalah mereka yang tidak mengambil pelajaran apa pun dari sebuah peristiwa yang datang kepada mereka.

Q30. Apa sih tipsnya biar hidup ini lancar di samping selalu beribadah?

Memberi jeda antara sang ego yang ada di dalam diri Anda dengan perasaan yang meyelimuti. Bayangkan saja misalnya ketika Anda sedang dicela oleh orang lain. Anggap saja badan Anda mengeluarkan selimut luar yang menyelimuti Anda. Dan, segala celaan, omongan, dan kemarahan yang dilontarkan oleh orang lain Anda tampung dalam selimut itu. Dalam hal ini ego Anda akan sedikit rileks dan tidak terlalu berefek.

Hal ini lebih baik lagi jika ego sudah bisa Anda kontrol. Segala lekatan omongan orang lain hanya akan dialamatkan ke ego Anda. Sehingga, diri Anda sebenarnya akan baik-baik saja. Tetap tenang.

Beribadah di sisi lain adalah sebuah cara kita untuk menenangkan ego kita—syukur-syukur juga kesadaran kita. Menurut saya, beribadah yang paling baik adalah di dalam keheningan total, sehingga momen yang tercipta sangatlah khusus.

Q31. Kalau semuanya memang sudah takdir, apa orang jahat juga sudah ditakdirkan menjadi orang jahat?

Iya, semua karakter orang sudah digariskan, bahkan ketika pada akhirnya dia berubah menjadi orang baik pun itu sudah digariskan. Yang membuat dia jahat adalah segala keinginannya yang penuh kebencian dan keserakahan.

Yang salah adalah melekatkan penilaian kita kepada orang lain dengan label

“jahat”,

“baik”,

“orang gila”,

“orang cacat”, dan sebagainya.

Ingat, Anda bukan hakim. Bukan tugas Anda menentukan orang itu seperti apa. Jalanilah hidup ini tanpa memberi label kepada orang lain. Sebab, memberi label sama dengan memberi stigma kepada yang bersangkutan.

Q32. Misalnya tidak ada uang di dunia ini, manusia bekerja dengan cara bagaimana?

Uang tercipta di dunia ini karena kebutuhan orang lain untuk memiliki sebuah hal lain yang dia tidak miliki. Paradigma dunia berubah dan mengubah uang menjadi tujuan hidup. Uang saat ini menjadi akhir yang diinginkan karena dengan uanglah kita bisa mendapatkan kebahagiaan yang bisa jadi tak terbatas.

Inilah akibat kita terlalu melihat bagaimana kesuksesan orang lain. Kita jadi menyalahkan diri sendiri karena tidak punya uang. Sehingga, bilamana uang tidak pernah ada, ya kita akan kembali ke zaman barter yang lebih membutuhkan kepercayaan antara satu sama lain.

Q33. Kenapa orang narsis bisa dibilang membenci dirinya sendiri ... Padahal `kan bukankah narsistik itu justru terlalu mencintai diri sendiri?

Orang narsistik memang mencintai dirinya sendiri, egonya terlalu tinggi, semua pembicaraan harus dia yang mendominasi. Di dalam pikirannya, dia harus selalu menang dan sangat susah sekali mengalah. OCD dan perfeksionis.

Mungkin yang dimaksud dengan membenci dirinya adalah karena dia secara tidak sadar membuatnya begitu *breakout* ketika semua yang dia rencanakan harus gagal. Potensi untuk bunuh diri orang narsistik lebih besar setahu saya.

Q34. Tentang nasib buruk yang menyapa seringkali. Mana yang lebih diutamakan, memaafkan atau menerima?

Menerima dan memaafkan dapat terjadi pada satu waktu yang bersamaan. Secara urutan proses kognitif, Anda akan cenderung untuk menerima dahulu sebelum akhirnya memaafkan, walaupun jeda antara keduanya hanya sepersekian detik saja. Sebab, kita tidak bisa menerima, maka sulit juga bagi kita untuk memaafkan. Kehilangan akan menjadi sangat sulit untuk diterima karena kelekatan kita terhadap objek yang hilang itu.

