

"Bawa mengumpulkan kebahagiaan-kebahagiaan kecil dalam kehidupan sehari-hari akan membuat hidup lebih berarti dan penuh makna".

# Ikigai for Jomblo

Cara Merayakan Kebahagiaan  
dan Kesuksesan dalam Kesendirian



Been Rafanani

Jomblo  
Bahagia

Been Rafanani

Ikigai  
for Jomblo



# *Ikigai* for Jomblo

*Been Rafanani*

Editor: Jaka Mandiri

Layout: Karunia Gusti

Cover Design: Saveastudio

Cetakan I, Maret 2020

14 x 20.5 cm, 232 halaman

ISBN: 978-623-7537-55-7

Penerbit:

Araska

Sekar Bakung Residence No.B1

Jl. Imogiri Barat – Bantul – Yogyakarta

Email: penerbit\_araska@yahoo.com

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

All rights reserved

© Araska Publisher, 2020



*Orang Jepang percaya  
bahwa mengumpulkan  
kebahagiaan-kebahagiaan kecil  
dalam kehidupan sehari-hari  
akan membuat hidup lebih  
berarti dan penuh makna.*

• • •



# **Kata Pengantar**

Jangan pernah berkata sedikitpun, meski di dalam hati, bahwa kamu tidak pernah mengalami kebahagiaan. Ini adalah titik tolak pikiran bawah sadar kamu. Jangan dibangun pondasi pikiran negatif terhadap nasib yang sedang kamu alami.

Saya sengaja menggunakan kata “jangan” untuk mengawali pengantar ini agar dapat dimengerti bahwa di dalam kehidupan semua orang di dunia ini pernah mengalami kebahagiaan atas kesuksesan yang mereka raih. Kesuksesan macam apa yang membuat mereka bahagia, itu sangat tergantung kondisi psikologi masing-masing orang. Namun, yang jelas semua orang pernah mengalami kesuksesan yang membawanya ke dalam aura kebahagiaan.

Meski saat ini kamu sedang jomblo, bukan berarti kamu tidak berhak atas kebahagiaan. Kamu sedang berdiri dengan dua kakimu sendiri, memikirkan apapun sendirian, makan

sendirian, jalan-jalan sendirian, dan apa pun yang kamu lakukan sendirian. Kamu merasa bahwa kamu jauh dari kebahagiaan karena tidak ada pasangan yang menemanimu dalam menjalani kehidupan.

Ah, rupanya kenikmatan-kenikmatan saat ditakdirkan Tuhan dalam kesendirian sangat sulit untuk disyukuri. Itukah yang membuatmu malas bangun pagi? Itukah yang membuat kamu merasa menjadi manusia paling menderita di atas bumi ini?

Apakah status jomblo membuatmu tidak sanggup bertemu dengan teman-teman lama? Apakah status jomblo menghalangimu bersilaturahmi ke rumah saudara-saudara kedua orang tuamu? Apakah status jomblo membuat kamu benar-benar menutup mata dan telinga dari warna-warni dan riuh-rendah dunia?

Jika pertanyaan-pertanyaan di atas kamu jawab dengan "iya" maka kamu akan sangat sulit menemukan dirimu dalam kebahagiaan. Kamu akan selalu dirundung kesedihan yang berlarut-larut lalu membeku jadi batu yang terpendam di hatimu.

Bukalah mata dan lihatlah dunia! Kamu akan menemukan salah satu cara melampaui masalah-masalah orang yang berstatus jomblo. Ya, mari berkunjung ke Jepang, melihat orang-orang yang berlalu lalang dengan kesibukan masing-masing, seakan-akan seperti seorang jomblo, tapi tetap bisa menikmati kesunyian itu sehingga melahirkan kebahagiaan yang membuat mereka selalu siap untuk bangun pagi dan melakukan rutinitas yang “menjememukan”.

Kalau kamu tidak mau berkunjung ke Jepang karena ruang dan waktu yang sangat sulit kamu kendalikan, lanjutkan saja membaca buku ini. Sebab, di buku ini dikupas secara mendetail rahasia orang Jepang dalam meraih kebahagiaan meski dalam rutinitas yang menjemukan, seperti halnya seorang jomblo yang selalu menghindar dari pertanyaan “kapan kamu nikah?”

Buku ini berjudul *Ikigai for Jomblo*. Semacam panduan bagi siapa saja yang merasa hidupnya menderita karena merasa sendirian hidup di dunia ini agar dapat mencapai kebahagiaan dan kesuksesan. Semacam api yang tentu dapat membakar semangat hidupmu agar tetap melaju

menuju jalan yang dibenarkan Tuhan. Semacam peta yang bakal memberi petunjukan jalan mana yang akan kamu pilih untuk menuju pintu-pintu kebahagiaan dan kesuksesan. Semacam buku nasib yang boleh kamu tulis sendiri tentang apa saja yang ingin kamu raih dalam kehidupan ini!

Selamat membaca dan semoga sukses dan bahagia!

Jogja, Desember 2019

**Been Rafanani**

# ***Daftar Isi***

**KATA PENGANTAR –5**

**DAFTAR ISI –9**

## **BAGIAN 1**

### **IKIGAI FOR JOMBLO –13**

- Jomblo Sama dengan Penderitaan –14
- Ikigai Sebuah Seni Hidup Bahagia –22
- Hidup untuk Bahagia,  
Seberapapun Sibuk atau Kesepian Kita –23
- Modifi asi Diagram Ikigai –25
- Konsep Ikigai –27
- Jomblo Tanpa Ikigai –33
- Kesepian –38
- Dunianya Adalah Lamunan –42
- Kehilangan Arah –49
- Iri dengan Kebahagiaan Orang Lain? –53
- Seperti Tak Ada Harapan Hidup –58
- Malas Bangun Pagi –61

## **BAGIAN 2**

### **MELEWATI ZONA DERITA –67**

- Menelusuri Asal Mula Penderitaan –68
- Apa yang Membuat Kita Menderita? –72
- Siapa Suruh Menderita? –83
- Andai Waktu Dapat Kembali –88
- Kapan Derita Tuntas? –90

## **BAGIAN 3**

### **MERAYAKAN HIDUP DENGAN KEBAHAGIAAN DAN KESUKSESAN –99**

Meski Jomblo tapi Bahagia –100

Temukan Ikigai Kamu –116

*Passion and Mission*

Aktivitas yang Kamu Suka –120

*Passion and Profession*

Kemampuan yang Kamu Kuasai –127

*Mission and Vocation*

Hal yang Dibutuhkan Banyak Orang –132

*Vocation and Profession*

Hal yang Membuat Kamu

Dibayar untuk Mengerjakannya –138

## **BAGIAN 4**

### **MENGUMPULKAN KEBAHAGIAAN DAN KESUKSESAN KECIL –143**

Tuhan Mahabaik –144

Kemahadikdayaan Tuhan –150

Tersenyum untuk Bahagia –156

Bergairah Menjalani Hidup –163

Buka Mata di Pagi Hari –167

Segera Singkirkan Rasa Malas –170

Lihat Dirimu –179

Rasakan yang Kamu Kunyah –183

Peduli pada Diri Sendiri –185

Bersyukur itu Awal Kebahagiaan –188

Mari Bergembira –192

<b>BAGIAN 5</b>	
<b>MENINGKATKAN DAN</b>	
<b>MENGEMBANGKAN KUALITAS DIRI</b>	<b>-195</b>
Membangun Kepercayaan Diri	-196
Menjadi Lebih Produktif	-200
Kreatifitas dalam berpikir	-203
Membangun Keberanian	-206
Agar Tidak Cepat Stress	-208
Keberanian Memperbaiki Kegagalan	-211
Belajar Optimis	-214
Mengendalikan Emosi	-219
Meningkatkan Integritas Diri	-223
Berani Menyelesaikan Masalah	-226
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>-231</b>
<b>PROFIL PENULIS</b>	<b>-232</b>





*Bagian I*

# **IKIGAI FOR JOMBLO**





# ***Jomblo Sama dengan Penderitaan***

**S**tatus jomblo dapat memberikan rasa kehilangan dan kekosongan yang besar bagi setiap orang yang mengalaminya. Status ini merupakan perangkap yang diciptakan pikiran komunal, yang mana zaman dulu ketika arus informasi belum sekencang dan seribet hari ini, status jomblo tidak begitu menekan seseorang.

Dulu, seseorang dikatakan jomblo ketika seseorang itu sudah dalam usia menikah tapi belum mendapatkan jodoh. Itupun, orang di sekitar, baik saudara maupun teman, tidak mengolok-olok, tetapi membantunya agar sesegera mungkin mendapatkan jodoh.

Akan tetapi, pada masa sekarang, status jomblo dapat menjadi aib bagi seseorang. Sebagaimana aib lainnya, orang yang masih jomblo berusaha menutupi serapat mungkin status jomblonya. Bahkan, ada yang pura-pura memiliki pacar dan yang lucu adalah "menyewa" seseorang untuk menjadi pacar palsu.

Memang, tidak semua orang menganggap status jomblo sebagai aib. Ada pula orang yang cuek menjalani takdirnya yang masih sendirian. Lagian, apabila usia masih remaja, tidak punya pacar sih nggak masalah kan? Daripada terjerumus ke dalam situasi dan kondisi yang negatif, kan lebih baik sendiri?

Di lain pihak, ada banyak alasan atau sebab seseorang menjomblo. Dari banyaknya alasan atau sebab yang ada menunjukkan bahwa Jomblo adalah orang yang tidak "laku".

## 1. TIDAK LAKU

Status jomblo menjadi masalah besar bagi seseorang ketika dalam dirinya merasa tidak "laku". Semakin besar masalah itu apabila yang menunjukkan "ketidaklakuannya" adalah orang lain.

Kondisi seperti ini yang membuat seseorang berstatus jomblo mengalami stress berat dan bahkan ada yang sampai pada tingkat depresi. Padahal, jika mau berpikir jernih, kondisi jomblo itu tentu banyak faktor yang bisa dipahami sebagai kondisi normal.

Misalnya, ketika usia masih 15 tahun, jomblo bukanlah aib yang menunjukkan seseorang tidak laku. Karena teman-temannya ada yang sudah punya pacar, kemudian ia mendefinisikan dirinya "tidak laku". Ini

payah! Lagian, kalau mau dihitung dari 10 temannya, misalnya, belum tentu yang sudah punya pacar melebihi dari 50%.

Meskipun cewek pada usia 20 tahun dan/atau 25 tahun untuk cowok, belum tentu bisa kita katakan “tidak laku”. Takdir perjalanan hidup seseorang dan seseorang lainnya itu beda. Ada yang bisa langsung mendapatkan jodoh dan kemudian menikah. Ada pula yang mulai dengan pacaran dan gagal kemudian mendapat pacar lagi namun akhirnya juga tidak kunjung menikah. Ada pula yang ketemu pasangan 2 minggu langsung menikah.

Dari penjelasan tersebut, mendefinisikan seorang jomblo sebagai orang yang “tidak laku” itu sebenarnya salah besar. Sebab, kita adalah makhluk, Tuhan yang menentukan apa yang kita lakukan dan apa yang kita alami. Kekuasaan Tuhan mutlak, jadi kita tidak perlu membuat vonis apapun untuk seseorang yang belum mendapatkan jodohnya.

Mengikuti keterangan pembahasan ini, akan lebih adil apabila alasan pertama seseorang berstatus jomblo itu bukan karena tidak laku, tetapi lebih karena takdir Tuhan. Jadi, setelah selesai membaca pembahasan ini, baiknya alasan atau sebab poin satu ini kamu coret dengan spidol dan ganti dengan “Takdir Tuhan”.

Rasanya, itu lebih mendamaikan batin dan tidak membuat kita menderita.

## **2. BELUM MENEMUKN PASANGAN YANG COCOK**

Ungkapan bahwa rezeki dan jodoh ada di tangan Tuhan itu seakan menunjukkan bahwa seseorang tidak perlu berusaha. Sebab, bagaimanapun kita berusaha, toh akhirnya Tuhan yang menentukan. Iya, kan?

Tetapi, kita adalah makhluk yang memiliki kewajiban untuk berusaha dan meyakini takdir-Nya kan? Bukankah apa yang kita inginkan itu adalah takdir? Yakin! Sebab, kadang ada keinginan yang berlawanan dengan kebutuhan kita tetapi kita maksa untuk mendapatkan apa yang kita inginkan itu.

Kebanyakan orang yang lama menjomblo tak bisa menjelaskan mengapa sampai saat ini jodoh mereka belum datang. Bisa jadi, ini disebabkan karena masalah takut berkomitmen atau memang belum waktunya bertemu orang yang tepat. Namun, ada alasan lain yang tanpa disadari membuat kita sulit menemukan belahan jiwa, yakni menyabotase diri sendiri.

Bagaimana bisa seseorang menyabotase diri?  
Ya, ini adalah contoh klasik mengukur takdir dengan

idealismenya sendiri. Misalnya, ada seorang pria yang mendekati kita. Dia sudah bekerja, walaupun posisinya masih rendah. Kemudian kita menolaknya karena penghasilannya belum besar dan kendaraannya masih sepeda motor tahun lama.

Idealisme kita, pria yang mendekati kita adalah orang yang punya pekerjaan tetap dan gajinya di atas 20 juta. Kamu yakin akan mendapatkan seperti itu hari ini? Saya berkata tidak yakin akan mendapatkannya, kecuali usia pria itu sudah jauh di atas usia kamu, dan mungkin sudah beristri.

Macam-macam alasan untuk menemukan pasangan yang cocok, sebenarnya bukan urusan matematika atau logika manajemen. Kalau kita mau berpikir, berkat takdir Tuhan, kalau kita ikhlas menjalaninya akan membawa berkah yang besar dalam kehidupan kita.

### **3. SERIUS DALAM BELAJAR**

Alasan atau sebab seseorang jomblo bisa jadi karena serius dalam belajar. Alasan ini bisa terlihat klise, tetapi kita memang harus memiliki idealisme yang seperti ini. Kita memperhitungkan waktu hidup kita, berapa tahun kita harus belajar dan berapa tahun

kita akan menjalani kehidupan dengan orang lain yang menjadi pasangan kita.

Tapi, ujian atas idealisme ini juga tidak ringan. Misalnya, saat ini kita berusia 17 tahun. Kita masih sekolah dan harus menyelesaikan pendidikan atas. Setelah itu, kita harus melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi agar masa depan kita lebih cerah. Tiba-tiba, saja ada seorang teman yang jatuh cinta kepada kita. Dan, kita nyaman dengan dia. Akhirnya kita pacaran dengan dia.

Nah, kemudian, dia ngotot ngajak kita nikah setelah lulus SMA karena dia sudah diwarisi badan usaha yang maju oleh orangtuanya. Ajakan itu tentu membuat kita *g-a-l-a-u* berkepanjangan. Sebab, pada satu sisi kita punya keinginan melanjutkan kuliah supaya hidup di masa depan lebih mudah, tetapi di sisi lain kita sudah dikasih Tuhan kesempatan untuk menikah.

#### **4. FOKUS MENGEJAR KARIER**

Karier bagi kebanyakan orang modern adalah hal terpenting dalam kehidupan. Sebab, karier lah yang menjaga stabilitas kebutuhan seseorang dari hari-hari yang akan dijalani. Bahkan, untuk seorang pegawai

rendahan, karier begitu penting agar masa depannya ketika ia sudah pensiun, bisa mendapatkan pesangon yang bisa dijadikan modal untuk hidup di masa tua.

Itu artinya, fokus mengejar karier juga bagian penting dari kehidupan. Jadi, alasan ini pun masih logis untuk kita pahami. Yakni, mendahulukan persiapan modal hidup bersama kekasih, justru lebih penting daripada mengejar target mendapatkan pasangan terlebih dahulu.

## 5. TAKUT PATAH HATI

Kita tahu, banyak orang menahan diri dalam kondisi jomblo demi melindungi diri sendiri agar tidak terluka. Ya, itu disebabkan oleh rasa takut akan penolakan dan keinginan untuk menghindari patah hati.

Jadi, jika kita merasa bahwa ingin hidup menjomblo, semuanya mungkin disebabkan karena tindakan kita sendiri. Tapi nih, seorang jomblo seringkali menyalahkan faktor eksternal, misalnya takut jadi korban perselingkuhan, takut punya pacar yang nggak pantas menemani jalan-jalan, dan lain-lain.

Dari pembahasan ini, ternyata kita bisa memperhitungkan seberapa banyak orang yang tanpa sadar

menutup peluang mereka menemukan cinta karena adanya keyakinan negatif? Apakah kamu satu di antaranya?

Dari penjelasan beberapa alasan dan sebab seseorang menyandang status jomblo di atas, dapat dikatakan bahwa seharusnya tidak ada alasan atau sebab yang membuat status jomblo itu sama dengan status orang yang terkena bencana, menderita. Jomblo bisa jadi memiliki alasan yang tepat untuk memajukan diri, meningkatkan kualitas diri dan juga menyiapkan lebih matang kehidupan masa depan.

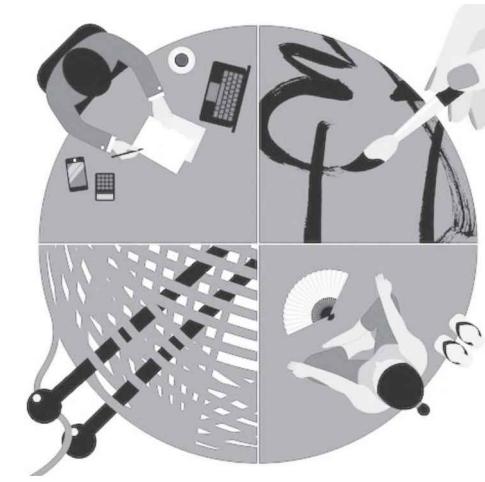
Jadi, sebenarnya pembahasan pendahuluan ini sudah mencukupi untuk kita pahami bahwa menyandang status jomblo itu ya biasa saja. Nggak masalah! Toh, ketika kita sudah waktunya menikah, greget itu akan datang dengan sendirinya, dan Tuhan telah menyiapkan kita untuk menyongsong kehidupan di masa depan.

Namun demikian, teori kadang tidak sama dengan praktik. Maka, perlu kiranya langkah-langkah yang praktis untuk menghadapi situasi sulit pada saat menyandang status jomblo. Langkah-langkah praktis itu akan kita sarikan dari teori Ikigai orang Jepang, yakni bagaimana cara orang Jepang mendapatkan kebahagiaan sembari menjalani rutinitas yang padat merayap.

# **Ikigai Sebuah Seni Hidup Bahagia**

**K**ebahagiaan adalah salah satu tujuan hidup seseorang. Semua orang ingin merasakan kebahagiaan dalam kehidupannya. Namun, tidak semua orang bisa merasakan kebahagiaan walaupun sejatinya Tuhan telah mengaruniakan kebahagiaan kepada semua makhluk-Nya.

Persoalan yang dihadapi seseorang adalah salah satu hal yang dapat membuat seseorang tidak bisa merasakan kebahagiaan. Padahal, sesungguhnya persoalan yang sedang dihadapi tersebut bisa jadi penyebab datangnya kebahagiaan. Bisa jadi pula, persoalan itulah yang rupa kebahagiaan ketika ia mensyukurinya.





# **Hidup untuk Bahagia, Seberapapun Sibuk atau Kesepian Kita**

**S**eperti dikatakan di muka, semua manusia sesungguhnya telah dianugerahi kebahagiaan oleh Tuhan, setiap saat. Hanya saja, orang tidak bisa memeriksa dengan baik kebahagiaan yang sedang dianugerahkan Tuhan tersebut. Alih-alih, ia merasa menderita bahkan sangat sering merasa menderita.

Orang Jepang, di tengah kesibukan dan persoalan yang dihadapinya setiap hari, sedikit sekali yang merasa hidup dalam penderitaan. Ritus kehidupan di Jepang yang serba cepat, menghambat seseorang untuk menikmati waktu senggang dalam kehidupannya. Apakah dengan begitu mereka tidak merasakan kebahagiaan?

Jawaban yang penulis dapat, mereka tetap bisa merasakan kebahagiaan di tengah rutinitas dan ragam persoalan yang setiap saat mereka hadapi. Bahkan, daya hidup mereka disebut lebih panjang daripada warga negara lain. Rata-rata orang Jepang memang berusia panjang dan tidak mudah stres dalam menghadapi ritus kehidupannya.

Lalu, apa rahasia orang Jepang untuk mendapatkan kebahagiaan yang membuat mereka berumur panjang? Rahasianya adalah *Ikigai*. Kenapa *Ikigai* bisa menjadi jalan orang Jepang untuk meraih kebahagiaan dan umur panjang? Kita akan mengulas dalam buku ini, terutama pembahasan bagi seorang jomblo agar dapat merasakan kebahagiaan meskipun statusnya tidak punya pasangan hidup.

Jika ditilik dari makna bahasa, *Ikigai* itu berasal dari dua kata, yaitu kata *iki* dan kata *gai*. *iki* dalam bahasa Jepang dapat diartikan sebagai “kehidupan” dan *gai* yang berarti “nilai”. Secara umum, istilah *Ikigai* ini dapat diartikan sebagai tujuan dan nilai hidup untuk siap menghadapi kehidupan.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Akihiro Hasegawa, seorang psikolog klinis, yang pada 2001 pernah melakukan penelitian mengenai *Ikigai* di Toyo, Eiwa University. Dari hasil penelitiannya, ia menempatkan kata *Ikigai* sebagai bagian dari bahasa Jepang sehari-hari. Kata *Ikigai* terdiri dari dua kata, yaitu *iki* yang berarti kehidupan dan *gai* yang berarti nilai. Nah, dari pemaknaan tersebut, kita sebetunya telah bisa menangkap bahwa dalam mencapai kebahagiaan itu adalah disebabkan adanya tujuan yang tercapai dan nilai hidup yang berharga.

# **Modifikasi Diagram Ikigai**

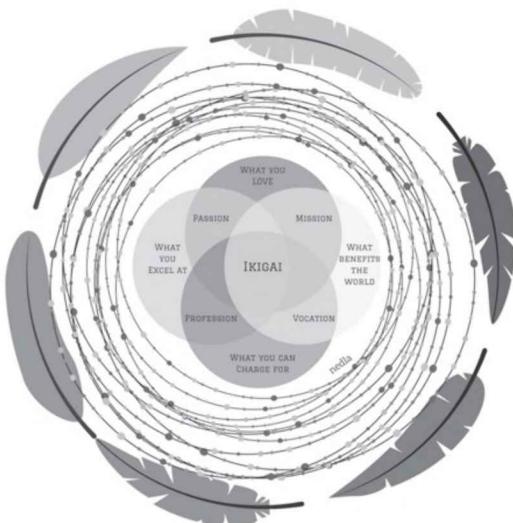
**K**embali dikatakan oleh Hasegawa bahwa kata *Ikigai* diperkirakan mulai muncul di periode Heian, yakni pada 794 hingga 1185 Masehi. Gai berasal dari kata *kai* yang bermakna tempurung kerang, di mana pada masa itu tempurung kerang adalah barang yang sangat bernilai. Nah, dari situlah *Ikigai* diartikan sebagai “nilai kehidupan” sebagaimana dijelaskan di atas.

Selanjutnya, Hasegawa menjelaskan bahwa dalam kosa kata bahasa Jepang juga terdapat kata lain yang menggunakan *kai*, misalnya *yarigai* dan *hatarakigai*. *Yarigai* diartikan sebagai “nilai perbuatan” dan sementara *hatarakigai* diartikan sebagai “nilai bekerja”. Dari penjelasan tersebut, kemudian Hasegawa membuat kesimpulan awal bahwa *Ikigai* dapat dianggap sebagai konsep komprehensif yang menggabungkan nilai-nilai yang terkandung dalam kehidupan ke dalam kehidupan itu sendiri.

*Ikigai* bukan hanya sekedar filosofi hidup yang hanya menjadi slogan-slogan. *Ikigai* harus diupayakan agar dapat menjadi kebahagiaan. Manusia harus bekerja dengan keahlian dan diiringi kesukaannya untuk kebahagiaan.

Namun demikian, bekerja lebih keras dan lebih lama bukanlah prinsip utama dari filosofi Ikigai. Pun, Ikigai dimaksudkan agar kita merasakan aktivitas atau pekerjaan kita berguna bagi kehidupan orang lain. Artinya, porsi-porsi kehidupan pun harus diterapkan dengan benar agar tidak menjadi bahaya bagi kehidupan seseorang.

Oleh karena itu, Hasegawa menutup penjelasannya tentang Ikigai dengan pernyataan, "Orang Jepang percaya bahwa mengumpulkan kebahagiaan-kebahagiaan kecil dalam kehidupan sehari-hari akan membuat hidup lebih berarti dan penuh makna (bahagia). Nah, ini sangat pas bagi seorang jomblo. Tidak mungkin kamu menemukan kebahagiaan yang besar, jikalau kamu tidak mau mengumpulkan kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang bisa kamu temukan dalam setiap hembusan napasmu. Itu!"



# Konsep Ikigai

**K**etika kita membahas konsep Ikigai ini, seakan-akan kita tidak menemukan kaitan dengan status jomblo yang disandang seseorang. Namun, ini sesungguhnya akan membongkar diri kita agar menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya. Bukan kebahagiaan yang dibangun oleh bayang-bayang lamunan, tetapi kebahagiaan nyata yang bisa kita sentuh dan kita nikmati.

Secara umum, Ikigai adalah cara sangat sederhana orang Jepang untuk menemukan kebahagiaan atau terbebas dari stress. Bahkan, saking sederhananya teori ini sehingga kedengarannya sangat klise. Namun, sesungguhnya Ikigai dapat menjadi mata air segar penyejuk dahaga bagi orang-orang yang hidup di kota-kota besar.

Orang-orang di kota besar setiap hari mereka stres dikejar-kejar *deadline* pekerjaan, dikejar-kejar aktivitas tanpa selesai, menghadapi macet berjam-jam di jalan, menghirup udara penuh karbon monoksida, dan menghadapi dunia pergaulan penuh dengan iri dan dengki. Dari kesemua persoalan itu, Ikigai mencoba memberi solusi agar orang-orang di kota besar dapat menikmati hidup, dapat berbahagia.

**JOMBLO TANPA IKIGAI, BAK KAPAL BESAR TANPA  
NAHKODA. IA TERAPUNG DI LAUTAN LUAS. TERBAWA  
OMBAK KE MANA IA TAK TAHU. JIKA TERDAPAT  
KEBOCORAN MAKA TINGGAL MENUNGGU WAKTU  
KAPAN IA KARAM.**

Dari beberapa buku yang dibaca penulis disebutkan bahwa Ikigai adalah alasan seseorang untuk ada atau untuk hidup. Ikigai adalah rahasia untuk kita agar bisa hidup panjang umur dan tetap memiliki semangat hidup lebih lama. Ikigai membuat kita semangat untuk bangun di pagi hari karena kita tahu alasan mengapa harus bangun dan apa yang harus kita lakukan di hari itu. Dengan demikian, Ikigai memberikan makna dan kegigihan untuk melanjutkan hidup.

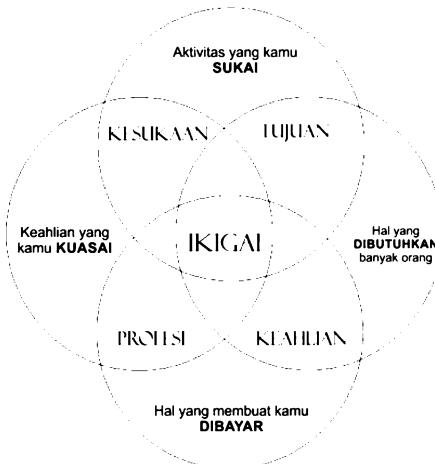
Nah, dari penjelasan di atas, tentu saja kita bisa melihat dengan jelas keterkaitan status jomblo yang terkadang sangat menyakitkan itu. Jadi, buku ini memang mencoba membongkar diri kita untuk memiliki semangat hidup yang lebih liat dan meraih kebahagiaan-kebahagiaan kecil untuk kita kumpulkan menjadi kebahagiaan besar.

Keterkaitan ini kita akan bahas secara sederhana namun tetap komprehensif agar dapat dipahami semua kalangan. Nah, dengan demikian, kita mulai pembahasan konsep Ikigai ini dari sebuah pertanyaan “mengapa Ikigai bisa menjadi jalan untuk meraih kebahagiaan dan umur panjang?

Untuk itu, kita harus memahami dulu seperti apa cara kerja Ikigai itu. Ikigai sering digambarkan dalam bentuk diagram Venn dengan empat kualitas yang saling tumpang tindih. Kualitas-kualitas yang dimaksud adalah:

1. Aktivitas yang kamu sukai?
2. Keahlian yang kamu kuasai
3. Hal yang dibutuhkan banyak orang?
4. Hal yang membuat kamu dibayar untuk melakukannya?

Dari keempat kualitas tersebut, digambarkan dalam diagram Venn berikut agar lebih mudah dipahami bersama.



**Diagram Ikigai berdasarkan diagram yang dibuat  
Mark Winn via Gracia and Miralles.**

Dari diagram di atas, gambaran kita lebih jelas bahwa Ikigai itu sebenarnya gabungan dari unsur-unsur yang sudah seharusnya ada dalam kehidupan kita. Berikut penggambaran detailnya.

## **1. KESUKAAN DAN TUJUAN**

Kesukaan kita seharusnya terkoordinasi dengan tujuan yang mana hal itu terkait dengan aktivitas yang kita sukai. Sebuah kesukaan yang kita miliki bisa jadi menyorongkan kita pada tujuan hidup. Jika mampu meraihnya maka kebahagiaanlah yang kita dapat. Jika tidak bisa meraihnya, jangan biarkan diri ini dalam penderitaan. Sebab, jalan hidup itu memang “aneh” menurut kaca mata makhluk. Nikmati saja.

## **2. KESUKAAN DAN PROFESI**

Kesukaan kita seharusnya terkoordinasi dengan profesi yang kita lakoni, di mana hal itu terkait dengan keahlian yang kita kuasai. Jadi, akan amat sulit jika seseorang bekerja di bidang teknik bangunan, sedangkan kesukaan dan keahliannya adalah bermain gitar. Ketika bekerja dia sulit menggunakan tangannya untuk melakukan pekerjaan. Sehabis bekerja, jari-jari tangannya akan sulit digunakan bermain gitar.

### **3. TUJUAN DAN KEAHLIAN**

Tujuan kita seharusnya terkoordinasi dengan keahlian yang kita miliki, di mana keduanya terkait dengan hal yang dibutuhkan banyak orang. Jika kita ingin menjadi penjual handphone, keahlian kita dalam menjual harus *di-upgrade*. Pun, pengetahuan kita tentang handphone yang kita jual juga harus lebih banyak.

### **4. KEAHLIAN DAN PROFESI**

Keahlian kita semestinya terkoordinasi dengan profesi yang kita kerjakan, di mana keduanya terkait dengan hal yang membuat kita dibayar. Jika kita bukan ahli sumur, jangan coba-coba menerima pekerjaan menggali sumur. Alih-alih dibayar, kita bisa mendapatkan celaka karena tidak mengetahui kedalaman yang sudah tidak ada oksigennya.

Dari pembahasan di atas, kita bisa memahami bahwa konsep *Ikigai* bermain di wilayah yang sudah seharusnya ada dalam kehidupan kita. Jika kita ingin melangkah maju,

seharusnya kaki-kaki kita kuat menopang tubuh kita, mata kita awas memandang ke depan apakah ada aral atau tidak, sehingga kita bisa melangkahkan kaki dengan baik dan selamat.

Nah, Ikigai itu bisa saja datang dari kehidupanmu yang sepele. Misalnya, kamu yang sedang jomblo, dalam saat nongkrong di kafe, tiba-tiba bertemu dengan orang yang pada tahun-tahun berikutnya akan menjadi teman hidupmu yang setia. Tuh kan? Ikigai itu mencoba membangun prespektif positif kamu dari setiap hal yang kamu alami dan kamu lakukan. Jadi, tidak perlu sedih jika saat ini jomblo, sebab kamu bisa menemukan kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang bisa membuatmu berbahagia.



# ***Jomblo Tanpa Ikigai***

**J**ika kita membahas Jomblo, paling tidak kita juga perlu menelusuri apa sih Jomblo itu? Walaupun di bagian awal sudah dikupas masalah tersebut, namun ada baiknya kita mengetahui hal yang belum dikupas, yaitu mengenai asal muasal kata *jomblo*. Penelusuran kata ini perlu dilakukan untuk mengetahui makna awal dan perubahan makna dan persepsi hingga saat ini.

