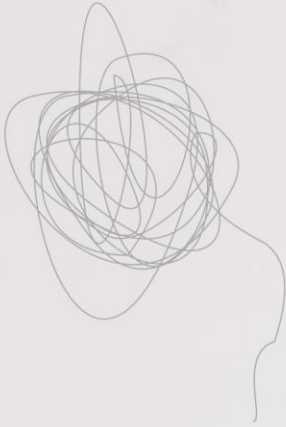




BAZNAS
Badan Amil Zakat Nasional



Dunia Tanpa Masalah, Bagaimana Jadinya?

*Menyingkap Rahasia Terbebas dari
Beban Pikiran*

Muhammad Sahril Hasibuan



Muhammad Sahril Hasibuan

Dunia Tanpa Masalah, Bagaimana Jadinya?

Menyingkap Rahasia Terbebas Dari Beban
Pikiran



BAZNAS
Badan Amil Zakat Nasional

Dunia Tanpa Masalah, Bagaimana Jadinya?

Menyingkap Rahasia Terbebas Dari Beban Pikiran

Penulis:

Muhammad Sahril Hasibuan

Editor:

Yoli Hemdi

Penata Letak:

Tim Lembaga Beasiswa BAZNAS

Perwajahan Sampul:

Marina Intansari

Penerbit:

Pusat Kajian Strategis – Badan Amil Zakat Nasional (PUKAS BAZNAS)

Kantor Pusat: Gedung BAZNAS - Jl. Matraman Raya No.134

Jakarta, Indonesia - 13150. Phone Fax +6221 3913777

Mobile +62812-8229-4237 Email: puskas@baznas.go.id ;

www.baznas.go.id; www.puskasbaznas.com

ISBN : 978-623-6614-93-8

Hak Cipta dilindungi undang-undang No.19 Tahun 1992

All Right Reserved

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dengan bentuk dan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

Daftar Isi

Halaman judul	i
Daftar Isi	v
Kata Pengantar Ketua BAZNAS	viii
Prakata Penulis	x

Bab 1 Kualitas Diri

Berlatih Kejujuran	2
Karena Mata Tidak Bisa Berbohong, Lalu Apa Gunanya?	5
Asal Usulnya Orang Jadi Lebay	8
Menjadi Korban Akibat Terlalu Percaya Diri	11
Empat Cara Mudah Bebas Dari Terpenjara Malu	14
Berhentilah Mempermalukan Diri Sendiri	18
Tips Merawat Diri Dengan Baik	21

Bab 2 Mencerna Problema

Anak yang Terasingkan, Mengapa Sedikit Orang Mengetahuinya?	26
Mewaspada! Sindrom Anak Tengah	29
Tak Diduga, Begini Alasan Sulit Minta Maaf	32
Gagal Fokus, Begini Solusinya!	36
Gagal Mencapai Tujuan? Lakukan Cara Ini!	40
Misteri Warna yang Terkadang Sulit Dipahami Orang	44
Jangan Buru-Buru ke Dokter, Karena Warna Bisa Menyembuhkanmu!	48

Bab 3 Tentang Rasa

Khawatir Itu Normal Kok!	53
Sapu Bersih Rasa Khawatir	57
Tersingkap Sudah!	

Betapa Besar Manfaatnya Berkata Tidak	61
Kapan Tepatnya Kita Mulai Berkata Tidak?	65
Marah Dalam Diam	69
Mengatasi Depresi, Meledakkan Motivasi	73

Bab 4 Bangkitkan Motivasi

Diri Kita Sesungguhnya	
Memiliki Energi Luar Biasa	78
Di Antara 7 Milyar Manusia,	
Karisma Juga Dapat Kita Miliki	82
Mau Jadi Orang Hebat,	
Ketahui Dulu Rahasia Karisma	86
Menemukan Kembali Motivasi	
Menghadapi Pandemi	90
Terungkap!	
Begini Cara Bebas Dari Beban Pikiran	94
Dunia Tanpa Masalah, Bagaimana Jadinya?	97

Bab 5 Menuju Cahaya

Bagaimana Puasa Memengaruhi Otak?	102
Amankah Berpuasa Ketika Pandemi?	105
Meraih Kemenangan Ramadhan	109
Mengajak Anak Berpuasa	
Bahagian Dari Memberikan Perasaan Bahagia	112
Hal-Hal Keliru Dalam Memandang Meditasi	115
Cara Termudah dan Termudah Untuk Meditasi	119

Bab 6 Meniti Relasi

Tips Membuat Kesan Pertama yang Hebat	124
Menjadi Lebih Menarik di Mata Orang Lain	128
Personal Space, Jangan Dipandang Negatif Ya!	131
Mengatasi Rasa Takut Terhadap Konfrontasi	135
Kini Saatnya Menikmati Konfrontasi	139

Tips Efektif Membuat Teman	
Mengikuti Saranmu	142
Agar Persahabatanmu Langgeng,	
Perhatikan Rahasianya!	146
Daftar Pustaka	149
Biodata Penulis	151

KATA PENGANTAR

KETUA BAZNAS

Prof. Dr. H. Noor Achmad, M.A.

Ketua Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) RI

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bismillahirrahmanirrahim

BAZNAS adalah Badan resmi dan satu-satunya yang dibentuk oleh Pemerintah berdasarkan Keputusan Presiden RI No. 8 Tahun 2001 yang memiliki tugas dan fungsi menghimpun dan menyalurkan zakat, infaq, dan sedekah (ZIS) pada tingkat nasional. Dalam bidang penyaluran terdapat Divisi Pendistribusian dan Pendayagunaan yang memiliki Lembaga Program. Lembaga Pendidikan misalnya terdapat Lembaga Beasiswa BAZNAS (LBB) dan Sekolah Cendeki BAZNAS (SCB). LBB menyalurkan bantuan beasiswa kepada para mahasiswa yang ada di kampus dalam dan luar negeri yang kurang mampu secara ekonomi namun memiliki prestasi yang sangat baik di bidang akademik dan non akademik. Di luar negeri, sejak 2019 BAZNAS memberikan bantuan kepada 5 Peserta Beasiswa asal Indonesia yang berkuliah di Aligarh Muslim University (AMU), India.

Kita bersyukur di era milenial ini, kemudahan di bidang teknologi informasi telah begitu terasa manfaatnya. Alhamdulillah, lima orang mahasiswa penerima beasiswa Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) di *Aligarh Muslim University (AMU)*, India memanfaatkannya dengan baik. Mereka ikut serta mendirikan majalah online, *Panalogi.com*. Sehingga tradisi tulis menulis tetap berjalan dengan baik, di sela-sela perkuliahan yang padat. Dari sana pula buku demi buku lahir dari anak-anak harapan bangsa ini.

Dan ini adalah buku ketiga yang pernah ditulis oleh Muhammad Sahril selama tiga tahun berkuliah di *Aligarh Muslim*

University (AMU). Dalam hal ini, BAZNAS mendukung penuh supaya tradisi literasi, khususnya menulis buku ini dapat terus dikembangkan. Karena dengan adanya buku maka warisan intelektual itu akan dapat dibagikan hingga kepada generasi berikutnya.

Dalam bukunya ini, Sahril banyak mengulas dinamika psikologis dari manusia. Dan menariknya, juga diterangkan berbagai keunikan hati yang dapat menjadi kekuatan manusia dalam kesuksesan hidupnya. Diterangkan pula berbagai permasalahan berikut pula solusinya, sehingga pembaca dapat menemukan ini adalah buku yang memberi harapan. Buku ini menuntun kita agar terbebas dari beban pikiran.

Para muzakki tentunya amat berbahagia, karena dana zakat yang mereka bayarkan bukan hanya benar-benar bermanfaat untuk berkuliah, tetapi juga berguna dalam pengembangan diri, bahkan juga merintis masa depan.

Semoga ke depannya BAZNAS semakin dimudahkan Allah dalam memperjuangkan masa depan anak-anak harapan bangsa, sehingga menjadi pribadi unggul yang dapat mengabdikan bagi negara dan agamanya, amin..

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jakarta, Agustus 2021

Prof. Dr. H. Noor Achmad, M.A.
Ketua Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) RI

PRAKATA PENULIS

Muhammad Sahril Hasibuan

Bismillahirrahmanirrahim



Puji serta syukur saya panjatkan ke hadirat Allah Yang Maha Esa, yang mana telah memberikan begitu banyak nikmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan tulisan ini. Buku ini saya tulis untuk membagikan kepada para pembaca tentang hal-hal unik dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam buku ini saya juga menulis hal-hal yang bisa kita lakukan ketika menghadapi masalah, termasuk itu cara memotivasi dan mengembangkan potensi diri, serta yang seputar *selfcare* juga ada.

Di dunia ini memang banyak masalah, tetapi janganlah pikiran kita terbebani olehnya. Dari itu, penting sekali bagi kita memahami masalah dunia ini, di antaranya melalui buku ini.

Seringkali dinamika kehidupan memunculkan perasaan negatif dalam diri, semisal frustrasi, stres dan lainnya. Hal ini tentu dapat membawa dampak buruk bagi perkembangan diri jika dibiarkan begitu saja. Tapi, perasaan stres juga bisa dimaknai sebagai sesuatu yang positif, salah satunya untuk meningkatkan motivasi dalam mencapai sesuatu. Asalkan kita dapat belajar bagaimana cara mengelola perasaan dengan baik.

Alhamdulillah, pengalaman mengelola perasaan itulah yang membuat saya dapat mulai memahami hakikat perjuangan hidup. Tamat dari SMP, saya meninggalkan kampung halaman di Padang Sidempuan, Sumatera Utara. Sendirian saya mencari peruntungan nasib ke Pekanbaru. Akan tetapi saya malah terdampar di terminal di Jakarta.

Allah memberikan nasib baik sehingga saya bisa bersekolah gratis di sebuah pesantren di Bogor. Saya bersyukur meski tidak lagi mempunyai orangtua sejak kecil, ternyata Allah masih memberi kesempatan mengejar cita-cita.

Kemudian saya pun belajar keras di program persiapan kuliah ke luar negeri. Anak Batak ingin kuliah ke mancanegara, aduh apa mungkin ya? Rasanya memang mustahil, akan tetapi saya perlu mengelola perasaan itu agar tetap positif.

Akhirnya melalui perjuangan tanpa kenal menyerah, saya pun lulus di *Aligarh Muslim University (AMU)*, India pada jurusan *linguistics*. Berikutnya datanglah berbagai masalah yang membuat cita-cita berkuliah ke luar negeri itu nyaris hanya menjadi mimpi. Allah memang Maha Penyayang, didatangkan-Nya Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) untuk membantu biaya perkuliahan. *Alhamdulillah!*

Akan tetapi saya tidak boleh berpuas diri, masih panjang jalan yang harus ditempuh demi cita-cita tertinggi. Generasi pandemi, mungkin itu sebutan bagi saya dan teman-teman. Dengan adanya virus Covid-19, maka pandemi membuat kehidupan jadi lebih berat. Meski merasakan berkali-kali *lockdown*, tetapi kami tidak menyerah dan terus berjuang agar bisa tamat kuliah tiga tahun.

Selain berkuliah, saya pun merasakan perntingnya pengembangan diri. Oleh sebab itu saya aktif berorganisasi, saya menunaikan amanah pula sebagai redaktur pelaksana di majalah *Panalogi.com*.

Kemudian saya juga berpikir untuk membagikan pengalaman dan pemikiran kepada khalayak ramai. Syukur-syukur bisa menjadi inspirasi bagi siapa saja. Oleh sebab itu saya pun menulis buku yang kita hadir di hadapan sidang pembaca.

Saya kuliah di jurusan *linguistics*, bukan hanya mempelajari bahasa Inggris tetapi juga berbagai bahasa, intinya kami mendalami hakikat bahasa. Dalam perjalanan menulis di *Panalogi.com*, saya pun tertarik mengaplikasikan bidang *linguistics* ini dengan memahami bahasa kalbu. Hati manusia juga berbahasa, hati manusia juga menyampaikan makna. Unik ya?

Apapun bahasa yang dipakai oleh lisan kita, tujuannya adalah menyentuh kalbu. Oleh sebab itu, kajian bidang *linguistics* ini menjadi menarik tatkala saya menuliskan berbagai romantika dan dinamika hati manusia. Dan, untuk mengetahui hasilnya lebih lanjut, silahkan membaca buku ini ya!

Alhamdulillah buku ini telah selesai, sehingga bisa dinikmati oleh para pembaca sekalian. Pertama, saya ingin mengucapkan terima kasih ayah bunda yang telah tiada tetapi doa keduanya terus membimbing untuk kebahagiaan dan kesuksesan saya.

Terima kasih juga saya sampaikan kepada para guru dan dosen pembimbing, yang telah banyak mengorbankan waktu dan usahanya serta selalu memberi motivasi untuk menjadi pribadi yang kuat dan mandiri serta bersikap dewasa.

Dan terima kasih juga kepada teman-teman yang terlibat dalam proses penulisan buku ini, yang membantu saya dengan ide-ide baru dan segar serta untuk terus tekun menulis. Saya menyadari tentu masih terdapat kekurangan ataupun suatu kesalahan dalam penulisan buku ini. Karena itu saya

mengharapkan kritik ataupun saran yang bersifat positif untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Harapannya, buku ini dapat memotivasi diri saya agar berusaha lebih baik lagi. Semoga saya dapat terus berkarya dan memberi manfaat bagi kehidupan umat manusia, amin.

Terima kasih.

Aligarh, Juli 2021

Muhammad Sahril Hasibuan

Bab 1

Kualitas Diri



BERLATIH KEJUJURAN

Kantin kejujuran adalah kantin yang mengandalkan kejujuran pembelinya. Pembeli mengambil barang, mencatat di buku yang disediakan, dan menaruh uang senilai harga barang ke kotak uang yang disediakan.

Tak ada penjaga kantin yang akan menegur jika uang yang ditaruh kurang. Kantin itu benar-benar mengandalkan kejujuran. Dari 1.000 kantin yang diresmikan ada dua yang bangkrut, gara-gara pembeli tak jujur. (**Hendrik Lim** dalam bukunya ***Making Mega Impact Stroom Pengaruh***)

Jangan pesimis dulu dengan bangkrutnya dua kantin kejujuran tersebut. Bukan berarti kita menyepelekan angka 2, yang terlihat jauh lebih kecil dibanding angka 1.000 kantin kejujuran. Malah, boleh jadi di masa berikutnya akan bertambah lagi kantin yang

bangkrut. Seandainya itu terjadi, maka demikianlah harga mahal dari melatih diri dalam kejujuran.

Namun jangan pesimis juga, dan tidak perlu berpandangan buruk kepada siapapun. Sejatinya potensi kejujuran itu bersemayam di lubuk hati setiap insan. Hanya saja, berbagai kondisi sulit telah mengubur potensi tersebut. Dari itulah, kita tinggal menggali lagi potensi tersebut, dan dengan latihan yang tekun kejujuran kita akan tumbuh lagi dengan kokohnya.

Apapun risikonya, kita perlu melatih diri untuk jujur. Karena kejujuran merupakan investasi yang amat berharga. Kejujuran adalah mata uang yang laku dipakai di mana saja. Tidak ada orang yang menolak kejujuran, lagi pula mana ada orang yang senang dibohongi.

Dalam buku yang berjudul **Living in the Now: How to Live as the Spiritual Being That You Are**, karya **Gina Lake** menegaskan, bahwa jika kejujuran selalu menjadi kebijakan terbaik, tidak akan ada perdebatan tentang itu atau bahkan perlunya pepatah semacam itu.

Jika kita jujur dalam kehidupan sehari-hari, orang lain cenderung membalas dengan hal serupa. Bagaimana pun, jauh lebih baik memiliki hubungan yang dibangun di atas kejujuran daripada kebohongan.

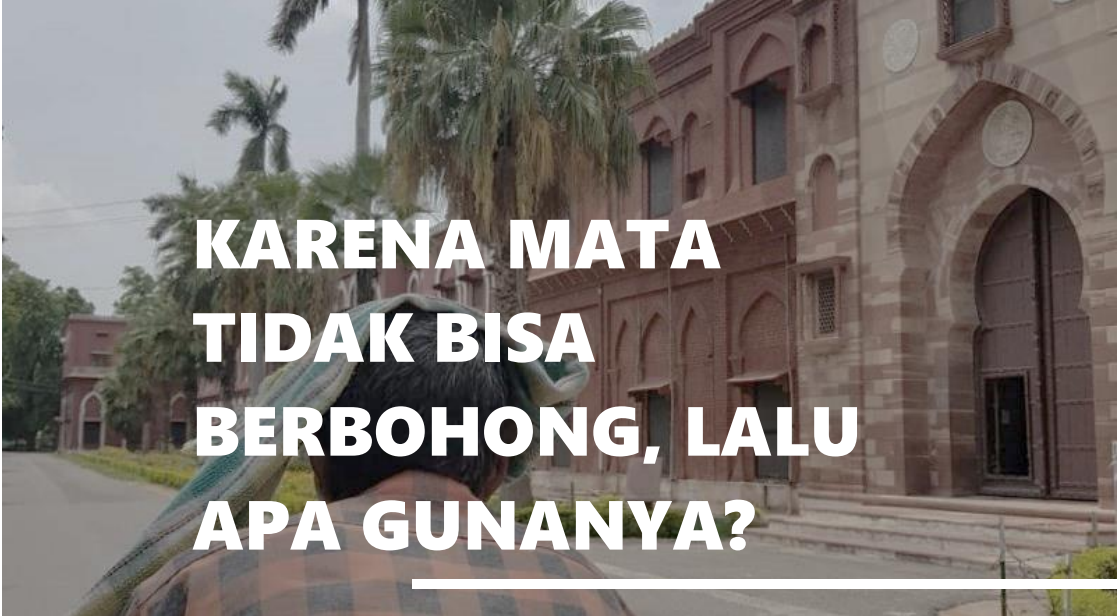
Bagaimana caranya berlatih kejujuran itu?

Misalnya, bisa kita mulai dengan tetap setia pada kata-kata dan menindaklanjuti apapun yang kita janjikan

untuk orang lain. Sehingga kita dapat membuktikan, bahwa orang-orang masih akan memberi rasa hormat yang signifikan karena kemampuan unik kita untuk tetap jujur.

Dalam buku **Menggali *Inner* Keberuntungan** karya **Lianny Hendranata** menyatakan, bahwa dengan mencintai dan jujur pada diri kita sendiri, kita tidak akan mau memberi kesempatan untuk memasukkan “energi-energi busuk” ke dalam diri kita sendiri.

Ingat, jika ingin orang lain menganggap diri kita menarik, yang perlu dilakukan hanyalah mempelajari cara menerapkan kualitas menarik tersebut ke dalam hidup kita. Dan kejujuran merupakan daya tarik yang tidak akan pernah diragukan oleh siapapun.



KARENA MATA TIDAK BISA BERBOHONG, LALU APA GUNANYA?

A.B. Susanto dalam bukunya **60 Management Gems** menerangkan, bahwa meski terucapkan melalui kata, komunikasi mata tetap dirasa penting. Hal ini terjadi karena mata tidak bisa berbohong. Kita bisa menggunakan kontak mata untuk memonitor umpan balik.

Misalnya, ketika berbicara dengan seseorang, kita memandangnya secara seksama. Kita lantas berkata, "Baiklah, apa yang sedang kamu pikirkan?" atau, "Tanggapi dong apa yang baru saja kita katakan."

Di Inggris dan Amerika, rata-rata lama dari tatapan mata adalah 2,95 detik. Rata-rata lamanya saling tatap mata (dua orang saling kontak mata) adalah 1,18 detik. Jika lama kontak mata kurang dari 1,18 detik, itu berarti orang kurang tertarik terhadap kita dan topik pembicaraan kita.

Jika jumlah waktunya sesuai, boleh disimpulkan bahwa seseorang menunjukkan minat yang besar kepada kita. Dalam budaya Amerika, kontak mata langsung (*direct eye contact*) menunjukkan ekspresi jujur, lagi berterus terang.

Kontak mata merupakan bagian penting dari hubungan interpersonal. Mempertahankan kontak mata cenderung memberikan kesan kejujuran dan ketulusan. Sebaliknya, kurang melakukan kontak mata menunjukkan kurangnya minat, kurang tulus, rasa malu atau perasaan superioritas.

Apakah seseorang seseorang setuju atau hanya basa-basi? Sekadar contoh, jika melihat ke bawah itu menandakan kebimbangan, "*I'm not quite sure.*" Melihat ke samping luar menandakan, "Jangan tanya saya tentang hal itu," atau "*I don't want to involve*". Memandang kita dengan sorot mata yang lembut, "Oke, teruskan. Saya dukung."

Reni Agustina Harahap mengungkapkan pada **Buku Ajar Komunikasi Kesehatan**, bahwa pupil mata bisa menjadi indikasi minat atau ketertarikan, ketika kita melihat orang atau benda yang tampak menarik, pupil mata cenderung untuk melebar; dan setidaknya pada beberapa situasi eksperimental, di sana ditemukan adanya bukti bahwa besarnya bukaan pupil dapat menjadi faktor pembenar terhadap ada atau tidaknya ketertarikan seseorang.

Begitulah pandangan mata lebih banyak bicara dibandingkan kata-kata. Sehingga orang dengan koneksi yang lebih kuat, misalnya pada suatu hubungan asmara juga mengadakan kontak mata untuk waktu yang jauh lebih lama.

Jadi, jika kita ingin memulai suatu hubungan atau memperkuat hubungan yang sudah ada, tidak boleh dilupakan untuk mengetahui bahwa mempertahankan kontak mata adalah cara yang bagus untuk memulai dan mempertahankan hubungan.

Cobalah mulai menerapkan strategi ini selama berinteraksi sosial. Karena sering menatap mata orang lain selama berbincang menunjukkan minat pada apa yang mereka katakan. Dengannya, kita jauh lebih terlibat dalam pembicaraan, dan setiap percakapan menjadi jauh lebih bermakna.

Pandangan mata pula yang membuat diri kita menjadi sosok yang menarik. Orang-orang pun senang dan mengharapkan pertemuan dengan kita. Sebagaimana **Lisa D. Benaron** menuliskan dalam buku yang berjudul ***Autism***, bahwa untuk berbagi kesenangan, kontak mata sangat penting.

Karena itu daripada melihat ponsel selama percakapan, lebih baik kita mempertimbangkan untuk menjaga kontak mata. Karena kita akan sepenuhnya terlibat dengan apa yang dikatakan orang lain atau lawan bicara.



Catastrophizing?

ASAL USULNYA ORANG JADI *LEBAY*

Loe lebay! Tampaknya kalimat singkat itu tidak asing lagi di telinga kita. Pokoknya, asal melihat, mendengar atau merasakan sesuatu yang berlebihan, maka langsung dicap *lebay*. Sejauh ini kata *lebay* belum menjadi sesuatu yang disukai.

Sementara itu, dalam istilah ilmiah juga dikenal *catastrophizing*. Ia adalah kecenderungan melebih-lebihkan yang mana sifat ini mendorong orang untuk membuat kesimpulan terburuk ketika terjadi hal-hal kecil.

