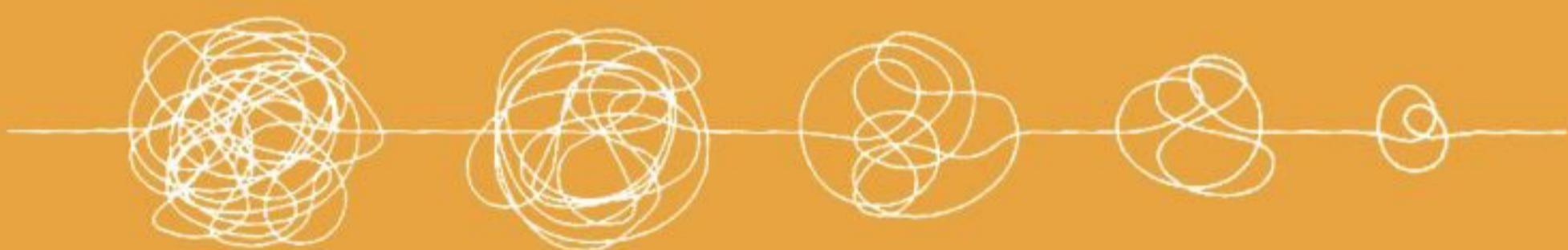




nonajual@gmail.com/301024

2+ juta
view di
TedTalk

Cara cepat memperbaiki mood



**50 solusi sederhana berbasis sains
untuk menghilangkan rasa cemas,
panik, dan stres**

Dr. Olivia Remes

Cara cepat memperbaiki mood

nonajual@gmail.com/301022/GD
Digital Publishing/KGDP

nonajual@gmail.com|301022|GDI
Digital Publishing|G-0250

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

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

Cara cepat memperbaiki mood

50 solusi sederhana berbasis sains
untuk menghilangkan rasa cemas,
panik, dan stres

Dr. Olivia Remes



Penerbit Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

INSTANT MOOD FIX

By Dr. Olivia Remes

Copyright © Olivia Remes, 2021

First published as The Instant Mood Fix in 2021 by Happy Place, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

CARA CEPAT MEMPERBAIKI MOOD

Oleh Dr. Olivia Remes

GM 622221046

Hak cipta terjemahan Indonesia
Penerbit Gramedia Pustaka Utama

Alih bahasa: Sofia Mansoor

Desain sampul: whir-are-here

Tata letak isi: Fajarianto

Credit foto: SpicyTruffel (halaman 1); Alex Pin (halaman 4, 19, 31, 52, 67, 82, 97, 114, 128, 144, 162); Artem Stepanov (halaman 7, 27, 41, 63, 77, 89, 103, 119, 137, 151)

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit Gramedia Pustaka Utama
Anggota IKAPI, Jakarta, 2022

www.gpu.id

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

ISBN: 978-602-06-6341-8

ISBN: 978-602-06-6342-5 (PDF)

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Edisi Digital, 2022

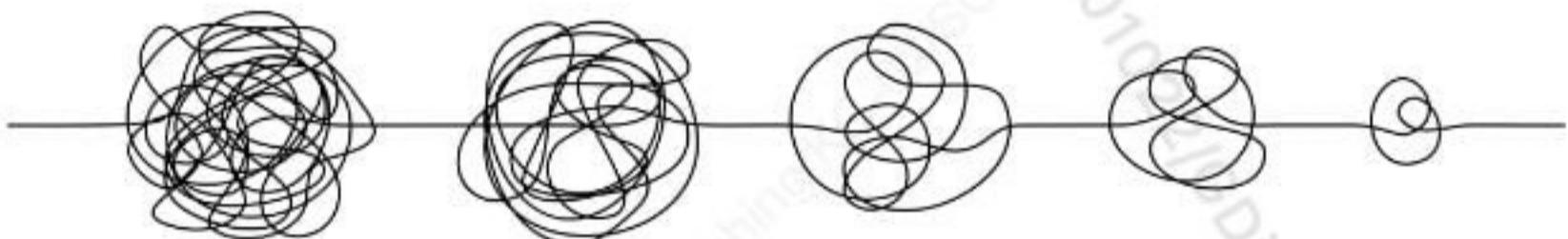
Saya mempersembahkan buku ini untuk ibu saya yang tidak saja berhasil selamat dari beberapa kesulitan terberat dalam hidupnya, tetapi juga merupakan contoh sempurna sosok yang dapat bangkit kembali, apa pun yang terjadi. Beliau adalah cahaya penuntun dalam hidup saya.

DAFTAR ISI

<i>Pendahuluan</i>	1
Bab 1: Merasa ragu-ragu? Cara mengambil keputusan	7
Bab 2: Merasa tidak termotivasi? Cara mengerjakannya (dengan asal-asalan)	27
Bab 3: Merasa lepas kendali? Cara memperkuat pengendalian diri	41
Bab 4: Merasa stres? Cara menggunakan kekuatan humor	63
Bab 5: Merasa kewalahan? Cara menenangkan diri	77
Bab 6: Merasa cemas? Cara menyikapi pikiran yang tidak diinginkan	89
Bab 7: Merasa kesepian? Cara menjalin hubungan yang bahagia	103
Bab 8: Merasa ditolak? Cara mengatasi patah hati	119

Bab 9: Merasa terpuruk? Cara menemukan pertumbuhan diri	137
Bab 10: Merasa dikecewakan? Cara menemukan harapan	151
<i>Kata Penutup</i>	167
<i>Daftar Rujukan</i>	169
<i>Ucapan Terima Kasih</i>	177
<i>Tentang Penulis</i>	179

PENDAHULUAN



TENTANG SAYA

Saya ilmuwan di University of Cambridge, dan selama hampir satu dekade meneliti berbagai macam topik yang membuat kita berkembang dalam hidup dan bangkit kembali dari situasi sulit. Melalui Ted Talks (bincang-bincang tentang teknologi, hiburan, dan desain) dan seminar yang saya selenggarakan, serta diskusi dengan ratusan orang, saya mendapati ada 10 jenis pola pikir dan perasaan—10 “suasana hati yang buruk”—yang membuat kita tidak dapat mewujudkan potensi diri kita. Suasana hati ini sangat umum, tetapi jika kita membiarkannya cukup lama, suasana hati ini dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan dan kebahagiaan kita. Melalui buku ini saya ingin membantu para pembaca mengidentifikasi suasana hati ini, melewatinya, dan bangkit kembali.

TENTANG BUKU INI

Buku ini bukan sekadar buku; buku ini adalah paket strategi berbasis sains yang menangani sejumlah bidang utama dalam hidup kita: pola pikir, kehidupan sosial, pekerjaan, dan perjuangan pribadi kita. Berdasarkan penelitian saya dan interaksi dengan orang-orang yang menghadiri seminar dan presentasi saya, saya menciptakan seperangkat alat bantu yang mengandung strategi penanggulangan yang dapat kita praktikkan kapan saja dan di mana saja untuk menjadi lebih optimistis, lebih tegas, dan lebih percaya diri.

Saat mempelajari buku ini dan menerapkan berbagai kiat ini, kita akan merasa lebih santai, seolah-olah kekuatan yang tenang telah lahir dalam diri kita. Kita akan merasa bahwa hidup menjadi sumber kepuasan setiap hari, dan ketika hal ini terjadi, kita akan merasakan diri kita perlahan-lahan berubah. Saya ingin pembaca memandang buku ini sebagai “resep”, yang menyajikan sejumlah obat untuk digunakan pada saat-saat krisis, dan obat lain yang berdosis kecil tetapi memiliki efek kumulatif yang besar.

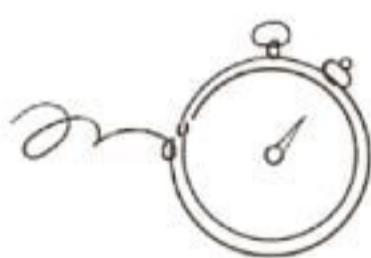
Bab dalam buku ini pendek-pendek dan memerlukan waktu sekitar 20 menit untuk membacanya. Namun, saat kepanikan melanda, sebaiknya kita memusatkan perhatian pada nasihat jangka pendek di awal setiap bab, yang biasanya membutuhkan waktu tidak lebih dari 2 menit untuk membacanya. Gunakan cara ini untuk mengubah suasana hati ketika menghadapi keadaan sulit dan kita memerlukan bantuan untuk bangkit kembali. Setiap bab membahas suasana hati yang berbeda sehingga kita dapat menyelaminya sesuai dengan kebutuhan dan dapat langsung menuju ke strategi yang dicari.

Berikut ini 10 suasana hati yang saya bahas untuk membantu pembaca mengatasinya:

- Merasa ragu-ragu
- Merasa tidak termotivasi
- Merasa lepas kendali
- Merasa stres
- Merasa kewalahan
- Merasa cemas

- Merasa kesepian
- Merasa ditolak
- Merasa terpuruk
- Merasa dikecewakan

Setiap bab disusun sebagai berikut (perhatikan ikon di setiap bab!):



Bagian 1: Bacalah saat keadaan darurat. Ini bacaan cepat, tidak lebih dari 2 menit, dan dapat membantu kita keluar dari saat-saat yang sulit.



Bagian 2: Sains kilat. Informasi latar belakang psikologi tentang suasana hati, perasaan, dan emosi yang terkait. Isinya ringkasan singkat yang memberi kita wawasan tentang apa yang terjadi pada diri kita dari sudut pandang psikologi dan/atau ilmu saraf serta bagaimana orang lain juga dipengaruhi oleh emosi ini.



Bagian 3: Cara mengatasi. Strategi jangka panjang untuk menyikapi suasana hati atau perasaan tertentu. Ini rencana pengembangan mendalam bagi kita untuk membangun ketangguhan dan menyikapi kemalangan.

Bagaimanapun cara kita menyikapi
kehidupan di masa lalu
dan bagaimana keadaan kita sekarang,
kita akan menemukan solusi yang sudah
dicoba dan diuji,
yang kreatif, dan dapat dicapai,
yang dapat membantu kita.

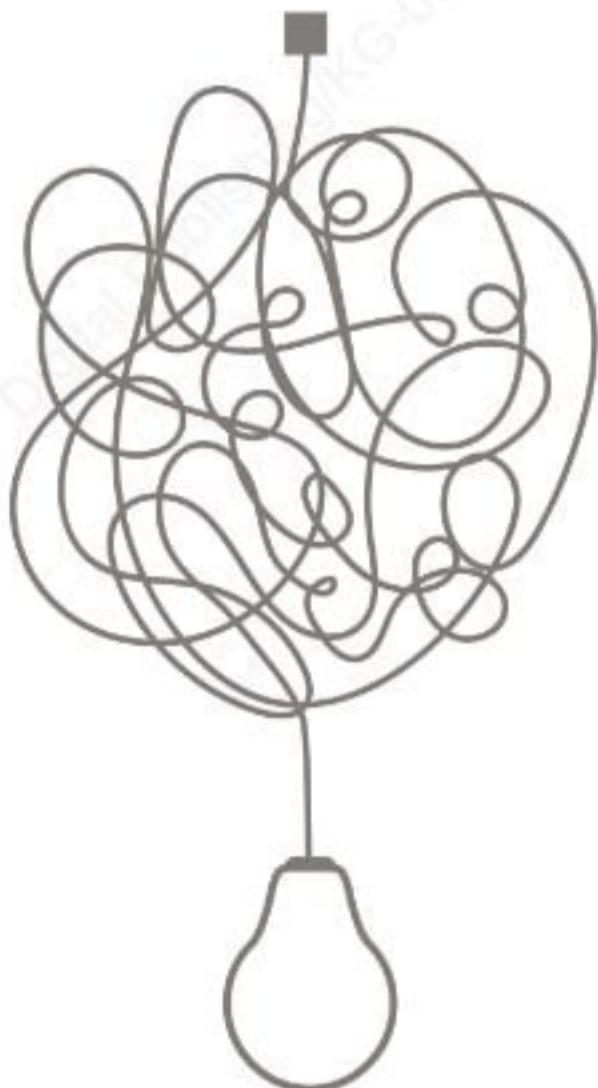
PENGALAMAN PRIBADI

Ketika kanker ibu saya muncul kembali dua tahun yang lalu, saya merasakan salah satu perasaan yang akan saya bicarakan dalam buku ini—kewalahan—saya tidak tahu ke mana harus berpaling. Hidup tiba-tiba tampak tidak masuk akal lagi dan saya merasa tercerabut dari dunia. Saya berpaling ke 10 strategi dan mempraktikkannya setiap kali merasa terpuruk. Perlahan-lahan, saya menyaksikan kekuatan batin saya membaik. Rasanya seperti ada tangan gaib yang mengangkat saya dari dalam tanah dan saya bisa kembali mengendalikan hidup saya. Saya menulis buku ini untuk menunjukkan kepada pembaca bahwa ada beberapa cara sederhana dan manjur untuk menghadapi suasana hati yang sulit dan membuat kita dapat kembali mengendalikan hidup kita.

BAB 1

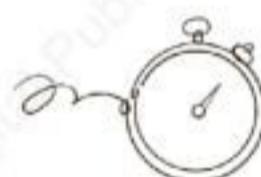
MERASA RAGU-RAGU?

Cara mengambil keputusan



Bab ini menyajikan cara mengambil keputusan dan menjadi lebih tegas. Mungkin kita sedang berpikir keras untuk memutuskan pekerjaan yang akan dilamar, ke mana harus pindah, atau sepatu yang akan dibeli; apa pun itu, kita akan menemukan strategi untuk mengambil keputusan dengan penuh percaya diri. Bab ini juga membantu kita mengambil keputusan dengan lebih mudah dan melepaskan rasa takut yang membelenggu kita.

Jika kita membutuhkan waktu lama untuk mengambil keputusan atau kita mengandalkan orang lain untuk meyakinkan diri kita atau membuat keputusan untuk kita, bab ini akan menunjukkan bagaimana membalikkan keadaan ini. Bab ini membahas cara mengendalikan kehidupan kita dan hidup dengan tujuan yang jelas.



BACALAH SAAT KEADAAN DARURAT

- **Percayai naluri yang pertama kali muncul dalam pikiran kita ketika harus mengambil keputusan yang rumit.** Para peneliti di University of Amsterdam membuktikan bahwa makin rumit suatu keputusan, makin baik jika kita mengandalkan naluri yang muncul pertama kali dalam pikiran kita. Jika pilihannya cukup sederhana, misalnya saat memilih handuk yang akan dibeli, mempertimbangkan baik buruknya handuk itu dapat membantu kita mengambil keputusan. Namun sebaliknya, makin rumit suatu keputus-

an, misalnya saat memilih mebel atau mobil untuk dibeli, lebih baik jika kita dibimbing oleh alam bawah sadar kita. Dan percayalah pada naluri kita.^{1, 2}



SAINS DI BALIK PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Waktu baca: 10 menit

Keraguan dapat membuat kita frustrasi. Jika kita sering mengalaminya, hal tersebut bisa menyebabkan kualitas hidup kita menurun, dan dapat menghambat kita dalam berbagai hal penting.

Adakalanya kita bolak-balik mempertimbangkan keputusan selama berjam-jam: kita menghabiskan waktu lama untuk mencari produk terbaik, berusaha memoles email agar sempurna, berusaha memutuskan apa yang harus dipesan. Kadang-kadang setelah membuat keputusan pun kita tetap saja tidak puas, bertanya dalam hati apakah seharusnya kita tadi memilih yang lain.

Cara kita membuat keputusan dapat berdampak signifikan pada hidup kita. Hal tersebut dapat menentukan apakah kita berhasil menyelesaikan sesuatu atau malah tetap berdiam diri. Hal tersebut dapat menentukan apakah ketika mendapat kesempatan, kita menggunakannya, atau menahan diri. Bab ini membahas bagaimana pikiran kita melindungi kita agar tidak

terlalu menderita seandainya kita membuat keputusan yang “buruk”. Jika kita mengalami kebingungan untuk waktu yang lama, ada strategi manjur yang dapat digunakan untuk membuat keputusan dengan lebih mudah, strategi untuk mengembangkan tujuan hidup kita. Bab ini menunjukkan caranya.

M&S: “*Maximiser*” versus “*satisficer*”

Psikolog Barry Schwartz mendapati bahwa ada beberapa kelompok orang sehubungan dengan gaya pengambilan keputusan. Ada yang tergolong “*maximiser*” dan ada yang tergolong “*satisficer*”.³

Mungkin kita pernah bertemu dengan sosok *maximiser* dalam perjalanan hidup kita, atau mungkin juga kita termasuk dalam golongan itu. *Maximiser* adalah orang yang membuat keputusan setelah mengumpulkan semua informasi tanpa ada yang luput dari pengamatannya. Jika seorang *maximiser* hendak membeli kemeja baru, dia akan mendatangi sebanyak mungkin toko kemeja dan mencoba sebanyak mungkin kemeja sebelum menentukan pilihan. Golongan ini bertekad untuk menemukan “yang terbaik”. Baik itu kemeja terbaik, laptop terbaik, atau bahkan pasangan terbaik. Jika kita termasuk golongan *maximiser* dan kulkas di rumah mendadak tidak berfungsi, mungkin kita akan memanggil montir. Namun, proses menemukan montir itu sering kali sulit dan membutuhkan waktu lama: kita mencari informasi tentang semua montir yang ada di daerah tempat tinggal kita, membaca sebanyak mungkin ulasan tentang mereka, menjelajahi internet

berjam-jam sebelum akhirnya mengambil keputusan. Proses ini menyita waktu dan dapat menguras tenaga. Karena para *maximiser* memiliki sifat teliti dan telaten, mereka sering menunda pengambilan keputusan dan menunda tindakan. Ini karena proses memilih dan mempelajari setiap kemungkinan begitu merepotkan. Memang benar, sosok *maximiser* kadang berhasil menemukan sebongkah emas dalam pencarian yang menyeluruh itu, tetapi pada saat menemukannya, dia sudah kehabisan tenaga. Dia bahkan tidak dapat menikmati apa yang ditemukannya karena tenaganya sudah terkuras.

“*Satisficer*” adalah kebalikannya: Jika seorang *satisficer* perlu membeli sesuatu, dia akan melihat beberapa opsi dan jika menemukan sesuatu yang kurang lebih memenuhi apa yang dicarinya, langsung saja dibeli. Seorang *satisficer* tidak memerlukan kesempurnaan, dan karena itu, hidupnya sering kali lebih santai. Seorang *satisficer* cukup puas menggunakan satu aturan penting yang membantunya membuat keputusan dalam hidupnya. Dan aturan tersebut adalah: *cukup baik*. Karena tidak mendambakan sesuatu harus “sempurna”, dia tidak putus asa jika kemudian melihat sesuatu yang lebih baik setelah menentukan pilihan. Sebaliknya, sosok *maximiser* cenderung menunda-nunda dalam menjatuhkan pilihan, terutama jika tahu bahwa dia tidak diperkenankan untuk berubah pikiran—karena bagaimana jika ada sesuatu yang lebih baik daripada yang ditawarkan saat ini? Dengan demikian, dia selalu mencari sesuatu yang lebih baik. Dan hal tersebut bisa menghalangi kebahagiaan yang ingin dirasakannya.

Dunia pilihan

Jika kita termasuk kelompok *maximiser*, mungkin sulit untuk hidup di dunia materialis yang selalu berubah ini. Dewasa ini kita memiliki lebih banyak pilihan daripada sebelumnya. Yang harus kita lakukan adalah masuk ke dunia *online*, lalu melihat-lihat berbagai produk makanan, acara TV, video game, tempat untuk dikunjungi. Sosok *maximiser* akan tergoda untuk ingin meneliti semua yang tersedia di pasar sebelum membeli suatu produk—tetapi, bagaimana kita bisa meneliti semuanya apabila ada puluhan, mungkin juga ratusan tawaran untuk dipilih?

Ini membawa kita ke sebuah poin penting: ketika dihadapkan pada begitu banyak pilihan, kita cenderung memilih yang lebih buruk. Dalam satu eksperimen, sejumlah orang yang diberi pilihan cokelat yang lebih sedikit—enam jenis—lebih mungkin untuk benar-benar membelinya daripada ketika disuguh 30 jenis cokelat.⁴ Ketika pilihan terbatas, kita juga lebih puas dengan apa yang sudah kita beli.

Hal yang sama terjadi dalam pekerjaan. Para siswa yang diminta untuk menulis esai, tetapi diberi lebih sedikit pilihan topik justru menghasilkan esai yang lebih baik daripada siswa yang pilihan topiknya lebih banyak.⁴ Ternyata, lebih sedikit *memang* lebih baik. Ketika kita melihat sesuatu yang jumlahnya sedikit dan dikelilingi oleh sedikit pilihan, menjatuhkan pilihan menjadi lebih mudah. Kita lebih puas dengan pilihan kita. Mungkin ada hubungannya dengan membuang barang-barang yang tidak dibutuhkan dan menjalani kehidupan yang

lebih sederhana, menjalani kehidupan yang lebih bahagia—kita hanya membeli barang yang kita butuhkan dan lebih menikmati barang yang kita miliki.

Inilah sebabnya mengapa dalam dunia belanja *online* dan tampilan wajah yang jumlahnya sangat banyak di platform kencan *online*, mungkin lebih baik jika kita mengikuti aturan “cukup baik”.⁶ Di dunia yang terus berubah ini—gawai yang lebih besar dan lebih baik muncul setiap beberapa bulan sekali, orang makin sering memutuskan hubungan, mengincar sosok yang “sempurna”, seperti berlari menuju garis finis yang sebenarnya hanya fatamorgana. Garis finis yang terus bergerak menjauh dengan setiap langkah yang kita ambil, garis finis yang tidak akan pernah bisa kita capai. Produk, rumah, karier, dan lain-lain yang “sempurna” itu tidak ada, karena produk yang lebih baru dan lebih baik dapat segera muncul. Inilah sebabnya mengapa “cukup baik” dapat menyelamatkan kita semua dari kehidupan yang tak ada hentinya mengejar sesuatu yang bahkan sebenarnya tidak ada.

Sistem kekebalan psikologis

Adakalanya kita menunda pengambilan keputusan karena takut. Kita takut menghadapi risiko saat memilih, terutama jika pilihan itu bersifat permanen. Kita khawatir bahwa jika keputusan kita ternyata tidak sesuai dengan harapan, kita akan merasakan dampaknya untuk waktu yang lama. Namun, yang sering tidak kita sadari adalah bahwa kita cenderung mele-

Carilah sesuatu
yang “cukup baik”
alih-alih
yang “terbaik”.

bih-lebihkan perasaan tidak enak jika sesuatu tidak berjalan seperti yang kita inginkan. Padahal, perasaan kita bisa pulih lebih cepat daripada yang kita perkirakan.

Mengapa kita biasanya salah ketika berusaha mengira-ngira betapa beratnya penderitaan kita di waktu mendatang? Ada dua alasannya: Alasan pertama adalah ketika kita memikirkan betapa akan kesalnya kita apabila mengalami sesuatu yang negatif di waktu mendatang, kita lupa bahwa akan ada peristiwa lain dalam hidup kita *pada waktu yang bersamaan*.⁵⁻⁷ Peristiwa ini akan bersaing untuk mendapatkan perhatian dan emosi kita. Misalnya, jika kita hendak mengukur seberapa buruk perasaan kita jika pacar kita memutuskan hubungan yang baru dijalin sekitar satu bulan, kita mungkin memperkirakan bahwa kita akan sangat tidak bahagia. Jika hubungan itu sudah terjalin bertahun-tahun dan penuh kebahagiaan, mungkin kita berpikir bahwa kita tidak akan pernah bisa tersenyum lagi untuk waktu lama. Atau jika kita kehilangan sahabat, mungkin kita mengira bahwa kita akan mengalami depresi dan suasana hati yang selalu terpuruk selama bertahun-tahun. Namun, mari kita asumsikan salah satu dari hal-hal tersebut benar-benar terjadi: hubungan kita hancur berantakan atau kita kehilangan seseorang. Tidak diragukan lagi bahwa sangat sulit untuk melewati periode ini, tetapi penelitian menunjukkan bahwa intensitas emosi kita tidak setinggi yang kita kira.⁵⁻⁷ *Kita sering memperkirakan akan merasakan emosi negatif yang begitu kuat saat mengalami kesulitan, padahal sebenarnya tidak akan separah itu.*

Ini karena banyak hal lain yang terjadi selama masa sulit itu, yang dapat membuat suasana hati kita membaik dan mem-

buat kita tersenyum. Mungkin kita asyik mengobrol di telepon dengan seorang teman baik, menikmati minuman dingin di hari yang terik, bersiap-siap untuk acara di kantor, dan semua ini mengisi ruang mental kita dan, kadang-kadang, bahkan dapat mendatangkan sedikit kegembiraan. Sejumlah orang, yang diminta untuk memikirkan seberapa buruk perasaan mereka jika peristiwa negatif seperti itu terjadi, sering memperkirakan *suasana hati negatif yang berlangsung lama*. Mereka tidak memperhitungkan semua peristiwa lain yang dapat terjadi pada saat yang bersamaan yang dapat memperbaiki suasana hati yang murung. Ini kesalahan manusia: kita hanya berfokus pada perpisahan atau kehilangan serta suasana hati kita di saat itu saja, sambil melupakan segala hal lainnya. Ini bisa membuat kita terjebak. Ini dapat menyebabkan kita tidak membuat keputusan dan mengambil risiko.

Alasan kedua mengapa kita melebih-lebihkan betapa buruknya perasaan kita adalah karena sistem kekebalan psikologis kita sedang aktif.⁵⁻⁷ Sama seperti sistem kekebalan fisiologis untuk tubuh, yang membantu kita melawan infeksi dan penyakit, kita juga memiliki mekanisme pertahanan untuk pikiran. Ketika sesuatu yang negatif terjadi, kita memiliki proses mental bawaan yang dapat membantu kita membendung dampak bencana.

Daniel Gilbert di Harvard University menunjukkan bahwa kita memiliki mekanisme pertahanan internal, yang dapat mencegah kita jatuh terlalu dalam jika sesuatu tidak terjadi sebagaimana yang kita harapkan.⁵⁻⁷ Jadi, jika kita tidak mendapatkan beasiswa atau pekerjaan yang kita cari, cobalah berkata dalam

hati, “Sebenarnya bukan itu yang kuinginkan” agar perasaan kita menjadi lebih baik. Kita mulai menemukan segi negatif pada hal-hal yang kita inginkan sehingga kita merasa tidak terlalu terluka. Ini sistem kekebalan psikologis yang sedang berperan. Pikiran kita bisa dengan gigih memperbaiki suasana hati; bahkan dapat mendistorsi kenyataan. Rahasianya: tidak usah terlalu menyadari sistem kekebalan psikologis ini. Seperti yang dikatakan Gilbert, kita harus membiarkan sistem kekebalan pertahanan itu bekerja dengan tenang, dengan sendirinya, dan tanpa campur tangan kita.

Namun, sekarang setelah kita mengetahui adanya sistem ini, bagaimana kita dapat memanfaatkan informasi ini dengan baik? Lain kali, jika kita harus membuat keputusan dan khawatir membuat pilihan yang salah, sadarilah bahwa apa pun yang terjadi dan bagaimanapun keputusannya, kita akan baik-baik saja—and lebih baik daripada yang mungkin kita sadari saat ini. Penelitian Gilbert menunjukkan bahwa kita mampu melewati badai emosional ke tingkat yang lebih tinggi daripada yang kita kira,⁷ dan kita harus menggunakan sekutu yang kita miliki ini—sistem kekebalan psikologis kita. Jadi, jika kita kembali ke pengambilan keputusan, bagaimana melakukannya?

Alih-alih mendasarkan keputusan pada rasa takut dan tetap berdiam diri, tetapkan tekad untuk membuat keputusan berdasarkan apa yang sebenarnya kita inginkan dalam hidup. Dan jangan menengok lagi ke belakang.

Kita memiliki sistem kekebalan psikologis yang melindungi kita agar tidak mengalami penderitaan yang terlalu berat dalam hidup.

Andaikan saja kita tahu bahwa kita tidak akan merasa seburuk itu saat memikirkan kemalangan dalam hidup ini, kita mungkin tidak berusaha sekeras itu. Keuntungannya: kita dapat memanfaatkan pengetahuan ini dengan baik: jika sebuah keputusan tidak berhasil, tidak akan terasa seburuk seperti yang kita perkirakan akan terjadi.



CARA MENGATASI: 5 STRATEGI UNTUK MENYIKAPI KEBIMBANGAN

Waktu baca: 10 menit

Kita sudah tahu bahwa sistem kekebalan psikologis dapat melindungi kita seandainya kita mengambil keputusan “buruk” dan bahwa kita harus tetap berpegang pada keputusan itu dan bukan menahan diri. Terdapat juga beberapa strategi lain yang dapat membantu kita menjadi sosok yang lebih tegas. Mari kita bahas satu per satu:

1. Belajar menerima risiko

Setiap kali membuat keputusan, kita menghadapi risiko. Bahkan seandainya kita memutuskan sesuatu yang relatif kecil, seperti acara TV yang akan ditonton, kita mengambil risiko: mungkin kita tidak akan menyukai pilihan itu. Saat membuat keputusan yang lebih besar, seperti pindah ke kota lain, ada kemungkinan risikonya lebih besar: apakah kita akan mendapatkan teman atau mendapatkan pekerjaan? Kuncinya bukan mengambil keputusan untuk waktu mendatang atau diam saja, melainkan belajar *menerima risiko yang menyertai pengambilan keputusan*.

Dan mengapa ini penting? Karena ketegasan dapat memengaruhi cara kita melihat diri sendiri. Apabila kita selalu ragu-ragu dan sering berubah pikiran, kita dapat mulai kehilangan kepercayaan diri. Mungkin kita sudah memutuskan bahwa besok akan menelepon seseorang. Namun, ketika hari esok tiba, kita memutuskan untuk menundanya dan berfokus pada tenggat yang membayangi. Sering berubah pikiran dan tidak menepati kata-kata sendiri dapat membuat kita tidak lagi percaya pada diri sendiri, membuat kita kehilangan rasa percaya diri bahwa kita akan menindaklanjuti.

Inilah sebabnya mengapa dikatakan baik apabila kita membuat keputusan dan belajar menerima risiko yang menyertainya. Belajarlah untuk menerima kenyataan bahwa ada unsur

ketidakpastian dalam hidup ini. Dan makin cepat kita belajar menerima ini, segalanya akan makin mudah.

2. Ubah fokus—sambutlah ketegasan

Jika ingin menjadi orang yang lebih tegas, kita harus berlatih mengambil keputusan dengan cepat. Setelah mempertimbangkan beberapa pilihan yang ada selama jangka waktu tertentu, katakanlah 30 menit, sebaiknya kita segera menentukan pilihan. Kemudian, setelah mengambil keputusan, lebih baik kita *merasa gembira bahwa kita bisa tegas* alih-alih telah membuat keputusan yang “tepat”. Ketika kita merasa gembira karena telah bertindak tegas, hal tersebut dapat mengobarkan perasaan termotivasi dan memacu kita untuk bertindak tegas lagi di waktu mendatang.

3. Apa yang membuat kita bersemangat?

Jika kita terus-menerus bimbang dalam mengambil keputusan tentang pekerjaan atau arah karier, tanyakan dalam hati: apa yang membuat saya bersemangat? Ini dapat memberi kita kunci tentang apa yang kita sukai, apa yang memuaskan hati kita, apa yang membuat hidup kita terasa bermakna.

Bergembiralah
bahwa kita tegas
alih-alih telah
mengambil keputusan
yang tepat.

4. “Apa yang akan saya lakukan seandainya tahu bahwa saya tidak akan gagal?”