Q35. Kenapa ya, tiap kali gue jalanin hubungan sama pria, eh gagal melulu. Karma itu ada nggak sih? Mitos atau sugesti?

Kalimat paling gampang untuk menghibur diri sendiri adalah, “Ah mungkin bukan rezekinya.” Namun, jika terjadi berulang-ulang, ada dua kemungkinan yang bisa ditelaah. *Pertama*, Anda memang sudah digariskan untuk susah jodoh, sehingga seberapa banyak apa pun pria yang Anda dekati, tidak akan ada yang jadi. Atau *kedua*, Anda sendiri yang membuat orang lain menjadi jengah berhubungan dengan Anda. Barangkali ada sifat Anda yang tidak pernah Anda ubah dan itu menjengkelkan di mata semua pria yang Anda temui.

Nah, solusi untuk

opsi (1) ya tak ada yang lain, kecuali menerima apa yang sudah menjadi suratan dengan tetap berbaik hati pada semua orang. Mungkin Anda diciptakan untuk mencintai semua makhluk-Nya tanpa mengkhususkannya ke satu orang saja. Ambil sisi positifnya saja.

Sedangkan untuk

opsi (2), Anda harus introspeksi diri terlebih dahulu. Mungkin memang benar ada yang salah dengan diri Anda sendiri. Tanya *deh* ke semua mantan Anda, apa yang salah dengan Anda.

Semakin Anda merasa tidak bisa membina hubungan atau menikah, Anda akan depresi hebat dan sinis ketika ada orang yang menanyakan tentang

“kapan nikah”, atau “mana pacarmu”.

Padahal itu adalah hal yang biasa. Ada juga sebagian yang depresi karena melihat umur dan mengamini persepsi bahwa pada umur tertentu akan susah mendapatkan keturunan dan semacamnya. Ingat, keajaiban datang bagi mereka yang percaya. Jangan pikirkan seberapa rewelnya orang sekitar, toh bukan mereka yang menjalani hidup Anda, bukan?

Ini memang karma Anda yang berbuah. Namun, ini bisa disikapi dan diterima sepositif mungkin, *who knows, right?*

Q36. Kenapa kita tidak bisa memilih takdir?

Takdir yang sudah ada sekarang ini adalah hasil pilihan kita sendiri atas segala hal yang kita lakukan sendiri. Sehingga, alih-alih memilih takdir, yang bisa kita lakukan adalah memilih opsi-opsi yang keluar di setiap gerakan kehidupan ini.

Kalau sudah pernah menonton film *Inception*, pasti mengerti bagaimana sebenarnya takdir ini dimainkan. Kita di dunia ini diberikan banyak pilihan semu yang secara filosofis telah ditentukan juga oleh garis kehidupan kita.



Q37. Apakah takdir menjadi orang kurang beruntung berarti kita dipilih Tuhan karena kita adalah orang yang kuat? Bagaimana kalau Tuhan ternyata salah pilih?

Semesta tidak akan salah pilih. Kita adalah ciptaan yang telah sesempurna mungkin yang kita sanggup. Menjadi orang yang kurang beruntung ya memang karena perbuatannya sendiri pada masa lalu dan harus berbuah pada masa sekarang. Bukan karena kita kuat. Sebab, pada dasarnya kita semua kuat, kecuali mereka yang malas, lamban, dan tidak mau berusaha.

Mulai sekarang, jika Anda melihat orang yang menurut Anda kurang beruntung, tanamkan pada diri Anda bahwa dia adalah hasil terbaik yang dia sanggup. Dan, ketidakberuntungan adalah sebuah bentuk ujian baginya agar ia mendapatkan hikmah di kehidupan ini.

Q38. Bagaimana cara menghadapi pasangan yang mudah emosi?