Misalnya, jika seseorang terlanjur membuat kesalahan di tempat kerja, dia percaya akan langsung dipecat. Dan jika dipecat, dirinya akan kehilangan rumah. Akibatnya, apa yang akan terjadi dengan anak-anaknya? Dari satu kesalahan kecil saja, kekhawatiran yang berlebihan itu melebar kemana-mana dan membuat dirinya ketakutan.

Daniel Goleman menerangkan pada buku **Kecerdasan Emosional**, bahwa kecemasan biasanya mengikuti alur pemikiran semacam itu, kisah akan diri sendiri yang melompat-lompat dari satu masalah ke masalah lain dan amat sering melibatkan *catastrophizing*, yaitu membayangkan terjadinya tragedi mengerikan.

Pola berpikir *lebay* seperti ini dapat merusak karena kekhawatiran yang tidak perlu dan terus-menerus dapat menyebabkan kecemasan dan depresi yang meningkat. Nah, *lebay* dalam kategori ini jatuhnya sudah merugikan bahkan membahayakan.

Gerard Passannante menuliskan dalam buku yang berjudul ***Catastrophizing: Materialism and The Making of Disaster*** bahwa *catastrophizing* adalah sesuatu yang dilakukan pikiran terhadap dirinya sendiri dan sesuatu yang menyimpannya. Ini adalah cara untuk melihat dan merasakan di luar dunia orang yang berakal sehat.

Berikutnya **Gerard Passannante** menegaskan, ketika saya menggunakan kata "*catastrophize*" dalam buku ini, saya memanfaatkan arti kata yang semakin akrab (kebiasaan melompat ke kesimpulan yang paling buruk, membuat sesuatu yang tidak berarti).

Lalu, bagaimana caranya supaya kita terbebas dari jenis *lebay* macam itu? Ah, gampang kok!

Hal itu terjadi disebabkan kegagalan kita dalam berpikir logis. Dari itu biasakanlah untuk menimbang

masak-masak, apakah sesuatu itu masuk akal atau tidak. Apabila tidak logis, maka tidak ada gunanya pula kita memikirkannya. Hanya buang-buang energi saja!

Separah apapun kemungkinan buruk yang terlintas, ingatlah bahwa itu semua masih dalam pemikiran saja. Tidak semuanya terjadi seperti apa yang kita bayangkan selama ini. Pahami pelan-pelan masalahmu, uraikan, lalu berfokuslah untuk menemukan jalan keluarnya.



MENJADI KORBAN AKIBAT TERLALU PERCAYA DIRI

Kita perlu realistis untuk membuat keseimbangan yang jelas antara kepercayaan diri yang berlebihan dan kepercayaan diri yang rendah. Mengapa demikian? Karena segala yang serba terlalu ujung-ujungnya tidaklah baik.

Rasa percaya diri yang rendah hanya akan mengakibatkan kita kehilangan berbagai kesempatan atau peluang yang ada. Peluang-peluang itu banyak berserakan, baik itu di sekolah, tempat kerja, bahkan kehidupan sosial. Akan tetapi kita kehilangan kesempatan karena tidak percaya diri untuk mengambil dan memanfaatkannya.

Sedangkan terlalu percaya diri bisa dianggap sebagai keangkuhan, kesombongan, atau narsisme dalam pandangan orang-orang lain. Dan semua pandangan negatif itu hanya akan menjatuhkan kredibilitas diri kita.

Hal ini juga berlaku dampak negatifnya dalam kehidupan sosial atau dunia kerja. Semisal, terlalu

melebih-lebihkan kemampuan kerja diri kita, akibatnya orang-orang menjadi ogah bekerjasama. Akibat terlalu percaya diri itu kita malah kerja sendiri dan amat kelelahan.

Bahkan, dalam buku yang berjudul ***Overconfidence in SMEs: Conceptualisations, Domains and Applications***, Anna Invernizzi menuliskan, bahwa terlalu percaya diri telah didefinisikan sebagai distorsi yang lebih luas dan berpotensi bencana di mana manusia menjadi korbannya.

Ya, kita akan menjadi korban dari rasa percaya diri yang terlalu berlebihan itu. Kenapa? Karena kita malah menjadi lengah dengan berbagai risiko kehidupan.

Contohnya, terlalu percaya diri dengan keberhasilan bisnis di tahun lalu, akibatnya kita tidak mencermati risiko yang terus berubah. Akibatnya bisnis malah bangkrut disebabkan terlalu percaya diri dengan kesuksesan di masa lalu dan meremehkan tantangan masa depan.

Jadi, rasa percaya diri yang berlebihan dapat membuat kita bertindak tanpa memikirkan akibat setelahnya. Dan saat itu pula kita kemungkinan besar akan bertindak tidak hati-hati.

Beberapa unsur yang menentukan tingkat kepercayaan diri seseorang, yaitu bawaan gen,

temperamen, pengalaman hidup, trauma, dan latar belakang budaya yang berbeda.

Elemen-elemen tersebut umumnya berada di luar kendali diri kita. Akan tetapi kita masih punya banyak cara untuk meningkatkan kepercayaan diri sepanjang hidup kita.

Di samping itu, rasa kurang percaya diri dapat membuat kita melewatkan berbagai peluang. Karena rasa percaya diri yang kurang, kita melewatkan kesempatan untuk memperbaiki karir, hubungan, dan hal lainnya.

Christine Wilding, Stephen Palmer juga menuliskan dalam buku yang berjudul ***Beat Low Self-Esteem With CBT***, bahwa harga diri yang rendah dapat disebabkan oleh serangkaian kegagalan, yang karenanya kita menyalahkan diri sendiri, atau 'tetesan' kronis karena diberi tahu sepanjang masa kanak-kanak bahwa kita tidak mampu berbuat banyak.

Kesimpulannya, kita perlu menempatkan rasa percaya diri pada takaran yang tepat. Terlalu rendah rasa percaya diri hanya akan merugikan atau menghilangkan kesempatan. Dan terlalu tinggi percaya diri malah membuat diri menjadi korban, karena lengah dengan risiko yang ada.

EMPAT CARA MUDAH BEBAS DARI TERPENJARA MALU

Ada saat-saat di mana kita merasa menyesal karena berbicara dan bertindak tanpa dipikirkan terlebih dahulu. Dan yang akhirnya membuat kita merasa malu. Bagi sebagian orang, rasa malu membuatnya merasa ditinggalkan dan dikucilkan.

Gershen Kaufman dan **Lev Rafael** pada bukunya **Dinamika Kuasa** menyebutkan, bahwa sering kali kita menemukan suara batin yang membisikkan entah dukungan atau kritik.

Banyak di antara kita terbiasa mempersalahkan diri sendiri ketika berbagai hal tidak beres terjadi dalam hidup. Atau kita berusaha membandingkan diri kita dengan orang lain dan merasa kalah dalam perbandingan itu.

Atau cenderung bersikap kritis, merendahkan diri sendiri, dan menyebabkan keterpecahan dalam diri kita. Lalu, bukankah tidak mengherankan kalau kita akhirnya mengalami perasaan tidak mampu, kalah atau tertekan?

Karena beratnya beban yang dipikul akibat terpenjara rasa malu, berikut ini tiga cara untuk mengatasinya:

Pertama, menerima kenyataan.

Gershen Kaufman dan **Lev Rafael** pada bukunya **Dinamika Kuasa** menyebutkan, bahwa membiarkan rasa malu bertumbuh dalam diri kita sama artinya dengan mempermalukan diri kita sendiri, dan dengan demikian diri kita terpecah. Perasaan malu itu terbentuk kembali secara nyata ketika kita memperlakukan diri kita sendiri.

Ketika kita menggunakan sedikit belas kasih untuk menghibur diri sendiri dan menyadari bahwa tidak ada orang yang sempurna, maka kita dapat memberi diri kita waktu untuk belajar dan bertumbuh alih-alih menyiksa diri dengan menyalahkan diri sendiri dan penyesalan.

Ingat! Tidak ada orang yang benar-benar sempurna. Menjadi hidup berarti bisa menghabiskan hidup untuk belajar dan tumbuh dari kesalahan yang kita perbuat.

Kedua, jangan memendam.

Dengan mengakui rasa malu, kita maju selangkah untuk mengatasi dan menghilangkan perasaan tersebut. Ketika kita memendam rasa malu, sama saja kita membiarkannya meracuni pikiran kita.

Akhirnya, kita mengabaikan semua hal baik yang pernah kita lakukan.

Semakin kita bisa terbuka kepada orang yang kita percaya, semakin bisa mendapatkan empati dan dukungan dari mereka. Hal ini membantu kita mengatasi rasa bersalah dan mencegah kita terpenjara ke dalam rasa malu.

Karla McLaren menuliskan dalam buku yang berjudul ***The Art of Empathy***, bahwa kita lebih suka bersama orang yang berempati yang dapat memahami, terhubung, berinteraksi, dan mendukung kita dengan terampil, dibandingkan dengan orang yang tidak empatik yang tidak tahu cara menyelaraskan diri dengan kita.

Ketiga, kenali pemicunya.

Perlu dipahami apa pemicu rasa malu kita. Apakah itu sesuatu yang eksternal? Seseorang? Perilaku khas seseorang? Atau berasal dari diri sendiri. Cobalah untuk mengidentifikasi apa yang membuat kita merasa malu. Jika sudah mengidentifikasi tanda fisiknya, cari dan periksa apa penyebabnya.

Kalau pemicu masalahnya ada pada seseorang, kita masih bisa mencoba menyelesaikannya dengan berbicara dan sebagainya dengan yang bersangkutan. Tapi, semisal ada pada diri sendiri. Alangkah baiknya, kita mengubah perilaku atau perbaiki diri sendiri terlebih dahulu.

Keempat, ketahui *value* diri sendiri

Kita berusaha agar orang lain menganggap kita tinggi, cantik, rajin, baik hati dan sebagainya. Kita ingin mereka mengagumi ide dan tindakan yang kita lakukan. Tapi apa yang terjadi jika mereka tidak menyukai kontribusi kita?

Jika penilaian kita terlalu melekat pada apa yang dibuat atau ditawarkan, maka hal tersebut akan menuntun kita terhadap hal yang memalukan. Misalnya, kita mungkin menyarankan atau menyampaikan ide dalam rapat. Hasilnya kita menemukan ada sedikit penerimaan, ada penolakan, dan juga kritik.

Rasa malu dalam situasi seperti ini dapat menyebabkan kita langsung duduk dan berpikir, "Saya gagal, tidak mungkin saya menyarankan ide lain dalam rapat berikutnya."

NK Sondhi dan **Vibha Malhotra** menuliskan dalam buku ***Know Your Worth***, bahwa kritik tidak selalu salah. Kita harus mempersiapkan diri untuk mempertimbangkan kritik yang membangun dan yang membantu kita untuk meningkatkan diri sendiri.

Jadi, rasa malu yang berlebihan atau tidak pada tempatnya akan memenjarakan potensi diri. Oleh sebab itu, kita dapat memanfaatkan cara-cara di atas agar dapat mengatasinya.



BERHENTILAH MEMPERMALUKAN DIRI SENDIRI

Malu adalah salah satu bentuk emosi yang menjangkau segala lapisan manusia. Rasa malu memiliki makna emosional akibat dari tindakan atau kejadian sebelumnya. Dan kemudian hal itu ingin ditutupi atau disembunyikannya.

Mereka yang dilanda rasa malu secara alami tidak nyaman jika perbuatannya diketahui orang lain. Lain halnya dengan orang yang mempermalukan diri sendiri, rasa malu itu telah lenyap atau malah mempertontonkannya.

Ada perbedaan dramatis antara orang pemalu dengan yang tidak tahu malu. Orang pemalu akan tertahan dalam perkembangan diri. Karena apapun yang hendak dilakukan terlebih dulu didasari oleh rasa malu. Dia perlu mengurangi malu yang berlebihan itu.

Sedangkan kalau telah mencapai level tidak tahu malu, apapun yang dilakukannya tidak lagi memikirkan kerugian yang menimpa pihak lain. Dia tidak mengindahkan norma, aturan, tata krama dan lainnya.

Tidak tahu malu inilah yang berujung kepada mempermalukan diri sendiri.

Ronald Potter Efron & Patricia Potter Efron menuliskan dalam buku yang berjudul *Letting Go of Shame*, bahwa Anda tidak dapat secara realistis mengharapkan orang lain berhenti mempermalukan Anda, sampai Anda mengubah perilaku mempermalukan diri sendiri.

Tak lupa diingatkan pula oleh **Ronald Potter Efron & Patricia Potter Efron**, bahwa jangan lupa untuk memperhatikan bagaimana Anda mempermalukan orang lain serta bagaimana orang itu mempermalukan Anda.

Perbuatan mempermalukan diri itu misalnya, melanggar aturan, melakukan maksiat, menodai norma-norma, menginjak-injak tatanan moral dan yang lainnya. Apabila kita salah melakukan sesuatu, itu bukanlah mempermalukan diri. Karena kesalahan itu lumrah adanya dan dapat diperbaiki.

Sayangnya ada orang yang tidak tahu malu, sehingga terus mempermalukan dirinya sendiri. Misalnya, orang yang melakukan kekerasan kepada orang lain, orang yang berbuat curang dalam berbisnis, orang yang menghina manusia lainnya, dan lain-lain.

Mungkin dengan perilaku curang seseorang dapat meraih jabatan, tetapi dirinya telah mempermalukan diri dan tidak akan dihormati oleh orang lain. Dirinya akan dibuat menderita oleh jabatan itu sendiri. Kecurangan

dalam ekonomi menghasilkan keuntungan materi tetapi menimbulkan kerugian sosial dan mental.

Perbuatan-perbuatan macam itulah yang mempermalukan diri, yang akan membuat diri kita dipandang rendah dalam pergaulan sosial. Bukan hanya sulit mengembangkan diri, tetapi juga berakibat tidak bisa menikmati karunia hidup.



TIPS MERAWAT DIRI DENGAN BAIK

Sangat penting bagi kita untuk merawat tubuh, pikiran, dan jiwa setiap hari, bukan hanya ketika sakit. Di antaranya dengan mempelajari cara makan yang benar, mengurangi stres, berolahraga secara teratur, dan meluangkan waktu untuk diri sendiri. Hal ini merupakan perawatan diri dan dapat membantu untuk tetap sehat, bahagia, dan tangguh.

Mempraktikkan perawatan diri tidak selalu mudah. Sebagian besar dari kita adalah orang-orang sibuk, memiliki pekerjaan yang penuh tekanan, atau terlalu sibuk dengan teknologi untuk meluangkan waktu bagi diri kita sendiri.

Lebih buruk lagi, kita terkadang lupa meluangkan waktu yang dibutuhkan untuk menjaga atau merawat diri sendiri. Jadi, berikut ini adalah beberapa tips untuk merawat diri dengan baik, yaitu:

- **Memperhatikan apa yang dibutuhkan**

Langkah pertama perawatan diri adalah memperhatikan. Kesehatan usus dapat memiliki dampak signifikan pada kesehatan, kesejahteraan, dan perasaan.

Kita tidak selalu boleh memakan segala sesuatu yang ditawarkan. Jenis-jenis makanan yang kita makan sangat mempengaruhi bakteri yang hidup di perut. Mulailah memperhatikan apa yang dibutuhkan tubuh dan mempelajari bagaimana reaksinya.

Dalam buku yang berjudul ***Self Care For The Real World***, Nadia Narain dan Katia Narain Phillips menuliskan, tidak mudah, kami tahu, ketika Anda dibombardir dengan informasi tentang apa yang harus Anda lakukan, atau apa yang harus atau tidak Anda makan.

Jika kita hanya melakukan hal-hal yang orang lain katakan, tidak selalu hasil positif yang didapatkan. Karena itu, kita harus mulai memperhatikan hal-hal apa yang bisa memberikan manfaat atau pengaruh negatif terhadap diri kita.

- **Kurangi stres berlebihan**

Stres adalah masalah yang berbeda bagi orang yang berbeda. Itu juga hal yang berbeda pada waktu yang berbeda untuk orang yang sama. Dengan kata lain, stres itu sangat individual.

Misalnya, terjebak macet di jalan menuju tempat kerja adalah penyebab stres. Tetapi, lalu lintas yang padat pada hari Minggu yang santai bukanlah masalah besar. Selain itu, respons terhadap stres juga tergantung pada keadaan fisiologis kita.

Mary Beth Janssen menuliskan dalam buku ***The Book of Self-Care: Remedies For Healing Mind, Body, and Soul***, bahwa ketika kita terus-menerus dalam mode stres, kita perlahan-lahan merusak kesehatan. Ada cara yang lebih baik. Ketika kita memahami bagaimana stres dapat sangat merendahkan kesehatan pikiran dan tubuh, kita dapat berkomitmen dengan kesadaran penuh untuk mengubah hubungan kita dengannya.

Namun, seringkali, kita merasa seperti tidak berdaya menghadapi stres. Bahwa kita tidak punya pilihan selain terganggu oleh hal-hal seperti kemacetan lalu lintas, kerjaan yang menumpuk dan lainnya.

- **Biasakan gaya hidup positif**

Rutinitas yang sama sehari-hari terkadang dapat menimbulkan rasa bosan. Bahkan ada juga yang merasa hidup yang dijalani terasa monoton dan hampa. Hal tersebut akan mengganggu mental yang mengakibatkan penurunan semangat dan produktivitas, juga cara pandang terhadap kehidupan.

Semisal mengalami situasi dan kondisi semacam ini, cobalah untuk meninjau kembali kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan sehari-hari.

Dalam buku yang berjudul ***Good Vibes-Good Life: How Self Love is The Key to Unlocking Your Greatness, Vex King*** menuliskan, bahwa ketika Anda merasa tidak enak, cobalah berada di sekitar orang-orang yang ada. Mereka yang memiliki getaran lebih

tinggi dari Anda dan ada peluang bagus bahwa Anda dapat menyerap sebagian energinya.

Sadar atau tidak, kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan seseorang mempengaruhi kualitas hidupnya.

Bab 2

Mencerna Problema

ANAK YANG TERASINGKAN, MENGAPA SEDIKIT ORANG MENGETAHUINYA?

Siapa sangka kalau urutan lahir sangat berpengaruh pada kondisi psikologis seseorang. Salah satu yang tak banyak diketahui adalah kondisi mental anak tengah yang seringkali mengalami masalah. Terkadang persoalan ini begitu serius, tetapi hanya sedikit yang memahami dengan baik.

Terkadang orangtua lebih memerhatikan anak sulung, maklum itulah pengalaman pertamanya punya anak. Orangtua sering memanjakan anak bungsu, karena lagi senang-senangnya punya anak terakhir. Sehingga anak tengah akan merasa terlupakan atau malah terasingkan. Sebagai pelampiasan, si anak tengah cenderung berulah atau bikin masalah.

Dalam dunia psikologi, inilah yang disebut dengan *middle child syndrome* atau sindrom anak tengah. Apabila terus diabaikan, bisa saja sang anak

tengah memberontak untuk mendapatkan perhatian orangtuanya.

Rizki Kelimutu dalam bukunya berjudul **Krisis Hidup Seperempat Abad: Stiletto Book** mengingatkan, bahwa perasaan terasingkan seperti ini bahkan tidak hanya kita alami sebagai anak yang sudah tumbuh dewasa.

Dalam dunia psikologi, ada sebuah fenomena yang disebut *middle child syndrome*; anak tengah merasa ditinggalkan karena orangtua mereka biasanya lebih fokus pada anak yang paling kecil.

Sedangkan anak pertama yang tertua dan lebih sering bermain dengan teman-temannya. Alhasil, anak tengah ini merasa tidak dicintai, dan akhirnya jadi sering mencari perhatian dengan caranya masing-masing.

Bagaimana konkritnya bentuk dari sindrom anak tengah itu? Dengan apik, **Tria Barmawi** mengungkapkannya pada novel **Tarothalia** berupa percakapan berikut ini:

Mata Cassio kembali menyipit. "*Are you sure? Aku rasa itu cuma sindrom anak tengah aja.*"

"*Sindrom anak tengah apa maksudmu?*"

"*Yah, katanya anak tengah itu biasanya paling susah mencari jati dirinya. Abis kedempet kakak dan adiknya. Ya, jadi kayak kamu gitulah. Feel like nobody.*

Nggak tau di mana seharusnya dia berada, ngerasa nggak diperhatiin."

Anak yang merasa diabaikan cenderung menuntut secara berlebihan kepada orang lain demi pengakuan diri. Ia juga akan merasa tidak percaya diri dan membutuhkan persetujuan orang lain sebelum melakukan sesuatu. Karena, ia tidak percaya akan kemampuannya memutuskan sesuatu.

Dan yang perlu diwaspadai, sindrom ini dapat berlanjut hingga dewasa, atau tidak berakhir di masa anak-anak atau remaja saja. Orang dewasa yang mengidap sindrom anak tengah ini umumnya merasa ragu apakah dirinya bisa menjadi orang yang baik untuk orang lain, semisal menjadi teman baik. Mereka cenderung merasa ada yang kurang dalam dirinya.

Tidak ada alasan bagi kita untuk mengabaikan sindrom ini, sebab efeknya akan sangat merugikan. Dan solusi terbaiknya dengan melimpahkan kasih sayang secara adil kepada semua anak. Kasih sayang adalah obat terbaik bagi hati manusia, utamanya anak-anak.

MEWASPADAI *Sindrom* Si SINDROM ANAK TENGAH *lengah*

- PANALOGI -

Sebagaimana lima jari; jari jempol, jari telunjuk, jari tengah, jari manis, dan jari kelingking, maka tangan hanya dapat menggenggam dengan sempurna apabila kelima jari itu berfungsi dengan baik. Jari tengah saja tidak boleh diabaikan, apalagi anak tengah.

Orangtua tentunya tidak akan rela ada anaknya yang bermasalah hanya gara-gara kurang kasih sayang. Ayah bunda tentunya akan pusing dengan ulah anak yang terabaikan itu. Oleh karenanya, sindrom anak tengah tidak boleh disepelekan. Apabila kedapatan gejala sindrom ini pada anak tengah, segeralah mengambil langkah-langkah terbaik.

Berikut ini adalah beberapa tips untuk menangani sindrom anak tengah, yaitu:

- **Dukung perasaan emosional anak**

Pelajari karakteristik dan sifat-sifatnya dengan baik. Dan tak lupa orangtua menentukan cara

pengasuhan yang tepat sesuai dengan kebutuhan si anak tengah. Cara mengasuh atau mendidik anak sulung bisa jadi berbeda dengan anak tengah, karena perbedaan kepribadian.

Orangtua dapat membantu anak tengah agar paham bahwa dia juga akan mendapat kasih sayang dan perlakuan yang sama dari orangtua. Hendaknya anak tengah menyadari betapa posisinya amat berharga di hati ayah bundanya.