Setiap kali kita merasa tidak yakin tentang suatu keputusan—misalnya apakah akan meminta cuti atau tidak kepada atasan, atau meminta pacar untuk menghabiskan lebih banyak waktu bersama kita—tanyakan pertanyaan yang kuat itu dalam hati. Jawabannya bisa menjadi kunci untuk membuka wawasan hebat yang dapat digunakan untuk mengubah hidup kita.

5. Tekan tombol reset dalam hidup kita

Saya ingin menutup bab ini dengan sebuah pemikiran: adapula ketika keputusan kita tidak membawa hasil dan kita mengecam diri sendiri karena berbagai alasan, kita menjadi terpuruk dan berhenti. Kita berhenti mencoba dan mengambil risiko. Ketika hal ini terjadi, yang dapat membantu kita merasa lebih baik hanyalah *menekan tombol reset pada hidup kita dan bangkit lagi*.

Ketika melakukan kesalahan, kita cenderung membuat catatan mental dalam hati—kita selalu ingat. Makin sering kita mengingat-ingat “pilihan yang buruk”, kesalahan, dan penyesalan, makin banyak catatan mental yang menumpuk. Kita cenderung berpikir bahwa makin erat kita berpegang pada catatan ini, makin baik pula tindakan kita di waktu mendatang. Namun, yang terjadi bukan begitu. Sebaliknya, mengingat semua keraguan, kesalahan, dan “kegagalan” hanya membuat kita merasa tidak berdaya dan menguras motivasi kita.

Jadi, kita harus melakukan sesuatu yang lain: tekan tombol reset pada hidup kita dan mulai lagi dari nol. Kita harus mengambil penghapus dan menghapus segala sesuatu dari mental kita dan menghapus semua catatan itu. Kita harus membuang semua hal negatif itu. Kita harus mulai dari hari pertama, hari ini, dan mulai saat ini mengadopsi kebiasaan baru dan perlahan-lahan bangkit kembali. Peluang lain akan datang, kita akan menemukan cara baru untuk berkembang.

Jika minggu, bulan, atau tahun yang lalu tidak berjalan sesuai dengan rencana dan keputusan tidak berjalan dengan baik, hapus semua kritik diri dan mulai lagi dari awal. Tekan tombol reset pada hidup kita dan ambil langkah pertama ke depan.

Rangkuman

Mengambil keputusan adalah tindakan yang merepotkan banyak orang. Biasanya karena takut—takut membuat keputusan keliru, takut tidak berhasil mencapai hal yang diinginkan. Namun sebaliknya, makin cepat kita menepiskan rasa takut itu, dan belajar menerima bahwa adakalanya keputusan kita tidak memenuhi harapan, makin tegas pula sikap kita. Makin cepat kita membiasakan diri menerima risiko yang menyertai setiap keputusan, makin mudah pula kita mengambil keputusan.

Jika kita hendak mencoba salah satu strategi yang dijelaskan dalam bab ini, strategi manakah yang akan kita gunakan? Jika kita hendak mulai menggunakan strategi ini selama tiga ming-

gu ke depan setiap kali perlu membuat keputusan, perubahan apa yang akan kita alami? Bagaimana perubahan hidup kita?

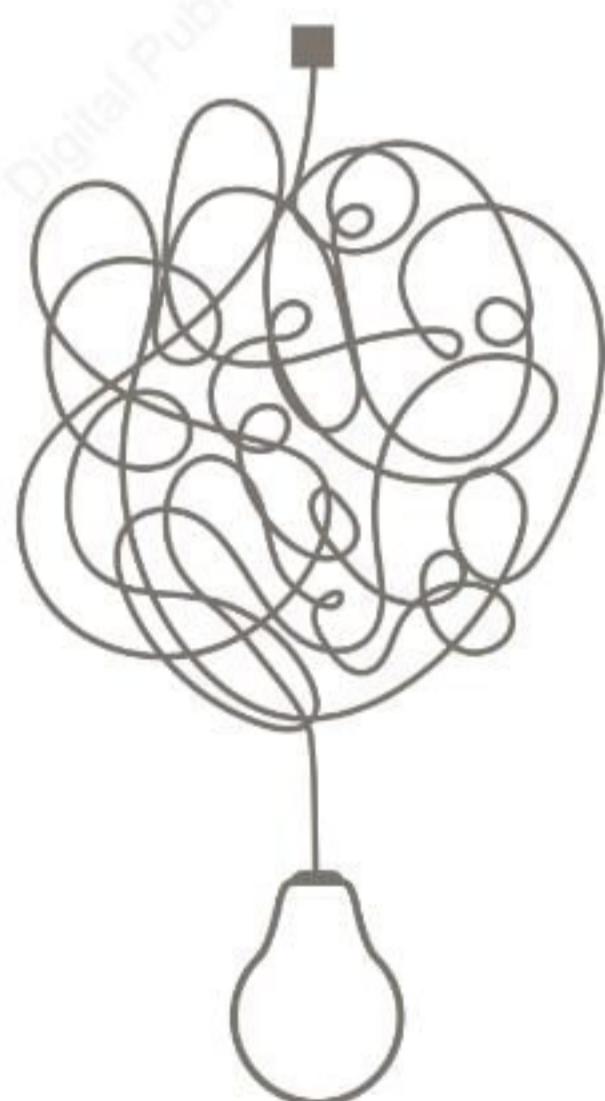
Pilih salah satu strategi, tulis di sehelai kertas, dan tandai atau centang setiap kali kita menggunakannya. Kemudian, tulis perubahan yang dialami setiap hari.

Mempraktikkan strategi		
Hari	Menggunakan strategi? Jika ya, tandai atau centang di bawah ini.	Bagaimana perubahan yang dialami hari ini? Apakah Anda merasa lebih gembira, lebih bersemangat, atau lebih santai setelah menggunakan strategi itu? Tulis pikiran yang muncul dalam benak Anda.
Hari 1		
Hari 2		
Hari 3		
Hari 4		
Hari 5		
Hari 6		
Hari 7		
Hari 8		
Hari 9		
Hari 10		
Hari 11		
Hari 12		
Hari 13		
Hari 14		
Hari 15		
Hari 16		
Hari 17		
Hari 18		
Hari 19		
Hari 20		
Hari 21		

BAB 2

MERASA TIDAK TERMOTIVASI?

Cara mengerjakannya
(dengan asal-asalan)



Apakah Anda tengah mengelarakan tenaga untuk mulai mengerjakan tugas yang tidak Anda sukai? Apakah terasa sulit sekali untuk mulai menggarap suatu proyek? Apakah Anda merasa belum sepenuhnya siap untuk mulai beraktivitas? Baik itu proyek di tempat kerja, memasak atau membereskan rumah, melakukan percakapan yang rumit, kita biasanya ingin menyelesaikannya dengan baik. Bahkan, dengan sempurna. Namun, kebutuhan untuk mengerjakannya dengan sempurna dapat menyebabkan keletihan dan stres. Hal itu dapat menyebabkan penundaan dan kita mungkin bahkan tidak pernah memulainya.

Jika kita perlu mulai mengerjakan suatu tugas dan merasa ketinggalan, cara yang pasti berhasil untuk memulainya adalah **mengerjakannya dengan asal-asalan**. Bagian-bagian dalam bab ini membicarakan mengapa “mengerjakannya dengan asal-asalan” ternyata membawa hasil dan bahwa cara ini dapat memicu kita untuk langsung bertindak. Bab ini juga mengajari kita strategi penanggulangan jangka panjang untuk *menepiskan sikap menunda-nunda dan membangkitkan motivasi*.



BACALAH SAAT KEADAAN DARURAT

- **Jangan melamun.** Kita menggunakan lebih dari sepertiga hari untuk memikirkan hal-hal yang tidak terkait dengan tugas yang ada di depan mata.⁸ Melamun dapat menyebabkan kita merenung dan mulai memikirkan tujuan yang

masih belum kita capai.⁹ Jadi, kapan pun kita sadar bahwa pikiran kita melayang-layang, arahkan kembali ke hal-hal yang perlu kita lakukan.



SIKAP MENUNDA-NUNDA DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGI

Waktu baca: 5 menit

Kata menunda-nunda (*procrastination*) berasal dari kata Latin—*pro* artinya “meneruskan” dan *crastinus* artinya “besok”. Ini sikap yang sering kali tidak perlu, tetapi kita tetap saja melakukannya meskipun tahu bahwa sebaiknya kita mulai mengerjakannya sekarang.

Jadi, mengapa kita menunda-nunda, padahal tahu bahwa sikap itu tidak baik? Salah satu alasannya adalah karena kita ingin merasa nyaman, ingin santai. Kita tidak suka memiliki perasaan tidak nyaman, seperti frustrasi atau uring-uringan, yang disebabkan oleh adanya tugas. Jadi, kita melakukan apa pun yang bisa kita lakukan untuk menghindarinya. Menunda pekerjaan dalam jangka pendek memang bisa membuat kita merasa lega, tetapi tidak demikian halnya dalam jangka panjang. Sering menunda-nunda dapat menimbulkan stres^{10, 11}, yang dapat melemahkan sistem kekebalan. Juga dapat menimbulkan rasa kecewa, karena kita tidak menjalani hidup sesuai dengan kemampuan kita—berulang kali kita kehilangan kesempatan.

Kebiasaan menunda-nunda juga berkaitan dengan rasa percaya diri yang rendah¹²: kita merasa tidak mampu melakukannya. Mantan pelatih tenis dan penulis Tim Gallwey¹³ pernah melatih beberapa orang petenis terbaik dunia. Katanya, prestasi kita dalam hidup setara dengan kemampuan kita, dikurangi dengan gangguan yang berasal dari pikiran negatif dan keyakinan bahwa kemampuan kita terbatas. Ini persamaan yang sederhana:

$$\text{Prestasi} = \text{Kemampuan} - \text{Gangguan}$$

Kita memiliki kemampuan lebih besar daripada yang kita kira, tetapi gangguan pikiran negatif yang terus-menerus ini membuat kita tidak dapat berprestasi sesuai dengan kemampuan itu. Kita menghambat pertumbuhan diri sendiri akibat munculnya pikiran seperti “Aku tidak mampu melakukannya” atau “Mustahil aku bisa mendapatkan pekerjaan itu”. Pikiran-pikiran tersebut begitu kuatnya sehingga tidak saja memadamkan semangat, tetapi juga dapat memengaruhi prestasi kita dalam hidup. Namun, jika kita meminimalkan gangguan yang berasal dari pikiran negatif ini, kita bisa membalikkan keadaan.

Mitos: Aku akan lebih menyukainya besok

“Aku akan lebih menyukainya besok”—ini salah satu mitos terbesar dalam sikap menunda-nunda. Kita terus berpikir bahwa kita akan merasa lebih menyukainya nanti, meskipun pengalaman membuktikan berulang kali bahwa hal itu tidak terjadi. Alasannya adalah bahwa pikiran dapat mempermain-

kan kita; kita berpikir bahwa kita mampu meramalkan emosi kita sendiri. Kita mengira bahwa kita akan lebih termotivasi untuk bekerja nanti, tetapi ketika “nanti” itu tiba, kita tetap saja tidak termotivasi.¹⁴

Ketika tahu bahwa pikiran manusia memiliki cacat ini—bahwa pikiran itu tidak berasas menilai bagaimana perasaan kita nanti—sebenarnya lebih mudah untuk mulai bekerja saja.^{15, 16} Karena pengetahuan adalah kekuatan. Karena tahu bahwa kita mungkin tidak akan merasa lebih bersemangat atau lebih bahagia untuk melakukan tugas kita nanti, kita bisa mulai melakukannya sekarang. Kita dapat *mengerjakannya dengan asal-asalan*.



CARA MENGATASI: 5 STRATEGI UNTUK MENYINGKIRKAN KEBIASAAN SUKA MENUNDA-NUNDA DAN MENJADI TERMOTIVASI

Waktu baca: 10 menit

1. Kerjakan dengan asal-asalan

Setelah penelitian yang mendalam, saya menemukan rahasia besar untuk membangkitkan motivasi. Saya ingin berbagi rahasia ini: *kerjakan dengan asal-asalan*. Ketika dihadapkan pada tugas berat dan kita enggan untuk mulai mengerjakannya, kerjakan saja dengan asal-asalan. Saat menghadapi proyek

yang membuat stres, alih-alih menunda sampai waktu dan tempat yang tepat untuk mulai menggarapnya, langsung saja kerjakan. Tidak perlu berusaha mengerjakannya dengan sempurna dan tidak usah juga memikirkan bagaimana hasilnya nanti. Apabila kita mengerjakannya dengan asal-asalan, kita bukan saja sudah mengambil langkah pertama, tetapi sudah dalam perjalanan untuk menyelesaiakannya. “Kerjakan dengan asal-asalan” mengantikan frustrasi dengan kegembiraan dan mengubah suasana hati kita dari negatif menjadi positif.

Sejumlah orang yang mulai menggunakan moto ini menceritakan pada saya bahwa mereka mulai merasa mampu, bahagia. Mereka menyelesaikan sesuatu alih-alih menghindarinya. Salah satu hal yang sering saya dengar adalah upaya “asal-asalan” ternyata sudah memadai. Apa pun yang dilakukan dengan tergesa-gesa atau tanpa banyak berpikir, ternyata cukup bagus!

Sebagai penulis dan penyair, G.K. Chesterton biasa berkata, “Segala sesuatu yang layak dilakukan, layak dilakukan dengan asal-asalan pada awalnya.” Jadi, kerjakan saja secara asal-asalan sekarang, dan kita dapat selalu kembali lagi nanti dan memperbaikinya.

Pada Agustus 2020, saya menerima email dari Ben, yang menggunakan strategi “kerjakan dengan asal-asalan” yang pernah didengarnya di salah satu acara bincang-bincang saya. Katanya, kalau berbicara soal peluang baru, dia dulunya adalah “orang yang paling sering membuang-buang waktu, kebiasaan yang nyaris membuatnya terpuruk!” Dia telah mencoba nasihat saya sejak acara bincang-bincang itu dan sekarang ti-

dak pernah lagi merasa cemas: “Tiga kata itu jauh lebih berhasil dibandingkan dengan ribuan jam membaca buku motivasi, menyemangati diri sendiri, dan berbagai tindakan lainnya. Saya telah membaca tulisan tentang ‘kegagalan saya menempuh jalan menuju kesuksesan’ dan semua cara ‘mengendalikan’ ego saya, ketakutan saya, atau kecemasan saya, tetapi hanya dengan mendengar tiga kata itu seperti yang Andaucapkan, terasa ‘nyambung’ dengan saya,” tulisnya.

2. Duduk dengan tidak nyaman

Setelah berhasil memulainya, kita dapat memupuk kebiasaan bertindak. Mengerjakan dengan asal-asalan dapat membantu kita untuk memulai dan ini langkah terpenting. Namun, ada sejumlah strategi lain yang juga dapat kita gunakan, yakni mengerjakan tugas dengan cara yang jauh lebih mudah, yang akan saya bahas dalam bab ini.

Strategi lainnya adalah: berlatih untuk bisa menerima perasaan tidak nyaman ketika sudah duduk untuk mulai bekerja. Jika kita menunda-nunda tugas, kita melakukannya karena tugas itu mungkin memunculkan perasaan tidak nyaman: perasaan sangat tidak senang atau frustrasi. Dan karena kita tidak suka mengalami perasaan itu, kita ingin menjauhi perasaan tersebut. Namun, ada konsekuensinya, terutama jika mewujudkan kesenangan lebih penting daripada mewujudkan tujuan dan impian.^{10,11} Jadi, alih-alih menjauhi perasaan tidak nyaman itu, berlatihlah untuk bisa menerimanya ketika kita sudah duduk untuk mulai bekerja. Perasaan itu akan berlalu, karena sifatnya hanya sementara.

Berlatihlah untuk
bisa menerima
rasa tidak nyaman
ketika sudah duduk
untuk mulai bekerja.

3. Ubah fokus

Pada masa kuliah S-1, banyak artikel jurnal yang harus saya baca dan banyak di antaranya yang tidak menarik dan bahasanya berbelit-belit. Di tahun pertama, kadang saya enggan membaca tumpukan kertas di meja saya—saya memandangnya sebagai bacaan wajib untuk meraih gelar, pil pahit yang harus ditelan. Baru setelah saya mulai berbicara dengan sejumlah orang tentang suasana hati dan kesehatan mental, saya mulai dapat melihat makna di balik itu semua. Baru setelah saya mulai melihat dampak kecemasan dan depresi pada kehidupan seseorang dan seberapa besar manfaat strategi penanggulangan, pandangan saya berubah. Setelah berbicara dengan sejumlah orang tentang perjuangan dan masalah kesehatan mental, saya menyadari bahwa artikel ilmiah bukan sekadar prasyarat untuk pekerjaan saya. Di dalam berbagai artikel itu terdapat kunci untuk mencapai kesejahteraan, kunci untuk menemukan tujuan, dan kunci untuk kehidupan yang baik.

Saya pun terpikat karenanya. Saya sadar bahwa jawabannya terletak pada ilmu pengetahuan. Berjam-jam waktu yang dihabiskan para peneliti untuk menemukan cara merebut kembali kendali atas hidup kita, ribuan peserta yang ikut ambil bagian dalam penelitian mereka di seluruh dunia. Jadi, saya pun mulai membaca banyak makalah. Saya berbagi cerita ini karena satu alasan: ketika kita dihadapkan pada tugas dan hanya melihat tumpukan kertas yang harus kita baca, *spreadsheet excel* yang harus kita isi, kita menempatkan diri di zona buntu. Kita menetapkan batas tentang apa yang bisa kita lakukan. Padahal, apabila kita mulai memikirkan perasaan *lain* yang

mungkin kita rasakan pada saat yang sama, segalanya mulai berubah.

Apabila kita mengalihkan fokus dari kebosanan dan keengganan menggarap tugas, dan berfokus pada perasaan yang *berbeda*—mungkin keinginan untuk mempelajari sesuatu yang baru atau ambisi untuk naik pangkat di tempat kerja—ini dapat berpengaruh besar pada motivasi kita. Alih-alih memikirkan perasaan yang tidak kita sukai, berfokuslah pada perasaan yang kita sukai.

Kita memiliki hamparan perasaan yang dapat kita munculkan pada waktu tertentu. Hamparan ini kaya dan mengandung perasaan negatif, tetapi juga perasaan positif yang didorong oleh hasrat dan rasa penasaran.¹⁴ Apabila kita memilih untuk memanfaatkan yang positif, ibaratnya kita mulai berenang mengikuti arus, bukan melawannya.

Ketika saya berfokus pada manfaat yang dapat saya petik jika saya melakukan pekerjaan saya, orang-orang yang hendak saya bantu, segalanya mulai berubah dengan cepat dan menjadi lebih baik. Namun, masih ada saat-saat ketika saya merasa pekerjaan itu sulit. Bahkan meskipun saya memiliki tujuan, membaca konsep yang sama selama berminggu-minggu dapat membuat saya merasa sangat frustrasi. Pada hari-hari yang lebih sulit, saya biasanya beristirahat dan membaca kutipan dari buku-buku yang menginspirasi. Kebiasaan ini dapat mengobarkan kembali bahan bakar dalam diri saya. Hal itu membuat saya mengingat arti pekerjaan yang saya lakukan, yakni perasaan senang merencanakan penelitian, dan kegem-

biraan menemukan sesuatu yang baru. Dan saya dapat kembali ke pekerjaan saya dengan pola pikir yang berbeda: pola pikir rasa ingin tahu.

4. Memupuk pola pikir pertumbuhan

Hal lain yang dapat kita lakukan untuk memotivasi diri dan mewujudkan kehidupan yang kita inginkan adalah dengan memupuk “pola pikir pertumbuhan”. Psikolog Carol Dweck meneliti aspek ini dan mendapati bahwa orang yang memiliki pola pikir pertumbuhan cenderung berhasil dengan baik dalam hidupnya. Mereka memandang kemunduran sebagai peluang.¹⁷ Mereka tidak menghindar dari masalah dan justru menjadi *lebih* termotivasi ketika menemukan masalah yang tidak dapat segera dipecahkan.

Orang yang memiliki pola pikir
pertumbuhan berpendapat
bahwa kesuksesan adalah akibat langsung
dari seberapa banyak
usaha yang dilakukannya,
bukan seberapa pintar dirinya.

Ketika orang seperti ini mulai mengerjakan tugas, kepuasan dirinya tidak terlalu bergantung pada hasil—apakah dia berhasil dalam tugas atau apakah berhasil melakukannya dengan sempurna—tetapi pada proses penyelesaian tugas itu. Kadang, makin sulit prosesnya, makin besar kegembiraan yang dirasakannya.¹⁷ Makin besar pula kepuasan dirinya saat mampu bertahan meskipun mungkin lebih mudah untuk menyerah. Makin besar rasa bangganya karena mampu bertahan meskipun tidak berhasil.

Kita mungkin pernah bertanya-tanya apa yang memuaskan para pendaki gunung ketika mereka memutuskan untuk mendaki Puncak Himalaya dengan taruhan kehilangan nyawa akibat kedinginan? Atau lari maraton yang membuat mereka ingin muntah? Jawabannya: karena mereka ingin meraih perasaan bangga, perasaan berprestasi. Sebab, meskipun mungkin tidak memenangi maraton atau berhasil sampai ke Puncak Himalaya, mereka masih bisa merasa senang karena telah mencobanya. Bahwa mereka berhasil mencapai garis finis meskipun lelah, meskipun merasakan sakit, meskipun mengalami kesulitan.

Pola pikir pertumbuhan itu membangkitkan motivasi, bisa menjadi bahan bakar untuk bertindak. Apabila kita memiliki pola pikir pertumbuhan, kesalahan sepertinya bukan masalah besar lagi—kesalahan hanyalah salah satu dari sekian banyak strategi yang ternyata tidak berhasil. *Trial and error* lebih penting daripada mengejar kesempurnaan.

5. Lakukan senam aerobik 30 menit

Senam aerobik dapat secara signifikan melonjakkan tingkat kebahagiaan. Penelitian menunjukkan bahwa ketika kita lebih bahagia, kita menjadi lebih termotivasi, dan upaya untuk mewujudkan tujuan pun menjadi lebih mudah.¹⁸ Jadi, kita bisa pergi berjalan-jalan, berjoget ria di dapur, memutar video olahraga, atau melakukan senam jantung yang kita sukai. Semua ini cara yang mengasyikkan untuk mulai bekerja lagi.

Rangkuman

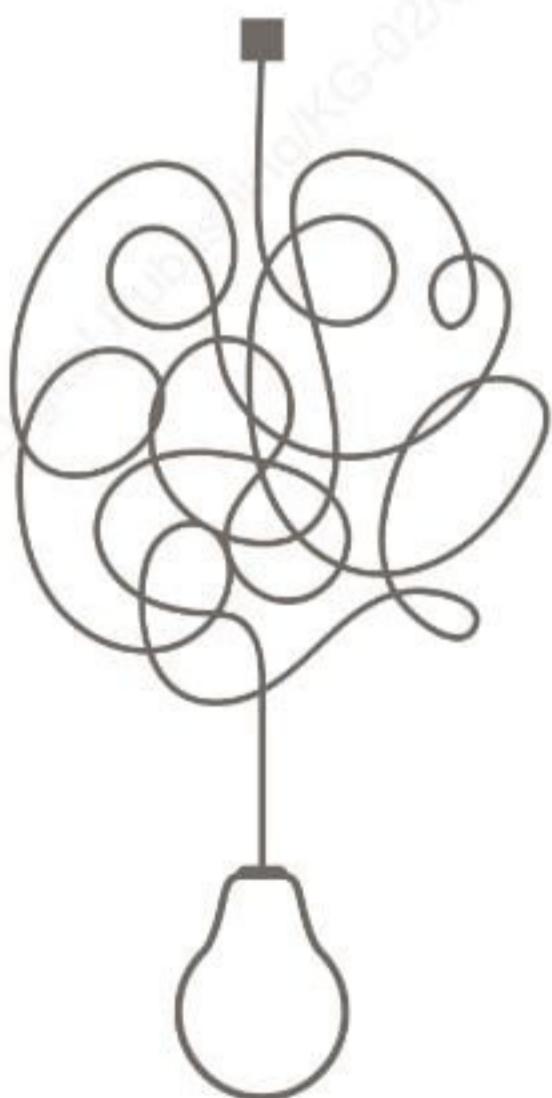
Setiap kali merasa kehilangan motivasi, kita dapat menggunakan berbagai strategi dalam bab ini untuk memacu diri kembali untuk bertindak. Berusahalah untuk memupuk pola pikir pertumbuhan dan berfokus pada sasaran: apa yang ingin kita capai? **Ingin menjadi siapakah kita hari ini?** Jika satu strategi tidak membawa hasil, coba strategi lain. Alih-alih membidi kesempurnaan, kerjakan dengan asal-asalan dulu.

nonajual@mail.com|30022/GDi

BAB 3

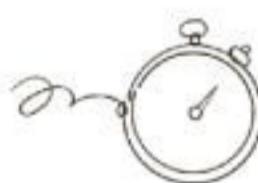
MERASA LEPAS KENDALI?

Cara memperkuat pengendalian diri



Apakah yang dimaksud dengan pengendalian diri? Setiap kali kita berusaha untuk berpikir dengan cara berbeda, berperilaku berbeda, atau merasa berbeda daripada biasanya, ini artinya kita sedang mengendalikan diri. Setiap kali kita menahan dorongan dan mengarahkan perilaku kita dengan cara yang disengaja (misalnya kita tidak mengalihkan perhatian dan terus mengerjakan tugas), artinya kita sedang mengendalikan diri. Dan hal ini penting untuk mewujudkan tujuan jangka panjang, karena membuat kita tetap berfokus.

Adakalanya kita merasa tidak ingin bekerja selama satu jam lagi atau ingin menyerah pada godaan, tetapi kita tidak menyerah. Kita tetap bekerja agak lebih lama atau menahan diri, karena kita tidak ingin membuat keputusan atau tindakan yang terburu-buru atau bertindak secara impulsif. Sebagai manusia, kita tidak melakukan segala sesuatu secara otomatis; kita memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri, dan sejauh mana kita mampu melakukannya adalah salah satu hal utama yang membuat kita berbeda satu sama lain. Hal itu jugalah yang membuat kita fleksibel; ketika kita tidak bertindak menurut dorongan hati, artinya kita belajar mengendalikan pikiran dan perasaan kita.



BACALAH SAAT KEADAAN DARURAT

- **Tunggu 10 menit sebelum menyerah.** Baik kita tergoda untuk minum secangkir kopi lagi, mengisap sebatang ro-

kok lagi, atau menjelajahi internet, tunggu 10 menit. Kese- diaan menunggu itu meningkatkan “keteguhan hati”, dan “buah terlarang” itu pun mulai terlihat tidak terlalu meng- goda. Buah terlarang itu kehilangan daya tariknya.



SAINS DI BALIK PENGENDALIAN DIRI

Waktu baca: 10 menit

Meskipun banyak hal dalam hidup yang tidak dapat kita kendalikan, bab ini akan menunjukkan cara mengendalikan hal-hal yang *dapat* kita kendalikan. Akan dibahas cara menjaga impuls agar tetap terkendali. Dan hal ini penting karena kemampuan untuk melakukannya dapat memudahkan kita mengatur perasaan dan pikiran.¹⁹ Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengatur kendali pada usia dini adalah penanda kesuksesan hidup di kemudian hari. Anak-anak prasekolah yang mampu menunda kepuasan akan lebih percaya diri dan kompeten sebagai remaja dan mereka juga dapat menangani stres dengan lebih baik sebagai remaja.²⁰ Anak-anak yang dapat dengan sangat teguh mengendalikan diri akan menjadi sosok yang mampu menghemat uang dengan lebih baik di usia tiga puluhan.^{21, 22} Pengendalian diri itu bermanfaat—baik secara harfiah maupun secara kiasan.

Namun, segi positifnya adalah: watak awal kita tidak selalu menentukan siapa diri kita; keinginan untuk mampu mengendalikan diri adalah langkah ke arah yang benar. Teruslah membaca untuk mengetahui langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengendalikan diri.

Setiap kali kita berusaha untuk tetap teguh dan tidak menyerah pada godaan atau menunda kepuasan, artinya kita memanfaatkan pengendalian diri. Ini adalah kekuatan yang memungkinkan kita dapat melakukan hal-hal yang tidak mudah bagi kita. Menghindari kepuasan yang menggoda di depan mata mungkin terasa sedikit tidak nyaman; itulah sebabnya banyak di antara kita yang harus dengan susah payah mengatasinya.

Ketika peneliti Angela Duckworth di University of Pennsylvania mempelajari pengendalian diri, dia mendapati bahwa pengendalian diri adalah alat-peramal yang lebih baik untuk memperkirakan nilai rapor di sekolah daripada kecerdasan bawaan.²³ Orang yang cerdas dapat mempelajari keterampilan baru dan belajar dari kesalahannya sendiri²⁴, tetapi pengendalian diri adalah hal yang berbeda. Artinya secara aktif membentuk hidup kita sesuai dengan keinginan kita, mampu mengatur perhatian, mampu melepaskan kesenangan jangka pendek untuk mewujudkan visi jangka panjang.²³

Watak awal kita
tidak selalu
menentukan
siapa kita.

Orang-orang yang sangat teguh dalam mengendalikan diri juga tampak sebagai orang yang prestasinya baik, dan ketika kita memperhatikan mereka dan melihat betapa mudahnya mereka melakukan segala sesuatu, sepertinya mereka hidup tanpa beban dan bahkan sepertinya mereka menikmatinya. Namun, sering kali tidak begitu. Kajian psikologis tentang “siswa berprestasi” di sekolah menunjukkan^{23, 25} bahwa siswa yang mampu mendisiplinkan diri tidak selalu merasa positif pada saat itu. Alih-alih, sasaran yang spesifiklah—mendapatkan nilai bagus—yang membuat mereka terus berprestasi baik. Jika secara alami kita bukan siswa atau pekerja yang mudah berkonsentrasi, hasil kajian tadi mungkin bisa membuat kita lega. Pada kenyataannya, pada umumnya kita tidak menyukai kesibukan sehari-hari, meskipun kita memang melakukan kesibukan itu. Dan orang yang mampu bertahan paling lamalah yang menang.

Pengendalian diri adalah tentang visi kita dan berpegang teguh pada visi tersebut saat menghadapi rintangan. Dan hasilnya membuktikannya: dalam sejumlah kajian, siswa yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk melakukan hal-hal sulit, seperti belajar, adalah siswa yang lebih mampu mengendalikan diri, dan mereka cenderung berhasil dalam hidupnya kelak.

Dalam penelitian kami di University of Cambridge²⁶, berdasarkan penelitian terhadap lebih dari 20.000 orang, kami mendapati bahwa pengendalian diri juga bermanfaat bagi kesehatan mental. Hasilnya, perasaan bahwa kita dapat me-

ngendalikan diri dan mengendalikan hidup kita dapat memudahkan kita memahami dunia yang selalu berubah dan kacau. Kami menelaah data para wanita yang pendiriannya kokoh—wanita yang melihat dunia sebagai sesuatu yang dapat dikelola dan bermakna, dan mereka percaya bahwa kesulitan patut diatasi dengan kerja keras. Para wanita ini tingkat kecemasannya rendah meskipun sedang mengalami kesulitan—mereka mampu melewati masa-masa sulit dan tinggal di daerah yang kebanyakan penduduknya tinggal di rumah yang penuh sesak atau tidak memiliki mobil. Wanita yang pendiriannya kokoh tidak terpuruk saat keadaan menjadi sulit.