Jangan jadi pihak yang juga emosi. Sebuah pasangan itu harus bisa saling melengkapi seperti lingga dan yoni, seperti gembok dan kunci. Jika kedua pihak sama-sama emosi maka jangan pernah mengharapkan ada keharmonisan dalam kehidupan percintaan kalian. Cinta bukan besaran fisika yang bisa diukur dengan sebuah alat dan tidak punya mempunyai satuan layaknya berat, panjang, atau suhu. Cinta hanya bisa diungkapkan melalui perbuatan, bukan omongan atau janji-janji semanis apa pun itu.

Menghadapi pasangan yang gampang emosi adalah dengan memberi pengertian dan melatihnya supaya tidak gampang emosian. Emosi—apalagi yang negatif—merupakan agregat aktif yang dapat memunculkan reaksi pada masa yang akan datang. Dan, yang paling memungkinkan bagi orang yang gampang emosi adalah: ia akan terlihat lebih tua daripada orang seumurannya.

Q39. Bagaimana cara kita mengetahui bahwa dia adalah pasangan yang cocok untuk diajak menikah? Sedangkan rasa sifatnya relatif?

Kalau Anda selalu takut untuk memutuskan sebuah pilihan, mending tidak usah dilakukan sama sekali. Menyoal memilih pasangan, selain Anda harus paham dulu dengan bagaimana diri Anda, Anda juga harus paham juga tentang bagaimana diri pasangan Anda—minimal karakternya dulu.

Nah, bagaimana cara membaca karakter? Tentu bukan dengan cara melihat golongan darah atau melihat shio dan zodiaknya. Saya tahu, efek Barnum sedang populer akhir-akhir ini. **Karakter dibaca melalui kebiasaan-kebiasaannya.** Mengapa begitu? Sebab, kebiasaanlah yang menentukan bagaimana ruang pengetahuannya, seberapa jauh hubungan sosialnya, seberapa dalam tingkat pemahamannya tentang kehidupan ini, seberapa rajinkah dia, seberapa pintar memasakkah dia, dan lain sebagainya. Kalau saya uraikan tentang kebiasaan ini bisa sangat panjang sekali.

Tapi apa salahnya dicoba, bukan? Suatu saat sewaktu berjalan bersama atau menghabiskan waktu di warung kopi langganan bersana, amati penampilannya, baju yang

dikenakan, amati juga gawainya, kalau boleh dipinjam, lihat aplikasi apa saja yang dia punya. Amati juga *feed* media sosialnya. Dengan begitu, Anda banyak mendapat data akurat tentang kepribadiannya.

Mengenai cocok atau tidak? Sesuaikan dengan preferensi Anda. Ketika Anda adalah penggemar sepak bola kelas kakap, apakah akan menjadi sebuah masalah besar pada kemudian hari jika pasangan Anda itu sama sekali tidak menyukai sepak bola? Andalah yang berhak memilih-milih mana yang terbaik bagi Anda.

Q40. Bagaimana seseorang yang mapan dan tampan maupun cantik belum mendapatkan pasangan?

Jawaban lagi-lagi saya samakan dengan Q35. Ada dua opsi, yakni

(1) Anda memang sudah digariskan untuk susah jodoh, sehingga seberapa banyak apa pun orang yang Anda dekati, tidak akan ada yang berjodoh dengan Anda.

Atau (2), Anda sendiri yang membuat orang lain menjadi jengah berhubungan dengan Anda. Barangkali ada sifat Anda yang tidak pernah Anda ubah dan itu menjengkelkan di mata semua orang yang Anda temui.

Q41. Mengapa aku bisa menikah dengan suamiku sekarang?

Tidak ada yang dinamakan “kebetulan”. Semesta ini mempertemukan Anda dan pasangan Anda sekarang dengan suatu alasan tertentu. Mungkin ada sebagian dari diri Anda yang tidak dimiliki oleh pasangan Anda dan begitu sebaliknya.