Kata *jomblo* sebenarnya bukanlah kata yang ujug-ujug ada. Kata ini sebenarnya berasal dari bahasa Sunda dan sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia. Dalam bahasa Sunda kata yang dimaksud adalah *jomlo*. Penyerapan dalam bahasa Indonesia pun ditulis sama, yaitu “jomlo”. Namun keduanya agak memiliki perbedaan makna.

Dalam bahasa Sunda, *jomlo* diartikan sebagai (1) gadis tua dan (2) dagangan yang tidak laku. Sementara itu, dalam bahasa Indonesia “jomlo” diartikan sebagai (1) gadis tua dan (2) pria atau wanita yang belum memiliki pasangan hidup. Konsep pergeseran makna asli dengan makna serapan ini tidak menjadi soal dalam pembahasan. Hanya saja, perlu diketahui bahwa dalam pembahasan buku ini, penggunaan

kata “Jomlo” yang dimaksud adalah makna yang kedua dari serapan bahasa Indonesia, yakni pria atau wanita yang belum memiliki pasangan hidup.

Mengenai cara penulisan bahasa Indonesia, kata “jomblo” ditulis “jomlo”. Tetapi, dalam buku ini penulis menggunakan keumuman penulisan, yaitu “Jomblo” dengan huruf kapital di depan. Penulis mencoba memberi kesan kemantapan pada bunyi “mlo” dengan menambah “b”, yaitu “mblo”. Selain itu, penulis juga ingin memberi kesan kuat pada kata “Jomblo” tersebut. Maksudnya, jika seseorang menyandang status Jomblo, ia bukan terlihat rapuh, tetapi tetap terkesan kuat dan mantap. Itu saja.

Pada masa ini Jomblo memang sering dipandang negatif. Sejurnya, kata “lajang” sudah kita gunakan sejak sangat lama. Kata “jomblo” dan kata “lajang” sesungguhnya memiliki maksud yang sama, yaitu pria atau wanita yang belum memiliki pasangan. Namun, kata “lajang” memiliki konotasi yang lebih netral dibanding kata “jomblo”.

Mungkin, konotasi negatif yang muncul dari kata “jomblo” ini akibat penggunaan kata tersebut dalam bahasa percakapan yang cenderung cair, sehingga ada maksud-maksud tersembunyi untuk mengejek maupun merendahkan orang lain. Sedangkan, kata “lajang” lebih sering digunakan dalam bahasa formal yang penuh kesopanan sehingga tidak ada kesan negatif di dalamnya.

Dalam perkembangannya, agar kata “jomblo” tidak terkesan negatif, orang menciptakan frasa-frasa yang mengesankan ketangguhan, misalnya “jomblo keren”, “jomblo elegan”, “jomblo terhormat”, dan lain sebagainya. Walaupun, tidak sedikit pula orang yang semakin menjorokkan konotasi negatif dari kata “jomblo” semakin menyakitkan, yaitu dengan membuat sebutan “jomblo ngenes”, “jomblo hina”, atau “jomblo akut”.

Untuk menghibur diri, sebagian Jomblo menyebut dirinya sebagai *single*. Tapi, sebenarnya itu bukan solusi walaupun mereka berdalih bahwa kata *single* lebih berkesan terhormat. Jika ketemu dengan orang yang nggak suka, tetap saja kata *single* akan membuatnya lebih dahsyat mengejek kita.

Intinya, kita tidak perlu melawan kesan negatif dari status Jomblo kita. Biarlah Tuhan yang bekerja dalam menentukan takdir-Nya. Namun, kita harus berusaha menikmati status Jomblo ini dengan penuh kebahagiaan dan rasa syukur.

*Keep calm* meski kita sedang Jomblo! Meski begitu, tidak perlu kita pasang tulisan tersebut besar-besaran di kamar kita. Tidak perlu juga kita masukkan dalam pikiran kita bahwa kita *keep calm* apapun kondisi kita. Kita hanya perlu menumbuhkan kepribadian kita, sikap mental kita untuk tegar menghadapi drama-drama kehidupan.

# **KEEP CALM MESKI SEDANG JOMBLO**

Nah, bagaimana cara agar ketegaran dan ketabahan kita itu bermanfaat? Salah satunya adalah dengan menemukan Ikigai kita.

Seorang Jomblo tanpa Ikigai, bak kapal besar tanpa nahkoda. Ia terapung-apung di lautan luas. Terbawa arus ke mana ia tidak tahu. Kalaupun terdapat kebocoran, maka hanya menunggu waktu kapan ia karam.

Ikigai adalah jalan menuju kehidupan penuh keindahan. Memetik satu dua buah yang kita tanam dan kita rawat dengan hati-hati, dan kemudian menikmatinya ketika keranjang hidup kita sudah penuh dengan buah-buahan ranum.

Ikigai adalah rasa syukur yang selalu kita abaikan. Rasa syukur atas nikmat-nikmat yang pikiran kita tidak mau memperhatikan. Rasa syukur atas nikmat-nikmat yang kita sia-siakan.

Ikigai akan memberi warna indah status Jomblo kita dengan penuh keikhlasan. Sebab, Ikigai menawarkan kepada kita kebahagiaan yang nyata. Melalui upaya-upaya yang realistik, kita dapat menemukan kenikmatan-kenikmatan yang telah dianugerahkan Tuhan kepada kita sehingga kita tidak lagi mengabaikannya dan sehingga akan menjadi buah kebahagiaan yang selalu dapat kita nikmati setiap hari.

Jomblo tanpa Ikigai akan senantiasa merasakan penderitaan atas statusnya itu. Setiap pandangan mata adalah kekecewaan dan sakit hati. Setiap yang ia Dengarkan adalah berita-berita duka yang dikubur dalam hatinya. Setiap hirupan nafasnya adalah racun-racun kehidupan yang membuatnya semakin lemah dan rapuh dalam ketidakberdayaan.

Jomblo tanpa Ikigai tersenyum dengan nyeri hati yang tak tertahan. Sementara itu, Jomblo dengan Ikigai tersenyum dengan pijar hati yang menaklukkan alam semesta. Apakah kamu akan memilih kondisi yang pertama? Ataukah kamu akan memilih kondisi yang kedua? Tentukan dari sekarang!

# Kesepian

**S**epi adalah suasana yang dilematis. Bagi orang yang berpasangan. Sepi dapat membangun romantisme yang syahdu. Namun, bagi Jomblo, sepi adalah suasana menyakitkan yang dapat membangun kematian hasrat. Dunia yang sepi adalah momok hidup bagi seorang Jomblo.

Kesepian sudah menjadi takdir seorang Jomblo. Rasa perih kesepian sering datang kepada Jomblo, meski ia berada dalam pusat-pusat keramaian. Ia duduk tercangkung di antara pasangan-pasangan yang menikmati kebahagiaan.

Kesepian bagi seorang Jomblo adalah ranting rapuh yang patah karena tidak mampu menahan tubuh seekor burung parkit yang bertengger padanya. Kesepian bagi seorang Jomblo adalah dunia nyatanya.

Kesepian sesungguhnya adalah alarm dari otak untuk memberitahu kita bahwa ada sebuah masalah yang bisa menjadi parah bila tidak diatasi. Ada kebutuhan kita yang tidak terpenuhi. Kebutuhan sosial kita. Kebutuhan kita untuk memiliki hubungan emosional dengan orang lain.

Kesepian adalah emosi kompleks dan biasanya tidak menyenangkan, yang merupakan respons isolasi. Kesepian

seorang Jomblo biasanya mencakup perasaan cemas terhadap kurangnya hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Dan, kesepian itu bisa dirasakan seorang Jomblo bahkan saat dikelilingi oleh banyak orang.

Setiap orang butuh membangun hubungan emosional dengan orang lain dan alam semesta. Seorang Jomblo seharusnya mengerti ini. Jika tidak memiliki pasangan, seseorang bisa saja memiliki teman sebagai sarana membangun hubungan emosional. Bisa juga, memiliki hewan peliharaan, tanaman hias, dan lain-lain, yang mana semua itu bisa menyalurkan emosinya itu.

## **JANGAN CUMA MENANGISI SEPI, TETAPI RAMAIKANLAH KESEPIANMU!**

Sesungguhnya, manusia tidak perlu memiliki banyak teman. Cukup dua atau tiga orang sahabat dekat yang memiliki hubungan emosional dengan kita. Itu sudah bisa membuat kita tidak lagi merasa kesepian.

Kalau kita bukan tipe orang yang suka ngomong banyak, cobalah untuk menjalin relasi sekaligus mengekspresikan diri melalui jejaring sosial. Kita bisa membuat blog lalu

menuliskan kisah-kisah hidup kita. Kita bisa memanfaatkan itu untuk melatih keterampilan sosial kita dan membangun hubungan emosional dengan orang lain.

Kesepian bisa jadi tidak akan menjadi penderitaan jika seorang Jomblo sudah menemukan Ikigainya. Ia akan belajar menarik diri dari rasa sakit itu dengan menikmati kesepiannya sebagai hadiah dari Tuhan untuk merenungkan diri. Sepi akan menjadi jalan berpikir yang lebih tenang dan lebih cepat menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapi.

Sepi bagi seorang Jomblo yang telah menemukan Ikigainya adalah saat-saat yang tepat untuk mempersiapkan diri menyambut kebahagiaan. Sepi bagi Jomblo dengan Ikigai menjadi keramaian rasa syukur yang selalu menciptakan kebahagiaan-kebahagiaan besar.

Ikigai kita bisa kita manfaatkan untuk membangun hubungan emosional dengan orang lain. Seperti dicontohkan di atas, dengan menulis kisah-kisah kita di blog, maka akan terjadi interaksi dengan orang lain. Selain, terjalannya interaksi, kita juga belajar meningkatkan kemampuan atau keahlian kita dalam bidang karya tulis.

Boleh jadi, kisah yang kita tuangkan dalam blog, jika diramu dengan baik, maka akan menjadi kisah yang menakjubkan. Lihatlah Pidi Baiq, dia meramu kisah masa lalu yang ia ketahui pada masa SMA dulu. Mungkin saja ia

adalah Dilan itu sendiri, bengal tapi penuh cinta. Mungkin Dilan adalah temannya, namun bisa menginspirasinya untuk menuliskan kisah cintanya dengan penuh warna yang memikat pembaca.

Itulah Ikigai, menciptakan suasana sepi sebagai berkah bukan sebagai alamat dunia yang sekarat. Jomblo harus bisa menghadapi tantangan sepi ini bukan sebagai kesepian, tetapi sebagai media untuk meningkatkan keahlian, dalam bidang apapun. Bukan sekedar menyalurkan hobi, namun juga bisa memperoleh *reward* yang tentu sangat bermanfaat untuk menyambut hidup di masa datang.

# *Dunianya Adalah Lamunan*

**D**alam status jomblo, kita mudah sekali terjebak dalam situasi yang disebut sunyi. Situasi dan keadaan sunyi, sebagaimana dibahas sebelum-sebelumnya, meningkatkan rasa kesendirian yang sepi.

Rasa ini tentu sangat menyakitkan jika kita tidak mampu mengelola situasinya dengan baik. Bahkan, satu di antara seribu orang mengalami depresi berat saat berada dalam situasi ini. Inilah mengapa kita harus memecahkan masalah situasi sunyi ini.

Pembahasan dalam bagian ini adalah fokus pada pengendalian diri agar tidak melamun pada saat situasi sunyi menyergap diri kita. Namun, kita akan mencari tahu melalui ilmu psikologi dan ilmu kedokteran, apa sebenarnya melamun itu dan bagaimana kehendak melamun itu bekerja. Dengan mendasari itu, kita akan lebih mudah mendapatkan solusi untuk memecahkan kasus ini.

Jika ditilik dari ilmu psikologi, melamun adalah sebagai cara untuk menghindar dari situasi yang sulit. Melamun dianggap seseorang bisa menjadi jalan keluar saat ia berada

dalam situasi yang kurang menyenangkan. Bisa jadi, lari dari keadaan yang sunyi pada akhirnya menyebabkan kita menjadi pelamun yang aktif.

## **IKIGAI ADALAH JALAN MENDAMAIKAN KONFLIK BATIN KITA AGAR KITA TETAP BAHAGIA PADA SAAT MENGALAMI KONDISI YANG SULIT DAN RUMIT.**

Sigmund Freud, seorang ahli psikologi sekaligus sastrawan dunia, menyatakan bahwa melamun adalah cara seseorang meredakan konflik yang sedang dialami. Saat melamun seseorang menciptakan dunia fantasi yang merupakan campuran keinginan dan standar sosial masyarakat si pelamun. Pada akhirnya, melamun akan mengembarkan pikiran agar mencapai situasi yang sesuai dengan keinginan dan standar sosial masyarakatnya.

Sering melamun, menurut Eli Somer Ph.D, justru akibat dari penyakit Maladaptive Daydreaming, yakni kondisi susah konsentrasi yang menggantikan interaksi dengan orang lain. Dalam dunia kedokteran, Maladaptive Daydreaming ini cukup berbahaya, apalagi bagi orang yang sedang mengendarai

kendaraan atau pekerjaan lain yang menuntut konsentrasi yang penuh.

Dari sisi psikologi, penyebab kondisi melamun adalah pengalaman atau nasib yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya. Takdir yang berkata lain dari usaha dan doa yang dilakukan seseorang dapat menyebabkan situasi sunyi sehingga siapapun yang mengalaminya akan mencari pelarian untuk mengatasi situasi ini dengan cara melamun.

Berbeda dengan temuan yang dilakukan ahli psikologi, penyebab melamun dari sisi kedokteran adalah kondisi fisik yang tidak normal. Kondisi kesehatan yang menjadi penyebab sering melamun adalah tekanan darah rendah, kadar gula darah rendah, kelelahan, diabetes, gangguan hormon tiroid, dehidrasi, kurang tidur, dan gangguan psikosomatis yang menimbulkan keluhan fisik.

Para ahli psikologi dan medis menyarankan kita untuk mengatasi kondisi ini dengan berbagai cara. Berikut ini kita mengurai cara-caranya satu per satu.

## **1. PENUHI KEBUTUHAN CAIRAN TUBUH**

Kesehatan fisik sangat terkait dengan kondisi psikologiseseorang. Jika tubuh seseorang kekurangan cairan maka tubunya akan menjadi lemah. Ketika tubuh lemah, secara otomatis akan mempengaruhi

psikologi seseorang, yaitu lemas dan malas melakukan sesuatu. Semangat seseorang akan turun ketika tubuh kekurangan cairan.

Melihat dari sisi tersebut, maka kita harus memenuhi kebutuhan cairan tubuh kita. Caranya adalah dengan mengkonsumsi makanan-minuman yang bisa memenuhi kebutuhan cairan tubuh kita, seperti air putih, buah-buahan, sayuran dan air kelapa muda.

Selain itu, perlu juga mengkonsumsi makanan bergizi dengan tepat waktu. Artinya, kebutuhan gizi tubuh kita harus diperhatikan agar otak kita dapat bekerja dengan baik. Hal ini penting dikemukakan sebab pada suatu keadaan sunyi, kita mungkin tidak dapat berpikir dengan jernih. Maka, dengan mmenuhi kebutuhan gizi fisik kita akan membantu kinerja otak kita.

## **2. HINDARI STRES**

Bagaimana cara seorang jomblo menghindari stres? Ini adalah pertanyaan yang sulit dijawab oleh sebagian orang. Stres orang jomblo lebih banyak disebabkan oleh perasaan kesepian. Oleh sebab itu, bertemu dengan teman-teman, melakukan aktifitas yang positif bersama teman-teman adalah salah satu cara yang baik.

Namun, jika seorang jomblo menghindar dari teman-temannya karena salah satu dari temannya telah menolak pernyataan cintanya, lalu bagaimana? Nah, ini bisa jadi memang sangat sulit. Stres sudah tidak bisa dihindari lagi kan?

Tapi, masih bisa pula kita melakukan aktivitas rekreasi ke taman-taman. Ah, tapi... kalau lihat pasangan yang sedang berduaan gimana dong? Kan pada akhirnya cuma duduk mencangkung dalam lamunan? Masa di taman rekreasi kita cuma melamun?

Ah, saya teringat sebuah puisi karya Joko Pinurbo berikut ini.

### **Taman Hiburan Negara**

Ini tempat umum, Bung.  
Dilarang melamun sembarangan di sini.  
(2007)

Nah, tegas sekali kan puisi di atas?

Lalu, bagaimana kita menghindari dan mengatasi stres saat berstatus jomblo? Salah satunya adalah menciptakan aktivitas baru. Aktivitas yang sehat adalah melakukan

meditasi atau yoga. Ikutlah klub-klub meditasi dan yoga agar kita mampu mengatasi kondisi psikologi kita yang berantakan sehingga tidak sampai pada titik stres.

### **3. HINDARI BEGADANG**

Kebanyakan orang yang dalam kondisi jomblo pasti akan susah tidur lebih dini. Pikirannya menerawang dan mengembara jauh ketika malam sepi sekali. Menghindari begadang pada situasi ini memang sangat sulit. Kecuali, kita mengisi malam kita dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Salah satu kegiatan yang bermanfaat adalah membaca buku. Cara membaca buku yang bermanfaat bagi otak kita dan kesehatan tubuh adalah dengan cara duduk. Hindari membaca dengan cara tiduran. Sebab, cara ini bukan hanya melelahkan mata tetapi juga melenakan konsentrasi kita pada hal-hal yang tidak positif.

Membaca buku dengan duduk akan memudahkan kita membuat catatan-catatan penting pada setiap bab bacaan yang kita baca. Dengan begitu, ingatan kita akan terbantu untuk menancapkan materi yang sedang kita baca. Selain itu, catatan itu juga bisa menjadi bahan kritik kita ketika kita menulis resensi. Artinya, kita tidak

hanya mendapatkan apa yang kita baca tetapi juga bisa menuliskan kritik dan tambahan wawasan atas buku yang kita baca tersebut.

Melamun bukanlah pekerjaan yang baik, sebab melamun tidak akan menghasilkan apa-apa. Melamun berbeda dengan berpikir. Melamun tidak sedang mencari solusi atas permasalahan yang terjadi, tetapi malah menambah beban permasalahan. Sementara berpikir adalah proses otak yang bekerja untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

Ikigai memang bukan solusi untuk mengatasi masalah. Akan tetapi, Ikigai adalah jalan mendamaikan konflik pikiran kita agar kita tetap bahagia pada saat mengalami kondisi yang sulit dan rumit. Nah, untuk para jomblo, situasi sunyi dan sepi harus didamaikan dengan kegiatan-kegiatan yang lebih produktif: ada tujuannya, ada cara yang positif untuk meraihnya, dan ada hasil yang akan didapatkannya. Dan, bagaimanapun hasilnya harus tetap disyukuri.

# **Kehilangan Arah**

**P**erasaan sepi yang sudah mengakar dapat menyebabkan seseorang menjadi kehilangan arah. Seorang Jomblo jika berada keadaan demikian maka harus segera mencari jalan keluar agar tidak kehilangan masa depan. Sebab, kondisi kehilangan arah ini dapat menyebabkan seseorang jauh dari tujuan hidupnya.

Kesedihan adalah bagian dari orang yang kehilangan arah. Kesedihan itu bisa disebabkan oleh kekecewaan yang timbul begitu besar. Beberapa kekecewaan yang muncul dari seorang Jomblo antara lain kecewa karena ditinggal kekasih hati, kecewa dengan nasib yang dialami, kecewa dengan dirinya sendiri.

Untuk memperdalam pembahasan, maka akan diuraikan sebagai berikut.

## **1. KECEWA SEBAB DITINGGAL KEKASIH HATI**

Patah hati sering menimbulkan kekecewaan yang dalam. Kesedihan bahkan tidak bisa lagi ditutup-tutupi. Semua ketidaknyamanan bisa dirasakan dengan sempurna. Pada saat seperti ini, nasehat untuk menghadapi semua kenyataan sangat sulit diterima.

Memang, perasaan kecewa dan sedih akan terus menggerus hati dan mengganggu pikiran. Padahal, dengan merasakan kesedihan, kita juga membiarkan patah hati meneror hidup kita.

Menciptakan dunia baru sembari melakukan hal-hal yang kita suka adalah salah satu cara pengalihan rasa kecewa ini. Secara tidak langsung, kita bisa menyegarkan kembali perasaan dan pikiran kita dengan cara baru yang menyenangkan. Siapa tahu, dengan melakukan itu kita juga bertemu kekasih baru kan?

## **2. KECEWA DENGAN NASIB SENDIRI**

Kekecewaan yang harus dihindari adalah kecewa kepada nasib yang sedang kita lakoni. Hal ini penting kita jadikan prinsip, sebab kecewa pada nasib sama artinya kita kecewa dengan ketentuan Tuhan, itu berarti kita kecewa kepada Tuhan. Padahal, apapun yang diberikan Tuhan, baik cobaan maupun rezeki itu adalah merupakan anugerah-Nya.

Jika sudah terlanjur kita rasakan, mengalihkan rasa kecewa dengan bersujud kepada Tuhan tentu saja sangat membantu melebur perasaan ini. Kita mengambil inisiatif untuk menginsyafi bahwa kita ini makhluk-Nya, diciptakan-Nya untuk menyembah dan berpasrah

kepada-Nya, adalah perilaku yang terpuji daripada kecewa terhadap nasib yang sudah diberlakukannya.

### **3. KECEWA DENGAN DIRI SENDIRI**

Kecewa dengan diri sendiri dirasakan orang yang gagal meraih apa yang diinginkannya. Kegagalan yang terjadi dianggapnya sebagai kesalahan yang disebabkan oleh kekurangmampuannya. Hal inilah yang menjadi penyebab orang kecewa pada dirinya sendiri.

Bisa jadi, kekasihnya meninggalkan dirinya karena kecewa padanya. Kasus seperti ini biasanya disebabkan ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi keinginan pasangannya. Pada akhirnya, ia menyalahkan dirinya sendiri dan tenggelam pada kekecewaan yang dalam.

Kasus seperti ini sebenarnya tidak perlu diperpanjang. Sebab, kita bisa langsung introspeksi dan melakukan perbaikan atas kesalahan atau ketidakmampuan yang kita lakukan. Kita tidak perlu memperpanjangnya dengan perasaan kecewa yang pada akhirnya malah membuat kita kehilangan arah.

Setiap orang pasti pernah kecewa. Namun, kadar kekecewaannya berbeda-beda. Jika kekecewaan terlalu

dalam, maka akan menyebabkan kita kehilangan arah. Menyadari bahwa tidak setiap yang kita inginkan akan kita miliki adalah penting untuk meredakan perasaan ini. Selain itu, konsep Ikigai juga akan membantu mengatasi perasaan kecewa yang cenderung membuat kita kehilangan arah.

Semua jalan yang ditempuh oleh manusia tentu saja ada halangan dan rintangannya. Ikigai menawarkan konsep sederhana untuk meraih kebahagiaan meskipun halangan dan rintangan selalu ada dalam perjalanan hidup kita. Setidaknya, kita akan belajar terus bersyukur dan memantapkan diri untuk mencapai tujuan hidup kita.



# **Iri dengan Kebahagiaan Orang Lain?**

**P**enyakit hati yang paling bisa membuat orang sangat-sangat menderita adalah iri dengan kebahagiaan orang lain. Sebenarnya ini kasus yang lucu jika kita mau berpikir lebih jauh. Tetapi, faktanya banyak terjadi di sekeliling kita. Bahkan, untuk bersaing agar terlihat lebih bahagia dari orang lain, mereka rela menggadaikan hidupnya.

Iri hati sering disamakan dan digunakan untuk menyebut "cemburu". Tetapi, sebenarnya kedua kata tersebut merujuk pada dua emosi yang berbeda. Cemburu adalah rasa takut, atau akibat, dari kehilangan sesuatu yang dimilikinya atau orang lain yang melekat padanya. Sementara itu, iri hati adalah suatu kebencian yang disebabkan karena orang lain memiliki sesuatu yang tidak dimilikinya. Jadi, iri hati berkaitan dengan rasa ingin memiliki atas yang tidak dimilikinya, sementara kecemburuhan berkaitan dengan rasa takut kehilangan atas miliknya.

Seorang filsuf dan peraih hadiah Nobel Sastra, Bertrand Russell, mengatakan bahwa iri hati adalah salah satu

penyebab utama ketidakbahagiaan. Orang yang iri hati tidak hanya menyebabkan ketidakbahagiaan bagi dirinya sendiri, orang tersebut bahkan mengharapkan kemalangan orang lain.

Lebih lanjut Russel berpendapat bahwa ketidakstabilan status sosial di dunia modern, juga doktrin kesetaraan dari demokrasi dan sosialisme, sangat berperan memperluas penyebaran iri hati dalam suatu kalangan masyarakat. Oleh sebab itu, iri hati adalah sesuatu yang jahat, namun menurutnya kejahatan ini mesti ditanggung demi tercapainya suatu sistem sosial yang lebih berkeadilan.

Jika saat ini kamu iri terhadap kebahagiaan orang lain, segera periksa dirimu, apakah kamu sebenarnya menginginkan orang lain mendapatkan kemalangan? Ataukah kamu hanya menginginkan kebahagiaan yang dimiliki orang lain itu saja?

Mari kita introspeksi dengan mencermati uraian berikut ini.

## 1. MEMBUAT KAMU BERSIKAP BURUK

Seandainya kamu berada dalam keadaan pikiran jernih, kamu bisa memilah mana yang menjadi hak kamu dan mana yang tidak. Tetapi, ketika pikiran memang benar-benar diracuni rasa iri, keinginan untuk memiliki kebahagiaan orang lain pun tidak terbantahkan.

Pada posisi jomblo, kita mungkin akan terjebak angan-angan untuk memiliki pasangan yang sudah memiliki pasangan. Kita melihat bunga yang ditanam tetangga itu lebih indah dan lebih harum. Tetapi, kita sendiri tidak mau menanam bunga.

Ketika mau menanam bunga, kita berpikir bagaimana mendapat bibitnya, bagaimana merawatnya, bagaimana agar bunganya indah, bagaimana agar bunganya wangi, dan lain sebagainya. Pertanyaan-pertanyaan itu kemudian menjebak diri kita untuk tidak menanam bunga karena khawatir akan hal-hal buruk.

Nah, ketika bunga tetangga kita terlihat indah dan baunya harum, kita baru berpikir untuk mengambilnya salah satu. Karena kita malu untuk memintanya, ah jadinya kita berpikir untuk mencurinya. Pikiran-pikiran buruk akan cepat datang ketika kita mengikuti iri hati.

## **2. INGIN MENIRU ATAU MENGIKUTI ORANG LAIN**

Selain membuat pikiran-pikiran buruk datang di dalam diri kita, iri hati juga memaksa kita meniru atau mengikuti orang lain. Kita seperti manusia tanpa prinsip. Hidup kita terombang-ambing keinginan-keinginan yang

mana keinginan-keinginan itu ada setelah melihat orang lain mendapatkan atau memilikinya.

Pada kasus jomblo, keinginan meniru seperti ini cukup kuat. Melihat pasangan berboncengan sepeda motor dengan mesra, ia langsung berkeinginan mengikutinya kalau sudah punya pasangan. Ia tidak melihat betapa kita harus melewati proses agar mencapai kemesraan seperti itu. Tahunya, jika memiliki pasangan maka bisa mesra.

### **3. MERAGUKAN DIRI KAMU SENDIRI**

Iri hati yang terlalu dalam akan memaksa seseorang agar memvonis dirinya sendiri sebagai orang yang tidak mampu mencapai keinginannya sendiri. Ia gagal menghancurkan ragu-ragu yang menguasai keputusan yang akan diambil. Ia terjebak dalam pertanyaan yang mengkhawatirkan; Akankah aku berhasil?

Pada situasi jomblo, diri memaksa kita untuk ragu-ragu mencari pasangan. Terlalu ribuan persoalan yang menakutkan diri sehingga ketika umur sudah kelewat waktu menikah, ketakutan itu tidak kunjung mati. Akhirnya, menyesal adalah jalan satu-satunya untuk meratapi nasib.

Iri dengan pencapaian orang lain, iri dengan apa yang didapat orang lain, iri kebahagiaan orang lain, dan iri-iri hati lainnya adalah penyakit yang seharusnya dibuang dari hidup kita. Ikigai menawarkan obat mujarab, yakni penerimaan hidup yang *legowo* dan penuh motivasi untuk meraih kebahagiaan sejati.

Kita hanya jadi prasasti kesedihan ketika kita tidak mampu menggerakkan diri kita pada tahap kehidupan yang selanjutnya. Kita hanya akan terjebak dalam kejumudan iri hati jika kita tidak mampu melihat cahaya lain dalam kehidupan. Ikigai adalah sinar yang menerangi cakrawala berpikir kita. Ikigai membawa kita masuk pada kejernihan air kehidupan sejati.

# **Seperti Tak Ada Harapan Hidup**

**D**alam kehidupan, kita kadang berada dalam situasi yang tak pernah kita sangka. Situasi yang terasa amat berat untuk kita jalani. Kenyataan pahit yang datang tiba-tiba, di mana saat seperti itu kita merasa marah, kecewa, sedih, tidak menerima, dan bertanya-tanya mengapa semua ini terjadi.

Kesendirian yang lama dialami, juga menimbulkan tekanan yang berat. Alih-alih menemukan obat bagi rasa sepi, ia berubah menjadi zombie yang siap memakan hidup kita. Dalam kondisi ini, harapan hidup seakan tidak pernah kita jumpai. Kondisi ini, dalam ilmu kesehatan psikologi disebut depresi.

Orang yang depresi akan merasa tidak ada harapan akan kehidupan atau putus asa. Kondisi depresi ini diikuti dengan gejala lain, misalnya susah konsentrasi, malas, tidak bertenaga, tidak nafsu makan, dan sering ada ide untuk bunuh diri. Sangat mengkhawatirkan.

Untuk menjaga diri, berpikir rasional tentu akan sangat membantu keadaan dan kondisi. Tapi, untuk berpikir rasional

di saat terpuruk adalah hal yang tidak mudah. Sungguh tidak mudah. Perasaan yang digelapi awan hitam keputusasaan itu memang dapat membuat seseorang seperti tidak menemukan cahaya dalam pikirannya.

Akan tetapi, jika mau dan terus mencoba, lama-lama ia akan bisa dan terbiasa berpikir jernih. Yakinlah bahwa kita bisa. Kita bisa mengupayakan kebaikan untuk diri kita sendiri. Itu motivasinya!

Ya, hidup memang tidak selamanya seperti yang kita mau. Tidak ada yang abadi. Semua yang ada di dunia hanya titipan Tuhan. Wajar jika kita merasa sedih dan kecewa saat menghadapi kenyataan pahit dan situasi yang tidak diharapkan. Namun, jangan biarkan rasa itu mengambil kebahagiaan kita dan menempatkan diri kita dalam rasa putus asa.

Kita juga harus berserah diri kepada Sang Pencipta. Dia Sang Maha Kuasa. Dia yang menempatkan takdir sulit maupun takdir mudah dalam hidup kita. Berserah diri ini akan memudahkan kita menerima kenyataan pahit yang sedang kita alami.

Kemudian, ketika kita sudah bisa menerima keadaan maka perlahan pikiran semakin jernih. Kita bisa melihat secercah cahaya harapan di depan sana menunggu kita. Dan, tetaplah sabar sebab perjalanan kita tidak sesingkat itu

untuk mendapatkan apa yang kita inginkan. Bisa jadi, proses panjang harus kita lewati.

Tetapi, marilah tetap optimis. Kita harus meyakini bahwa akan ada masa di mana kita dapat tersenyum mengingat proses perjalanan panjang hidup kita. Kita dapat menikmati masa-masa sulit yang telah kita lewati.

Ketika kegelapan benar-benar menutupi jalan pikir kita, cobalah menghapusnya dengan Ikigai. Ikigai adalah cara hidup orang Jepang untuk menemukan kebahagiaan-kebahagiaan hidup. Ikigai membantu kita menemukan cahaya yang dialihkan oleh awan gelap kenyataan.



# ***Malas Bangun Pagi***

**K**emalasan adalah hal paling buruk dan dapat membunuh kesuksesan apa pun. Kemalasan membuat kita menunda-nunda melakukan sesuatu yang semestinya dapat kita kerjakan tepat waktu dan membawa hasil yang konkret.