Kami juga mengkaji kelompok kedua—para wanita yang pendiriannya lemah. Mereka juga menghadapi kesulitan, tetapi berbeda dengan kelompok pertama, mereka tidak menganggap dunia sebagai sesuatu yang dapat dikelola dan bermakna. Mereka tampaknya tidak mampu mengendalikan diri sebagaimana kelompok pertama. Oleh karena itu, wanita yang pendiriannya lemah memiliki tingkat kecemasan yang tinggi ketika mengalami kesulitan.

Namun, mari kita kembali membahas pengendalian diri. Di bawah ini disajikan contoh orang yang dengan susah payah berusaha mengendalikan diri dan bagaimana dia mengatasi dorongan hatinya.

Kita semua pernah mengalaminya.

Berikut ini contohnya:

Nick berusia 25 tahun. Selama ini dengan susah payah dia berusaha untuk dapat mengendalikan diri. Sejak kuliah, dia ingin menerapkan pola makan sehat dan berjanji pada dirinya sendiri untuk tidak makan junk food sama sekali, "mulai dari sekarang". Namun, saat perutnya kerconongan, semua yang diikrarkannya buyar. Dia mengatakan pada dirinya sendiri untuk lebih sering berolahraga, memperbarui keanggotaan di gym, mengikuti dua mata kuliah, dan merasa seakan-akan pada akhirnya dia telah berhasil menjaga kesehatannya. Namun, setelah kobaran antusiasme awal itu berlalu, hidup terasa tidak nyaman dan dia merasa sulit mempertahankan rutinitas olahraganya. Jadi, dia tidak lagi ke gym, sampai hati nuraninya menyalahkannya untuk menjadi lebih aktif lagi beberapa bulan kemudian. Setiap kali dia memutuskan untuk melakukan sesuatu, hal itu hanya bertahan selama beberapa hari sebelum akhirnya rencana itu gagal.

Masalahnya bukanlah kesediaannya untuk melakukan sesuatu atau menjaga kesehatan tubuhnya dengan lebih baik, tetapi karena dia menetapkan sasaran yang terlalu ketat, terlalu sulit untuk dipertahankan. Atau: "Saya berolahraga dua atau tiga kali seminggu atau saya sama sekali tidak melakukannya," katanya. Dia hanya akan makan makanan sehat dan pantang semua makanan yang digoreng dan yang manis, atau dia akan sama sekali tidak pantang makan apa-apa. Begitu dia merasa lelah atau suasana hatinya galau, pengendalian dirinya memudar: dietnya berakhir dan rutinitas olahraganya berhenti.

Masalah lainnya adalah selama beberapa hari pertama Nick mencoba sesuatu yang baru, dia mulai merasa agak lelah karena upaya tersebut. Dia agak kelelahan karena menggunakan “otot pengendalian diri” untuk melakukan hal-hal yang sebetulnya tidak biasa dilakukannya.

“Kelelahan” karena mengendalikan diri ini dapat terjadi pada kita semua. Mungkin kita pernah mengalami bahwa ketika kita melakukan sesuatu yang baru atau di luar kebiasaan, pada mulanya kita merasa sulit. Setiap kali kita meneguhkan hati dan memaksa diri untuk melakukan sesuatu yang baru atau tidak mau mengikuti dorongan hati, semangat pengendalian diri kita menjadi agak kendur. Jadi, mengapa begini?

Ketika Martin Seligman di University of Pennsylvania menyurvei lebih dari 100.000 orang dari 54 negara di seluruh dunia tentang keteguhan sifat mereka, “pengendalian diri” adalah sesuatu yang tampaknya sulit dihadapi oleh banyak orang.²⁷ Sejumlah orang menyatakan bahwa kebaikan dan keadilan adalah prioritas utama mereka, tetapi pengendalian diri berada jauh di bawah daftar prioritas. Tampaknya menghindari godaan adalah sesuatu yang sulit bagi banyak orang di seluruh dunia. Mengetahui fakta ini bolehlah membuat kita lega, dan saya harap kita semua bisa menjadi lebih baik pada diri sendiri ketika memikirkan kebiasaan kita saat ini dan saat kita berupaya mengubah kebiasaan buruk tersebut.

Akibat pengendalian diri

Setiap kali kita mengendalikan diri, kita harus menanggung akibatnya. Mengendalikan diri itu ada batasnya dan jika kita selalu melakukannya pada keadaan tertentu, sulit bagi kita untuk melakukannya juga pada keadaan lain. Ketika kita berusaha untuk berperilaku atau berpikir dengan cara tertentu atau tidak memakan kue cokelat untuk makan siang, kendali diri kita melemah.²⁸ Penelitian menunjukkan bahwa orang yang membuat dirinya tidak menyerah pada godaan cokelat ternyata lebih mudah menyerah dalam menyelesaikan soal teka-teki yang diberikan setelah uji cokelat itu, dibandingkan dengan mereka yang sejak awal memutuskan untuk menikmati cokelat.²⁹ Memaksa diri untuk tidak minum minuman beralkohol favorit dapat melemahkan kendali diri kita dan justru membuat kita lebih sulit untuk berusaha setelah menahan diri untuk tidak minum itu.³⁰ Peneliti Amerika Mark Muraven menguji ini dengan melakukan penelitian pada pemumin yang hanya minum sesekali, dilakukan pada orang berusia 21 hingga 45 yang minum setidaknya satu kali minuman beralkohol dalam seminggu.³⁰ Dia memberi para peserta penelitian itu instruksi berikut: mereka diminta untuk meletakkan gelas minuman beralkohol yang biasa mereka minum itu di sebelah mereka dan hanya boleh mencium aroma alkohol tanpa menyeruputnya. Para peserta diberitahu bahwa jika mereka benar-benar ingin minum seteguk, mereka boleh meminumnya, tetapi diminta untuk berusaha tidak melakukan hal itu. Kemudian, peserta diminta mengerjakan sejumlah tugas. Namun, karena mereka telah kehilangan sebagian ken-

dari diri dengan tidak minum, mereka lebih sulit melakukan tugas-tugas yang diberikan.

Mungkin kita bisa menebak apa yang terjadi ketika, dalam eksperimen yang sama, para partisipan diperbolehkan mencium aroma air? Mereka dapat dengan lebih baik mengerjakan tugas. Salah satu hasil penelitian ini adalah: peserta yang harus menahan godaan alkohol lebih sulit mengerjakan tugas daripada peserta yang hanya mencium aroma air.

Jadi, apa artinya? Setiap kali kita melihat, mencium aroma, atau membayangkan sesuatu yang kita sukai tetapi tidak boleh menikmatinya, hal tersebut dapat memicu konflik batin—kita menginginkan buah terlarang, tetapi tahu bahwa kita tidak boleh menyerah. Setiap kali kita mengendalikan diri untuk mengatasi konflik batin ini, kita menjadi sedikit lebih lelah dan tampil lebih buruk pada apa pun yang harus kita lakukan setelah kejadian itu. Kita mengalami “utang” pengendalian diri.

Namun, segi positifnya adalah, ada cara untuk melindungi pengendalian diri kita sehingga kita dapat mempertahankan agak lebih banyak cadangan energi kita agar tidak cepat lelah. Cara ini sangat berguna ketika kita berusaha menahan godaan. Cara ini menyederhanakan hidup kita sehingga kita dapat mempertahankan cadangan pengaturan diri yang berharga itu. Dan strateginya adalah: ubah lingkungan kita. Ini salah satu dari lima teknik jangka panjang untuk meningkatkan pengendalian diri, yang saya uraikan di bawah ini:



CARA MENGATASI: 5 STRATEGI UNTUK PENGENDALIAN DIRI YANG LEBIH BAIK

Waktu baca: ⏰ 10 menit

1. Ubah lingkungan kita

Ketika dorongan hati muncul dan kita merasa sulit mengendalikan diri, alih-alih menahan diri atau membatasi diri, singkirkan objek godaan dari sekitar kita.³¹ Misalnya, jika kita ingin berhenti minum alkohol, buang semua botol minuman itu dari rumah sehingga kita tidak bisa mendapatkannya ketika dilanda keinginan kuat untuk minum.

Jika kita tidak ingin memeriksa SMS atau WA saat sedang bekerja, simpan ponsel di ruangan lain; saya sudah melakukan ini berkali-kali dan berhasil. Sebelumnya, saya bekerja sambil meletakkan ponsel di samping laptop, terutama ketika sedang menempuh pendidikan S-2—banyak di antara kita berbuat begitu. Yang saya alami adalah bahwa begitu muncul masalah sepele atau pikiran menjadi buntu, saya akan meraih ponsel untuk melegakan hati dan santai sejenak. Hanya jeda sekejap, saya berkata pada diri sendiri. Namun yang terjadi: niat membaca beberapa SMS sebentar berubah menjadi menggulir-gulir layar ponsel selama satu jam, dan tahu-tahu bukan saja fokus saya buyar, motivasi saya juga menguap. Jadi, saya me-

mutuskan untuk mencoba kiat lain. Saya mulai meninggalkan ponsel di ruangan lain atau meletakkannya di laci sehingga saya tidak bisa melihatnya. Dan karena ponsel itu tidak terlihat, saya pun cenderung melupakannya. Saya menjadi jauh lebih produktif dan lebih mudah melakukan pekerjaan untuk jangka waktu yang lebih lama tanpa direcoki oleh berbagai gangguan sepele itu. Ini satu-satunya hal paling efektif (dan termudah!) yang pernah saya lakukan untuk menghilangkan kecanduan ponsel yang sering dialami kebanyakan orang.

Alasan strategi ini berhasil sungguh sederhana: sering kali, apa pun yang tidak terlihat oleh mata benar-benar tidak akan ada dalam pikiran. Ketika kita secara aktif mengubah situasi kita, lebih mudah bagi kita untuk mengendalikan diri. Orang-orang di sekitar kita pasti memengaruhi kita. Namun, begitu juga aneka benda yang masuk ke dalam pandang kita sehari-hari. Ubah hal yang menimbulkan gangguan atau godaan: sembunyikan ponsel, matikan notifikasi dari komputer, jangan ada camilan di rumah. Setelah semua ini kita lakukan, lingkungan akan mendukung kita alih-alih kita yang harus bersusah payah menghindari godaan di sekitar kita.

Berbagai benda yang masuk ke dalam bidang penglihatan akan memengaruhi kita.

Benda yang menjadi fokus kita, yang kita pikirkan, dan pada akhirnya, yang kita inginkan.

2. Melatih keteguhan hati untuk mengendalikan diri

Rahasianya: makin sering kita mengendalikan diri, makin teguh pula pengendalian diri kita.²⁸ Sebuah penelitian penting oleh Muraven membuktikan kebenaran hal ini. Dalam penelitian ini, 69 mahasiswa diminta untuk melakukan sejumlah tugas yang mengharuskan mereka mengendalikan diri.³² Tugasnya antara lain tidak memikirkan beruang kutub selama lima menit dan meremas alat penguat otot tangan (*hand grip*). Berusaha untuk terus meremas alat penguat otot tangan dan menepiskan keinginan untuk mengendurkan otot tangan itu sangat melelahkan dan mengharuskan kita mengendalikan diri.

Para peneliti juga mencoba sesuatu yang lain, dan di sinilah terjadi hal yang tidak biasa. Para peneliti meminta beberapa orang peserta untuk melakukan berbagai latihan olahraga secara konsisten selama dua minggu. Sejumlah peserta diminta mengubah postur tubuh selama dua minggu: mereka disuruh duduk tegak atau berjalan lurus sesering mungkin. Yang lain diminta untuk berusaha mengubah suasana hati agar lebih positif setiap kali mereka merasa galau. Dan peserta lain diminta menuliskan secara terperinci semua makanan yang mereka makan setiap hari.

Setelah periode dua minggu berakhir, semua peserta dipanggil kembali dan diminta melakukan tugas pengendalian diri dari awal eksperimen, seperti tidak memikirkan beruang kutub dan meremas alat penguat otot tangan. Namun, kali ini, ada perbedaan: peserta yang melakukan latihan menun-

juukkan peningkatan kekuatan secara keseluruhan—mereka tidak lagi merasa sulit melakukan tugas pengendalian diri. Hasilnya, mereka merasa tidak terlalu lelah ketika melakukan tugas-tugas yang membutuhkan usaha. Peningkatan kekuatan ini tampaknya juga meluas ke bidang lain dalam kehidupan mereka.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika kita pada awalnya berusaha mengendalikan diri, misalnya tetap rutin berolahraga atau mengerjakan proyek di malam hari, terasa sulit. Namun, jika kita tetap gigih dan berusaha meningkatkan kekuatan batin kita, bahkan melalui aktivitas lain yang tidak terkait seperti berjalan-jalan secara teratur selama dua minggu, hal tersebut dapat memberikan efek positif pada semua bidang kehidupan kita.

Pelajaran utama yang dipetik dari penelitian ini adalah bahwa untuk memupuk kemampuan pengaturan diri atau pengendalian diri, kita harus melatih keteguhan hati untuk melakukannya. Apabila kita melatih ketekunan untuk terus mengerjakan suatu tugas padahal lebih mudah untuk menyerah saja, artinya kita sedang memupuk pengendalian diri kita. Kita sedang membangun sumber daya batin dan meningkatkan kekuatan batin kita untuk jangka panjang.

3. Munculkan perasaan positif

Katakanlah kita harus menyelesaikan beberapa tugas dalam sehari. Meskipun kita sudah bisa mengatur diri sendiri dengan lebih baik dan sering bisa mengendalikan diri, suasana hati adakalanya terpuruk ketika kita menghadapi tugas yang panjang atau banyak hal yang harus diselesaikan dan kita merasa lelah lahir batin. Pada saat-saat itu, kita mungkin membutuhkan perbaikan suasana hati seketika, sesuatu yang positif—sesuatu yang membuat kita merasakan perasaan positif. Saat kita mulai merasa lesu di sore hari, mungkin kita tergoda untuk terus memaksakan diri bekerja. Padahal, menurut penelitian, hal terbaik yang harus dilakukan adalah beristirahat sebentar selama 5–10 menit agar kita cepat bisa pulih kembali. Penelitian psikolog Dianne Tice menunjukkan bahwa orang yang suasana hatinya membaik saat mengerjakan tugas demi tugas, bisa bertahan lebih lama dan mampu mengendalikan diri lebih baik daripada mereka yang tidak mengalami perasaan positif ini.³³

Jadi, seperti apakah perasaan positif ini? Contohnya: menonton film lucu dan menghibur (dalam penelitian Tice, peserta menonton video Robin Williams dan Eddie Murphy atau mereka menerima hadiah kejutan).³³ Perasaan positif juga bisa dialami ketika kita mengobrol dengan teman baik, mendengarkan musik yang membangkitkan semangat, atau menarikan tarian yang dinamis.

Perasaan positif
dapat membangkitkan
semangat.

4. Fokus pada *keuntungannya* jika kita menghindari sesuatu

Ketika memikirkan kepuasan seketika, kita cenderung fokus pada keuntungan seandainya kita memanjakan hasrat jangka pendek kita. Strategi yang jauh lebih efektif adalah memikirkan akibatnya jika kita menyerah. Setiap kali kita berusaha membatasi diri untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu, atau “memaksa” diri untuk bertindak dengan cara tertentu, batin kita berusaha keras untuk tidak langsung menyerah demi mendapatkan kepuasan. Dan kita merasa sulit untuk menolaknya, karena kita berfokus pada kelezatan “buah terlalang”, kesenangan jangka pendek seketika. Alih-alih melakuk hal itu, berfokuslah pada *keuntungannya* jika kita menghindarinya. Jadi, jika kita ingin mengurangi minum kopi, alih-alih memikirkan kenikmatan yang kita rasakan saat minum kopi, ingatlah akan kegelisahan dan kecemasan yang mungkin kita alami jika kita menyerah, pikirkan malam-malam yang membuat kita kurang tidur.

Apa pun situasi yang kita hadapi, cara kita bereaksi tergantung pada bagaimana kita memandang situasi tersebut. Dan cara kita memandangnya biasanya bergantung pada sesuatu yang kita pilih untuk kita pikirkan. Jika kita memikirkan akibat buruk jangka panjang apabila menyerah pada godaan untuk menikmati sesuatu yang kita idamkan sesaat, sesuatu itu menjadi tidak terlalu menarik lagi.

5. Singkirkan godaan sejak awal

Jauh lebih mudah menyingkirkan sesuatu sejak awal daripada membiarkannya tumbuh dan baru *di kemudian hari* menangginya. Contohnya kemarahan: lebih mudah menangani kemarahan saat mulai menyeruak, menjauh sejenak untuk menenangkan diri, daripada terus membiarkannya makin berkobar dan kemudian berusaha mengendalikannya.³¹

Rangkuman

Pengendalian diri dapat dilatih dan ditingkatkan. Kita dapat membangun sumber daya ini mulai dari nol dengan menggunakan strategi yang dijelaskan dalam bab ini. Bahkan seandainya saat ini kita merasa tidak terlalu mampu mengendalikan diri, kita dapat mengubahnya melalui hal-hal yang kita lakukan. Ketika dua mobil mulai melaju di sepanjang jalan raya dan sangat berdekatan, pada awalnya kita tidak akan melihat perbedaan di jalur kedua mobil tersebut. Namun, jika mobil yang satu secara konsisten menjauh dari mobil yang lain, meskipun dengan jarak yang kecil, makin lama jarak di antara keduanya makin besar dan menjadi jelas. Pada awalnya, kita mungkin tidak merasakan perubahan radikal dalam diri kita, kita mungkin tidak merasakan perubahan apa pun. Namun, setelah beberapa minggu berlatih, jarak dari sosok diri kita yang lama menjadi makin besar, dan kita sedang dalam perjalanan untuk membangun masa depan yang baru.

Misalkan kita memiliki proyek atau sasaran yang sedang kita usahakan untuk tercapai saat ini. Mari kita catat kemajuan yang kita alami setiap hari selama dua minggu dengan menggunakan tabel di halaman 61. Makin rajin kita bekerja untuk menyelesaikan proyek atau mewujudkan sasaran kita, makin kuat pula pengendalian diri kita. Pengendalian diri yang lebih kuat menjadi jelas ketika tugas mulai terasa tidak terlalu sulit dan suasana hati kita membaik.

Memperkuat pengendalian diri

Mari kita tuliskan tugas yang ingin kita tangani. Kemudian, setiap hari, beri nilai seberapa sulit tugas tersebut dari 1 (mudah) hingga 5 (sulit). Di kolom terakhir, beri peringkat suasana hati kita dari 1 (galau) hingga 5 (positif). Makin rajin kita menangani tugas, tugas itu mulai terasa makin mudah dan suasana hati kita akan makin membaik—ini merupakan indikasi bahwa kendali diri kita menguat.

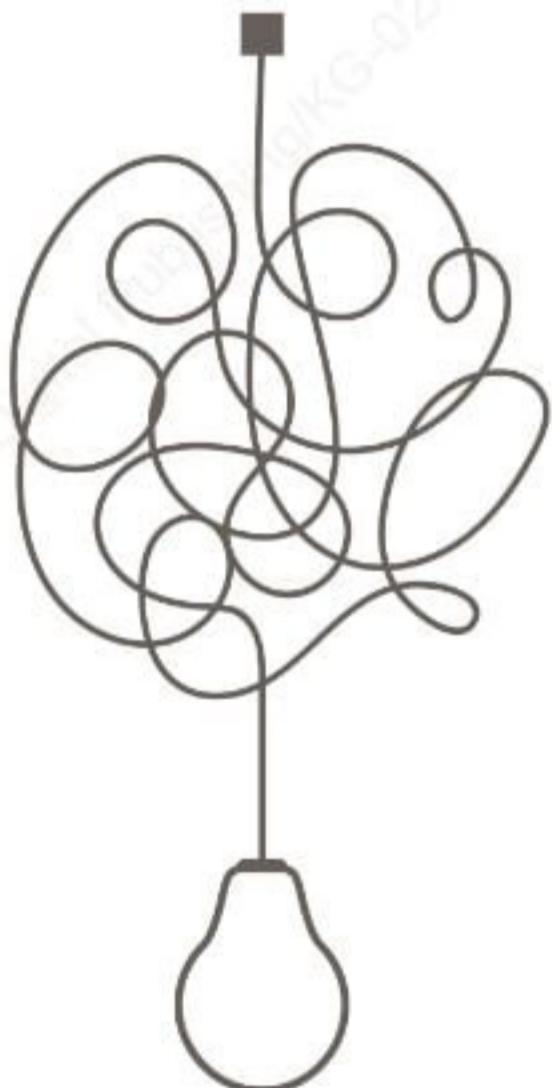
<p>Tugas: _____ <i>(Mis. berjalan kaki 10.000 langkah sehari; menggarap proyek yang kreatif)</i></p>		
	Kesulitan 1 = mudah 2 = 3 = 4 = 5 = sulit	Suasana hati 1 = galau 2 = 3 = 4 = 5 = positif
Hari 1		
Hari 2		
Hari 3		
Hari 4		
Hari 5		
Hari 6		
Hari 7		
Hari 8		
Hari 9		
Hari 10		
Hari 11		
Hari 12		
Hari 13		
Hari 14		
Tinjauan		

nonajual@gmail.com
13042020/CDI

BAB 4

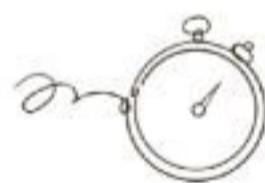
MERASA STRES?

Cara menggunakan kekuatan humor



Stres adalah keadaan yang bisa dikatakan dialami oleh semua orang setiap hari. Meskipun stres ringan itu bagus karena dapat memotivasi kita untuk menyelesaikan pekerjaan, jika terlalu sering dialami dapat mengganggu kesehatan. Stres dapat berakibat signifikan pada kesehatan jiwa dan raga. Stres dapat membuat kita lelah, meningkatkan risiko depresi, melemahkan sistem kekebalan, dan bahkan menyebabkan serangan jantung. Ada orang yang bisa menyikapi stres dengan baik dan berhasil mempertahankan kesehatan mental yang baik, sementara orang lain menjadi kewalahan, tidak dapat tidur di malam hari, dan menjadi sangat terpuruk.

Humor dapat sangat bermanfaat dalam menyikapi stres, dan dalam bab ini kita akan membahas berbagai cara penggunaan humor untuk membantu kita pulih kembali. Bagian “Sains di balik” menyajikan rangkuman tentang apa yang terjadi di dalam otak dan tubuh ketika kita dilanda stres. Yang terakhir, kita akan membahas lima strategi untuk melawan stres.



BACALAH SAAT KEADAAN DARURAT

- **Fokus pada pernapasan selama 5 menit.** Perlakan-lahan tarik napas dan embuskan napas. Saat sedang melakukannya, kita singkirkan semua pikiran. Jika pikiran yang kita singkirkan itu muncul lagi, jangan diikuti atau disemangati. Dengan lemah lembut kembalikan perhatian ke pernapasan yang sedang kita lakukan. Hal ini dapat membuat kita tenang saat sedang merasa tegang.

- **Bayangkan sesuatu yang “jenaka”.** Ini tindakan favorit saya ketika sedang menghadapi orang yang merepotkan dan membuat saya stres. Apabila kita membayangkan sesuatu yang jenaka, kita akan bisa mulai melihat masalah yang menimbulkan stres dengan sudut pandang lain dan akan tampak tidak terlalu berbahaya. Kita mengubah sudut pandang. Mari kita coba latihan berikut ini:

Ingat-ingat percakapan kita dengan orang yang membuat kita stres. Perhatikan bagaimana perasaan kita—kita merasa tidak nyaman dan bahkan mungkin perut kita menjadi mulas. Sekarang bayangkan orang itu mengenakan kostum yang sangat lucu, nada suaranya melengking nyaring, dan bayangkan dia mulai cegukan setiap dua detik. Sekarang, bayangkan kembali percakapan yang membuat kita stres itu, tetapi kali ini dia mengenakan kostum lucu tadi, suaranya melengking, dan cegukan. Bagaimana perasaan kita sekarang? Jika kita melakukan latihan ini, perasaan negatif yang kita rasakan bisa jauh berkurang dibandingkan dengan ketika pertama kali kita membayangkan orang tersebut. Dan latihan ini bisa menurunkan tingkat stres.

- Temui atau telepon orang yang auranya positif, karena emosi bisa menular. Jika kita merasa gelisah, pikirkan orang yang auranya positif yang membuat kita tertawa, lalu berjalan-jalanlah dengannya (jika kita tidak dapat menemuinya langsung, kita bisa memintanya untuk mengobrol di telepon sambil berjalan). Ketika kita dikelilingi orang-orang yang gembira, kita cenderung menjadi gembira juga, begitu menurut penelitian.³⁴



SAINS DI BALIK STRES

Waktu baca: 2 menit

Ketika berhadapan langsung dengan stresor, hipotalamus kita—bagian otak yang mengendalikan fungsi tubuh utama—sibuk mengaktifkan kelenjar adrenal. Kelenjar adrenal terletak di atas kedua ginjal dan melepaskan hormon yang berperan dalam menyikapi stres: hormon seperti *adrenalin* dan *kortisol*. Kedua hormon ini mengarahkan kita untuk bertindak ketika menghadapi bahaya, dan berperan dalam menentukan sikap “lawan atau lari”: detak jantung bertambah cepat, tekanan darah naik, dan kadar glukosa darah meningkat. Reaksi tubuh ini dapat membantu kita pada saat itu, karena kita menjadi lebih waspada dan lebih siap untuk menangani stres. Masalah muncul apabila stres telah menjadi makanan kita sehari-hari dan tubuh kita terus-menerus berada dalam mode “lawan-atau-lari”. Apabila kita terus-menerus merasa tegang atau gelisah, dan terlalu sering terpapar pada hormon seperti kortisol, masalah dapat bermunculan, seperti depresi atau penyakit jantung, dan ingatan kita mungkin juga terganggu.

Namun, apabila kita berpaling ke humor dan mulai tertawa, respons terhadap stres bisa mulai mereda. Kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin mulai menurun, dan zat kimia seperti *endorfin* dilepaskan. Endorfin adalah pembunuh rasa sakit yang secara alami ada dalam tubuh dan ikut berperan dalam memunculkan perasaan sejahtera.

Ada langkah-langkah berbasis sains yang dapat dilakukan untuk membantu kita mengatasi stres. Yang penting, kita harus melakukan langkah-langkah ini setiap hari dan secara konsisten agar bisa merasakan manfaatnya. Jika sepanjang hari kita terus-menerus khawatir atau berpikiran negatif, hal tersebut dapat membuat kita makin stres dan memengaruhi kualitas tidur kita beberapa jam kemudian. Kita perlu menjaga suasana tidur yang nyaman dan melakukan hal yang benar sebelum tidur agar bisa lebih mudah tidur, tetapi ada juga “kesehatan di siang hari” yang harus kita pertahankan. Dalam banyak hal, apa yang kita lakukan sepanjang hari sama pentingnya dengan apa yang kita lakukan sebelum tidur; apabila kita menjaga kesehatan mental lebih awal, jauh lebih mudah bagi pikiran kita untuk tenang ketika saatnya tiba untuk bersantai di malam hari.



CARA MENGATASI: 5 STRATEGI UNTUK MENYINGKIRKAN STRES

Waktu baca: 10 menit

1. Gunakan humor sebagai penawar stres

Salah satu strategi cemerlang untuk mengatasi stres adalah dengan menggunakan humor. Ketika merasa stres, emosi kita kaos balau dan sulit dikendalikan. Humor adalah penawar yang hebat. Humor dapat membuat kita berpaling dari masalah

yang sedang dihadapi, meskipun mungkin hanya untuk sesaat. Freud mengatakan bahwa humor dapat membuat kita “menenangkan diri” sejenak dalam kehidupan. Apabila kita fokus pada sesuatu yang jenaka, dalam waktu yang sejenak itu kita menjalani hidup dengan sedikit lebih santai. Dan ketika kita melakukannya, kita akan merasa lebih lega dan lebih ceria.³⁵

Dalam sains, ini dinamakan “humor penawar keterpurukan”. Menurut penelitian, ketika orang mengalami situasi sulit dan merasa stres, menggunakan humor lebih baik daripada tetap memikirkannya terus-menerus.^{35, 36} Tampaknya hasil penelitian ini berlawanan dengan naluri; kita mungkin berpikir bahwa kita justru perlu serius menyikapi masalah. Mungkin kita berpikir bahwa jika kita tidak serius mencemaskan masalah, maka apa yang kita harapkan tidak akan terjadi. Namun, skenario ini bisa membuat kita makin terpuruk dan mengancam kesehatan mental kita. Apabila kita terus-menerus cemas dan stres, kecemasan dan stres itu akan makin parah dan kita justru makin terpuruk. Itulah mengapa sebaiknya kita menggunakan strategi seperti humor untuk dapat pulih kembali.

Nenek saya selalu menggunakan humor untuk menyikapi berbagai macam peristiwa dalam hidupnya. Dia mengidap penyakit jantung, pernah menghadapi masalah kesehatan yang mencekam, dan ditinggal untuk selamanya ketika Kakek meninggal, tetapi dalam menghadapi semua kemalangan itu, Nenek tetap tegar dan bersikap positif. Dia masih bisa tertawa dan melontarkan lelucon, dan tetap merupakan sosok paling ceria dan optimistik yang pernah saya kenal.

Humor membantu
kita menjauhkan diri
dari masalah
dan memberi kita
pikiran yang jernih.

Menggunakan humor sebagai strategi untuk mengelola stres dapat meningkatkan kesehatan mental: sains telah membuktikan bahwa humor dapat menghilangkan perasaan negatif dan memberi ruang bagi perasaan positif. Humor juga membuat kita dapat sejenak mengistirahatkan batin kita.^{35, 37} Sebuah penelitian di Western Carolina University adalah contoh yang baik.³⁸ Dalam penelitian ini, 84 peserta mengikuti ujian aljabar dan dibagi menjadi tiga kelompok. Sebelum mengikuti ujian, kelompok pertama diberi 10 komik kartun jenaka untuk dibaca, kelompok kedua diberi puisi untuk dibaca, dan kelompok ketiga tidak mendapat apa-apa. Kemudian, semua peserta masuk kelas untuk ujian. Para peneliti mendapati bahwa kelompok kartun berprestasi lebih baik daripada kedua kelompok lainnya. Ketika mereka ingin mengetahui mengapa hal ini terjadi, berbagai ukuran yang mereka terapkan selama percobaan memungkinkan mereka untuk melihat bahwa semuanya bermuara pada kecemasan: orang yang telah membaca kartun lucu merasa tidak terlalu cemas (yang berhubungan dengan stres), dan akibatnya kinerja mereka lebih baik daripada kedua kelompok lainnya.

Ini menunjukkan bahwa ketika kita merasa stres dan gelisah, kadang-kadang pikiran kita kurang jernih. Menikmati humor—membaca komik kartun jenaka atau menonton sitkom, meme, atau video, misalnya—membuat kita sedikit lega dan memperbarui fokus mental.^{38, 39} Jadi, cobalah meluangkan waktu sejenak untuk menikmati humor setiap hari, misalnya 15 menit.

Melontarkan lelucon saat kita tidak ingin menikmatinya—misalnya saat sedang stres—justru dapat memicu emosi positif, yang membuat kita merasa nyaman dan tahan banting.^{40, 41, 42}

Juga, adakalanya humor dapat mengubah suasana—misalnya ketika kita sedang bertengkar konyol dengan teman atau pacar, dan kemudian berhasil berbaikan ketika salah satu pihak meredakan ketegangan dengan lelucon. Yang mencengangkan adalah seandainya kita tidak pandai bercanda, kita dapat berlatih untuk bisa bercanda.