Apa pun kejadiannya, inilah yang terbaik bagi Anda. Jalani segala hal karena menikah sudah menjadi pilihan Anda.

Q42. Gimana cara membuat ayah supaya lebih peduli & perhatian kepada anaknya meski dari kecil sampai remaja tidak tinggal bersama?

Apa yang terjadi di sebuah keluarga memang harus terjadi. Ada keluarga yang orangtuanya tidak pernah akur dan selalu bermusuhan. Lantas akibatnya, anak-anaknya belajar untuk meniru tingkah laku orangtuanya. Klise bukan? Nah, apa yang terjadi bilamana sampai salah satu orangtua bisa melarikan diri dari tugasnya memberikan perhatian kepada anak-anaknya. Hal ini juga sepatutnya menjadi pertanyaan tersendiri yang membutuhkan analisis mendalam tentangnya.

Opsi yang lain adalah, bisa jadi sang ayah memang berkepribadian seperti itu. Tidak peka, cuek, dan dingin. Bisa seperti itu juga bukan? Bisa jadi ketidakperhatian sang ayah adalah caranya yang lain untuk mencintai anak-anaknya. Jangan terlalu menilai seseorang hanya karena apa yang ia lakukan kita tidak bisa meraba-raba maksudnya. Bisa jadi ketidakikutseraannya dalam proses pertumbuhan anaknya adalah **caranya mendidik dan menempa anak-anaknya menjadi lebih baik lagi.**

Beda cerita, jika memang sang ayah memilih untuk menjauh karena alasan-alasan duniawi yang remeh dan tak masuk akal. Namun, jika tidak ada alasan-alasan itu, sebagai anak, apa salahnya kita memberikan perhatian tanpa diminta dan tanpa mengharap yang bersangkutan memberi perhatian balik. Balik lagi, ekspektasi kadang membuat kita semenderita itu. Pikiran kita akan dipenuhi oleh hal-hal yang sebenarnya tidak perlu dipikirkan sampai sebegitunya.

Q43. Gimana cara meyakinkan orangtua ketika mereka menganggap apa yg diberikan ke mereka berasa selalu kurang, padahal kita sudah berusaha semaksimal mungkin?

Ingat, manusia, tidak peduli itu orangtua Anda atau siapa pun itu adalah sebuah entitas yang tidak akan pernah puas, kecuali ia sendiri yang memberi jeda terhadap keinginan-keinginannya itu. Mungkin saja standar kebahagiaan orangtua Anda berbeda dengan standar Anda sebagai anak.

Namun, selalu merasa kurang atau merasa tidak baik, atau merasa tidak cukup bagi kita adalah persepsi kita sendiri. Ada faktor “nggak enak” yang membersamai rasa segan kita kepada orangtua tersebut. Kalau sudah begitu, mengapa kita harus repot-repot meyakinkan? Bila perlu yakinkan kepada orangtua tersebut bahwa apa yang diberikan adalah seluruh usaha semaksimal mungkin. Mungkin tidak seberapa nilainya, namun ada kerelaan dan cinta kasih di dalamnya. Hal ini jauh lebih penting daripada kita kasih sebanyak mungkin namun tanpa keikhlasan di dalamnya. Ajak orangtua Anda untuk mensyukuri apa pun yang datang. Karena setiap kita merasa kurang, semesta akan menjawabnya dengan terus membuat kita merasa kurang sampai kita sadar apa sebenarnya hakikat “lebih” itu.

Q44. Kehidupan adalah kelahiran, kehidupan itu kematian, kehidupan adalah pertarungan. Tidak ada gunanya berduka pada orang-orang yang sudah mati, jika ada makna dari sebuah kematian, itu adalah memanfaatkan kematian tersebut. Apa makna dari kehidupan?