Dengan alasan apa pun, menghancurkan kemalasan adalah sebuah kewajiban bagi semua orang. Apa yang penting dalam hidup kita, apakah kita ingin memiliki cukup uang untuk membiayai hidup kita, atau apakah kita ingin hidup sejahtera? Pilihlah satu di antara itu mana yang paling penting. Tentukan sekarang, dan jadikan prioritas.

Jika kita melakukan sesuatu yang penting menurut kita, maka akan mengobarkan api semangat untuk mencapainya. Jadi, tentukan apa saja yang penting kemudian lakukan sesuai prioritas kita.

Waktu kosong yang melebar akan membuat tubuh kita malas untuk bergerak. Waktu kosong harus dipersempit agar tubuh tidak terbiasa dalam kenyamanan yang merusak masa

depan. Lakukan sesuatu, apa pun itu, yang membuat tubuh dan otak kita bergerak dan bekerja.

Jika kita masih merasa bahwa ada banyak waktu untuk menunda pekerjaan atau bermalas-malasan, maka segera pikirkan apa konsekuensi dari kemalasan itu. Misalnya, ketika kita menunda waktu mandi pada sore hari, kita harus pikirkan, apa buruknya mandi ketika waktu sudah menjelang malam.

Kemalasan adalah awal dari kebangkrutan hidup. Jika kita ingin berada dalam kehancuran, biarkanlah tubuh kita teronggok di atas kasur dan pikiran kita melayang-layang dalam lamunan. Namun, jika kita ingin berada dalam kebahagiaan, relakanlah tubuh bergerak dan otak berpikir positif untuk menuju kemajuan hidup.

Orang yang malas berkreasi harus menggerakkan pikirannya. Menggerakkan pikiran bukan dalam bentuk melamun dan berkhayal. Tetapi bergerak konstruktif untuk menciptakan suatu bentuk perencanaan yang sangat mungkin diaplikasikan, efektif dan produktif. Dengan begitu, pikiran kita akan berlatih untuk berpikir kreatif.

Selain itu, membuat sesuatu dengan menggerakkan tubuh adalah salah satu bentuk kreativitas. Dengan menggunakan tangan berarti memperoleh informasi dari semua indra sehingga kita mampu berpikir lebih kreatif.

Jadi, jika kita ingin lebih kreatif, lakukan aktivitas yang harus dilakukan dengan tangan untuk memberikan hasil. Contohnya: merajut, menjahit, atau membuat kerajinan tangan yang membutuhkan kreativitas.

Banyak orang percaya bahwa kreativitas bisa diasah dan bisa berkembang karena pengalaman. Kebanyakan dari kita memerlukan waktu berpikir selama berjam-jam untuk bisa menemukan suatu gagasan baru. Namun pada sebagian orang, ide-ide segar muncul begitu saja tanpa proses pemikiran yang panjang. Berlatih untuk terus kreatif akan menumbuhkan kreativitas dan memudahkan kita menemukan ide.

Malas berkreativitas akan menumbuhkan kemalasan lain. Orang hanya akan memenuhi kehidupannya dengan perangkat instan. Padahal, jika perjalanan hidupnya dibuat instan oleh Tuhan, mereka tidak mau. Mereka mau hidup lebih lama di dunia.

Sudah dibicarakan berkali-kali bahwa malas adalah buah dari pikiran-pikiran yang negatif. Pikiran-pikiran negatif itu bukan hanya memengaruhi gerak tubuh kita, tetapi juga menghancurkan semangat jiwa kita.

Malas meningkatkan kemampuan akan menyebabkan ketidakpositifan hidup. Kerugian yang bakal dialami antara lain, tertinggal oleh laju zaman yang semakin cepat. Selain

itu, beban disorientasi karena kemampuannya tidak dapat digunakan untuk mengikuti laju zaman.

Banyak orang salah jalan ketika ingin menggapai kesuksesan hidup. Kesalahan memilih jalan bukan karena ia bodoh, tetapi karena tidak mengetahui kemampuan apa yang dimilikinya. Kesalahan lain juga disebabkan oleh pemilihan bidang studi yang ditempuh pada masa kuliah ditentukan bedasarkan minat atau ketertarikan.

Minat pada bidang tertentu belum tentu menjamin seseorang mampu melakukannya. Ketertarikan bersifat subjektif, namun demikian, jika dikembangkan akan menjadi kemampuan yang dapat diandalkan.

Beginu banyak orang sukses dan kaya yang berjuang melewati masa sulit. Mereka menyelesaikan masa sulit dengan penuh ketekunan dan selalu meng-*input* daya juang. Mereka yakin bisa melewati masa sulit itu.

Kesuksesan tidak diraih dengan cara instan. Kita harus berusaha seoptimal mungkin mengembangkan kemampuan kita dalam bidang tertentu untuk mewujudkan kesuksesan. Tanpa usaha yang maksimal, mustahil kemampuan yang kita miliki dapat membuat kita sukses dalam kehidupan ini.

Sifat pemalas jangan dipelihara. Hancurkan sifat itu dengan terus bergerak, berproses, dan berkarya cipta.

Orang sukses tidak memerlukan lingkungan yang bisa membentuknya menjadi pemalas. Sebaliknya, dia akan membuat lingkungannya menjadi produktif. Orang sukses tidak akan terpengaruh dengan gaya hidup tanpa kerja.

Setiap orang tidak lepas dari permasalahan. Namun dengan pemikiran, kepribadian dan tindakan yang positif, kita akan lebih cepat tahu duduk permasalahannya dan tentunya akan lebih cepat pula menyelesaiannya. Kita selalu bisa menghadapi semua permasalahan dalam hidup dengan sikap yang lebih positif. Berpikir dan bertindak positif merupakan langkah awal untuk menjadi orang sukses dan bahagia.





*Bagian 2*

# **MELEWATI ZONA DERITA**



# **Menelusuri Asal Mula Penderitaan**

**A**pabila angka-angka dapat dihitung dengan sepuluh jari saja, kita akan selalu berada pada zona nyaman yang luar biasa. Pemisalan seperti itu apakah benar? Mengapa harus ada alat lain untuk menghitung angka-angka? Apakah hal itu menjadikan hidup begitu rumit dan menyebalkan? Ataukah justru malah memudahkan?

Sudah menjadi pemahaman bersama bahwa setiap orang selalu membutuhkan dan menginginkan sesuatu. Setiap orang pasti punya hasrat. Hasrat tersebut akan selalu ada ketika manusia masih bernapas.

Tuhan membekali manusia dengan akal dan pikiran untuk membantunya dalam memenuhi kebutuhan dan keinginan hidupnya. Akal dan pikiran ini memproduksi berbagai bentuk karakter atau kepribadian. Akal dan pikiran ini juga menunjukkan bagaimana orang bersikap dan bertindak. Sementara itu, sikap dan tindakan seseorang juga dapat membentuk kepribadian seseorang tersebut. Dengan demikian, kepribadian terlahir dari pikiran dan tindakan yang dilakukan oleh seseorang tersebut.

Kesuksesan dan kebahagiaan bukan hanya soal seberapa banyak rumah yang kita miliki, seberapa luas tanah yang kita miliki, dan seberapa mewah mobil yang kita kendari. Kesuksesan itu juga soal bagaimana kita bisa menikmati apa yang kita miliki. Apakah kita merasa bahagia atau tidak dengan kesuksesan yang kita raih, itu sangat tergantung dengan pikiran positif kita.

Seorang pejabat yang koruptif, seberapa pun banyak harta yang berhasil dikumpulkannya dari tindakan korupsi, akan selalu merasa tidak tenang dan tidak nyaman. Kesuksesan dan kebahagiaannya adalah kepalsuan, yang nyata ada dalam dirinya yaitu penderitaan karena telah keluar dari kaidah nilai yang diakui oleh masyarakat dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Sebaliknya, seorang pemulung yang bergelut dengan sampah setiap hari, akan merasakan kesuksesan dan kebahagiaan. Sebab, ia merasa nyaman dan tenang, karena mendapatkan rezekinya dengan jalan yang sesuai kaidah nilai yang diakui oleh masyarakat.

Penderitaan adalah hal yang sangat sulit untuk dicari dari mana asalnya. Penderitaan seorang Jomblo kadang terasa aneh dari mana muasalnya. Seorang penulis cerpen, Joko Gesang Santoso, pernah menulis sebuah cerpen tentang asal mula penderitaan yang cukup menghentak. Cerpen itu berjudul "Menanyakan Rasa Sakit pada Daun dan Batang-batang Singkong" yang dimuat di detik.com pada

Sabtu 24 Maret 2018. Dalam cerpen tersebut, pembaca mungkin akan menangkap bahwa derita yang dialami oleh tokoh cerpen tersebut (seorang perempuan), yaitu karena merawat seorang suaminya yang sedang sakit parah dan mungkin nyawanya tidak akan lama lagi melayang. Setiap hari suaminya hanya terkapar di atas kasur yang tipis, makan di situ, kencing di situ, dan berak pun di situ.

Namun ternyata, ketika pembaca membaca lebih lanjut, derita yang dirasakan oleh perempuan itu bukan karena merawat suaminya, tetapi ancaman dari luar yang harus dihadapi oleh perempuan itu setelah suaminya meninggal. Ancaman tersebut datang dari kakak ipar perempuan itu dan adat yang membelenggu nasib perempuan. Sebagaimana dimaklumi dalam cerita tersebut, adat yang berlaku, yaitu apabila seorang perempuan ditinggal mati oleh suaminya maka secara otomatis akan menjadi istri kakak iparnya. Sementara itu, si perempuan itu berusaha menolak ancaman untuk dinikahi oleh kakak iparnya, karena kakak iparnya itu sudah memiliki empat istri.

Derita perempuan itu bisa dirumuskan berasal dari luar dirinya, yaitu ancaman dari kakak ipar dan adat yang berlaku. Derita semacam itu sangat sulit ditangani sendiri, butuh bantuan orang lain atau bahkan tangan-tangan gaib untuk menyelesaikan penderitaan.

Nah, terkait dengan persoalan derita seorang Jomblo, bisa jadi muasal penderitaannya dari dalam dan dari luar dirinya. Persoalan dari dalam adalah kebutuhan seorang anak manusia berpasangan untuk menaklukkan kehidupan bersama-sama. Teman hidup sangatlah penting bagi anak manusia. Sementara itu, ancaman dari luar adalah pertanyaan kapan menikah yang sering membuat Jomblo merasa tersudutkan.

Mengetahui asal mula penderitaan seorang Jomblo akan memudahkan bagaimana mengatasinya. Namun, ada pula cara mengatasi kondisi tersebut, yaitu dengan Ikigai. Ikigai membantu kita melenyapkan rasa derita itu dengan pencapaian-pencapaian yang cukup metodis. Dan semua itu akan dibahas dalam buku ini agar dapat kita pahami dan laksanakan.



# **Apa yang Membuat Kita Menderita?**

**A**pa yang membuat kita menderita? Pertanyaan ini kita kembalikan pada gambaran cerita pendek yang dibahas pada bagian sebelum ini. Dari cerita pendek tersebut, kita dapat membaca bahwa ada unsur-unsur yang tidak bisa dilepaskan untuk menemukan dari mana asal penderitaan tersebut. Unsur-unsur tersebut bisa saja dari dalam diri sendiri (unsur internal) maupun berasal dari luar diri (unsur eksternal).

Sebagaimana disajikan di bawah ini, kita akan melihat apa saja unsur internal dan unsur eksternal asal mula penderitaan tersebut.

## **1. UNSUR INTERNAL**

Unsur internal adalah bagian yang tak terpisahkan dari penderitaan. Rasa sakit yang terasa di dalam hati dan rasa sakit yang sangat menyiksa jiwa, boleh jadi disebabkan karena unsur internal seseorang. Beberapa poin berikut ini akan menjelaskan apa saja yang menjadi asal mula penderitaan dari unsur internal.

### a. **Pikiran Negatif**

Pikiran negatif adalah kondisi menalar yang tidak benar. Menalar atau proses berpikir yang benar selalu mengutamakan sisi positif dari kondisi tertentu. Meskipun ada sisi negatif dari apa yang dipikirkan, tetapi tidak menjadi penghalang untuk mengutamakan sisi positif yang akan didapat. Sebaliknya, jika mengutamakan sisi negatif, pada akhirnya orang akan terjebak pada pikiran yang negatif tersebut.

Agar memudahkan pemahaman, berikut ini contoh kasus yang bisa kita pahami bersama.

Arman (bukan nama sebenarnya) sedang jatuh cinta kepada Jingga (bukan nama sebenarnya). Setiap hari dia melakukan pendekatan kepada Jingga, baik dengan menanyakan kabar melalui pesan *whatsapp* maupun berkunjung langsung ke rumah Jingga dengan membawa oleh-oleh. Akhirnya, Jingga pun jatuh hati kepada Arman dan mereka pun berpacaran.

Pada suatu hari, Arman datang ke rumah Jingga. Namun, Jingga sedang keluar rumah. Karena tidak bertemu Jingga, maka Arman pun pulang. Dalam perjalanan pulang, Arman melihat Jingga diboncengkan seorang laki-laki lain.

Patah hatilah Arman. Sudah berbulan-bulan Arman melakukan pendekatan dan baru saja mereka berpacaran, hancur lebur oleh pandangan matanya yang hanya beberapa puluh detik itu. Arman sakit hati dan merasa Jingga mengkhianati dirinya.

Sejak saat itu, Arman mengubur seluruh rasa cintanya untuk Jingga. Ia tidak lagi memberi perhatian kepada Jingga. Ia frustasi dan merasa sakit hati. Sementara itu, Jingga berhari-hari dan berbulan-bulan termangu menunggu pesan *whatsapp* atau kunjungan dari Arman.

Lalu, benarkah Jingga mengkhianati Arman? Arman tidak mau tahu penjelasan Jingga, bahwa laki-laki itu adalah kakak sepupunya. Ya, akhirnya Arman sakit sendiri, menderita sendiri.

Kejadian seperti contoh kasus di atas banyak diceritakan dan direproduksi oleh para penulis pemula. Namun, bagaimanapun juga, kejadian seperti itu dapat menjadi contoh mudah untuk memahami cara berpikir negatif.

Ya, kejadian seperti itu hanya akan dialami oleh orang yang berpikir negatif. Seandainya Arman mau mendengarkan penjelasan Jingga, maka Arman tidak akan merasakan sakit hati. Arman juga tidak akan merasakan penderitaan dari patah hati.

**b. Tidak Ada Usaha untuk Memperbaiki Keadaan**

Bagian dari unsur internal yang menjadi asal mula penderitaan yaitu tindakan pasif atas keadaan tertentu. Jika seseorang sering begadang tiap malam, maka dia dapat menderita sakit yang cukup serius. Angin malam adalah pembawa zat yang dapat merugikan kesehatan seseorang. Jika seseorang itu tidak memperbaiki keadaan yang dialaminya, maka perilaku ini akan menjadi asal mula penderitaan, yaitu sakit.

Keadaan yang tidak baik harus diperbaiki. Keadaan yang tidak baik yang dipelihara secara terus-menerus, maka suatu saat akan menjadi asal mula penderitaan. Contoh lain dari keadaan yang harus diperbaiki adalah berutang. Jika bulan ini kita berutang, kemudian sebelum kita bisa membayar utang kita sudah berutang lagi, maka kemungkinan besar utang kita akan menumpuk. Pada akhirnya, utang yang menumpuk ini akan menjadikan asal mula penderitaan.

**c. Ketidakmauan Menerima Takdir**

Orang kadang tidak memedulikan hal lain, kecuali apa yang diinginkannya. Kondisi riil berlawanan dengan apa yang diinginkannya. Pada masa kini,

kita bisa melihat banyak kasus yang terlihat di media sosial. Orang memamerkan sesuatu melalui foto atau video untuk memamerkan apa saja yang dimilikinya. Padahal di dunia riil, orang tersebut kondisinya jauh dari apa yang dapat kita lihat di dunia nyata.

Kondisi semacam itu sebenarnya adalah ketidakmauan menerima takdir. Orang hanya berharap agar orang lain tahu, bahwa dia “bahagia”. Orang hanya berharap mendapat pujian dari netizen dari apa yang dia lakukan. Ketidakmauan menerima takdir dan berperilaku bersahaja tersebut dapat menjadi asal mula penderitaan. Pada akhirnya, ketika orang lain tahu bahwa kondisi orang tersebut sesungguhnya tidak sama dengan yang dipamerkan di dunia nyata, maka penderitaannya akan bertambah.

#### d. Kesulitan Bersyukur

Rasa syukur telah berkali-kali dikaji dan diteliti sebagai bagian penting dari menciptakan kebahagiaan. Rasa syukur adalah jalan orang untuk menemukan kenikmatan dari sebuah laku hidup yang mereka jalani. Sebaliknya, jika seseorang kesulitan bersyukur, maka inilah yang menjadi asal mula penderitaan.

Tentu tidak perlu dijelaskan panjang lebar bagaimana kesulitan bersyukur itu bisa menyebabkan penderitaan. Sebab, kita bisa melihat dengan jelas, bahwa orang yang selalu mengeluhkan keadaan, keningnya selalu berkerut dan hidupnya tidak bahagia. Penderitaan seakan mengalir terus-menerus bersama aliran darahnya. Begitulah kesulitan bersyukur itu menjadi asal mula dari penderitaan seseorang.

#### e. Keyakinan yang Rendah kepada Tuhan

Manusia adalah hamba yang diciptakan oleh Tuhan. Manusia memiliki kewajiban untuk mengimani adanya Tuhan dengan cara menjalankan kewajiban dan menjauhi larangan-Nya. Keimanan atau keyakinan seseorang yang rendah terhadap Tuhan, dapat menjadi asal mula dari sebuah penderitaan.

Bagaimana keyakinan ini berperan dalam membentuk kebahagiaan, yaitu dengan cara menciptakan kenyamaan dalam diri seseorang. Seseorang yang berkeyakinan kepada Tuhan, akan merasakan ketenteraman dan tidak mudah gelisah, karena dia yakin Tuhan akan menolongnya.

Sebaliknya, bagi orang yang memiliki keyakinan rendah terhadap Tuhan, akan merasakan

kegelisahan yang dapat menjadi asal mula datangnya penderitaan dalam hidupnya. Keyakinan yang rendah menghamba pada tidak adanya harapan. Padahal, harapan akan kasih sayang Tuhanlah yang dapat menumbuhkan ketenteraman dalam hati manusia.

## **2. UNSUR EKSTERNAL**

Penderitaan juga dapat disusun dari unsur eksternal. Unsur eksternal dibagi menjadi unsur yang bisa dikendalikan dan unsur yang tidak dapat dikendalikan. Unsur yang bisa dikendalikan biasanya berhubungan dengan keadaan yang dipengaruhi oleh faktor manusia. Sedangkan untuk yang tidak bisa dikendalikan, biasanya dipengaruhi oleh faktor X atau takdir Tuhan. Beberapa poin berikut ini akan menjelaskan apa saja yang menjadi asal mula penderitaan yang berasal dari unsur eksternal.

### **a. Aturan Norma dan Nilai**

Orang hidup itu selalu terbatas dengan aturan. Tidak ada manusia yang hidup sebebas-bebasnya. Kebebasan seorang manusia tetap terbatas, agar terjadi keselarasan hidup. Oleh karena itu, ada aturan yang berupa norma maupun aturan yang berupa nilai.

Apa perbedaan aturan norma dan aturan nilai? Aturan berupa norma biasanya disepakati secara *letterlijk* oleh sekelompok orang untuk menjadi aturan bersama. Aturan norma ini disusun dalam bentuk undang-undang maupun peraturan, sebagaimana undang-undang dasar maupun peraturan pemerintah. Sementara itu, aturan berupa nilai yaitu aturan yang tidak secara langsung disepakati oleh sekelompok orang untuk menjadi aturan bersama, namun tetap berlaku sebagaimana aturan norma. Aturan nilai ini dapat berupa adat istiadat, sopan santun, dan lain sebagainya.

Orang yang melakukan tindakan di luar kesepakatan aturan norma dan aturan nilai, akan mengalami gangguan kenyamanan. Gangguan kenyamanan ini menjadi penderitaan yang tidak dapat dihindari.

Salah satu contohnya, yaitu orang yang di atas usia 30 tahun masih menjomblo. Status ini tentu tidak terkait dengan norma tetapi hanya terkait dengan aturan nilai. Pada umumnya, usia di atas 30 tahun sudah menikah. Nah, dari keumuman ini, walaupun belum ditanyai oleh orang lain kapan menikah, namun secara batin si Jomblo sudah menderita.

Karena merupakan unsur eksternal dari asal mula penderitaan maka sebenarnya status Jomblo sangat dihindari oleh banyak orang. Hanya saja, nasib hidup kadang membuat orang tidak bisa berbuat apa-apa sehingga hidupnya tidak sesuai dengan aturan norma atau aturan nilai.

**b. Konflik dengan Orang Lain**

Jika terdapat dua orang atau lebih, sudah pasti akan terjadi interaksi. Jika interaksi dilakukan dengan komunikasi yang baik, maka akan menghasilkan keuntungan kedua belah pihak. Namun, jika interaksi tidak dilakukan dengan komunikasi yang baik, maka akan menjadi konflik antara kedua belah pihak. Jika sudah demikian, maka bisa dipastikan kedua pihak tersebut akan menderita.

Penderitaan yang berasal dari unsur eksternal seperti ini juga bisa dihindari agar tidak menimpa kita. Cara yang paling mudah yaitu dengan terus mengasah kemampuan komunikasi. Kemampuan komunikasi tidak hanya berkaitan dengan kosakata yang akan kita ucapkan apabila berbicara dengan orang lain, tetapi juga berkaitan dengan sikap mental. Sikap mental yang positif adalah dasar dari bagaimana kita bisa berkomunikasi yang baik dengan orang lain.

### c. **Takdir Tuhan**

Tuhan adalah Dzat Yang Maha Kuasa. Kekuasaan Tuhan tidak ada yang bisa melawan. Semua makhluk Tuhan harus tunduk pada ketentuan yang telah diatur oleh Tuhan. Ketentuan Tuhan tersebut disebut dengan takdir.

Semua orang memiliki takdirnya sendiri-sendiri. Meskipun demikian, Tuhan mempersilakan setiap orang untuk berusaha melampaui takdirnya. Artinya, Tuhan mempersilakan orang berusaha agar orang dapat mencapai keinginannya.

Takdir yang sudah menjadi ketentuan Tuhan, oleh Tuhan sendiri akan diberikan kompensasi atau perubahan apabila orang berusaha untuk mencapai di luar apa yang ditakdirkan oleh Tuhan. Maksudnya, bagi orang yang berusaha terus-menerus, Tuhan pasti akan memberi jalan yang lebih mudah.

Namun, bagi orang yang tidak mau berusaha, akan merasakan penderitaan yang besar atas takdir Tuhan tersebut. Misalnya, kita terjatuh dan lutut kita berdarah. Itu sudah takdir Tuhan.

Ketika takdir itu menimpa kita, kita hanya berkeluh kesah semata, maka hanya akan menjadi

penderitaan. Takdir tersebut akan menjadi berbeda jika kita berusaha mengobati luka itu dan menerima kenyataan sebagai musibah yang harus diikhaskan.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, kita dapat memahami bahwa penderitaan dapat berasal dari diri kita sendiri maupun dari luar diri kita. Penderitaan dari dalam diri sendiri dan penderitaan dari luar diri sendiri dapat menjadi semakin berat jika tidak diperbaiki. Salah satu hal yang dapat meringankan penderitaan adalah metode Ikigai. Bagaimana Ikigai bekerja untuk menyembuhkan penderitaan akan dibahas pada bab-bab selanjutnya.

# **Siapa Suruh Menderita?**

**K**alau ada yang berkata kepada kita, "Siapa suruh menderita?" ketika kita sedang menderita, maka akan terdengar sangat menyakitkan hati. Kita mungkin tidak akan bisa menguasai hati dan emosi sehingga terjadilah percekcikan. Namun, jika saya katakan kepada kamu saat ini, "Siapa suruh kamu menderita?", apakah kamu merasakan sakit hati?

Dari jawaban "ya" dan/atau "tidak" yang salah satunya mungkin menjadi jawaban kamu maka akan dijelaskan seperti berikut ini.

## **1. KETIKA KAMU MENJAWAB "YA"**

Jika kamu menjawab "ya", ada dua kemungkinan yang sedang kamu alami atau terjadi. Kemungkinan pertama, saat ini kamu sedang merasakan ketidaknyamanan yang berasal dari membaca buku ini. Kemungkinan kedua, kamu sedang merasakan ketidaknyamanan karena ada persoalan yang sudah bersemayam dalam pikiran kamu, yaitu status Jomblo yang lama kamu emban.

Jika ketidaknyamanan kamu karena membaca buku ini maka jangan kamu berhenti membaca. Jika kamu berhenti membaca maka kamu hanya akan menemukan diri kamu dalam prasangka. Sebaliknya, teruslah membaca. Sebab, pada bagian-bagian selanjutnya kamu akan menemukan kejutan-kejutan yang tidak kamu temukan di buku lain.

Jika ketidaknyamanan kamu disebabkan karena persoalan yang sudah bersemayam dalam diri kamu, berhentilah membaca. Saya katakan demikian, karena tidak ada gunanya kamu membaca ketika ketidaknyamanan bersarang dalam diri kamu. Kegelisahan yang kamu rasakan akan mengganggu proses penerimaan wacana dalam buku ini. Dengan demikian, kamu tidak akan mendapatkan perubahan apa pun setelah membaca buku ini.

Siapa suruh kamu menderita? Tentu tidak ada. Tidak ada satu orang pun di dunia ini yang senang dengan penderitaan. Penderitaan adalah penderitaan. Semua orang akan menghindari sejauh mungkin, agar tidak pernah merasakan penderitaan. Namun, kamu pasti percaya, bahwa ada orang yang sengaja membuat dirinya menderita atau malah suka pamer penderitaan.

Kamu tentu punya akun media sosial, bukan? Kamu pasti menyimak ada teman di akun media sosial

Anda yang hanya muncul (membuat status) ketika dia sakit, anaknya sakit, orang tuanya sakit, atau hal-hal lain yang berkesan dia selalu menderita. Ada pula yang mengeluarkan keluh kesah, cucian menumpuk, teman-temannya tak ada yang peduli, atau nyinyir terhadap keadaan atau orang lain.

Mereka itulah orang yang suka pamer penderitaan. Jika kamu menemukan orang seperti itu, pasti kamu jengah. Ya, kalau sekali-kali sih masih dalam batas wajar. Namun, kalau berulang kali, maka kamu akan berpikir sama seperti saya, orang seperti itu suka pamer penderitaan.

Ketika kita jengah dengan status teman kita itu, dalam pikiran kita akan muncul pertanyaan, "Siapa suruh menderita?" "Kenapa kamu tidak berusaha mengakhiri penderitaanmu?"

## **2. KETIKA KAMU MENJAWAB "TIDAK"**

Apabila kamu menjawab "tidak", kamu perlu memeriksa dalam diri kamu sejauh mana sensitivitas diri kamu dalam merespons orang lain. Apakah kamu tidak memedulikan orang lain? Apakah kamu tidak memedulikan diri kamu? Tanyakan kepada diri kamu.

Setelah kamu bertanya kepada diri kamu dan kamu menemukan jawaban yang positif, kamu peduli kepada orang lain dan peduli kepada diri kamu, bisa jadi kemampuan kamu mengelola diri sangatlah bagus. Kamu mungkin saja merasakan impitan hidup, tetapi kamu percaya bahwa impitan yang kamu rasakan akan segera berakhir. Kamu memiliki keyakinan kuat, bahwa segala impitan hidup dapat dilampaui.

Kamu tidak sedang menderita meski dalam status Jomblo. Kamu hanya melaksanakan takdir dengan sebaik-baiknya, menerimanya secara keseluruhan dengan penuh ketundukan kepada Tuhan. Kamu tidak akan lupa, bahwa kamu harus berusaha agar dapat melampaui impitan hidup tersebut. Bukan berpangku tangan, apalagi berkeluh kesah. Kamu adalah orang yang memiliki jiwa “jempolan”.

Dari wacana di atas, kita dapat mengambil kesimpulan bahwa kehidupan ini bukan hanya menawarkan hitam dan putih, sempit dan longgar. Ketika hitam, kita harus berusaha untuk menjadi putih. Tentu kita akan bosan jika berada pada sisi hitam terus. Ketika sempit, kita harus berusaha menjadi longgar. Tentu akan menjadi penderitaan apabila kita tidak berusaha melonggarkan kesempitan.

Penderitaan adalah cara pandang kita menghadapi kenyataan. Kenyataan Jomblo tidak akan pernah kita rasakan sebagai penderitaan apabila kita melihatnya sebagai bagian dari warna-warni kehidupan dan longgar sempitnya hidup. Penderitaan hanya dirasakan oleh orang-orang yang tidak bisa menerima kenyataan. Penderitaan hanya dirasakan oleh orang-orang yang terjebak pada kemalasan berusaha. Ingatlah, siapa yang berusaha pasti akan menemukan kebahagiaan.



# ***Andai Waktu Dapat Kembali***

**S**eseorang yang berada dalam masa penyesalan, menyatakan bahwa waktu yang lalu adalah masa yang seharusnya tidak terjadi. Kejadian di masa lalu memang berimbang di masa kini. Demikian pula, kejadian di masa kini berimbang di masa depan. Teori yang umum diketahui, yaitu teori sebab akibat, dirumuskan berdasarkan apa menjadi apa. Apa yang kita lakukan akan menjadi apa yang kita rasakan.

Banyak sekali kasus yang bisa menjadi contoh dari teori sebab akibat, antara lain sebagai berikut.

- *Sebab rajin, maka menjadi pintar.*
- *Sebab pintar, maka menjadi sukses.*
- *Sebab sukses, maka menjadi bahagia.*

Lain lagi jika teori sebab akibat dirumuskan sebagai berikut.

- *Sebab malas, maka menjadi bodoh.*
- *Sebab bodoh, maka menjadi gagal.*
- *Sebab gagal, maka menjadi sengsara.*

Berkaitan dengan masa lalu dan masa datang, dapat dirumuskan melalui teori sebab akibat tersebut. Penderitaan lebih sering diawali dengan tindakan-tindakan yang tidak terkendali di masa lalu. Pada akhirnya, ketika masa datang itu tiba, penyesalanlah yang dirasakannya. Maka, rumusan yang tepat untuk penyesalan, yaitu sebagai berikut.

- Andai tidak malas, maka aku menjadi pintar.
- Andai pintar, maka maka aku menjadi sukses.
- Andai tidak gagal, maka aku menjadi bahagia.

“Andai” adalah kata yang berbau penyesalan yang tidak dapat diulang kembali. Jika kita berkata “Andai waktu dapat kembali”, itu sangat tidak mungkin. Apa yang dapat kita kerjakan saat ini adalah “memperbaiki”. Meskipun tidak mudah, namun dengan sebab “memperbaiki”, kita akan menemukan “akibat” yang baik.

Penyesalan tidak akan ada gunanya jika tidak menjadi *reminder* untuk kebaikan masa depan. Penyesalan hanya akan menjatuhkan diri kita ke dalam penderitaan. Oleh karena itu, jika kita masih berkata “Andai waktu dapat kembali”, sebaiknya kata-kata itu dihilangkan saja dari kosakata kita. Mulailah berpikir untuk memperbaiki. Mulailah memperbaiki untuk menjadi lebih baik.



# **Kapan Derita Tuntas?**

**S**etelah kita tahu dari mana asal mula penderitaan, kita bisa memahami bahwa penderitaan sesungguhnya dapat ditaklukkan. Namun, terkadang ada banyak hal yang merintangi kita dalam menaklukkan penderitaan. Hati terasa berat dan pikiran tidak terarah. Pada akhirnya, penderitaan benar-benar tertanam dan tumbuh dalam jiwa kita. Alih-alih dapat menaklukkan penderitaan, kesempatan bahagia pun lenyap dari ingatan kita.

Penderitaan harus ditaklukkan, bagaimanapun sulitnya. Kita harus bisa membuat yakin diri kita sendiri untuk menaklukkannya. Selain metode Ikigai yang dibahas dalam buku ini, sebaiknya kita juga membekali pengetahuan lain untuk menaklukkan penderitaan. Oleh karena itu, berikut ini akan diuraikan langkah-langkah awal dalam menaklukkan penderitaan.