Dalam buku yang berjudul ***The Birth Order Effect: How to Better Understand Yourself and Others***, Clifford E. Isaacson menuliskan bahwa seorang anak yang lahir di tengah-tengah perlu mengalami penerimaan mengenai siapa dirinya dan identitasnya sendiri.

Jadi, orangtua berperan untuk membantu anak tengah supaya memahami keadaan dan perasaan yang terkadang bergelora pada dirinya. Bantulah anak untuk mengenali jati diri dan eksistensinya, di antara caranya adalah:

- **Dorong untuk mengemukakan pendapat**

Sewaktu-waktu bisa jadi si anak tengah merasa terabaikan, tapi ia tidak tahu bagaimana cara mengungkapkan perasaannya. Dia tidak mengerti cara menyampaikan apa yang diinginkan kepada orangtuanya. Oleh sebab itu, biasakan dan doronglah anak untuk terbuka kepada orangtua sendiri.

Ayah bunda dapat menanyakan bagaimana perasaan anak dan memberitahukan bahwa si anak tengah bisa bercerita mengenai apapun masalahnya. Dan jangan lupa, batasi supaya sang anak menyampaikan pendapat secukupnya dan jangan berlebihan. Karena kita tentu tidak mau anak juga sindrom ini justru menjadi cengeng.

Kevin Leman juga menuliskan dalam buku yang berjudul ***The Birth Order Book: Why You Are the Way You Are***, bahwa setiap kali anak kedua masuk ke dalam keluarga, gaya hidupnya ditentukan oleh persepsinya terhadap kakak-kakaknya.

Dalam hal ini, si anak tengah perlu belajar bahwa tidak semua hal bergantung atau harus sesuai dengan yang dilakukan oleh saudara atau kakaknya. Melainkan, si anak tengah dapat memberikan pendapat atau melakukan sesuatu dalam batasan tertentu.

Itulah beberapa tips yang bisa coba lakukan ketika memiliki anak yang mengalami sindrom anak tengah. Sebelum segalanya menjadi rumit, sebaiknya sindrom ini segera menjadi perhatian.



TAK DIDUGA, BEGINILAH ALASAN SULIT MINTA MAAF

Kita semua pernah membuat kesalahan, karena tidak ada yang sempurna. Jadi, mengapa meminta maaf sangat sulit dilakukan? Kebanyakan dari kita suka menjadi penerima permintaan maaf yang tulus, tetapi memberi berbeda dengan menerima, bukan?

Begitu pula memberi (menyampaikan) permohonan maaf pada orang lain lebih berat dari pada memberikan uang. Namun, lebih menariknya, ada sejumlah alasan yang menjadi penghalang ungkapan maaf itu, di antaranya:

- **Masalah harga diri**

Beberapa orang ada yang beranggapan bahwa mengakui kesalahan dan meminta maaf termasuk ciri orang yang lemah. Hal ini disebabkan adanya pemikiran ketika ada orang yang meminta maaf berarti dia yang

bersalah. Dengan mengakui kesalahan berarti kekurangan dirinya akan diketahui orang lain.

Dalam buku ***The Power of Apology: Healing Steps to Transform All Your Relationships***, Beverly Engel menuliskan, bahwa meminta maaf berarti mengesampingkan harga diri kita cukup lama untuk mengakui ketidaksempurnaan kita; bagi beberapa orang, ini terasa terlalu rentan, terlalu berbahaya. Meminta maaf juga mengesampingkan kecenderungan kita untuk membuat alasan atau menyalahkan orang lain.

Permintaan maaf dipandang merupakan ancaman besar bagi identitas dan harga diri seseorang. Padahal yang namanya manusia tak bisa lepas dari kesalahan. Perasaan ini tidaklah tepat, bukankah kita amat menghargai orang yang minta maaf?

Bukanlah dengan sepotong maaf, masalah besar langsung terurai? Tidak ada orang yang tercoreng harga dirinya dengan minta maaf. Karena maaf itu terbit dari pribadi yang agung dan luhur.

- **Masalah malu**

Banyak orang menganggap minta maaf bisa menjadi jalan untuk terbebas dari rasa bersalah. Tapi, bagi orang yang tidak terbiasa, minta maaf bisa jadi sesuatu yang memalukan. Tak jarang terjadi dirinya yang bersalah tetapi justru dirinya yang memaksa orang lain minta maaf padanya. Dia yang salah, eh dia pula yang galak!

Jika biasanya rasa bersalah membuat seseorang merasa tidak nyaman atas kesalahan yang sudah dilakukan, tidak demikian dengan orang tersebut. Mereka justru merasa tidak nyaman dan merasa malu karena terpaksa meminta maaf.

Di sisi lain, juga muncul takut bila dengan meminta maaf akan merusak reputasi. Ada yang berkata, "Bagaimana jika dia memberi tahu semua orang tentang apa yang telah saya lakukan?"

William L. Maw menuliskan dalam buku ***The Work - Life Equation: Six Key Values That Drive Happiness and Success***, bahwa meminta maaf mungkin membuka pintu rasa bersalah bagi kebanyakan dari kita, tetapi bagi nonapologis, hal itu dapat membuka pintu bagi rasa malu.

Ini termasuk pandangan yang keliru. Tidak ada yang dipermalukan dari kata maaf. Hal yang memalukan itu jika merasa diri benar di atas kesalahan yang diperbuat. Sedangkan minta maaf itu merubah dari kesalahan yang memalukan menjadi pribadi penuh kemuliaan.

- **Masalah takut konsekuensi**

Ketakutan akan penolakan yang membuat permintaan maaf sulit untuk diungkapkan. Banyak orang takut bahwa jika mereka meminta maaf mungkin akan ditolak. Muncul pemikiran, "Bagaimana jika dia masih marah padaku?"

Orang yang sehat jiwanya akan menyambut permintaan maaf yang tulus dengan ketulusan hati pula. Tidak perlu berprasangka dulu, sebab secara fitrah kata maaf itu dapat memadamkan kemarahan.

Seandainya pun orang itu masih marah setelah permintaan maaf, maka kita telah berada di posisi pemenang. Karena beban batin atau rasa bersalah itu telah pupus seiring dengan keberanian untuk minta maaf. Dan bila orang yang tidak mau memaafkan atau masih marah, sesungguhnya dialah yang menanggung derita batin yang berat.

Tiga kendala itulah yang perlu diatasi, apalagi hambatan itu muncul dari dalam diri sendiri. Bukan pihak lain, melainkan diri kita yang perlu mengatasinya. Sesungguhnya, manfaat minta maaf itu bukanlah pada orang lain, melainkan lebih terasa bagi diri kita pribadi. Kita akan terbebas dari beban bersalah dan dapat menikmati anugerah hidup.



GAGAL FOKUS, BEGINI SOLUSINYA!

Seorang perempuan kantoran yang cantik jelita berjalan anggun. Harusnya, dirinya nan cemerlang itu yang menjadi pusat perhatian. Namun dia terpana saat berpapasan dengan pria ganteng.

Dan ketika lelaki itu tersenyum, perempuan cantik tersebut silau dan gagal fokus. Akibatnya kepala gadis malang itu terbentur benda keras. Pria tampan tersenyum penuh kemenangan. Sementara perempuan cantik meringis memegang jidatnya.

Dunia iklan memang kreatif membidik kondisi batin masyarakat yang sedang berkembang. Sebagaimana sepotong adegan di atas, masalah gagal fokus sering menimpulkan petaka. Dalam urusan berjalan kaki saja, sedikit gagal fokus kepala bisa benjol.

Tentunya, masalah gagal fokus ini akan lebih berisiko jika terjadi dalam urusan-urusan besar kehidupan. Apabila sebentar saja seorang sopir gagal

fokus, bus bisa terjun ke jurang dan banyak korban akan berjatuh. Sedikit saja dokter bedah gagal fokus, gunting bedah bisa tertinggal di perut pasien.

Salah satu alasan mengapa kita gagal mencapai tujuan hidup adalah, karena kehilangan fokus. Banyak orang yang berhasil memulai sesuatu, tapi kesulitan dalam menjaga fokus untuk jangka waktu yang lama. Karena ada berbagai macam gangguan yang dapat membuat kita kehilangan fokus.

Pertama faktor dalam diri, gangguan atas buyarnya fokus itu terkadang dari dalam diri juga. Misalnya karena amat kelelahan, tubuh melemah dan pikiran hilang konsentrasi. Akibatnya, kita dilanda kehilangan fokus yang terkadang menimbulkan hal-hal konyol.

Kejadian ini sering menimpa atlet-atlet Indonesia, daya tahan fisik tidak mampu mengimbangi energi yang terkuras. Sebagaimana timnas sepakbola Indonesia yang dengan gagah berani berhasil menahan serbuan pemain-pemain hebat Eropa.

Sayangnya, akibat amat kelelahan dan terbatasnya daya tahan tubuh, maka fokus jadi menghilang. Apa jadinya? Tiga gol disarangkan lawan pada menit-menit akhir pertandingan.

Kedua, faktor dari luar diri, gagal fokus terjadi sebagai akibat gangguan dari pihak-pihak lain. Kita telah berupaya tetap fokus, tetapi berbagai persoalan membuat fokus itu menjadi goyah.

Lantas, bagaimana caranya tetap fokus untuk mencapai tujuan ketika menghadapi bencana besar dalam kehidupan? Apa yang terjadi jika kita kehilangan pekerjaan, atau kepergian orang tercinta atau memikirkan masalah anak-anak, urusan keluarga, atau menghadapi krisis keuangan, dan sebagainya?

Masalah-masalah hidup bisa membuyarkan fokus justru kita tengah berada di saat-saat terbaik. Ketika sesuatu yang sangat buruk terjadi, fokus akan mudah teralihkan. Akibatnya kita sulit atau bahkan akan gagal mencapai tujuan kehidupan yang memang amat panjang perjuangannya.

Dalam buku ***Trade Mindfully: Achieve Your Optimum Trading Performance with Mindfulness***, **Gary Dayton** menuliskan, bahwa tentu saja, setiap orang terkadang kehilangan fokus. Kita tidak pernah bisa tetap 100 persen fokus untuk periode waktu yang lama.

Buku ini mengingatkan, menerima fakta yang sangat manusiawi ini, kita kemudian ingin tahu seberapa baik kita dalam mendeteksi bahwa kita telah kehilangan fokus dan seberapa baik kita dalam mendapatkannya kembali.

Kesimpulannya, kita lebih dulu mempunyai kemampuan deteksi diri. Dengan deteksi itu diri kita akan lekas mengetahui telah kehilangan fokus. Dan menyadari kehilangan fokus amat penting, karena

begitu tahu telah kehilangan maka kita akan berupaya mendapatkan fokus itu kembali.

Patut dipertimbangkan pesan dari **Andrea Molloy** dalam buku **Get a Life: Sukses di Tempat Kerja Bahagia di Rumah**, bahwa gunakan tema untuk menjaga fokus pada hal penting untuk Anda saat ini dan gunakan untuk mengatakan 'tidak' dengan tegas saat Anda menjauh dari prioritas.

Kuncinya ketika gagal fokus, arahkan kembali pikiran kita tentang tujuan atau hal yang ingin kita capai. Caranya dengan bersikap tegas kepada diri sendiri, agar menjauh dari godaan dan kembali kepada fokus.



TRAIN NO. TRAIN NAME EXPT. TIME A/D PF NO.
12581 MUJ NEW DELHI SF EXP 22:30 D 8

GAGAL MENCAPAI TUJUAN? LAKUKAN CARA INI!

Membuat suatu tujuan suatu hal yang mudah, tetapi mengembangkan rencana berikutnya, kemudian menindak lanjuti dan melewati rintangan adalah cerita yang berbeda. Dan lebih banyak lagi cerita yang berhubungan dengan tujuan yang gagal tercapai.

Sebut saja namanya Citra, yang di suatu titik hidupnya seperti terhenti. Dia melihat kepada dirinya, dan juga orang-orang lain. Satu per satu rekan-rekannya telah mencapai tujuan hidup; ada yang berhasil mendirikan panti jompo, ada yang membuka restoran, yang punya rumah sakit sendiri, dan ada yang perusahaannya mencapai level dunia.

Semua tujuan mereka tercapai dengan gemilang. Sedangkan Citra telah berusia paruh baya. Dia sudah lelah dengan jatuh bangun kehidupannya, dan membuat kesimpulan dirinya telah gagal meraih tujuan hidup.

Apa sih tujuan hidupnya? Dia ingin menaklukkan dunia. Ada banyak alasan mengapa kita gagal mencapai tujuan. Setiap orang memiliki rintangan tersendiri. Lebih mudah untuk menyalahkan orang lain atas kegagalan mencapai tujuan, tetapi lebih berguna apabila kita mampu memahami penyebab sebenarnya.

Mungkin Anda ingin menjadi penulis buku terkenal atau barangkali menjadi bintang *YouTube* viral berikutnya. Itu bagus. Dan tidak ada yang salah dengan hal tersebut. Tapi bagaimana caranya untuk membuat semua ini terjadi? Tanpa peta yang jelas tentang tujuan kita, itu hanyalah akan menjadi khayalan belaka.

Bagaimana bisa, belum pernah membaca buku atau menulis sebelumnya, lalu tiba-tiba ingin menjadi penulis buku terkenal? Terdengar hal yang demikian tidaklah realistis. Karena masih panjang proses yang harus dilalui. Demikian pula, sekadar mengatakan ingin menjadi bintang *YouTube* viral terlalu samar dan tidak jelas tanpa menetapkan spesifikasi.

Manusia terkadang membebani dirinya dengan hal-hal yang tidak realistis. Kemudian mengecam dirinya gagal, karena tidak berhasil meraih tujuan itu. Padahal sejak dari semula kita tidak realistis. Malah ada yang tujuan hidupnya sudah kabur dari mulanya, seperti menaklukkan dunia. Bagaimana caranya menaklukkan dunia sebesar ini?

Berikanlah beberapa definisi yang terang untuk tujuan tersebut dengan menetapkan tujuan yang lebih

kecil terlebih dahulu. Seperti kita ingin lebih dulu bergabung dengan grup penulis pemula atau membuat satu konten video baru setiap minggu.

Tujuan-tujuan kecil ini lebih realistis, tidak akan menjadi beban dan malah menjadi tangga menuju tujuan yang lebih tinggi. Cara ini akan membantu dalam memberi kita fokus saat berupaya mencapai tahapan demi tahapan tujuan hidup.

Jerry Accuf menuliskan dalam buku ***The Relationship Edge: The Key to Strategic Influence and Selling Success***, bahwa Anda membutuhkan sasaran seperti halnya bisnis membutuhkan target penjualan dan laba. Sebagaimana tujuan memiliki lima karakteristik, yaitu:

1. Memiliki tujuan dan jelas tentang apa yang benar-benar Anda inginkan dan percaya bahwa Anda dapat mencapainya
2. Tuliskan tujuan Anda
3. Tetapkan tujuan sesuai dengan bakat Anda
4. Jangan biarkan orang lain membujuk Anda keluar dari tujuan Anda
5. Biarkan mekanisme pencarian tujuan Anda bekerja dan lepaskan tekanan dari diri Anda sendiri

Itulah alasan dan cara-cara yang mungkin bisa dicoba untuk meraih tujuan kita. Tanpa tujuan hidup

bagaikan layang-layang putus, tetapi tujuan yang tidak realistis akan menyiksa diri kita.

Sebagai penutup, baiknya kita renungkan juga pendapat **Billi Lim** dalam buku ***Dare To Fail***, orang yang gagal mencapai tujuannya, biasanya terhambat oleh rasa kecewa. Mereka membiarkan rasa kecewa menghalang-halangi mereka, dibandingkan mengambil tindakan yang dapat membakar semangat untuk mencapai tujuan. (Aini)

MISTERI WARNA YANG TERKADANG SULIT DIPAHAMI ORANG

Bagaimana tepatnya warna bekerja dalam kehidupan manusia? Bagaimana warna dipercaya dapat memengaruhi seseorang? Selain itu, sebesar apakah peranan warna dalam berbagai aspek kehidupan?

Berikut ini adalah beberapa pengaruh warna dan penggunaannya dalam kehidupan:

- **Emosi**

Princy Narang pada laman <https://engaginglifethoughts> menyebutkan bahwa warna mempengaruhi suasana hati dan emosi dengan memengaruhi aliran dan jumlah energi di seluruh tubuh. Penjelasan tersebut sering terjadi pada kehidupan kita, sebagai contohnya, perasaan yang lebih tenang saat kita melihat hamparan rumput berwarna hijau atau perasaan muram yang muncul ketika langit gelap dan mendung.

Warna yang berbeda memiliki efek yang berbeda juga pada pikiran dan tubuh manusia. Dan warna yang sama mungkin memiliki efek yang berbeda pada orang yang berbeda pula. Ini dapat dipahami dengan cara mempelajari warna dan efeknya dengan mengelompokkannya menjadi dua: pertama, warna hangat, seperti merah, oranye, dan kuning. Kedua, warna dingin, seperti hijau, biru, dan ungu.

- **Penyembuhan**

Dalam buku yang berjudul ***Color Healing; Chromotherapy, Gladys Mayer*** menuliskan warna dalam hubungannya dengan penyembuhan telah menjadi subjek banyak buku. Beberapa menganggap warna murni dari sudut pandang fisikawan, yang lain memanfaatkan pengetahuan timur kuno tentang warna. Sangat penting disadari bahwa warna telah menjadi bagian yang meningkat dalam kehidupan sehari-hari, seperti di perabotan, pakaian, produk industri, seni, dan sebagainya.

Warna digunakan secara berurutan untuk membangkitkan respons emosional dalam kehidupan sehari-hari dan dalam terapi untuk menyembuhkan penyakit fisik dan emosional. Ini membantu dalam meningkatkan kesehatan fisik, mental dan bahkan emosional pasien. Terapi warna membantu mengurangi stres, mengalirkan energi melalui tubuh dan relaksasi pikiran dan tubuh. Setiap warna memiliki efek spesifik pada energi dan vitalitas tubuh.

Nancy Devault pada laman <https://www.ameridisability.com> menyebutkan, bahwa terapi warna (*chromotherapy*) adalah pengobatan alternatif yang menggunakan warna dan cahaya untuk merawat kesehatan fisik atau mental.

Dengan menyeimbangkan pusat energi tubuh, maka konsep yang berasal dari zaman Mesir kuno ini menggunakan ruang solarium yang diaktifkan oleh sinar matahari yang dibangun dengan kaca berwarna untuk tujuan terapeutik.

- **Dekorasi**

Leatrice Eiseman menuliskan dalam buku ***Colors for Your Every Mood: Discover Your True Decorating Colors***, bahwa warna adalah elemen desain terpenting dalam menciptakan ruang yang mencerminkan suasana hati dan gaya. Tanpa warna, hidup akan sangat suram.

Warna mengelilingi kita dan mendefinisikan dunia kita. Kita ditenangkan oleh warna-warna tertentu dan disemangati oleh yang lain. Kita menggunakan warna untuk menggambarkan dunia kita, untuk menarik perhatian, membuat pernyataan, atau berbaur menjadi sebuah tim, untuk mengubah rumah menjadi kediaman kita.

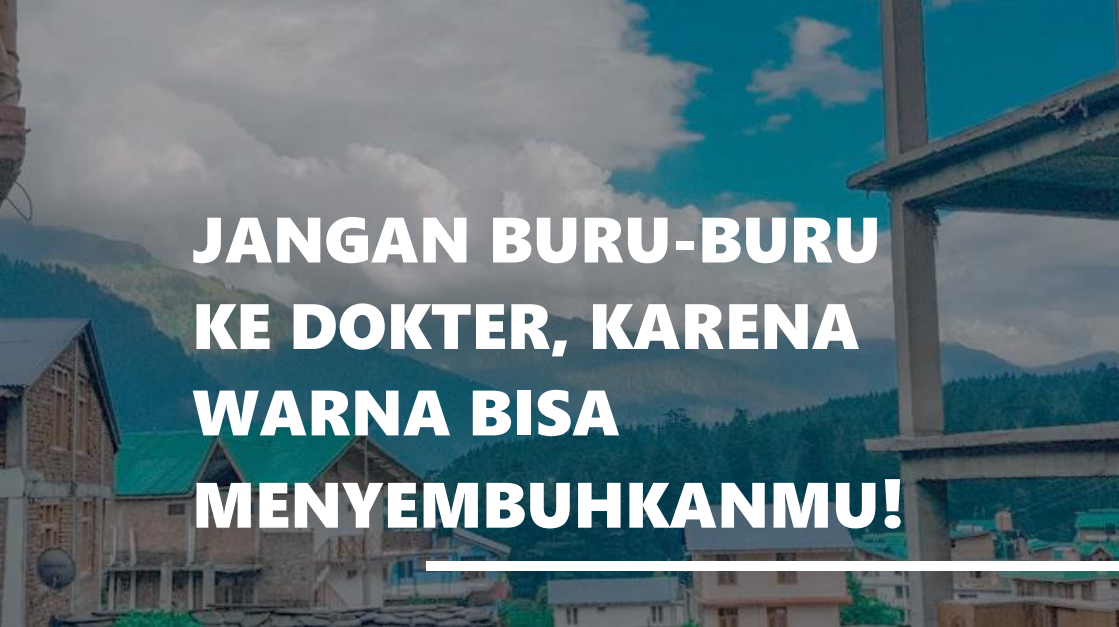
Ruang yang dibiarkan kosong akan terlihat membosankan dan hampa. Di sinilah dekorasi ruang dibutuhkan. Pada dasarnya dekorasi bersifat tambahan yang fungsinya membuat desain keseluruhan terlihat

hidup dan bernyawa. Selain detail dan rupa, warna memegang peranan yang penting dalam hal paduan elemen dekoratif.

Bahkan **Kathryn Pomroy** di laman <https://www.theartcareerproject.com> menyebutkan warna dapat mengubah suasana hati seseorang, memicu kemarahan, membangkitkan kebahagiaan, atau mengingatkan perasaan tidak peduli dan sedih.

Meski begitu, kebanyakan orang tidak menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan efek warna di rumah atau kantor mereka. Namun, warna dan desain di rumah kita pasti mencerminkan orang-orang yang tinggal di dalamnya.

Inilah beberapa peran warna dalam kehidupan seseorang yang perlu kita ketahui. Dalam urusan apapun jua, pilihan warna akan memberi pengaruh signifikan bagi dirimu sendiri.



JANGAN BURU-BURU KE DOKTER, KARENA WARNA BISA MENYEMBUHKANMU!

Pernahkah kita terheran-heran melihat rumah sakit, klinik, pusat terapi dan yang sejenisnya didominasi oleh warna putih? Tentunya pilihan warna itu bukanlah suatu kebetulan. Mana ada kebetulan, kalau semuanya identik dengan warna putih.

Kalau dipandang dari kebersihan, putih akan memudahkan untuk mengetahui adanya kotoran. Sehingga petugas akan mudah membersihkannya. Kebersihan tentunya hal yang paling penting diperhatikan di rumah sakit. Selain itu secara psikologis pun putih memberikan nuansa positif dan memberi ketenangan bagi pasien.