Kehidupan ini pada hakikatnya adalah kematian. Memang tidak ada gunanya berduka pada orang-orang yang sudah meninggalkan kita terlebih dahulu. Tugas mereka untuk saat ini sudah selesai. Kita pun mati di dunia ini jika tanpa kesadaran kita. Kesadaran kitalah yang membuat jantung ini berdetak dan mengirimkan impuls-impuls listrik ke seluruh organ yang lain. Maka dari itu, di alam kematian ini, bagaimana kita menghidupi kesadaran kita sebaik mungkin.

Misi manusia yang paling besar di jagad raya ini adalah mencari bagaimana sejatinya jalan yang paling ampuh menuju kematian. Mengapa? **Sebab, kematian yang sejati adalah sebuah gerbang baru ke sebuah kehidupan yang tidak dapat kita persepsikan untuk saat ini. Maka dari itu, kehidupan adalah kesempatan yang harus digunakan agar kita tidak termasuk orang-orang yang merugi dan terombang-ambing dalam arus kehidupan yang itu-itu saja.**

Jadi, untuk apa takut kematian, karena pada dasarnya kematian hanyalah seperti berpindah ruang saja. Yang harus diperhatikan adalah seberapa banyak perbuatan baik yang telah Anda lakukan juga seberapa banyak perbuatan jelek yang telah Anda lakukan. Ingat, setiap perbuatan, ucapan, bahkan niat untuk melakukan sesuatu akan ada konsekuensinya nanti.

Q45. Menurutmu, selama ini berapa persen doamu dikabulkan sama Tuhan? dan kenapa seperti itu?

Bagaimana membedakan doa yang dikabulkan dengan sesuatu yang memang sudah ditakdirkan kepada Anda. Misalnya saja: saya berdoa berbulan-bulan agar lolos tes CPNS. Padahal di sisi lain (yang Anda tidak tahu), Anda sudah digariskan untuk lolos CPNS. Sama bukan? Hanya masalahnya Anda tidak tahu apa yang disediakan untuk Anda pada masa depan.

Mengenai berapa persen doa dikabulkan? Barangkali Tuhan dan semesta alam ini tidak lagi bermain dengan persentase. Hanya orang oportunist yang bermain dengan persentase. Kembali ke masalah doa, ia bisa dikabulkan 100 persen, 50 persen, 33,728720 persen, atau sama

sekali tidak dikabulkan. Mekanisme semestalah (atau konspirasi alam semesta) yang menentukan bagaimana hidup Anda melangkah ke depan.

Berdoalah sesering mungkin, karena bisa jadi dengan cara itu Anda menjadi lebih tenang. Tapi sadari sesuatu: bahwa Anda sebenarnya diciptakan sudah lengkap dengan segala sesuatunya, termasuk jodoh, karier, kesehatan, dan sebagainya. Hanya saja ada sebagian dari mereka yang menunggu untuk Anda temukan dalam perjalanan hidup Anda. Sehingga, bilamana doa Anda belum terwujud, jangan berekspektasi terlalu tinggi dan memaki-maki. Semuanya ada saatnya—saat yang terbaik bagi Anda.

Masalahnya, hampir jarang sekali saya berdoa untuk diri saya sendiri. Kapan ya terakhir, saya sampai lupa. Saya lebih sering berdoa untuk orang lain, untuk semua makhluk. Saya tidak mau meminta-minta karena memang saya sudah mempunyai semua di dalam diri saya sendiri. Itulah pentingnya berkelana ke dalam diri sendiri—bukan sekadar hanya berdamai dengan diri sendiri. Namun, kali ini bukan saatnya saya membahas tentang hal ini. Jika pada kemudian hari ada waktu, semoga saya bisa memberikan pembahasan yang lebih dalam lagi tentang apa yang ada di dunia ini.

Apabila Anda tertarik untuk mempelajari tentang *mindfulness*, Anda bisa mencari buku saya yang pertama.