## **1. TARIK NAPAS DALAM-DALAM**

Persoalan kadang datang tidak dengan permisi. Ia datang dengan tiba-tiba dan langsung menyeruak ke

dalam pikiran dan hati kita. Sejenak kita akan terpukau melihat kedahsyatan persoalan dalam meruntuhkan keteguhan jiwa kita. Seakan-akan kita tidak sanggup menahannya, sama sekali. Lalu, kita terengah-engah dalam derita yang sakit. Kaki-kaki kita tidak mampu menopang badan. Runtuilah segala kenyamanan, dan kita terpuruk di sudut yang sunyi, tanpa keriangan matahari pagi dan senyum ceria bunga-bunga di taman.

Tariklah napas dalam-dalam, lalu embuskan perlahan-lahan. Ulangi sekali lagi, tariklah napas dalam-dalam, lalu embuskan perlahan-lahan. Ulangi sekali lagi tanpa memejamkan mata, tariklah napas dalam-dalam lalu embuskan perlahan-lahan.

Apa gunanya? Menarik napas dalam-dalam akan mengalirkan oksigen baru melalui aliran darah ke dalam tubuh kita. Otak kita akan terasa *fresh* dan hati kita akan terasa nyaman. Kemudian, ketika kita mengembuskan napas, dengan demikian membuat oksigen yang sudah terlalu lama di dalam tubuh, keluar dari tubuh kita. Fungsi dari menarik napas lalu mengembuskannya adalah mengganti oksigen yang lama dengan oksigen baru yang lebih segar.

## **2. TEGUHKAN NIAT**

Niat adalah kekuatan yang akan membantu kita dalam menghentikan laju penderitaan. Niat akan menentukan seberapa jauh kita berani melangkah untuk meninggalkan penderitaan. Semakin kuat niat kita, maka kemungkinan berhasil keluar dari penderitaan akan semakin besar.

Namun, apabila kita memiliki niat yang kecil, jangan putus asa dulu. Sebab, kita masih memiliki kesempatan untuk meneguhkan niat kita, agar menjadi kuat untuk menuntaskan derita yang terkandung dalam jiwa. Meneguhkan niat dapat dilakukan dengan merab-raba manfaat yang akan kita dapat ketika mencapai titik kebebasan dari penderitaan.

Beberapa manfaat dari terbebas dari penderitaan, salah satunya yaitu kita telah melangkah ke tahap selanjutnya, mencapai titik awal kebahagiaan, telah melalui proses yang berat, lebih matang dalam menyikapi kondisi, keadaan dan kenyataan. Dari melihat manfaat-manfaat tersebut, maka kita akan dapat menguatkan dan meneguhkan niat kita untuk keluar dari zona derita.

### **3. YAKINKAN DIRI**

Terkadang, hal yang menjadikan kita tidak jadi melangkah, yaitu karena tidak yakin dengan apa yang kita lakukan. Padahal, sesungguhnya keyakinan itu muncul ketika kita sudah mulai melangkah. Apabila kita merasa langkah kita tidak tepat, sebaiknya jangan memundurkan langkah, tetapi berusaha menemukan jalan pintas yang tepat sebagai alternatif. Mundur adalah cara yang keliru. Akan sangat sulit bagi kita untuk maju kembali.

Berbeda jika kita sudah melangkah dan tidak berusaha menghentikan langkah. Kita akan menemukan celah-celah yang dapat membantu kita menemukan tujuan, yaitu keluar dari penderitaan. Celah-celah itu sesungguhnya ada yang tidak kita ketahui dan perkiraan sebelumnya. Itulah tangan-tangan Tuhan yang membantu agar kita terlepas dari penderitaan.

Memang, meyakinkan diri akan lebih mudah ketika niat kita sudah teguh. Namun, jika kita menunggu niat teguh, kapan kita mulai melangkah? Sejurnya, niat yang teguh itu akan terbentuk ketika kita sudah mulai melangkah. Langkah kita akan semakin kuat apabila sudah tumbuh keyakinan dalam diri kita. Dengan

demikian, dapat dikatakan bahwa ketika kita ingin keluar dari penderitaan, kita harus melangkah terlebih dahulu. Jika tidak, kita hanya akan membangun niat dan keyakinan saja, pada akhirnya langkah hanya mimpi belakang.

#### **4. SELALU SEMANGAT MEMPERBAIKI KEADAAN**

Motivasi itu penting bagi hidup. Motivasi membantu kita agar tetap berada pada posisi semangat. Motivasi adalah dorongan psikologis yang melahirkan sikap semangat. Ia dapat menjadi suatu kekuatan yang tak terbendung. Kita akan dapat melakukan aktivitas dengan segenap jiwa dan raga. Akal dan pikiran berproses dengan sikap raga yang cenderung tunduk dengan kehendak perbuatan kita.

Dalam hal memperbaiki keadaan, semangat sangat diperlukan. Tanpa semangat perubahan dan perbaikan, akan sangat sulit seseorang mencapai keberhasilan. Ada beberapa hal yang akan menghalangi keberhasilan dalam memperbaiki keadaan, antara lain malas, jalan buntu, tidak dapat berpikir, dan lain sebagainya. Uraian berikut ini akan menjelaskan mengapa semangat itu diperlukan.

**a. Malas**

Malas adalah masalah yang sangat mengganggu kehidupan. Malas bagaikan parasit pada tumbuhan. Ia hidup dengan menghancurkan tumbuhan yang diikutinya. Demikian juga dengan malas. Malas menjadi penyebab kehancuran manusia.

Oleh karena itu, dibutuhkan semangat untuk menghancurkan kemalasan. Ketika kemalasan sudah hancur, perubahan dan perbaikan keadaan yang kita inginkan kemungkinan besar akan berhasil.

**b. Jalan Buntu**

Jalan yang kita tempuh untuk memperbaiki keadaan ternyata buntu. Perubahan dan perbaikan yang kita kehendaki ternyata hanya mimpi belaka. Lalu, apakah kita harus berhenti menghadapi jalan buntu ini? Tidak. Jika kita berheni, kita tidak bisa sampai pada titik perubahan besar. Kita harus menumbuhkan semangat dalam diri kita. Jangan sampai kita membiarkan diri kita berhenti di jalan buntu. Semangat akan memudahkan kita mencari jalan alternatif untuk memperbaiki keadaan kita.

### c. Tidak Dapat Berpikir

Otak kita kadang tidak dapat digunakan untuk berpikir. Kadang-kadang otak kita lelah digunakan untuk berpikir. Perlu kiranya beristirahat, tidur sejenak. Setelah itu, bangun dan mandi. Badan akan terasa segar dan pikiran kembali bisa dimanfaatkan.

Hindari berpikir negatif. Masukkan semangat ke dalam pikiran kita, sehingga akan menjadikan diri kita mudah bergerak. Pertahankan semangat dalam diri kita agar perubahan dan perbaikan yang kita harapkan dapat segera tercapai.

## 5. MINTA BANTUAN, JIKA PERLU

Ya, sehebat apa pun orang akan membutuhkan bantuan orang lain. Sebab, manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa menghindari keberadaan orang lain. Dengan demikian, orang lain pun tidak bisa menghindari keberadaan kita.

Jika kita memang membutuhkan bantuan orang lain, maka carilah bantuan agar memudahkan kita dalam menaklukkan penderitaan yang kita alami. Jangan malu

meminta bantuan, karena setiap orang memiliki sisi kelemahan tertentu. Kelemahan tidak perlu ditutupi, tetapi diselesaikan dengan cara yang jantan, yaitu meminta bantuan orang lain.

Susah apabila penderitaan tidak kunjung berakhir. Apalagi menyandang gelar Jomblo akut. Susah apabila kita tidak tahu harus mulai dari mana untuk memperbaiki keadaan kita. Namun, jangan pernah kita putus asa dalam menghadapi penderitaan. Ubah penderitaan yang kita rasakan menjadi bahagia. Memang tidak mudah, namun jika kita tidak berusaha merubah maka hidup kita akan dihancurkan oleh penderitaan tersebut.

Jangan pernah bertanya lagi, kapan derita tuntas? Buang saja pertanyaan negatif seperti itu. Sebaliknya, kita harus mulai menyiapkan diri, lalu bergerak mengambil langkah-langkah perubahan. Jangan hiraukan lagi rasa sakit yang mengendap dalam dada. Lakukan perubahan dengan langkah-langkah yang tepat.

Langkah-langkah awal dalam menaklukkan penderitaan yang diuraikan di atas, tentu masih ada langkah-langkah lanjutan, yakni metode Ikigai, yang semuanya akan dibahas tuntas dalam buku ini. Langkah-langkah penting dalam

mengubah penderitaan saat menyandang status Jomblo, menjadi kebahagiaan dengan Ikigai. Langkah-langkah tersebut dapat kamu pelajari dalam buku ini.



*Bagian 3*

# **MERAYAKAN HIDUP DENGAN KEBAHAGIAAN DAN KESUKSESAN**



# **Meski Jomblo tapi Bahagia**

**B**agaimanakah cara seorang Jomblo merasakan kebahagiaan? Bukankah dalam kehidupannya ia selalu mengharapkan seseorang yang bakal dan mau menjadi pasangan hidup? Siapakah ia yang sanggup menanggung hidup dengan diri sendiri? Padahal, tantangan hidup yang ia hadapi sudah semakin berat dan kompleks.

Orang yang sudah memasuki fase dewasa adalah orang yang paling merasa sengsara berada dalam kondisi Jomblo. Sebab, tantangan hidup yang harus dihadapinya memang sudah tidak ringan lagi dan jumlahnya semakin banyak. Fakta ini bisa kita lihat, betapa penderitaan itu begitu nyata pada seorang Jomblo.

Ketika seorang Jomblo menghadapi sebuah masalah, orang yang diajak diskusi mencari solusi adalah tidak ada. Jika sanggup menanggung rasa “nggak enak”, ia akan berdiskusi dengan teman atau saudaranya. Tetapi, jika tidak sanggup, ia harus memecahkan masalahnya dengan dirinya sendiri. Betapa berat kondisi tersebut.

Lho, kenapa mesti “nggak enak” membicarakan masalah dengan teman atau saudara? Jadi begini, seorang Jomblo

yang sudah memasuki usia dewasa, ia akan lebih memilih masalah mana yang perlu dan mana tidak perlu didiskusikan dengan teman atau saudara. Selama masalah itu untuk kepentingan pribadinya, dan sifatnya sangat “*private*”, maka dia lebih memilih untuk tidak membicarakan dengan teman atau saudara.

Membicarakan masalah yang tidak ada sangkut pautnya dengan teman atau saudara, yang bahkan tidak menguntungkan teman atau saudaranya, tentu sangat membebani teman atau saudaranya tersebut. Seakan-akan, teman atau saudaranya itu harus ikut menanggung beban hidup yang ia panggul di punggungnya. Seakan-akan, teman atau saudaranya itu menjadi tempat buang masalah. Dan, yang paling penting, seakan-akan membuat si Jomblo seperti orang yang lemah dan tak sanggup menghadapi masalahnya sendiri. Itu cukup memalukan bagi orang yang sudah dewasa kan?

Nah, kondisi-kondisi semacam itu yang membuat seorang Jomblo membuat keputusan untuk memiliki pasangan. “Aku harus memiliki pasangan hidup agar beban hidup bisa dibagi berdua. Masalah pribadi masing-masing bisa ditanggung berdua agar lebih ringan,” kata si Jomblo dalam hati.

Itu benar. Dan sebenar-benarnya, Tuhan menciptakan pasangan untuk kita adalah bertujuan agar hidup kita menjadi

tenteram. Nah, dari firman Tuhan tersebut, seorang Jomblo memang sulit mendapatkan ketenteraman hidupnya kan?

Kalau kita punya pasangan, jika pasangan kita punya masalah, maka kita bisa membantu menyelesaikan tanpa rasa dibebani. Sebab, ketika kita ada masalah, pasangan kita juga lah yang membantu kita untuk menyelesaiannya. Dari perilaku pasangan tersebut, maka akan diperoleh ketenteraman. Dan, dari ketenteraman yang didapat maka akan menghasilkan kebahagiaan.

Lalu, apakah seorang Jomblo bahkan tidak akan dapat merasakan ketenteraman?

Memang tidak selalu dapat dipertanyakan begitu. Sebab, Tuhan Mahabaik. Ia selalu memberi anugerah-anugerah kecil yang dapat kita kumpulkan untuk menjadi ketenteraman dan kebahagiaan. Tetapi, kita juga harus bisa merinci seperti apa kebahagiaan-kebahagiaan kecil itu dapat kita rasakan dan kita kumpulkan.

Penjelasan detail mengenai kebahagiaan kecil apa saja yang bisa kita rasakan akan dibahas pada bagian lain. Pada bagian ini, kita akan sedikit membahasnya agar kita bisa masuk ke dalam pembahasan inti dari Ikigai.

## **1. SIAPA YANG MEMBERIMU OKSIGEN HARI INI?**

Pernahkah kita menyadari bahwa salah satu hal yang membuat kita tetap bertahan hidup adalah oksigen? Jika pernah menyadari, apakah kita pernah merunut dengan lembut dengan pertanyaan siapakah yang menciptakan oksigen untuk kita hidup ini?

Nah, ketika kita sudah menemukan pertanyaan itu, tentu kita akan dengan mudah bisa menjawab bahwa yang menciptakan oksigen adalah Tuhan. Ya, Tuhan telah menciptakan oksigen untuk kita sehingga kita bisa terus bertahan hidup.

Akan tetapi, karena seringnya kita nikmati maka kita jauh dari kesadaran bahwa Tuhan senantiasa Mahabaik kepada kita sehingga Dia tidak menjauhkan oksigen dari kita. Coba bayangkan jika kita dijauhkan dari oksigen, bagaimana napas kita dapat membantu kinerja jantung, peredaran darah dan terutama otak kita?

Manusia bisa bertahan hidup sekitar tiga minggu tanpa makanan, sedangkan tanpa minuman manusia bisa bertahan selama tiga hari. Tetapi, tanpa oksigen, otak manusia hanya bisa bertahan selama 10 sampai 15 menit saja.

Jika otak tidak terisi oksigen, maka otak tidak berfungsi. Ketika otak tidak berfungsi, seluruh organ tubuh akan berhenti. Sebab, otak adalah organ tubuh yang menggerakkan organ-organ tubuh lainnya.

Pembahasan tentang pentingnya oksigen tentu sudah kita pelajari sejak sekolah dasar. Karena terlalu lama mengendap dalam ingatan, akhirnya tidak terlalu kita pikirkan. Nah, ketika kita menyadari bahwa satu hal saja bisa membuat kita mati atau hidup, maka betapa Mahabaiknya Tuhan kita karena selalu memberi kita oksigen sehingga kita dapat bertahan hidup.

Bukankah ketika kita bisa menjangkau oksigen dengan mudah itu sebagai sebuah kebahagiaan?

## **2. APAKAH KAMU MENYADARI WARNA-WARNI肯YATAAN HIDUP?**

Kehidupan makhluk Tuhan ditentukan oleh takdir-Nya. Kenyataan hidup, tidak sekedar bisa dikatakan hitam atau putih sebab ada banyak warna dalam kehidupan makhluk. Dalam hal ini, ketika kita hidup sebagai manusia yang Jomblo, seakan kita terjebak dalam satu warna, yaitu warna hitam, sebagai lambang kegelapan, kesuraman dan penderitaan.

Tapi, maukah kita melihat bahwa dalam kondisi seperti itu bukan hanya warna hitam saja yang sedang kita alami. Sebab, masih ada warna-warna lain yang menghiasi hidup kita, betapa pun sedikitnya potensi warna-warni tersebut, tetapi tetap ada.

Tuhan Mahadikdaya. Dia menciptakan makhluk bukan hanya dengan satu warna saja. Lihat saja ras manusia yang ada di dunia ini. Betapa macam, model dan warnanya berbeda-beda. Bahkan, dua orang yang lahir pada kehamilan yang sama pun tidak persis sama. Hanya identik saja. Ketika melihat sekilas memang kita sulit membedakan, tetapi kenyataannya Tuhan Mahadikdaya, menciptakan dua anak manusia dari kandungan yang sama waktunya tetapi tidak sama persis.

Kita juga bisa melihat gambar di bawah ini. Betapa makhluk sekecil ini diberi kemampuan untuk mendapatkan makanan mereka sendiri. Mereka dibekali insting berusaha agar dirinya dan koloninya bisa menikmati makanan. Daun yang selebar itu ia angkat sendiri untuk dirinya dan koloninya.

Dari gambar ini, betapa kita bisa melihat Kemahadikdayaan Tuhan. Betapa kita bisa memotret, makhluk sekecil ini saja dibekali kemampuan berusaha, apalagi kita, manusia yang diberi kesempurnaan akal dan fisik!



Kemudian, apakah kita mengira makhluk sekecil ini tidak terserang virus yang membuatnya sakit? Jika kita mengira tidak, mengapa kita tidak melihat hewan peliharaan kita, kucing misalnya. Apabila kucing bisa terserang virus yang menyebabkan sakit sangat mungkin semut ini juga terserang virus yang menyebabkannya sakit. Lalu, seberapa besar virus yang menyerang makhluk yang sekecil ini?

Tuhan Mahadikdaya. Dia yang menciptakan yang tidak mungkin menjadi nyata. Kita akan diperlihatkan ayat-ayat-Nya yang begitu nyata untuk menyaksikan Kemahadikdayaa-Nya. Jadi, dalam kondisi Jomblo, bukankah kita bisa menemukan kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang sering kita abaikan?

### **3. BISAKAH KAMU HITUNG HAL-HAL YANG MEMBUATMU MENDERITA?**

Psikologi memainkan peranan penting untuk memperbaiki kondisi mental seseorang. Namun, dalam ilmu psikologi, bukan hanya kata-kata motivatif atau petunjuk-petunjuk perilaku yang bisa menyembuhkan penderitaan seseorang. Menikmati rasa sakit saat menderita adalah salah satu cara untuk mendapatkan kebahagiaan. Bagaimana caranya?

Hitunglah rasa sakit yang kamu rasakan dalam sehari ini. Setelah itu, hitunglah rasa sakit yang kamu rasakan dalam satu minggu ini. Selanjutnya, sebulan dan kemudian setahun.

Hitunglah dengan obyektif. Dengan menghitung secara obyektif dan kamu menemukan hasilnya, kamu akan menemukan bahwa nalar kamu ternyata bisa digunakan untuk berpikir cerdas.

Dan, kenyataan tentang kecerdasan nalar kamu itulah modal utama untuk menikmati rasa sakit. Sebab, ketika rasa sakit menyebabkan nalar kamu lemah dan tidak bisa digunakan bernalar dengan obyektif maka kamu tidak akan bisa menikmati penderitaan yang kamu alami.

Ketika dalam situasi Jomblo, penderitaan bisa kamu nikmati seperti itu. Ketika kamu bisa menikmatinya maka sesakit apapun, bibir kamu tetap bisa menyunggingkan senyuman. Nah, ketika bibir sudah bisa mencapai titik tersenyum dengan sempurna, sebuah kelegaan akan kamu dapat dengan tanpa kamu sadari.

Teori ini memang agak tidak umum. Tetapi, penulis sudah berkali-kali membuktikan ketika menghadapi klien yang sedang merasakan penderitaan yang berat. Percobaan-percobaan memang tidak lepas dari usaha mereka. Tetapi, toh mereka berhasil dengan baik.

Penulis tidak menemukan klien yang gagal mencapai titik senyuman sempurna. Artinya, bisa dikatakan bahwa semua orang yang merasakan penderitaan mampu untuk menggunakan nalar obyektifnya agar dapat menemukan kebahagiaan yang sempat menghilang dari hidup mereka.

#### **4. HAL BAIK APA YANG DAPAT KAMU NIKMATI KETIKA BANGUN PAGI?**

Pertanyaan ini selanjutnya bisa kamu jawab sendiri ketika bangun pagi. Sebab, jawaban seseorang dan seseorang lainnya tentu sangat berbeda. Namun, kita akan menggali nikmat seperti apa yang harus ada pada saat diri kita bangun pagi.

**Pertama**, kita gali pikiran dan perasaan kita sebelum tidur. Apakah pada saat mau tidur kita dalam keadaan sedih? Jika demikian, maka pikirkan apa saja yang membuat kamu tidak bersedih. Kamu bisa memikirkan langkah-langkah progresif yang harus kamu ambil untuk keluar dari kesedihan.

**Kedua**, kita menggali pikiran dan perasaan pada saat bangun tidur. Apakah saat bangun tidur kamu masih merasakan kesedihan? Jika masih merasakan kesedihan, sebelum tidur kamu belum menemukan langkah-langkah progresif untuk keluar dari kesedihan. Jika tidak merasakan kesedihan, kemungkinan kamu sudah menemukan langkah-langkah progresif untuk keluar dari kesedihan.

Kemudian, inti dari semua itu adalah bagaimana kita menciptakan harapan pada saat bangun tidur. Ya, harapan yang kita tumbuhkan sebelum tidur akan menguat dan menjadi motivasi besar setelah bangun tidur.

Tidak perlu memiliki harapan yang besar-besaran, harapan yang megah-megah. Buatlah harapan yang sederhana. Mulai dari yang sangat sederhana untuk membantu kita keluar dari kesedihan.

Misalnya, kita cukup membuat harapan setelah bangun pagi, kita bisa jalan-jalan menghirup udara segar. Udara di pagi hari, seperti kita tahu, adalah udara paling sehat, belum terdampak polusi secara masif. Udara seperti ini mengandung oksigen yang cukup murni.

Nah, ketika otak kita terdampak oksigen yang baik maka otak kita dapat kita gunakan berpikir dengan lebih maksimal. Ketika otak kita bekerja secara maksimal maka hasil berpikirnya pun bisa maksimal. Ketika kita berhasil berpikir maksimal, kita akan lebih mudah mendapatkan kebahagiaan meski sedang dalam kondisi Jomblo.

## 5. APAKAH KAMU BISA MELIHAT DIRIMU?

Ini adalah langkah introspektif. Langkah *muhasabah* diri. Melihat dan merenungi diri. Cobalah melihat dirimu yang sendiri. Cobalah raba penderitaan yang kamu rasakan saat berada dalam situasi Jomblo.

Dengan melakukan itu, kamu akan bisa melihat betapa dirimu begitu menderita dengan penderitaan yang tidak pernah kamu harapkan. Kemudian, setelah

bisa melihat dirimu, kamu akan bisa mengasihi dirimu sendiri: "Ya, kasihan diriku selalu dalam penderitaan. Bukankah aku lebih mampu melihat diriku dalam kebahagiaan daripada diriku dalam penderitaan?"

Rasa mengasihi diri yang tumbuh akan menguatkan diri kita untuk bangkit dari keterpurukan. Kita akan dimudahkan untuk memberi motivasi dan semangat agar kita lebih memilih berbahagia daripada menderita. Kita tidak akan tega melihat diri kita seperti kertas bekas yang lusuh dan tak berguna.

## 6. NIKMAT APA YANG KAMU DAPAT DARI APA YANG KAMU MAKAN DAN MINUM?

Konsumsi tubuh sering diabaikan oleh motivator pengembangan diri dalam ceramah-ceramahnya. Padahal, kita tahu bahwa konsumsi tubuh akan menguatkan atau merendahkan kemampuan organ tubuh untuk bergerak.

Otak kita adalah sistem penggerak organ tubuh lainnya. Otak kita tergantung pada konsumsi apa yang membuatnya kuat atau lemah. Jika kita mengabaikan konsumsi itu maka bisa dikatakan kita tidak memahami betul bahwa kebutuhan kejiwaan kita bergantung pada terpenuhinya kebutuhan fisik kita.

Orang-orang yang berbahagia adalah orang-orang yang telah mencukupi kebutuhan fisiknya dengan konsumsi makanan dan minuman yang kaya akan gizi seimbang. Maka tidak heran kita melihat orang-orang kaya itu selalu berbahagia karena tercukupi kebutuhan fisiknya.

Tetapi, dengan mengatakan orang kaya berbahagia karena telah mencukupi kebutuhan fisiknya, bukan tidak mungkin orang miskin bisa merasakan kebahagiaan lho! Sebab, ketercukupan kebutuhan fisik itu bukan tentang jenis makanannya atau bahkan makanan mahal. Ketercukupan kebutuhan fisik adalah tentang kebiasaan apa yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Bisa dikatakan, orang Indonesia rata-rata tidak merasa kenyang ketika makan roti saja. Tetapi, orang Inggris, karena kebiasaan makan roti, bisa merasa kenyang hanya dengan makan sepotong roti saja.

Hal terpenting dalam mencukupi kebutuhan fisik adalah gizi yang seimbang. Keseimbangan gizi ini penting menjadi catatan sebab tubuh memang membutuhkan itu, bukan jenis makanannya. Sayuran, daging, air putih, dan ikan-ikanan adalah sumber gizi seimbang. Konsumsi makanan-makanan itu akan menyuplai kebutuhan tubuh kita, terutama otak agar dapat menggerakkan pikiran dan tubuh kita dengan optimal.

Maka, di Jepang dan beberapa negara lain yang orangnya cukup lama hidupnya, mencapai usia lebih dari 90 tahun, adalah orang-orang yang mencukupi kebutuhan fisiknya dengan seimbang. Dengan begitu, tercapailah kebahagiaan hidup dan bahkan bisa mencapai usia yang cukup panjang.

## **7. PADA SAAT KAMU BISA MERASAKAN PEMBERIAN TUHAN?**

Pertanyaan ini perlu diperkuat dengan argumentasi bahwa kita bagian bangsa Indonesia yang meyakini bahwa Ketuhanan Yang Maha Esa. Dengan keyakinan itu maka kita perlu bertanya pada diri sendiri, "Pada saat apa kita bisa merasakan pemberian Tuhan?"

Jika mau mencerna, sesungguhnya pertanyaan ini tidak adil. Sebab, Tuhan tidak memerlukan jeda sedikit pun untuk memberi makhluk-Nya. Ya, udara yang kita hirup dalam napas ini adalah pemberian Tuhan yang tidak pernah Dia jeda atau hentikan. Jadi, bertanya pada saat apa kita merasakan pemberian Tuhan adalah pertanyaan yang terasa konyol.

Akan tetapi, kalau tidak ditanyakan seperti ini, apakah kita senantiasa merasakan pemberian Tuhan? Kalau memang kita senantiasa merasakan pemberian

Tuhan maka sesungguhnya kita tidak pernah berada dalam penderitaan, meskipun dalam status Jomblo.

Dari bertanya pada diri sendiri, pada saat apa kita merasakan pemberian Tuhan, maka kita akan menemukan bahwa rasa syukur kita terhadap pemberian Tuhan ternyata masih sangat-sangat sedikit. Rasa syukur kita terhanyut oleh aliran kehidupan yang bertempo cepat. Sehingga kita lalai menikmati rasa syukur yang seharusnya kita nikmati.

Menjadi Jomblo sejurnya bisa dinikmati. Tetapi, memiliki pasangan adalah ketentuan Tuhan yang tidak bisa kita hindari. Seandainya kita belum dikaruniai pasangan maka kita sebisa mungkin menikmati status Jomblo dengan mensyukuri semua hal yang telah kita terima. Yang diberikan Tuhan kepada kita, baik maupun buruk dalam pandangan kita, haruslah senantiasa disyukuri.

Dari pembahasan pertanyaan-pertanyaan di atas, kita bisa memahami bahwa inti dari kebahagiaan adalah bagaimana kita bisa mengambil keping-keping kebahagiaan kecil yang dapat kita kumpulkan. Kita merasakan sebuah kepuasan setelah kita bisa meneguhkan diri kita sebagai seorang yang berhasil.

Nah, keberhasilan-keberhasilan seperti inilah yang membuat seorang Jomblo dapat merasakan kebahagiaan. Walaupun kecil-kecil, kalau kita kumpulkan akan menjadi sebuah kebahagiaan yang besar. Bukankah “sedikit-demi-sedikit” itu “lama-lama” benar-benar bisa “menjadi bukit”?



# **Temukan Ikigai Kamu**

**I**kigai adalah salah satu metode yang membantu kita menemukan kebahagiaan. Walaupun bukan metode satu-satunya, namun kita perlu juga menjelajahi apa sih visi dan misinya agar kita menemukan suatu pencerahan untuk mencapai jalan kebahagiaan.

Dalam buku ini, penjelasan mengenai Ikigai memang tidak detail dan panjang. Kita akan langsung menyentuh pada inti-inti metodenya agar tidak menambah keruwetan hidup. Jika ingin mempelajari lebih lanjut, banyak buku lain yang secara komprehensif membahas teorinya. Sementara, buku ini akan menyentuh pada situasi riil seorang Jomblo dalam mencapai sebuah kebahagiaan pada saat sendirian.

Lalu, untuk mencapai kebahagiaan dengan Ikigai, pertama-tama kita harus menemukan apa Ikigai kita. Langkah-langkah pembahasan untuk menemukan Ikigai kita akan didetalikan dari mulai pembahasan *Passion and Mission* (aktivitas yang kamu suka), *Passion and Profession* (kemampuan yang kamu kuasai), *Mission and Vocation* (hal yang dibutuhkan banyak orang), dan *Vocation And*

*Profession* (hal yang bisa membuat kamu dibayar untuk mengerjakannya).

Dari keempat poin tersebut kita akan mencoba menemukan hubungan antara kesukaan dan tujuan kita. Kesukaan yang kita miliki itu kemudian kita koordinasikan dengan tujuan hidup kita. Aktivitas yang kita miliki bisa jadi menyorongkan kita pada tujuan hidup yang tepat, tetapi bisa jadi tidak tepat.

Jika mampu menyeimbangkan antara kesukaan dan tujuan maka kebahagiaanlah yang kita dapat. Jika tidak bisa menyeimbangkannya maka kita hanya akan menemukan diri kita dalam penderitaan. Walaupun takdir hidup itu "aneh" menurut kaca mata makhluk, tetapi kita tetap harus berusaha mencapai semua kemungkinan dan peluang yang ada. Menyeimbangkan keduanya itulah jalan yang tepat.

Kemudian, kita akan mencoba menemukan hubungan antara kesukaan dan profesi yang pas untuk kita. Menyeimbangkan kesukaan kita dengan profesi yang kita pilih itu sangat erat kaitannya dengan keahlian yang kita kuasai. Jadi, akan amat sulit jika seseorang bekerja di bidang administari, sedangkan kesukaan dan keahliannya adalah bermain musik. Ketika bekerja, dia akan sulit menggunakan tangannya untuk melakukan pekerjaan.

Lalu, kita akan mencoba menemukan hubungan antara tujuan dan keahlian yang kita kuasai. Menyeimbangkan tujuan kita dengan keahlian yang kita miliki itu terkait erat dengan hal yang dibutuhkan banyak orang. Jika kita ingin menjadi marketing online, keahlian kita dalam bidang SEO menjual harus ditingkatkan. Pun, pengetahuan kita tentang jualan online juga harus lebih banyak.

Terakhir, kita mencoba menemukan hubungan antara keahlian kita dengan profesi yang terkait dengan diri kita. Menyeimbangkan keahlian kita dengan profesi yang kita kerjakan sangat terkait dengan hal yang membuat kita dibayar. Kata "dibayar" bukan hanya terkait dengan material saja. Sebab, ketika kita terkoneksi dengan orang lain karena keahlian dan profesi kita, bisa jadi kita menemukan jodoh kita di situasi tersebut. Bukankah itu membuat kita merasa "dibayar" lebih banyak daripada uang 10 juta?

Dengan penjelasan singkat di atas, kita sedikit bisa memahami bahwa metode Ikigai mengaitkan satu poin dengan poin lainnya, dan dua poin dengan satu poin inti lainnya. Pada intinya, kemajemukan inilah yang akan memberikan kita nilai-nilai kebahagiaan jika kita berhasil menyentuhkan hubungannya.

Sekali lagi, metode Ikigai ini bukanlah metode satu-satunya untuk menemukan kebahagiaan di saat situasi

Jomblo. Namun demikian, metode ini bisa kita manfaatkan dengan baik untuk mendapatkan kebahagiaan itu.

Kita tidak perlu meyakini sedalam-dalamnya bahwa metode ini benar-benar akan membuat kita bahagia. Hal terpenting dalam kajian buku ini adalah bagaimana kita berani mencoba hal baru untuk keluar dari penderitaan. Dengan mencoba hal baru, tentu saja kita akan mendapatkan wawasan baru yang mencerahkan. Ketika tercerahkan, bukankah kegelap-gulitaan hidup sedikit terterangi?