Namun akan ada alasan berbeda apabila kita memandang putih dari faktor kesehatan itu sendiri. Penjelasan ini akan lebih mudah dicerna melalui terapi warna yang menjadi bagian alternatif dalam dunia

kesehatan. Putih merupakan warna yang menghasilkan antivirus, yang tentunya akan sangat dibutuhkan oleh pasien untuk menangkal penyakit.

Pada buku **Terapi Medipic: Medical Picture, Kukuh Praworo** mengutip Prof. Dame Diana Mossop sebagai penemu *Energy Harmonizer* (harmoni energi) yang mencantumkan tabel kegunaan warna. Putih kegunaannya antivirus, pemulih semangat, keletihan; memperbaiki kelenjar limbik dan daya ingat; meningkatkan sel-sel otak dan kecerdasan; meningkatkan kerja kelenjar *pituitary*.

Warna nila kegunaannya menyembuhkan sakit kepala, migrain, insomnia; memperbaiki gejala hiperaktif, daya konsentrasi kurang; menyembuhkan stres dan traumatik; meningkatkan sistem kelenjar *thalamus*; memperbaiki masalah mengompol; memperbaiki sistem kelenjar *hypothalamus*; memperbaiki sistem kekebalan, anti bakteri dan antioksidan; memperbaiki kelenjar saliva atau mulut.

Biru kegunaannya memperbaiki masalah sakit tenggorokan, amandel dan *thymus*; mengatasi gangguan metabolisme; mengatasi gangguan kelenjar *thyroid*.

Hijau kegunaannya mengatasi masalah saluran pernafasan, asma, *bronchus*; memperbaiki jantung koroner; memperbaiki pembuluh darah jantung, denyut nadi; mengatasi hipertensi dan mudah panik.

Sejak dilahirkan, manusia lebih mudah menangkap pesan melalui visual atau gambar dibandingkan melalui verbal atau kata-kata. Hal tersebut karena dalam gambar terdapat warna-warna yang spesifik untuk mendefinisikan sebuah hal. Manusia punya daya ketertarikan yang khas terhadap warna.

Hal ini juga menunjukkan bahwa warna adalah media yang paling mudah dan efektif sebagai terapi kesehatan. Jadi, warna adalah media kesehatan yang kuat dan dapat digunakan untuk memberi sinyal aksi, mempengaruhi suasana hati, dan bahkan reaksi fisiologis.

Apabila ada pihak yang terkejut, maka ketahuilah terapi warna ini bukanlah barang baru. Berabad-abad yang lampau, bahkan dari zaman kuno manusia telah mengetahui manfaatnya dan mempraktekkannya di bidang kesehatan.

Pada buku **Dahsyatnya Pikiran Bawah Sadar, Andi Hakim** menjelaskan penggunaan warna untuk kesembuhan fisik, mental, dan emosional dimulai pada abad ke-6 SM. Orpheus, pendiri sekolah metafisika pertama di Yunani, menggunakan warna dan cahaya sebagai obat untuk penyembuhan dan peningkatan kesadaran spiritual. Orang Mesir dan Yunani kuno sangat memercayai penyembuhan warna dan memercayai Dewa Thoth sebagai dewa warna penyembuh.

Ketika orang-orang kuno telah merasakan manfaatnya, maka manusia modern pun tidak mau ketinggalan. Bahkan kita pun dapat pula mencoba keampuhannya. Tiap warna memiliki sebuah gelombang yang spesifik. Namun, jangan lupa menyesuaikan dengan kebutuhan kesehatan masing-masing. Selamat mencoba ya!

Bab 3

Tentang Rasa



KHAWATIR ITU NORMAL KOK!

Kebanyakan pikiran, emosi, dan kecemasan yang disebabkan oleh perasaan khawatir menimbulkan dampak negatif. Misalnya, khawatir seseorang yang ditemui tidak akan menyukai kita, atau khawatir penerbangan yang kita tumpangi akan melakukan pendaratan darurat. Karena ini hal negatif, maka jelas akan berpengaruh buruk dalam kehidupan. Hidup tak akan indah lagi gara-gara diserang rasa khawatir.

Sebagian besar, kekhawatiran kita tidak berjalan dengan baik, bahkan tidak terjadi sama sekali. Itu karena khawatir berdasarkan imajinasi, dan jarang yang berakar pada fakta atau kebenaran. Akhirnya, kita menyadari bahwa kekhawatiran tidak mencegah masalah hari esok, itu hanya menyita waktu kita saja.

Apabila kesedihan berhubungan dengan masa lalu, maka rasa khawatir itu memang berkaitan dengan masa depan, suatu masa yang belum ada kepastiannya.

Sebagaimana menurut <https://kbbi.web.id>, khawatir adalah takut (gelisah, cemas) terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti.

Selain berbagai efek negatifnya, sebenarnya kecemasan atau perasaan khawatir adalah bagian normal dari kehidupan manusia. Kita tidak dapat menghapus rasa itu dari kamus kehidupan. Justru rasa khawatir itu pula yang dapat memberikan dampak positif.

Misalnya, seseorang yang berada di hutan, yang membayangkan hal terburuk ketika mendengar daun berdesir atau suara gemerisik aneh. Rasa khawatir itu yang membuat orang itu memiliki peluang untuk selamat dari terkaman hewan buas. Karena perasaan khawatir membuatnya berada dalam keadaan siap siaga.

Seorang pelajar merasa khawatir tidak lulus ujian nasional. Akibatnya malah positif, karena membuat dirinya belajar sungguh-sungguh. Rasa khawatir yang membangkitkan daya juangnya.

Ada remaja yang khawatir terpengaruh pergaulan buruk. Dia khawatir terjebak pergaulan bebas, perzinahan atau hamil di luar nikah. Perasaan khawatir itu berbuah positif, karena akhirnya dia tidak mau pacaran. Remaja itu menyibukkan diri di berbagai kegiatan bermanfaat dan menjauhi dunia hura-hura.

Dari itulah **Andar Ismail**, pada bukunya **Selamat Berkiprah** menerangkan rasa khawatir tidak selalu buruk. Ia juga bisa berguna, tergantung cara kita

mengolahnya. Misalnya, kita khawatir rumah kita kemalingan. Oleh sebab itu kita memeriksa pintu beberapa kali. Sesudah itu kita tidur nyenyak sepanjang malam. Sebaliknya, bisa juga rasa khawatir itu mengakibatkan kita gelisah pada malam itu.

Apa bila kita mampu mengelola rasa khawatir dengan baik, maka itulah khawatir yang normal, bahkan kita membutuhkan kekhawatiran itu sebagai pembangkit semangat. Oleh sebab itu penting bagi kita agar jujur mengukur kemampuan diri dalam mengelola rasa khawatir.

Orang-orang bermental baja malah membutuhkan rasa khawatir yang besar guna melecut semangat juangnya. Hal itulah yang dialami oleh Jack Ma, seorang pengusaha sukses kaliber internasional asal China. Dia berbagi rahasia sukses besarnya, yang salah satunya dengan mengelola rasa khawatir secara cerdas.

Chen Wei menerangkan pada buku **Jack Ma: Sisi-Sisi tak Terduga Sang Godfather Bisnis China**, bahwa saat saya pertama kali terjun dalam bisnis, setiap hari saya merasa khawatir apakah saya bisa terus hidup, lalu saya khawatir apakah perusahaan ini dapat berkembang, dan ketika perusahaan itu telah menjadi besar di hari ini, saya khawatir apakah ia akan bangkrut. Kekhawatiran di hari ini jauh lebih banyak dibanding kekhawatiran di masa lalu. Kalau kita setiap saat dan setiap menit merasa khawatir, itu tandanya kita *normal*. Justru kalau tidak khawatir, tidak normal.

Saya ingin memberi saran bagi kalian, yang juga merupakan cerminan perasaan saya sesungguhnya. Selama 30 tahun ini, setiap hari saya selalu merasa cemas. Saya cemas jika diri saya ini tidak cukup rajin. Saya cemas jika saya tidak jeli melihat bahaya. Saya cemas jika tidak menggenggam kesempatan dengan baik.

Ketangguhan dirinya memikul rasa khawatir yang demikian besar, membuat Jack Ma layak meraih kesuksesan yang luar biasa besar pula. Dalam dunia bisnis internasional, nama Jack Ma sangatlah dihormati.

Tentunya kita bukanlah Jack Ma. Kemampuan mental setiap orang kan berbeda-beda. Namun ada yang sama-sama bisa dilakukan, yaitu mengelola rasa khawatir dengan cerdas. Karena khawatir itu normal. Sampai batas tertentu khawatir adalah bagian alami dari kehidupan.

SAPU BERSIH RASA KHAWATIR

Rasa khawatir yang berlebihan itu menjadi sumber kecemasan kronis. Akibatnya kekhawatiran itu malah menyiksa diri, seperti munculnya insomnia, sakit kepala, nyeri perut, dan banyak lagi. Kekhawatiran macam ini tidaklah normal, tidak bisa terus dibiarkan dan harus segera dikendalikan.

Bayangkan! Seseorang yang sangat khawatir dengan ujian masuk kerja membuat dirinya terus menerus berkeringat dingin. Bahkan dia tidak mampu lagi menelan makanan atau mereguk minuman. Sehingga, bukannya mengikuti ujian, dia malah jatuh sakit. Rasa khawatir seperti ini jelas membahayakan diri dan tidak boleh dibiarkan terjadi.

Berikut ini adalah beberapa tips mengatasi perasaan khawatir berlebihan, yaitu:

- **Jadwalkan *Worry Time***

Kedengarannya berlawanan dengan intuisi, bahkan sedikit konyol, tetapi menyisihkan 20 atau 30 menit setiap hari untuk fokus pada kekhawatiran kita adalah langkah pertama untuk mengatasinya. Mereka yang menjadwalkan waktu untuk khawatir menunjukkan penurunan signifikan dalam kecemasan kurun waktu 2 hingga 4 minggu, ditambah mereka mampu tidur lebih baik.

Dalam buku yang berjudul ***Happiness in The Half Time***, **Laurie Ann Cunningham** menuliskan bahwa setiap kali merasa akan membuat skenario negatif dalam pikiran, hentikan dengan diri kita sendiri. Sisihkan kekhawatiran itu untuk waktu yang dijadwalkan. Misalnya, setiap hari jam 12 dan jam 6 sore, luangkan 5-10 menit untuk membuat diri Anda khawatir.

Kamu bahkan bisa membuat diri menuliskan semua hal negatif yang membuat khawatir. Di akhir waktu yang ditentukan, tunda kekhawatiran tambahan untuk sesi berikutnya. Setiap minggu kurangi jumlah dan durasi sesi khawatir.

Khaterine Rimes dan **Trudie Chalder** juga menuliskan dalam buku yang berjudul ***Overcoming Chronic Fatigue in Young People*** bahwa jika tidak bisa tidur karena terus khawatir, luangkan waktu untuk *worry time*. Ini bisa di siang hari atau malam sebelum tidur ketika kita dapat berpikir dan berbicara tentang segala kekhawatiran yang dimiliki dan apa yang dapat

dilakukan untuk mengatasinya. Terkadang membantu untuk menuliskannya juga. Jika merasa khawatir di tempat tidur, katakan pada diri sendiri bahwa kamu akan menghadapi masalah hanya selama *worry time*.

Kedengarannya konyol, tapi berhasil, karena kita terhindar dari khawatir sepanjang waktu. Karena kita membatasi terkaman khawatir itu hanya pada jangka waktu tertentu saja.

- **Meditasi**

Cara lain untuk membantu mengurangi perasaan khawatir adalah latihan meditasi yang teratur, dengan duduk tenang dan berfokus pada mengatur pernafasan. Meditasi bukan tentang menyingkirkan kekhawatiran, atau menghentikan pikiran, itu tidak mungkin. Namun seiring waktu, meditasi dapat melatih pikiran untuk membantu kita mengurasi rasa khawatir yang berlebih.

Anthony Joshua menuliskan dalam buku yang berjudul ***Overcoming Anxiety: How to Stop Worrying and Start Living*** bahwa meditasi, akupunktur, *biofeedback*, dan visualisasi adalah semua praktik kesehatan alternatif yang diakui dan populer di banyak negara di dunia termasuk Amerika Serikat.

Untuk mengurangi kekhawatiran dan kecemasan, bisa mencoba meditasi terlebih dahulu. Meditasi adalah praktik kuno yang menggabungkan konsentrasi, keheningan, dan pengosongan pikiran untuk mencapai keadaan tenang dan damai.

- **Rutinitas Tidur**

Kekhawatiran seringkali disebabkan oleh pikiran dan emosi negatif sebelum tidur. Hal ini dapat menyebabkan insomnia. Jika kekhawatiran mengganggu waktu tidur, kita harus mengganti kecemasan dengan rutinitas yang dapat kita lakukan sebelum tidur.

Semisal, kita dapat melakukan relaksasi sebelum tidur untuk membantu mengondisikan pikiran dan tubuh untuk tertidur tanpa memicu kebiasaan yang mengkhawatirkan. Relaksasi yang dapat dilakukan di rumah meliputi:

- *Self-hypnosis* (dengan menggunakan rekaman hipnosis)
- Relaksasi otot
- Yoga

Cobalah untuk menemukan cara yang bekerja dengan baik untuk diri sendiri. Dan yang paling penting, lakukan rutinitas tersebut secara rutin. Jika semuanya berjalan dengan baik, maka rasa khawatir hilang pola tidur terbantu. Tidur yang baik akan membantu menghilangkan kekhawatiran.

Hidup yang sekali ini amat merugi jika binasa oleh kekhawatiran. Maka, mari kita sapu bersih rasa khawatir itu. Selamat mencoba ya!



TERSINGKAP SUDAH! BETAPA BESAR MANFAATNYA BERKATA TIDAK

Ada kisah unik tentang seorang mahasiswa Indonesia yang berkuliah di luar negeri. Saat sarapan bersama, teman-teman bule menawarkan *wine*, pagi-pagi saja mereka sudah menenggak minuman keras. Sementara mahasiswa Indonesia ini menyiapkan sarapannya teh hangat dan nasi goreng.

Semula dia menolak *wine* atas alasan sudah tersedia teh hangat. Tapi ketika esok pagi teh miliknya telah habis, maka teman-teman Eropa mendesaknya mencicipi *wine*. Rekan-rekan bule itu menawarkan *wine* sebagai tanda persahabatan, maklum mereka tinggal di apartemen yang sama.

Kemudian mahasiswa Indonesia berterus-terang, "Maaf saya tidak minum *wine*!" Bahkan dijelaskannya minuman keras itu tidak cocok bagi budayanya bahkan agamanya.

Dia sempat khawatir penolakan macam itu akan membuat hubungan menjadi retak. Ternyata teman-teman bule tersenyum dan berkata, "Ya, kamu minum yang sehat di pagi hari. Nanti kami cobalah minum teh."

Sekilas kata tidak itu berat di lidah, padahal itulah kata ajaib yang dapat mempertahankan prinsip. Penjelasan berikut dapat membantu kita memahami kekuatan dari kata tidak, yaitu:

- **Berkata tidak terhadap hal-hal negatif**

Dalam buku yang berjudul ***How to Say No and Live to Tell About It***, **Mary M. Byers** menuliskan, bahwa pikiran negatif menciptakan orang yang negatif, pikiran positif menciptakan yang positif.

Menjalani kehidupan sosial tak lepas dari kenyataan negatif. Untuk itu, berpikir positif sangat penting dilakukan agar tidak terjerumus dengan hal-hal buruk. Namun, kata tidak justru akan sangat membantu kita untuk mencegah terjerumus dalam perkara negatif tersebut.

Bahkan mengatakan tidak bukanlah tindakan negatif jika kita memanfaatkan kekuatannya untuk membantu mencapai tujuan yang baik. Kata tidak yang memberi kita menyediakan waktu dan memagari diri sehingga dapat menuntaskan pekerjaan dengan cara terbaik.

Seringkali kita terjebak pembicaraan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Semakin sering

mendengar orang-orang di sekitar mengeluh, maka semakin mungkin kita terpengaruh opini negatif dari mereka. Oleh karena itu, hindari mendengar pembicaraan negatif karena akan terbentuk menjadi pemikiran negatif di benak. Karena hal tersebut dapat menghalangi gerak kemajuan hidup kita.

Semisal pemikiran negatif yang mengguncang jiwa, “Bagaimana dia bisa melakukan ini kepadaku?” “Mengapa orang itu begitu padaku?” “Apa aku terlihat buruk?” “Bagaimana aku bisa bertahan dalam pekerjaanku ini?” Dan banyak lagi kalimat-kalimat negatif yang meracuni pikiran.

Oleh sebab itu katakanlah tidak, kepada diri sendiri. Apa yang terjadi? Kata tidak itu mempunyai kekuatan membentengi diri kita dari efek buruk pemikiran negatif. Saat kita berkata, “Tidak. Tidaklah buruk kondisiku. Ini hanyalah tantangan hidup yang dapat ditaklukkan.”

- **Tidak yang tak bermakna buruk**

Chris Voss juga menuliskan dalam buku yang berjudul ***Never Split the Difference: Negotiating as if Your Life Depended on It***, bahwa meskipun pada akhirnya Anda ingin “menjawab ya”, dalam negosiasi, Anda selalu ingin memulai dengan “tidak”.

Pikirkan tentang terakhir kali seseorang memberi Anda penawaran: bukankah luar biasa jika Anda bisa menghasilkan satu juta dolar dan hanya bekerja empat jam seminggu? Tentu saja jawaban atas pertanyaan itu

adalah “ya”. Tapi dalam hati, pasti muncul pemikiran yang tidak-tidak.

Kata tidak itu bukanlah hal yang buruk. Dari akal sehat pun kita dapat berhitung bagaimana logikanya pendapatan demikian besar dari bekerja yang ringan saja. Pada banyak kasus macam begini, kata tidak akan menyelamatkan diri kita dari berbagai petaka, atau impian yang akan merusak diri.

Ketika seseorang memiliki ruang untuk mengatakan tidak, itu memberi mereka rasa kendali, kemudahan, keamanan dan juga kekuatan. Dari kata tidak, kita dapat melakukan percakapan yang konstruktif, dan meraih hal-hal yang positif.



KAPAN TEPATNYA KITA MULAI BERKATA TIDAK?

Akhirnya lelaki itu mengaku juga, “Saya itu *gak* enak bilang tidak. Jadi, kalau saya bilang iya bisa juga maksudnya tidak.” Ranu (begitu nama samaraninya) juga menambahkan, “Orang perlu paham kapan saya bilang iya tapi maksudnya tidak.”

Tak lupa dijelaskannya pula faktor budaya, di daerahnya orang-orang merasa tak sopan menyebutkan kata tidak. Dari itulah apabila berkata iya, kemudian dia tidak menunjukkan komitmen atau malah tidak mengerjakan tugas tersebut.

Begitu dirinya berada di luar kampung halamannya, sikap ini terus terbawa. Akibatnya, muncul berbagai kesalahpahaman. Orang-orang heran dan berprasangka buruk, karena Ranu hanya mulutnya berkata iya tetapi tidak melaksanakannya. Dan pernyataannya agar rekan-rekan memahami kapan dirinya berkata iya dalam makna tidak makin

merunyamkan situasi. Karena dia dipandang egois dengan menyuruh orang lain memahami dirinya.

Tentunya bukan Ranu sendirian yang tergelong tak enak mengatakan tidak. Budaya ketimuran yang banyak mengajarkan kesungkunan justru membuat kita sulit untuk menolak. Padahal berkata tidak atau pun menolak bukanlah hal yang buruk, malahan jadi penyelamat dari kejadian yang lebih parah.

Misalnya, ketika pimpinan ingin rapat kerja di hotel lereng pegunungan, Ranu termasuk yang berkata iya. Tetapi dia malah tidak hadir, berhubung dirinya gampang jatuh sakit jika berada di tempat dingin.

Dan yang membuat kacau acara karena dirinya yang memegang sebagian bahan penting untuk rapat tersebut. Ranu pun merasa tidak bersalah, karena toh dia telah yakin mengatakan iya dalam maksud tidak, lantas mengapa teman-temannya malah jadi sewot!

Kemudian hari, tidak enak dengan kekecewaan teman, Ranu pun memilih ikut serta ketika diajak rekan-rekan berliburan ke daerah lain sehabis gajian. Selain tidak suka foya-foya, Ranu juga tekanan batin melihat teman-teman pesta minuman keras. Tentu saja kegiatan itu amat negatif di matanya, selain pemborosan juga melanggar keyakinan yang dianutnya. Tapi Ranu pun tak berdaya, sebab jangankan menolak, berkata tidak saja dia tidak mampu.

Kita sudah banyak mendengar manfaat dari memberikan respons yang positif. Tetapi, bagaimana

dengan memberi respons negatif? Tampaknya hal ini, baik manfaatnya atau caranya yang elegan, belum banyak diketahui. Selama ini penolakan terlanjur dipandang perlakuan yang tidak mengesankan.

Padahal, sulit untuk menyangkal bahwa ada banyak hal negatif di sekitar. Kemana pun berpaling, kita bisa saja akan disambut oleh hal-hal buruk. Apabila kita hanya mengenal iya, maka akan terjadi konflik batin yang berat.

Di tengah-tengah lingkungan semacam itu, penting bagi kita untuk fokus kepada ketegasan berprinsip. Sehingga teman-teman atau orang-orang di sekitar dapat melihat keberanian kita mengatakan tidak, terlebih untuk hal-hal yang memang tidak baik atau tiada berguna. Lalu kapan tepatnya kita mulai berani berkata tidak?

Pada buku ***Talking Points for Parents*** karya **Erwin Parengkuan** disebutkan, bahwa agar anak bisa bersikap asertif, sejak kecil dia harus dilatih untuk berani berkata tidak. Dia harus belajar mengungkapkan apa yang dia suka dan tidak suka. Kalau memang dia tidak menyukai sesuatu, anak harus berani menolak. Tentu saja dengan bahasa yang baik agar tidak menyakiti perasaan orang yang ditolak.

Sedari masa anak-anak kita hendaknya terlatih mengatakan tidak. Apalagi di masa dewasa, di saat kata tidak itu menjadi lebih sering dibutuhkan, tentu kita perlu lebih berani untuk mulai mengungkapkannya.

Asalkan dengan cara yang baik, maka tak akan ada yang buruk dari kata tidak.

Misalnya dengan berkata, "Saya tertarik dengan pendapat Anda, tapi hal itu tidak cocok bagi saya." Contoh lainnya, "Maaf, saya tidak dapat mengikuti acara menarik itu atas alasan kesehatan."

Terus terang itu lebih baik dari berbohong atau membuat-buat alasan. Contohnya, saat Ranu diajak pesta ke daerah lain yang menyiapkan minuman keras, sekalipun sopan dia pun berhak tegas menyatakan tidak cocok dengan hal demikian. Kalau dia buat alasan lagi sakit, giliran dirinya sehat tentu akan didesak lagi untuk ikut serta.