Mindfulness atau kewawasan adalah sebuah kegiatan mengamati apa yang terjadi pada diri Anda dan apa yang terjadi juga dengan lingkungan sekitar Anda. *Mindfulness*

bukan sesuatu yang pelik dan membutuhkan biaya besar dan waktu yang lama. Ia sungguhlah simpel dan ada di mana-mana. Anda sadar bahwa Anda tidak ganteng, tidak cantik, itu adalah sebuah *mindfulness*. Sadar adalah berhenti sesaat ketika Anda dihadapkan dengan pilihan sulit seperti pada saat menentukan ingin membeli ponsel keluaran terbaru atau membeli makanan untuk orang lain. Sadar untuk berhenti sejenak ketika membuat narasi untuk sebuah foto di sosial media. Sadar untuk tidak melanggar aturan atau pantangan seseorang.

Tentunya *mindfulness* ini sudah terjadi sangat lama. Ia sejalan dengan pemikiran-pemikiran pendahulu-pendahulu kita. Bagaimana dahulu orang-orang sebelum kita memberi perhatian penuh pada apa yang terjadi pada alam semesta. Mereka memerhatikan jalannya gemintang. Mereka menentukan pulang perginya kapal layar di tengah laut dengan mengandalkan bintang tertentu sebagai penanda arah.

Tidak dapat dimungkiri bahwa *mindfulness* akan berhubungan erat dengan meditasi dan hampir setiap agama, khususnya laku mistiknya akan menyarankan untuk jalan hidup yang *mindfulness* seperti ini. Kata orang Jawa, *urip iku kudu eling*. Hidup itu harus senantiasa “ingat”.

Plato dan para filsuf pada zaman dahulu juga menekankan pentingnya pengamatan untuk segala yang akan dilakukan. Maka dari itu, sampai sekarang kegiatan mengamati menjadi sebuah kerangka berpikir dalam metode ilmiah.

Walaupun sampai abad pertengahan konsep ini dirawat, era revolusi industri menjadikan orang berbondong-bondong untuk mengejar materi dan beralih dari jiwa-jiwa yang *mindful* menjadi jiwa-jiwa yang terpenjara oleh hierarki sosial ekonomi. Orang zaman sekarang terlalu sibuk mencari apa yang ada di luarnya. Akhirnya mereka meninggalkan dirinya dalam keadaan yang hampa tanpa esensi.

Baru kemudian di era pascaperang dunia orang kemudian berbondong-bondong untuk mengikuti kelas-kelas meditasi, karena saat itu meditasi dianggap “keren” seperti mungkin kalau hari ini saat kita mengikuti tren sulam alis

atau pergi ke pusat kebugaran dengan tujuan membentuk tubuh agar terlihat “keren”. Saya rasa perbandingan ini cukup *apple to apple*. Kembali lagi, meditasi saat itu juga mendominasi ruang publik sampai-sampai musik pun terinspirasi dari sana. Bayangkan saja sesosok grup band The Beatles saja sampai duduk bersila dengan seorang guru meditasi, Maharesi Mahesh Yogi.

Ini menjadi dasar mengapa praktik *mindful* masuk ke dalam saran-saran para psikiater atau psikoanalisis. Dan hebohnya lagi, para petinggi bisnis sudah menggunakan ini sebagai cara untuk membuat karyawan-karyawan di dalam perusahaan agar lebih *aware* dengan apa yang menjadi tujuan perusahaan. Intinya, yakni meningkatkan *passion*. Sebab hanya dengan *passion* inilah, seorang karyawan akan menghibahkan segala kemampuannya untuk perusahaan. Inilah yang dicari oleh perusahaan-perusahaan di Silicon Valley.

Menurut sebuah film dokumenter, pribadi-pribadi seperti Steve Jobs, Einstein, bahkan Leonardo Da Vinci pun sampai melakukan proses *mindfulness* ini untuk beberapa tahun di sebuah tempat. Kemudian setelah kembali, sukseslah yang didapat. Apakah mereka mendapatkan wangsit? Sebagian yang lain menghubungkan dengan *alien abduction*. Jika saya boleh memberi jawaban, itu adalah karena proses *mindfulness* yang mereka lakukan.