# ***Passion and Mission***

## ***Aktivitas yang Kamu Suka***

**D**i antara erangan para Jomblo yang tidak bahagia atas kondisi yang dialaminya, ada sebuah tawaran yang cukup menarik untuk diperhatikan dan dicoba. Salah satunya adalah Ikigai, bagaimana merayakan kebahagiaan pada saat sendiri. Salah satu metodenya menyatakan bahwa kebahagiaan dapat diperoleh ketika seseorang bisa mengaitkan minat atau hobinya dengan tujuan hidup yang sudah ia tentukan.

Di dalam bagian ini, kita akan menggali seberapa jauh hubungan keduanya itu dan bagaimana kita bisa mencapainya untuk mendapatkan kebahagiaan. Kemudian kita juga akan menggali apa tujuan hidup kita dari hobi atau minat yang kita miliki. Dengan ketercapain keduanya maka diharapkan kita mengetahui bahwa kita bisa menemukan kebahagiaan dengan kepingan-kepingan bagian hidup tersebut.

### **1. PASSION**

*Passion* dalam bahasa Indonesia dapat disamakan maksudnya dengan kesukaan, hobi atau juga minat.

Kata dasar passion memang diartikan gairah atau semangat. Namun, secara maksud hal yang membuat kita bergairah dan bersemangat disebut sebagai minat atau hobi.

Pada kenyataannya, banyak orang sukses yang tidak terlepas dari *passion*. Riwayat Steve Jobs yang berhasil membangun Apple Inc. dengan berbagai produk gadgetnya adalah orang yang memiliki *passion* pada dunia elektronik modern dan juga marketing. Bahkan, seandainya Steve Jobs gagal membangun Apple Inc., ia bisa menjual apapun yang berhubungan dengan dunia elektronik.

Misalnya, ketika ia dipecat dari posisinya di perusahaan yang dibangunnya dari kecil, ia menciptakan perusahaan baru yang disebut Pixar Animation Studio, yang pernah menggemparkan dunia dengan film *Toy Story*.

Kembali pada kata *passion*. Dalam berbagai pengertian, kita bisa menyebut *passion* sebagai sesuatu yang tidak pernah bosan untuk kita lakukan, *passion* adalah kita yang mana akan mengorbankan segala hal untuk mencapai hal itu, *passion* sebagai sesuatu yang dikerjakan dengan penuh ikhlas, tanpa paksaan dan suatu bentuk panggilan dari alam bawah sadar

seseorang, dan *passion* juga sebagai bentuk kerja kita di mana kita tidak pernah memikirkan keuntungan dan kerugiannya.

Selain itu, *passion* adalah ketika kita melakukan hal itu begitu saja dan lupa dengan hal yang lain, *passion* itu jika tidak kita lakukan maka kita akan merasa ada sesuatu yang kurang dalam hidup kita, dan *passion*-lah yang sangat kita sukai, yakni sesuatu yang bisa kita lakukan berjam-jam tanpa kita merasakan kelelahan.

Semua orang memiliki *passion*. Dan, semua orang bisa mendapatkan kebahagiaan dari *passion*-nya itu. Nah, jika saat ini kamu tidak mengetahui *passion* kamu maka segeralah merinci kegiatan-kegiatan sehari-hari kamu yang membuat kamu merasakan seperti yang diuraikan di atas.

Eh, tapi, jika kamu bisa berlama-lama dalam melamun atau bermalas-malasan di tempat tidur, itu namanya bukan *passion* lho. Sebab, *passion* itu tidak netral, ia bersifat positif. Paling tidak, jika melakukannya akan menimbulkan kelegaan yang amat bisa dirasakan. Sedangkan, melamun dan bermalas-malasan di tempat tidur bukanlah kegiatan yang bisa membuatmu lega, tetapi malah tampah suntuk.

## **2. MISSION**

*Mission* dalam hal ini adalah keinginan atau juga tujuan yang terkait dengan kehidupan. *Mission* dalam arti kebahasaan memang terkait dengan tugas. Akan tetapi, dalam pembahasan ini kita fokuskan pada tujuan dari tugas itu. Sebab, jika kita mengkaji “tugas” maka akan janggal sebab akan ada pembahasan *profession* pada bagian berikutnya.

Hematnya, secara sederhana *mission* ini berhubungan dengan kegiatan yang harus dilakukan untuk mencapai apa yang diinginkan. Ya, setiap tujuan pasti ada perencanaan dan pelaksanaan. Nah, dalam *Ikigai* ini, *mission* mengarahkan kita untuk menentukan apa tujuan hidup kita sehingga kita membuat perencanaan yang benar dan kemudian melaksanakan perencanaan itu dengan baik.

Setiap orang memiliki tujuan hidup. Sebab, manusia adalah makhluk yang berakal dan memiliki kebutuhan dan keinginan. Terpenuhinya kebutuhan manusia adalah tujuan itu.

Kebutuhan manusia bisa berupa material maupun immaterial. Kebutuhan material, misalnya adalah kebutuhan makan dan minum, memiliki rumah untuk

berteduh, pakaian yang pantas dikenakan, dan lain sebagainya. Sementara itu, kebutuhan immaterial, misalnya mendapat kepuasan, memperoleh penghargaan, memiliki hubungan dengan orang lain, dan lain sebagainya.

Kebutuhan-kebutuhan itu akan menjadi tujuan hidup seseorang. Seorang Jomblo pun memiliki kebutuhan tersebut dan menjadikannya tujuan. Untuk mencapai tujuan itu maka diperlukan perencanaan untuk mencapainya. Dengan perencanaan yang baik maka pelaksanaan akan dapat dilaksanakan dengan baik. Pada akhirnya, hasil yang didapat sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

### **3. TITIK TEMU HUBUNGAN ANTARA PASSION DENGAN MISSION**

Setelah kita menggali apa *passion* dan *mission*, kita mencari titik temu di antara keduanya. Secara umum, kita melihat bahwa *passion* sangat dekat dengan apa yang kita minati. Sementara itu, *mission* sangat dekat dengan apa yang kita butuhkan. Dari apa yang kita minati dan kita butuhkan tersebut kemudian kita selaraskan agar menemukan titik temu hubungan *passion* dan *mission*.

Titik temu hubungan keduanya adalah aktivitas yang suka kita kerjakan. Artinya, aktivitas yang kita suka jika terkait dengan *passion* dan *mission* kita maka akan membahagiakan.

Seorang Jomblo, ketika tujuannya mendapatkan pasangan, boleh menyelaraskan dengan minat yang ia miliki. Keterkaitan keduanya itu dapat menciptakan aktivitas yang positif untuk menjapai tujuannya. Misalnya, *passion* di bidang menulis maka ia bisa membuat kata-kata magis yang bisa membius calon pasangannya untuk tertarik kepadanya.

Bisa jadi pula, *passion* di bidang menulis ini menghasilkan uang yang mana dapat digunakan untuk mempersiapkan kehidupan bersama pasangannya kelak. Jadi, ketika *mission* adalah mendapatkan pasangan dan *passion* adalah menulis maka aktivitas menulis yang disukainya bisa melahirkan dua keuntungan sekaligus. Tentu hal tersebut bisa disebut sebagai kebahagiaan.

*Passion* dan *mission* adalah dua hal yang dimiliki oleh setiap orang. Terkadang, kita tidak bisa menyelaraskan hal tersebut dalam satu aktivitas. Maka, ketika kita mampu menyelaraskan keduanya, kita akan mendapati diri kita dalam

aktivitas yang menyenangkan. Hasil dari penyelarasan itu pun akan membuat kita mencapai kebahagiaan.

Memang tidak mudah menyelaraskan keduanya. Akan tetapi, kita harus memotivasi diri kita sendiri untuk menyelaraskannya. Sebab, ketika kita tidak pernah mencoba dan berusaha maka kita tidak akan pernah menemukan apa yang sebenarnya menjadi kebahagiaan kita.



# ***Passion and Profession***

## ***Kemampuan yang Kamu Kuasai***

**M**enggali apa yang ada dalam diri adalah upaya kita untuk menemukan Ikigai kita. Dengan upaya yang baik, Tuhan pasti akan memberikan kemudahan untuk menemukan kebahagiaan yang sedang kita upayakan. Tidak ada keberuntungan yang tiba-tiba. Semua harus diusahakan agar kita dapat menikmati sebenar-benarnya nikmat.

Menjadi seorang Jomblo di bawah bendera penderitaan sejurnya sangat tidak mengenakkan. Oleh sebab itu, berupaya menggali apa Ikigai kita adalah salah satu cara untuk melepaskan diri dari jeratan penderitaan di saat menjomblo.

Bukan tidak mungkin pula, upaya menggali Ikigai ini dapat memberi pencerahan kita agar segera menemukan cara untuk menemukan jodoh. Sebab, Ikigai adalah metode yang dirumuskan untuk mencapai kebahagaiaan yang kita harapkan.

Sebelumnya kita sudah membahas titik temu hubungan antara *passion* dan *mission*. Nah, pada bagian ini kita akan mengulas dan menggali seberapa jauh hubungan antara *passion* dan *profession*. Kita juga akan menyelaraskan keduanya agar kita bisa mencapai kebahagiaan. Kemudian kita juga akan menggali apa pekerjaan yang cocok bagi kita dari minat yang kita miliki. Dengan ketercapain keduanya maka diharapkan kita mengetahui bahwa kita bisa menemukan kebahagiaan dengan kepingan-kepingan bagian hidup tersebut.

## **1. PASSION**

Sebagaimana telah dibahas sebelumnya, *passion* adalah kesukaan, hobi atau juga minat yang kita miliki. Setiap orang memiliki *passion* di mana ia membantu dan memotivasi seseorang untuk mengerjakan sesuatu dengan penuh kesenangan.

Namun demikian, terkadang orang tidak mengetahui *passion*-nya. Oleh sebab itu, dalam bagian ini kita akan mencoba menggali apa *passion* yang kita miliki.

Poin yang kita fokuskan pada bagian ini adalah pengertian *passion* sebagai sesuatu yang ketika kita melakukan hal itu begitu saja dan lupa dengan hal yang lain. Dengan pemahaman seperti itu, kita dapat mencari

apa yang kita kerjakan sehingga bisa melupakan pekerjaan yang lainnya.

Jika sudah menemukannya, segera tulis sebagai catatan penting. Jika belum mengetahuinya, cobalah merinci kegiatan-kegiatan harian yang sering kamu lakukan. Kemudian, sisir kegiatan mana yang paling kita minati. Dengan demikian kamu dapat menemukan *passion* kita.

Jika masih tidak bisa menemukan, cobalah memahami bahwa *passion* itu jika tidak kita lakukan maka kita akan merasa ada sesuatu yang kurang dalam hidup kita. Apa itu? Segera dicatat kegiatan-kegiatan yang membuat kita seperti itu dan temukan mana yang paling membuat hidup kita hampa bila tidak melakukannya.

## 2. PROFESSION

*Profession* dalam ilmu kebahasaan adalah tugas atau juga pekerjaan. Pengertian umum dari *profession* adalah perbuatan yang kita lakukan dan setelah melakukannya kita mendapatkan upah dari mengerjakannya. Pengertian tersebut sangat mudah kita pahami karena semua orang dewasa pastinya harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Ketika kecil, orang tua kita bekerja untuk memenuhi hidupnya dan kita sebagai anak-anaknya. Dari pengertian sederhana ini, kita dapat mengatakan bahwa *profession* adalah hal-hal yang kita kerjakan untuk mendapatkan upah atau kompensasi.

*Profession* atau profesi yang melekat pada diri seseorang sebenarnya bukan hanya menghasilkan upah atau dalam bentuk material. Bisa jadi, profesi ini menghasilkan kebanggaan dan kepuasaan. Seorang dokter, misalnya, tidak melulu berhitung berapa uang yang bisa dibayar pasien. Tetapi, seorang dokter akan merasakan kepuasan apabila pasien yang ditanganinya mendapatkan kesembuhan dari Tuhan.

### **3. TITIK TEMU HUBUNGAN ANTARA PASSION DENGAN PROFESSION**

Profesi seseorang bisa jadi terkait dengan minatnya. Dalam hal ini, seseorang bukan hanya merasakan kepuasaan ketika mendapatkan uang dari apa yang dikerjakan, tetapi kadang sudah sangat cukup merasakan kepuasan batin ketika bisa melaksanakan pekerjaan.

Minat yang ada dalam diri seseorang, apabila terasah akan menjadi pekerjaan yang relevan. Jadi, titik

temu antara *passion* dan *profession* adalah terletak pada kemampuan yang kita kuasai. Artinya, ketika kemampuan yang kita kuasai jika terkait dengan *passion* dan *profession* kita maka akan menghasilkan kebahagiaan yang tidak bisa dinilai dengan uang semata.

Sementara itu, memang tidak sedikit orang yang profesinya tidak terkait dengan minat. Bahkan, minat dan profesi tidak terkait dengan kemampuan yang dikuasai. Jika hal ini terjadi maka kehidupannya secara umum menjadi menderita.

*Ikigai* adalah cara hidup untuk mencapai kebahagiaan yang mana bukan hanya perolehan material yang bisa memuaskan, tetapi perolehan immaterial juga bisa memuaskan hati. Seorang Jomblo akan merasakan kepuasaan material dan immaterial ketika berhasil menjalin hubungan dengan orang lain yang disukainya.

Sementara itu, antara minat, profesi dan kemampuan yang dikuasai seseorang akan menghasilkan kebahagiaan apabila selaras satu dengan yang lainnya. Orang bekerja pada bidang yang disukai dan dikuasai tentu saja menjalankannya dengan kerelaan yang lebih tinggi dan hasil yang memuaskan. Kepuasan lahir batin tentu akan didapatkan oleh orang seperti itu.



# ***Mission and Vocation***

## ***Hal yang Dibutuhkan Banyak Orang***

**P**ada bagian sebelumnya kita telah membahas keterkaitan antara *passion* dengan *mission* yang mana hal itu berhubungan dengan apa yang kita suka. Kemudian, sudah dibahas pula mengenai keterkaitan *passion* dengan *profession* yang mana keduanya terhubung dengan kemampuan yang kita sukai.

Selanjutnya, pada bagian ini kita akan membahas keterkaitan antara *mission* dan *vocation*. Pembahasan ini diperlukan untuk menemukan titik temu hubungan keduanya dengan hal yang dibutuhkan banyak orang. Artinya, kita akan belajar menggali peluang yang mungkin bisa kita kerjakan berdasarkan tujuan dan keahlian kita.

*Ikgai* adalah cara orang Jepang dalam menemukan kebahagiaan secara metodis. Kebahagiaan dalam hal ini bukan hanya kepuasan yang dihasilkan dari materi, tetapi juga kepuasan yang dihasilkan dari batiniah. Oleh sebab itu, orang Jepang yang panjang umur dan bahagia tidak selalu terlihat kaya dengan rumah bak istana dan kendaraan yang semewah Ferrari atau Mercedes Benz.

Mereka tidak terlalu membutuhkan material yang fana. Mereka justru menemukan kebahagiaan ketika bisa memenuhi apa yang dibutuhkan orang lain berdasarkan tujuan dan kemampuan yang mereka miliki. Inilah inti dari Ikigai, mendapatkan kebahagiaan itu bukan hanya soal materi.

## **1. *MISSION***

Pada bagian sebelumnya sudah dibahas bahwa *Mission* dalam hal ini diartikan sebagai keinginan atau tujuan. Apa tujuan hidup yang kita miliki, itulah yang disebut dengan *mission*.

Secara sederhana *mission* berhubungan dengan kegiatan yang harus dilakukan untuk mencapai apa yang diinginkan. Apabila kita memiliki tujuan maka kita harus membuat perencanaan dan menjadwalkan pelaksanaan. Ikigai mengarahkan kita untuk menentukan apa tujuan hidup kita sehingga kita membuat perencanaan yang benar dan kemudian melaksanakan perencanaan itu dengan baik.

Kita tahu bahwa semua orang memiliki tujuan hidup karena manusia adalah makhluk yang berakal dan memiliki kebutuhan. Dalam hal ini, terpenuhinya kebutuhan manusia adalah tujuan itu.

Lalu, bagaimana orang memenuhi apa yang dibutuhkan, ia menggunakan akalnya untuk berpikir cara-cara yang praktis untuk mendapatkan kebutuhannya. Namun, tidak semua orang bisa dengan mudah mendapatkan apa yang dibutuhkan. Ada proses yang harus dilampaui.

Panjang dan pendeknya proses untuk mencapai kebutuhannya, seorang anak manusia bergantung dan tunduk kepada Kemahakuasaan Tuhan. Tidak perlu dipikirkan panjang atau pendek prosesnya, tetapi tetap berusaha mencapai yang dibutuhkan adalah hal terpenting yang harus dilakukan. Dengan pemikiran seperti itu maka kita sudah berada dalam metode Ikigai dalam mencapai kebahagiaan.

## **2. VOCATION**

*Vocation* dalam ilmu kebahasaan diartikan kecakapan atau juga keahlian. Pemaknaan ini sesuai dengan metode Ikigai yang sedang kita bicarakan dalam buku ini. Setiap orang harus memiliki keahlian dalam bidang tertentu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Keahlian ialah suatu kemampuan untuk melakukan terhadap sebuah peran. Ketika menjadi penulis, keahlian

yang harus dimiliki adalah menggunakan bahasa yang digunakan untuk menulis.

Memiliki keahlian tertentu bisa menjadi modal untuk kita berkembang di kemudian hari, sukses di kemudian hari, bahkan bisa menjadi nilai jual tersendiri. Apalagi, jika keahlian tersebut bermanfaat bagi orang lain, tentu ini akan menjadi nilai tambah.

Keahlian itu membutuhkan proses dalam mendapatkannya. Proses menjadi ahli tidaklah semudah membalik telapak tangan. Namun, apapun bidang keahlian yang ingin dimiliki, tak ada kata terlambat untuk mulai mempelajari dan berproses menjadi ahli.

### **3. TITIK TEMU HUBUNGAN ANTARA *MISSION* DENGAN *VOCATION***

Tujuan hidup anak manusia harus disesuaikan dan didukung dengan keahlian. Ini sudah menjadi rumusan yang jelas. Sebab, ketika kita memiliki tujuan dan kita tidak mengasah keahlian kita untuk mencapai tujuan tersebut, mustahil kita akan mencapai tujuan kita. Tidak ada Abakadabra dalam hidup ini. Semua harus diusahakan agar kita mendapatkannya

Nah, dari titik temu jalanan hubungan antara *mission* dan *vocation* tersebut, kita bisa melihat sebuah peluang

yang tercantum di dalamnya. Adalah hal yang dibutuhkan banyak orang apabila sesuai dan terkait dengan *mission* dan *vocation* kita maka akan menghasilkan kebahagiaan.

Apa yang dibutuhkan oleh orang banyak tentu menjadi peluang besar bagi kita untuk meraih kesuksesan. Misalnya saja, kita melihat kebutuhan orang masa kini akan media sosial. Nah, walaupun sudah memiliki Facebook yang besar dan memiliki ratusan ribu akun, tapi Mark Zuckerberg tetap membeli Whatsapp dan Instagram untuk menjadi ladang bisnisnya.

Keahlian Mark dalam mengelola media sosial sudah terakui dari titik nol, ia membuat lalu mengembangkan Facebook sampai sebesar sekarang. Jadi, bukan tidak mungkin, ketika dia melihat Whatsapp dan Instagram yang sudah berkembang itu untuk ia besarkan menjadi raksasa.

Mark tahu bahwa dirinya memiliki tujuan untuk menghubungkan semua orang melalui media sosial. Dia juga punya keahlian pengelolaan itu. Kemudian, dia tahu bahwa semua orang membutuhkan media sosial agar terhubung dengan orang lain. Nah, inilah titik temu hubungan *mission* dengan *vocation* yang sangat terkait dengan peluang yang bisa diambil untuk menjadi sebuah kesuksesan besar.

Kesempatan selalu ada jika kita mau melihat dan menggali setiap hal yang ada di sekeliling kita. Apalagi, ketika kita sudah mempunyai tujuan hidup yang jelas maka sangat mudah untuk melihat peluang itu. Tapi, memang berat mencapai tujuan dengan peluang yang ada apabila kita tidak memiliki keahlian apapun.

Dalam Ikigai, keselarasan antara tujuan hidup dengan keahlian yang dimiliki seseorang haruslah selaras. Orang yang tidak mempunyai keahlian sangat tidak memungkinkan mempunyai banyak uang dari pekerjaan yang dikerjakannya tanpa keahlian di bidang itu. Berbeda dengan kisah hidup Mark Zuckerberg yang dibahas singkat di atas, kita bisa melihat kesuksesan bisa di tangan Mark karena dia menyelaraskan antara tujuan, keahlian dan apa yang dibutuhkan banyak orang.

Jadi, berdasarkan uraian di atas, meskipun Ikigai muncul berabad lalu di Jepang, tetapi korelasinya dengan masa kini tetap akan ada. Oleh sebab itu, metode Ikigai ini perlu untuk dipelajari dan dipraktikkan agar kita bisa mencapai kebahagiaan dengan sukses.



## ***Vocation and Profession***

### ***Hal yang Membuat Kamu Dibayar untuk Mengerjakannya***

**P**ersoalan hidup mudah diselesaikan jika kita berani mengembangkan diri kita. Pada posisi apa pun, saat kita berada dalam kondisi Jomblo sekalipun, kita bisa memetik kebahagiaan yang sudah tersaji di hadapan kita. Tetapi, kadang mata kita buta dan tidak bisa melihat peluang sebagai sebuah kesempatan emas.

Ikgai mencoba membukakan mata kita dengan beberapa metodenya yang sudah dijelaskan di atas. Kemudian, kita juga akan menggali lagi bagaimana cara membuka mata kita agar melihat peluang sebagai kesempatan emas, yaitu dengan cara melihat dan menggali hubungan antara *vocation* dan *profession*. Dengan mengetahui keduanya, kita bisa melakukan apa yang semestinya kita lakukan untuk mencapai kebahagiaan yang telah kita idam-idamkan.

## **1. VOCATION**

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, *vocation* dalam ilmu kebahasaan diartikan kecakapan atau juga keahlian. Secara sederhana kita menyebutnya sebagai keahlian. Keahlian adalah kecakapan atau kemampuan seseorang dalam bidang tertentu yang sering dikerjakan dengan mudah karena telah dilengkapi dengan pengetahuan dan kemampuan teknikal.

Keahlian seseorang akan memudahkannya dalam melakukan aktivitas pekerjaan. Seseorang harus membekali dirinya dengan keahlian. Itulah mengapa kita harus sekolah agar memiliki keahlian yang dapat kita andalkan untuk memenuhi kehidupan kita.

Walaupun demikian, sekolah bukan satu-satunya tempat untuk mengasah dan meningkatkan keahlian kita. Kita bisa mengasah keahlian kita secara otodidak ataupun melewati kursus-kursus tertentu. Hal terpenting yang harus kita ingat bahwa semua orang harus memiliki keahlian yang dapat diandalkan untuk memenuhi kebutuhan kita.

Dengan memiliki keahlian, kita akan dimudahkan dalam melakukan tugas pekerjaan yang mana kita dibayar ketika kita melakukannya. Tanpa keahlian,

tugas pekerjaan akan berantakan dan sangat sulit orang membayar pekerjaan kita yang hasilnya memang tidak bagus.

## **2. PROFESSION**

Sebagaimana dijelaskan pada bagian sebelumnya, *profession* dalam ilmu kebahasaan adalah tugas atau juga pekerjaan. Secara sederhana kita akan menyebutnya sebagai profesi. Profesi diartikan sebagai pekerjaan yang membutuhkan pelatihan dan penguasaan terhadap suatu pengetahuan khusus.

Seseorang yang berkompeten di suatu profesi tertentu disebut profesional. Walau demikian, istilah profesional juga digunakan untuk suatu aktivitas yang menerima bayaran, sebagai lawan kata dari amatir.

Profesi seseorang bukan hanya menghasilkan uang atau perolehan material lain, tetapi bisa juga menghasilkan kepuasan apabila sesuai dengan minatnya. Tetapi, apa yang dilakukan sebagai profesi memang pada umumnya dikompensasikan dengan uang sebagai bayaran. Walaupun tidak selamanya begitu, sebab kebahagiaan itu bukan hanya tercipta dari bentuk material saja.

### **3. TITIK TEMU HUBUNGAN ANTARA MISSION DENGAN VOCATION**

Semua orang butuh keahlian agar dapat melaksanakan tugas yang harus dikerjakannya. Keahlian terkait hubungannya dengan profesi yang digeluti. Apabila seorang berprofesi sebagai guru maka ia harus memiliki keahlian dalam bidang pengajaran. Apabila tidak memiliki keahlian mengajar maka siswa-siswi yang diajarnya bisa jadi tidak memahami materi yang disampaikannya.

Profesi seseorang yang dibarengi dengan keahlian yang searah maka akan menghasilkan bayaran yang tinggi. Seorang montir yang memiliki keahlian teknikal dalam memerbaiki mesin kendaraan tidak akan kesulitan mendapatkan klien. Bahkan, bisa jadi ia sampai menolak klien karena waktu pengerjaan sudah tidak ada.

*Vocation* dan *profession* memiliki hubungan yang terkait satu sama lain. Dengan menyatunya keduanya maka itulah alasan orang untuk membayar kita ketika kita mengerjakannya. Memang, bayaran tidak selalu identik dengan uang. Tetapi, bisa jadi, terjalin hubungan persahabatan yang akrab atas pekerjaan yang dia kerjakan dengan penuh keahlian itu.

Titik temu hubungan antara *vocation* dan *mission* adalah hal di mana kita dibayar ketika kita mengerjakannya. Secara sederhana kita bisa menyebut profesionalisme. Profesionalisme inilah yang dijadikan salah satu metode Ikigai dalam mendapatkan kebahagiaan.

Ikigai menyatukan dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Harapan untuk memperoleh kebahagiaan adalah ketika kita dapat mengerjakan tugas yang menjadi profesi kita dengan keahlian yang kita miliki. Berdasarkan itu, kita berhak untuk dibayar, baik dengan uang maupun dengan bentuk-bentuk lain dari kebahagiaan, hubungan interaksi yang dekat dan akrab, misalnya.

Mencapai titik kebahagiaan adalah usaha kita yang harus kita lakukan dengan segala daya upaya. Seorang Jomblo bukanlah orang yang lemah dan mudah dilemahkan. Semangat untuk mengakhiri kejombloan seharusnya tertanam dengan metode-metode Ikigai yang tersaji di atas. Semoga, proses penantian jodoh segera tuntas dan kita lulus ke tahap ujian hidup selanjutnya, menikah.



*Bagian 4*

# **MENGUMPULKAN KEBAHAGIAAN DAN KESUKSESAN KECIL**



# **Tuhan Mahabaik**

**M**ungkin pada suatu kali kita pernah terbuka kesadaran kita bahwa salah satu hal yang membuat kita bisa tetap bertahan hidup adalah oksigen. Ketika kita menyadari itu, apakah kita pernah merunut dengan lembut dengan pertanyaan siapakah yang menciptakan oksigen untuk kita hidup ini?

Nah, ketika kita sudah menemukan pertanyaan itu, tentu kita akan dengan mudah bisa menjawab bahwa yang menciptakan oksigen adalah Tuhan. Ya, Tuhan telah menciptakan oksigen untuk kita sehingga kita bisa terus bertahan hidup.

Akan tetapi, karena seringnya kita nikmati maka kita jauh dari kesadaran bahwa Tuhan senantiasa Mahabaik kepada kita sehingga Dia tidak menjauhkan oksigen dari kita. Coba bayangkan jika kita dijauhkan dari oksigen, bagaimana napas kita dapat membantu kinerja jantung, peredaran darah dan terutama otak kita?

Manusia bisa bertahan hidup sekitar tiga minggu tanpa makanan, sedangkan tanpa minuman manusia bisa bertahan selama tiga hari. Tetapi, tanpa oksigen, otak manusia hanya bisa bertahan selama 10 sampai 15 menit saja.

Jika otak tidak terisi oksigen, maka otak tidak berfungsi. Ketika otak tidak berfungsi, seluruh organ tubuh akan berhenti. Sebab, otak adalah organ tubuh yang menggerakkan organ-organ tubuh lainnya.

Pembahasan tentang pentingnya oksigen tentu sudah kita pelajari sejak sekolah dasar. Karena terlalu lama mengendap dalam ingatan, akhirnya tidak terlalu kita pikirkan. Nah, ketika kita menyadari bahwa satu hal saja bisa membuat kita mati atau hidup, maka betapa Mahabaiknya Tuhan kita karena selalu memberi kita oksigen sehingga kita dapat bertahan hidup.

Bukankah ketika kita bisa menjangkau oksigen dengan mudah itu sebagai sebuah kebahagiaan? Inilah cara berpikir seseorang yang telah menemukan Ikigainya. Ia bisa mengambil hal-hal kecil yang membahagiakan untuk mencapai kebahagiaan besar.

Berkaitan dengan status Jomblo, kita sebenarnya dapat memetik kebahagiaan kecil dalam keseharian kita. Satu petikan kebahagiaan, jika kita kumpulkan maka akan menjadi kebahagiaan besar. Hidup menjomblo bukan berarti tidak bisa bahagia. Banyak cara yang bisa dilakukan agar hidup ini lebih berwarna jika kita tidak mempunyai seorang kekasih.

Ya, manusia adalah mahluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri tanpa adanya seorang di sampingnya. Tak terkecuali seorang kekasih yang menyayangi kita, dari hal seperti itu biasanya kebahagiaan seorang akan muncul. Tetapi pada keadaan sebenarnya tidak semua orang dengan mudah bisa mendapatkan pasangan.

Pada saat kita tidak mempunyai pasangan, cobalah untuk menikmati kebebasan yang kita miliki dengan melakukan hal-hal yang kita suka. Sebab, pada masa seperti ini tidak ada yang mengatur tentang cara hidup kita. Menikmati hal-hal seperti itu sebagai sesuatu yang patut kita syukuri. Dan, berhenti membanding-bandikan diri kita dengan orang lain yang sudah memiliki kekasih. Sebab, belum tentu juga dengan memiliki kekasih, kita pasti merasakan kebahagiaan.

Pada dasarnya semua orang butuh kasih sayang. Kasih sayang tidak hanya bisa diperoleh dari kekasih, tetapi juga bisa didapat dari orang lain di sekitar kita. Boleh jadi kita iri dengan teman yang memiliki kekasih, tetapi belum tentu teman kita itu benar-benar bahagia. Carilah cinta yang lain, yaitu dari sahabat, orang tua, bahkan anak-anak terlantar yang butuh dukungan kita.

Ketika kita Jomblo, cobalah untuk mencari kegiatan yang sebelumnya belum pernah kita lakukan untuk mengisi waktu luang. Misalnya, dengan belajar mengembangkan minat dan bakat kita, mendaki gunung, atau kursus apa pun. Dengan

mengisi waktu luang yang kita miliki, kesedihan dalam diri kita karena tidak adanya kekasih bisa terobati. Selain itu, kita dapat menambah teman dan sahabat baru.

Jika kita baru putus cinta, jangan langsung menutup diri dari cinta yang lain. Jadilah seseorang yang menyenangkan dan terbuka bagi teman-teman baru. Cobalah untuk bisa menjadi pendengar yang baik untuk teman kita jika mereka sedang mengalami masalah. Dengan begitu, banyak pengaruh positif yang dapat kita terima.

Sebagai seorang Jomblo, tentu tidak akan ada yang mengingatkan untuk meninggalkan kebiasaan buruk yang kita miliki. Namun, tak ada salahnya berbenah diri. Bangun tidur lebih pagi dan berhenti merokok. Dengan begitu, kita akan lebih menghargai diri sendiri.

Banyak orang bersedih hanya karena hal-hal sepele yang tak berarti, misalnya patah hati. Hidup itu bukan hanya semata-mata cinta kepada lawan jenis. Ada banyak kecintaan yang bisa kita kelola dalam masa Jomblo. Tuhan Mahabaik. Kita tidak perlu melepaskan diri kita sebagaimana orang-orang yang mengingkari nikmat Tuhan.

Betapa sempitnya hidung-hidung mereka dan sengsaranya jiwa-jiwa mereka. Hidup mereka hanya pada sebatas soal perut, piring, rumah, dan materi-materi lainnya. Mereka tidak pernah mau menengadahkan pandangan

mereka ke angkasa kehidupan yang ideal. Mereka juga tak pernah menatap bintang-bintang keutamaan hidup.