Penolakan bukanlah hal yang buruk, justru akan membuat hubungan menjadi hangat, karena dapat saling memahami. Dan terhindar pula diri kita dari pemaksaan kehendak satu dengan lainnya.



MARAH DALAM DIAM

Seseorang mungkin berulang kali membuat alasan untuk menghindari pihak tertentu sebagai cara untuk mengungkapkan ketidaksukaan atau kemarahannya terhadap orang tersebut. Dalam kasus di mana orang yang agresif-pasif marah, mereka mungkin berulang kali menyatakan bahwa mereka tidak marah atau mereka baik-baik saja, bahkan ketika mereka tampak marah dan tidak baik-baik saja.

Orang yang bersikap pasif-agresif ini menyangkal apa yang mereka rasakan dan menolak terbuka secara emosional. Mereka menutup komunikasi lebih lanjut dan menolak untuk membahas masalah tersebut. Perilaku pasif-agresif sulit ditebak tetapi dampaknya juga cukup mengejutkan.

Perilaku pasif-agresif adalah perilaku yang melibatkan tindakan agresif secara tidak langsung. Orang yang ini secara teratur menunjukkan penolakan

terhadap permintaan atau tuntutan dari keluarga dan individu lain. Seringkali dirinya melakukan cara menunda-nunda, mengungkapkan kekesalan, atau bertindak keras kepala.

Berikut beberapa tips yang bisa kita gunakan menghadapi orang seperti ini, yaitu:

- **Perjelas bahwa aman untuk membicarakannya**

Orang yang bersikap pasif-agresif akan bertindak seperti itu karena mereka takut dengan reaksi kita. Mereka takut sewaktu-waktu kita akan meneriaki mereka, menolak, berhenti memperhatikan, atau bereaksi yang tidak pernah terduga sebelumnya.

Orang yang pasif-agresif sering kali merasa tidak bahagia atau tidak aman ketika melakukan sesuatu. Namun, alih-alih secara jelas menandai suatu masalah sebagai sesuatu yang perlu ditangani, seseorang macam ini malah mengungkapkan ketidaksenangan mereka dengan membuang-buang waktu, dan bahkan membuat pekerjaan orang lain lebih sulit, dan kurang menyenangkan.

Dalam buku yang berjudul **8 Keys to Eliminating Passive - Aggressiveness**, Andrea Brandt menuliskan, bahwa pasif - agresif adalah tipu muslihat, dan ketika Anda tidak meminta apa yang Anda butuhkan, kemungkinan mendapatkannya akan sangat berkurang.

Oleh karena itu, baik di tempat kerja atau di rumah, jelaskan bahwa kita lebih suka seseorang mengungkapkan atau menceritakan masalah dari pada melampiasikan terhadap hal lain. Secara kritis, perkuatlah hal ini dengan tidak memberi reaksi dan memasang raut wajah datar, atau sebisa mungkin mengajak bicara serius orang yang terkait.

- **Buat bertanggung jawab**

Orang yang pasif-agresif berperilaku seperti itu karena mereka lolos begitu saja. Jika seseorang berbuat kesalahan tanpa mendapat konsekuensi, nantinya pasti akan berbuat kesalahan kembali dan memberi alasan yang lain.

Jadi, akui situasi mereka, sejajarkan diri kita dengan mereka. Namun, kemudian beri mereka tanggung jawab atas tindakan yang dilakukan. Dan juga, lakukan evaluasi bagaimana perilaku mereka memengaruhi kita, lalu tentukanlah respons terbaik.

Salah satu cara untuk membuat orang yang pasif-agresif mengubah perilaku adalah dengan memberi konsekuensi yang jelas atas tindakan mereka. Namun, dengan memberi sanksi sewaktu-waktu dapat menjadi berlebihan apabila terus terulang.

lain King juga menuliskan dalam buku yang berjudul ***How to Make Good Decisions and Be Right All the Time***, bahwa orang pada umumnya mempertimbangkan kemungkinan konsekuensi dari suatu tindakan mereka. Apakah orang memiliki

tanggung jawab atau tidak atas tindakan mereka, segalanya akan jauh lebih baik jika kita menganggapnya demikian.

Intinya, ada pengakuan dan simpati atas pendekatan kita terhadap mereka, tetapi standarnya tidak berubah. Ketidaknyamanan yang kita alami akan sepadan untuk menghentikannya sejak awal. Misalnya, "Saya mengerti kamu tidak pergi ke toko karena tidak mengingat apa yang saya minta untuk dibeli, tapi kita masih belum punya beras, jadi terima kasih sudah pergi sekarang."

Nah, pendekatan dengan kata-kata bersahabat macam itu akan lebih mengena di hati orang yang berkarakter pasif-agresif ini.



MENGATASI DEPRESI, MELEDAKKAN MOTIVASI

Setiap hari kita bangun tidur pagi-pagi. Dan tepat di pagi itu, ketika akan memulai hari, tiba-tiba kita merasakan sesuatu yang hadir di dalam diri, yang menghentikan kita dari kegiatan. Biasanya kita amat bersemangat, tetapi perasaan itu membuat semangat tersebut seakan hilang.

Pernahkah mengalami yang demikian itu?

Ya, rata-rata orang pernah mengalaminya, kadang sering atau kadang jarang.

Kita telah melakukan berbagai cara, tapi kendala tersebut masih belum bisa diatasi. Semua yang dilakukan tampaknya berlawanan dengan intuisi. Kita tidak merasa termotivasi untuk melakukan apa pun, bahkan inspirasi pun seperti macet.

Keadaan begini, kita merasa sedikit putus asa, tersesat, dan terjebak. Bukankah hidup itu harus bergerak ke depan, bukannya tersendat apalagi terhenti!

Sebagaimana yang dikutip oleh **Namora Lumongga** dalam bukunya **Depresi: Tinjauan Psikologis**, bahwa Martin Seligman menjelaskan depresi disebabkan oleh adanya perasaan tidak berdaya yang dipelajari (*learned helplessness*). Individu belajar dan terkondisi untuk merasa tidak berdaya dan mengendalikan situasi-situasi menekan, sebagai akibat dari kegagalannya mengatasi masalah-masalah sebelumnya yang terjadi berulang-ulang.

Kecemasan merupakan respons awal terhadap situasi yang penuh stres, sehingga apabila individu tiba pada anggapan bahwa situasi tersebut sudah tidak terkendali, rasa cemas itu kemudian berkembang menjadi depresi. Ketidakberdayaan yang dipelajari ini dapat mengakibatkan terjadinya penurunan motivasi, kognitif, dan emosional.

Motivasi orang yang tidak berdaya berkurang sehingga ia tidak mau melakukan usaha apapun, seperti mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengubah hasil atau keadaan.

Kurangnya motivasi adalah gejala depresi, tetapi bisa jadi disebabkan oleh hal lain. Misalnya, kita mungkin kurang motivasi jika mengalami kesulitan dalam mengatasi suatu masalah dalam hidup atau

mengalami sesuatu yang mempengaruhi kepercayaan diri.

Jika depresi bertanggung jawab atas kurangnya motivasi diri, kita akan menyadari bahwa tingkat motivasi diri terkait langsung dengan seberapa depresi yang kita rasakan. Namun, pastinya ada cara untuk membantu memperbaiki keadaan.

Paulus Sudarno dalam bukunya **Manajemen Terapi Motivasi** menerangkan, bahwa depresi atau stres adalah gangguan kesehatan yang berhubungan dengan saraf otak. Saraf otak mengalami gangguan karena banyaknya atau beratnya masalah, yang membuat banyak darah terkonsentrasi di kepala.

Karena darah banyak mengalir ke otak, kerja otak menjadi semakin terforsir. Terkurusnya cara kerja saraf mengakibatkan ketidakseimbangan pola pikir dan bicara. Tidak terkontrolnya cara kerja otak dan pola bicara itulah yang biasa disebut sebagai stres.

Cara pengobatan stres adalah: pijat kaki, minum air putih, berdiri dengan lutut setengah dilipat/ditekuk dan beri motivasi tinggi.

Sebetulnya cukup sederhana ya cara meredakan stres atau depresi ini. Dan yang paling menarik adalah bagian akhir, yaitu terapi dengan memberi motivasi tinggi.

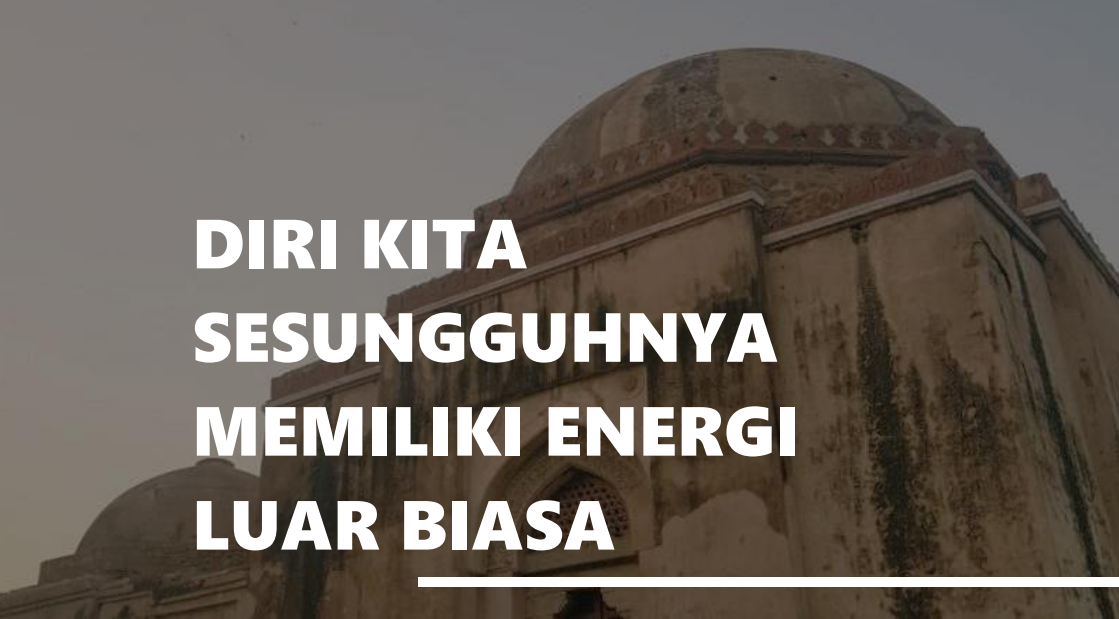
Di sini terlihat ternyata jika motivasi kita merosot karena depresi atau stres, maka dengan meningkatkan

motivasi tinggi pula kita dapat melenyapkan stres itu. Hebat ya!

Kita tak perlu cemas berlebihan, ketika depresi melanda. Karena keyakinan kita telah bulat, motivasi tinggi dapat mengalahkan depresi maupun perasaan sejenis lainnya. Kita tinggal meledakkan motivasi diri dan menjadikan stres itu sebagai masa lalu.

Bab 4

Bangkitkan Motivasi



DIRI KITA SESUNGGUHNYA MEMILIKI ENERGI LUAR BIASA

Inilah pagi yang paling disukai oleh Carmel (nama rekaan). Dari kamarnya di lantai dua, terhampar pemandangan semburat cahaya keemasan di langit pagi. Cuaca masih gelap, sehingga sinar matahari yang tengah merangkak itu terlihat memukau cakrawala. Bias-bias cahaya mentari itu menggoda hati.

Biasanya Carmel langsung bergelora semangatnya. Bahkan sebelum ke kantor, dia telah mengerjakan beberapa proyek sebagai *freelancer*. Beberapa tahun belakangan penghasilannya dari *freelancer* yang bekerja di setiap habis Subuh jauh melebihi gaji bulanan di kantor.

Lain halnya dengan pagi ini, dan beberapa pagi sebelumnya. Bias-bias cahaya mentari tidak memberinya semangat apapun. Dia hanya memandang hampa.

Apa yang tengah terjadi? Entahlah, di dalam dirinya ada perasaan yang tak terdeteksi tetapi seperti menghentikan langkahnya.

Jangan takut!

Jangan cemas!

Karena kondisi macam itu dapat diatasi, asalkan kita mau berupaya. Entah motivasi maupun inspirasi adalah sesuatu yang terpendam dalam diri. Dan yang dibutuhkan hanyalah kemauan kita untuk membangkitkannya.

Berikut beberapa cara untuk mengobarkan motivasi dan menerbitkan inspirasi dari dalam diri, yaitu:

Pertama, perhatikan lagi bagaimana perasaan Anda tentang tujuan itu sendiri.

Katakanlah kita ingin menulis buku. Mari kesampingkan dulu bayangan betapa sulitnya mencapai tujuan ini. Justru yang patut dibayangkan, betapa kita akan merasa senang memegang buku tersebut di tangan kita suatu hari nanti?

Apakah pemikiran ini menggetarkan hati Anda? Jika ya, berarti Anda telah lulus ujian pertama.

Hati kita ada di tujuan ini. Sehingga kecil kemungkinannya tekanan eksternal akan membuat inspirasi dan motivasi akan tersumbat. Harapan kebahagiaan karena telah menciptakan sesuatu yang memberkati bahkan membantu atau menyenangkan

orang lain, maka hal tersebut lebih bagus dalam meningkatkan motivasi kita.

Dalam buku yang berjudul ***See It, Believe It, Live It: Techniques to Improve Mind Power, Get Inspired and Achieve Your Goals***, Maryam Nasr Sardari menuliskan, bahwa ini semua tentang bagaimana Anda melihat situasi Anda. Jika Anda tidak dapat mengubah apa yang Anda lihat, Anda perlu mengubah cara Anda melihatnya.

Setelah mengetahui hal di atas, jujurlah pada diri kita sendiri. Apakah aktivitas yang menghabiskan sebagian besar waktu benar-benar membantu untuk tujuan kita?

Jika tidak, sekarang saatnya untuk menetapkan beberapa prioritas yang mendukung, dan pastikan mereka mendapatkan banyak waktu dan perhatian kita.

Kedua, jelaskan seperti apa rasanya “tidak termotivasi”.

Jika kita tidak bisa membuat diri sendiri bergerak maju untuk mencapai tujuan yang diimpikan, pelajarilah apa akar masalahnya? Apakah memang tidak menyukai hal tersebut ataukah hanya soal permainan perasaan saja?

Bisa juga, merasa tidak bersemangat tentang ruang kerja atau lingkungannya?

Bayangkan betapa beratnya selama bertahun-tahun dalam hidup hanya memiliki ruang kerja yang

sesak. Ruang kecil tanpa jendela, kamar berantakan yang hampir tidak memiliki ruang untuk menempatkan barang. Dalam keadaan ini, hampir tidak pernah menghasilkan sesuatu karena kurangnya motivasi begitu juga inspirasi.

Andrew Ubalde Ayson juga menuliskan dalam buku yang berjudul ***Motivation for Unmotivated***, bahwa orang-orang memiliki pikirannya sendiri, dan persepsi mereka tentang dunia itulah yang membuat mereka memutuskan untuk pindah atau tidak, untuk dimotivasi atau tidak, tetapi ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk memengaruhi mereka.

Seringkali kita akan menemukan bahwa bukan menderita karena tiadanya motivasi, tapi hanya belum mendapatkan hal-hal yang sesuai dengan keadaan dan harapan kita. Jadi penting sekali menelusuri apa yang menjadi akar tersumbatnya motivasi dan inspirasi itu.

Selebihnya percayalah, diri kita sesungguhnya memiliki energi luar biasa untuk sukses.



DI ANTARA 7 MILYAR MANUSIA, KARISMA JUGA DAPAT KITA MILIKI

Orang-orang terheran-heran melihat sosok Talita (nama rekaan), yang secara tampang rata-rata, yang bukan tergolong kaya, yang tidak pula cerdas-cerdas amat. Tetapi, begitu mudah baginya menarik perhatian orang. Apabila Talita hadir, orang-orang berebutan mengajaknya, menghampirinya atau minimal menyapanya dengan ramah.

Kemana dia pergi, teman-temannya siap turut serta. Apabila Talita melakukan sesuatu, rekan-rekannya turun tangan pula. Ucapannya didengarkan, sarannya dipatuhi, dan permintaannya dikabulkan. Bagaimana gadis itu seperti memiliki daya magnet?

Talita bukanlah penyihir. Daya tarik itu disebabkan dirinya mempunyai karisma yang dahsyat. Dan tak perlu berkecil hati, perkara karisma dapat

dimiliki oleh siapa saja. Berikut ini beberapa tips untuk meningkatkan karisma kita, yaitu:

- **Mengasah kemampuan sosial**

Faktor yang membuat seseorang memiliki karisma bukanlah apa yang mereka katakan kepada orang lain. Tetapi, untuk menjadi seseorang yang memiliki karisma dapat diasah melalui sinyal sosial yang dapat membentuk kemampuan kita dalam bersosialisasi.

Sebagian besar dari keterampilan sosial, diperoleh dengan cara berusaha untuk mendengarkan secara aktif. Fokuslah pada apa yang dikatakan orang lain dan merefleksikan kembali apa yang didengar. Ini hendaklah diperhatikan melebihi berfokus pada apa yang ingin kita katakan.

Sebaiknya kita lebih terlibat dalam kelompok sosial, pergi ke pertemuan dan tingkatkan keterampilan berinteraksi. Dengan menghadiri acara-acara seperti ini, kita dapat menemui banyak orang serta mengenali karakter yang berbeda. Dan di sana pula kita bisa meningkatkan karisma diri.

Dalam buku yang berjudul ***How to Be Social***, **Gabriel Angelo** menuliskan, bahwa keterampilan komunikasi akan selalu berperan besar dalam bersosialisasi dan bercakap-cakap dengan orang lain.

Mengasah keterampilan ini seperti jogging dengan kecepatan lambat dan stabil, dan hasil dicapai seiring waktu, bukan dalam dua minggu. Dari hal

tersebut, dapat kita ketahui bahwa segala sesuatu pasti membutuhkan proses dan usaha. Jadi, bisa kita mulai asah dan latih secara perlahan terlebih dahulu untuk mendapatkan karisma yang lebih baik.

- **Menjadi reflektor yang baik**

Seringkali orang yang tidak ekspresif tidak dapat menyentuh emosi publik. Untuk mengembangkan kepekaan emosional kita, jadilah pengamat orang, dan pelajari cara orang lain mengomunikasikan emosi mereka.

Ada latihan unik yang dapat kita lakukan, tontonlah televisi tanpa suara. Lalu coba cari tahu apa yang terjadi dengan hanya berfokus pada isyarat nonverbal.

Seseorang yang memiliki karisma adalah mereka yang menjadi reflektor terbaik bagi orang-orang di sekitar. Walau mereka berbicara lebih banyak, namun mereka juga akan mendengarkan lebih banyak. Mereka dapat membuat orang lain merasa nyaman dan berbicara banyak hal kepada mereka. Bukan hanya hal-hal biasa, namun juga hal-hal yang bersifat pribadi.

Kristin Layng Szakos dan **Joe Szakos** juga menuliskan dalam buku yang berjudul ***We Make Change: Community Organizers Talk about What They Do and Why***, bahwa Anda harus bisa banyak mendengarkan, dan tidak hanya menjadi pendengar yang baik dalam hal menjadi orang yang simpatik yang mendengarkan masalah orang lain.

Hal yang dimaksud adalah, kita harus belajar mendengarkan pola atau arah permasalahan yang ingin disampaikan lawan bicara. Bukan hanya duduk dan mendengarkan keluh kesah yang dibicarakan dan bersikap simpatik.

Makanya, menjadi pribadi yang berkarisma itu melalui proses yang mengasyikkan. Dan tidak mungkin orang-orang akan mendengarkan atau mengikuti kita, apabila kita bukan pribadi yang asyik pula. Menjadi pribadi berkarisma sesungguhnya memperlihatkan kedewasaan kita dalam bergaul.



MAU JADI ORANG HEBAT, KETAHUI DULU RAHASIA KARISMA

Amerika kita setrika!

Inggris kita linggis!

Go to hell with your aid!

Seruan penuh gelora yang diucapkan oleh Bung Karno ini bagian dari pidato fenomenalnya yang dikutip oleh **Abraham Panumbangan** dalam bukunya berjudul ***The Uncensored of Bung Karno: Misteri Kehidupan Sang Presiden***.

Apanya yang misteri dari sosok Bung Karno? Di antaranya, adalah sisi karisma dirinya, yang selalu menarik untuk dikaji.

Betapa kuatnya karisma Bung Karno yang mampu membuat rakyat Indonesia yang hanya bersenjatakan bambu runcing berani melawan segala

model penjajahan di dunia, bukan hanya Belanda, sekalian Amerika dan Inggris pun dihadapi.

Soekarno yang merupakan seorang insinyur begitu cerdas menguasai psikologis rakyat terjajah menjadi bangkit penuh percaya diri merebut kemerdekaan. Karismanya yang sangat kuat membuat Bung Karno mampu menggerakkan jutaan manusia menuju arah yang positif.

Ainon Mohd dalam buku **Psikologi Orang Berjaya** menjelaskan, karisma ialah sejenis kuasa pribadi yang sangat berharga. Kuasa karisma adalah luar biasa. Dengan menggunakan kuasa karisma, seseorang itu dapat mendorong individu-individu lain mengubah pemikiran dan tingkah laku mereka, sama ada ke arah positif maupun negatif.

Buku **Psikologi Orang Berjaya** mengingatkan, hanya dengan melihat wajah dan penampilannya saja, orang sudah terpengaruh, apalagi bila mendengar kata-kata yang diucapkannya.

Namun karisma itu juga dapat mempengaruhi orang-orang kepada hal-hal yang negatif. Hitler juga punya karisma yang hebat, pidatonya amat menghipnotis dan mampu menggerakkan jutaan orang Jerman bertempur dalam Perang Dunia ke dua.

Dan perang kejam ini menghasilkan kehancuran parah di permukaan bumi. Sayangnya, karismanya yang demikian memukau dimanfaatkan Hitler untuk hal yang buruk. Jelas, ini bukanlah tujuan kita membahas karisma.

Tetapi, itu bukan berarti kita berpandangan buruk terhadap karisma. Malahan karisma itu penting untuk dimiliki, terutama dalam mengasah kemampuan *leadership*. Karisma itu bukan hanya milik pemimpin-pemimpin negara. Siapapun dapat memiliki karisma yang membantu dirinya mengeluarkan kemampuan terbaik dari potensinya.

Banyak orang berpikir bahwa karisma adalah kualitas diri atau kemampuan misterius yang dimiliki sejak lahir. Akan tetapi, istilah karisma lebih condong terhadap kumpulan keterampilan emosional dan sosial seseorang. Apabila mau mempelajarinya, siapapun dapat memiliki karisma yang menarik.