2. Biasakan melontarkan humor yang cocok bagi kita

Jenis humor yang kita gunakan dapat berpengaruh pada kesehatan mental kita. Orang yang menggunakan humor yang jenaka cenderung mengalami lebih banyak emosi positif dan lebih sedikit perasaan negatif daripada mereka yang menggunakan sarkasme atau ironi. Dalam sebuah eksperimen di Stanford University, para peserta disodori beberapa gambar negatif (misalnya kecelakaan mobil, hewan buas).³⁷ Para ilmuwan mengukur respons emosional mereka, untuk melihat bagaimana mereka merespons jika tidak ada campur tangan apa pun. Kemudian, beberapa peserta diminta untuk melihat gambar-gambar itu dan berusaha mencari sifat jenaka di dalamnya dengan cara yang hangat dan penuh kasih sayang, menemukan kelucuan tentang betapa tidak sempurnanya hidup, tetapi tanpa mengolok-lok apa yang mereka lihat. Peserta

lain diminta untuk melihat gambar-gambar itu dan disuruh mengejek, menertawakan dengan cemoohan dan perasaan superior. Para peneliti kemudian mengukur lagi respons emosional mereka. Didapati bahwa kelompok yang menggunakan humor lebih meningkat emosi positifnya dan lebih berkurang emosi negatifnya daripada kelompok yang mengejek gambar-gambar yang mereka lihat. Jadi, ketika kita ingin menertawakan stres dan masalah kita, ada baiknya menggunakan humor yang jenaka.

Mungkin juga ada pengecualian. Menggunakan humor yang jenaka mungkin bagus tatkala kita sedang menghadapi tenggat kerja atau situasi yang tidak menyenangkan. Ketika kita dihadapkan pada peristiwa traumatis atau situasi yang benar-benar luar biasa, humor atau ejekan yang kejam mungkin sangat efektif. Ketika diminta menceritakan pengalamannya, tawanan perang lebih menyukai jenis humor “kejam” ini untuk mengatasi suasana yang tak menyenangkan (dinamakan dengan tepat, “humor tiang gantungan”). Ketika tahanan mengobrol dengan sesamanya, mereka mengolok-olok para sipir penjara atau kesulitan yang mereka alami. Ini membuat mereka merasa punya kekuasaan dalam keadaan yang justru tidak bisa mereka kendalikan.^{43, 44}

Jika kita menghadapi situasi yang terasa tidak terkendali, bentuk humor tiang gantungan ini dapat membantu. Humor kejam itu memungkinkan kita untuk sedikit melepaskan diri dari masalah yang sedang kita hadapi.

3. Temukan permainan kata

Seandainya kita menganggap diri kita orang yang serius dan khawatir tidak bisa membuat orang lain tertawa, jangan takut! Menanggulangi sesuatu dengan humor atau kelakar bukan dimaksudkan untuk membuat orang lain tertawa dengan me-lontarkan lelucon lucu—kelakar dimaksudkan untuk membuat kita tertawa, terutama saat kita tidak ingin tertawa, yang biasanya justru di saat kita sangat butuh tertawa. Kelakar dapat menciptakan dan mempertahankan sikap yang lebih santai dalam menghadapi hidup dan tidak menganggap semuanya terlalu serius. Ketika kita mulai tertawa, sering kali kita mulai merasa lebih baik. Sains menunjukkan bahwa kita dapat melakukan hal-hal tertentu agar hidup terasa lebih ringan dan menyambut humor dalam hidup kita.

Salah satu cara untuk memasukkan humor ke dalam hidup kita adalah dengan mencari hal-hal yang berhubungan dengan kita setiap hari yang dapat membuat kita tertawa, seperti permainan kata. Memperhatikan permainan kata di koran atau rambu di luar ruangan adalah cara mudah untuk menambahkan humor ke hari-hari kita. Apabila kita mulai mencari cara untuk menarik humor ke dalam hidup kita, akan kita sadari bahwa hal itu cukup mudah untuk dilakukan.³⁵

Kita dapat melatih
diri untuk
menjadi lebih jenaka.
Ilmuwan menyebutnya
“pelatihan humor”.

4. Kenali selera humor kita

Dengarkan, atau tonton, berbagai jenis acara komedi dan perhatikan jenis acara yang paling kita sukai—misalnya, *slapstick* (humor konyol), humor kelam, atau humor berdasarkan topik yang terkait dengan berita. Preferensi itu membuat kita mengetahui selera humor kita.³⁵ Apabila kita menemukan sesuatu yang secara alami membuat kita tertarik, teruslah condong ke arah itu. Tonton lebih banyak acara yang kita suka. Tonton acara pelawak lokal favorit kita. Luangkan waktu untuk menonton hal-hal lucu, sama seperti minum obat. Atau caritahu bagaimana membuat diri kita lucu dan bagaimana dapat menambahkan jenis humor favorit ke dalam hidup kita, misalnya bergabung dengan klub akting, klub tawa, klub lawak. Cobalah menjadi pengamat yang aktif, bukan pasif.

5. Kelilingi diri kita dengan berbagai benda lucu

Cara lain untuk menambahkan humor ke dalam hidup kita sehari-hari adalah dengan mencetak meme favorit atau menyimpan mainan di meja yang dapat mencerahkan suasana hati. Di meja kerja saya, ada dua Smurf: satu memakai kacamata, memegang buku, dan mengacungkan jarinya ke arah saya, seolah mengatakan “Belum waktunya istirahat!”

Benda-benda di sekitar kita dapat memengaruhi jiwa dan kesehatan mental kita. Inilah sebabnya ada baiknya kita menelilingi diri dengan hal-hal yang bisa membuat kita tersenyum dan, lebih baik lagi, tertawa!

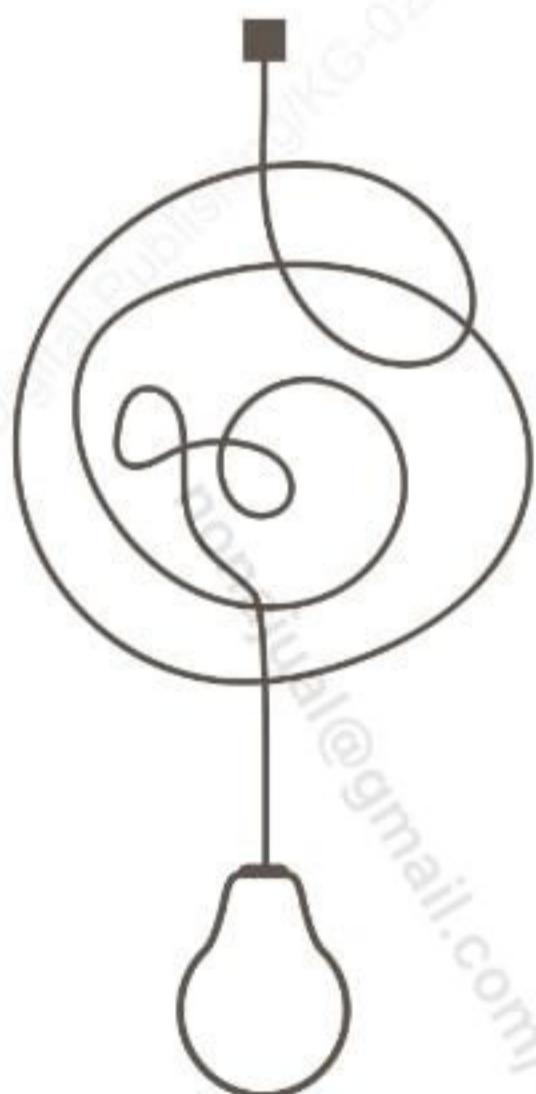
Rangkuman

Humor adalah penawar stres yang hebat. Humor dapat membuat kita “menenangkan diri” sejenak dalam hidup, dapat membantu kita sedikit menjauhi masalah yang dihadapi, dan membuka sudut pandang baru. Bahkan seandainya pun kita menganggap diri kita tidak memiliki selera humor, hal itu dapat dilatih. Dan dimulainya dengan memperhatikan hal-hal lucu di sekitar kita, memasukkan humor kembali ke dalam hidup kita. Ketika mulai mencari humor, akan kita sadari bahwa sering kali kita dapat menemukannya. Dan suasana hati kita pun mulai berubah.

BAB 5

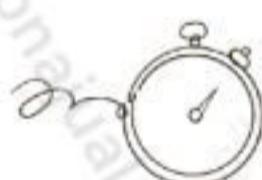
MERASA KEWALAHAN?

Cara menenangkan diri



Ada email masuk, ada laporan yang sudah dekat tenggatnya, atasan ingin mengadakan rapat berdua—mungkin semua ini membuat kita kewalahan. Mungkin kita harus membesarakan anak atau merawat keluarga yang sedang sakit dan kita merasa lelah lahir batin.

Jika ada yang memerlukan saran tentang cara mengatasi rasa kewalahan sekarang, buka bagian “Bacalah saat keadaan darurat” di bawah ini. Bagian lainnya dalam bab ini membahas perihal menenangkan diri dari sudut pandang psikologi: cara bangkit kembali saat merasa kewalahan serta strategi untuk perubahan jangka panjang.



BACALAH SAAT KEADAAN DARURAT

- **Singkirkan hal-hal yang merecoki mental kita.** Informasi yang kita dapatkan dari media sosial, berita, email, bunyi notifikasi masuk dari berbagai aplikasi... semuanya makin mengacaukan mental kita. Informasi dari berbagai sumber ini memenuhi ruang otak kita yang kita perlukan untuk berbagai tugas penting. Ibarat mengambil stoples berisi lumpur dan air, tetapi airnya telah terpisah dari lumpur sehingga menjadi jernih—lalu kita mengocoknya: cairan di dalam stoples menjadi keruh. Hal yang sama terjadi pada pikiran kita ketika kita mengacaukannya dengan informasi dari berbagai sumber. Kita mulai tidak bisa lagi melihat dengan jernih.

Saat kita merasa kewalahan, tetapkan periode waktu tertentu yang membuat kita tidak terganggu—katakanlah selama dua jam. Ketenangan ini akan menjernihkan pikiran kita sehingga kita dapat menyelesaikan tugas, yang secara signifikan akan menurunkan stres yang kita rasakan.

- Lakukan latihan pernapasan perut. Bayangkan ada balon di dalam perut dan setiap kali kita bernapas, balon itu mengembang. Ketika kita mengembuskan napas, balon itu mengerut. Lakukan beberapa kali—pernapasan perut dapat membantu kita bernapas dengan benar dan rileks.



MENENANGKAN DIRI DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGI

Waktu baca: 10 menit

Ketika terlalu banyak hal terjadi sekaligus dan kita terstimulasi secara berlebihan, hal ini disebut “kewalahan”. Otak kita menjadi terlalu aktif dan kita merasa tidak bisa mengatasinya lagi. Kadang-kadang ketika merasa kewalahan, kita harus menenangkan diri. Dalam psikologi, perbuatan menenangkan ibarat perbuatan seorang ibu yang menenangkan bayi yang menangis, memeluknya, membelaunya dengan lembut, menggendongnya, dan bersikap baik padanya.⁴⁵ Ketika kita merasa tidak bisa lagi menangani kewalahan—merasa kesal dan ingin menangis—kita harus menenangkan diri. Kita ha-

rus memulihkan diri dengan lembut dan mendengarkan suara kecil yang tenang di dalam diri kita yang memberitahu apa yang kita butuhkan. Untuk menunjukkan apa yang saya maksud, saya akan menceritakan pengalaman teman saya Clare ketika dia pindah rumah:

"Malam itu saya merasa kewalahan—banyak barang yang harus saya bawa dari rumah lama ke rumah baru. Rasanya seperti kehabisan tenaga—saya tidak bisa bergerak dan suasana hati saya galau. Saya sudah hampir menangis. Pola makan saya juga tidak karuan selama beberapa minggu terakhir—hanya makan piza, hampir tidak ada sayuran dan buah, dan sepertinya saya kekurangan energi.

Urutan semua hal yang harus saya lakukan berjalan di kepala saya malam itu: Saya masih harus memilah-milah dan mengemas barang-barang yang tersisa, memasukkannya ke dalam kardus, dan seterusnya. Saya berkata dalam hati bahwa saya harus menyelesaikan sebanyak mungkin pekerjaan malam itu, terutama karena segala sesuatu harus dipindahkan dari sana dalam waktu seminggu. Namun, semua hal yang masih perlu dilakukan malam itu membuat saya kewalahan dan hampir menangis. Jadi, saya pikir sebaiknya saya meminta bantuan orang lain agar bisa menghentikan kebiasaan emosional ini—menangis saat kewalahan. Namun, ketika saya menelepon keluarga, mereka tidak ingin mendengar keluhan saya dan ketika saya mengecek pesawat telefon untuk memeriksa apakah ada pesan dari siapa pun yang dapat mencerahkan suasana hati saya, ternyata tidak ada pesan apa pun. Saya menyadari bahwa orang lain tidak dapat membantu saya menghentikan kebiasaan emosional ini dan saya tidak tahu harus berbuat apa.

Jadi, saya berkata pada diri sendiri, ‘sudahlah, santai saja.’ Saya memutuskan untuk pergi ke rumah lama dan melakukan apa pun yang bisa saya lakukan dan menganggap tugas saya hari itu sudah selesai. Saya akan berjalan dengan santai, dengan kecepatan saya sendiri, tidak akan

terburu-buru agar cepat sampai ke sana, dan mengemas apa pun yang bisa saya kemas malam itu.

Kemudian, terjadi hal yang menakjubkan. Ketika saya mulai berjalan ke rumah lama itu, saya mulai mendapatkan tenaga lagi. Dan ketika saya sampai di sana dan mulai melakukan berbagai hal dengan kecepatan saya sendiri, suasana hati saya mulai membaik. Kemudian, saya terus berbenah dan akhirnya berhasil mengerjakan semua hal yang sejak awal ingin saya selesaikan—padahal saya tidak berniat menyelesaikan semuanya.

Saya menyadari bahwa kelesuan saya bukan karena saya tidak makan dengan benar, tetapi karena terlalu membebani diri sendiri. Ketika saya menurunkan target malam itu tentang seberapa banyak yang akan saya selesaikan, kekuatan saya berangsur pulih. Malam itu, saya tidak mengandalkan orang lain untuk membuat saya merasa lebih baik secara emosional, saya mengandalkan diri sendiri. Orang lain tidak selalu dapat diandalkan—adakalanya mereka siap membantu, tetapi adakalanya tidak. Namun, malam itu saya sadar bahwa kita hanya dapat benar-benar mengandalkan diri sendiri—untuk membantu melewati saat-saat yang kadang tampak berat sekali, dan yang kemudian membuat kita merasa lebih baik.”

Cerita Clare sungguh memunculkan semangat dan contoh sempurna tentang apa yang dikatakan para peneliti selama ini: Cara efektif untuk mengatasi perasaan kewalahan adalah dengan “menenangkan diri”. Apabila kita menurunkan target dan harapan kita, lalu tidak membebani diri, artinya kita sedang “menenangkan diri”. Kita menghibur diri sendiri, seperti yang dilakukan seorang ibu pada bayinya. Ketika kita mendengarkan kata hati kita dan tidak lagi mengecam diri sendiri, suasana hati kita akan mulai membaik. Ketika kita memperlambat irama kerja, kita akan menjadi lebih mampu untuk menyelesaikannya.

Untuk menunjukkan bagaimana kita dapat menerapkan ini pada situasi yang sedang kita hadapi, saya kemukakan proses lima langkah untuk memperlambat pikiran kita dan mengatasi kewalahan. Makin sering kita menerapkan strategi ini, makin tenang pula perasaan kita pada saat-saat tersebut mau-pun dalam jangka panjang.



CARA MENGATASI: 5 LANGKAH UNTUK MENYIKAPI KEWALAHAN

Waktu baca: ⏰ 10 menit

1. Berhenti sejenak

Hal pertama yang bisa membuat kita merasa lebih baik adalah dengan berhenti sejenak. Tidak perlu terburu-buru menemui seseorang atau menyelesaikan laporan, tidak usah melakukan dialog batin tentang apa yang harus dilakukan selanjutnya. Cukup berhenti saja sejenak. Berhenti sejenak selalu manjur di saat kita merasa kewalahan karena ketinggalan atau terlambat. Dan juga manjur setiap kali kita, ibaratnya, tanpa lelah mengejar imbalan yang digantungkan di depan mata: promosi di perusahaan yang hampir tidak pernah menghargai karyawannya, seseorang yang ingin kita pikat hatinya tetapi kita tidak pernah berhasil memikatnya, teman yang dengannya kita ingin berbaikan.

Ketika kita merasa kewalahan, alih-alih berlari terus, kita justru harus berdiam diri. Artinya tidak mengejar target, berusaha agar segalanya beres, atau memikirkan berbagai pekerjaan yang masih harus diselesaikan. Cukup berhenti sejenak. Saya menerapkan strategi ini beberapa hari yang lalu ketika merasa kewalahan dan seperti terus berputar-putar tanpa bisa berhenti: Saya memulai pagi hari dengan rapat lewat Zoom, lalu bolak-balik menulis beberapa email yang rasanya menghabiskan waktu berjam-jam, lalu rapat lagi. Menjelang senja, saya merasa seakan-akan belum menyelesaikan apa-apa. Dan, alih-alih menggarap daftar tugas tanpa tujuan yang jelas, saya justru berhenti bekerja, diam saja. Saya mulai merasakan kedamaian dan pikiran yang tadi berputar-putar pun berhenti.

2. Fokus ke langkah berikutnya

Setelah menarik napas, kita berada dalam posisi untuk mulai bergerak lagi. Tanyakan dalam hati: dari semua tugas yang tercantum di daftar tugas, tugas mana yang dapat kita kerjakan saat ini yang dapat membuat kita merasa berhasil? Tugas yang, jika kita menggunakan waktu untuk mengerjakannya sekarang, akan membuat kita merasa seperti sedang *maju selangkah*?

Jadi, pilih satu tugas dari daftar itu dan abaikan tugas lainnya untuk sementara waktu. Tidak ada *multi-tasking* atau kerja rangkap. Pasang “penutup mata”: tidak perlu memikirkan tugas apa pun yang masih perlu dikerjakan. Setelah berha-

sil menyelesaikan tugas yang kita pilih tadi, renungkan apa yang telah berhasil kita capai. Berbahagialah karena kita telah menyelesaikannya.

Kita dapat menggunakan strategi ini untuk setiap tugas baru yang ingin kita tangani. Jadi, setelah berhasil menyelesaikan tugas nomor 1, pikirkan tugas berikutnya yang dapat membantu kita lebih dekat ke tempat yang kita inginkan dalam hidup kita, dan hanya berfokus pada tugas itu sambil mengabaikan tugas yang lainnya. Untuk sementara.

Di saat merasa kewalahan,
berfokuslah pada satu tugas
yang dapat membuat kita merasa
sedang maju selangkah.

3. Tepiskan pikiran negatif

Ketika merasa kewalahan, segala macam pikiran berkecamuk di kepala kita. Jika ingin mendapatkan ketenangan pikiran, kita harus menepiskan berbagai pikiran itu. Ibaratnya seperti membersihkan dapur kotor yang banyak debunya di lantai; kita mengambil sapu besar dan menyapu debu itu. Sama halnya dengan pikiran kita. Kita mengambil sapu besar dan membersihkan kepala dari daftar tugas yang berputar-putar

dan kekhawatiran serta kecemasan. Kita memutuskan untuk menepiskan berbagai pikiran itu.

Waktu kuliah, saya mengambil mata kuliah farmakologi dan banyak sekali informasi yang harus dihafal untuk ujian. Dosennya selalu tampil ceria. Dia menjelaskan banyak sekali informasi dalam setiap jam kuliah sehingga kami harus mengawasinya ketika dia sedang berbicara agar tidak melewatkannya apa pun yang dikatakannya. Sebelum ujian, ketika kami semua stres dan berusaha mencari cara untuk mengingat semua nama obat dan kegunaannya, saya ingat dia pernah berkata dengan nada penuh percaya diri: "Jangan khawatir. Kekhawatiran akan membuat kalian kehilangan semangat untuk belajar." Bertahun-tahun sudah berlalu, tetapi saya masih bisa membayangkan dia mengucapkan kata-kata itu dengan caranya yang santai dan percaya diri.

Ketika kita menjernihkan pikiran dari kekhawatiran dan memilih untuk mengarahkan perhatian pada satu tugas dan hanya memikirkan bagaimana kita dapat menyelesaikan tugas itu, kita akan mulai merasa lebih baik. Lebih lega. Dan ternyata hal ini justru memberi kita kekuatan.

4. Perhatikan perilaku benak kita, bukan isinya

Beberapa tahun yang lalu, seorang biksu datang ke universitas kami untuk memberikan ceramah. Ceramahnya berlangsung pada hari Minggu sore yang tenang, dan saya masih ingat keheningan di ruangan tua itu saat dia berbicara. Kata-

nya, ketika seseorang merasa kewalahan dan suasana hatinya berubah-ubah, dia berusaha menangani *isi* benaknya. Dia berusaha mengatasi kekhawatiran dan obsesi yang muncul di benaknya, satu per satu, seperti petarung yang menggunakan pedang yang menghabisi satu demi satu penyerangnya. Misalnya, mungkin ada pikiran yang menguasai benaknya dan dia berusaha “membenahi benaknya” saat itu juga: dia melakukan apa pun untuk menepiskan pikiran itu. Dan ternyata berhasil: emosi negatif itu mereda. Tetapi kemudian muncul lagi pikiran lain yang mengganggu dan dia harus melakukan hal yang sama lagi. Seiring dengan waktu, pertempuran yang terus-menerus dan “pembantaian” pikiran ini terasa melelahkan.

Biksu itu mengatakan bahwa alih-alih berurusan dengan isi benak kita, kita harus *memperhatikan perilaku benak* kita. Tidak ada gunanya melihat isi benak kita, karena isi benak selalu berubah. Ketika benak kita sangat cemas atau gelisah, segala macam gambaran yang mengganggu pasti akan bermunculan, dan kita merasa kewalahan. Ketika benak kita mulai tenang, maka berbagai macam pikiran, bayangan, dan gangguan pun akan berhenti. Jadi, bagaimana cara melakukannya? Kita harus secara metaforis membawa benak kita ke dalam pelukan kita, memeluknya seperti memeluk anak kecil yang gelisah, dan bersabar menghadapinya sampai dia tenang.

Ketika anak gelisah, orangtua berusaha mengalihkan perhatian si anak, memberinya lebih banyak mainan, menunjukkan sesuatu yang baru. Biksu itu menjelaskan, yang dibutuhkan anak itu bukan mainan tambahan. Yang dibutuhkannya adalah perhatian. Jadi, ketika kita mulai memperhatikan “anak

dalam hati kita” seperti yang dikatakan sang biksu, dan kita mendengarkannya, kita akan mulai tenang. Apabila kita duduk menemani diri sendiri selama satu menit dan menyadari bahwa banjir pikiran cemas dan khawatir yang kita dapatkan berasal dari benak yang gelisah—benak yang kewalahan—persepsi kita mulai berubah. Kita mulai memikirkan apa yang bisa kita lakukan untuk membuat benak kita menjadi lebih tenang. Dan di tempat yang tadi gelisah, kita mulai merasakan kedamaian.

5. Berbaik hatilah pada diri sendiri

Sering kali, berusaha mengatasi *segala sesuatu* justru membuat kita *tidak melakukan apa-apa*, karena kita merasa kewalahan, merasa stres, merasa seperti tidak dapat mengatasinya. Selama masa-masa ini, kita harus bersikap baik pada diri sendiri—lakukan sebisanya dan kemudian anggap pekerjaan kita hari itu sudah selesai. Ini dapat membantu kita mencapai lebih banyak daripada jika kita memaksa diri untuk “melakukan semuanya”.

Katakanlah seorang teman menemui kita untuk menceritakan semua hal yang membuatnya kewalahan—apa yang akan kita katakan kepadanya? Kemungkinan besar kita akan menunjukkan perhatian tulus dan menyarankan agar dia menjaga diri baik-baik. Kita berbicara dengannya dengan cara yang baik dan lemah lembut. Jadi, ketika kita merasa tidak bisa mengatasi persoalan yang sedang kita hadapi, terapkan saran yang

sama pada diri kita sendiri. Tunjukkan kebaikan hati dan jadi-lah teman diri kita sendiri.

Rangkuman

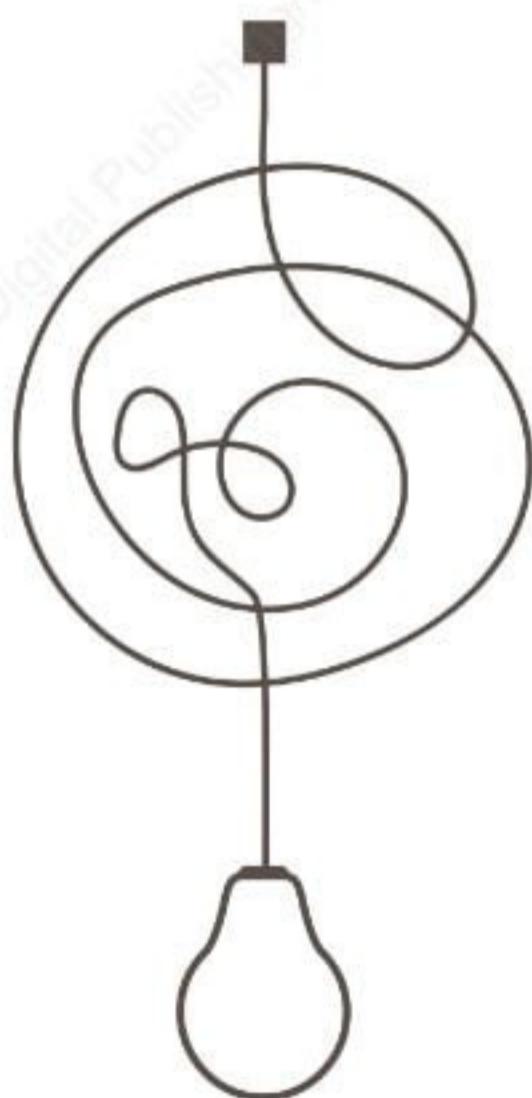
Ketika kita merasa kewalahan, kita mungkin sulit tidur, sulit merawat diri sendiri dengan baik, dan mungkin sulit menyelesaikan apa pun. Jalan keluarnya dimulai dengan bersikap baik pada diri sendiri: cukup berhenti sejenak dan aturlah pernapasan. Kita cukup berdiam diri saja dan membiarkan semuanya menyingkir sendiri. Saat sudah dalam posisi untuk mulai bergerak lagi, berfokuslah pada satu hal saja. Satu hal yang membantu kita melangkah maju dalam hidup. Santai saja dan jangan dibuat rumit. Seperti yang dikatakan Martin Luther King, “Kita tidak perlu melihat seluruh tangga, cukup ambil langkah pertama.”

nonaidil@gmail.com/2022/GDi

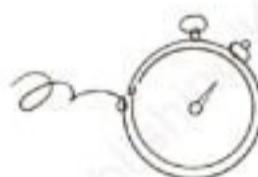
BAB 6

MERASA CEMAS?

Cara menyikapi pikiran
yang tidak diinginkan



Jika bagian ini yang kita pilih, kita mungkin tengah berusaha keras melawan pikiran yang tidak diinginkan: pikiran yang membuat kita merasa tidak berdaya dan ingin kita blokir, tetapi pikiran itu terus muncul kembali. Atau mungkin kita berpendapat bahwa kita orang yang pesimistik dan ingin mengubah sifat ini. Dalam bab ini, saya menyarikan berbagai temuan penting para ilmuwan tentang optimisme: apa itu optimisme, mengapa ada orang yang bersifat lebih optimistik daripada yang lain dan bagaimana kita dapat berubah agar kehidupan kita lebih mendekati kehidupan yang kita inginkan. Ini mungkin jawaban untuk menjalani kehidupan yang lebih penuh harapan, dan bahkan mungkin kehidupan yang lebih bermakna.



BACALAH SAAT KEADAAN DARURAT

- **Singkirkan sikap yang suka mengecam diri sendiri.** Kata-kata memiliki kekuatan, kekuatan yang lebih besar dari pada yang kita kira. Setiap kali kita berkata pada diri sendiri (atau orang lain) bahwa kita cemas atau tidak mampu atau malu, artinya kita sedang menanamkan gagasan ke alam bawah sadar bahwa kita memang memiliki sifat-sifat ini. Jalan keluarnya adalah menyingkirkan perundungan batin ini dan hanya berbicara pada diri sendiri seperti kita berbicara dengan teman.
- **Tanyakan dalam hati: “Apa yang bisa kulakukan saat ini yang bisa membantuku?”** Setiap kali kita merasa tidak

berdaya karena tidak dapat mengubah hasil atau mengira bahwa kita telah mengacaukannya, ajukan pertanyaan itu dalam hati. Dengan demikian, kitalah yang menentukan dan mengubah fokus kita. Ketika melakukan latihan ini dan kemudian kembali ke masalah yang sama nanti, kita akan memiliki sudut pandang yang berbeda dan suasana hati kita sudah berubah.



KECEMASAN DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGI

Waktu baca: ⓘ 10 menit

Adakalanya orang yang cemas untuk waktu yang lama mengira bahwa merasa cemas sudah merupakan kepribadiannya. Orang-orang seperti ini mengira sifat takut atau tegang itu sudah bawaan sejak lahir dan tidak ada yang bisa dilakukan dan akibatnya mereka tetap merasa tidak berdaya. Mereka cemas saat bergaul dan berpendapat bahwa mereka orang yang “canggung” atau “pemalu”. Atau mereka terus saja mengkhawatirkan segala sesuatu yang terjadi dalam hidup mereka sehingga berpendapat bahwa mereka tidak dapat dikendalikan. Jadi, mereka menunggu bertahun-tahun sampai akhirnya menceritakan apa yang sedang mereka alami.⁴⁶ Namun, makin lama kita menunggu untuk menangani kecemasan, makin besar pula dampak negatifnya pada kesehatan dan kehidupan kita.

Di University of Cambridge, saya dan beberapa rekan mene-
liti “*generalized anxiety disorder*” atau gangguan kecemasan
yang digeneralisasi. Ini kondisi yang menyebabkan kita tidak
dapat berhenti mengkhawatirkan banyak hal yang terjadi da-
lam hidup, yang akhirnya membuat kita lemah. Penelitian
kami menunjukkan bahwa orang yang memiliki gangguan
kecemasan yang digeneralisasi menghadapi risiko berbagai
masalah kesehatan dalam jangka panjang, termasuk umur
yang lebih pendek dalam kasus terburuk. Kecemasan mem-
buat kita berperilaku dengan cara tertentu, dan jika kita sudah
lama mengalaminya, sifat ini bahkan dapat mengubah cara
kita melihat diri sendiri dan menampilkan diri. Itu bisa “men-
jadi ciri” kita. Pikiran kita mungkin menjadi seperti ramalan
yang terpenuhi dengan sendirinya; makin kita menganggap
diri kita canggung bergaul, makin canggung pula kita jadinya.
Makin kita menganggap diri kita sebagai “si tukang cemas”,
makin parah juga kecemasan kita. Lama-kelamaan, berang-
sur-angsur kita mulai mewujudkan apa pun yang kita takuti.
Ibaratnya seperti selimut ajaib dalam buku dongeng yang
mendekati kita dan merampas kebebasan kita untuk menjadi
diri sendiri: pada awalnya, selimut ini mendarat di ujung ta-
ngan dan kaki dan perlahan-lahan naik ke tubuh kita sampai
benar-benar menyelimuti seluruh tubuh. Namun, kita harus
tahu bahwa kita masih menjadi diri sendiri di balik selimut
itu: sosok sejati kita yang memiliki keunikan dan kekhasan pe-
mikiran dan kreativitas. Kita masih memiliki cara unik untuk
membuat orang lain tertawa atau mendengarkan cerita kita
dengan penuh minat.