Kecemasan dan pengetahuan mereka hanya pada soal kendaraan, pakaian, sandal dan makanan. Coba perhatikan, betapa banyaknya manusia yang hidupnya dari pagi hingga sore hanya disibukkan oleh kecemasan dan kegelisahan mereka agar dicintai orang lain, takut dianggap tidak laku, agar tidak mendapat celaan, atau mengalami keadaan yang menyedihkan.

Semua itu, pada dasarnya justru merupakan musibah besar bagi manusia-manusia seperti itu. Betapa mereka sama sekali tidak memiliki tujuan-tujuan yang lebih mulia yang seharusnya menyibukkan mereka dan kepentingan-kepentingan agung yang seharusnya menyita seluruh waktu mereka.

Apabila kita juga merasa seperti yang dirasakan orang-orang tadi maka renungkanlah kembali hal-hal yang selama ini telah menyita perhatian dan hidup kita, atau bahkan membuat kita resah setiap saat. Benarkah semuanya itu pantas memperoleh perhatian dan porsi yang sedemikian besar dalam hidup kita?

Mengapa kita harus rela mengorbankan pikiran, daging darah, ketenteraman, dan waktu hanya untuk persoalan-persoalan sepele? Ibarat orang berjual beli, apa yang kita

lakukan itu sebenarnya suatu kecemasan dan kerugian besar yang dibayar murah.

Para ahli psikologi sering mengatakan, “*Buatlah batasan yang rasional (wajar) untuk setiap hal.*” Letakkanlah setiap persoalan sesuai dengan ukuran, bobot, dan kadarnya. Janganlah sekali-kali kita melakukan kezaliman dan melampaui batas.

Abaikanlah hal-hal sepele yang tak penting. Sebab, Tuhan Mahabaik dan kita selalu bisa mendapatkan Kemahabaikan-Nya itu. Jangan sampai kita hanya disibukkan oleh persoalan seperle dan waktu kita habis karenanya. Dengan begitu, niscaya kegundahan dan kecemasan yang kita alami akan selalu menjauh dan kita pun selalu riang ceria.

Ada banyak kebaikan Tuhan yang telah kita rasakan, nikmat sehat dan terutama nikmat iman. Jika posisi kita masih Jomblo, tidak perlu kita mengabaikan kenikmatan-kenikmatan yang senantiasa dialirkan kepada kita itu. Begitulah orang yang sudah menemukan Ikigai-nya dalam menjalani hidup. Maka, mereka tidak lagi merasakan penderitaan. Sebaliknya, mereka selalu merasakan kebahagiaan.

# **Kemahadikdayaan Tuhan**

**O**rang yang telah menemukan Ikigai dalam kehidupannya akan bisa merasakan kenikmatan hidup yang luar biasa. Meskipun sedang mengalami sebuah cobaan, tetapi mereka tetap bisa menikmati karunia-karunia lainnya yang selalu diberikan Tuhan.

Kehidupan makhluk Tuhan ditentukan oleh takdir-Nya. Kenyataan hidup, tidak sekedar bisa dikatakan hitam atau putih sebab ada banyak warna dalam kehidupan makhluk. Dalam hal ini, ketika kita hidup sebagai manusia yang Jomblo, seakan kita terjebak dalam satu warna, yaitu warna hitam, sebagai lambang kegelapan, kesuraman dan penderitaan.

Tapi, maukah kita melihat bahwa dalam kondisi seperti itu bukan hanya warna hitam saja yang sedang kita alami. Sebab, masih ada warna-warna lain yang menghiasi hidup kita, betapa pun sedikitnya potensi warna-warni tersebut, tetapi tetap ada.

Tuhan Mahadikdaya. Dia menciptakan makhluk bukan hanya dengan satu warna saja. Lihat saja ras manusia

yang ada di dunia ini. Betapa macam, model dan warnanya berbeda-beda. Bahkan, dua orang yang lahir pada kehamilan yang sama pun tidak persis sama. Hanya identik saja. Ketika melihat sekilas memang kita sulit membedakan, tetapi kenyataannya Tuhan Mahadikdaya, menciptakan dua anak manusia dari kandungan yang sama waktunya tetapi tidak sama persis.

Jika ingin mengamati lebih jelas Kemahadikdayaan Tuhan, kita bisa melihat makhluk-Nya yang kita sebut semut. Betapa makhluk sekecil ini diberi kemampuan untuk mendapatkan makanan mereka sendiri. Mereka dibekali insting berusaha agar dirinya dan koloninya bisa menikmati makanan.

Dari gambaran itu, betapa kita bisa melihat Kemahadikdayaan Tuhan. Betapa kita bisa memotret, makhluk sekecil ini saja jika dibekali kemampuan berusaha, apalagi kita, manusia yang diberi kesempurnaan akal dan fisik! Kemudian, apakah kita mengira makhluk sekecil ini tidak terserang virus yang membuatnya sakit? Jika kita mengira tidak, mengapa kita tidak melihat hewan peliharaan kita, kucing misalnya. Apabila kucing bisa terserang virus yang menyebabkan sakit sangat mungkin semut ini juga terserang virus yang menyebabkannya sakit. Lalu, seberapa besar virus yang menyerang makhluk yang sekecil ini?

Tuhan Mahadikdaya. Dia yang menciptakan yang kita anggap tidak mungkin ada menjadi kenyataan. Kita akan diperlihatkan ayat-ayat-Nya yang begitu nyata untuk menyaksikan Kemahadikdayaan-Nya. Jadi, dalam kondisi Jomblo, bukankah kita bisa menemukan kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang sering kita abaikan?

Berkait dengan status Jomblo, kita juga bisa melihat Kemahadikdayaan Tuhan atas status yang kita sandang. Jomblo adalah satu kosakata yang sangat ditakuti oleh banyak orang, terutama remaja. Karena kosakata ini disemat makna negatif yang bikin alergi, yakni suatu pertanda tidak lakunya seseorang untuk mendapatkan pasangan dari lawan jenis.

Banyak sekali remaja apalagi kalangan remaja putri yang merasa seperti kena kutukan kalau sampai predikat Jomblo mereka sandang. Akhirnya, dengan berbagai macam cara mereka berusaha untuk melepaskan kutukan ini.

Status Jomblo begitu menakutkan buat sebagian orang yang miskin iman. Orang yang tidak mau melihat Kemahadikdayaan Tuhan. Mereka lebih memilih jalan maksiat dengan pacaran daripada menyandang status ini. Meskipun sering kali dalam pacaran mereka juga merasa terpaksa; bisa karena dipaksa teman, bisa karena dipaksa orang tua, bisa juga dipaksa diri sendiri karena konsep diri yang salah.

Jangan sampai kita memiliki konsep diri yang salah. Misalnya, merasa merana karena tanpa punya pacar, merasa jelek dan nggak laku ketika belum pernah merasakan pacaran, merasa akan jauh lebih bahagia bila ada pria/wanita di samping kita. Itulah konsep yang salah dan menyesatkan. Belum lagi dorongan media baik TV, radio, ataupun majalah yang menawarkan gaya hidup bebas dengan label pacaran yang semakin gencar dilakukan.

Padahal, apa yang didapat dari pacaran adalah perbuatan yang bisa kita putuskan dengan sadar. Kita harus membuat keputusan benar dalam hidup. Jangan sampai kita melakukan perbuatan yang salah dan membuat kita menyesal kemudian.

Kenapa harus pacaran? Mungkin, di antara kita ada yang menjawab: "Biar nggak kuper," atau "Biar nggak dibilang nggak laku," atau "Biar ada cowok yang sayang sama kita," atau "Biar ada semangat untuk belajar," atau "Biar nggak malu dengan teman-teman yang pada punya pacar," atau "Sekadar pingin tahu rasanya," dan jawaban-jawaban lain yang sebenarnya sangat klise.

Pacaran adalah aktivitas yang dilakukan berdua dengan sang kekasih sebelum menikah. Aktivitas atau kegiatan ini bisa bermacam-macam bentuknya. Bisa nonton bareng, makan bakso berdua, jalan berdua, atau belajar bersama. Inti dari pacaran adalah terpuaskannya kebutuhan nafsu,

bukan ingin memenuhi kebutuhan akan adanya pasangan hidup.

Jika menginginkan adanya pasangan hidup, menikah adalah jalan yang baik. Sebab, dengan menikah kita akan melihat Kemahadikdayaan Tuhan melalui pasangan kita. Kita akan melihat betapa dua orang yang berbeda wujud dan ruh bisa disatukan dalam kebahagiaan.

Kebahagiaan berpacaran itu semu, sementara kebahagiaan pernikahan itu hakiki. Perbedaan itu jelas bisa kita rasakan. Berpacaran ada banyak batasan, baik norma sosial maupun norma agama. Batasan ini lah yang membuat kebahagiaan berpacaran itu semu. Sementara, menikah itu halal menurut norma sosial dan norma agama. Jadi, menikah itu tidak ada batasan hubungan keduanya yang membuat kebahagiaan pernikahan itu hakiki atau nyata.

Ketika berstatus Jomblo, menghindarkan diri dari berpacaran tentu cukup baik dan sangat perlu. Itu artinya, ketika Jomblo sebaik-baik perilaku yang kita lakukan dalam keseharian adalah bertujuan meningkatkan kemampuan diri. Dalam Ikigai, kita sudah mempelajari bahwa kebahagiaan itu bisa didapat ketika kita bisa menyelaraskan antara kesukaan dan tujuan dengan aktivitas yang kita sukai, kesukaan dan profesi dengan keahlian yang kita kuasai, tujuan dan keahlian dengan hal yang dibutuhkan banyak orang, serta

profesi dan keahlian dengan hal yang membuat kita dibayar ketika selesai melakukannya.

Mengembangkan diri sesuai konsep Ikigai tersebut tentu lebih bermanfaat bagi masa depan kita daripada melenakan diri dengan pacaran yang keuntungannya tidak bisa ditakar dengan logika. Maka, ketika kita ingin melihat Kemahadikdayaan Tuhan, kita bisa menyelaraskan kehidupan kita ini.



# **Tersenyum untuk Bahagia**

**P**sikologi memainkan peranan penting untuk memperbaiki kondisi mental seseorang. Namun, dalam ilmu psikologi, bukan hanya kata-kata motivatif atau petunjuk-petunjuk perilaku yang bisa menyembuhkan penderitaan seseorang. Menikmati rasa sakit saat menderita adalah salah satu cara untuk mendapatkan kebahagiaan. Bagaimana caranya?

Hitunglah rasa sakit yang kamu rasakan dalam sehari ini. Setelah itu, hitunglah rasa sakit yang kamu rasakan dalam satu minggu ini. Selanjutnya, sebulan dan kemudian setahun.

Hitunglah dengan obyektif. Dengan menghitung secara obyektif dan kamu menemukan hasilnya, kamu akan menemukan bahwa nalar kamu ternyata bisa digunakan untuk berpikir cerdas.

Dan, kenyataan tentang kecerdasan nalar kamu itulah modal utama untuk menikmati rasa sakit. Sebab, ketika rasa sakit menyebabkan nalar kamu lemah dan tidak bisa digunakan bernalar dengan obyektif maka kamu tidak akan bisa menikmati penderitaan yang kamu alami.

Ketika dalam situasi Jomblo, penderitaan bisa kamu nikmati seperti itu. Ketika kamu bisa menikmatinya maka sesakit apapun, bibir kamu tetap bisa menyuggingkan senyuman. Nah, ketika bibir sudah bisa mencapai titik tersenyum dengan sempurna, sebuah kelegaan akan kamu dapat dengan tanpa kamu sadari.

Teori ini memang agak tidak umum. Tetapi, penulis sudah berkali-kali membuktikan ketika menghadapi klien yang sedang merasakan penderitaan yang berat. Percobaan-percobaan memang tidak lepas dari usaha mereka. Tetapi, toh mereka berhasil dengan baik.

Penulis tidak menemukan klien yang gagal mencapai titik senyuman sempurna. Artinya, bisa dikatakan bahwa semua orang yang merasakan penderitaan mampu untuk menggunakan nalar obyektifnya agar dapat menemukan kebahagiaan yang sempat menghilang dari hidup mereka.

Dalam senyuman, kita dapat memperoleh sangat banyak manfaat, selain kebahagiaan, kita juga lebih terlihat awet muda apabila mudah untuk tersenyum. Ikigai adalah konsep hidup dengan kebahagiaan. Maka, tersenyum adalah salah satu cara untuk meraih kebahagiaan itu.

Kita tak akan rugi dengan tersenyum. Ada banyak manfaat yang akan kita dapat dengan tersenyum.

## **1. SENYUM MAMPU MENCAIRKAN SUASANA**

Bila suatu saat kita sedang berpergian dengan naik kereta api. Lalu di depan kita duduk dua orang penumpang yang lain, orang pertama berwajah datar dan bersikap cuek dan seakan-akan tidak melihat kita di depannya, dan orang kedua memasang wajah ceria dan tersenyum saat kita melihatnya, kira-kira yang akan kita sapa orang yang mana?

Tentu kebanyakan dari kita memilih menyapa orang yang tersenyum kepada kita. Karena kita akan lebih merasa nyaman jika mengobrol dengan orang yang terlihat ramah. Bahkan Dale Carnegie pengarang buku *Mencari Kawan dan Mempengaruhi Orang Lain* menyarankan kita untuk tersenyum, sebagai cara agar kita disukai orang lain.

## **2. SENYUM BAIK UNTUK KESEHATAN WAJAH**

Para pakar kesehatan dan kecantikan sering kali menyarankan bahwa olahraga yang paling baik dan paling efektif untuk kesehatan wajah adalah dengan tersenyum. Dengan tersenyum, aliran darah di sekitar wajah menjadi lebih lancar dan ribuan syaraf di sekitar

wajah mengalami pergerakan secara konstan. Hal ini akan menyebabkan otot dan kulit wajah menjadi semakin kencang sehingga mengurangi efek terjadinya keriput. Hanya dengan membiasakan tersenyum saja, maka kita akan terlihat muda lebih lama.

### **3. SENYUM BISA MENDATANGKAN PELANGGAN**

Pada saat kita pergi ke toko untuk membeli barang, seperti biasa yang dilakukan para pembeli adalah melihat-lihat dulu dan bertanya sekaligus juga membandingkan harga. Ketika pelayan atau pemilik toko melayani kita dengan ogah-ogahan serta menunjukkan muka masam, apakah kita akan membeli barang di toko itu? Kalaupun kita masih membeli juga karena merasa tidak enak, tentu di hari lain kita akan enggan untuk kembali.

Tapi, coba jika kita dilayani dengan senyum yang ramah, bisa jadi kita akan terus berlangganan dengan toko tersebut. Ketika sebagai pembeli kita berharap untuk dilayani dengan ramah, maka ketika kita lah yang menjadi pelayan atau pemilik sebuah toko maka selayaknya kita harus ikhlas melayani pembeli dengan ramah.

## **4. SENYUM SEBAGAI WUJUD PENGHARGAAN**

Misalkan saat ini kita berprofesi sebagai satpam, apa yang akan kita rasakan bila ada pengunjung yang tersenyum kepada kita? Tentunya kita akan merasa sangat senang sekali. Perasaan itu juga akan dirasakan oleh orang lain yang memiliki profesi tersebut, ketika kita mau menebar senyuman ikhlas untuk mereka. Sebab untuk masa sekarang ini, berapa banyak orang berduit yang rela tersenyum untuk orang kecil? Mereka akan lebih respek dengan kita, karena merasa dihormati dan dihargai.

## **5. SENYUM DAPAT MEMANCARKAN AURA POSITIF**

Ketika kita sedang marah, jengkel, kesal, patah semangat, patah hati, murung dan cemberut, sesekali cobalah untuk melihat penampilan kita di depan cermin. Pada cermin itu akan terlihat sosok diri kita yang kurang enak pandang. Wajah murung pada cermin itulah yang juga dilihat oleh orang lain ketika kita sedang tidak enak hati. Sekarang coba pada saat tersenyum kita bercermin. Tentunya yang akan muncul adalah sosok diri kita yang paling indah karena senyuman yang kita lakukan itu mampu meningkatkan aura positif didalam diri kita.

## **6. SENYUM MAMPU MENDATANGKAN KEBAHAGIAAN**

Saat kita sedang sedih, biasanya kita selalu mengurung diri atau menyendiri. Badan terasa lemas dan kepala akan tertunduk lesu. Di saat itulah kita akan merasa sebagai orang yang paling menderita di dunia.

Memang terkadang masalah yang datang bertubi-tubi dapat membuat kita bersedih. Namun jika kita terus terhanyut dalam kesedihan itu, energi dan waktu kita akan terkuras sia-sia. Jika kita mampu tersenyum di kala sedih maka senyuman itu akan mengobati hati yang terluka dan tersakiti.

## **7. SENYUM ADALAH SALAH SATU PRINSIP MERAIH KESUKSESAN**

Senyuman adalah salah satu jembatan dalam meraih kesuksesan. Ya, senyuman menyimpan kekuatan yang dahsyat. Sesuatu yang sulit dapat menjadi mudah karena senyuman. Menurut Dale Carnegie dalam buku *How to Win Friends and Influence People* yang diterjemahkan menjadi *Bagaimana Mencari Kawan dan Mempengaruhi Orang Lain*, senyuman tulus ini adalah salah satu prinsip dalam meraih kesuksesan.

Carnegie mencontohkan seorang manajer personalia di sebuah minimarket di kota New York City yang mana ia memilih mempekerjakan seorang gadis yang belum menamatkan sekolah, akan tetapi memiliki senyuman daripada seorang Ph.D yang memiliki wajah yang muram. Menurutnya, senyum tulus dapat membawa dampak aura positif yang dapat ditularkan pada lingkungan sekitarnya.

Senyuman tak akan dapat dibeli, diminta, dicuri, ataupun dipinjamkan, hal tersebut karena ia merupakan sesuatu yang tak berguna sebelum ia di berikan pada orang lain. Itulah senyuman yang memperkaya orang yang menerima tanpa membuat mereka yang memberinya bangkrut.

Ikgai menyarankan kepada setiap orang untuk tersenyum meskipun dalam kondisi Jomblo. Kita tidak punya hak untuk menyimpan kesedihan dalam diri kita. Kita punya hak untuk berbahagia. Oleh sebab itu, Ikgai menyarankan kepada kita untuk selalu tersenyum meskipun dalam kondisi Jomblo dan menyediakan.



# **Bergairah Menjalani Hidup**

**P**erasaan kita terkadang dimainkan oleh situasi dan kondisi. Kadang terasa lemah, kadang terasa kuat. Ketika kuat, kita tidak membutuhkan apa pun untuk menjadi lebih baik. Namun, ketika lemah dan gairah hidup meredup, kesuksesan apa yang hendak datang?

Dalam Ikigai, kita harus mencari dan menemukan gairah hidup kita, ketika perasaan diombang-ambing badai masalah. Jika kita memiliki gairah hidup yang sejati, maka kita tidak pernah merasakan hidup sebagai sebuah beban. Seluruh jiwa raga kita menjadi energik dan penuh senyuman.

Beginilah orang-orang yang berbahagia di dunia ini mengisi hidupnya. Dengan gairah dalam menjalani kehidupan, cita rasa kehidupan akan lebih terasa kuat. Kebahagiaan bukan mimpi semu dan kesuksesan adalah keniscayaan. Oleh karena itu, mari kita nyalakan gairah hidup, agar hidup kita lebih bermakna.

## **1. KEMBANGKAN TALENTA**

Talenta yang kita miliki adalah bentuk bakat yang harus dikembangkan. Jika kita mendiamkan talenta kita,

maka diri kita terasa kosong tanpa makna. Namun, jika kita mengembangkan talenta kita, maka gairah hidup akan tetap menyala. Asah dan kembangkan talenta kita untuk mendapatkan hidup yang lebih bergairah.

## **2. TERBUKA PADA YANG BARU**

Ada hal-hal baru dalam kehidupan kita yang dapat membantu menghidupkan kembali gairah kita. Perasaan yang sedang kalut, sedikit demi sedikit akan tercerahkan, ketika mau menerima hal-hal baru dalam hidup kita. Rutinitas hidup yang monoton, dapat memadamkan api gairah. Oleh karena itu, luangkan waktu untuk menikmati hal-hal baru, agar gairah kita tetap menyala.

## **3. LUANGKAN WAKTU UNTUK MENGOBROL**

Hidup akan terasa kaku dan menyedihkan, ketika perasaan yang membeku tidak kunjung dicairkan. Carilah suasana yang asyik untuk mengobrol dengan orang lain. Dari mengobrol, kita akan menemukan hal-hal yang menyenangkan dan membuat hidup kita menjadi bergairah.

## **4. MEMBANGUN KEBERANIAN**

Setiap orang pasti memiliki rasa takut. Namun, rasa takut itu hanyalah akan menjadi perasaan negatif, jika kita menjadikan rasa takut tersebut adalah sebuah ketakutan. Rasa takut akan menjadi ketakutan, apabila kita mengeksplorasinya, sehingga tumbuh berkembang dan tidak terkendali. Oleh karena itu, bangun keberanian kita, agar perasaan negatif tereliminasi dari kehidupan kita.

## **5. TIDAK MUDAH MENYERAH**

Gairah hidup berkelindan dengan rasa frustasi dan keberanian. Jika perasaan sedang baik, keberanian yang muncul. Namun, jika perasaan sedang tidak baik, rasa frustasi menguasai kehidupan kita.

Perasaan harus dikelola sedemikian rupa, agar tidak berubah buruk menjadi frustasi. Kita harus memiliki komitmen untuk tidak mudah menyerah terhadap apa pun yang melemahkan perasaan kita. Dengan demikian, gairah hidup kita akan terus menyala dan membuat kita bahagia. Dengan kebahagiaan, perjuangan menggapai cita-cita pun akan terasa ringan.

Hidup yang bergairah akan menciptakan kesan-kesan yang monumental. Perasaan tidak mudah terombang-ambing oleh badai masalah. Gairah juga akan mempertemukan kita dengan hal-hal yang menarik sehingga membuat kehidupan lebih bahagia.

Tidak ada alasan untuk memadamkan gairah hidup. Bahkan Ikigai sangat menyarankan setiap orang untuk memantik api gairah dalam hidupnya. Ya, meskipun dalam status Jomblo, gairah hidup harus terus dikobarkan agar kelak mencapai kebahagiaan yang sempurna. Semangatlah!



# **Buka Mata di Pagi Hari**

**K**emalasan biasanya lebih dekat dengan orang yang kehilangan gairah hidup. Pada posisi Jomblo, kemalasan juga cukup akut diderita para Jomblo. Ia kehilangan gairah hidup sehingga malas melakukan apapun, termasuk membuka mata di pagi hari.

Bergairah di pagi hari seakan hanya mimpi belaka bagi seorang Jomblo. Tapi, sejurnya tidak harus seperti itu. Sebab, hidup di dunia ini selalu berputar. Kita tidak perlu berputus asa dan kehilangan gairah hidup. Ada banyak manfaat apabila kita mau membuka mata di pagi hari. Ada banyak kenikmatan yang akan kita dapatkan.

Jika saat ini kamu tidak bisa membuka mata di pagi hari dengan penuh gairah, sebaiknya digali apa yang menyebabkan itu dan bagaimana mengatasinya. Berikut ini langkah-langkah yang bisa kita lakukan.

## **LANGKAH 1.**

Kita gali pikiran dan perasaan kita sebelum tidur. Apakah pada saat mau tidur kita dalam keadaan sedih? Jika demikian, maka pikirkan apa saja yang membuat

kita tidak bersedih. Setelah mengetahui apa yang membuat kita bersedih, kita bisa memikirkan langkah-langkah progresif yang harus kita ambil untuk keluar dari kesedihan.

## **LANGKAH 2.**

Kita menggali pikiran dan perasaan pada saat bangun tidur. Apakah saat bangun tidur kita masih merasakan kesedihan? Jika masih merasakan kesedihan, sebelum tidur kita belum menemukan langkah-langkah progresif untuk keluar dari kesedihan. Jika tidak merasakan kesedihan, kemungkinan kita sudah menemukan langkah-langkah progresif untuk keluar dari kesedihan.

Inti dari semua itu adalah bagaimana kita menciptakan harapan pada saat bangun tidur. Ya, harapan yang kita tumbuhkan sebelum tidur akan menguat dan menjadi motivasi besar setelah bangun tidur.

Tidak perlu memiliki harapan yang besar-besaran, harapan yang megah-megah. Buatlah harapan yang sederhana. Mulai dari yang sangat sederhana untuk membantu kita keluar dari kesedihan.

Misalnya, kita cukup membuat harapan setelah bangun pagi, kita bisa jalan-jalan menghirup udara segar. Udara di pagi hari, seperti kita tahu, adalah udara paling sehat, belum terdampak polusi secara masif. Udara seperti ini mengandung oksigen yang cukup murni.

Nah, ketika otak kita terdampak oksigen yang baik maka otak kita dapat kita gunakan berpikir dengan lebih maksimal. Ketika otak kita bekerja secara maksimal maka hasil berpikirnya pun bisa maksimal. Ketika kita berhasil berpikir maksimal, kita akan lebih mudah mendapatkan kebahagiaan meski sedang dalam kondisi Jomblo.

# **Segera Singkirkan Rasa Malas**

**A**pa pun alasannya, kemalasan harus kita singkirkan dari diri kita. Bunuh dan kubur sekarang juga, agar kita bisa mencapai kehidupan yang bahagia. Lalu, apa yang harus kita lakukan untuk menghancurkan kemalasan?

## **1. PRIORITAS CITA-CITA KITA**

Apa yang penting dalam hidup kita? Apakah kita ingin cepat lulus kuliah? Apakah kita ingin memiliki cukup uang untuk membiayai hidup kita? Apakah kita ingin hidup sejahtera? Pilihlah satu di antara itu, mana yang paling penting. Tentukan sekarang, dan jadikan prioritas!

Ketika kita menentukan apa yang paling penting dalam hidup, kita akan mencoba menekuni suatu pekerjaan yang akan membuat kita meraih “apa yang paling penting itu”. Namun, jika kita tidak memiliki pilihan, lalu apa gunanya kita hidup?

Manusia diberi anugerah berupa keinginan dan juga kebutuhan. Maka, jika saat ini kita tidak memiliki cita-cita,

paling tidak kita membutuhkan sesuatu. Dari sesuatu yang menjadi kebutuhan itu, kita akan merangkang untuk melakukan upaya.

Jika kita melakukan sesuatu yang penting menurut kita, maka akan mengobarkan api semangat untuk mencapainya. Jadi, tentukan apa saja yang penting, kemudian lakukan sesuai dengan prioritas kita.

## **2. TIADAKAN WAKTU KOSONG YANG TIDAK BERGUNA**

Waktu kosong yang terlalu luas, akan membuat tubuh kita malas untuk bergerak. Oleh karena itu, waktu kosong harus dipersempit dan ditiadakan, agar tubuh tidak terbiasa dalam kenyamanan yang merusak masa depan. Lakukan sesuatu, apa pun itu yang membuat tubuh dan otak kita bergerak dan bekerja.

Jika kita berada di rumah, coba tata taman kecil di rumah kita. Potong tanaman yang sudah perlu diremajakan. Ganti media tanam, agar pertumbuhan tanaman menjadi lebih baik. Kegiatan semacam itu akan menyempitkan waktu kosong, bahkan tidak ada lagi. Dengan demikian, otak dan tubuh kita akan merespons kegiatan ini untuk melakukan kerja positif lainnya.

### **3. KEMALASAN MENGHASILKAN KEMISKINAN DAN KETIDAKBERDAYAAN**

Jika kita masih merasa bahwa ada banyak waktu untuk menunda pekerjaan atau bermalas-malasan, maka segera pikirkan apa konsekuensi dari kemalasan tersebut. Misalnya, ketika kita menunda waktu mandi pada sore hari, kita harus pikirkan, apa buruknya mandi ketika waktu sudah menjelang malam.

Ada banyak artikel kesehatan yang membahas tentang bahaya mandi ketika waktu sudah gelap. Itu mungkin bisa menjadi motivasi kita untuk segera mandi, tidak lagi menunda-nuda dengan bermalas-malasan bersama *gadget* di tangan yang melenakan.

Ketika kita malas belajar, ingat konsekuensinya tidak menguasai pelajaran. Ketika kita malas menyelesaikan pekerjaan, ingat konsekuensinya tidak memiliki uang. Ingat, konsekuensi kemalasan yang harus kita tanggung adalah kemiskinan dan ketidakberdayaan. Jika kedua hal itu yang harus kita tanggung, mengapa saat ini kita masih bermalas-malasan?

### **4. CEPAT AMBIL YANG BERMANFAAT**

Jika kita melihat manfaat dari apa yang harus kita kerjakan, maka segeralah kerjakan dan selesaikan.

Ketika menunda-nunda, maka kita akan menunda datangnya manfaat bagi kehidupan kita.

Rasa malas bisa saja muncul, karena melihat atau membayangkan kesulitannya. Namun, sebenarnya tidak ada pekerjaan yang tidak bisa kita selesaikan. Bukankah Tuhan hanya akan memberikan cobaan atas apa yang mampu kita lampau?

Percayalah, tidak ada kesulitan yang tidak tertangani, jika kita serius menyelesaiakannya. Namun, kalau kita menjadikannya alasan untuk menunda atau tidak melakukannya, maka sebaiknya persiapkan diri untuk menjemput kegagalan.

## 5. MULAI DARI SEKARANG

Menunda menghasilkan malas. Malas meruntuhkan dan menghancurkan kehidupan kita. Mulailah dari sekarang, apa yang harus kita kerjakan. Jangan menunda-nunda, kalau memang bisa segera dilakukan.

Jangan katakan, "Lima menit lagi aku mulai!"

Kata-kata itu akan membisus kita hari ini dan esok. Ketika kita akan memulai pekerjaan di waktu mendatang, kata-kata itu muncul kembali. Begitu terus, kemudian

kata-kata itu mengajak kita untuk abai dan menunda. Pada akhirnya, kita dihinggapi rasa malas.

Bukankah tubuh perlu istirahat? Ya, benar. Tubuh memang perlu istirahat. Namun, tetapkan batas waktu istirahat secara disiplin. Tubuh juga tidak mau beristirahat lama-lama. Terlalu lama istirahat, otak memaksa kita untuk tetap istirahat. Pada akhirnya, pekerjaan akan terbengkalai.

Jadi, mulailah dari sekarang apa yang harus kita selesaikan. Gunakan waktu bekerja untuk bekerja, gunakan waktu beristirahat untuk beristirahat. Proporsional seperti itu akan menciptakan semangat untuk mencapai kesuksesan.

## **6. TAK ADA PEKERJAAN YANG SULIT ATAU YANG BERAT**

Merasa sulit dan berat dengan pekerjaan yang kita lakukan, tentu bukan halangan untuk kita menyelesaikannya. Coba perhatikan tukang pecah batu, sebuah batu besar ia kikis menjadi serpih kecil-kecil (korral) sampai pada waktunya batu besar itu menghilang.

Di antara keberhalisan si tukang pecah batu itu adalah kemampuan memotivasi dan mempertahankan

diri, bahwa tidak ada pekerjaan yang tidak bisa diselesaikan. Ada banyak alat yang bisa ia gunakan untuk memecah batu besar itu hingga tiada, yaitu menjadi koral.

Ia tidak perlu gelar sarjana untuk memecahkan batu besar itu. Ia hanya butuh keyakinan, bahwa ia mampu menghancurkan batu besar itu menjadi serpihan koral. Ketika menemui kesulitan di sisi kanan, ia memartil dari sisi kiri. Ketika kedua sisi kanan kiri sulit untuk dipecahkan, ia memartil dari sisi atas. Begitu terus, ia selalu mencari sisi mana yang memudahkan untuk memecahkan batu besar itu sampai berhasil.

## **7. PERHATIKAN APA YANG DIRAIH OLEH ORANG LAIN**

Si tukang pecah batu itu mampu meraih apa yang mesti dicapainya. Ia diperintahkan untuk menghancurkan batu besar itu. Keyakinannya memberi semangat untuk memecah batu itu tanpa ketakutan tidak mampu memecahkannya. Ia yakin, bahwa selalu ada jalan bagi siapa saja yang mau berusaha.

Perhatikan keberhasilan yang diraih oleh si tukang pecah batu itu. Ia mampu mengatasi ketakutan dan kekhawatirannya untuk memecahkan batu besar. Ia

mampu mengatasi kemalasannya dengan mencapai keberhasilan.