Semua orang hari ini menghubungkan *mindfulness* dengan meditasi. Iya betul, namun tidak selalu. Praktik meditasi memanglah yang paling mudah dan universal. Namun, jenis yang lain banyak sekali. Maka, timbullah sebuah premis bahwa orang yang sudah terbiasa melakukan meditasi akan mempunyai pemahaman *mindfulness* yang lebih tinggi daripada yang tidak pernah bermeditasi sama sekali. Lebih lengkapnya silakan baca buku saya yang pertama.

*Bagi Anda yang mempunyai pertanyaan seputar kehidupan ini, Anda bisa menghubungi akun Instagram **@fraithzone** untuk sekadar melampiaskan segalanya.*

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. (2019). *30 Days Pursuit of Happiness*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Adrienne, C. (1998). *The Purpose of Your Life: Finding Your Place in The World Using Synchronicity, Intuition, and Uncommon Sense*. William Morrow.
- Al Munawwarah, A. (2019). *Pengertian Id, Ego dan Superego Menurut Freud*. Diambil kembali dari masteripa.com: masteripa.com/pengertian-id-ego-dan-superego-menurut-freud/.
- Bihog.com. (2019). *Life Without Limbs – Inspirational Story of Nick Vujicic*. Diambil kembali dari bihog.com: <https://bihog.com/life-without-limbs-inspirational-story-nick-vujicic/>.
- Brahm, A. (2017). *Hello Happiness: 365 Petikan Pencerahan*. Jakarta: Awareness Publication.
- Brazier, J. (2017). *The Grief Survival Guide: How to Navigate Loss and All That Comes With It*. Hodder & Stoughton.
- Dyer, W. W. (2004). *The Power of Intention*. Hay House.

Farrell, H. M. (2018, June). *What Is Depression?*
Diambil kembali dari ted.com: https://www.ted.com/talks/helen_m_farrell_what_is_depression/transcript#t-254067.

Hollywoodreporter.com. (2019). *hollywoodreporter.com*.
Diambil kembali dari Parasite Review: <https://www.hollywoodreporter.com/review/parasite-review-1212755>.

Huffpost.com. (2013). *Famous People with Disabilities*.
Diambil kembali dari huffpost.com: https://www.huffpost.com/entry/famous-people-with-disabilities_n_4142930.

Id.wikihow.com. (2019). *Mengatasi Gangguan Depresi*.
Diambil kembali dari id.wikihow.com: <https://id.wikihow.com/Mengatasi-Gangguan-Depresi>.

Iyengar, S. (2010, July). *The Art of Choosing*. Diambil kembali dari ted.com: https://www.ted.com/talks/sheena_iyengar_on_the_art_of_choosing/transcript.

Kübler-Ross, E. (1997). *On Death and Dying*. Scribner.

Kuntarto, H. (2009). *Sinkronisitas*. Diambil kembali

dari henkykuntarto.wordpress.com: <https://henkykuntarto.wordpress.com/2009/05/18/sinkronisitas/>.

Kuntarto, H. (2011). *Ketika Orang Baik Menderita . Sang Musafir dan Dee the Truthseeker*, 66 – 90.

Lightman, A. (1999). *Einstein's Dream*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.

Maurus, J. (2018). *Coping with Depression*. Yogyakarta: Bright Publisher.

Peoplepsych.com. (2017, November). *Top 10 Coping Skills*. Diambil kembali dari peoplepsych.com: <http://peoplepsych.com/top-10-coping-skills/>.

Sepositif.com. (2017, Desember). *Kata-Kata Tentang Melarikan Diri Dari Kenyataan*. Diambil kembali dari sepositif.com: <https://sepositif.com/2017/12/kata-kata-tentang-melarikan-diri-dari-kenyataan/>

Suroto. (2019). Nabi Yunus a.s. Dalam Suroto, *Alkisah Teladan 24 Nabi dan Rasul* (hal. 131 – 136). Yogyakarta: Mueeza Kids.