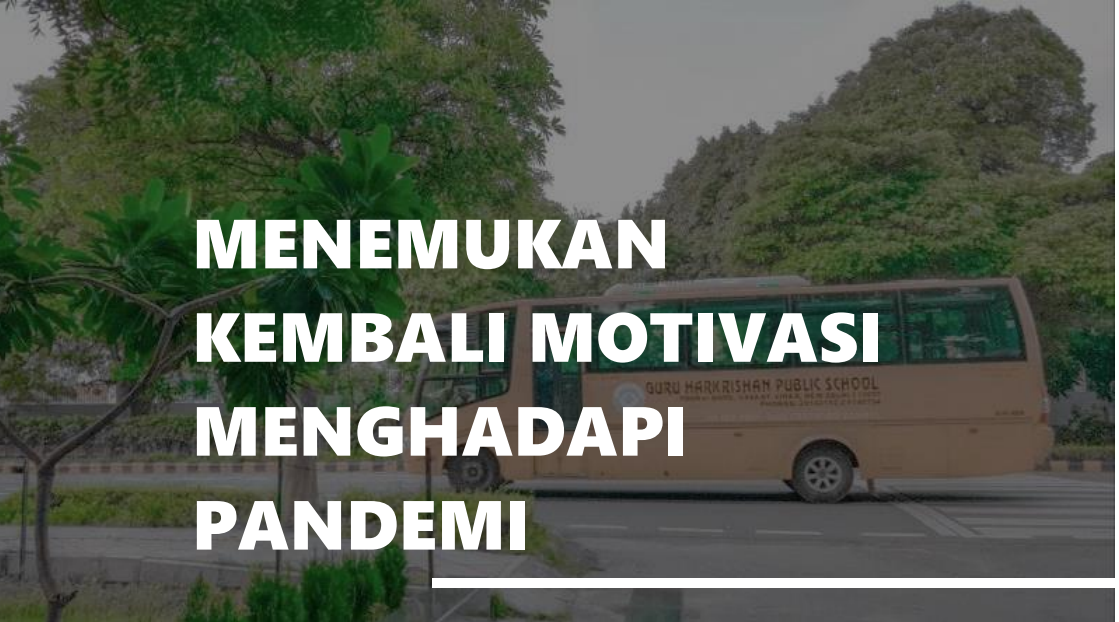
Coba perhatikan teman-teman di sekitarmu! Ada lho anak muda yang masih belia, tetapi pribadinya amat karismatik. Dia memiliki jiwa *leadership* yang memukau, orang-orang mudah menerima ucapannya, dan mau berjuang untuk dirinya.

Cara lain untuk menjelaskan karisma adalah dengan istilah populer kecerdasan emosional dan kecerdasan sosial. Keterampilan dalam komunikasi emosional termasuk ekspresi spontan, menunjukkan emosi, membaca isyarat emosional, serta kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosi.

Karisma juga dapat diartikan sebagai pancaran kemampuan yang berasal dari dalam diri seseorang. Karisma ini yang akan membuat orang lain senang untuk berbicara serta berinteraksi dengan kita. Karisma

sangat membantu dalam membuat kita menjadi orang yang menyenangkan, menarik, dan tulus di mata orang lain.

Nah, dengan karisma itulah terlahir pemimpin-pemimpin hebat dunia. Semoga kita menjadi pribadi berkarisma juga ya!



MENEMUKAN KEMBALI MOTIVASI MENGHADAPI PANDEMI

Sebetulnya, telah tersiar kabar gembira, di mana vaksin Covid-19 telah berhasil ditemukan dan akan memasuki tahap produksi massal. Namun kabar itu belum begitu berpengaruh terhadap semangat orang-orang, karena toh memproduksi ratusan juta vaksin apalagi melakukan vaksinasi tidak mungkin secepat kilat.

Dengan tidak adanya akhir yang jelas akan pandemi ini, kita tetap diharuskan menyesuaikan diri dengan kebiasaan bekerja, belajar dan beraktifitas dari rumah. Ternyata, tidak mudah menjaga semangat melalui hampir semua kegiatan dari tempat tinggal.

Karena kita seperti berhadapan dengan ketidakpastian tentang masa depan. Manusia itu makhluk sosial tetapi kini kita membatasi kegiatan sosial dengan teman-teman. Kita pun menghadapi tantangan mental yang berat. Karena itu, seiring berjalannya waktu,

tetap bersemangat tampak seperti sesuatu yang semakin berat.

Berikut ialah beberapa cara agar kita menemukan kembali motivasi dalam kondisi pandemi, yaitu:

- **Tetapkan tujuan**

Penetapan tujuan adalah metode yang bagus untuk membangun motivasi. Suatu pekerjaan bisa jadi tidak dapat terlaksana, atau bahkan sulit untuk diwujudkan jika kita tidak memiliki tujuan yang jelas. Karena itu, menetapkan tujuan memberi kita sesuatu untuk diperjuangkan.

Dalam buku yang berjudul ***Work / Life: Achieve Your Goals***, karya **Andy Smith** menuliskan, bahwa saat kamu bergerak menuju tujuanmu, kamu juga mengubah dirimu sendiri. Semakin jauh kamu menjelajah di luar zona nyaman, semakin banyak kamu akan belajar tentang dirimu sendiri dan tentang apa yang mungkin dilakukan di dunia.

Tujuan yang kita buat akan memberi pengaruh terhadap diri kita sendiri dalam menjalani kehidupan. Kelebihan tujuan itu adalah membuat kita berani keluar dari zona nyaman. Nah, pandemi ini telah mengantar kita keluar dari zona nyaman dan membuat kita mau tidak mau harus menerima berbagai masalah baru. Namun dengan adanya tujuan, kita akan menemukan motivasi kuat dalam menghadapi tantangannya.

Ingatlah, untuk membuat tujuan hidup kita agar lebih spesifik, realistis, dan dengan waktu yang jelas pula. Apa pun tujuan yang ingin dicapai, bila perlu catat saat membutuhkan pengingat akan tujuan yang ingin didapatkan.

- **Kendali diri**

Seperti halnya dengan menetapkan tujuan, kendali diri adalah kunci di saat Anda memiliki hal yang masih mengambang atau tidak jelas. Mungkin sulit untuk tetap termotivasi ketika kita merasa seolah-olah tidak tahu apa yang akan terjadi selanjutnya. Namun dengan kendali diri kita akan mampu memelihara motivasi diri.

Mungkin sebagian orang mengalami kemerosotan semangat dalam situasi yang tidak jelas. Sedangkan mereka yang punya kendali diri malah menyukai situasi penuh tantangan ini. Gairah hidupnya menggelora karena tidak jelasnya keadaan justru membuatnya tertantang menaklukkannya.

- **Bangun rutinitas menarik**

Mulailah untuk membangun aspek-aspek kecil dari rutinitas atau kebiasaan kita sehari-hari, sebagai cara untuk menambahkan motivasi kembali. Sekali lagi, ini tidak berarti Anda menambahkan beban baru setiap harinya.

Ada banyak hal-hal kecil yang menarik untuk kita lakukan. Misalnya, setiap pagi minum dua gelas air

sebelum memulai hari, atau berolahraga 20 menit, atau melihat bunga beberapa saat. Dengan menciptakan kebiasaan kecil yang baru, Anda dapat memperoleh tambahan motivasi diri.

James Clear menuliskan dalam buku ***Atomic Habits: Tiny Changes, Remarkable Results***, bahwa kebiasaan adalah bunga majemuk dalam perbaikan diri. Sama halnya dengan uang yang menjadi berlipat-lipat karena bunga majemuk, pengaruh kebiasaan menjadi berlipat-lipat sewaktu Anda mengulang-ulang kebiasaan itu.

Hal-hal kecil yang menarik itu akan memberikan perasaan yang lebih kuat setiap harinya. Dan terbukti menemukan rutinitas baru itu tidak harus di luar rumah, sumber motivasi juga ada di tempat tinggal kita. Ya, asalkan tahu caranya!



TERUNGKAP! BEGINI CARA BEBAS DARI BEBAN PIKIRAN

Saat ini kita masih berada di tengah-tengah wabah pandemi, padahal telah berbulan-bulan berlalu. Masalahnya, anak-anak juga mengalami masa-masa sulit ini di usia mereka yang masih dini.

Kita perlu membantu anak-anak dan belajar mengelola kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan emosi lainnya. Anak sangat sering mengalami gejala emosi yang menjengkelkan. Pola pikir negatif yang tersembunyi itulah yang memicu pergulatan dan gejala emosional mereka.

Anak-anak butuh dorongan untuk mengenali dan mengendalikan pola pikir macam ini. Pikiran-pikiran yang menyiksa diri ini akan menyebabkan perasaan sedih, masalah kesehatan, dan masalah lainnya.

Berikut ini pola pikir yang sangat membebani anak-anak:

- **Berpikir Tidak Adil**

Berpikir berlebihan ini mulai berlaku ketika kita berpikir segala sesuatu harus sempurna, jika tidak kita akan menemui kegagalan. Jadi, misalnya, jika seorang anak tidak mendapatkan nilai A dalam ujian, mereka secara tidak adil melihat diri sendiri sebagai manusia yang gagal total.

Darius Forouxs menuliskan dalam buku ***Think Straight: Change Your Thought, Change Your Life*** bahwa, kita dapat memutuskan pikiran mana yang kita fokuskan. Karenanya, kita bisa mempengaruhi arah kesadaran. Kesadaran ini sangat penting untuk cara kita hidup.

Berikutnya **Darius Forouxs** menerangkan, ini adalah perbedaan antara, "Saya tidak bisa tidak merasa seperti ini" dan "Saya merasa seperti ini karena saya memutuskan untuk merasa seperti ini."

Jadi, orangtua mungkin bisa bantu menjelaskan kepada anak, bahwa pola pikir tersebut tidak baik. Alangkah baiknya jika fokus pikiran terhadap cara meningkatkan kualitas diri tanpa terbebani. Karena tidak mendapat nilai A bukan berarti kamu itu gagal.

- **Pelabelan Negatif**

Pelabelan negatif adalah ketika kita dengan kaku menempelkan pikiran buruk pada diri sendiri. Bagi banyak anak, dalam hal tugas sekolah saja, mereka sering menghukum diri dengan label yang tidak adil,

seperti malas atau bodoh. Label negatif adalah beban yang luar biasa karena begitu menyiksa.

Dalam buku yang berjudul ***Your Erroneous Zones***, **Wayne W. Dyer** menuliskan dengan kematian yang begitu tak berujung proposisi dan kehidupan yang begitu singkat dan menakjubkan, tanyakan pada diri Anda, "Haruskah saya menghindari melakukan hal-hal yang benar-benar ingin saya lakukan?", "Haruskah saya menjalani hidup saya seperti yang diinginkan orang lain?"

Makna yang dapat kita lihat di sini yaitu, apakah malas dan bodoh tersebut benar-benar hal yang kita inginkan? Oleh karena itu, orangtua bisa membantu memahami pada anak. Sesungguhnya, pemberian label negatif terhadap diri sendiri itu sesuatu yang tidak bermanfaat.

Jangan memandang kehidupan anak-anak tanpa beban. Bahkan, tanpa disadari justru beban itu amat berat menimpa pikiran mereka. Orangtua perlu membebaskan anak dari hal-hal yang merusak keceriaannya.

DUNIA TANPA MASALAH, BAGAIMANA JADINYA?

Pada buku *Inna Ma'al 'Usri Yusra* karya **Mahmud Asy-Syafrowi** dikutip, Victor Frankl pernah menuturkan, "Kenyataannya, sekarang ini masalah yang diakibatkan oleh kebosanan dan dibawa ke hadapan para psikiater lebih banyak dibandingkan masalah yang diakibatkan oleh stres."

Pada masa Covid-19 ini, kegiatan bekerja atau belajar setiap hari semakin menurun. Dan hal ini menjadi kekhawatiran tersendiri karena apapun keadaannya kita haruslah produktif. Dari itulah kita perlu menemukan motivasi kembali.

Keadaan sekarang ini masih mengharuskan banyak orang untuk tetap berada di rumah dan juga bekerja dari tempat tinggalnya. Dahulu orang-orang berpikir alangkah indahnya punya lebih banyak waktu bersama keluarga. Tetapi begitu pandemi menghantam,

ternyata berbulan-bulan di rumah malah membuat semangat kerja melorot.

Semangat itu kian berkurang, karena mau tidak mau gaji telah dipotong oleh perusahaan. Bahkan ada yang hanya menerima kurang dari 50 persen gaji, belum lagi semua jenis tunjangan dihapuskan. Padahal, dengan gaji *full* saja kehidupan dari bulan ke bulan telah pas-pasan.

Di antara karyawan itu makin kesal karena pihak **perusahaan** tetap saja memberi target pekerjaan yang banyak. Bagaimana mau semangat kalau gajinya yang berkurang drastis? Belum lagi beratnya terus mendekam di rumah.

Anak-anak tidak kalah berat memikul beban psikologis, apalagi mereka tidak benar-benar paham kondisi yang terjadi. Terlebih bagi anak-anak yang biasa bermain atau berkegiatan di luar rumah, tiba-tiba saja, tanpa adanya persiapan malah terjebak dalam rumah yang terbatas ruang geraknya.

Hidup itu sendiri adalah seni dan setiap seni itu mengandung unsur keindahan. Kehidupan yang datar-datar saja justru membuat kehidupan tidak akan indah. Sesungguhnya kehadiran pandemi lengkap dengan berbagai persoalan yang menyertainya merupakan bagian dari seni kehidupan itu.

Tergantung bagaimana cara kita dalam mencari nilai keindahan tersebut. Bunga itu memang indah, tapi

bagi mereka yang tidak memedulikannya, maka keindahan itu tidak akan terlihat baginya.

Buku ***Inna Ma'al 'Usri Yusra*** menerangkan, bahwa jangan sedih dan cemas jika masalah itu datang. Bersikaplah wajar dan tetap tenang. Anggaplah masalah itu sebagai seni kehidupan, sehingga hidup kita menjadi lebih berwarna dan tampak indah.

Bukankah bunga-bunga itu akan terlihat akan terlihat indah dipandang mata jika memiliki aneka warna yang berbeda-beda. Anggaplah masalah sebagai bumbu kehidupan, sehingga kehidupan yang kita rasakan menjadi lebih terasa nikmat.

Dunia tanpa masalah adalah seperti buku tanpa kisah, jalan tanpa gelombang, makanan tanpa bumbu, gunung tanpa batu, dan bahkan seperti manusia tanpa makna.

Dewi Indra pada bukunya **Berdamai dengan Kenyataan Hidup** menerangkan, bagaimana orang-orang sukses menciptakan seni kehidupan mereka masing-masing. Misalnya, Jack Ma pendiri Alibaba itu mengatakan, kegagalan adalah bagian dari hidupnya.

Seni kehidupan bukanlah bagaimana menjalani kehidupan yang baik dan benar, tetapi bagaimana Anda bangkit dari kondisi yang buruk menuju keadaan yang jauh lebih baik.

Apabila kita memahami keadaan ini sebagai seni kehidupan, kapan keindahannya akan terlihat terang benderang? Ibarat kata orang-orang, segalanya akan indah pada masanya. Nanti, tatkala kerumitan ini dapat kita selesaikan, maka segala yang tadinya rumit akan terhampar menjadi keindahan.

Bab 5

Menuju Cahaya



BAGAIMANA PUASA MEMENGARUHI OTAK?

Masih terbatas orang yang benar-benar mengetahui manfaat puasa terhadap kualitas otak manusia. Sejauh ini banyak muncul pendapat yang menyebutkan bahwa rutin berpuasa dapat memberi dampak yang menyehatkan bagi fisik dan mental. Namun, kita perlu lebih meningkatkan pengetahuan dengan memahami efek puasa terhadap otak.

Nyatanya puasa dapat memengaruhi fungsional otak, yang dimaksud di sini adalah fungsi otak secara keseluruhan. Dengan demikian, aktivitas otak juga dipengaruhi ketika kita menjalani ibadah puasa, mulai dari membuat hubungan dan jaringan baru pada sel-sel otak, sampai memperbaiki sel-sel yang rusak atau mati.

Selain itu, saat sedang berpuasa secara otomatis tubuh akan mendapatkan asupan kalori yang terbatas. Ternyata hal tersebut berguna untuk merangsang pertumbuhan otak, serta membantu pembentukan sel

otak baru. Tak berhenti sampai di situ saja, puasa juga bisa mengurangi risiko kita mengalami penyakit yang berkaitan dengan penurunan saraf akibat penuaan.

Berbagai ahli tertarik meneliti dampak positif puasa bagi kinerja otak. Dan tak terkecuali dari belahan dunia Barat pun bermunculan pendapat para pakar.

Dalam buku yang berjudul ***Power Up Your Brain***, **David Perlmutter** dan **Alberto Villoldo** menerangkan, bahwa puasa tidak hanya menghidupkan mesin genetik untuk produksi faktor neuro-trofik yang diturunkan dari otak, tetapi juga memperkuat jalur yang mengarah pada peningkatan detoksifikasi, pengurangan peradangan, dan peningkatan produksi antioksidan pelindung otak.

Perkembangan yang terjadi pada jaringan otak juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kejiwaan, serta makanan yang dikonsumsi. Dan berpuasa selama satu bulan penuh ternyata sangat memengaruhi proses pembaruan jaringan otak. Karena mendapatkan sel-sel yang baru, maka kinerja otak kita jadi tetap bagus.

Di samping itu, teratur berpuasa akan membuat kita cenderung untuk berpikir positif sehingga terhindar dari stres berlebihan. Jaringan sel baru di otak yang diperbaiki dapat membuat seseorang memanfaatkan kinerja otak yang lebih baik.

Memang banyak sekali manfaat berpuasa, namun kaitannya dengan otak maka **Jimmy Moore** dan **Jason Fung** menuliskan dalam buku ***The Complete***

Guide to Fasting, yaitu: meningkatkan kejernihan mental dan konsentrasi, mencegah penyakit Alzheimer, membalikkan proses penuaan dan mengurangi peradangan.

Tak dapat dipungkiri betapa besarnya peran otak bagi kehidupan manusia. Jangankan membayangkan hidup tanpa otak, bahkan punya otak yang kinerjanya yang terganggu saja akan membuat kehidupan jadi sulit.

Maka, patutlah kalau setiap orang benar-benar berupaya keras dalam menjaga kualitas otaknya. Berbagai pelatihan atau terapi ditempuh orang demi memperoleh otak yang lebih baik. Bagaimana dengan umat Islam?

Ternyata Tuhan telah memberi yang terbaik bagi hamba-hamba-Nya. Tanpa disadari puasa itu juga memberi efek positif bagi otak. Dan berbahagialah bagi mereka yang menunaikan ibadah Ramadan dengan sempurna, karena akan memiliki otak nan cemerlang.



AMANKAH BERPUASA KETIKA PANDEMI?

Keamanan berpuasa di masa pandemi ini masih ada yang memperdebatkannya. Karena beberapa orang berpendapat, puasa akan membuat mereka rentan terkena Covid-19. Apalagi di masa pandemi yang masih ganas ini dibutuhkan asupan makanan yang seimbang dan juga memperbanyak minum air putih.

Anjuran ini bertujuan untuk membantu tubuh sepanjang hari dan sebagai tindakan perlindungan dari serangan virus. Rekomendasi tersebut jangan sampai disalahartikan, apalagi sampai membuat kalangan muslimin terganggu puasanya dan ibadahnya selama bulan suci.

Puasa Ramadhan diwajibkan bagi setiap pribadi muslim dewasa yang telah memenuhi kriteria. Tapi, jika status kesehatan seseorang itu tidak memungkinkan untuk berpuasa karena sakit, maka diberikan keringanan untuk tidak menjalankannya. Meskipun kini

lagi pandemi, berhubung kita masih sehat-sehat saja, maka tidak ada alasan untuk tak berpuasa.

Walaupun berpuasa di tengah pandemi, insyallah kita akan senantiasa aman-aman saja dalam perlindungan Allah. Janganlah khawatir, selama kita masih mengikuti protokol kesehatan, rajin cuci tangan, menjaga jarak dan memakai masker. Itu semua akan meminimalisir penularan virus terhadap tubuh kita.

Berikut beberapa tips yang bisa diikuti agar puasa tetap sehat dan aman di masa pandemi:

Pertama, aktivitas tetap berjalan.

Covid-19 telah mengganggu hampir di setiap aspek kehidupan umat manusia. Kita hanya bisa melakukan kegiatan yang terbatas; kerja dari rumah, pembelajaran jarak jauh, dan rutinitas lainnya yang terhenti. Kini kehidupan manusia telah banyak berubah.

Meskipun sedang berpuasa di tengah pandemi, kita tetap dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini penting untuk tetap menjaga kebugaran tubuh. Tetapi, tentu saja ada pembatasan dan bijak memilih jenis aktivitas.

Dalam buku yang berjudul ***No Sweat: How the Simple Science of Motivation Can Bring You a Lifetime of Fitness***, Michelle Segar menuliskan, bahwa kegiatan yang berpusat pada kehidupan seperti membersihkan rumah, berkebun, dan menghitung jalan

kaki, dan bahkan hanya dengan sedikit duduk dapat bermanfaat.

Selama bepuasa di masa pandemi, tidaklah mengharuskan kita untuk berolahraga yang berat-berat. Kegiatan sehari-hari kita juga dapat dijadikan sebagai alternatif olahraga yang cukup menggerakkan dan menyehatkan tubuh.

Kedua, ibadah berlangsung dengan aman.

Berikutnya, yang perlu diingat agar tetap menjaga jarak dan memelihara kebersihan selama beribadah di bulan Ramadhan. Seperti yang kita ketahui, bulan suci dipenuhi dengan berkah, karena itu sebisa mungkin kita memperbanyak amal. Akan tetapi tetaplah menjaga keselamatan diri.

Misalnya, ketika kita hendak bersedekah atau memberikan bantuan lainnya, pastikan untuk tetap melakukan pembatasan fisik dan menjaga kebersihan diri. Jaga jarak perlu dilakukan dengan menghindari perkumpulan besar dan memberlakukan antrian, menggunakan masker, hindari menyentuh wajah dan rajin mencuci tangan dengan sabun.

Joshua Gans juga menuliskan dalam buku ***The Pandemic Information Gap: The Brutal Economics of COVID-19***, bahwa jika sebelum pengujian, Anda takut dengan pertemuan seperti itu, tapi semakin baik pengujiannya, semakin sedikit rasa takut Anda. Ini berarti bahwa beberapa orang akan kurang bersedia

untuk berlatih sosial, menjaga jarak (dan perilaku baik lainnya seperti memakai masker).

Kita jangan menyepelekan sesuatu dan bersikap acuh tak acuh. Peduli terhadap diri sendiri terlebih dahulu, karena hal tersebut juga akan membantu keadaan sekitar kita. Ramadhan ini akan dilalui dengan banyak keberkahan, asalkan semua pihak memerhatikan aspek keamanan.



MERAIH KEMENANGAN RAMADHAN

Bulan Ramadhan, bulan penuh keberkahan, bulan yang selalu ditunggu-tunggu oleh umat muslim. Dimana kita diwajibkan untuk melaksanakan puasa, yaitu menahan segala hawa nafsu, makan dan minum. Sebelum melakukan puasa, biasanya kita melakukan niat berpuasa pada malam hari sebelum puasa. Puasa itu sendiri dimulai dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari.