Seiring dengan waktu, makin kita biarkan pikiran tertentu menguasai pikiran kita, seperti pikiran yang dipicu oleh keemasan, kita mungkin mulai merasa makin tidak berdaya. Jadi, bagaimana cara mengubahnya?

Fokuskan pikiran hanya pada sesuatu yang ingin kita capai, bukan yang ingin kita hindari. Ketika kita berusaha meredam pikiran yang tidak diinginkan (misalnya sesuatu yang ingin kita hindari), pikiran itu selalu muncul kembali seperti bumerang. Misalnya: usahakan untuk tidak memikirkan sepiring penuh nasi goreng selama lima detik. Saya sendiri tidak mampu melakukannya! Karena ketika kita berpikir tentang apa yang ingin kita hindari, kita justru memunculkan gambaran mental tentang hal itu. Akibatnya, makin kuat pula fokus kita pada sesuatu yang tidak kita inginkan. Sama seperti berbagai hal lain. Makin sering kita mengatakan dalam hati untuk berhenti merasa begitu cemas, makin banyak kecemasan yang kita bayangkan dan mulai kita rasakan. Seperti yang ditulis psikiater Carl Jung, “Hal-hal yang kita tolak, justru malah tetap ada.” Ketika kita menolak sebuah pikiran, pikiran itu makin betah bercokol dalam benak kita.

Setelah mengetahui apa yang ingin kita fokuskan, wujudkan gagasan itu dengan cara yang kita sukai. Ketika saya sedang menulis tesis setebal 45.000 kata atau sekitar 250 halaman, ada hari-hari ketika saya tidak ingin membuka laptop dan menatap teks lagi. Namun, jam terus berdetik dan tenggat makin dekat. Setiap kali memikirkan pekerjaan yang harus dilakukan, saya merasakan sensasi tidak nyaman di seluruh tubuh. Setiap kali saya berpikir bahwa saya harus berhenti

membuang-buang waktu, makin sulit bagi saya untuk menulis. Jadi, saya memutuskan untuk mengubah pendekatan saya. Saya mulai berpikir hanya tentang apa yang saya inginkan. Saya ingin menghasilkan tesis yang menarik, tesis yang benar-benar bisa membuat orang terpaku membacanya, tetapi saya sadar bahwa saya tidak dapat menghasilkan karya seperti itu jika terus bersikukuh menerapkan gaya kaku yang saya kira begitulah seharusnya gaya tulisan akademis. Saya ingin tesis saya menjadi seperti novel yang memikat. Jadi, saya berkata, “persetan dengan semua itu!” dan memutuskan untuk mengubah gaya penulisan saya. Untuk pertama kalinya, saya mulai menikmati proses penulisan tesis saya. Saya menjadi lebih efisien. Saya berhasil menulis setengah bab dalam satu hari. Kemudian, saya mulai menulis bab-bab lain dan tahu-tahu tesis saya sudah selesai.

Ada saat-saat ketika pola pikir lama saya, yang dipicu oleh rasa takut, akan kembali dan saya akan kembali menerapkan gaya lama. Adakalanya saya khawatir, “Bagaimana jika tim pengujii tidak menyukai tesisku? Bagaimana jika mereka tidak meluluskan aku atau bagaimana jika aku melakukan kesalahan dengan menerapkan gaya penulisan ini?” Namun, saya tetap melakukannya dan merasa nyaman. Sungguh menyenangkan karena saya melakukannya dengan cara yang sangat saya nikmati.

Jika kita memikirkan hanya hal-hal yang kita inginkan dan melakukannya dengan cara yang kita sukai, perasaan tidak berdaya yang semula kita alami akan menguap dengan cepat. Ini teknik yang mantap karena kita hanya berfokus pada hal

yang ingin kita capai dan menepiskan yang lainnya. Misalnya, lakukan hanya rutinitas olahraga yang kita sukai alih-alih yang menurut kita harus kita lakukan—misalnya, jika kita tidak suka berlari, kita bisa mencoba untuk berdansa.

Optimisme bisa membantu

Strategi lain yang dapat membantu setiap kali kita menghadapi pikiran negatif yang tidak diinginkan dan ingin memperbaiki suasana hati adalah dengan menjadi lebih optimistis. Kita semua pasti pernah bertemu dengan orang-orang yang optimistis dalam hidup kita. Mereka cenderung melihat kebaikan dari berbagai hal di sekitar mereka dan berharap masalah mereka akan terselesaikan.⁴⁷ Mereka cenderung memperhatikan dan mengingat berbagai hal positif. Seorang wanita kenalan saya, Elaine, adalah sosok optimistis sejati: apa pun yang kita anggap sebagai kemalangan, dia akan melihatnya sebagai peluang. Jika kita mengeluh karena terlalu banyak pekerjaan, dia akan melihatnya sebagai pujian bahwa atasan kita sangat bergantung pada kita dan memercayai kita. Jika kita menge-luhkan tetangga, dia akan menunjukkan hal-hal baik yang dilakukan tetangga itu untuk kita. Jika kita kesal karena telah membuang-buang waktu untuk mempersiapkan proyek kerja yang kemudian tidak kita dapatkan, dia akan mengatakan bahwa kita telah mempelajari sesuatu yang baru dan setiap pengetahuan dapat membantu kita di waktu mendatang.

Nah, apa rahasia seorang optimis seperti Elaine? Sosok optimis seperti Elaine memiliki apa yang oleh para psikolog disebut “lokus kendali internal”: orang optimis percaya bahwa mereka dapat secara aktif membentuk hidup mereka melalui tindakan mereka.⁴⁷ Dan hal tersebut dapat menetralkan perasaan tidak berdaya.

Sosok optimis dan pesimis berbeda dalam cara mereka memandang kegagalan. Jika seorang pesimis gagal melakukan atau mendapatkan sesuatu, dia menganggapnya sebagai cerminan buruk tentang dirinya, dan menganggap semua hal pasti begitu, yang menyebabkannya putus asa sepanjang hidup. Misalnya, jika dia berbuat salah, dia mungkin berkata: “Saya selalu salah.” Orang optimis tidak akan membuat generalisasi seperti ini. Sebaliknya, dia memandang kesalahan sebagai sesuatu yang bersifat sementara yang tidak ada hubungannya dengan dirinya sebagai individu. Dia mungkin berkata: “Strategi itu ternyata tidak bagus; lain kali aku harus mencoba strategi lain.” Karena tidak menyalahkan diri sendiri, dia termotivasi untuk mencoba lagi.

Karena para optimis memiliki lokus kendali internal ini dan berpikir bahwa merekalah yang bertanggung jawab, mereka cenderung menggunakan pemecahan masalah yang energik dalam hidup.⁴⁸ Mereka melihat apa yang perlu dilakukan dan mulai melakukannya. Sebaliknya, perjalanan si pesimis diwarnai dengan keraguan dan kepasifan.

Menjadi sosok optimis bukan saja membantu kita memiliki pengalaman hidup yang berbeda, tetapi juga baik untuk ke-

sehatan kita. Dalam penelitian terhadap para pengidap HIV, mereka yang optimistis menunjukkan perkembangan penyakit yang lebih lambat. Jadi, optimisme menghasilkan perkembangan penyakit yang lebih lambat.⁴⁹ Penelitian pada pasien yang mengalami nyeri terus-menerus menunjukkan bahwa pasien pesimis lebih mungkin menyerah pada rasa sakit yang mereka rasakan dan membuat hidup mereka makin merana. Orang yang lebih optimis merasakan juga sakitnya, tetapi tetap melanjutkan aktivitas mereka, apa pun yang mereka rasakan.⁵⁰ Tentu saja, seberapa banyak yang dapat kita lakukan atau apakah kita memang dapat melakukannya bergantung pada penyakit yang kita derita dan gejala yang kita alami. Intinya: cara kita memandang masalah dapat membuat kita menjalani hidup dengan ikhlas; bersikap optimistis membuatnya lebih mudah.



CARA MENGATASI: 5 STRATEGI UNTUK MENJADI LEBIH OPTIMISTIS

Waktu baca: 10 menit

Jadi, jika kita selalu pesimistik atau dikelilingi oleh orang-orang pesimis yang membuat kita selalu berkecil hati, apakah ada yang bisa kita lakukan? Bisakah kita menjadi lebih optimistik? Dan bagaimana cara mengatasi keraguan yang mungkin membuat kita menahan diri dan agar bisa lebih mudah melakukan sesuatu?

1. Dimotivasi oleh tujuan, bukan oleh suasana hati

Pesimisme dapat dikaitkan dengan ketakutan dan kecemasan. Karena sosok pesimis dimotivasi oleh suasana hati, dan keraguan, mereka cenderung melambat dan berhenti. Inilah sebabnya kita harus mengambil tindakan yang berkiblat pada tujuan, bukan pada suasana hati. Ketika orang merasa kecil hati, dia akan sulit bertindak. Apa pun yang mungkin kita rasakan di dalam hati, berfokuslah pada tujuan hidup dan rencanakan tindakan sesuai dengan tujuan itu. Apabila hal sebaliknya yang kita lakukan dan kita merencanakan tindakan sesuai dengan ketakutan dan kecemasan, kita cenderung menahan diri, yang mungkin tidak baik untuk kita.

Apabila kita membiarkan suasana hati yang memotivasi perilaku kita, mungkin saja kita tidak akan bertindak apa-apa sampai kita merasa termotivasi, sampai kita mendapatkan suasana hati yang “tepat”. Artinya, kita menunggu untuk merasa bersemangat di dalam, sebelum melakukan apa pun.^{51, 52, 53} Namun, untuk mengatasi kepasifan dan suasana hati yang membengkak itu, kita perlu melakukan aktivitas yang membantu kita mencapai tujuan, apa pun yang mungkin kita rasakan di dalam. Hal ini dapat membantu kita bergerak lagi, dan secercah harapan dan optimisme pertama dapat muncul kembali.

2. Meredam pemicu rasa cemburu

Seberapa optimistis perasaan kita dapat ditentukan oleh orang-orang yang berhubungan dengan kita. Kadang-kadang kita mungkin bertemu dengan seseorang yang menurut kita lebih sukses daripada kita. Kita geram padanya tanpa alasan khusus, merasa tidak menyukainya. Suasana hati kita mungkin sangat galau. Kita tidak tahu persis mengapa kita tidak menyukainya, tetapi dia membuat kita kesal karena bisa dikatakan terlalu sempurna: mungkin dia menemukan pasangan yang hebat, memiliki pekerjaan yang lebih baik, rumah yang lebih bagus.

Adakalanya kita berperasaan negatif terhadap seseorang ketika dia memiliki kualitas pribadi yang juga ingin kita miliki. Mungkin orang itu membuat kita sadar bahwa kita sebetulnya bisa memiliki kehidupan yang lebih baik “kalau saja kita mau berusaha lebih keras atau lebih jujur pada diri sendiri”. Dan ini membuat kita merasa getir.

Apa pun alasannya, kita menghindari orang ini, karena ingin menyingkirkan perasaan getir itu. Sebetulnya kita bisa mencoba strategi lain. Mari kita simak bagaimana menggunakan skenario ini untuk keuntungan kita: dapatkah kita memetik pelajaran dari sini? Dibutuhkan lebih banyak keberanian daripada sekadar membencinya. Ada alasan mengapa orang ini hadir dalam hidup kita sekarang: sering kali untuk menyadarkan bahwa kita belum terlambat untuk membuat keputusan hidup yang berbeda dan melakukan sesuatu. Gunakan orang seperti ini sebagai sumber inspirasi, bukan yang membuat kita

terpuruk. Artinya kita harus bersikap optimistis dan melihat sisi positif kehidupan.

3. Jangan terlalu sering berada di dekat orang pesimis

Adakalanya kita bertemu dengan orang yang memadamkan suasana hati kita: mungkin teman, rekan kerja, atau ya, bahkan anggota keluarga. Kita menceritakan betapa senangnya kita memakai jaket yang baru kita beli dan mereka bereaksi seperti, “Ya ampun, memangnya kamu butuh jaket baru?” Mereka membuat kita berangsur-angsur makin kecil hati dan membuat kita merasa tidak ada gunanya mencoba sesuatu yang baru dalam hidup. Karena terlalu banyak rintangan yang menghadang. Sering kali mereka beralasan bahwa mereka berkomentar begitu agar kita lebih realistik.

Mental kita bisa lebih sehat jika kita tidak terlalu sering bergaul dengan orang-orang seperti ini—orang yang membelenggu kita—karena perasaan orang seperti itu bisa menular. Jika kita sering bergaul dengan orang-orang yang selalu merasa menghadapi masalah, merasa selalu ada hambatan dalam hidup, kita pun bisa berpandangan negatif seperti mereka. Hal tersebut dapat menghilangkan motivasi kita untuk mencoba hal-hal baru.

4. Tanyakan dalam hati pertanyaan penting tentang hubungan

Saran ini berkaitan dengan saran di atas. Orang yang kita pilih untuk berteman dengan kita mungkin memperlakukan kita dengan cara tertentu, yang secara negatif memengaruhi tingkat optimisme kita. Mungkin kita berteman dengan orang yang suka mengecam kita secara halus; mengoreksi tata bahasa kita, atau tertawa ketika kita tidak tahu tentang sesuatu. Kita mungkin senang menghabiskan waktu bersamanya, tetapi kadang kita merasa *rendah diri*. Hal terburuk yang dapat kita lakukan adalah berusaha mengubah diri kita menjadi sosok yang sesuai dengan keinginannya. Mungkin kita memperbaiki satu “kekurangan”, tetapi kemudian muncul “kekurangan” yang lain... dan sedikit demi sedikit, kita mengubah sosok diri kita sebagai pribadi. Ini benar-benar dapat memengaruhi harga diri dan menghilangkan rasa optimisme kita.

Tes untuk mengetahui apakah pasangan atau teman kita mengendurkan optimisme kita adalah dengan bertanya pada diri sendiri: apakah kita merasa bersemangat, lebih menarik, dan lebih lucu saat berada di dekat orang ini atau apakah kita merasa tidak cukup baik? Jika kita merasa terpuruk, kita perlu menyadari bahwa tidak seharusnya kita yang dianggap salah—tetapi orang lainlah yang salah karena memperlakukan kita seperti ini. Orang yang layak dijadikan teman adalah orang yang memperlakukan semua orang dengan bermartabat dan dengan hormat.

5. Ceriakan hari-hari kita

Menceriakan hari adalah mengisi hari-hari kita dengan berbagai kegiatan yang dapat memperbaiki suasana hati, yang mengobarkan semangat. Misalnya, mencuci rambut, mencoba gaya rambut baru, berlari—meskipun sepertinya sederhana, tetapi melakukan hal sepele seperti ini bisa membuat kita merasa lebih baik tentang diri sendiri, dan hal itu menyegarkan kita. Ini seperti memperkokoh proses pembentukan harga diri dan optimisme.

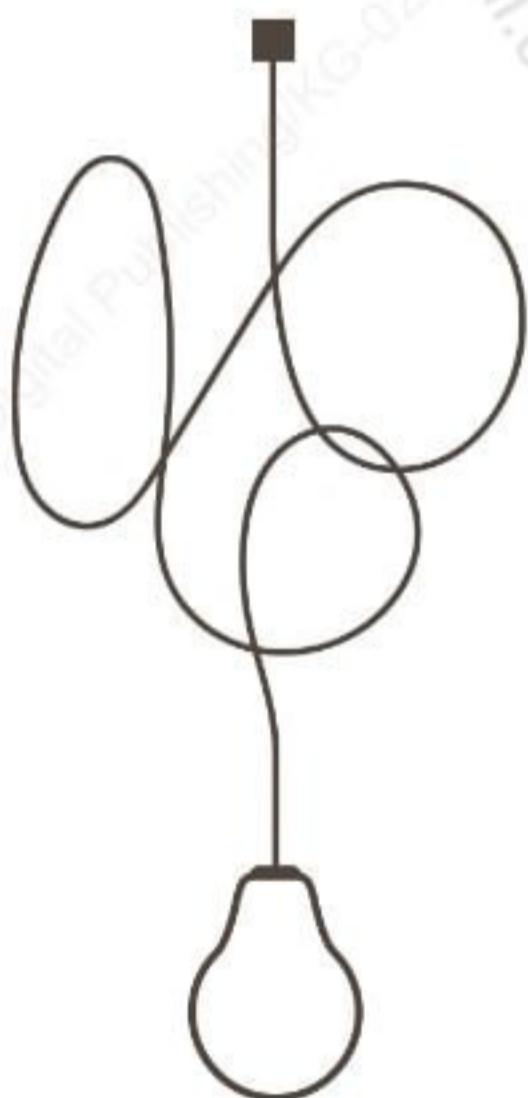
Rangkuman

Jika kita bertanya pada rata-rata orang yang kita temui di jalan apakah mereka ingin menjadi pesimis atau optimis, jawabannya pasti sederhana. Sebagian besar dari kita ingin menjadi optimis: orang yang selalu melihat sisi positif dari segala sesuatu, yang mengatakan gelas yang berisi air separuhnya sebagai gelas setengah penuh. Tidak begitu sulit untuk menjadi sosok seperti itu. Praktikkan saja strategi yang telah kita bahas di bab ini satu per satu, di waktu senggang—karena optimisme dapat dilatih. Apabila kita lebih sering bergaul dengan orang yang memperlakukan kita dengan baik, apabila kita memperlakukan diri sendiri dengan baik, harga diri kita menjadi lebih tinggi—and kita juga memupuk optimisme.

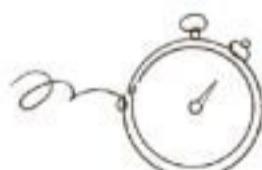
BAB 7

MERASA KESEPIAN?

Cara menjalin hubungan yang bahagia



Jika kita kesepian dan ingin berhubungan dengan orang lain, bab ini menyajikan beberapa strategi berdasarkan sains yang dapat membantu kita mewujudkannya. Strategi yang dapat membantu kita melihat dunia dengan kacamata yang berbeda, mengatasi kesepian, dan menjalin hubungan yang lebih baik.



BACALAH SAAT KEADAAN DARURAT

- **Mengobrol setiap hari dengan satu orang yang tidak kita kenal.** Kita meremehkan efek yang bisa terjadi apabila kita mengobrol dengan orang tak dikenal yang kita temui sehari-hari—tetangga, orang yang sedang berjalan-jalan dengan anjingnya, orang yang mengantre di kedai kopi—padahal kebiasaan itu dapat memengaruhi kita. Ketika kita mulai membiasakan diri mengobrol dengan orang lain, meskipun kita tidak mengenalnya, hal tersebut bisa memperbaiki suasana hati dengan seketika. Tidak hanya itu. Dalam eksperimen, orang yang diajari untuk “bertindak eksstrover” mulai merasa lebih positif.⁵⁴



SAINS DI BALIK KESEPIAN

Waktu baca: 10 menit

Kesepian bisa dirasakan banyak orang. Sebelum 2020, sekitar satu dari lima orang di Inggris merasa kesepian, dan pandemi membuatnya makin parah.^{55, 56, 57} Namun, apa yang dimaksud dengan kesepian? Kesepian adalah perbedaan antara jumlah dan kualitas hubungan yang *ingin* kita miliki dan apa yang *saat ini* kita miliki. Kita bisa dikelilingi oleh banyak orang, tetapi tetap merasa kesepian—iniyah sebabnya orang bisa merasa kesepian di pesta pernikahan atau di keramaian. Demikian pula, kita mungkin hanya memiliki satu atau dua orang teman, tetapi jika ikatan pertemanan kita dengan mereka itu kuat dan kebutuhan sosial kita terpenuhi, maka kemungkinan besar kita tidak akan kesepian.

Peneliti John Cacioppo mengatakan bahwa rasa tidak nyaman yang kita alami akibat kesepian bisa sama dengan rasa lapar, haus, atau sakit.⁵⁸ Manusia adalah makhluk sosial dan tanpa teman, jiwa dan raga kita bisa berantakan. Orang yang selalu kesepian menghadapi risiko kematian dini yang lebih tinggi dan sistem kekebalan tubuhnya tertekan.^{59, 60}

Kesepian yang dialami anak kecil dapat berdampak hingga masa dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa jika kita merasa terkucil saat masih kecil, kita cenderung kurang sehat seba-

gai orang dewasa muda. Ada penelitian yang menunjukkan bahwa anak yang sering menyendiri dan tidak disukai teman sebayanya memiliki kesehatan fisik yang lebih buruk saat dia dewasa.⁶¹ Ini terjadi karena kesepian dapat membuat tubuh menjadi stres, dan sering merasa stres akan menyebabkan kesehatan memburuk.

Mengapa kesepian begitu menyakitkan?

Manusia diciptakan sebagai makhluk yang jika dilanda kesepian terlalu lama, hal itu akan terasa menyakitkan, dan jika kita tidak berusaha menepiskannya, kita bisa sakit. Dan ini semua karena evolusi. Jika nenek moyang kita berada sendirian terlalu lama, akan muncul ancaman dan mereka bisa diserang. Namun, jika nenek moyang kita berada dalam kelompok, mereka lebih terlindungi dari bahaya. Naluri dasar manusia untuk selalu bersama orang lain agar merasa aman ini tidak pernah berubah. Oleh karena itu, rasa lapar mendorong kita untuk mencari makanan, rasa haus mendorong kita untuk mencari minuman, dan kesepian mendorong kita untuk mencari teman. Kita semua memiliki kebutuhan untuk menjadi bagian dari sesuatu, dan jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, kita mulai merasakan efek buruknya.⁶¹

Ketika kita mengobrol dengan orang lain,
pengalaman kita berubah.

SAINS DI BALIK MENGOBROL DENGAN ORANG LAIN

Ketika kita mengobrol dengan orang lain, pengalaman kita berubah. Peneliti University of Chicago⁶² bertanya kepada sejumlah orang tentang perasaan mereka jika mengobrol dengan sesama penumpang kendaraan umum dalam perjalanan di pagi hari menuju kantor, alih-alih menyendiri. Meskipun sebagian besar mengira bahwa memulai percakapan akan membuat perjalanan menjadi kurang menyenangkan, yang terjadi justru sebaliknya, ketika mereka mencoba melakukannya dalam sebuah eksperimen. Saat eksperimen diluncurkan, peserta yang secara acak ditugasi untuk memulai percakapan dengan se-sama penumpang akhirnya mendapatkan pengalaman perjalanan yang sangat positif.^{62, 63}

Jadi, jika kita merasa suasana hati kita menjadi lebih baik ketika mengobrol, mengapa kita sering memilih untuk duduk menyendiri saat bepergian? Karena seperti yang dikatakan oleh penulis penelitian ini, kita sering “tidak mempertimbangkan minat orang lain” untuk berhubungan⁶². Di bus, di kereta, di mana pun kita berada, kita memaknai diamnya orang lain sebagai keengganan untuk berhubungan. Kita menganggapnya sebagai perasaan tidak tertarik. Jadi, kita pun tidak berani memulai obrolan.^{62, 63} Meskipun percobaan ini pertama kali dilakukan di kalangan orang Amerika, temuan serupa muncul ketika penelitian ini dilakukan di Inggris. “Hal yang sangat jelas dalam analisis kami adalah bahwa orang Inggris yang mengikuti eksperimen kami senang mengobrol dengan orang tak dikenal seperti peserta eksperimen kami di Amerika,” kata Nicholas Epley, peneliti utama eksperimen ini.⁶⁴

Kesepian memengaruhi pikiran kita

Apabila kita merasa kesepian terlalu lama, kita akan mulai merasa tidak aman, karena mekanisme kelangsungan hidup kita yang berevolusi. Kita mulai waspada terhadap ancaman. Dalam masyarakat modern, ancamannya bukan lagi penyerang atau binatang di hutan. Para penyerang modern jauh lebih halus—bisa saja berupa ekspresi tidak ramah seseorang dalam acara Zoom atau situasi sosial yang meragukan yang membuat kita merasa tidak menentu. Saat kesepian, kita cenderung menafsirkan ekspresi wajah netral seseorang sebagai negatif dan kita mungkin mengira dia tidak menyukai kita. Menurut penelitian, orang yang kesepian memiliki bias terhadap ancaman sosial di lingkungannya, mengira akan lebih sering ditolak, dan menganggap diri sendiri dan orang di sekitarnya tidak menyenangkan.⁶⁵

Orang yang kesepian juga cenderung kurang segar setelah tidur malam, meskipun jumlah jam tidurnya sesuai dengan jumlah jam yang disarankan.⁵⁸ Dan ini dapat menyebabkan berkurangnya energi pada hari berikutnya, yang membuatnya merasa getir karena keterkucilan sosial menjadi makin sulit ditanggulangi, ibarat lingkaran setan.⁵⁸ Kita harus memahami dampak akibat kesepian karena bisa menjadi peringatan yang kita butuhkan untuk mengubah hidup kita. Kesepian bukan hal sepele. Berteman bukan saja menyenangkan. Pertemuan perlu untuk kesejahteraan dan kesehatan kita.

Kita cenderung tidak berusaha melakukan hal-hal yang baik bagi kita ketika kita tidak puas dengan kehidupan sosial kita. Dan mengapa demikian? Tampaknya semuanya bermuara pada pengendalian diri/pengaturan diri.⁶⁶

Kesepian dan pengaturan diri

Ketika kita kesepian, kemampuan untuk mengatur diri sendiri pun melemah. Kita kurang ketat mengendalikan diri. Jadi, misalnya, kita lebih cenderung meraih makanan tidak sehat alih-alih dengan ketat menerapkan diet sehat, dan kita cenderung lebih cepat menyerah ketika menghadapi tugas yang menantang.⁶⁶

Para peneliti di AS merancang sebuah eksperimen untuk menguji hal ini. Mereka ingin melihat apakah ditolak oleh orang lain memengaruhi cara kita berperilaku. Mereka merekrut sejumlah mahasiswa dan mengatakan bahwa mereka harus berusaha berbaur dan saling mengetahui nama mahasiswa lain. Para peneliti kemudian mengatakan bahwa setelah waktu dua puluh menit berlalu, mereka akan dibagi menjadi beberapa kelompok berdasarkan mahasiswa yang mereka sukai: mahasiswa yang ingin bekerja sama akan ditempatkan dalam kelompok yang sama.

Jadi, setelah berkenalan dan saling sapa selesai, peneliti meminta mereka menuliskan nama dua orang yang mereka inginkan untuk bekerja sama dalam kelompoknya. Para pe-

neliti kemudian mengelompokkan peserta. Namun, mereka tidak mengelompokkan mahasiswa berdasarkan preferensi mereka atau “siapa yang menyukai mahasiswa mana” seperti yang dijanjikan; sebaliknya, mereka dikelompokkan secara acak. Beberapa mahasiswa dipanggil oleh peneliti: “Ada kabar baik untukmu—semua orang memilihmu sebagai orang yang mereka inginkan untuk diajak bekerja sama. Tetapi, tidak boleh ada kelompok yang terdiri atas lima (atau empat, atau enam) orang, jadi saya akan memintamu melakukan tugas berikutnya sendirian.” Sementara itu, kepada mahasiswa lain dikatakan: “Sayang sekali, tidak ada yang memilihmu untuk bekerja sama. Jadi, saya akan memintamu melakukan tugas berikutnya sendirian.”

Kemudian, semua mahasiswa diberi tugas dan di samping mereka diletakkan stoples biskuit. Ternyata mahasiswa yang diberitahu bahwa mereka ditolak oleh mahasiswa lain (tidak ada yang mau bekerja dengannya) makan biskuit hampir *dua kali* lebih banyak daripada mahasiswa yang merasa diterima. Mahasiswa yang “ditolak” bukan saja makan lebih banyak biskuit, tetapi mereka juga menganggap biskuit itu lebih enak.⁶⁶

Jadi, mengapa terjadi demikian? Salah satu teori menyatakan bahwa ketika kita merasa ditolak, kita lebih sulit mengatur diri. Kita cenderung tidak melakukan olahraga rutin, atau lebih sulit berhenti minum minuman keras; kita “melonggarkan aturan” sedikit. Para mahasiswa dalam eksperimen yang merasa diterima bukan saja makan lebih sedikit, tetapi juga tampak tidak terlalu peduli pada rasa biskuit. Sebaliknya, mahasiswa

dalam kelompok yang merasa ditolak berperilaku seperti orang “kelaparan”. Mereka mendambakan pertemanan dan perlu merasa diinginkan. Kadang-kadang, ketika kita tidak dapat menemukan kenyamanan yang kita cari pada orang lain, kita beralih ke hal-hal di lingkungan kita untuk mengisi perasaan hampa itu, baik itu makanan, alkohol, atau ponsel kita.

Pertanyaannya: apakah kita terlalu memanjakan diri dengan makanan kurang sehat atau melakukan kebiasaan buruk ketika kita kesepian karena kita tidak mampu menahan diri? Apakah kesepian menyebabkan munculnya “saklar permanen” di otak kita yang membuat kita tidak bisa mengendalikan diri? Atau adakah hal lain yang berperan di sini? Yang ditunjukkan oleh penelitian⁶⁶ itu adalah bahwa jika kita kesepian, kebanyakan dari kita *memang* mampu mengendalikan diri sendiri. Hanya saja kita sering kurang rela. Kita dapat menahan diri, tetapi imbalan untuk menahan diri ini lebih kecil.

Dalam percobaan di AS, para peneliti melihat bahwa mahasiswa yang merasa ditolak lebih sulit mengendalikan diri dan makan lebih banyak biskuit yang tidak sehat. Namun, para peneliti ingin tahu, jika peserta diberi imbalan, apakah akan ada bedanya? Ternyata begitu. Ketika peserta dalam eksperimen lain yang dilakukan oleh peneliti yang sama diberi imbalan uang tunai, mereka mampu mengendalikan diri. Ini penting, karena ketika kita mengetahui informasi tertentu, *kita dapat mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki situasi*.

Berteman bukan saja
menyenangkan.

Pertemanan
diperlukan untuk
kesehatan kita.

Ketika kesepian, kita melihat dunia dengan cara yang berbeda

Ketika kesepian, kita bertanya dalam hati, mengapa kita merasa sangat kesepian atau mengapa tidak ada yang mau berbicara dengan kita. Jawaban kita dalam hati dapat sangat memengaruhi perasaan kita dan tindakan selanjutnya yang kita lakukan. Jawaban itu dapat menentukan apakah kita mengambil langkah-langkah untuk mengatasi kesepian itu atau justru diam saja.⁶⁷

Jika kita bertanya dalam hati mengapa kita kesepian dan jawabannya adalah bahwa kita kurang berusaha untuk bersantai keluar rumah, jawaban itu bisa memotivasi. Jawaban itu bisa membuat kita lebih bersedia untuk memperbaiki keadaan. Kita mulai melihatnya sebagai sesuatu yang dapat kita kendalikan. Beberapa kajian penelitian menunjukkan bahwa orang yang percaya dia mampu menjalin hubungan baru untuk mengubah keadaan cenderung lebih suka bergaul dan tidak terlalu kesepian. Dan alasannya sederhana: jika kita merasa bahwa keadaan kita dapat kita tentukan sendiri, makin besar pula keyakinan bahwa kita dapat memengaruhi hasil melalui tindakan kita.

Sebaliknya, jika kita beranggapan bahwa kita kesepian karena sesuatu yang tidak dapat kita kendalikan, seperti seberapa menarik diri kita untuk disukai orang atau seberapa beruntungnya kita dalam hidup, hal ini dapat mempersulit kita untuk mengubah apa pun. Jika kita beranggapan diri kita canggung dan apa pun yang kita lakukan ternyata orang lain tetap tidak

akan menyukai kita, akan tercipta persepsi bahwa kita tidak mampu mengendalikan keadaan karena ada sesuatu yang “salah” pada diri kita.⁶⁷

Jika kita menggabungkan semua bukti dari sains, akan kita lihat bahwa kesepian sering kali berkaitan dengan persepsi kita sendiri. Dan persepsi bisa diubah. Mari kita bicarakan caranya.