## **8. BERI DIRI SENDIRI HADIAH**

Memberi hadiah bagi diri sendiri, penting untuk meningkatkan motivasi dalam menghancurkan kemalasan. Ketika kita telah berhasil mengalahkan rasa malas dan mulai bekerja, tetapkan pada diri, bahwa kita akan membeli makanan kesukaan setelah pekerjaan selesai kita lakukan.

Sesederhana itu memang, namun dapat membangkitkan gairah kita untuk mengerjakan pekerjaan kita. Pada akhir bulan, mungkin kita bisa merencanakan liburan kecil bersama keluarga. Tentu itu lebih menyenangkan daripada membiarkan diri hidup dalam kemalasan.

## **9. BEROLAHRAGA**

Energi dan semangat bisa dipompa dengan olahraga yang rutin. Olahraga melatih tubuh dan otak kita untuk bereaksi terhadap keadaan. Olahraga mengajak otak dan tubuh kita mengikuti alur kehidupan dengan penuh keringat dan semangat.

Jika saat ini kita tidak pernah olahraga, cobalah olahraga kecil, yaitu peregangan pada saat bangun pagi. Ketika rutin melakukan peregangan di pagi hari, kita akan bisa menikmati olahraga yang lebih berat lagi.

Bersepeda di hari Minggu juga bisa menjadi alternatif olahraga yang menyenangkan. Lintasi daerah-daerah persawahan yang sejuk, maka selain efek semangat, kita juga akan menikmati efek kesehatan.

## 10. ISTIRAHAT YANG CUKUP

Istirahat itu penting. Istirahat berlebihan itu menghancurkan semangat. Sebaiknya, istirahatlah yang cukup. Beri waktu kepada tubuh dan otak kita untuk *recharge* semangat dalam diri kita.

Cukup beristirahat akan membangun energi baru dan semangat baru. Dengan demikian, tubuh dan otak kita menjadi lebih sehat. Tubuh kita lebih mudah digerakkan dan otak kita lebih cepat untuk berpikir dan mengambil keputusan.

Kemalasan adalah sumber kemiskinan dan ketidakberdayaan. Jika kita ingin berada dalam kehancuran, biarkanlah tubuh kita teronggok di atas kasur dan pikiran

kita melayang-layang dalam lamunan. Namun, jika kita ingin berada dalam kebahagiaan, relakanlah tubuh bergerak dan otak berpikir untuk menuju kemajuan hidup. Jangan biarkan kemalasan melenakan kemakmuran yang seharusnya menjadi milik kita.

# Lihat Dirimu

**P**ada saat kesedihan yang dalam kita rasakan, kita perlu melihat diri kita sendiri. Ini adalah langkah introspektif. Langkah *muhasabah* diri. Melihat dan merenunggi diri. Cobalah melihat dirimu yang sendiri. Cobalah raba penderitaan yang kamu rasakan saat berada dalam situasi Jomblo.

Dengan melakukan itu, kamu akan bisa melihat betapa dirimu begitu menderita dengan penderitaan yang tidak pernah kamu harapkan. Kemudian, setelah bisa melihat dirimu, kamu akan bisa mengasihi dirimu sendiri: “Ya, *kasihan diriku selalu dalam penderitaan. Bukankah aku lebih mampu melihat diriku dalam kebahagiaan daripada diriku dalam penderitaan?*”

Rasa mengasihi diri yang tumbuh akan menguatkan diri kita untuk bangkit dari keterpurukan. Kita akan dimudahkan untuk memberi motivasi dan semangat agar kita lebih memilih berbahagia daripada menderita. Kita tidak akan tega melihat diri kita seperti kertas bekas yang lusuh dan tak berguna.

Hidup bahagia di masa depan adalah cita-cita yang harus kita perjuangkan. Ada harga yang harus kita bayar untuk sebuah cita-cita hidup bahagia di masa depan. Kadang,

bahkan sangat mahal. Namun, bagi siapa pun juga yang mau memperjuangkannya, berani membayar harganya, suatu saat pasti ia berhasil.

Salah satu tantangan yang sangat pahit yang harus kita lalui, terutama ketika terpuruk dalam kegagalan demi kegagalan adalah rasa sedih dan putus asa. Perasaan ini sering sangat menentukan sekali pada keputusan untuk melangkah selanjutnya. Memang betul, kita semua tidak akan pernah bisa menghindar dari kegagalan dalam percintaan. Tetapi ingat, menghindar dari rasa putus asa adalah sangat mungkin.

Kegagalan dalam dalam kehidupan ini merupakan sesuatu dari luar diri kita, yaitu sebuah kenyataan, bahwa kita tidak berhasil mencapai kehidupan yang harmoni yang telah kita rencanakan dan impikan. Lain halnya dengan putus asa. Ini merupakan sesuatu yang berasal dari dalam diri kita, yaitu sikap mental kita.

Oleh karena itu, seharusnya ia bisa kita kendalikan. Di dalam diri kita, benih-benih rasa putus asa itu memang ada. Masalahnya yaitu, apa yang harus kita perbuat, jika rasa putus asa itu melanda kita. Apakah perasaan tersebut harus terus kita pelihara agar berkembang dan akhirnya mematikan semangat kita, atau haruskah kita basmi, agar hal tersebut tidak sempat berkembang kemudian mematahkan semangat kita?

Salah satu penyebab utama timbulnya rasa putus asa yaitu karena terlalu memikirkan diri sendiri. Jika kita terlalu memikirkan diri sendiri dan menilai segala sesuatu berdasarkan untung rugi, maka secara tidak sadar kita sedang memupuk benih-benih rasa putus asa.

Banyak penasihat ulung yang menganjurkan kepada orang-orang yang sedang putus asa atau mengalami depresi untuk meluaskan pergaulan, terutama dengan orang-orang yang nasibnya lebih buruk dari mereka. Lalu, mereka disarankan untuk menolong orang-orang tersebut. Dengan cara inilah orang-orang yang sedang putus asa ini sedikit demi sedikit mulai memikirkan orang lain dan tidak lagi memikirkan diri sendiri saja. Rasa putus asanya akan berkurang bersamaan dengan berkurangnya kebiasaan untuk memikirkan diri sendiri.

Jika kita jenis orang yang mudah putus asa, cobalah luangkan waktu kita untuk menolong orang lain. Hal itu akan banyak membantu diri kita dan juga orang lain. Hal lain yang juga membuat kita cepat putus asa adalah kehilangan harapan. Hal itu serasa menjauhkan kita dari kesuksesan yang kita nanti-nanti. Mungkin ini wajar saja, karena dengan kehilangan harapan, kita juga akan kehilangan kesuksesan. Dampak hilangnya harapan, tentu membuat kita putus asa.

Sayangnya, harapan yang baik itu barulah bisa kelihatan lebih jelas justru pada saat ia sudah menghilang dari pelukan

kita. Bayangkan saja, kita bisa dengan mudah melihat peluang yang sudah hilang, sedangkan peluang yang akan datang tidak bisa kita lihat. Namun jangan berkecil hati dahulu, karena harapan-harapan baru akan selalu bermunculan, meskipun sekarang ini mungkin belum terlihat oleh kita.

Pelajarilah hal-hal yang dapat membantu kita mengatasi rasa putus asa. Teruslah memupuk rasa optimis. Jika kita selalu optimis, bahwa peluang baru akan muncul, kita tidak perlu kecewa berkepanjangan karena hilangnya sebuah peluang. Dengan belajar mengantisipasi datangnya sebuah peluang, kita sudah dapat memprediksi kehadirannya.

Berkonsultasilah dengan orang-orang yang sudah berhasil melakukannya. Tanyakan kepada mereka, bagaimana mereka bisa mengantisipasi peluang tersebut. Baca juga buku-buku mengenai orang-orang besar, agar dapat belajar dari pengalaman keberhasilan mereka.

Kebahagiaan tidak datang begitu saja kepada orang-orang yang berhasil dalam kehidupan ini. Awalnya, harus selalu dia lalui dengan usaha keras yang terus-menerus. Jika kita memahami akan hukum ini, kita tidak akan cepat merasa putus asa, meskipun ternyata setelah dijalani masih sendiri juga.

# *Rasakan yang Kamu Kunyah*

**K**onsumsi tubuh sering diabaikan oleh motivator pengembangan diri dalam ceramah-ceramahnya. Padahal, kita tahu bahwa konsumsi tubuh akan menguatkan atau merendahkan kemampuan organ tubuh untuk bergerak.

Otak kita adalah sistem penggerak organ tubuh lainnya. Otak kita tergantung pada konsumsi apa yang membuatnya kuat atau lemah. Jika kita mengabaikan konsumsi itu maka bisa dikatakan kita tidak memahami betul bahwa kebutuhan kejiwaan kita bergantung pada terpenuhinya kebutuhan fisik kita.

Orang-orang yang berbahagia adalah orang-orang yang telah mencukupi kebutuhan fisiknya dengan konsumsi makanan dan minuman yang kaya akan gizi seimbang. Maka tidak heran kita melihat orang-orang kaya itu selalu berbahagia karena tercukupi kebutuhan fisiknya.

Tetapi, dengan mengatakan orang kaya berbahagia karena telah mencukupi kebutuhan fisiknya, bukan tidak mungkin orang miskin bisa merasakan kebahagiaan lho!

Sebab, ketercukupan kebutuhan fisik itu bukan tentang jenis makanannya atau bahkan makanan mahal. Ketercukupan kebutuhan fisik adalah tentang kebiasaan apa yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Bisa dikatakan, orang Indonesia rata-rata tidak merasa kenyang ketika makan roti saja. Tetapi, orang-orang Inggris, karena kebiasaan makan roti, bisa merasa kenyang hanya dengan makan sepotong roti saja.

Hal terpenting dalam mencukupi kebutuhan fisik adalah gizi yang seimbang. Keseimbangan gizi ini penting menjadi catatan sebab tubuh memang membutuhkan itu, bukan jenis makanannya. Sayuran, daging, air putih, dan ikan-ikanan adalah sumber gizi seimbang. Konsumsi makanan-makanan itu akan menyuplai kebutuhan tubuh kita, terutama otak agar dapat menggerakkan pikiran dan tubuh kita dengan optimal.

Maka, di Jepang dan beberapa negara lain yang orangnya cukup lama hidupnya, mencapai usia lebih dari 90 tahun, adalah orang-orang yang mencukupi kebutuhan fisiknya dengan seimbang. Dengan begitu, tercapailah kebahagiaan hidup dan bahkan bisa mencapai usia yang cukup panjang.



# **Peduli pada Diri Sendiri**

**P**erasaan kadang memainkan wilayah-wilayah abu-abu, sehingga kita menjadi abai terhadap masa depan kita sendiri. Merasa lemah dan tidak mampu meraih cita-cita adalah perilaku abai kepada diri sendiri. Jangan dikira ketika kita merasa sangat lemah dan tidak mau melakukan sesuatu untuk meraih cita-cita, berarti kita peduli kepada diri sendiri. Itu jelas pemikiran yang salah. Orang yang merasa lemah, tidak berusaha untuk membebaskan dirinya dari kelemahannya. Mana bisa ia disebut memedulikan diri sendiri?

Manusia diberi kelebihan yang merupakan anugerah dari Tuhan. Anugerah itu yang akan mengisi dan melengkapi kekurangan yang kita miliki. Kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri kita patut disyukuri. Bersyukur atas keadaan yang kita terima merupakan langkah utama untuk belajar menerima diri secara utuh. Tanpa bersyukur, kita tidak akan benar-benar mengerti kelebihan diri kita. Tanpa menyadari kekurangan diri, kita tidak akan benar-benar mengerti siapa diri kita. Tuhan menciptakan kekurangan, agar kita selalu introspeksi dan tidak menyombongkan diri. Kekurangan tersebut akan membuat kita tetap pada jalur yang ditentukan.

Namun, jika melihat kekurangan diri dari sudut pandang pikiran negatif, maka kita seperti tidak berhak untuk mengubah dan memperbaiki kekurangan diri kita. Hanya melihat kekurangan diri saja akan dapat menjadikan perasaan kita teraniaya, karena tidak bisa menerima kenyataaan. Sebaliknya, jika kita menerima kekurangan tersebut sebagai bagian dari fitrah manusia, maka kita akan mampu menghidupkan pikiran positif. Dengan demikian, kita sedang berusaha untuk memedulikan diri kita sendiri.

Memperbaiki diri adalah salah satu upaya untuk peduli kepada diri sendiri. Dengan demikian, kita akan dapat menghargai kemampuan dan diri kita sendiri. Ketika memaksimalkan kelebihan yang kita punya, jangan sampai waktu dan energi terfokus untuk menambal dan menutupi kekurangan. Hal itu dapat membuat kita lupa, bahwa kita punya keistimewaan yang berguna.

Memedulikan diri sendiri merupakan pengakuan, bahwa ada sisi lebih yang bisa kita manfaatkan untuk membuat diri kita berguna bagi diri sendiri dan orang lain. Penghargaan yang tulus merupakan wujud penerimaan dan syukur atas apa pun keadaan diri kita. Dengan demikian, kita dapat bersikap bijaksana, tidak merasa inferior, tidak *underestimate* terhadap kekurangan orang lain, dan tidak dendki atas kelebihan orang lain.

Kurang memedulikan diri sendiri akan membuat kita frustasi, mengisolasi diri dari kebahagiaan-kebahagiaan yang mungkin saja dapat kita raih. Kita akan terkungkung dalam lubang penderitaan dan tidak pernah bisa bangkit lagi. Itulah efek buruk dari pikiran negatif yang dapat menghancurkan hidup kita sendiri. Ya, hidup itu untuk saling mengisi dan melengkapi. Kekurangan yang kita miliki bisa jadi akan dilengkapi dengan kelebihan yang dimiliki oleh orang lain. Sementara itu, kelebihan yang kita punya dapat mengisi kekurangan orang lain.

Dalam interaksi sosial, baik dengan pasangan, sahabat, kerabat, atau rekan kerja, kesadaran akan saling membutuhkan ini merupakan energi untuk memahami dan menghargai kekurangan dan kelebihan masing-masing. Jika direnungi, kekurangan diri merupakan alarm hati yang akan mengingatkan kita agar tidak menyombongkan diri.

Oleh karena itu, hargailah diri sendiri, baik atas kelebihannya maupun atas kekurangannya. Orang-orang yang mau menyadari kelebihan dan kekurangannya, akan mendapatkan pembelajaran dari banyak hal. Orang-orang yang demikian itu mengabaikan perasaan terzalimi yang sangat negatif untuk mendapatkan kemajuan dalam kehidupannya.

# *Bersyukur itu Awal Kebahagiaan*

**P**ertanyaan ini perlu diperkuat dengan argumentasi bahwa kita bagian bangsa Indonesia yang meyakini bahwa Ketuhanan Yang Maha Esa. Dengan keyakinan itu maka kita perlu bertanya pada diri sendiri, "Pada saat apa kita bisa merasakan pemberian Tuhan?"

Jika mau mencerna, sesungguhnya pertanyaan ini tidak adil. Sebab, Tuhan tidak memerlukan jeda sedikit pun untuk memberi makhluk-Nya. Ya, udara yang kita hirup dalam napas ini adalah pemberian Tuhan yang tidak pernah Dia jeda atau hentikan. Jadi, bertanya pada saat apa kita merasakan pemberian Tuhan adalah pertanyaan yang terasa konyol.

Akan tetapi, kalau tidak ditanyakan seperti ini, apakah kita senantiasa merasakan pemberian Tuhan? Kalau memang kita senantiasa merasakan pemberian Tuhan maka sesungguhnya kita tidak pernah berada dalam penderitaan, meskipun dalam status Jomblo.

Dari bertanya pada diri sendiri, pada saat apa kita merasakan pemberian Tuhan, maka kita kita akan

menemukan bahwa rasa syukur kita terhadap pemberian Tuhan ternyata masih sangat-sangat sedikit. Rasa syukur kita terhanyut oleh aliran kehidupan yang bertempo cepat. Sehingga kita lalai menikmati rasa syukur yang seharusnya kita nikmati.

Menjadi Jomblo sejurnya bisa dinikmati. Tetapi, memiliki pasangan adalah ketentuan Tuhan yang tidak bisa kita hindari. Seandainya kita belum dikaruniai pasangan maka kita sebisa mungkin menikmati status Jomblo dengan mensyukuri semua hal yang telah kita terima. Yang diberikan Tuhan kepada kita, baik maupun buruk dalam pandangan kita, haruslah senantiasa disyukuri.

Apakah kita mengira bahwa berjalan dengan kedua kaki itu sesuatu yang sepele? Sementara kaki bisa menjadi bengkak bila digunakan jalan terus menerus tiada henti? Apakah kita mengira bahwa berdiri tegak di atas kedua betis itu sesuatu yang mudah? Sementara keduanya bisa saja tidak kuat dan suatu ketika patah?

Maka sadarilah, betapa hinanya diri kita manakala tertidur lelap, ketika sanak saudara di sekitar kita masih banyak yang tidak bisa tidur karena sakit yang mengganggunya? Pernahkah kita merasa nista manakala dapat menyantap makanan lezat dan minuman dingin saat masih banyak orang di sekitar kita yang tidak bisa makan dan minum karena sakit?

Coba pikirkan, betapa besarnya fungsi pendengaran, yang dengannya Tuhan menjauhkan kita dari ketulian. Coba renungkan dan raba kembali mata kita yang tidak buta. Ingat dan renungkan betapa dahsyatnya fungsi otak kita yang selalu sehat dan terhindar dari kegilaan yang menghinakan.

Adakah kita ingin menukar mata kita dengan emas sebesar gunung? Ataukah menjual pendengaran kita seharga perak satu bukit? Apakah kita mau membeli istana-istana yang menjulang tinggi dengan lidah kita hingga kita bisu? Maukah kita menukar kedua tangan kita dengan untaian mutiara, sementara tangan kita buntung?

Begitulah, sebenarnya kita berada dalam kenikmatan tiada tara dan kesempumaan tubuh, tetapi kita melupakannya. Kita tetap merasa resah, suntuk, sedih, dan gelisah, meskipun kita masih mempunyai nasi hangat untuk disantap, air segar untuk diteguk, waktu yang tenang untuk tidur pulas, dan kesehatan untuk terus berbuat.

Mengapa kita memikirkan sesuatu yang tidak ada, sehingga kita pun lupa mensyukuri yang sudah ada?

Jiwa kita mudah terguncang hanya karena kerugian materi yang mendera. Padahal, sesungguhnya kita masih memegang kunci kebahagiaan, memiliki jembatan pengantar kebahagian, karunia, kenikmatan, dan lain sebagainya. Maka pikirkan semua itu, dan kemudian bersyukurlah!

Pikirkan dan renungkan apa yang ada pada diri, keluarga, rumah, pekerjaan, kesehatan, dan apa saja yang tersedia di sekeliling kita. Marilah menjaga diri kita, mendekatkan diri kita kepada Tuhan dengan ibadah-ibadah dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Mari kita tetapkan dalam hati dan pikiran kita bahwa hirupan napas kita adalah kenikmatan yang wajib disyukuri agar kebahagiaan sejati dapat kita raih.

# ***Mari Bergembira***

**T**idak ada kenikmatan terbesar dalam hidup ini kecuali kegembiraan, ketenteraman, dan ketenangan hati. Sebab, dalam kegembiraan hati itu terdapat keteguhan pikir, produktifitas yang bagus, dan keriangan jiwa. Begitulah kehidupan.

Kegembiraan itu sungguh merupakan seni yang dapat dipelajari. Siapa yang mengetahui cara memperoleh, merasakan dan menikmati kegembiraan itu maka ia akan dapat memanfaatkan berbagai kenikmatan dan kemudahan hidup, baik yang ada di depannya maupun yang masih jauh berada di belakangnya.

Dengan bergembira kita akan menikmati rasa syukur dan segala hikmah-hikmahnya. Dengan bergembira kita akan tampil sebagai manusia yang mulia. Dengan bergembira kita akan mudah meraih ketenteraman dan kebahagiaan.

Modal utama untuk meraih kebahagiaan adalah kekuatan atau kemampuan diri untuk menanggung beban kehidupan, tidak mudah goyah oleh goncangan-goncangan, tidak gentar oleh peristiwa-peristiwa, dan tidak pernah sibuk memikirkan hal-hal kecil yang sepele.

Begitulah, semakin kuat dan jernih hati seseorang, maka akan semakin bersinar pula jiwanya. Ketika seseorang

bersinar jiwanya, maka aura kita akan menebar kedamaian pada setiap orang.

Hati yang galau, lemah tekad, rendah semangat, dan selalu gelisah itu seperti gerbong kereta yang mengangkut kesedihan, kecemasan, dan kekhawatiran. Maka, barangsiapa membiasakan jiwanya bersabar dan tahan terhadap segala benturan, niscaya goncangan apapun dan tekanan dari manapun akan terasa ringan.

Kala seorang jelata dalam kesengsaraan, ringan baginya untuk mendaki gundukan lumpur. Tapi, kala si kaya dalam kesengsaraan, lumpuhlah kaki-kakinya, hilang cahaya gembiranya.

Di antara musuh utama kegembiraan adalah wawasan yang sempit, pandangan yang picik, dan egoisme. Orang-orang yang berwawasan sempit senantiasa melihat seluruh alam ini seperti apa yang mereka alami. Mereka tidak pernah memikirkan apa yang terjadi pada orang lain, tidak pernah hidup untuk orang lain, dan tidak pernah memperhatikan sekitarnya.

Memikirkan diri sendiri itu penting, menjaga jarak dengan orang lain itu juga baik tatkala kita sedang berusaha melupakan kepedihan, kegundahan, dan kesedihan kita. Dan, itu artinya, kita mendapatkan dua hal secara bersamaan: membahagiakan diri kita dan tidak merepotkan orang lain.

Satu hal mendasar dalam seni mendapatkan kegembiraan adalah bagaimana mengendalikan dan menjaga pikiran agar tidak terpecah. Apalagi bila kita tidak mengendalikan pikiran kita dalam setiap melakukan sesuatu, niscaya ia tak akan terkendali. Ia akan mudah membawa kita pada berkas-berkas kesedihan masa lalu.

Dan, pikiran liar yang tak terkendali itu tak hanya akan menghidupkan kembali luka lama, tetapi juga membisikkan masa depan yang mencekam. Ia juga dapat membuat tubuh gemetar, kepribadian goyah, dan perasaan terbakar.

Karena itu, kendalikan pikiran kita ke arah yang positif dan mengarah pada perbuatan yang bermanfaat. Tempatkanlah kehidupan ini sesuai dengan porsi dan tempatnya. Kehidupan ini laksana permainan yang harus diwaspadai. Pasalnya, ia dapat menyulut kekejilan, kepedihan, dan bencana. Jika demikian halnya sifat-sifat dunia, maka mengapa ia harus begitu diperhatikan dan ditangisi ketika gagal diraih.

Keindahan hidup di dunia ini acapkali palsu. Janji-janjinya hanya fatamorgana belaka. Apapun yang ia lahirkan senantiasa berakhir pada ketiadaan. Orang yang paling bergelimang dengan hartanya adalah orang yang paling merasa terancam. Dan, orang yang selalu memuja dan memimpikannya akan mati terbunuh oleh pedang waktu yang pasti tiba.



*Bagian 5*

# **MENINGKATKAN DAN MENGEMBANGKAN KUALITAS DIRI**





# **Membangun Kepercayaan Diri**

**M**etode Ikigai membangun seseorang untuk lebih percaya pada diri sendiri. Keyakinan pada kemampuan diri sendiri ini bukan hanya berakar pada angan-angan, tetapi juga berkait dengan minat, bakat, kemampuan, dan keahlian yang dimiliki. Jika semua itu belum ada maka Ikigai menyarankan untuk membangun, meningkatkan dan mengembangkan kualitas diri.

Ya, ketika kita melihat orang sukses keluar dari mobil mewahnya, kita melihat kepercayaan diri yang matang dalam penampilan orang itu. Meski dengan pakaian yang terlihat seadanya, ia mampu membius kita sehingga membuat kita terkagum-kagum.

Kita mungkin bertanya, mengapa orang-orang kaya sangat percaya diri? Apakah sikap percaya diri itu adalah karena mereka kaya? Akan tetapi, asumsi tersebut tidak tepat. Sebab, percaya diri adalah awal seseorang bisa mengangkat derajatnya. Itu artinya, bukan kekayaan yang membuatnya percaya diri, tetapi percaya dirilah yang membuat ia kaya.

Orang yang percaya diri berpeluang lebih besar menjadi kaya dibanding orang yang rendah diri. Orang yang percaya

diri mampu mengatasi kelemahan yang membuatnya gagal dan meningkatkan kemampuannya. Dengan kemampuannya itu, orang percaya diri akan meraih kesuksesan yang luar biasa. Ini semua berkat kerja pikiran yang positif sehingga penampilan dan tindakannya selalu positif.

Memang berbeda jauh dengan orang yang suka berpikir negatif, di mana rendah diri selalu menghantui hidupnya. Orang seperti ini selalu berputus asa pada keluh kesah yang pada akhirnya menjerumuskannya pada jurang kemiskinan. Ketika sampai pada titik kemiskinan pun, ia tidak pernah mencoba bangkit untuk lebih maju.

Merasa tidak percaya diri sebenarnya pernah dialami oleh siapapun. Namun, bagaimana mengatasi rasa rendah diri itulah yang menentukan sukses tidaknya seseorang. Percaya diri itu sesungguhnya bisa dibangun dan dikembangkan.

Orang percaya bahwa lingkungan akan membawa pengaruh besar pada kehidupan dan perilaku seseorang. Jika kita terus-menerus berbaur dengan orang yang memiliki rasa rendah diri, pengeluh, dan pesimis, perlahan-lahan akan mengikis kepercayaan diri kita.

Segera tinggalkan orang yang seperti itu. Segera beralih untuk bergaul dengan orang-orang yang penuh kebahagiaan dan percaya diri. Dengan demikian, akan tercipta atmosfir positif yang membawa keuntungan bagi diri kita.

Rasa percaya diri itu bisa dilatih. Latihan yang dilakukan sesering mungkin akan menghasilkan kepercayaan diri yang lebih baik. Latihan bisa dilakukan di depan cermin, untuk tahap awal. Kemudian, latihanlah di depan saudara atau teman. Ketika kita sudah bisa mengatasi rendah diri, selanjutnya kita berlatih di hadapan orang yang asing bagi kita. Dengan latihan yang baik, maka kepercayaan diri akan dapat kita tunjukkan kepada orang-orang.

Postur tubuh, yaitu bagaimana sikap berdiri atau duduk kita, akan mengirimkan pesan kepada orang yang ada di sekeliling kita. Jika pesan tersebut memancarkan rasa percaya diri, kita akan mendapatkan tanggapan positif dari orang lain itu. Dengan demikian, hal ini akan memperbesar rasa percaya diri kita.

Bacalah buku-buku yang membahas tentang bahasa tubuh. Kita akan menemukan bagaimana postur yang baik saat berdiri. Kita akan tahu, bahwa sedikit membusungkan dada itu akan menampilkan kesan yang macho. Kita juga akan tahu banyak hal bagaimana seharusnya postur tubuh kita itu agar kita lebih percaya diri,

Percaya diri adalah manifestasi dari perasaan. Oleh sebab itu, kalau kita pernah merasakan percaya diri meski hanya sekali, tidak mustahil kita dapat merasakannya lagi. Kembali mengingat saat-saat kita merasa percaya diri dan dalam kondisi yang terkontrol maka akan membuat kita

mengalami lagi perasaan itu. Mengingat kembali juga akan membantu meletakan kerangka rasa percaya diri itu dalam pikiran kita.

Menyayangi diri sendiri akan memunculkan kebahagiaan. Dari kebahagiaan itu maka akan muncul rasa percaya diri. Ketika kita salah, tegurlah diri kita dengan baik. Jangan mengkritik diri sendiri dengan keras. Hal itu akan membuat nyali kita menjadi ciut dan diri kita merasa rendah.

Rasa rendah diri memengaruhi kita agar tidak mengambil risiko yang semestinya dapat kita lampau. Agar menjadi percaya diri, pikirkan dengan jernih apa yang harus kita lakukan. Ambil risiko yang mungkin dapat membuat kita malu sekalipun. Jika kita berhasil melampaui risiko itu, kita akan merasa lebih baik dan lebih percaya diri.

Percaya diri dapat meningkatkan kualitas diri seseorang. Kualitas diri seseorang akan membawa dampak positif, terutama untuk menuju kesuksesan. Oleh sebab itu, tidak berlebihan bila disimpulkan bahwa orang yang percaya diri lebih dekat dengan kekayaan. Jika sekarang ini kita masih merasa rendah diri, tinggalkan sikap negatif itu sekarang juga. Bangkitlah untuk lebih maju dan menjadi pemenang!



# **Menjadi Lebih Produktif**

**P**entingnya Ikigai bagi kita adalah bagaimana kita menjadi pribadi yang produktif. Nah, panjangnya antrean orang-orang yang berupaya memperoleh kesempatan pertama menikmati kue dengan merk tertentu yang baru dibuka di salah satu mall, menyatakan begitu dahsyatnya budaya konsumtif. Bahkan soal ngopi di “warung kopi” berlabel luar negeri juga sudah menjadi gaya hidup yang tak lepas dari aroma konsumerisme.

Sebenarnya, yang menjadi masalah bukanlah urusan menikmati produk atau jasa yang tersedia. Namun, bukan di situ letak permasalahan yang hendak disoroti, melainkan pada dampak yang ditimbulkan dari gaya hidup konsumerisme atau konsumtivisme itu.

Kebiasaan mempraktikkan gaya hidup demikian itu adalah buah dari pikiran-pikiran yang buruk. Kebiasaan seperti itu tanpa sadar telah membentuk pola pikir orang-orang yang menerapkannya. Mereka menjadi orang-orang yang senantiasa berpikir konsumtif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Orang harus berorientasi menjadi produsen. Orang seperti ini dalam benaknya akan senantiasa dipenuhi oleh pikiran positif untuk menghasilkan sesuatu yang berharga dan berarti bagi dirinya atau orang lain. Sesuatu itu bisa berwujud macam-macam. Bisa saja wujudnya berupa uang, karya seni, produk yang bermanfaat bagi orang banyak, atau mungkin dalam wujud jasa yang bisa membantu meringankan beban atau tugas orang lain.

Ketika orang berpikir produktif, sekalipun ia membutuhkan sejumlah besar uang untuk dipergunakan, akan ada hasil yang nilainya mungkin jauh lebih besar atau bermakna dibanding uang yang dipakai tersebut. Berbeda dengan berpikir konsumtif yang hanya sekadar menghabiskan uang demi bisa memiliki atau menikmati sesuatu yang kepuasannya paling hanya sesaat dan tidak bisa menghasilkan lagi untuk berikutnya.

Orang yang berpikir produktif akan memikirkan bagaimana uang yang diperolehnya bisa dimanfaatkan untuk menghasilkan uang yang lebih. Bukan sekadar memenuhi kepuasan diri atau kebutuhan hidup saja, tetapi juga demi memiliki simpanan di hari tua nanti ketika sudah tak mampu lagi bekerja.

Ketika seseorang berpikir produktif, ia tidak akan menggunakan penghasilannya hanya dihabiskan untuk

berfoya-foya atau bersenang-senang saja. Tetapi mengelola uang yang diperolehnya itu agar bisa berkembang lebih banyak lagi. Produktivitas yang rendah dengan demikian harus dihancurkan agar kita mencapai kesuksesan yang besar.



# **Kreatifitas dalam Berpikir**

**I**kigai tidak bisa membiarkan diri kita dalam kesedihan. Kesedihan yang berlarut-larut hanya akan membuat kita terjebak dalam kemalasan dan membiarkan diri kita dalam kondisi tidak kreatif. Kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan suatu ide yang baru. Pada dasarnya, kita semua kreatif. Selama manusia bisa berpikir dengan baik, maka dia kreatif.

Ikigai menyarankan kita untuk berpikir kreatif. Orang yang kreatif melakukan proses berpikir untuk menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Menghasilkan bukan berarti dari yang tidak ada menjadi ada, kita bisa menghasil bentuk baru, format baru, metode baru, dan lain-lain.

Kreativitas membuka pikiran dan menjadikan motivasi hidup lebih tinggi. Karena orang yang kreatif tidak takut akan kehilangan peluang, dia bisa menciptakan peluang sendiri. Dia tidak takut menghadapi masalah karena orang kreatif memiliki kemampuan menyelesaikan masalah. Dia juga tidak

hidup dalam kebosanan karena bisa menciptakan berbagai hal yang membuat dirinya selalu menyenangkan.