Puasa Ramadhan, seperti namanya, hanya dilakukan pada bulan Ramadhan saja, tidak dapat dilakukan di bulan lainnya, kecuali untuk meng-qadha. Puasa ini hukumnya wajib bagi semua umat muslim, kecuali yang diberi keringanan atas kondisinya yang tak memungkinkan. Adapun bagi mereka yang meninggalkan puasa karena suatu alasan yang dibenarkan ini, maka diwajibkan untuk menggantinya di

waktu lain, sedangkan untuk mereka yang tidak mampu melaksanakan puasa, maka mereka wajib untuk membayar *fidyah*. Akan tetapi bagi mereka yang sengaja tidak menunaikan puasa karena disengaja dan tanpa alasan yang dibenarkan, maka mereka akan mendapatkan dosa.

Puasa di bulan Ramadhan mempunyai keutamaan yang berbeda dengan puasa-puasa yang lainnya. Beberapa keutamaannya ialah:

- Malam Lailatul Qadar atau malam seribu bulan, malam Lailatul Qadar sudah digambarkan oleh Al-Qur'an sebagai malam yang lebih baik daripada seribu bulan. Di malam ini kita akan mendapatkan keberkahan yang nilainya sama dengan seribu bulan. Biasanya para umat muslim akan berlomba-lomba untuk melakukan kebaikan di 10 malam terakhir bulan Ramadhan demi mengejar malam Lailatul Qadar.
- Bulan dikabulkannya doa-doa, bulan Ramadhan juga merupakan waktu terbaik untuk berdoa, sebab di bulan Ramadhan terdapat banyak waktu yang *mustajab* untuk berdoa, seperti di waktu sahur, berbuka puasa, setelah shalat, di sepertiga malam terakhir, dan yang lainnya.
- Setiap amalan perbuatan akan dilipat-gandakan pahalanya,
- Dibukanya pintu kebaikan, karena seperti yang kita ketahui bersama, di bulan Ramadhan ini, Allah akan membukakan pintu langit dan

menutup pintu neraka. Maka dari itu pintu kebaikan pun dibuka seluas-luasnya.

- Dan masih banyak lagi.

Di Indonesia sendiri, kita biasanya memiliki tradisi masing-masing dalam menyambut dan melaksanakan bulan Ramadhan ini. Biasanya sehari sebelum bulan Ramadhan, orang-orang akan berbelanja bahan pokok untuk persediaan bahan pangan.

Biasanya di beberapa daerah juga akan melakukan sahur *on the road* atau berkeliling membangunkan sahur. Intinya banyak kegiatan yang bisa dilakukan saat Ramadhan, yang membuat keberkahannya makin terasa.



MENGAJAK ANAK BERPUASA BAHAGIAN DARI MEMBERIKAN PERASAAN BAHAGIA

Baligh atau telah sampainya seseorang pada usia kedewasaan menjadi salah satu syarat wajib untuk puasa. Tapi, anak-anak juga perlu diajarkan dan dilatih berpuasa, meski pun itu hanya setengah hari. Dan akan lebih hebat lagi jika anak-anak bersemangat menyempurnakan puasanya sehari penuh. Subhanallah!

Karena puasa bukan sekadar perkara menahan haus dan lapar. Puasa juga memiliki banyak manfaat lain, seperti melatih disiplin, mengendalikan diri, dan membantu meningkatkan kesadaran akan keyakinan spiritual. Anak-anak makin antusias menyambut Ramadhan, dikarenakan di bulan suci ini keluarga banyak menghabiskan waktu bersama.

Sebaiknya ayah bunda mengajarkan puasa itu tidak hanya menahan lapar dan dahaga saja, tapi puasa juga bermanfaat bagi perkembangan mental. Orangtua

dapat memaksimalkan manfaat puasa bagi perkembangan psikologis anak, di antaranya:

Pertama, menstabilkan emosi.

Fisik dan mental saling berinteraksi satu sama lain. Maksudnya, seorang anak yang diajari untuk membiasakan diri berpuasa sejak dini, akan mudah mengendalikan dimensi emosionalnya dan prilakunya dapat dijaga dengan baik.

Dalam buku yang berjudul ***The Science of Emotions***, **Fahad Basheer** menuliskan bahwa emosi tidak lain adalah perasaan kuat yang dialami seseorang berdasarkan keadaan, suasana hati, atau hubungan dengan orang lain. Mungkin naluriah atau intuitif.

Kondisi keluarga yang berpuasa dalam nuansa psikologis yang positif, tentunya berpengaruh baik terhadap mental anak. Karena itu, tidak ada salahnya mulai mengajari anak untuk berpuasa sejak dini, dan menerangkan hakikat pengendalian diri.

Kedua, tubuh sehat, pikiran sehat.

Swami Brahmeshananda juga menuliskan dalam buku ***Healthy Mind Healthy Body: New Thoughts on Health*** bahwa pikiran yang sehat dan tubuh yang sehat adalah aset besar dalam pengembangan kehidupan spiritual yang sehat.

Nah, itulah yang penting diperoleh anak dalam berpuasa; pikiran dan badan yang sehat, yang berpengaruh kepada sisi psikologis yang baik. Anak

akan terjauhkan dari pikiran-pikiran negatif, dan memberi semangat untuk menjalani hari-harinya selama berpuasa.

Namun, orangtua perlu bijaksana terhadap puasanya anak-anak, karena mereka memang bukanlah yang tergolong wajib berpuasa. Dalam usia kecil tersebut, kebutuhan metabolisme mereka meningkat. Sehingga anak-anak membutuhkan lebih banyak cairan dan sumber energi untuk menjaga kesehatan tubuhnya, terutama untuk perkembangan otaknya.

Orangtua bisa terlebih dahulu hanya sekadar mengajarkan tentang puasa terhadap anak. Karena anak banyak belajar dari kehidupan sehari-hari, apalagi dengan melihat kegiatan keluarganya.

Untuk kasus anak-anak, mengajak mereka berpuasa hanya bagian dari memberikan perasaan bahagia ketika dilibatkan dalam kegiatan positif. Semakin besar anak, maka mereka dapat meningkatkan durasi puasanya secara bertahap, yang membantu tubuh anak untuk menyesuaikan diri.

HAL-HAL KELIRU DALAM MEMANDANG MEDITASI

Untuk bermeditasi setiap hari, kita perlu berkomitmen. Kedengarannya agak konyol, kok perlu komitmen segala? Tetapi meditasi belum dapat dijalankan secara konsisten untuk waktu yang berkesinambungan sebelum mampu berkomitmen.

Seperti kebanyakan orang, kita menginginkan perbaikan cepat. Namun sekali mencoba bermeditasi lalu melupakannya, kemudian ingat lagi, maka itu bukanlah kondisi yang baik.

Kita mencoba bermeditasi beberapa kali lalu merasa terlalu sulit, dan akhirnya menyerah. Strategi ini tidak pernah menyelesaikan masalah.

Lalu apa manfaat meditasi itu sehingga kita perlu komitmen?

Bob Losyk dalam buku **Kendalikan Stres Anda** mengungkapkan, bahwa Herbert Benson, seorang ahli jantung dari Universitas Harvard, adalah orang pertama yang dengan penuh keyakinan menggabungkan manfaat meditasi dengan pengobatan gaya Barat.

Secara ilmiah, ia menjelaskan manfaat-manfaat dari meditasi yang telah dipraktikkan orang selama berabad-abad. Penelitiannya terhadap para pengikut *Transcendental Meditation* (TM) aliran Timur di sepanjang tahun 1960-an dan 1970-an.

Menurut **Bob Losyk**, meditasi membuat Anda lebih siap untuk mencegah munculnya stres, atau dapat memperkecil dampaknya. Meditasi memungkinkan Anda untuk tetap bersemangat, sementara yang lain patah semangat. Anda belajar untuk tidak berkata negatif terhadap diri.

Meditasi bertindak sebagai perintang antara Anda dan pernyataan-pernyataan atau perilaku yang menghancurkan diri sendiri. Dengan melakukan meditasi, sikap Anda akan menjadi lebih toleran terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi di sekitar Anda.

Anda tidak akan melawan perubahan-perubahan yang terjadi, dan dapat mengatasi pergolakan dengan lebih baik. Sekalipun jika hasil akhirnya tidak positif, Anda dapat belajar menerima kenyataan dengan lebih baik. Akibatnya, Anda akan merasa lebih dapat mengendalikan nasib Anda sendiri.

Kita mungkin telah memperhatikan menyusutnya kepuasan diri, kesejahteraan, dan kebahagiaan, tetapi tidak tahu apa yang harus dilakukan. Ketika otak terjebak ke dalam kekhawatiran, depresi atau stres, itu malah memperbesar persepsi kronisnya tentang ancaman. Muaranya akan membahayakan kesehatan mental dan fisik kita.

Tjiptadinata Effendi dalam buku **Meditasi: Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda** mengungkapkan, bahwa meditasi sering diartikan secara salah, dianggap sama dengan melamun sehingga meditasi dianggap hanya membuang waktu dan tidak ada gunanya.

Di samping itu, meditasi juga dianggap akan membuat orang menjadi pemimpi tanpa melakukan apa pun. Padahal meditasi tidak sama dengan melamun. Meditasi justru merupakan suatu tindakan sadar karena orang yang melakukan meditasi tahu dan paham akan apa yang dilakukan.

Meditasi memberikan kesempatan kepada kita untuk dapat mematahkan belenggu batin sehingga kita dapat keluar dari kerangkeng yang selama ini mengurung diri dan memperbudak kita dengan perasaan takut dan cemas yang tidak menentu.

Siapa yang belum mencoba memang tidak akan tahu rasanya dari meditasi. Maka meditasi ini patut dijadikan alternatif dalam mengembalikan keindahan hidup. Lakukanlah dari meditasi yang paling mudah; dari

rumah sendiri atau bahkan dari kursi yang sedang kita duduki.



CARA TERMURAH DAN TERMUDAH UNTUK MEDITASI

Meski telah dikenal sejak lama, meditasi belum kehilangan pamornya. Malahan penggemar meditasi semakin meningkat, terutama kalangan masyarakat perkotaan yang lebih rawan terkena stres, dengan beban hidup yang berat.

Namun, sebagian orang yang tertarik masih belum juga memulai bermeditasi. Sebagian beralasan sulitnya mencari waktu yang tepat. Sebagian lainnya terkendala biaya, pelatihan meditasi kini sulit menemukan yang gratis.

Namun pada dasarnya banyak orang yang belum paham hakikat meditasi.

Sesungguhnya meditasi itu dapat dilakukan dengan cara sederhana. Dapat kita praktekan di rumah sendiri atau di mana pun berada. Setidaknya secara prinsip kita telah meraih tujuan meditasi tersebut.

Tapi ada kabar baiknya! Latihan meditasi selama keseharian dapat mengurangi stres yang menumpuk. Memperhatikan lebih dekat rutinitas yang biasanya kita lakukan dengan cepat memberi wawasan baru tentang hidup.

Berikut ini beberapa tips yang dapat dilakukan, yaitu:

Pertama, mulailah dengan mandi pagi penuh perhatian.

Cobalah latihan kesadaran diri selama mandi pagi. Perhatikan suara dan nuansa ribuan butiran air yang memercik ke kulit kita. Dengarkan gemercik air yang membentur lantai atau tembok kamar mandi.

Saat membersihkan tubuh, coba fokus terhadap wangi sabun di kulit. Perhatikan juga bagaimana air terasa mengalir di tubuh kita, aroma segar shampo, dan kesegarannya tatkala menyentuh di kulit kepala.

Dalam buku yang berjudul ***Mindfulness: Living in the Moment Living in the Breath***, Amit Ray menuliskan, bahwa mandi pagi Anda adalah tempat yang tepat untuk melatih kesadaran. Mandi dapat membantu Anda merasa segar dan segar kembali. Anda bisa mendapatkan lebih dari sekedar membersihkan.

Meditasi tidak selalu berarti duduk dan berfokus pada pernafasan kita. Cara ini juga bisa melibatkan kesadaran akan sensasi yang muncul saat mandi. Jika kita memilih untuk fokus pada indra saat mandi. Pikiran

yang tenang akan memungkinkan kita untuk menarik ketenangan murni dari diri.

Kedua, lakukan yoga kursi.

Kristin McGee menuliskan dalam buku yang berjudul ***Chair Yoga: Sit, Stretch, and Strengthen Your Way to a Happier, Healthier You***, bahwa yoga kursi adalah bentuk yoga yang paling mudah dilakukan karena dapat dilakukan di kursi dan cukup mudah untuk semua tingkatan.

Kita dapat mengisi ulang energi di tengah hari, di kursi yang kita duduki, asalkan ada sandaran. Duduklah di kursi, tarik nafas dan angkat tangan ke arah langit-langit. Biarkan tulang belikat seakan meluncur ke bawah saat kita menggapai ke atas dengan ujung jari.

Letakkan tangan kiri di atas lutut kanan. Lengan kanan di punggung kursi. Lakukan peregangan ringan selama enam puluh detik dengan mata terbuka atau tertutup. Perhatikan peregangan dan apa yang terjadi di dalamnya. Setelah enam puluh detik, kembalikan tubuh ke tengah.

Letakkan tangan kanan di atas lutut kiri. Lengan kiri kita di punggung kursi selama enam puluh detik lagi. Regangkan dengan ringan dan mata terbuka atau tertutup. Perhatikan peregangan, dan perhatikan apa yang terasa di dalamnya.

Setelah tiga hingga lima menit mengulangi latihan ini, kita akan melihat energi yang diperbarui dan

kejernihan mental. Lalu diri kita siap untuk memulai kesibukan lagi.

Selamat mencoba ya!

Bab 6

Meniti Relasi



TIPS MEMBUAT KESAN PERTAMA YANG HEBAT

Apakah pernah mendengar sebelumnya, bahwa hanya perlu sepuluh detik bagi seseorang untuk menilai dari kesan pertama? Setiap orang dapat membuat penilaian cepat, terutama saat bertemu seseorang yang baru. Dalam waktu sebentar tersebut, melihat seseorang untuk pertama kalinya, otak kita telah memproses informasi tentang orang tersebut.

Kesan pertama itulah yang mengarah pada kesimpulan cepat tentang kualitas seorang yang akan kita temui, termasuk kepercayaan, kompetensi, keramahan, kejujuran, dan moralitas. Kecenderungan ini berasal dari masa evolusi, ketika kita akan bertemu orang atau sesuatu yang asing.

Demi tujuan bertahan hidup, kita perlu menilai apakah mereka akan menimbulkan bahaya atau cocok menjadi teman. Sebagian besar dari kita percaya dengan kesan pertama yang kita dapatkan, dan ada juga yang

sebaliknya. Untungnya, ada cara untuk meninggalkan kesan pertama yang baik.

Berikut ini adalah beberapa tips untuk membuat kesan pertama yang hebat, yaitu:

- **Sesuaikan sikap**

Jika mengalami hari yang baik, kita mungkin terlihat bahagia dan orang-orang di sekitar mungkin akan mendapatkan kesan positif. Dan sebaliknya, jika kita mengalami hari yang buruk, mungkin diri kita akan tampak tidak bisa diajak bicara atau didekati.

Alih-alih berpikir bahwa sikap itu baik atau buruk, anggap saja itu bermanfaat atau tidak. Sikap yang bermanfaat adalah ramah, ingin tahu, dan antusias. Sebaliknya bertindak kasar, bosan, atau bermusuhan, adalah hal yang perlu dihindari.

Dalam buku yang berjudul ***How to Make People Like in 90 Seconds or Less***, Nicholas Boothman menyebutkan tidak peduli apa yang Anda lakukan atau di mana Anda tinggal, kualitas sikap Anda menentukan kualitas hubungan Anda.

Kita dapat menciptakan sikap yang bermanfaat dengan tersenyum pada seseorang, melakukan kontak mata, atau duduk tanpa menyilangkan tangan atau kaki Anda. Hal ini akan memberikan kesan hangat, terbuka dan positif. Dari sana kesan pertama akan terlihat menggoda.

- **Menunjukkan ketertarikan**

Ketika ada pekerjaan tambahan yang harus kita lakukan atau tiba-tiba mesti lembur, apa reaksi pertama yang kita tunjukkan? Apakah kita mengeluh, atau mengatakan tidak bisa melakukannya ketika sedang berbicara dengan teman atau orang yang baru kita temui? Itu hanya memberikan kesan yang tidak bagus.

Ann Demarais menyebutkan dalam buku yang berjudul ***First Impressions: What You Don't Know About How Others See You***, bahwa menunjukkan ketertarikan pada orang lain menunjukkan bahwa Anda tidak egois dan bahwa Anda benar-benar menyukai orang yang bersama Anda. Ini menciptakan pesan bahwa orang tersebut dihargai dan Anda dapat terhubung dengannya.

- **Tepat waktu**

Seseorang yang kita temui untuk pertama kalinya tidak akan tertarik pada alasan kita untuk terlambat. Rencanakan untuk tiba beberapa menit lebih awal, dan memungkinkan fleksibilitas semisal ada kemungkinan keterlambatan lalu lintas atau hal lain.

Bernard Marr juga menuliskan dalam ***6 Simple Tips to Make a Great First Impression*** bahwa Anda mungkin pernah mendengar pepatah lama, "Lebih awal berarti tepat waktu, tepat waktu berarti terlambat, terlambat berarti menyesal". Ini sangat tepat digunakan ketika bertemu seseorang yang baru.

Tepat waktu menunjukkan bahwa Anda bertanggung jawab dan penuh hormat, tetapi jika Anda

datang beberapa menit lebih awal, Anda akan punya waktu untuk menggunakan kamar kecil, memeriksa penampilan, dan menenangkan diri. Datang lebih awal jauh lebih baik daripada datang terlambat, dan merupakan langkah pertama untuk menciptakan kesan pertama yang hebat.

Hanya butuh tiga tips yang membuat kita menampilkan kesan pertama yang hebat. Apabila kita konsisten mengamalkannya, maka diri kita akan dipandang luar biasa. Bahkan kita akan tetap berada di hati orang tersebut, disebabkan jumpa pertama yang mengesankan.



MENJADI LEBIH MENARIK DI MATA ORANG LAIN

Sebagian orang percaya bahwa penampilan adalah satu-satunya yang bisa membuat mereka menarik di mata orang lain. Hal tersebut tidaklah seratus persen benar. Penampilan memang membantu kita, tetapi bukan pula menjadi segalanya.

Tidak jarang di antara kita yang setiap harinya menghabiskan waktu berjam-jam untuk menghias diri atau memoles penampilan. Pengorbanan yang demikian besar itu semata-mata bertujuan agar terlihat menarik di mata orang yang kita temui.

Terkadang muncul pemikiran, "Jika saya bisa memiliki potongan rambut ini, pakai baju ini pasti bagus dilihat mata orang."

"Apabila saya tersenyum dengan cara tertentu, orang lain akan berpikir saya menarik."

Namun, kita jarang memikirkan kualitas lain yang diperlukan agar dipandang menarik oleh orang lain. Tetapi cepat atau lambat, kita menyadari bahwa *attractive* bukan hanya tentang penampilan.

Attractive adalah bagaimana kita dapat menarik orang lain ke dalam hidup kita karena kualitas yang dimiliki. Jadi, alih-alih hanya berfokus pada penampilan, lebih penting juga untuk berkonsentrasi pada membangun kualitas diri yang membuat orang lain ingin bersama kita.

Menjadi pribadi menarik itu memanglah penting, bagaimana kita akan berhasil melobi, bernegosiasi atau membangun kerjasama jika orang sudah tidak tertarik pada kita. Terkadang justru kita sendiri yang membuat diri tiada menarik atau menvonis diri tidak punya daya tarik, atau malahan salah kaprah dalam membangun pribadi yang *attractive*.

Salah satu alasan terbesar orang gugup ketika bertemu orang lain adalah karena kurangnya kepercayaan diri. Tak jarang muncul pula padanya perasaan takut ditolak, tidak yakin dengan penampilan, atau hal lain yang memengaruhi kemampuan mereka.

Tidak melulu orang yang pemalu atau tertutup, mereka yang terlihat begitu ceria dan gaul malah diam-diam dihinggapi perasaan dirinya tidak menarik. Jadi jangan salah paham, di sini kita tidak mengatakan bahwa perlu mengubah seluruh kepribadian. Namun, penting untuk disadari bahwa rasa percaya diri yang

meningkat akan membuat orang lain memandang kita lebih menarik.

Dalam buku yang berjudul ***How to Improve Your Confidence*** karya **K. Hambly** mengatakan bahwa keyakinan bisa ditingkatkan. Kita bisa belajar lebih percaya diri. Tapi kita harus melakukannya dengan cara yang benar, kita harus mengusahakannya.

Ada seorang pria yang suaranya berat dan serak. Saat mendaftar sebagai presenter, berkali-kali dirinya di tolak pihak televisi. Mereka berkata, "Dengan suara begitu, bagaimana mungkin menjadi presenter!"

Suaranya memang tidak lazim, penampilannya bukan pula *goodlooking*. Tetapi pria itu amat percaya diri, dan yakin dengan kemampuannya. Kini, dia presenter acara hukum yang amat populer. Dan suaranya yang serak dan berat itu pula yang menjadi ciri khas keunikan dirinya, yang membuat orang-orang tertarik.



PERSONAL SPACE, JANGAN DIPANDANG NEGATIF YA!

Alangkah gemasnya Ken (nama rekaan) melihat putri dari sahabat karibnya yang berasal dari negeri Jiran, Malaysia. Bocah perempuan yang berkisar usia lima tahun itu terlihat cantik dengan jilbab pink yang dikenakan. Anaknya juga ceria, suka tertawa dan lincah gerakannya.

Karena gemas dengan pipi tembem si bocah, maka Ken menggerakkan tangan hendak menyentuhnya. Tiba-tiba saja gadis mungil itu menghindar. Dia mundur, menjauh dan memeluk ibunya. Ekspresi mukanya tergambar perasaan yang tidak nyaman. Malahan Ken yang lebih kaget, karena dia merasa tidak bermaksud menyakiti.

David Murray dalam buku ***Personal Space*** mengingatkan, *personal space: the space around us as an individual, an invisible boundary that we have placed to*

keep people at a distance. It is our comfort zone. Every one of us has a personal space.

Pada kasus anak perempuan dari negeri jiran itu, tampaknya bocah tersebut terpengaruh dengan budaya Melayu, yang tidak nyaman didekati apalagi disentuh oleh selain muhrimnya. Begitulah *personal space* atau jaga jarak yang telah tertanam semenjak usia dini, dan kita pun perlu menghargainya. *Comfort zone* macam itu mereka jaga dalam rangka kenyamanan dirinya.

Mungkin berbeda dengan kebanyakan anak lainnya yang senang disentuh, dibelai, dicium bahkan dipeluk, tapi ada banyak anak juga yang tidak menyukainya. Keputusannya menjaga jarak itu perlu diapresiasi, karena setiap orang berhak memiliki *personal space*.