Tacchi, M. J. (2017). *Depression: A Very Short Introduction*.
United Kingdom: Oxford University Press.

Tolle, E. (2001). *Practicing the Power of Now: Essential Teachings, Meditations, and Exercises from the Power of Now*. New World Library.

Worldpopulationreview.com. (2019). *Suicide Rate By Country*. Diambil kembali dari worldpopulationreview.com: <http://worldpopulationreview.com/countries/suicide-rate-by-country/>.



PROFIL PENULIS

Sony Adams, penulis buku “*30 Days Pursuit of Happiness*”, secara personal memang empat tahun belakangan ini banyak berhubungan dengan meditasi dan praktik aplikasinya. Menurutnya, meditasi adalah momen paling pribadinya untuk memberi jeda terhadap semua ingar-bingar keramaian dunia luar yang semakin hari akan semakin tidak terkendali. Meditasi adalah sejenak hening, namun tetap sadar bahwa sejatinya dunia ini hanyalah sehimpun proses sederhana di mana kita bergantung pada kesadaran dan faktor-faktor mental kita yang beradu dengan panca indra kita ini.

Penulis mulai mendalami meditasi setelah perkenalannya dengan beberapa momentum yang mengajaknya melangkah ke dalam diri sendiri beberapa tahun yang lalu. Walau pada awalnya memang berat, kini ia sudah bisa merasakan manfaatnya secara langsung. Berdamai dengan diri sendiri adalah sebuah misinya yang ingin disampaikan kepada sebanyak-banyak orang di luar sana dan menulis buku-buku yang berhubungan dengan hal itu adalah sebuah langkah perwujudannya. Ke depan, ia akan terus berkarya menulis buku-buku pencerahan spiritual agar semua orang sadar apa sebenarnya misinya lahir ke bumi ini sembari tetap rajin melakukan meditasi di sela-sela kesibukannya menulis dan bekerja.

Selain menulis, ia juga berencana akan bekerja sama dengan sebuah aplikasi *mindfulness* dan meditasi sebagai meditator dan diharapkan dapat membantu khalayak ramai lebih praktikal lagi.



LANTAK:

Tentang Cinta, Tentang Luka,
Tentang Rasa

Penulis: Sony Adams

13 x 19 cm, 192 hal



PENUH:

Andalah yang memutuskan
gelas itu setengah kosong
atau setengah penuh

Penulis: Sony Adams

13 x 19 cm, 176 hal



Baca Buku Ini Biar Jadi
Sherlock:

Cara Ampuh Melejitkan Daya
Analisis dan Deduksi Seperti
Seperti Sherlock Holmes

Penulis: Sony Adams

14 x 20 cm, 240 hal



30 DAYS PURSUIT OF HAPPINESS:

30 Hari Menuju Mental Yang Kuat, Tekad Yang Bulat, Pikiran Yang Terbuka, Dan Hati Yang Ikhlas Dalam

Penulis: Sony Adams

13 x 19 cm, 192 hal

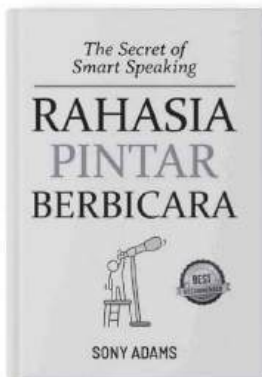


99 Hal yang Harus Dilakukan Sebelum Mati:

Hidup Cuma Sekali, Jalani Hidupmu Segreget Mungkin

Penulis: Sony Adams

13 x 19 cm, 244 hal



The Secret of Smart Speaking:
Rahasia Pintar Berbicara

Penulis: Sony Adams

14 x 20 cm, 292 hal