CARA MENGATASI: 5 STRATEGI UNTUK MENGATASI KESEPIAN

Waktu baca: 10 menit

1. Berfokuslah pada hal-hal yang kita lakukan, bukan pada siapa kita sebagai pribadi

Jika kita ingin mengatasi kesepian, kita harus menyadari betapa besarnya pengaruh persepsi. Apabila kita terus bertanya dalam hati mengapa tidak ada yang mau meluangkan waktu bersama kita, atau terus mengatakan kepada diri sendiri bahwa “saya orang aneh”, sikap ini menciptakan hambatan mental. Karena kita menyalahkan diri sendiri atas situasi tersebut, secara tidak sadar kita mengatakan pada diri sendiri bahwa tidak ada yang dapat kita lakukan; masalahnya “sudah begitu dari sananya”.

Alih-alih, kita harus mulai berfokus pada hal-hal yang kita lakukan. Berfokus pada hal-hal yang kita lakukan untuk memperbaiki situasi, langkah-langkah yang kita ambil untuk mengatasi kesepian, misalnya jumlah orang yang kita ajak bicara hari ini, bergabung dengan grup, klub, atau komunitas daring baru. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang membuat catatan dan melihat apa yang dilakukannya untuk memerangi kesepian yang dirasakannya akan cenderung melakukan sesuatu dan tetap gigih untuk mengatasi kesepiannya.

Dan sikap ini memberdayakan kita karena alasan berikut: ketika kita mulai menyingkirkan persepsi negatif tentang diri sendiri, kita dapat mulai berfokus pada tindakan kita; yakni meninggalkan kebiasaan dan merasa terhubung kembali dengan orang lain.

2. Menerima bahwa setiap orang bereaksi dengan cara berbeda

Hal lain yang dapat membantu kita mengatasi kesepian adalah menyadari bahwa setiap orang bereaksi dengan cara berbeda. Untuk menjalin pertemanan, kita harus menerima bahwa reaksi orang berbeda-beda. Ada orang yang tidak akan merasakan kegembiraan yang sama seperti kita ketika kita menceritakan kabar baik, dan meskipun kita pernah membantunya di masa lalu, dia mungkin tidak membalas kebaikan kita. Tanggapan orang tidak dapat diprediksi dan kita harus belajar menerima ini tanpa merasa tersinggung. Apabila kita tidak

terlalu peduli pada reaksi orang lain, pada ekspresi wajahnya, atau respons tidak menyenangkan terhadap isyarat kebaikan yang kita tunjukkan, kita akan merasa mandiri, tidak terikat pada siapa pun. Dan sering kali, kemandirian ini justru menjadi daya tarik kita.

Kita semua tentu pernah mendengar nasihat bahwa jika ingin berteman, kita harus mengajukan pertanyaan kepada orang lain dan menunjukkan ketertarikan kita padanya. Ini bisa menjadi titik awal yang baik. Namun, apa yang kita lakukan jika dia tampak tidak terlalu antusias? Reaksi seperti itu bisa mengecilkan hati. Inilah sebabnya kita harus siap menerima bahwa reaksi orang tidak dapat diprediksi dan kita harus belajar untuk menerima aspek ini.

3. Ubah cara kita mendengarkan, bukan cara kita berbicara

Ketika seseorang mengajak kita berbicara, kita sering memikirkan apa yang akan kita katakan untuk menanggapi kata-katanya, memikirkan jawaban kita. Ini membuat kita tidak sepenuhnya mendengarkan pembicaraannya dan memahami apa yang dikatakannya. Dia pun akan merasa kata-katanya tidak benar-benar “didengar” sehingga sulit untuk benar-benar mengenal satu sama lain. Jadi, agar percakapan menjadi lebih bermakna dan menciptakan pertemuan yang lebih baik, dengarkan dia dengan tujuan untuk memahami—bukan untuk membalas kata-katanya. Apabila kita mendengarkan untuk

memahami, hubungan kita dengan orang itu berubah dan dia merasa didengarkan. Ketika kita melepaskan pikiran internal dalam diri sendiri dan berfokus sepenuhnya pada orang lain, dia akan mulai merasa dipahami. Dia akan mulai merasa terhubung dan merasa lebih akrab dengan kita.

4. Alihkan fokus

Makin kita memikirkan betapa kesepiannya kita, makin buruk pula perasaan kita. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan mengalihkan fokus. Alihkan fokus dari diri sendiri dan masalah yang sedang kita tangani, ke orang lain. Misalnya, mulailah memikirkan apa yang dapat kita lakukan untuk orang lain—menjadi relawan atau membuat makanan untuk tetangga atau teman yang sedang mengalami masa penuh stres. Ketika kita mencurahkan sedikit waktu dalam sehari untuk orang lain, dua hal akan terjadi: pertama, kita berpaling dari masalah kita dan rasa sedih karena kesepian akan mulai reda. Dan kedua, kita mulai menyadari bahwa kita dapat bermanfaat bagi orang lain. Kita merasa lebih sejahtera.

5. Berlatih merasa nyaman saat sendirian

Kadang-kadang perasaan kesepian tidak ada kaitannya dengan apakah kita berada di dekat orang lain atau tidak. Meskipun berada di sekitar orang lain dapat membuat kita merasa senang, sering kali perasaan senang itu tidak memadai. Misal-

nya, kita dapat saja menghadiri pesta atau pertemuan dan merasa senang saat berada di sana, tetapi saat pulang ke rumah, suasana hati kita kembali terpuruk. Inilah sebabnya kita harus belajar untuk merasa nyaman ketika sedang sendirian, ketika tidak ada orang lain di dekat kita dan sekeliling kita hening.

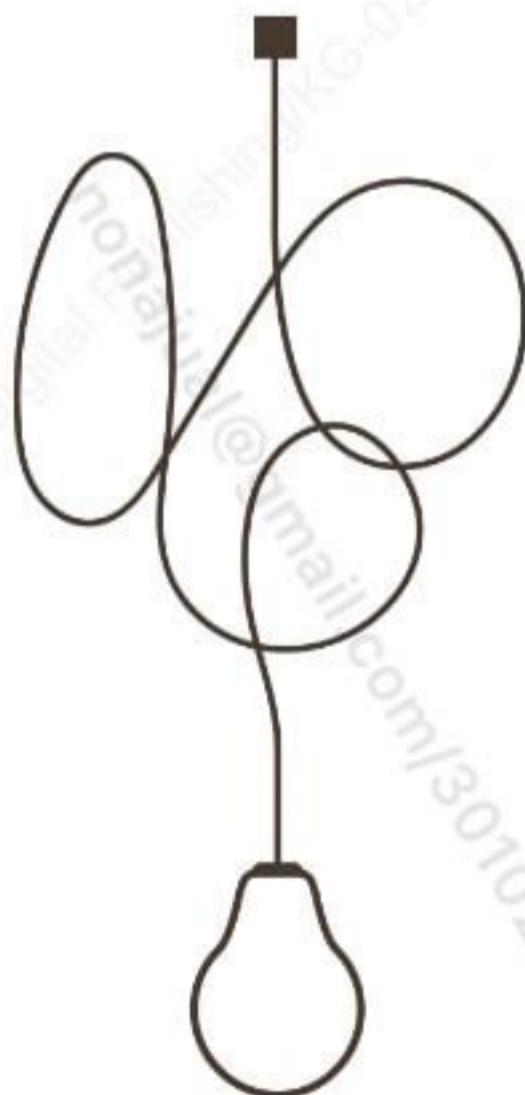
Rangkuman

Mengalami kesepian itu berat, tetapi kita dapat mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya. Kita bisa mulai dengan menghalau pertanyaan seperti “Mengapa saya sangat kesepian?” dan “Mengapa orang tidak menyukai saya?” Sikap ini penting karena pertanyaan yang kita ajukan pada diri sendiri, kata-kata yang kita ucapkan kepada diri sendiri, memiliki kekuatan. Ucapan itu ikut membentuk sosok diri kita, cara kita memandang diri sendiri. Jika ingin mengatasi kesepian, kita harus lebih berfokus pada hal-hal yang kita lakukan, bukan pada siapa diri kita sebagai pribadi. Ketika kita mengambil langkah untuk berbicara dengan orang baru, ketika kita mengambil risiko untuk membuka diri pada seseorang, ketika kita mendekati orang itu dan menyapanya meskipun terasa sulit bagi kita, semua ini bisa menumbuhkan harapan dalam diri kita. Semua ini dapat membantu kita mengatasi kesepian dan bangkit kembali.

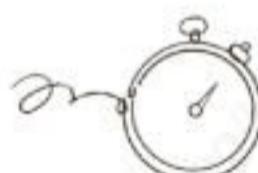
BAB 8

MERASA DITOLAK?

Cara mengatasi patah hati



Mungkin kita sedang mengalami putus cinta atau bercerai dan sedang mencari cara untuk menyikapinya, mengatasi rasa sakit hati. Jika ada yang memerlukan saran untuk segera digunakan, buka bagian “Bacalah saat keadaan darurat” di bawah ini. Bagian selanjutnya berfokus pada aspek psikologis patah hati: penjelasan yang kita berikan pada diri sendiri tentang perpisahan itu dapat meningkatkan harga diri atau justru mendorong kita untuk membenci diri sendiri. Di bagian akhir disajikan lima strategi untuk membantu kita melewati pedihnya patah hati—strategi untuk membantu kita maju, menerawang masa depan, dan merasakan masih ada kemungkinan lain.



BACALAH SAAT KEADAAN DARURAT

- **Teleponlah seseorang dan obrolkan segala macam, *kecuali* tentang perpisahan itu.** Saat kita sedang merana, cara yang ampuh untuk mengalihkan pikiran dari perasaan terluka adalah dengan melakukan aktivitas yang berbeda. Namun, bukan sembarang aktivitas—menelepon seseorang dan mengobrolkan segala macam, kecuali tentang perpisahan, dapat langsung memperbaiki suasana hati. Obrolan semacam itu manjur karena kita tidak punya pilihan selain berfokus pada percakapan itu. Baik orang itu mengobrolkan perihal memasak, keponakan yang menggemaskan, atau film, kita tidak punya pilihan lain selain mendengarkan baik-baik agar dapat menanggapinya. Aktivitas

ini dapat mengalihkan kita ke dalam ruang mental yang berbeda.

- **Mengerjakan tugas.** Meskipun hanya bekerja 30 menit merapikan dapur atau mengerjakan tugas kantor. Misalkan kita merasa tidak ingin melakukan apa pun karena sedang terpuruk, tetapi ketika mulai melakukan sesuatu yang membuat kita merasa seperti sedang bergerak maju, hal itu dapat mengubah sudut pandang kita. Kita akan mulai melihat masalah dengan lebih jelas.
- **Mencuci seprai.** Mencuci seprai bisa terasa seperti mengatur kembali hidup kita. Perasaan bersih dan segar naik ke tempat tidur yang baru saja dipasangi seprai bersih adalah perasaan yang sangat menyenangkan. Bahkan meskipun tempat tidur yang bersih tidak dapat menghilangkan masalah, ketika kita melakukan hal kecil seperti memanjakan diri ini, kita akan mulai merasa berbeda tentang diri kita—lebih baik. Dan ini penting pada saat harga diri kita mungkin terluka.



PATAH HATI DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGI

Waktu baca: ⓘ 10 menit

Perpisahan atau perceraian bisa menjadi salah satu hal paling berat dalam hidup dan benar-benar dapat mengacaukan suasana hati kita. Baik kita merasa ditolak atau kita yang mem-

prakarsainya, perpisahan dapat menimbulkan kecemasan dan depresi, serta perilaku merusak diri sendiri, seperti minum minuman keras berlebihan.

Seberapa parah penderitaan kita setelah putus cinta dapat bergantung pada beberapa hal. Parahnya penderitaan bergantung pada seberapa besar upaya kita untuk mencoba menjalin hubungan dengan orang ini sejak awal, seberapa gigih kita mencoba “menawan hatinya”, serta seberapa teguh komitmen kita padanya dan sebaliknya. Makin besar usaha yang kita lakukan dan makin erat ikatan di antara kita dan dia, makin sulit untuk melepaskannya.⁶⁸

Meskipun perpisahan sulit untuk ditanggung, penjelasan kita pada diri sendiri tentang akhir cerita dapat berdampak besar pada kesejahteraan mental kita. Harga diri kita bisa meningkat atau kita justru jadi membenci diri sendiri.

Penjelasan kita pada diri sendiri tentang
putus cinta atau perceraian
bisa menimbulkan
konsekuensi besar pada diri kita.

Para peneliti di Harvard⁶⁹ mempelajari wanita yang bercerai dan tampaknya para wanita memikirkan perpisahan dengan salah satu dari dua sudut pandang yang berbeda seperti yang dikemukakan berikut ini:

Peran orang—salahmu atau salahku

Beberapa wanita menggunakan “peran orang” untuk menjelaskan akhir pernikahan mereka: misalnya, mereka menyalahkan orang lain untuk masalah mereka dan melihatnya sebagai situasi sepihak. Namun, berfokus hanya pada diri sendiri dan “kesalahan” kita juga tidak baik. Jika kita berpendapat bahwa hanya *kita* yang harus disalahkan atas perceraian tersebut, ini dapat membuat kita terus-menerus melancarkan kritik-diri tanpa akhir. Memikulkan tanggung jawab perceraian kepada pasangan kita atau diri kita sendiri dapat menyebabkan saling tuduh atau mencuatkan dendam, dan hal itu dapat mengancam harga diri kita. Karena kita merasa tidak bisa berbuat apa-apa, tidak berdaya.

Peran interaktif

Wanita lain dalam penelitian Harvard menggunakan jenis penjelasan yang berbeda untuk perceraian mereka: mereka menggunakan “peran interaktif”.⁶⁹ Mereka menyadari bahwa masalah pernikahan tidak selalu merupakan kesalahan satu pihak; sebaliknya, para wanita ini melihat *interaksi* mereka dengan pasangan—mereka melihat pernikahan mereka hancur karena hal-hal seperti kurangnya komunikasi atau keakraban, atau perubahan gaya hidup atau tata nilai.

Menggunakan “peran interaktif” untuk menjelaskan perceraian bisa lebih rumit dan membutuhkan lebih banyak pemikiran daripada sekadar menyalahkan diri sendiri atau orang

lain. Sering kali lebih realistik dan membantu untuk memikirkan mengapa interaksi di antara pasangan menyebabkan masalah, dan ini dapat membuat kita merasa lebih mampu mengendalikan diri.

Kadang-kadang masalahnya berasal dari ketidakcocokan dalam cara memandang sesuatu atau gaya berkomunikasi. Para peneliti di Harvard menunjukkan bahwa wanita yang menggunakan peran interaktif cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi daripada wanita yang menyalahkan mantan pasangannya. Ketika para peneliti mengikuti para wanita ini dari waktu ke waktu, mereka melihat bahwa wanita yang memiliki peran interaktif juga ternyata jauh lebih bahagia dan memiliki perasaan yang lebih positif terhadap mantan suaminya daripada wanita yang menggunakan penjelasan “peran orang”.

Mungkin memang terasa “lebih mudah” jika kita menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi dalam hubungan kita. Otak kita tidak perlu bekerja keras untuk memahami dan memaklumi situasi. Meskipun bisa lebih nyaman dalam jangka pendek, berpikir seperti ini bisa menyakiti kita dalam jangka panjang. Orang yang terus-menerus menyalahkan pasangannya cenderung lebih sedih setelah putus cinta dan mungkin kurang optimistis.⁷⁰ Sebaliknya, apabila kita meluangkan waktu untuk mencaritahu penyebab masalah kita dan menyadari bahwa interaksi antara kita dan pasangan tidak mulus, kita akan dapat melihat situasi dengan lebih jelas dan bahkan melindungi diri kita agar tidak terus menderita.

Bangkit kembali setelah perpisahan

Jika kita kembali menggunakan sains, bisa kita lihat bahwa perpisahan dan perceraian dapat sangat memengaruhi kita dan harga diri kita. Namun, ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk bangkit kembali.⁷¹ Ada konsep dalam psikologi yang disebut “pertumbuhan pasca-trauma” (lihat juga Bab 9). Setiap kali kita mengalami kesulitan berat dalam hidup, pasti suasana hati kita dapat benar-benar terpuruk dan kita dapat merasa tertekan. Namun, apabila kita berhasil menghadapinya, kita juga bisa bertumbuh. Banyak cerita tentang orang yang mengalami masa-masa sangat berat, seperti mengidap kanker atau kecelakaan, yang kemudian mengalami pertumbuhan pasca-trauma ini. Seperti kata pepatah: kesulitan yang tidak berhasil menghancurkan kita akan membuat kita benar-benar lebih kuat.

Jika kita terapkan pepatah ini pada peristiwa putus cinta, hal yang sama bisa terjadi. Lagu dan film cenderung menggambarkan perpisahan sebagai hal yang tragis, tetapi yang sering tidak dibicarakan adalah⁷² bahwa situasi sulit, seperti putus cinta, dapat menjadi batu loncatan yang kita butuhkan untuk mulai menjalani hidup secara berbeda—mungkin lebih bermakna.

Perpisahan dapat meningkatkan perasaan mandiri dan dapat menjadi kesempatan untuk menemukan kembali jati diri kita. Terutama jika kita terjebak dalam hubungan berkualitas rendah yang tidak memungkinkan kita untuk bertumbuh.⁷² Jika saat ini kita sedang menjalin hubungan yang membuat kita

menderita dan jarang merasa bahagia, dan kita sedang mempertimbangkan untuk mengakhirinya, ada beberapa hal yang perlu dipikirkan:

- Biasanya, siapa pun yang memprakarsai perpisahan cenderung tidak terlalu menderita.⁶⁸ Oleh karena itu, jika kita merasa seseorang memanfaatkan kita atau tidak membalsas perasaan kita, mungkin lebih mudah jika kita yang mengakhiri hubungan itu daripada menunggu sampai orang tersebut yang bertindak.
- Jika kita baru bercerai dan khawatir tentang bagaimana kita bisa bertahan dan apa artinya perceraian ini bagi kita, ada bukti penelitian yang menunjukkan bahwa pria mungkin lebih bahagia dalam pernikahan, tetapi setelah perceraian, kaum prialah yang mungkin merasa lebih tertekan. Hal ini meningkatkan kemungkinan bahwa wanita mengalami lebih banyak pertumbuhan diri daripada pria, setelah perceraian. Hal ini dapat memberikan harapan bagi banyak wanita yang baru melajang lagi bahwa menjadi sendiri lagi bukanlah sesuatu yang harus ditakuti; bahkan, keadaan ini bisa membuka jalan baru untuk kita.

Tetangga saya telah menikah selama dua puluh tahun, dan ketika suatu hari suaminya pulang ke rumah untuk mengabarkan bahwa dia akan pergi meninggalkannya dan dua anak remaja mereka karena terpikat wanita lain yang jauh lebih muda, tetangga saya itu sangat terpuruk. Selama dua puluh tahun menikah, dia tidak bekerja karena suaminya lah yang mencari nafkah, dan tetangga saya itu takut untuk memulai

hidup baru sendiri. Saya bertemu lagi dengannya dua tahun kemudian. Dia mengenakan pakaian olahraga yang trendi, salah satu tangannya memegang sebotol air, dan berolahraga jalan cepat bersama temannya. Ketika kami berhenti untuk mengobrol, sikapnya tampak sangat mandiri. Untuk pertama kalinya, sepertinya dia yang menentukan jalan hidupnya sendiri. Sejak itu, dia juga menemukan pasangan baru yang menghargainya, hal yang tidak dilakukan mantan suaminya, dan dia menjadi lebih bahagia.⁷¹

Sains di balik cinta dan patah hati

Saat sedang jatuh cinta, tubuh memproduksi zat kimia yang membuat kita merasa nyaman, seperti *dopamin*—hormon kegembiraan yang membuat kita merasa melayang-layang dan euphoria—and *norepinefrin*—zat kimia yang membuat kita merasa waspada dan energik.^{73–75} Saat baru jatuh cinta, kadar *serotonin*, neurotransmitter yang mengatur suasana hati, cenderung lebih rendah dibandingkan dengan pada orang yang tidak sedang jatuh cinta.⁷⁶ Menariknya, penurunan kadar serotonin juga terlihat pada gangguan obsesif kompulsif. Ini mungkin menunjukkan mengapa cinta bisa membuat kita merasa tidak bisa berhenti terobsesi dengan orang lain, dan muncul perasaan cemburu atau cemas.⁷⁷

Ketika mengalami penolakan, area otak yang sama dirangsang seperti pada orang yang kecanduan dan mendambakan narkoba, menurut penelitian Stony Brook University, New York.⁷⁸ Jadi, cinta mati pada seseorang yang menolak kita sering kali

dapat membuat kita merasa seperti sedang “lapar obat”— kita mendambakan orang tersebut dan tidak bisa berhenti memikirkannya.

Saat putus cinta, aliran zat kimia yang membuat kita merasa nyaman seperti dopamin (ciri khas otak orang yang sedang jatuh cinta) terhenti dan otak kita mengalami gejala “putus obat”.⁷⁹ Putus cinta membuat suasana hati galau. Karena itulah kita perlu berpaling ke hal-hal yang dapat memperbaiki suasana hati, membuat kita senang dan memiliki tujuan hidup.



CARA MENGATASI: 5 STRATEGI UNTUK MENYIKAPI PATAH HATI

Waktu baca: 10 menit

Berikut ini disajikan lima strategi yang dapat kita gunakan untuk bangkit kembali dari patah hati dan memiliki lagi tujuan hidup.

1. Latihan “3 manfaat”

Sering kali, yang dapat mempercepat pertumbuhan setelah putus cinta adalah memikirkan tiga cara untuk memetik manfaat dari situasi tersebut atau karena pernah menjalin hubungan dengan orang itu. Misalnya, mungkin sekarang kita jadi lebih tahu tentang kualitas yang kita inginkan dari pa-

sangan kita di masa mendatang, atau kita belajar cara menangani diri sendiri dengan lebih baik dalam hubungan di masa mendatang. Meskipun tampak konyol melakukan latihan “3 manfaat”, karena yang mungkin ingin kita lakukan hanyalah menangis, tidak ada salahnya mencoba. Apabila kita mencari hal-hal positif dan memikirkan hal-hal yang mungkin telah kita peroleh dalam situasi yang menyakitkan, kesehatan mental dan kesejahteraan kita cenderung menjadi lebih baik.⁸⁰ Ketika orang mengalami putus cinta dan berusaha menemukan makna di balik kepedihan itu, mereka bisa lebih mudah untuk bangkit kembali. Kadang perpisahan itu kita butuhkan untuk memperjelas prioritas kita dan menuju ke jalan yang membawa kita lebih dekat ke kehidupan yang lebih bermakna. Latihan “3 manfaat” juga dapat membantu kita menumbuhkan emosi positif. Nah, tuliskan tiga aspek positif dan kemudian ucapkan dengan lantang pada diri sendiri—pastikan kita melakukannya di tempat yang membuat kita merasa bebas untuk menyusuri batin kita dan mengekspresikan pikiran terdalam kita (yaitu ruang pribadi).⁷²

Jika kita berfokus pada hal-hal positif
dalam hidup, kita mulai mengembangkan
emosi positif.

2. Kembangkan kualitas yang kita inginkan dimiliki pasangan kita

Perpisahan dapat menjadi katalis yang kita butuhkan, yang mempercepat kita untuk mulai merenungkan apa yang kita inginkan dalam hidup, dan terutama apa yang kita inginkan pada pasangan kita kelak. Perpisahan dapat membantu kita memahami diri sendiri dengan lebih baik.

Jenny, yang baru saja putus cinta, menulis kepada saya tentang hal tersebut:

"Saya mendapat pencerahan belum lama ini. Saya menyadari bahwa pada dasarnya selama ini saya tidak dapat menarik pria yang tepat karena saya belum menjadi wanita yang tepat. Dalam beberapa tahun terakhir, saya bertanya-tanya mengapa kaum pria tidak menyukai saya, saya bertanya pada diri sendiri, 'Ada apa dengan saya?' atau melihat pria sebagai orang berengsek. Tetapi, saya menyadari bahwa kualitas yang saya inginkan pada seorang pria sering kali merupakan hal-hal yang tidak saya miliki. Saya menyukai Mark karena hidupnya terstruktur (sesuatu yang tidak saya miliki), saya menyukai Thomas karena dia sangat mencintai pekerjaannya dan tertarik pada banyak hal di luar pekerjaan (hal-hal yang tidak pernah membuat saya tertarik). Kita menginginkan sesuatu pada seorang pria, sesuatu yang kita inginkan ada dalam diri kita karena kita belum memiliki atau belum pernah tertarik pada hal tersebut. Tetapi, menurut saya, jika kita mulai membentuk diri kita menjadi tipe orang yang ingin kita kenal dan kita ingin bersamanya, kita akan menjadi bahagia."

Ketika kita menjadi bahagia, lebih mudah untuk menarik orang dan pasangan yang akhirnya menunjukkan cinta kepada kita. Kita sering

mendengar cerita tentang orang yang sangat terpuruk dan kemudian mengubah hidupnya: mereka berhenti merokok, mendapatkan pekerjaan, menjadi aktif, dan akhirnya menemukan cinta. Kita tidak pernah mendengar ada orang yang sangat terpuruk, menjadi pecandu alkohol, dan kemudian menemukan cinta. Yang terjadi bukan begitu. Jadi, saya percaya bahwa ketika kita benar-benar sudah menemukan diri sendiri dan makna kehidupan, kita juga menemukan cinta.”

3. Terimalah hubungan yang cepat berlalu

Jika ada sesuatu yang membuat kita bahagia, kita berusaha untuk mempertahankannya dan tidak ingin melepaskannya—dan ini bisa membuat kita menderita. Namun, semuanya selalu berubah. Inilah sebabnya kita tidak dapat mempertahankan sesuatu meskipun membuat kita bahagia di masa lalu. Saat-saat yang kita miliki dengan orang-orang dari masa lalu mungkin menyenangkan, tetapi kita tidak dapat mengharapkan hal-hal baik yang kita miliki itu untuk muncul kembali. Kita ditakdirkan untuk menikmati cinta, hal-hal baik yang kita alami dalam hidup kita, dan kemudian melepaskannya ketika sudah tiba saatnya hal-hal itu berlalu. Gunakan pengalaman untuk membentuk diri kita dan kita harus selalu bergerak maju. Ketika kita melepaskan masa lalu, kita kemudian dapat melanjutkan hidup untuk mengalami sesuatu yang lain di waktu mendatang

BERPIKIR POSITIF

Emosi positif itu penting karena beberapa alasan. Kita sering berpikir bahwa perasaan yang nyaman tidak berakibat apa-apa bagi kita selain membuat kita menikmati suasana hati yang nyaman. Namun, pikiran itu tidak seluruhnya benar. Apabila kita secara aktif mencari, dan mengalami, emosi positif seperti kegembiraan, kita mulai mengasah keterampilan kita. Apabila kita sedang berada dalam situasi yang menarik minat kita, seperti membaca buku baru atau menjelajahi jalur pendakian baru, kita merasakan ada kemungkinan—and mungkin kegiatan itulah yang kita butuhkan setelah putus cinta atau bercerai. Apabila kita bersedia menerima pengalaman baru, kita bukan saja mengembangkan emosi positif, tetapi juga dapat melawan suasana hati yang buruk.^{81,82}

Meningkatkan jumlah emosi positif adalah penawar yang bagus untuk menepiskan perasaan negatif.⁸² Suasana hati yang positif bisa *membatalkan terjadinya sesuatu yang negatif*. Jika kita sedang kesal, lalu menonton film yang membuat kita ceria, kita bisa lebih cepat pulih dari perasaan yang tidak menyenangkan. Emosi positif membantu membangun sumber daya batin kita. Emosi positif membantu kita menjadi lebih tangguh dan lebih siap untuk menangani tantangan berikutnya yang menghadang. Berikut ini contohnya: Ada penelitian yang menunjukkan bahwa orang yang menonton film horor bisa pulih lebih cepat dari rasa takutnya jika kemudian menonton film yang menyenangkan atau jenaka. Namun, orang lain yang menonton film yang memicu rasa takut dan kemudian melakukan sesuatu yang hanya menimbulkan perasaan *netral* di dalam dirinya, membutuhkan waktu lebih lama untuk melepaskan rasa takutnya.⁸² Jadi, seperti yang ditunjukkan oleh contoh sederhana

ini, ketika kita mencari cara untuk mengalami emosi positif, cara ini bisa membatalkan munculnya suasana hati yang tidak enak. Dan manfaatnya sangat besar untuk kesejahteraan batin kita.

4. Bertemu dengan teman

Saat kita terpuruk, saran yang baik adalah mencoba bertemu dengan (atau menelepon) teman. Menjadi bagian dari jejaring sosial dapat meredam dampak stres pada kesehatan mental kita. Penelitian di Harvard menunjukkan bahwa orang yang memiliki pertemanan yang akrab cenderung merasa bahagia dalam hidupnya.⁸³ Meskipun bertemu dengan teman tidak akan menghilangkan pedihnya patah hati, pertemuan bisa membuat kita merasa lebih baik.

5. Gunakan belas kasihan sebagai strategi yang kuat

Poin terakhir yang ingin saya singgung adalah belas kasihan. Belas kasihan biasanya jarang dibahas dalam buku dan bukan sesuatu yang menjadi fokus media sosial. Padahal penting. Belas kasihan adalah uluran tangan perdamaian kepada orang lain setelah dia berbuat salah kepada kita. Meskipun kita pantas menghukumnya, kita *memilih* untuk mengabaikan kesalahannya. Mungkin keadaan orang itu kurang baik sekarang, dan

alih-alih menendangnya ketika dia terpuruk karena kesalahannya di masa lalu, kita justru memaafkannya.

Ketika kita memupuk sikap belas kasihan dan memaafkan orang lain, kita mulai merasa lebih leluasa untuk mengambil sikap. Jika seseorang membuat kesalahan dan kita memilih untuk mengabaikan kesalahannya, kita mulai merasa seolah-olah kesalahan kita juga dapat dimaafkan. Kita menjadi tidak terlalu keras pada diri sendiri pada saat-saat ketika kita merasa telah berbuat salah. Dan dalam hal hubungan, sikap ini bisa membuat kita ikhlas menerima keadaan bahwa segalanya sudah berakhir.

Sering kali kita mendengar nasihat bahwa ada baiknya “menerima keadaan” setelah hubungan berakhir agar kita bisa melanjutkan hidup. Dan biasanya ini berarti bercerita kepada sang mantan tentang mengapa hubungan itu berakhir atau bertanya kepadanya bagaimana caranya agar kita berdua bisa membuat segalanya menjadi lebih baik. Namun, melakukan hal ini bisa membuat kita merasa canggung. Dan meskipun kita bertemu empat mata dengan sang mantan, dia mungkin tidak memberikan jawaban yang kita cari. Menerima keadaan tidak selalu berarti harus berinteraksi dengannya. Menerima keadaan bisa dilakukan sendiri, ketika kita sendirian di rumah dan hanya ditemani pikiran kita semata. Menerima keadaan bisa berarti mengakui pada diri sendiri bahwa mantan kita telah menyakiti hati kita, tetapi kita tetap memutuskan untuk memaafkannya.

Seorang biksu yang saya temui dalam perjalanan saya berkata, “Kita bisa memaafkan, tetapi tidak berarti harus melupakan.” Kita tidak lupa, karena kita memetik pelajaran dari masa lalu, membawanya ke masa depan dan ini membentuk diri kita. Kita memaafkan karena pemberian maaf membuat kita merasa damai.