Pernahkah merasa tidak nyaman saat seseorang berdiri terlalu dekat dengan kita? Sebagian orang sepertinya tidak mengerti bahwa mencondongkan wajah atau mendekatkan tubuh mereka beberapa inci terhadap kita, membuat percakapan terasa canggung serta membuat kita ingin mengalihkan atau menghindar.

Kita tahu dari pengalaman sendiri bahwa hanya orang-orang terdekat atau keluarga yang boleh berada dalam posisi amat dekat. Maka pihak lain yang terlalu mendekat akan membuat kita merasa perlu untuk menghindarinya, dalam apa yang menurut kita merupakan zona nyaman dan aman.

Akan muncul rasanya risih melihat orang asing terus menatap kita, dan lebih buruk lagi ketika mereka melakukan kontak fisik. Karena orang tersebut telah menginvasi ruang pribadi kita. Dekat saja membuat kita sering merasa tidak nyaman, apalagi sampai terjadi sentuhan fisik.

Kebanyakan orang memiliki jarak tertentu yang ingin mereka jaga dari orang lain, tergantung pada hubungan dan situasinya. Namun, adakalanya kita tidak punya pilihan selain dekat secara fisik dengan orang asing. Misal, ketika sedang berdiri di kereta atau bus yang penuh dan berdesakan, di mana kita hanya berjarak beberapa inci dengan orang sebelah. Namun sepadat apapun kondisinya, setiap orang berhak menjaga *personal space*.

Istilah ruang pribadi, pada umumnya mengacu pada jarak fisik antara dua orang dalam lingkungan sosial, keluarga, atau kerja. Pikirkan ruang pribadi kita sebagai udara antara tubuh dan perisai yang tak terlihat, yang telah dibentuk di sekitar tubuh untuk situasi tertentu.

Jarak antara tubuh dan perisai tersebut kemungkinan besar bervariasi antara satu orang dengan orang lain, tergantung pada berbagai faktor. Termasuk dalam pertimbangannya seberapa baik kita mengenal orang tersebut, seberapa erat hubungan, seberapa besar mempercayai, dan pandangan budaya dengan orang yang bersangkutan.

Untuk membuat orang lain merasa nyaman, penting bagi kita untuk memahami perlunya ruang pribadi. Jangan berpandangan negatif kepada orang yang menjaga jarak. Karena kita pun memerlukan *personal space* tersebut.



MENGATASI RASA TAKUT TERHADAP KONFRONTASI

Setiap muncul bibit-bibit ketegangan, maka Vio (nama samaran) langsung menghindar. Bukan hanya di lingkungan kerja, di perumahan tempatnya tinggal pun demikian, sedikit saja suasana tegang muncul, Vio pun memilih masuk ke rumah. Dia memang menghindari konfrontasi dan memilih harmoni.

Lambat laun konfrontasi itu malah ditujukan orang-orang kepada dirinya. Ya namanya hidup, mana ada hubungan yang baik-baik selalu. Vio masih memakai jurus yang sama, yakni menghindar dan terus menghindar. "Lebih baik mengalah dari pada rebut." katanya.

Tidak semanis mengucapkan, karena Vio malah sering jadi sasaran, yang membuat dirinya tidak nyaman. Di kantor tidak nyaman, di lingkungan rumah juga tidak nyaman. Dia hendak bagaimana lagi? Sedangkan untuk

meladeni konfrontasi dirinya tidak punya pengalaman, apalagi keberanian.

Sebagian pihak yang tidak terbiasa dengan konfrontasi memang terlihat sulit menyesuaikan diri dalam situasi penuh ketegangan. Namun lari dari kenyataan juga tidak menyelesaikan persoalan, malah akan menambah kesulitan baru. Dan konfrontasi itu juga bagian dari kenyataan yang perlu diterima, dihadapi dan diselesaikan.

Bagi orang-orang yang kesulitan menghadapi konfrontasi, maka beberapa langkah berikut akan menjadi tips yang menarik, yaitu:

Pertama, pertimbangkan kembali asumsi tentang konfrontasi.

Rasa takut akan konfrontasi sering kali didasarkan pada asumsi yang salah. Pikiran yang menyebutkan konfrontasi itu buruk hanya akan memicu ketakutan kita. Apakah pernah mengalami masa-masa sulit di tempat kerja dikarenakan memiliki bos dan kolega yang membuat kepala pusing? Atau apakah pernah ketakutan akan konfrontasi sejak masa kanak-kanak? Dari itu semua, maka periksalah terlebih dulu asumsi kita.

Dalam buku yang berjudul ***From Confrontation to Cooperation: Resolving Ethnic and Regional Conflict***, Jay Rothman menuliskan, bahwa seringkali hanya ketika orang menyadari asumsi mereka sendiri

tentang konflik dan bagaimana asumsi ini mengkondisikan upaya mereka untuk mengelola konflik.

Pada kenyataannya, konfrontasi itu sehat. Ada banyak cara yang baik dan tegas untuk berbicara dan mengungkapkan pendapat kita, dan melakukan itu mungkin akan memperbaiki situasi lebih baik dari yang pernah kita bayangkan. Hindarilah memandang buruk terhadap konfrontasi, sebab itu memang sudah bagian wajar dari kehidupan.

Kedua, belajarlah untuk tegas.

Tegas dengan keras itu jauh berbeda. Jangan pernah merasa takut dijauhi, karena ketegasan juga membuat rekan-rekan menyukai pribadimu yang berwibawa. Sebaliknya, sikap keraslah yang tidak disukai orang-orang. Tegasslah bersikap, termasuk berani menolak, terus terang berargumentasi jika sesuatu merugikan dirimu atau membuat tidak nyaman.

Seringkali orang lain bersikap semena-mena karena memandang diri kita sosok yang lemah, yang cenderung menghindari konfrontasi atau menjauhi konflik. Nah, sikap tegas itulah yang memberi peringatan bagi pihak lain agar tidak macam-macam dan belajar menghargai eksistensi dirimu.

Ketiga, tangani masalah satu per satu.


Mungkin ada beberapa teman yang sangat menantang, dan cukup repot sekaligus menghadapi sekaligus semuanya. Maka pilihlah satu konfrontasi kecil

untuk diatasi. Jangan mengambil masalah terbesar dan juga jangan mengungkit hal-hal yang telah berlalu. Mulailah dari yang kecil dan lihat apa yang terjadi. Sesungguhnya tiap pribadi punya kemampuan menghadapi konfrontasi, termasuk diri kita tentunya.

William Purkey menuliskan dalam buku yang berjudul ***Becoming an Invitational Leader: A New Approach to Professional and Personal***, bahwa saat mengungkapkan keprihatinan, kita perlu membatasi diri pada satu masalah pada satu waktu. Jika tidak, kita mungkin mendapati diri kita berurusan dengan beberapa masalah sekaligus.

Jika kita menghindari berhadapan langsung dengan banyak orang, pilihlah orang yang aman untuk dikonfrontasi terlebih dahulu. Mungkin kita ingin memulai dengan teman terpercaya atau anggota keluarga yang diyakini tidak akan marah saat kita mengutarakan isi hati. Bicarakan sesuatu yang kecil, akan meningkatkan kepercayaan diri pada kemampuan untuk bersikap tegas.

Konfrontasi tidak melulu buruk, karena banyak juga yang positif. Karena konfrontasi juga dapat membuat kita saling memahami karakter dan pemikiran masing-masing. Justru dengan sikap tertutup menimbulkan kesalahpahaman orang-orang sekitar terhadap diri kita.



KINI SAATNYA MENIKMATI KONFRONTASI

Sejak bekerja di sebuah perusahaan ternama di ibukota, mendung terlihat sering bergelayut di wajah Tio (nama rekaan). Bukannya bermasalah dengan pekerjaan, sejauh ini berbagai tugas dapat dituntaskannya dengan baik. Tak jarang pujian demi pujian dilontarkan oleh pimpinan. Jadi, apa masalahnya?

Tio tidak nyaman dengan lingkungan kerja, yang menurutnya rawan konfrontasi. Melihat teman-teman bertengkar saja dirinya sudah ngeri, apalagi sampai ada yang mengajaknya ribut. Di ibukota orang-orang lebih terbuka mengutarakan suka atau tidak. Sementara di kampung halamannya, masyarakat terbiasa memilih hidup harmoni.

Sikap menghindari konfrontasi atau malah mendingkan masalah justru menjadikan Tio tidak tenang. Bagaimana mau tenang kalau dirinya sering jadi bulan-bulanan. Akibatnya, Tio merasanya batinnya

tertekan dan kebingungan dalam bersikap. Apakah dia harus bersikap keras agar dihargai?

Ketakutan akan konflik adalah hal biasa, terutama bagi mereka yang memiliki kecemasan sosial. Khawatir untuk mengatakan sesuatu yang tidak akan disetujui orang lain atau ketakutan umum tentang melakukan hal-hal yang mungkin akan mengganggu orang lain adalah hal biasa juga. Banyak orang kok yang mengalaminya.

Menghindari konflik memang meredakan kecemasan kita dalam jangka pendek. Akan tetapi, dalam jangka panjang hal itu membuat kita menyadari bahwa ketakutan tidak dapat menenangkan situasi.

Hal penting yang perlu diperhatikan adalah untuk tidak bertindak berlebihan, misalnya memulai pertengkaran dengan orang asing yang kita temui. Konfrontasi tidak identik dengan perang mulut atau perkelahian, apalagi yang tanpa sebab musabab.

Alo Liliweri dalam buku **Prasangka dan Konflik; Komunikasi Lintas Budaya Masyarakat Multikultur** menerangkan, bahwa konfrontasi positif adalah teknik resolusi konflik ideal, yang melibatkan kekuasaan dan hati nurani. Konfrontasi positif meliputi resolusi tanpa kekerasan, menghindari atau menjauhkan kekejaman.

Jadikanlah konfrontasi tersebut sebagai latihan untuk memposisikan diri kita dalam keadaan yang tangguh tanpa ketakutan. Memang cukup susah bagi

sebagian orang untuk berkonfrontasi. Akan tetapi adakalanya kebuntuan masalah kerja, keluarga, maupun pribadi dapat diselesaikan jika orang yang bersangkutan mau mengatasi konfrontasi secara terbuka.

Dengan menarik, buku ***How to Get Things Done*** karya **Ann Jackman** menguraikan contoh-contoh konfrontasi. Pernyataan berikut konfrontatif, tetapi tidak agresif. Artinya, bisa digunakan secara konstruktif untuk menyelesaikan konflik.

"Kita melihatnya secara berbeda."

"Saya tidak setuju. Posisi Anda adalah X dan posisi saya adalah Y."

"Anda percaya X sedangkan saya percaya Y."

"Apakah Anda mengerti posisi saya? Tolong katakan."

Ketakutan akan konfrontasi sering kali melebihi keinginan seseorang untuk menangani suatu masalah secara langsung. Akibatnya, masalah tidak pernah terselesaikan dan individu yang tertekan itu terus menderita. Bahkan, sangat mungkin kita mendapati orang lain menerima dengan baik masukan kita dan setuju untuk membuat perubahan yang positif.



TIPS EFEKTIF MEMBUAT TEMAN MENGIKUTI SARANMU

Seorang teman meminta saran tentang apa yang akan dikenakan untuk pergi kuliah atau apa yang cocok untuk dipakai ketika wawancara kerja. Terkadang kita mengeluarkan penjelasan panjang lebar tentang semua yang pernah dipelajari atau alami.

Atau bahkan mencoba untuk mempertimbangkan yang kita ketahui tentang kelebihan dan kekurangan pakaian teman kita. Faktanya, teman kita merasa lebih nyaman dengan pakaian hitam. Nah, bagaimana tuh dengan saran kita yang diabaikannya?

Sebelum berencana untuk memberi saran atau pendapat terhadap sesuatu, mungkin ada baiknya memikirkan apa yang terjadi ketika kita memberikan nasihat kepada orang yang tidak terlalu dekat. Semisal, seorang teman yang baru dikenal meminta kita untuk memberikan pendapat tentang tugas makalah sekolah.

Dengan senang hati kita setuju, karena ingin membantu dan pernah mengalami hal yang sama. Kita menemukan banyak kesalahan dalam pengetikan dan memberikan saran pengeditan. Namun, seminggu setelah mengirimkannya kembali, kita tidak mendapat kabar apa pun. Bahkan, ketika bertemu hal tersebut tidak pernah dibahas lagi.

Apakah saran-saran kita selama ini sering diabaikan? Jangan marah atau pun sedih. Inilah saat yang tepat memahaminya dengan baik.

Ternyata, ada seni untuk memberi nasihat atau saran terhadap teman atau yang lain. Bagaimana caranya menyampaikan nasihat sehingga dapat didengar dan ditaati. Tidak peduli seberapa ahli kita dalam topik tertentu, jika kata-kata bijak kita ingin diterima, kata-kata itu perlu diutarakan dengan hati-hati.

Berikut adalah beberapa tips untuk membantu agar teman mendengar dan mengikuti saran atau pendapat kita, yaitu:

- **Pertimbangkan dulu, lalu beri batasan dan jangan berlebihan**

Jika mengetahui teman kita merespons nasihat atau saran dengan baik, maka ketika memberi saran akan diterima dengan lebih baik. Tetapi perlu memperhatikan lebih dulu dengan cermat bagaimana pendapat kita itu.

Kerendahan hati di tempat kerja dapat juga diterapkan pada hubungan dekat. Jika memberikan terlalu banyak nasihat kepada kolega karena posisi kita yang dianggap superior atau tinggi, kita akan dianggap menyinggung. Namun, jika terlalu pendiam dan ragu-ragu, kata-kata kita akan terlihat lemah dan bahkan diabaikan.

Dalam buku yang berjudul ***Coaching for Commitment***, karya **Cindy Coe, Amy Zehnder**, dan **Dennis C. Kinlaw** menuliskan bahwa apa yang sebenarnya Anda lakukan adalah menunjukkan rasa hormat terhadap seseorang dengan menawarkan ide-ide Anda, tidak memaksanya, dan menawarkan alternatif lain, bukan memberikan solusi akhir.

- **Bersikap hormat**

Kapan pun kita memberi nasihat, ketahuilah bahwa orang lain juga mengetahui sesuatu. Jika kita memperlakukan atau membuat teman merasa tidak mampu atau tidak kompeten, hal itu akan membuat teman merasa sedih dan bersikap defensif.

Emily James juga menuliskan dalam buku ***How to Be Respectful: a Question and Answer Book About Respect*** bahwa menghormati seseorang menunjukkan bahwa Anda peduli dengan perasaan orang itu. Anda bisa menghormati orang lain, diri Anda sendiri dan bahkan bumi.

Singkatnya, orang-orang memang saling menasihati sepanjang waktu. Ketika berbicara dengan

keluarga, kita pasti memikirkan yang terbaik untuk mereka. Begitu juga dengan teman kita. Namun pahami lebih dulu tips agar saran kita didengar, dipahami dan dilaksanakan dengan baik sehingga tidak terbuang percuma.



AGAR PERSAHABATANMU LANGGENG, PERHATIKAN RAHASIANYA!

Dalam buku yang berjudul ***Aristotle on the Human Good***, **Richard Kraut** menuliskan, bahkan jika kita dapat memiliki semua barang selain teman, kita tetap menginginkan teman. Karena mereka sendiri berharga.

Pendapat ini amat terasa bagi lingkungan anak-anak dan juga remaja, mereka yang paling tidak kuat kalau terkucilkan dari pergaulan. Mereka pula yang paling khawatir kehilangan teman. Akan tetapi, seakrab apapun persahabatan, kita tetap perlu menghormati ruang nyaman pribadinya.

Berikut beberapa saran untuk mengatasi masalah ruang pribadi yang terjadi dalam pergaulan kita, yaitu:

- **Bersikap baik terhadap teman**

Terkadang kita memiliki banyak kesempatan untuk menyerang ruang pribadi teman. Misalnya,

bercanda berlebihan kepada orang-orang yang dikenal baik, tetapi malah masuk ke ruang pribadinya. Jangan anggap remeh, karena kemungkinan mereka keberatan atau merasa tersakiti atas tindakan kita.

Setiap orang senang memiliki teman. Apalagi jika memiliki teman baik dalam hidup, tentu kita ingin menjaga hubungan yang solid dengan orang tersebut. Terkadang, kita juga bertanya-tanya apa yang perlu dilakukan untuk menjadi teman yang baik.

Untuk menjadi teman yang berkualitas tinggi, maka dukunglah temanmu di saat susah atau pun senang. Habiskan waktu dengan teman secara teratur, dan jaga kontak meskipun jarak telah berjauhan. Dan, tingkatkanlah keterampilan berkomunikasi yang baik untuk menghindari pertengkaran dan kesalahpahaman.

Oleh karena itu, bersikap baik merupakan faktor penting untuk menjaga hubungan persahabatan. Sikap baik itu akan melanggengkan hubungan dengan teman maupun dengan orang lain. Tak ada yang tidak menyukai orang yang gemar berbuat kebaikan.

- **Hadapi jika bisa, diamkan jika tidak bisa**

Kita tidak akan mengubah perilaku atau sikap teman kecuali meyakini cara tersebut akan berhasil. Dan lebih mudah untuk meyakinkan diri sendiri bahwa terkadang tetap diam adalah pilihan terbaik.

Terkadang konfrontasi bukanlah suatu pilihan yang bagus, tidak semua pihak siap menggunakan cara

ini dalam pertemanan. Kita dapat menemukan cara lain untuk mengalihkannya atau setidaknya berikan sinyal bahwa perlakuan, sikap, atau hal tersebut tidaklah baik.

Dan kita pun perlu memahami tidak selamanya diam itu emas. Sikap-sikap tidak mengenaikan dari teman juga tak elok jika didiamkan saja. Ada masanya kita perlu mengungkapkan dengan bijak, sebagai sahabat kita juga ingin memiliki teman yang pandai bersikap baik.

Vincent M. Azevedo juga menuliskan dalam buku yang berjudul ***Confrontation: The Struggles We Face Each Day and How to Overcome Them*** bahwa mengambil langkah pertama adalah hal tersulit untuk dilakukan.

Ini penting diingat, langkah pertama memang berat sekali. Apalagi bagi orang-orang yang tidak terbiasa. Padahal segalanya akan baik-baik saja, toh tujuan kita mengungkapkan rasa tidak nyaman bertujuan baik. Kita pun tidak berkeinginan adanya konfrontasi.

Intinya, kita harus jujur dengan diri sendiri. Sulit memang untuk memulai, tetapi kita perlu mencobanya kalau tidak ingin ruang pribadi kita terus menerus diganggu pihak lain. Ruang pribadi adalah komponen kunci dari semua hubungan.

DAFTAR PUSTAKA

A.B Susanto, 60 Management Gems, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2013.

Anna Invernizzi, Overconfidence in SMEs Conceptualisations, Domains and Applications, New York, Springer International Publishing, 2017.

Chen Wei, Jack Ma Sisi-Sisi tak Terduga Sang Godfather Bisnis China, Jakarta, Noura Books, 2017.

Christine Wilding dan Stephen Palmer, Beat Low Self-Esteem With CBT, London, John Murray Press, 2017

Daniel Goleman, Kecerdasan Emosional, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2000.

Darius Foroux, Think Straight Change Your Thoughts, Change Your Life, California, Createspace Independent Pub, 2018.

Erwin Parengkuan & Alexander Sriwijono & Becky Tumewu, TALKinc Points for Parents, Jakarta, Gramedia, 2010.

Gerard Passannante, *Catastrophizing Materialism and the Making of Disaster*, Chicago, University of Chicago Press, 2019.

Gershen Kaufman dan Lev Rafael, *Dinamika Kuasa*, Jakarta, Gunung Mulia, 1994.

Gina Lake, *Living in the Now How to Live as the Spiritual Being That You Are*, California, Createspace Independent Pub, 2012.

Hendrik Lim, *Making Mega Impact Stroom Pengaruh*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2013.

Jessica Vaughn, *Know Your Worth Conquering Your Past for a Powerful Future*, California, CreateSpace Independent Publishing, 2015.

Karla McLaren, *The Art of Empathy a Complete Guide to Life's Most Essential Skill*, Louisville, Sounds True, 2013.

Nadia Narain dan Katia Narain Phillips, *Self-Care for the Real World*, New York, Harry N. Abrams, 2018.

Ronald Potter-Efron dan Patricia Potter-Efron, *Letting Go of Shame Understanding How Shame Affects Your Life*, Minnesota, Hazelden Publishing, 2009.

BIODATA PENULIS



Muhammad Sahril Hasibuan adalah anak Batak, tepatnya dari Padang Sidempuan, Sumatera Utara. Sejak kecil dia yatim piatu membuatnya tumbuh menjadi pribadi tangguh. Meski tanpa perbekalan mencukupi, ia merantau ke Jakarta, padahal

baru saja tamat SMP.

Nasib baik menghampirinya, dan Sahril mendapatkan sekolah gratis di pesantren di Bogor. Kemudian dia pun mengikuti kelas bimbingan kuliah ke luar negeri. Saat diumumkan lulus di Aligarh Muslim *University* (AMU), lagi-lagi nasib baik menghampirinya. Pada saat yang tepat Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) datang memberikan bantuan biaya sehingga dirinya dapat berkuliah di mancanegara.

Selama berkuliah, Sahril telah menghasilkan tiga buah buku, dalam rentang tiga tahun. Ini merupakan bagian dari tanggung jawab intelektual untuk membagikan pengetahuan dan juga pengalamannya. Selain itu Sahril juga mengemban amanah sebagai redaktur pelaksana di majalah *online* Panalogi.com.



BAZNAS
Badan Amil Zakat Nasional

Dunia Tanpa Masalah, Bagaimana Jadinya?

Kekuatan buku ini terletak pada kejujuran penulisnya mengulas berbagai realita kehidupan yang berkaitan dengan suasana perasaan manusia. Betapa uniknya tatkala penulis yang berlatar linguistics mengupas bahasa hati yang penuh misteri. Dari itu pula sebabnya buku ini akan senantiasa menarik dibaca.

Sebuah buku adalah gambaran tentang pribadi penulisnya. Sahril mendapat beasiswa Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) berkuliah di Aligarh Muslim University (AMU), India, dan menjalani studi di masa pandemi yang berat, ketika India lockdown berkali-kali. Insyallah, masa-masa berat itu dapat dilaluinya berkat mampu mengelola perasaan dengan positif.

Aligarh Muslim University (AMU) mencetak tokoh-tokoh dunia yang berpengaruh. Mereka menjadi orang-orang hebat semisal menjabat presiden atau perdana menteri karena memiliki kekuatan jiwa menghadapi masa-masa berat. Inilah kuncinya yang dipahami oleh penulis dalam menjalani kehidupannya yang penuh perjuangan berliku.

Dari tulisan-tulisan ini tergambar harapan penulis betapa pentingnya menikmati anugrah hidup ini. Karena segala yang terjadi itu merupakan karunia Tuhan, supaya kita semakin kuat menjalani kehidupan.

ISBN 978-623-6614-93-8