Orang yang malas berkreasi harus menggerakkan pikirannya. Menggerakkan pikiran bukan dalam bentuk melamun dan berkhayal. Tetapi bergerak konstruktif untuk menciptakan suatu bentuk perencanaan yang sangat mungkin diaplikasikan, efektif dan produktif. Dengan begitu, pikiran kita akan berlatih untuk berpikir kreatif.

Selain itu, membuat sesuatu dengan menggerakkan tubuh adalah salah satu bentuk kreativitas. Dengan menggunakan tangan berarti memperoleh informasi dari semua indra sehingga kita mampu berpikir lebih kreatif. Jadi, jika kita ingin lebih kreatif, lakukan aktivitas yang harus dilakukan dengan tangan untuk memberikan hasil. Contohnya: merajut, menjahit, atau membuat kerajinan tangan yang membutuhkan kreativitas.

Banyak orang percaya bahwa kreativitas bisa diasah dan bisa berkembang karena pengalaman. Kebanyakan dari kita memerlukan waktu berpikir selama berjam-jam untuk bisa menemukan suatu gagasan baru. Namun pada sebagian orang, ide-ide segar muncul begitu saja tanpa proses pemikiran yang panjang. Berlatih untuk terus kreatif akan menumbuhkan kreativitas dan memudahkan kita menemukan ide.

Malas berkreativitas akan menumbuhkan kemalasan lain. Orang hanya akan memenuhi kehidupannya dengan perangkat instan. Padahal, jika perjalanan hidupnya dibuat instan oleh Tuhan, mereka tidak mau. Mereka mau hidup lebih lama di dunia.

# **Membangun Keberanian**

**K**eberanian adalah akar dari sebuah kebahagiaan. Ikigai menjamin bahwa orang-orang yang berani adalah orang-orang yang mudah mencapai kebahagiaan yang diimpikannya. Seseorang yang memiliki rasa malu berusaha menyembunyikan diri atau perasaannya dari orang lain, dikarenakan perasaan tidak nyaman apabila sesuatu yang dilakukannya diketahui oleh orang lain.

Rasa malu yang berlebihan adalah tindakan yang tidak sesuai dengan prinsip Ikigai. Malu berlebihan tentu saja tidak baik bagi kemajuan hidup kita. Apalagi terkait aktivitas yang membutuhkan rasa percaya diri. Namun di sisi lain, rasa malu sangat dibutuhkan, terutama malu karena rasa hormat, malu karena ingin memuliakan orang lain, dan malu dalam lingkup beribadah.

Malu berlebihan dapat menghambat kehidupan seseorang. Bahkan dapat menghancurkan harapan-harapan yang seharusnya bisa ia capai. Pada akhirnya, rasa malu berlebihan dapat membuat hidup dalam kegagalan dan kegagalan.

Pada saatnya tiba, seseorang pasti mendapat giliran menjadi pusat perhatian. Sikap yang harus ditampilkan yaitu siap menghadapi hal tersebut dan berani menyambutnya dengan tenang. Rasa malu berlebihan akan menghancurkan penampilannya.

Maka dari itu, taklukkan pikiran negatif yang membuat diri menjadi gelisah atas suatu kondisi. Taklukkan perasaan minder, agar mampu menutupinya dengan menampakkan kelebihan.

Selain itu, mendengar penilaian orang lain itu memang penting. Namun, belum tentu semua penilaian orang lain itu benar. Pastikan diri tetap kokoh mendapat serbuan penilaian orang lain. Keyakinan akan kemampuan diri yang baik dan kebenaran yang telah kita uji itu benar, akan membuat rasa malu yang berlebihan itu menjadi lebih mudah kita taklukkan.

Malu berlebihan dapat disebabkan oleh pandangan orang lain terhadap diri seseorang. Persepsi orang lain berpengaruh terhadap sikap seseorang sehingga menumbuhkan malu. Malu yang berlebihan sama sekali tidak produktif dan harus dihancurkan agar kehidupan kita menjadi lebih baik daripada hari ini.



# **Agar Tidak Cepat Stress**

**S**tatus Jomblo yang lama dapat membuat kita dalam kondisi yang sangat tertekan. Hal ini jika dibiarkan saja maka akan menimbulkan stres yang berat dan bahkan depresi. Jika demikian, kehidupan kita akan menjadi berantakan dan tanpa kebahagiaan.

Stress merupakan kondisi seseorang yang berada pada ketegangan fisik, psikis, emosi, maupun mental. Stress sangat memengaruhi aktivitas seseorang sehari-hari. Stress akut menurunkan produktivitas seseorang dan dapat menimbulkan gangguan-gangguan mental.

Tidak bisa dipungkiri bahwa konflik merupakan sumber utama terjadinya stress. Konflik yang dimaksud dapat berupa konflik dengan diri sendiri maupun konflik dengan orang lain.

Konflik dalam diri merupakan penyebab terjadinya stress pada seorang Jomblo. Beban yang berat yang ditanggung sendiri menjadi penyebab tekanan yang berujung stress.

Stress dapat mengganggu produktivitas kita. Oleh sebab itu, mari kita hancurkan kondisi ini agar hidup kita lebih bahagia.

Berlibur atau rekreasi adalah salah satu cara yang efektif dan ampuh untuk menghilangkan stress. Sebab, di saat berlibur seseorang melepas energi negatif dan menyerap energi positif yang berfungsi untuk memperbaiki suasana hati. Suasana liburan yang baru dan *fresh* akan membantu otak kita relaks. Dengan demikian, kita menjadi mudah menggerakkan pikiran kita untuk berpikir yang lebih baik.

Selain berlibur, menghirup aroma terapi juga dapat merelaksasi otak kita. Aromaterapi bermanfaat sebagai terapi yang mampu merangsang emosi manusia. Aroma terkait dengan indera penciuman manusia yang berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik merupakan pusat kendali emosional dalam otak manusia.

Sementara itu, bagian penting dari menghindarkan atau mengendorkan tingkat stres kita adalah mengatur konsumsi makanan. Mengonsumsi makanan sehat merupakan bagian penghilang stress. Konsumsilah makanan yang mengandung vitamin B, omega 3, asam folat, magnesium, dan vitamin C.

Kondisi stress harus dihilangkan dari diri kita. Kondisi tersebut tidak ada manfaatnya sama sekali. Sebab, stress

yang berlarut dapat menimbulkan pikiran-pikiran negatif lainnya, misalnya marah, putus asa dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, mari kita hancurkan kondisi stress kita dengan cara yang baik dan tepat.



# **Keberanian Memperbaiki Kegagalan**

**K**igai membantu seseorang untuk berani dalam mengatasi hal yang membuat orang tidak bisa bangkit dari kegagalan. Kegagalan memang selalu menjadi momok menakutkan bagi kita. Namun, orang yang bahagia adalah orang yang mampu bangkit dari kegagalan dengan cara memperbaiki kegagalan dengan tepat. Banyak kisah orang sukses yang pernah mengalami jatuh bangunnya dari kegagalan bisnisnya. Mereka menjadi sukses karena berani memperbaiki kegagalan.

Langkah pertama yang harus kita lakukan adalah menyadari bahwa kita sedang mengalami kegagalan. Tanpa kesadaran ini, kita tidak bisa melakukan langkah perbaikan berikutnya. Biasanya, banyak tanda-tanda yang menyertai datangnya kegagalan, salah satunya adalah hasil kinerja yang buruk.

Setelah kita menyadari bahwa kita telah mengalami kegagalan, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi kesalahan apa yang sudah kita lakukan. Evaluasi bisa

dilakukan dengan mengurut kembali langkah-langkah yang telah kita lakukan sebelumnya, lalu menganalisa kegagalan yang terjadi.

Kegagalan bisa terjadi disebabkan faktor internal, misalnya keterampilan dan pengetahuan yang kurang, fasilitas dan dukungan yang terbatas, sikap yang negatif, kurang komitmen dan kurang persiapan. Kita perlu mengevaluasi kembali mengenai keputusan-keputusan yang telah kita ambil. Hasil evaluasi ini dapat digunakan dalam upaya untuk meyakini apakah bisnis kita punya peluang untuk mencapai keberhasilan.

Hasil evaluasi tersebut perlu kita olah agar bisa digunakan untuk mempelajari dan menentukan tindakan koreksi yang harus dilakukan serta perubahan yang perlu diciptakan untuk membantu kita bangkit dari kegagalan. Kita harus bisa mengikuti perubahan. Keberanian mengikuti ataupun melakukan perubahan itu terbentuk karena adanya "keyakinan" yang begitu kuat tertanam dalam diri serta ditunjang oleh pengetahuan dan pengalaman dalam mengatasi kegagalan.

Setelah tindakan koreksi dan perubahan telah disusun, langkah selanjutnya adalah melakukan konsolidasi. Konsolidasi bisa dilakukan ke dalam maupun ke luar, dan dengan berbagai pihak. Konsolidasi ini diperlukan untuk

menggalang dukungan, mengumpulkan sumber daya yang diperlukan, serta menyusun strategi sukses.

Setelah konsolidasi dilakukan, perencanaan yang lebih matang pun bisa kita siapkan. Dalam perencanaan, jangan lupa untuk mengantisipasi setiap kendala, kesalahan, dan kegagalan mungkin kita alami, atau bahkan yang harus kita ciptakan untuk kita jadikan batu loncatan guna meraih sukses. Penting bagi kita untuk melakukan proses-proses perencanaan, implementasi, serta pengawasan dengan sistem yang baik untuk tercapai kesuksesan.

Perencanaan yang telah disusun harus segera diimplementasikan. Perencanaan tanpa pelaksanaan tak ada nilai tambahnya. Jadi, setelah semuanya disusun dengan baik, langkah selanjutnya adalah melaksanakannya, yaitu melakukan tindakan. Setelah itu barulah kita bisa memetik hasilnya.

Melalui sikap mental yang tangguh dalam menghadapi kegagalan melahirkan energi untuk berani mengambil keputusan. Jika kegagalan datang, kita tidak perlu patah semangat. Pastikan bahwa kita memetik manfaat dari kegagalan dan menggunakannya sebagai batu loncatan untuk meraih sukses. Memperbaiki kegagalan adalah usaha paling jantan untuk tetap menjalani pertarungan hidup agar bisa menjadi pemenang.

# ***Belajar Optimis***

**D**alam kehidupan ini kita akan selalu ada ujian dan cobaan yang harus kita hadapi dan selesaikan. Tidak ada keuntungan yang tidak ada risikonya. Itulah hidup, selalu ada hitam dan selalu ada putih. Kedinamisan itu mengandaikan kehidupan yang penuh makna jika kita mampu melampauinya.

Dalam Ikigai, orang menghadapi kehidupan harus dengan optimisme. Optimisme menjadikan rintangan mudah untuk dilalui, kesedihan mudah dihapuskan, dan kelemahan berubah menjadi semangat. Optimisme adalah suatu sikap yang lahir dari dalam diri. Ia merupakan sikap positif terhadap masalah yang sedang dihadapi.

Optimisme adalah pilihan yang muncul dari pemikiran positif seseorang dalam mempersiapkan sebuah masalah tertentu. Sikap optimis dinegasikan dengan sikap pesimis yang berorientasi pada pikiran yang negatif. Jika optimis kita maju, jika pesimis kita mundur.

Tekanan hidup bertubi-tubi yang harus dialami seseorang membuatnya mengalami kondisi frustasi. Beban pekerjaan yang berat menjadi sebab orang mengalami stres.

Masalah yang tidak terselesaikan juga dapat menjatuhkan mental seseorang.

Problematika lainnya, baik bencana alam ataupun kematian orang terdekat, juga dapat menciptakan depresi dalam diri. Hanya orang berpikir positif yang mampu mengelola tekanan hidup sehari sehingga jauh dari frustrasi dan pesimistik.

Optimisme adalah sebuah kekuatan terbesar manusia. Optimisme memberikan energi dan arah pada tujuan yang lahir sebelum aksi nyata. Orang-orang sukses semacam Bill Gates dan Steve Jobs telah mengubah dunia dengan kemampuan mengubah pesimistik menjadi optimisme.

Kejadian buruk dan masa lalu yang tidak mengenakan menjadi bagian proses hidup yang tidak dapat mereka hindari. Namun, berkat optimisme, mereka mampu menggerakkan dunia dalam genggaman. Optimisme telah melahirkan kesuksesan yang tiada lain sebagai bagian dari hidup mereka yang penuh makna.

Tidak dapat dipungkiri, saat mereka mulai ke puncak kesuksesannya, amat banyak tantangan yang harus mereka tundukkan. Mereka terus berjalan di jalan yang telah mereka pilih. Orang mungkin hanya tahu keberhasilannya, sedangkan ratusan, bahkan ribuan ketidakberhasilannya tak dihiraukan lagi. Begitulah hasil pola pikir optimis.

Optimisme itu terlahir dari pikiran positif. Ia adalah sebuah formula, sebuah paradigma, sebuah kerangka pikir, dan sebuah sistem cara berpikir dalam memandang sesuatu dari sisi positif.

Sebuah mangga matang yang sudah membusuk, bagi kebanyakan orang dibuang ke tempat sampah karena hanya akan menimbulkan penyakit. Namun, bagi orang yang optimis, ia memanfaatkan buah mangga busuk itu untuk difermentasi menjadi pupuk organik yang bermanfaat bagi tumbuhan lainnya.

Optimisme membuat orang cenderung dapat mencapai apa yang ia inginkan. Orang pesimis adalah orang yang gagal bahkan sejak di dalam pikiran. Orang optimis adalah orang yang berhasil bahkan sebelum ia memulai pekerjaannya.

Orang yang hidup dalam lingkungan udara yang pesimis tidak ada harapan untuk maju. Tidak ada harapan untuk hidup bahagia. Hidup terasa tidak bermakna. Seperti mengunyah tebu yang tiada airnya, manisnya tiada tercecap, hanya hampa yang ada.

Sebagian besar orang terjebak dalam paradigmanya sendiri. Paradigma yang jauh dari kenyataan semesta. Paradigma itu diam-diam meracuni pikiran orang dengan racun yang mematikan dan dapat membunuh diri mereka dengan cara yang paling sadis, yaitu stres. Paradigma dapat

menjadi obat bagi kesakitan apabila kita memenuhi wacana kita dengan pikiran-pikiran yang positif.

Optimisme merupakan sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Sewaktu mengalami kegagalan atau tekanan hidup, seseorang yang berpikiran positif tidak menganggap kegagalan itu sebagai harga mati. Ia menerima dan memeriksa masalah yang menjadi penyebab kegagalan lalu bertindak untuk mengubah atau memperbaiki keadaan.

Orang yang pesimistik akan menganggap kegagalan dari sisi buruknya. Kemudian ia menyalahkan diri sendiri atas kesengsaraannya. Ia juga menganggap bahwa kemalangan bersifat permanen, tidak bisa diubah lagi. Ia percaya nasib, kebodohan, ketidakmampuan, dan keburukan lainnya. Akibatnya, ia pasrah dan tidak mau berupaya.

Optimistis tidak akan muncul dengan mudah dalam diri seseorang. Optimisme adalah kombinasi dari pikiran positif, pikiran logis, kecerdasan yang membumi serta ketekunan dan kerja keras yang tidak mudah layu. Ia harus digali sejak kecil dengan bacaan-bacaan, eksperimen-eksperimen serta dengan ketekunan atas usaha yang dilakukan.

Bagi orang yang optimis, hasil adalah perjuangan mencapai tujuan yang penuh makna dan tidak pernah

terlupakan. Oleh sebab itu, setiap optimisme akan berbuah kehidupan yang lebih sehat dan lebih memuaskan. Optimisme akan membuat seseorang menghadapi situasi tidak menyenangkan dengan cara positif dan produktif.

# **Mengendalikan Emosi**

**K**emampuan seseorang dalam mengendalikan emosi adalah sebuah bentuk kepribadian yang bijaksana dan tangguh. Apabila seseorang tidak memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi, maka harus berintrospeksi diri.

Pikiran-pikiran yang buruk adalah penyebab dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi. Dalam kondisi Jomblo, seseorang bisa saja selalu terjebak dalam cara berpikir negatif.

Salah satu bentuk ketidakmampuan mengendalikan emosi berwujud dalam bentuk kemarahan. Salah satu tanda orang yang mudah marah, yaitu tidak mampu menerima kritik atau masukan dari orang lain. Sifat seseorang yang mudah emosi biasanya banyak dimiliki oleh orang-orang berwatak keras kepala dan egois.

Mereka yang berkepribadian mudah emosi cenderung mudah terpancing kemarahan, bahkan untuk hal-hal sepele

sekalipun. Seseorang yang hanya mementingkan diri sendiri biasanya tidak sabar dalam menghadapi orang lain. Mereka selalu menganggap dirinya paling benar.

Terdapat beberapa penyebab seseorang mudah emosi, salah satunya adalah tinggi hati. Pikiran buruk ini terwujud dalam sikap seseorang yang tidak mau menerima kesalahan, baik kesalahan diri sendiri maupun kesalahan orang lain. Biasanya orang-orang yang tinggi hati bersikap lebih emosional ketika sesuatu terjadi tidak sesuai dengan harapan.

Selain itu, orang yang mudah tersinggung berkaitan erat dengan tingkat stress yang dialaminya. Stress yang dialami oleh seseorang dapat berasal dari berbagai hal, di antaranya tekanan pekerjaan, beban dalam keluarga, dan masalah percintaan. Mereka yang mengalami stres, mudah tersulut emosi.

Memaafkan adalah bagian dari sikap mengontrol emosi yang berwujud kemarahan. Jika kita dapat memaafkan orang lain sebelum orang lain tersebut meminta maaf, hal tersebut merupakan sikap yang mulia sehingga tidak perlu ada emosi yang meledak-ledak. Kemarahan yang membabi buta sering membuat kita malu. Oleh sebab itu, belajarlah memaafkan, memaklumi kondisi dan situasi.

Maka, emosi kita akan terkontrol dan kemarahan kita akan mereda.

Mengelola emosi merupakan salah satu kunci mengatasi sikap mudah marah. Kita harus paham, kapan saatnya kemarahan boleh diekspresikan, kapan saatnya harus diam, dan kapan waktu yang tepat menaikkan nada suara agar terdengar lebih tegas.

Orang yang kurang patuh, baik terhadap aturan tertulis maupun aturan etik, cenderung kurang sabar dalam bersikap, sehingga mudah emosi ketika bersinggungan dengan kepentingan orang lain. Menaati peraturan merupakan bagian dari mengontrol emosi dalam bersikap.

Salah satu perkara yang sangat dihindari orang yang baru belajar mengontrol emosi adalah menghindari debat kusir. Perdebatan dengan orang lain yang tidak ada pangkal dan ujungnya akan memicu luapan emosi yang meledak-ledak. Di satu sisi seseorang sedang mempertahankan pendapatnya dan di sisi lain orang lain pun tidak ingin dibantah pendapatnya. Oleh karena itu, hindari debat kusir semacam itu. Berpikir dan bertindaklah lebih jernih.

Orang yang tidak mampu mengontrol emosi akan dihindari oleh siapa pun. Bahkan, seorang atasannya yang mudah

marah bisa memicu kehancuran timnya. Anak buahnya akan merasa jengah dan malas-malasan mengerjakan tugas-tugasnya. Pada akhirnya, kekacauan tersebut menghasilkan kerugian yang besar. Maka dari itu, bersihkan hati dan hancurkan kemarahan kita dengan kelembutan.



# **Meningkatkan Integritas Diri**

**D**alam Ikigai, kita mendapatkan ide keselarasan. Integritas sejatinya adalah keselarasan yang sempurna dan tanpa cacat. Apa yang kitaucapkan sama dengan apa yang kita pikirkan. Pribadi seperti ini dituntut bersikap sabar dan bertindak konsisten sesuaidengan nilai-nilai walaupun dalam keadaan paling sulit sekalipun.

Pribadi yang berintegritas menunjukkan keteguhan sikap, menyatunya perbuatan dan nilai-nilai moral yang dianutnya. Godaan dan cobaan tidak akan menggoyahkan keyakinan sehingga berusaha mengkhianati nilai-nilai moral. Ia mengutamakan kejujuran dan etika, baik dalam perkataan maupun tindakan.

Dari pemaparan tersebut, maka kebanyakan orang mengabaikan integritas dan tidak mau membangun dirinya untuk memiliki kepribadian yang berintegritas. Padahal, jika seseorang mengabaikan integritas diri, ia akan menjadi lemah dan mudah dikalahkan orang lain.

Orang-orang berintegritas berpegang pada kebenaran dan keadilan. Orang berintegritas meyakini bahwa kejujuran dan kebenaran akan menciptakan keadilan. Sehingga ketiga hal itu menjadi rujukan ketika mengambil keputusan.

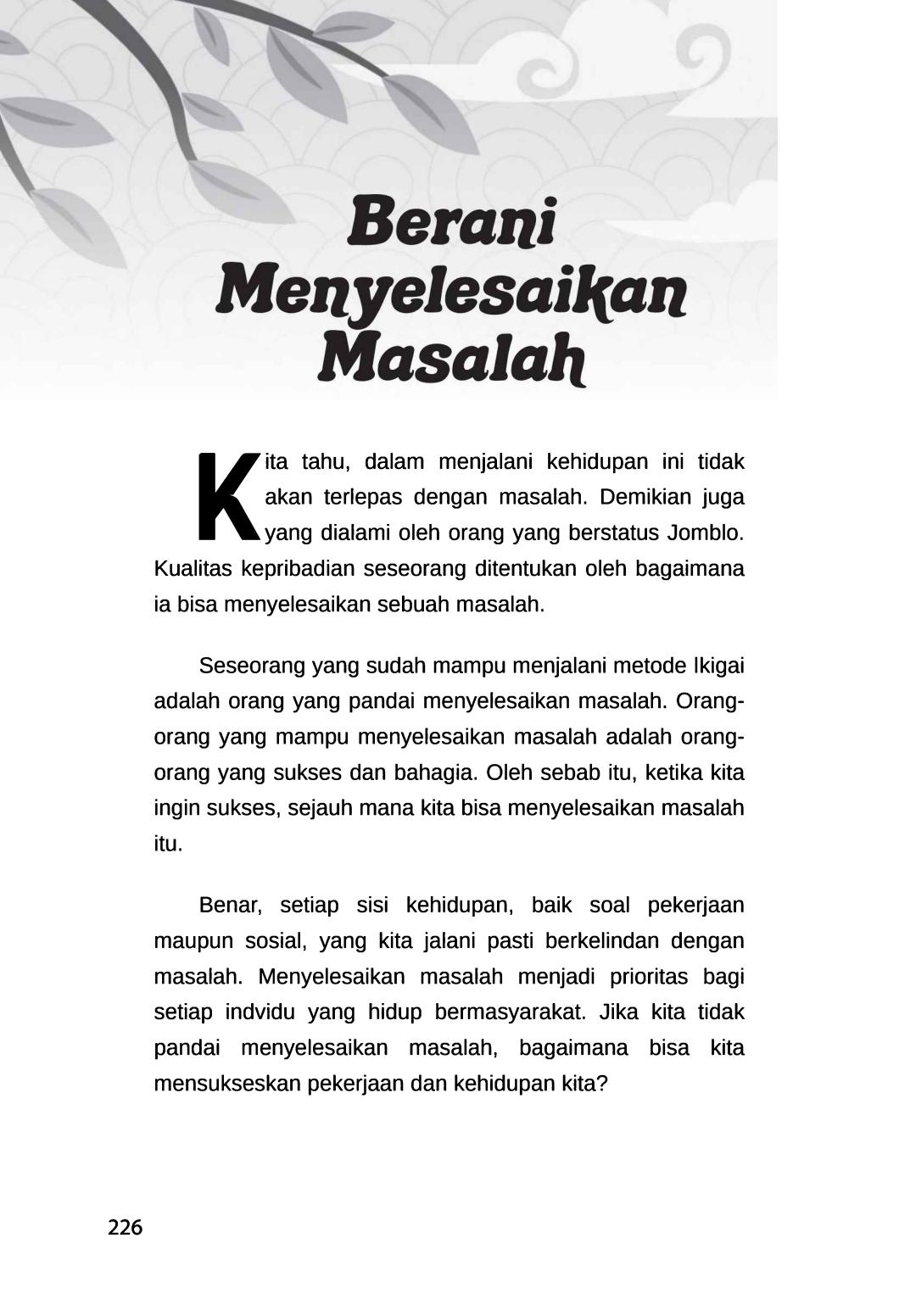
Tidak ada keputusan yang diambil berdasarkan subjektivitas. Orang-orang ini selalu menggunakan akal sehat untuk mencapai kesejahteraan. Dengan demikian, keputusan yang diambil bukanlah keputusan yang dapat merugikan banyak pihak, sebisa mungkin menghindarkan itu.

Proses “menjadi” bagi orang yang berintegritas ibarat bibit yang ditanam sejak dari benih. Bibit itu dirawat sedemikian rupa sehingga berbunga dan menjadi buah kelak di masa depan. Semakin baik perawatannya, maka semakin baik kualitas pertumbuhan dan hasilnya.

*Skill*, atau keterampilan dan kemampuan, menjadi dasar orang-orang yang berintegritas untuk mencapai kebaikan. Keterampilan dan kemampuan harus dilatih terus-menerus. Tidak ada waktu luang tanpa introspeksi dan kemudian melatih keterampilan menjadi kemampuan yang tidak terkalahkan.

Orang yang mencapai kesuksesan, pasti memiliki integritas diri. Orang-orang tersebut membangun integritasnya dengan cara membangun konsep diri yang

positif sehingga selalu optimis dalam kondisi apa pun. Kemampuan ini membuatnya pintar memecahkan masalah tanpa mengakibatkan masalah yang baru.



# **Berani Menyelesaikan Masalah**

**K**ita tahu, dalam menjalani kehidupan ini tidak akan terlepas dengan masalah. Demikian juga yang dialami oleh orang yang berstatus Jomblo. Kualitas kepribadian seseorang ditentukan oleh bagaimana ia bisa menyelesaikan sebuah masalah.

Seseorang yang sudah mampu menjalani metode Ikigai adalah orang yang pandai menyelesaikan masalah. Orang-orang yang mampu menyelesaikan masalah adalah orang-orang yang sukses dan bahagia. Oleh sebab itu, ketika kita ingin sukses, sejauh mana kita bisa menyelesaikan masalah itu.

Benar, setiap sisi kehidupan, baik soal pekerjaan maupun sosial, yang kita jalani pasti berkelindan dengan masalah. Menyelesaikan masalah menjadi prioritas bagi setiap individu yang hidup bermasyarakat. Jika kita tidak pandai menyelesaikan masalah, bagaimana bisa kita mensukseskan pekerjaan dan kehidupan kita?

Orang yang berkepribadian positif itu mengedepankan logika dan akal sehat dalam mencari sumber masalah, menganalisis masalah, mengambil keputusan, dan lain sebagainya. Sebenarnya, ada banyak cara untuk memecahkan sebuah masalah.

Untuk menyelesaikan masalah secara logis, kita harus menggunakan akal sehat untuk penalaran. Akal sehat dan penalaran adalah alat untuk menyelesaikan masalah. Ketika masalah datang, kita harus mendefinisikan terlebih dahulu, apa masalah tersebut, apa yang menyebabkan, dan apa akibatnya.

Akar dari masalah tersebut harus kita ketahui. Dengan demikian, kita dapat mendefinisikan masalah seperti apakah ini yang sedang kita hadapi. Setelah mendapatkan definisi secara jelas, kita bisa melihat apa efek yang timbul dari masalah tersebut. Dengan demikian, kita dapat mengantisipasi agar efek itu tidak muncul dan membesar.

Ketika bertemu dengan masalah, langkah kedua yang harus kita lakukan adalah memperjelas masalahnya apa, kemudian merumuskan masalah tersebut. Lakukan pelaksanaan perumusan masalah ini dengan pikiran objektif. Dengan demikian, kita bisa membuat keputusan yang baik untuk semua pihak.

Ketika masalah sudah dirumuskan, langkah selanjutnya adalah mengkaji sejauhmana masalah itu membutuhkan solusi. Ketika itu pula, kita harus mengidentifikasi. Temukan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Ketika sudah mendapatkan beberapa solusi, pilih salah satu solusi yang kita anggap postensial untuk dieksekusi. Solusi dianggap potensial jika memenuhi syarat, yaitu mudah dilaksanakan, efektif, dan efisien dari segi waktu dan biaya, dan tidak memiliki dampak buruk.

Sebuah solusi yang memenuhi syarat bisa langsung dieksekusi sekarang juga. Tentu saja, ketika kita memiliki masalah dan sudah yakin dengan solusinya, segera lakukan eksekusinya. Tidak perlu buang waktu, biaya, dan tenaga. Pastikan kita mengeksekusi dengan tegas. Semakin cepat menyelesaikan masalah maka akan semakin baik.

Setelah solusi dijalankan, maka saatnya kita mempertanggungjawabkan atas eksekusi itu. Jika eksekusi berhasil mengatasi masalah, kita akan mendapat kesuksesan. Namun, jika eksekusi tidak berhasil mengatasi masalah, segera ambil solusi yang lain dan segera eksekusi sehingga masalah tidak berlarut-larut.

Menyelesaikan masalah bukan hanya membahasnya dan mendapat solusi untuk mengatasinya. Akan tetapi, bagaimana kita mengeksekusi solusi itu dan mempertanggungjawabkan tingkat keberhasilan eksekusi.

Dengan kepandaian semacam ini, kita akan lebih mudah mendapatkan kesuksesan. Itu artinya, kita harus membekali diri dengan kemampuan untuk memecahkan masalah.

Ikigai adalah cara hidup yang membuat masalah-masalah kita dapat terpecahkan. Ikigai tidak pernah menyarankan seseorang untuk lari dari masalah. Menghadapi masalah dan memecahkannya dengan metode Ikigai adalah upaya untuk menggapai kebahagiaan. Pada orang yang berstatus Jomblo, mencapai kebahagiaan adalah pada saat mereka bisa memecahkan masalahnya sendiri.



# **Daftar Pustaka**

- Hector Gracia and Francesc Miralles. 2016. *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. Penguin Books
- Ken Mogi. 2017. *A Little Book of Ikigai: The Essential Japanese Way to Finding Your Purpose in Life*. Quercus Publishing
- Ken Mogi, Ph.D. 2018. *The Book of Ikigai: Make Life Worth Living*. Penerbit Noura
- Irukawa Elisa. 2018. *The Secret of Ikigai: Rahasia Menemukan Kebahagiaan dan Umur Panjang ala Orang Jepang*. Araska Publisher
- Akihiro Hasegawa. 2003. *Regional Differences in Ikigai (Reason(s) for Living) in Elderly People - Relationship between Ikigai and Family Structure, Physiological Situation and Functional Capacity*. Nippon Ronen Igakkai Zasshi Japanese Journal of Geriatrics.
- Bertrand Russell. 1930. *The Conquest of Happiness*. New York: Horace Liveright.
- Dale Carnegie. 1996. *Bagaimana Mencari Kawan dan Mempengaruhi Orang Lain (How To Win Friends and Influence People)*. Binarupa Aksara.

# **Profil Penulis**

**BEEN RAFANANI** lahir di Pati, Jawa Tengah pada 1977. Pada Desember 2008 sampai Juni 2009 pernah bekerja sebagai penyunting buku (orsos) di Penerbit Bentang. Laki-laki ini memiliki *concern* pada dunia psikologi dan *public speaker*. Saat masih kuliah, ia pernah bekerja sebagai trainer di sebuah lembaga swasta di Yogyakarta.

Beberapa buku karyanya telah terbit. Di antaranya, *Rahasia Membaca Pikiran Orang Selancar Membaca Koran*, *Seni Membaca Watak dan Karakter Orang Lain* dan *Rahasia Menjadi Pribadi yang Positif, Memukau dan Dicintai Banyak Orang*. Buku-buku tersebut mendapat sambutan yang positif dari pembaca.

Karya terbarunya kali ini mengupas soal bagaimana caranya menaklukkan orang lain untuk mendapat apa yang kita inginkan. Di sini dikupas habis mengenai bagaimana meningkatkan kemampuan seni bicara tingkat dewa sebagai *basic knowledge* dan *basic expertness* dari kemampuan menaklukkan orang lain. Harapannya, buku ini bermanfaat bagi pembaca sehingga mampu mencapai kesuksesan dan kebahagiaan.