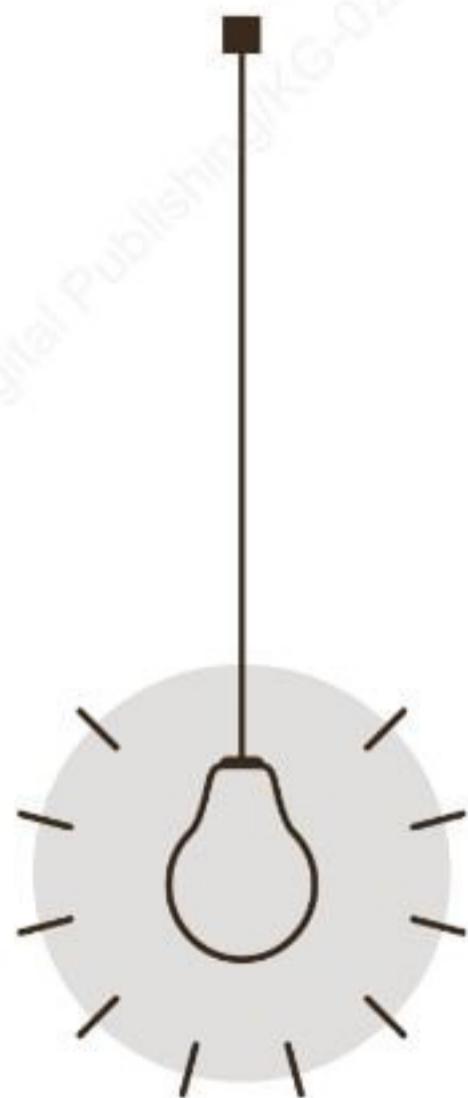
Rangkuman

Perpisahan dan perceraian sulit untuk dilewati, tetapi cara kita menyikapinya, cara kita mengatasi perasaan terluka, dapat membantu kita bangkit kembali. Ketika kita mulai berfokus pada pelajaran yang kita petik dari perpisahan dan mengapa hal itu terjadi—meskipun terdengar konyol—sikap ini dapat membantu kita mengubah cara kita melihat masa depan. Sikap ini dapat memberi kita kerangka acuan baru. Ketika kita melakukan hal-hal yang bermanfaat alih-alih hal-hal yang merusak diri sendiri, atau ketika kita memupuk sikap berbelas kasih, saat itulah kita dapat mulai bergerak melewati apa yang telah terjadi. Dan melihat secercah cahaya dalam kegelapan.

BAB 9

MERASA TERPURUK?

Cara menemukan pertumbuhan diri



Saya benar-benar berharap bab ini dapat membantu pembaca yang sedang mencari bantuan saat ini. Gambaran yang ada dalam pikiran saya saat menulis bab ini adalah orang yang tengah berusaha keras mengatasi situasi keuangan yang parah, kehilangan orang yang sangat dikasihi, atau menderita penyakit serius, misalnya.

Saat melewati masa-masa sulit ini, kita bisa sangat kewalahan. Kadang terjadi hal-hal yang berada di luar kendali kita, seperti pandemi. Saya pernah diminta oleh sebuah majalah untuk menulis artikel tentang pertumbuhan pasca-trauma mengingat efek pandemi terhadap kesejahteraan kita. Saya ingin menyampaikan hal-hal penting yang saya temukan dalam pencarian saya untuk memenuhi permintaan itu.

Bagian pertama bab ini menyajikan sejumlah saran berbasis sains untuk digunakan dalam keadaan darurat: latihan langsung untuk membantu kita mengatasi krisis. Pada bagian lain bab ini dikemukakan bagaimana masa-masa sulit itu membangun pendukung internal yang lebih kuat di dalam diri kita dan bagaimana hal itu memberi kita pemahaman baru tentang hidup—bukti untuk pemaparan materi ini berasal dari ratusan penelitian di seluruh dunia. Bagian terakhir menawarkan lima strategi jangka panjang untuk digunakan selama berlangsungnya situasi hidup kita yang paling sulit.



BACALAH SAAT KEADAAN DARURAT

- **Menengok kembali kemalangan kita.** Meskipun terde ngar konyol, pikirkan tiga manfaat saat kita mengalami kemalangan. Dengan memikirkan manfaat situasi tertentu bagi diri kita, kita sering mulai dapat melihat sesuatu secara berbeda dan mulai merasa bahwa kita dapat mengatasinya. Misalnya, kemalangan serius dapat menempatkan kita pada jalur kehidupan yang berbeda; perubahan pekerjaan, misalnya, adalah kesempatan untuk berpindah lokasi atau berwisata. Mungkin sekarang kita lebih menikmati hal-hal kecil dalam hidup (misalnya makan malam bersama keluarga) yang mungkin kita anggap remeh sebelumnya.



SAINS DI BALIK PERTUMBUHAN PASCA-TRAUMA

Waktu baca: ⓘ 10 menit

Ketika kita kehilangan seseorang atau sesuatu yang penting bagi kita, atau menerima berita buruk, kita cenderung mendengar tentang betapa buruknya hal itu, betapa masa-masa sulit dan tantangan dapat membuat kita mengalami depresi dan terpuruk. Dan meskipun semua ini bisa terjadi dan memang membuat diri kita serasa hancur luluh, kita harus tahu bahwa melewati masa-masa sulit dapat membuat kita menjadi

lebih tangguh. Lebih kuat. Mengalami sesuatu yang menyusahkan dapat membangun pendukung internal yang dapat membantu kita menghadapi badai yang lebih berat di masa depan.⁷³ Fenomena ini disebut “pertumbuhan pasca-trauma”.

Ketika menjalani hidup, kita semua memiliki keyakinan dan pengertian tentang dunia tempat kita bermukim. Hal itu membuat kita merasa aman dan terlindungi sehingga kita bisa berfokus pada apa yang kita lakukan saat ini dan melupakan sejenak hal-hal lainnya. Pengertian ini membuat kita merasa stabil. Misalnya, kita mungkin berasumsi bahwa hidup dapat diprediksi—jika kita bekerja keras, atasan akan senang dan kita akan mendapatkan promosi; atau, jika kita menjaga kesehatan sekarang, kita tidak akan sakit kelak. Namun, ketika bencana melanda—misalnya kita terjangkit penyakit atau kehilangan pekerjaan meskipun telah bekerja keras—keyakinan kita dapat buyar. Keyakinan kita tercabik-cabik, tidak lagi valid, dan jika kita ingin mempertahankan keseimbangan mental kita, kita harus menelaahnya sekali lagi. Kita mungkin harus mengkaji asumsi kita lebih jauh dan bahkan mungkin menggantinya.⁸⁴

Masa-masa sulit dapat mengubah kita

Tidak dapat disangkal bahwa masa-masa sulit memang berat untuk dilewati. Masa sulit dapat membuat kita putus asa, bahkan depresi. Ketika ibu saya didiagnosis menderita kanker untuk kedua kalinya, saya merasa dunia saya berubah. Saya mati rasa dan tidak mengerti mengapa ini terjadi padanya. Ibu

selalu menjalani hidup yang sehat dan aktif dan rasanya terlalu muda untuk mengidap kanker: Ibu baru berusia 58 tahun. Saya merasa sulit menghadapi situasi ini dan terus dilanda kesedihan. Tiba-tiba saja saya merasakan perut saya melilit dan saya tidak bisa melihat dengan jelas lagi. Kadang-kadang hal itu terjadi pada saat yang paling tidak tepat: saat bekerja, di bus yang penuh sesak, dalam perjalanan pulang kerja, saat berbicara dengan seseorang yang tampak riang.

Namun, entah bagaimana, makin sulit perjuangan itu, makin saya sadari bahwa ada hal-hal tertentu dalam diri saya yang mulai berubah; seakan-akan saya menjulurkan tangan gaib kepada seseorang, meraih bantuan darinya. Saya mulai merasakan ikatan yang lebih dekat dengan dunia. Saya ingat suatu hari setelah bekerja, seorang wanita muda sedang membagikan selebaran di pusat kota dan biasanya saya tidak pernah mengambilnya karena merasa tidak ada gunanya bagi saya. Namun, ibu saya selalu mengambilnya, setiap kali ada orang yang membagikan selebaran kepadanya, dan ketika saya bertanya mengapa, Ibu menjawab bahwa itu “hal yang baik untuk dilakukan.” Selama bertahun-tahun saya tidak dapat sepenuhnya memahami mengapa hal itu ada manfaatnya, tetapi pada saat itu, ketika saya mengalami salah satu saat paling kelam dalam hidup saya, saya memahaminya. Pada saat itu, orang yang membagikan selebaran itu mengulurkan tangan kepada saya. Memang, dia hanya memegang selebaran dan memberikannya kepada semua orang yang lewat. Namun, saya merasa, pada saat itu, saya dapat membuat harinya agak lebih cerah dan saya menerima selebaran itu alih-alih menolaknya. Jadi, saya mengambilnya. Saya tersenyum padanya dan mengu-

capkan terima kasih, dan dia membalas senyuman saya. Dan interaksi singkat itu, tatapan ramahnya kepada saya karena saya memberi isyarat halus kepadanya telah berhasil memperbaiki suasana hati saya dan, sore itu, saya tidak merasa sendirian lagi. Ikatan kuat dan sikap menghargai hal-hal kecil inilah yang terjadi selama pertumbuhan pasca-trauma.⁸⁴

Ketika Ibu terkena kanker payudara yang pertama, hasil tesnya hilang oleh dokter keluarga selama berbulan-bulan, sehingga penanganannya tertunda. Penundaan ini mungkin berdampak negatif pada prognosisnya. Diagnosis yang diterimanya dan pikirannya yang terus memikirkan hasil tes yang hilang itu membuat Ibu mengalami trauma.

Namun, setelah Ibu menyelesaikan perawatan, beliau mengatakan bahwa seluruh pengalaman itu telah mengubahnya: Ibu mulai merasa lebih terhubung dengan alam dan ingin mulai lebih sering bepergian. Ibu tidak lagi memikirkan apa yang telah terjadi dan hanya merencanakan masa depan. Setelah kankernya kembali sebagai metastasis beberapa tahun kemudian, Ibu bahkan makin jauh berubah. Setelah beberapa bulan berjuang keras dan menerima kenyataan baru itu, beliau menyadari bahwa saat ini adalah saat yang paling penting. Ironisnya, sakit untuk kedua kalinya membuat rasa takutnya *berkurang*, Ibu tidak menjadi lebih takut, dan Ibu mulai memahami hidup dengan cara baru. Ibu tidak memeluk erat-erat hidupnya dalam upaya putus asa untuk memperpanjang usia atau berjuang memerangi penyakitnya. Sebaliknya, Ibu memutuskan untuk menikmati setiap hari yang dilaluinya.

Pada saat kita mengalami pertumbuhan pasca-trauma, segala macam perubahan tak terduga bisa terjadi. Kita dapat mulai melihat kehidupan dengan cara baru. Sering kali orang yang berhasil mengatasi kesusahan besar berkata bahwa mereka memiliki apresiasi baru terhadap kehidupan. Mereka bahkan mungkin telah menemukan tujuan baru, “inspirasi bermakna yang mungkin menunggu untuk diwujudkan” seperti kata ahli saraf Viktor Frankl. Dan tujuan tersebut bisa sederhana, tetapi bisa juga sangat jelas seperti menyadari bahwa pekerjaan kita yang monoton tidak membuat kita bahagia dan kita butuh perubahan. Seorang wanita yang didiagnosis menderita kanker menyadari bahwa dia tidak menikmati kariernya dan memutuskan untuk beralih pekerjaan menjadi perawat pasien kanker, karena pekerjaan tersebut memberinya hidup yang bermakna.^{84, 85}

Pertumbuhan pasca-trauma dapat membantu kita bertumbuh dengan cara yang tak terduga. Kita bertumbuh secara spiritual dan menyadari bahwa kita lebih kuat daripada yang kita kira. Judith Viorst menulis tentang kehilangan dan trauma, dan dalam bukunya⁸⁶ dia mengutip kata-kata penasihat (konse-lor) Rabi Harold Kushner, yang putranya meninggal dunia. Rabi Kushner mengingat kembali kejadian tragis ini ketika dia berkata:^{84, 86}

“Sekarang saya menjadi orang yang lebih sensitif, pastor yang lebih efektif, penasihat yang lebih simpatik karena pernah hidup bersama Aaron dan kemudian ditinggalkan olehnya untuk selama-lamanya; perubahan yang tidak mungkin saya alami tanpa kehadiran dan kepergian Aaron. Dan saya bersedia menyerahkan semua berkah itu

dalam seketika seandainya saya bisa mendapatkan kembali putra saya. Seandainya dapat memilih, saya bersedia melepaskan semua pertumbuhan dan kedalaman spiritual yang telah saya peroleh karena pengalaman kami berdua.... Tetapi, saya tidak dapat memilih.”

Yang menarik adalah ketika kita mengalami kesulitan dan berhasil melewatkannya, sering kali kita tidak bisa kembali seperti semula. Kita menjadi sosok yang lebih kuat daripada sebelumnya. Dan perubahannya sering kali positif dalam jangka panjang. Jika kita mengalami masa sulit dan mencari cara untuk memacu proses pertumbuhan pasca-trauma ini atau mencapai kesejahteraan mental, ada beberapa hal yang dapat kita lakukan.



CARA MENGATASI: 5 STRATEGI UNTUK BANGKIT KEMBALI

Waktu baca: ⓘ 10 menit

1. Jangan meredam emosi

Ichiro Kawachi, seorang peneliti di Harvard, menunjukkan bahwa berusaha melarikan diri atau memblokir perasaan negatif yang kita rasakan dapat meningkatkan risiko kematian dini.⁸⁷ Jika kita tidak meluapkan kemarahan, frustrasi, atau kesedihan yang terpendam, kesehatan kita akan terpengaruh. Selain itu, akan muncul cara menanggulangi kemarahan yang

berpotensi menimbulkan bahaya—seperti makan berlebihan atau minum minuman keras.^{87, 88}

Ketika orang menekan emosinya, dia juga cenderung merasa kurang puas akan hidupnya dan harga dirinya rontok. Memendam emosi agar tidak meluap dapat membuat kita merasa tidak tampil apa adanya—kita mungkin berusaha mempertahankan penampilan luar yang tenang atau terkendali padahal di dalam, kita sangat sadar bahwa kita sedang berusaha keras menghalau emosi itu. Perbedaan antara penampilan kita—topeng yang kita kenakan ke dunia luar—and bagaimana perasaan kita sebenarnya dapat makin menenggelamkan suasana hati kita.⁸⁹

Jadi, jika kita mengalami sesuatu yang sulit dan merasa sedih, marah, atau frustrasi, alih-alih menekan emosi yang tidak nyaman, biarkan emosi itu mengalir ke seluruh tubuh kita. Jangan berusaha membuat diri kita mati rasa, alih-alih rasakan perasaan itu.

2. Tuliskan di atas kertas

Salah satu hal yang bisa kita lakukan untuk memperlancar proses penyembuhan adalah dengan menuliskannya. Penelitian menunjukkan bahwa ketika kita mengalami trauma dan menuliskannya, jiwa dan raga kita akan mulai terasa membaik. Ketegangan mulai turun dan tubuh kita pun mulai berfungsi dengan lebih baik. Namun, cara menuliskannya penting. Da-

Iam sebuah penelitian⁹⁰ tentang mengatasi trauma dan stres, beberapa peserta diminta menuliskan hanya tentang emosi mereka seputar peristiwa traumatis tersebut, sementara yang lain diminta menuliskan bukan hanya tentang emosi mereka, tetapi yang terpenting, cara mereka memahami situasi itu. Ternyata mereka yang menuliskan pikiran, perasaan, dan cara mereka memahami situasi itu mengalami peningkatan pertumbuhan positif, sementara yang lain tidak demikian hasilnya. Hasil penelitian ini tidak terduga dan menarik. Ketika kita melakukan latihan menulis, kegiatan tersebut dapat bermanfaat dan mengarahkan kita untuk bergerak maju.

Mengapa pengungkapan diri sangat bermanfaat? Ketika kita mau menceritakan pengalaman kita, ketika kita menuliskannya, kita akan dapat menyelesaikan “masalah yang belum terselesaikan”. Ketika ada kejadian yang membuat kita sangat kesal, untuk sesaat kita bisa merasa kehilangan keseimbangan dan pendukung internal kita mungkin terlalu lemah untuk menyangga kita.

Ketika kita tidak mengungkapkan atau menyuarakan pikiran kita, pikiran tersebut dapat membingungkan kita karena tidak jelas dan tidak berbentuk apa pun. Namun, pernahkah kita memperhatikan bahwa begitu kita mulai mengungkapkan suatu masalah—meskipun hanya dengan menuliskannya—kita mulai melihatnya dengan lebih jelas dan bahkan mungkin mendapatkan ide tentang cara menanganinya? Ketika kita berusaha untuk menyuarakan perasaan, kita membuat emosi yang mengalir melalui tubuh kita menjadi konkret. Ketika kita

memungut sebuah pikiran dan menuliskannya di atas kertas, pikiran itu tidak kabur lagi: kita memberinya bentuk dan pikiran itu menjadi spesifik. Dan dalam prosesnya, kita mendapatkan kejelasan. Baik kita menceritakannya kepada orang lain atau menyimpannya dalam hati, manfaat yang akan kita alami sangat besar.

3. Bicarakan dengan orang lain yang pernah mengalaminya juga

Ketika melewati masa-masa sulit, kita dapat juga memilih untuk berbicara dengan orang lain yang pernah mengalami hal yang sama. Hal ini juga penting untuk memacu proses pertumbuhan pasca-trauma. Penelitian menunjukkan bahwa apabila kita berbagi pengalaman dengan orang lain, misalnya dengan anggota kelompok pendukung⁸⁴ yang mengalami hal yang sama, kita sering belajar bagaimana mereka menangani situasi serupa. Kita belajar tentang sudut pandang yang berbeda, tentang keyakinan yang berbeda, dan kita dapat memilih untuk mengadopsi keyakinan ini guna membangun pendukung internal yang lebih kuat untuk diri kita. Pendukung yang tidak saja menyangga kita dengan lebih baik terhadap guncangan di masa depan, tetapi juga membantu kita melihat hubungan antara peristiwa ini dan konteks kehidupan yang lebih luas. Pendukung yang memberi *makna* pada penderitaan kita.

nonajual@gmail.com|301022|GPI

Dengan menuliskan
pengalaman kita
di atas kertas,
kita belajar
lebih banyak
tentang diri kita.

4. Coba lakukan kegiatan fisik

Saat kita melakukan kegiatan fisik, *endorfin* dilepaskan dalam tubuh kita. Endorfin mengurangi persepsi rasa sakit dan dapat bertindak sebagai obat penenang, yang bermanfaat ketika kita mengalami kesulitan.⁹¹ Ilmuwan mengatakan bahwa olahraga “berperan sebagai obat”—bahkan bisa membuat ketagihan.⁹¹ Jadi, jika kita melakukan jogging ringan atau kegiatan fisik lainnya, aliran endorfin yang teratur akan membuat kita mulai merasa makin baik dengan bergulirnya waktu. Dalam sejumlah penelitian, kegiatan fisik terbukti dapat mengatasi depresi dan kecemasan dan dapat mengurangi kematian dini, di antara sejumlah manfaat kesehatan lainnya.^{92, 93}

5. Pertimbangkan untuk menekuni agama atau spiritualitas

Albert Einstein adalah salah seorang ilmuwan hebat; orang yang mengubah cara kita berpikir tentang gravitasi, sangat memengaruhi fisika modern, dan menerima Hadiah Nobel untuk karyanya. Albert Einstein juga pernah mengatakan: “Makin dalam saya mempelajari sains, makin besar kepercayaan saya pada Tuhan.” Bab berikutnya dalam buku ini akan menunjukkan bagaimana agama dan spiritualitas dapat menjawab beberapa pertanyaan hidup yang paling sulit dan bermanfaat bagi kita dalam situasi yang sulit kita atasi. Bab itu akan menunjukkan bagaimana, bagi sebagian orang, beralih ke kekuatan yang lebih tinggi dapat menjadi katalisator untuk menjadi lebih bijaksana dan kuat.

Rangkuman

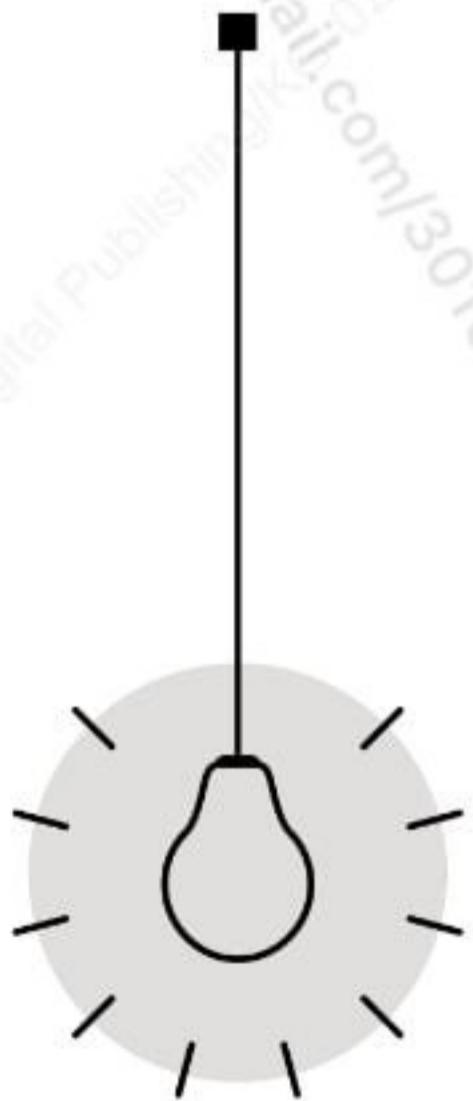
Melewati masa sulit memang berat. Hal ini dapat menimbulkan depresi, marah, dan putus asa. Namun, meskipun sulit untuk mengalami berbagai emosi ini, masa-masa sulit juga memiliki efek penguatan dan dapat membantu kita menemukan pertumbuhan pribadi. Dengan mengetahui adanya efek penguatan itu, sebagian ketakutan kita dapat hilang—ketakutan akan datangnya masa-masa sulit selama bertahun-tahun ke depan.

Hidup memang tidak bisa diprediksi. Namun, satu hal sudah pasti: orang sering kali lebih kuat daripada dugaannya dan apabila kita bertahan dan tidak putus asa, kita sering berhasil menemukan cara untuk melewatiinya. Seperti kata pepatah lama: “Kemenangan terbesar bukanlah karena kita tidak pernah jatuh, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh.”

BAB 10

MERASA DIKECEWAKAN?

Cara menemukan harapan

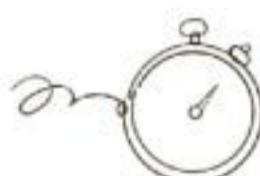


Digital Publishing
donaldi@gmail.com/301022/GDI

Modernisasi masyarakat telah membuat kita lebih sekuler dan makin mengandalkan sains untuk mendapatkan jawaban. Namun, adakalanya kita masih memiliki kebutuhan bawaan untuk memberi makna ke dalam hidup dan mencari jawaban di luar sains. Jawaban yang dapat ditemukan melalui dimensi yang berbeda: lingkungan sakral yang tidak berhubungan dengan materi atau fisik dan yang dapat memberi kedamaian.

Bab ini membahas mengapa orang berpaling ke agama pada saat mereka sangat membutuhkan kedamaian, dan bagaimana berbagai jenis doa dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mental kita. Juga akan ditinjau spiritualitas dan mengapa orang berpaling ke spiritualitas untuk menemukan kebijakan dan bimbingan. Latihan seperti meditasi dan yoga sangat populer di seluruh dunia, dan jutaan orang berbondong-bondong mendatangi guru reiki dan guru spiritual, untuk menemukan harapan.

Jika ingin memanfaatkan ranah kesucian dan ingin mendapatkan beberapa saran cepat, kita dapat mencoba salah satu ide “Bacalah saat keadaan darurat” di bawah ini.



BACALAH SAAT KEADAAN DARURAT

- **Kumpulkan dedaunan dan bebatuan.** Salah satu hal yang dapat kita lakukan untuk memasuki ranah spiritualitas adalah beranjak keluar rumah dan menyatu dengan alam. Pungut beberapa helai daun dan beberapa buah batu yang

kita suka. Saran ini mungkin terdengar sederhana, tetapi dapat menenangkan hati ketika kita sedang mengalami krisis. Dalam waktu singkat, ketika kita menyentuh dedaunan dan mendengar suaranya yang gemerisik di telapak tangan, atau merasakan tekstur batu yang halus, kita mungkin merasa terbebas dari dunia bendawi ini: daun alami yang murni dikontraskan dengan plastik yang kita sentuh setiap hari, segala sesuatu yang dibuat oleh manusia. Dan kita kembali ke hal-hal yang sederhana.

- **Pertimbangkan untuk berdoa bersama teman.** Doa menciptakan perasaan terhubung dan didengarkan. Kita membuka diri kepada Tuhan, dan ada teman menemani di sisi kita. Perasaan adanya dukungan pun tercipta.



DOA DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGI

Waktu baca: ⏳ 10 menit

Saat kita melewati saat-saat tersulit dalam hidup, dan suasana hati kita berada di titik nadir, pada saat itulah kondisi kita paling rentan. Saat-saat itu sering kali muncul ketika metode penanggulangan kesulitan yang telah dicoba dan diuji mungkin tidak lagi manjur, dan kita mencari cara baru untuk melewatkannya. Saat-saat itu juga merupakan saat ketika kita paling rentan untuk mengadopsi sistem kepercayaan baru. Dan dalam pencarian kita untuk mendapatkan bantuan, kita mungkin berpaling ke agama.

Agama bisa lebih dari sekadar mendatangi tempat ibadah atau membaca kitab suci secara teratur, seperti yang mungkin ada dalam pikiran sejumlah orang. Agama bisa merupakan kegiatan yang kita lakukan sendiri ketika berada sendirian di kamar untuk memohon pertolongan, pertolongan apa pun yang dapat membantu kita melewati masa-masa sulit. Agama mungkin merupakan harapan terakhir setelah segalanya gagal. Agama juga bisa merupakan pegangan kuat di dalam diri kita saat kita menjalani kehidupan sehari-hari. Cara kita menyikapi agama dapat berdampak besar pada kesehatan mental kita. Keyakinan pada agama dapat meningkatkan rasa sejahtera dan kedamaian batin, tetapi mungkin juga dapat membuat kita cemas dan depresi. Oleh karena itu, kita harus menelaah lebih dalam apa sebenarnya konsep agama ini, dan berbagai cara untuk menanggulangi kesulitan dalam konteks ini.

Apakah agama itu?

Agama berkaitan dengan segala sesuatu yang disucikan. Agama adalah dimensi yang dituju manusia ketika menginginkan jawaban atas pertanyaan yang tidak dapat dijawab. Pertanyaan seperti: “Apa gunanya hidup?” dan “Apa yang terjadi pada kita setelah kita mati?” Jika tengah dilanda penderitaan, kita mungkin berusaha memahami mengapa kita mengalaminya, apakah ada makna di balik penderitaan itu. Apabila kita memahami kesulitan yang kita hadapi, kesulitan tersebut akan menjadi agak lebih mudah untuk ditanggung.⁹⁴

Agama dapat memberi kita kenyamanan dan kendali diri, dan banyak di antara kita berpaling ke agama untuk mengatasi saat-saat kritis seperti kehilangan pekerjaan, sakit, perceraian, atau masalah keuangan. Agama bisa menjadi sumber dukungan ketika tidak ada orang lain yang bisa diandalkan untuk menolong kita.

Saya ingat, bertahun-tahun yang lalu, saya melihat gambar pasir keemasan di padang pasir dan jejak kaki di pasir. Di sebelah gambar itu ada tulisan yang bunyinya kira-kira seperti ini: “Tuhan, di saat-saat paling kelam ini, Engkau meninggalkanku. Aku sedang terluka dan sangat membutuhkan-Mu, tetapi pada saat-saat itu, Engkau tidak dapat kutemukan di mana pun. Aku berdoa semoga Engkau berkenan membantuku, Engkau seharusnya berjalan di sisiku, tetapi aku hanya bisa melihat jejak kakiku.” Dan untuk keluhan itu, Tuhan menjawab: “Anakku, di saat-saat paling kelam dan paling berat dalam hidupmu, Aku menggendongmu. Ketika kamu tidak sanggup lagi berjalan, Aku mengangkatmu. Ketika kekuatan meninggalkanmu, Aku memelukmu. Itulah sebabnya mengapa di pasir hanya ada sepasang jejak kaki.” Makna tulisan tersebut terukir dalam benak saya selama bertahun-tahun dan, bagi saya, mencontohkan hakikat agama.

Agama dan harga diri

Agama tidak sekadar memberi kita rasa nyaman, tetapi juga dapat ikut membentuk harga diri kita. Orang yang melihat

tubuhnya sebagai sesuatu yang suci, cenderung lebih baik dalam merawatnya, memeliharanya, dan menghindari segala sesuatu yang berlebihan. Apabila kita melihat tubuh kita sebagai sesuatu yang suci, kita mungkin lebih menghargai diri sendiri. Bukan untuk mengatakan bahwa menjadi religius itu berarti kita akan menjaga diri dengan baik; menjadi religius itu berarti bahwa orang yang memandang tubuhnya sebagai sesuatu yang berharga^{94, 95} mungkin cenderung merawat diri dengan lebih baik.

Yang dapat diajarkan doa kepada kita

Cara berdoa setiap orang berbeda-beda. Jika kita termasuk orang beriman atau menjalankan ajaran agama, maka keterlibatan kita dalam beragama juga dapat memengaruhi kesejahteraan kita. Mari kita lihat dua gaya berdoa berikut ini dan bagaimana gaya berdoa tersebut dapat memengaruhi kita dan cara kita melihat diri kita sendiri.

Pendekatan kerja sama

Salah satu cara untuk berhubungan dengan Tuhan adalah “pendekatan kerja sama”.⁹⁶ Orang yang menggunakan pendekatan ini mengatasi masalahnya dengan memandang Tuhan sebagai mitra yang ada di sisinya. Dia bekerja sama dengan Tuhan untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Orang seperti ini aktif memecahkan masalah. Pemecahan masalah

secara aktif ini dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan mental.

Pendekatan penundaan

Ada juga orang yang menggunakan “pendekatan penundaan” ketika berdoa.⁹⁶ Dia menunda-nunda penyelesaian atau menyerahkan masalahnya kepada Tuhan dan berdoa agar masalah itu diselesaikan. Pendekatan ini lebih sering digunakan oleh orang yang mungkin merasa tidak kompeten dalam hidupnya dan melihat Tuhan sebagai dewa penyelamat. Dia cenderung tidak berusaha mencari solusi sendiri dan takut bereksperimen dengan kehidupan. Pendekatan penundaan bisa membatasi kita: misalnya, jika kita terlambat menyelesaikan pekerjaan, berdoa kepada Tuhan tidak akan berguna jika kita sendiri tidak mengambil langkah apa pun untuk memperbaiki situasi—kita harus mulai membaca berkas tugas atau menulis laporan. Dalam hal ini, menyerahkan stres dan masalah kepada Tuhan justru menghilangkan perasaan bertanggung jawab, dan meniadakan apa yang sebenarnya dapat *kita* lakukan untuk mengubah situasi kita. Inilah mengapa pepatah pelaut tua berikut ini mungkin bisa menjadi pedoman yang baik: “Saya akan berdoa kepada Tuhan, tetapi akan terus mendayung ke pantai.”

Dalam kasus lain, menunda bisa menjadi pendekatan yang sangat berguna. Misalnya, jika kita menghadapi keadaan yang berada di luar kendali kita, seperti mengidap penyakit serius

atau mengalami kecelakaan.⁹⁶ Menggunakan gaya berdoa ini dapat menghilangkan beban pikiran karena menyadari bahwa meskipun kita tidak berdaya, kita dapat mengandalkan kekuatan yang lebih tinggi, Tuhan Yang Mahakuasa. Menurut penelitian, para pengidap kanker stadium lanjut yang religius dan berpaling ke doa di saat-saat terberat mereka ternyata mengalami lebih sedikit rasa sakit daripada yang tidak pernah berdoa.⁹⁷

Berdoa bisa menjadi pendekatan aktif dalam menjalani hidup

Mungkin ada orang yang berpendapat bahwa doa adalah pendekatan pasif terhadap masalah hidup. Padahal penelitian menunjukkan bahwa pendapat ini belum tentu benar: sangat banyak cara menanggulangi masalah lewat pendekatan agama.⁹⁸ Jika kita menggunakan “pendekatan kerja sama”, misalnya, kita berusaha memecahkan masalah dan memikul tanggung jawab. Kita bukan penerima pasif; kita bertindak.

Keyakinan kita tentang Tuhan pasti ada dampaknya

Aspek penting lainnya dalam hal agama adalah cara kita memandang Tuhan. Apakah persepsi kita secara keseluruhan tentang Tuhan adalah sosok yang penuh kasih dan sumber pertolongan, atau sosok yang kehadirannya dapat menghu-

kum dan menyakiti kita? Pandangan ini dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan kita.

Dalam beberapa kajian penelitian, orang yang percaya bahwa Tuhan ada di sisinya bernasib lebih baik dalam kesehatan mentalnya. Orang yang memelihara hubungan positif dengan Tuhan, dan melihat hubungan ini sebagai kekuatan untuk mendatangkan kebaikan, lebih jarang merasa stres dan suasana hatinya selalu positif.⁹⁸

Sebaliknya, orang yang berpendapat bahwa kemalangan adalah hukuman dari Tuhan atas dosa-dosanya atau orang yang merasa dikecewakan, suasana hatinya sering kali negatif. Orang yang berpendapat bahwa Tuhan memiliki kekuasaan yang terbatas dan tidak dapat mewujudkan hal-hal yang dimintanya dalam doa juga cenderung terpuruk. Setiap kali ada ketegangan dan pergumulan dalam hubungannya dengan Tuhan, hal itu dikaitkan dengan kecemasan dan depresi.⁹⁸⁻¹⁰⁰ Seorang wanita kenalan saya sedang sakit dan mulai berdoa memohon pertolongan Tuhan. Setelah berbulan-bulan berdoa, penyakitnya masih ada, sehingga dia mulai berpikir bahwa kemampuan Tuhan ternyata terbatas dan Tuhan tidak dapat menolongnya atau mungkin telah melupakannya. Perspsi negatif ini tidak hanya membuat suasana hatinya terpuruk, tetapi juga menambah penderitaan yang dirasakannya.

Setiap kali ada pergumulan atau konflik batin ketika kita berpikir tentang Tuhan, hal tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental kita. Namun, apabila kita memandang

Tuhan sebagai sosok Mahaadil dan Maha Pengasih, pandangan ini lebih baik untuk kesehatan mental kita. Keadaan kita menjadi lebih baik, karena kita menemukan kedamaian.

Orang yang percaya bahwa Tuhan telah mengecewakan atau menghukumnya karena dosa-dosanya, cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih buruk daripada orang yang percaya bahwa Tuhan ada untuk menolongnya.

Kehadiran agama dalam hidup kita bisa bermacam-macam. Mungkin Tuhan tidak menjadi pusat kehidupan kita, tetapi hanya salah satu anggota dalam jaringan pendukung kita yang dapat kita manfaatkan setiap kali kita membutuhkan bantuan spiritual atau emosional. Kita dapat memiliki jaringan pendukung yang terdiri atas berbagai orang: keluarga, teman, dan rekan kerja; dan kita menghubungi anggota yang berbeda dalam jaringan ini untuk memenuhi kebutuhan yang berbeda. Menurut penelitian, Tuhan bisa menjadi salah satu anggota jaringan tersebut.^{101, 102}

Berikut ini pesan yang saya terima dari Christoph, yang menulis kepada saya bahwa Tuhan, dan sikapnya dalam memupuk “kepercayaan”, telah menolongnya:

“Tuhan tidak dapat bekerja untuk kita atau melakukan pekerjaan kita, tetapi sesekali, tiba-tiba muncul ide kecil di kepala kita tentang tindakan apa yang harus diambil dan kita merasakan ada dorongan: ‘Mungkin saya harus mencobanya.’ Atau mungkin muncul pikiran tentang seseorang untuk diajak bicara yang dapat membantu kita mengatasi masalah. Dan kemudian kita mencoba mewujudkan pikiran itu. Dan kita memiliki lebih banyak harapan bahwa cara ini akan berhasil. Kita merasa lebih optimistis.”

SPIRITALITAS

Ada orang yang merasa tidak cocok dengan agama dan Tuhan, tetapi, alih-alih, berpaling ke spiritualitas dalam mencari jawaban. Dia berpaling ke praktik spiritual seperti pemusatan perhatian, yoga, dan meditasi untuk memaknai hidupnya. Namun, hal ini tidak eksklusif: kita dapat berdoa kepada Tuhan sambil juga terlibat dalam kegiatan spiritualitas. Kita mungkin tidak melihat praktik ini sebagai “spiritual”, tetapi masih dapat merasakan manfaatnya. Berikut disajikan lima strategi tentang bagaimana kita dapat memupuk spiritualitas.



CARA MENGATASI: 5 STRATEGI UNTUK MENJELAJAHI SPIRITUALITAS KITA

Waktu baca: 10 menit

1. Mendengarkan musik yang membangkitkan semangat

Ketika kita mendengarkan sesuatu yang membangkitkan semangat, sering kali hal itu memunculkan sesuatu yang lebih menyentuh dalam diri kita—kerinduan untuk menemukan *makna*. Musik dapat membuat kita merasa nyaman dan diperkaya secara rohani. Menurut sains, mendengarkan musik memiliki banyak manfaat: menurunkan kecemasan, mengurangi rasa sakit, dan bahkan mungkin berefek positif pada otak.¹⁰³ Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan Mozart selama 10 menit dapat berefek positif pada penalaran temporal spasial (kesadaran spasial)¹⁰⁴—disebut “efek Mozart”. Bahkan tikus yang mendengarkan Mozart tampak berprestasi lebih baik dalam labirin: mereka lebih tangkas dan membuat lebih sedikit kesalahan dibandingkan dengan tikus yang mendengarkan derau putih, keheningan, atau lagu minimalis.¹⁰⁵ Tampaknya mendengarkan musik yang membangkitkan semangat berefek positif pada pikiran kita dan bisa menjadi sumber bantuan pada saat dibutuhkan.

Mendengarkan musik
dapat mengurangi
rasa cemas dan
rasa sakit.

2. Berwisata

Berwisata ke tempat-tempat baru dapat merangsang pikiran, angan-angan, dan renungan. Melihat pemandangan baru dan menghirup udara segar di kota baru dapat menyegarkan dan membantu kita merasa diperkaya secara rohani. Berwisata dapat membantu kita memahami apa yang kita inginkan dari hidup dan menyadari apa yang harus kita relakan—yakni hal-hal kecil yang tidak penting tetapi terlalu sering mengganggu keseimbangan mental kita. Jika kita tidak bisa pergi jauh, bahkan perjalanan sehari pun bisa mengubah segalanya.

3. Penyebab penderitaan

Menurut para biksu Buddhis, pikiran sering kali menjadi sumber ketidakbahagiaan. Jadi, jika rasa tidak bahagia muncul dalam pikiran, artinya penyebab kebahagiaan dan penderitaan juga ada dalam pikiran. Kadang kita terlalu jauh ber-nalar, mencari bukti serta jalan yang jelas dan pasti menuju kepercayaan—tetapi pada hakikatnya, dimensi spiritual sulit diukur. Jika kita melihat sesuatu telah membantu kita dan kita kembali ke sesuatu itu—bukti inilah yang kita butuhkan. Misalnya, jika kita menemukan momen kedamaian dalam meditasi, artinya meditasi cocok untuk kita. Setiap kali terjadi peristiwa yang menjengkelkan, sebaiknya kita selalu kembali melakukan meditasi.

4. Ketahui bahwa kebahagiaan adalah pikiran yang damai

Kita sering menyamakan kebahagiaan dengan kegembiraan: kita mengira bahwa jika kita mendapatkan iPhone baru, menonton pertunjukan yang hebat, mendapatkan SMS yang kita rindukan, kita akan bahagia. Memang benar, begitu kita mendapatkan hal-hal ini, kita merasakan dorongan emosi positif, tetapi kegembiraan kita cepat menguap. Kita kembali ke awal lagi dan masih tidak merasa bahagia seperti yang kita inginkan.

Meditasi sepenuh hati menunjukkan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang tidak terlalu rumit, jauh lebih halus, tidak bergantung pada benda. Kebahagiaan dirasakan karena pikiran kita tenang. Makin sering kita memupuk saat-saat yang dapat mendatangkan ketenangan dan ketenteraman dalam hidup kita, makin bahagia pulalah hidup kita.

5. Berjalan dengan kaki telanjang di atas rumput

Hal lain yang dapat membantu kita memanfaatkan spiritualitas adalah berjalan dengan kaki telanjang di atas rumput, yang juga dikenal sebagai “pembumian”. Saat kita berjalan di rerumputan tanpa alas kaki, akan terasa sensasi yang berbeda. Seakan-akan kita dipaksa untuk memperhatikan saat ini, gundukan dan tanah lunak di bawah telapak kaki kita, tusukan halus tak terduga yang berasal dari rerumputan, rasa bahagia yang kita peroleh. Ketika berjalan tanpa alas kaki di bumi, kita

mulai merasakan hubungan dengan alam, perasaan membumi, perasaan spiritualitas.

Rangkuman

Sejumlah orang berpaling ke spiritualitas dan sejumlah orang lainnya berpaling ke agama setiap kali membutuhkan pertolongan atau ingin menemukan makna yang lebih dalam. Ada juga yang menggunakan keduanya. Bahkan sekalipun kita merasa tidak menganut sistem kepercayaan dan ingin menjelajahinya lebih jauh, kita dapat melakukannya selangkah demi selangkah: ikutilah kelas meditasi sepenuh hati atau baca tentang bagaimana agama dapat membantu kita.

Banyak orang di seluruh dunia meminta pertolongan kepada kekuatan yang lebih tinggi karena adakalanya keadaan menjadi sulit. Inilah sebabnya, ketika kita sering memegang tangan seseorang dan *beriman*—entah itu dalam agama atau spiritualitas atau apa pun namanya—hal tersebut bisa membuat kemalangan kita terasa agak lebih mudah untuk ditanggung. Dan kita merasa mampu bangkit kembali.

KATA PENUTUP

Saya ingin menutup buku ini dengan sebuah pemikiran. Selama bertahun-tahun banyak orang menulis kepada saya, mengatakan bahwa mereka kesulitan menata suasana hati dan ingin tahu apa yang harus mereka lakukan—pria yang tak berdaya karena selalu ragu-ragu, siswa yang sering menunda-nunda, wanita yang terus-menerus mengkhawatirkan kesalahannya. Merekalah yang berada dalam benak saya saat saya menulis buku ini. Untuk menunjukkan bahwa ada cara lain. Cara yang memungkinkan kita untuk bangkit kembali, seburuk apa pun suasana hati kita, dan menjadi sosok yang kita inginkan. Pada usia berapa pun, di titik mana pun kita berada dalam hidup kita, dan perbuatan apa pun yang telah kita lakukan. Saya harap para pembaca merasa bahwa buku ini bermanfaat dan setelah membacanya dapat menemukan jalan ke depan yang cocok untuknya.

DAFTAR RUJUKAN

1. Dijksterhuis, A., et al., *On making the right choice: the deliberation without attention effect*. Science, 2006. **311**(5763): hlm. 1005–7.
2. Douglas, K. dan D. Jones, *Top 10 ways to make better decisions*, dalam *New Scientist* 2007, <https://www.newscientist.com/article/mgl9426021-100-top-10-ways-to-make-better-decisions/>.
3. Schwartz, B., et al., *Maximizing versus satisficing: happiness is a matter of choice*. J Pers Soc Psychol, 2002. **83**(5): hlm. 1178–97.
4. Iyengar, S.S. dan M.R. Lepper, *When choice is demotivating: can one desire too much of a good thing?* J Pers Soc Psychol, 2000. **79**(6): hlm. 995–1006.
5. Wilson, T. dan D. Gilbert, *Affective Forecasting: Knowing What to Want*. Curr Dir Psychol Science, 2005. **14**(3): hlm. 131–34.
6. Gilbert, D.T., et al., *Immune neglect: a source of durability bias in affective forecasting*. J Pers Soc Psychol, 1998. **75**(3): hlm. 617–38.
7. Carpenter, S. *We don't know our own strength*, in *American Psychological Association*, 2001, <https://www.apa.org/monitor/oct01/strength>.
8. Marchetti, I., et al., *Self-generated thoughts and depression: from daydreaming to depressive symptoms*. Front Hum Neurosci, 2014. **8**(131): hlm. 1–10.
9. Marchetti, I., et al., *Spontaneous Thought and Vulnerability to Mood Disorders: The Dark Side of the Wandering Mind*. Clin Psychol Sci, 2016. **4**(5): hlm. 835–857.
10. Tice, D.M. dan R.F. Baumeister, *Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling*. Psychol Sci, 1997. **8**(6): hlm. 454–58.

11. Svartdal, F., et al., *On the Behavioral Side of Procrastination: Exploring Behavioral Delay in Real-Life Settings*. Front Psychol, 2018. **9**: hlm. 746.
12. Hajloo, N., *Relationships between self-efficacy, self-esteem and procrastination in undergraduate psychology students*. Iran J Psychiatry Behav Sci, 2014. **8**(3): hlm. 42–9.
13. Gallwey, W.T., *The Inner Game of Work: Focus, Learning, Pleasure, and Mobility in the Workplace*. 2001: Random House Publishing Group.
14. Pychyl, T.A., *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change*. 2013: Jeremy P. Tarcher/Penguin, anggota Grup Penguin (USA).
15. Gilbert, D.T. dan T.D. Wilson, *Why the brain talks to itself: sources of error in emotional prediction*. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 2009. **364**(1521): hlm. 1335–41.
16. Eldufani, J., et al., *Nonanesthetic Effects of Ketamine: A Review Article*. Am J Med, 2018. **131**(12): hlm. 1418–1424.
17. Dweck, C., *Mindset – Updated Edition: Changing The Way You think To Fulfil Your Potential*. 2017: Little, Brown Book Group.
18. Haase, C.M., et al., *Happiness as a motivator: positive affect predicts primary control striving for career and educational goals*. Pers Soc Psychol Bull, 2012. **38**(8): hlm. 1093–104.
19. Baumeister, R., et al., *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. 1994: Elsevier Science.
20. Mischel, W., et al., *The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification*. J Pers Soc Psychol, 1988. **54**(4): hlm. 687–96.
21. Moffitt, T.E., et al., *A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety*. Proc Natl Acad Sci USA, 2011. **108**(7): hlm. 2693–8.
22. Stromback, C., et al., *Does self-control predict financial behavior and financial well-being?* J Behav Exp Finance, 2017. **14**: hlm. 30–38.
23. Duckworth, A.L., et al., *What No Child Left Behind Leaves Behind: The Roles of IQ and Self-Control in Predicting Standardized Achievement Test Scores and Report Card Grades*. J Educ Psychol, 2012. **104**(2): hlm. 439–451.
24. Sternberg, R.J., *Intelligence*. Dialogues Clin Neurosci, 2012. **14**(1): hlm. 19–27.

25. Wong, M.M. dan M. Csikszentmihalyi, *Motivation and academic achievement: the effects of personality traits and the quality of experience*. J Pers, 1991. **59**(3): hlm. 539–74.
26. Remes, O., et al., *A strong sense of coherence associated with reduced risk of anxiety disorder among women in disadvantaged circumstances: British population study*. BMJ Open, 2018. **8**(4): hlm. e018501.
27. Park, N., et al., *Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states*. J Posit Psychol, 2007. **1**(3): hlm. 118–29.
28. Muraven, M. dan R.F. Baumeister, *Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle?* Psychol Bull, 2000. **126**(2): hlm. 247–59.
29. Baumeister, R.F., et al., *Ego depletion: is the active self a limited resource?* J Pers Soc Psychol, 1998. **74**(5): hlm. 1252–65.
30. Muraven, M. dan D. Shmueli, *The self-control costs of fighting the temptation to drink*. Psychol Addict Behav, 2006. **20**(2): hlm. 154–60.
31. Duckworth, A.L., et al., *Situational Strategies for Self-Control*. Perspect Psychol Sci, 2016. **11**(1): hlm. 35–55.
32. Muraven, M., et al., *Longitudinal improvement of self-regulation through practice: building self-control strength through repeated exercise*. J Soc Psychol, 1999. **139**(4): hlm. 446–57.
33. Tice, D.M., et al., *Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion*. J Exp Soc Psychol 2007. **43**: hlm. 379–84.
34. Fowler, J.H. dan N.A. Christakis, *Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study*. BMJ, 2008. **337**: hlm. a2338.
35. McGhee, P., *Humor as Survival Training for a Stressed-Out World: The 7 Humor Habits Program*. 2010: AuthorHouse.
36. Marziali, E., et al., *The role of coping humor in the physical and mental health of older adults*. Aging Ment Health, 2008. **12**(6): hlm. 713–8.
37. Samson, A.C. dan J.J. Gross, *Humour as emotion regulation: the differential consequences of negative versus positive humour*. Cogn Emot, 2012. **26**(2): hlm. 375–84.

38. Ford, T.E., et al., *Effect of humor on state anxiety and math performance*. Humor, 2012. **25**(1): hlm. 59–74.
39. Daviu, N., et al., *Neurobiological links between stress and anxiety*. Neurobiol Stress, 2019. **11**: hlm. 100191.
40. Fredrickson, B.L. dan T. Joiner, *Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being*. Psychol Sci, 2002. **13**(2): hlm. 172–5.
41. Fredrickson, B.L., *The broaden-and-build theory of positive emotions*. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 2004. **359**(1449): hlm. 1367–78.
42. Tagalidou, N., et al., *Feasibility of a Humor Training to Promote Humor and Decrease Stress in a Subclinical Sample: A Single-Arm Pilot Study*. Front Psychol, 2018. **9**: hlm. 577.
43. Henman, L., *Humor, control & human connection: lessons from the Vietnam POWs*. Humor, 2001. **14**(1): hlm.83–94.
44. McGhee, P. *Using Humor to cope; humor in concentration/POW camps*. https://www.laughterremedy.com/article_pdfs/using%20Humor%20to%20cope-part%202.pdf.
45. Uvnäs-Moberg, K., et al., *Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation*. Front Psychol, 2014. **5**: hlm. 1529.
46. Simpson, H.B., et al., *Anxiety Disorders: Theory, Research and Clinical Perspectives*. 2010: Cambridge University Press.
47. Hecht, D., *The neural basis of optimism and pessimism*. Exp Neurobiol, 2013. **22**(3): hlm. 173–99.
48. Carver, C.S., et al., *Optimism*. Clin Psychol Rev, 2010. **30**(7): hlm. 879–89.
49. Ironson, G., et al., *Dispositional optimism and the mechanisms by which it predicts slower disease progression in HIV: proactive behavior, avoidant coping, and depression*. Int J Behav Med, 2005. **12**(2): hlm. 86–97.
50. Ramirez-Maestre, C.R. et al., *The role of optimism and pessimism in chronic pain patients adjustment*. Span J psychol, 2012. **15**(1): hlm. 286–94.
51. Jacobson, N.S., et al., *Behavioral activation treatment for depression: returning to contextual roots*. Clin Psychol Sci Prac, 2001. **8**: hlm. 15.

52. Jacobson, N.S. dan E.T. Gortner, *Can depression be de-medicalized in the 21st century: scientific revolutions, counter-revolutions and the magnetic field of normal science*. Behav Res Ther, 2000. **38**(2): hlm. 103–17.
53. Martell, C.R., et al., *Depression in Context: Strategies for Guided Action*. 2001: W.W. Norton.
54. McNeil, J.M. dan W. Fleeson, *The causal effects of extraversion on positive affect and neuroticism on negative affect: Manipulating state extraversion and state neuroticism in an experimental approach*. J Res Pers, 2006. **40**(5): hlm. 529–50.
55. British Red Cross. *Covid-19 and isolation: helpful things to remember about loneliness*, <https://www.redcross.org.uk/stories/disasters-and-emergencies/uk/coronavirus-six-facts-about-loneliness>.
56. Cacioppo, J.T. dan S. Cacioppo, *The growing problem of loneliness*. Lancet, 2018. **391**(10119): hlm. 426.
57. Murthy, V. *Work and the Loneliness Epidemic*, dalam *Harvard Business Review*, 2017, <https://hbr.org/2017/09/work-and-the-loneliness-epidemic>.
58. Hawkley, L.C. dan J.T. Cacioppo, *Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms*. Ann Behav Med, 2010. **40**(2): hlm. 218–27.
59. Rico-Uribe, L.A., et al., *Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis*. PloS One, 2018. **13**(1): hlm. e0190033.
60. Kiecolt-Glaser, J.K., et al., *Urinary cortisol levels, cellular immunocompetency, and loneliness in psychiatric inpatients*. Psychosom Med, 1984. **46**(1): hlm. 15–23.
61. Caspi, A., et al., *Socially isolated children 20 years later: risk of cardiovascular disease*. Arch Pediatr Adolesc Med, 2006. **160**(8): hlm. 805–11.
62. Epley, N. dan J. Schroeder, *Mistakenly seeking solitude*. J Exp Psychol Gen, 2014. **143**(5): hlm. 1980–99.
63. Epley, N. dan J. Schroeder, *The surprising benefits of talking to strangers*, dalam *BBC News*, 2019, <https://www.bbc.co.uk/news/world-48459940>.
64. Burridge, T., *Crossing Divides: Can a 'chatty bus' combat loneliness?*, dalam *BBC News*, 2019, <https://www.bbc.co.uk/news/uk-48622007>.
65. Spithoven, A.W.M., et al., *It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals*. Clin Psychol Rev, 2017. **58**: hlm. 97–114.

66. Baumeister, R.F., et al., *Social exclusion impairs self-regulation*. J Pers Soc Psychol, 2005. **88**(4): hlm. 589–604.
67. Newall, N.E., et al., *Causal beliefs, social participation, and loneliness among older adults: A longitudinal study*. J Soc Pers Relat, 2009. **26**(2): hlm. 273–90.
68. Sprecher, S., et al., *Factors Associated with Distress Following the Breakup of a Close Relationship*. J Soc Pers Relat 1998. **15**(6): hlm. 791–809.
69. Newman, H.M. dan E.J. Langer, *Post-divorce adaptation and the attribution of responsibility*. Sex Roles, 1981. **7**: hlm. 223–32.
70. Tashiro, T. dan P. Frazier, “*I’ll never be in a relationship like that again*”: *Personal growth following romantic relationship breakups*. Pers Relatsh, 2003. **10**(1): hlm. 113–128.
71. Kansky, J. dan J.P. Allen, *Making Sense and Moving On: The Potential for Individual and Interpersonal Growth Following Emerging Adult Breakups*. Emerg Adulthood, 2018. **6**(3): hlm. 172–190.
72. Lewandowski, G.W., *Promoting positive emotions following relationship dissolution through writing*. J Posit Psychol, 2009. **4**(1): hlm. 21–31.
73. Aron, A., et al., *Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love*. J Neurophysiol, 2005. **94**(1): hlm. 327–37.
74. Seshadri, K.G., *The neuroendocrinology of love*. Indian J Endocrinol Metab, 2016. **20**(4): hlm. 558–63.
75. Wu, K., *Love, Actually: The science behind lust, attraction, and companionship*, in *Harvard University, The Graduate School of Arts and Sciences*, <http://sitn.hms.harvard.edu/flash/2017/love-actually-science-behind-lust-attraction-companionship/>.
76. Marazziti, D., et al., *Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love*. Psychol Med, 1999. **29**(3): hlm. 741–5.
77. Stromberg, J., *This is your brain on love*, dalam *Vox*, 2015, <https://www.vox.com/2015/2/12/8025525/love-neuroscience>.
78. Stony Brook University, *Anguish Of Romantic Rejection May Be Linked To Stimulation Of Areas Of Brain Related To Motivation, Reward And Addiction*, dalam *Science Daily*, 2010, <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/07/100722142201.htm>.

79. Mark, C., *Broken heart, broken brain: The neurology of breaking up and how to get over it*, in CBC, 2018, <https://www.cbc.ca/life/wellness/broken-heart-broken-brain-the-neurology-of-breaking-up-and-howto-get-over-it-1.4608785>.
80. Helgeson, V.S., et al., *A meta-analytic review of benefit finding and growth*. J Consult Clin Psychol, 2006. **74**(5): hlm. 797–816.
81. Fredrickson, B.L., *What Good Are Positive Emotions?* Rev Gen Psychol, 1998. **2**(3): hlm. 300–319.
82. Fredrickson, B.L. dan R.W. Levenson, *Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions*. Cogn Emot, 1998. **12**(2): hlm. 191–220.
83. Mineo, L. *Harvard study, almost 80 years old, has proved that embracing community helps us live longer, and be happier*. 2017, <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvardstudy-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>.
84. R Tedeschi, L.C., *Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence*. Psychol Inq, 2004. **15**(1): hlm. 1–18.
85. Tedeschi, R.G., et al., *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. 2018: Taylor & Francis.
86. Viorst, J., *Necessary Losses*. 1986: Simon and Schuster.
87. Chapman, B.P., et al., *Emotion suppression and mortality risk over a 12-year follow-up*. J Psychosom Res, 2013. **75**(4): hlm. 381–5.
88. Nathan Consedine, C.M., et al., *Moderators of the Emotion Inhibition-Health Relationship: A Review and Research Agenda*. Rev Gen Psychol, 2002. **6**(2): hlm. 204–28.
89. Gross, J.J. dan O.P. John, *Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being*. J Pers Soc Psychol, 2003. **85**(2): hlm. 348–62.
90. Ullrich, P.M. dan S.K. Lutgendorf, *Journaling about stressful events: effects of cognitive processing and emotional expression*. Ann Behav Med, 2002. **24**(3): hlm. 244–50.
91. Vina, J., et al., *Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise*. Br J Pharmacol, 2012. **167**(1): hlm. 1–12.

92. Murri, M.B., et al., *Physical Exercise in Major Depression: Reducing the Mortality Gap While Improving Clinical Outcomes*. Front Psychiatry, 2018. **9**: hlm. 762.
93. Anderson, E. dan G. Shivakumar, *Effects of exercise and physical activity on anxiety*. Front Psychiatry, 2013. **4**: hlm. 27.
94. Pargament, K.I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. 2001: Guilford Publications.
95. Pargament, K., et al., *The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping*. Religions, 2011. **2**: hlm. 51–76.
96. Pargament, K., et al., *Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping*. J Sci Study Relig, 1988. **27**(1): hlm. 90.
97. Yates, J.W., et al., *Religion in patients with advanced cancer*. Med Pediatr Oncol, 1981. **9**(2): hlm. 121–8.
98. Pargament, K.I., et al., *The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE*. J Clin Psychol, 2000. **56**(4): hlm. 519–43.
99. O'Brien, B., et al., *Positive and negative religious coping as predictors of distress among minority older adults*. Int J Geriatr Psychiatry, 2019. **34**(1): hlm. 54–59.
100. Hebert, R., et al., *Positive and negative religious coping and wellbeing in women with breast cancer*. J Palliat Med, 2009. **12**(6): hlm. 537–45.
101. Pargament, K., et al., *God help me: religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events*. Am J Community Psychol, 1990. **18**: hlm. 793–24.
102. Pargament, K., et al., *Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping*. JSSR, 1988. **27**(1): hlm. 90–104.
103. Kemper, K.J. dan S.C. Danhauer, *Music as therapy*. South Med J, 2005. **98**(3): hlm. 282–8.
104. Rauscher, F.H., et al., *Music and spatial task performance*. Nature, 1993. **365**(6447): hlm. 611.
105. Rauscher, F.H., et al., *Improved maze learning through early music exposure in rats*. Neurol Res, 1998. **20**(5): hlm. 427–32.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Marianne Tatepo karena telah memercayai saya dan memberi saya kesempatan untuk menulis buku ini. Visi Anda telah membentuk naskah ini, dan kumpulan karya ini tidak akan mungkin terwujud tanpa dedikasi, upaya, dan bakat Anda.

Saya berterima kasih kepada Becky Alexander, *copy-editor* brilian buku ini. Terima kasih atas ulasan Anda yang cermat dan bijaksana terhadap naskah ini, dan atas umpan balik Anda yang sangat membantu.

Saya juga ingin berterima kasih kepada Craig Brierley, Tom Parkhill, dan Matt Warren karena telah memberi saya kesempatan pertama.

Saat saya sedang menggarap buku ini dan membutuhkan perbaikan suasana hati secara instan, saya sering mendengarkan musik ayah saya untuk menyegarkan kembali semangat saya. Lagu-lagu ciptaannya membuat saya bangkit dan bersemangat selama proses penulisan.

Akhirnya, terima kasih kepada seluruh tim di Happy Place/Ebury Books, termasuk Anna Bowen, Ellie Crisp, Fearne Cotton. Saya sangat senang menjadi bagian dari keluarga Penguin.

TENTANG PENULIS

Dr. Olivia Remes adalah peneliti kesehatan mental di University of Cambridge, pembicara, dan pelatih nilai-nilai kehidupan. Dia meneliti masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi serta strategi penanggulangan kesulitan. Dia sering menjadi pembicara di Radio BBC Cambridgeshire dan tampil di Woman's Hour dan NPR. Karyanya diterbitkan dalam sejumlah publikasi di seluruh dunia. Ted Talksnya tentang kecemasan, kesepian, dan solusi penanggulangan kesulitan berhasil menarik sekitar 3 juta pemirsa. Ini buku pertamanya.

Digital Publishing
nonjual@gmail.com/301022/GDI

Ketika dilanda kepanikan, segera ambil buku ini.

Peneliti kesehatan mental Universitas Cambridge, Dr. Olivia Remes, selama satu dekade terakhir mengungkap rahasia untuk mengurangi kecemasan, stres, dan kepanikan. Dalam buku singkat tanpa basa-basi ini, Dr. Olivia mengemukakan 50 solusi sederhana berbasis sains untuk memperbaiki suasana hati yang membekukan kita. Buku ini mengupas banyak topik, mulai dari kewalahan hingga keragu-raguan dan kecemasan hingga kurangnya motivasi. Berbagai saran dan kiat tak terduga yang disampaikannya dapat membantu kita menghilangkan tekanan dalam jangka pendek dan mengalami pertumbuhan pasca-trauma jangka panjang.

Buku yang dirancang untuk dibuka dan dibaca di saat kita sangat membutuhkannya ini, dapat membantu kita meredam kekhawatiran dan mendapatkan kembali kendali yang hilang. Tidak ada lagi kebiasaan menunda-nunda, menghindari situasi, atau menyalahkan diri sendiri—*Cara Cepat Memperbaiki Mood* membuat kita mampu untuk menenangkan diri, percaya diri, dan tangguh.



Penerbit
Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
[@bukugpu](https://www.bukugpu.id) [@bukugpu](https://www.bukugpu.id) www.gpu.id

SELF-IMPROVEMENT



622221046

Harga P. Jawa Rp80.000

17+



9 786020 663418
978-602-06-6342-5