

*“Hidup kadang tidak perlu lebay, cukup yang efektif saja.  
Buku ini memberikan cara dan jawabannya sekaligus.”*

**~SONY ADAMS**

# **SENI HIDUP EFEKTIF**



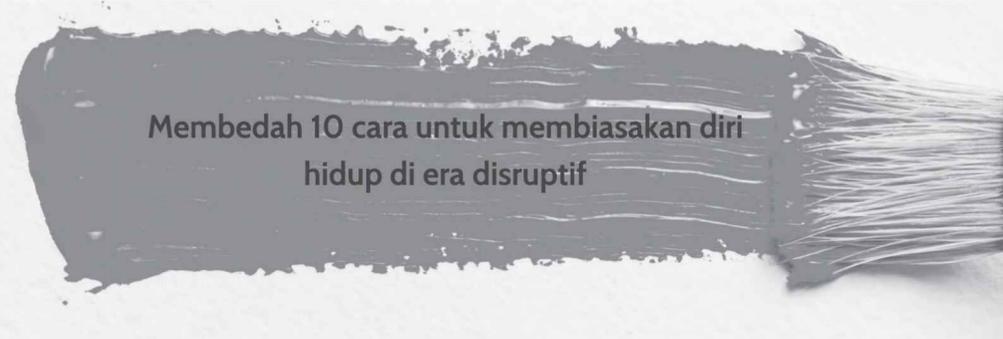
**membedah 10 cara untuk  
membiasakan diri hidup di era  
disruptif**

**DZUL FAHMI**

*"Hidup kadang tidak perlu lebay, cukup yang efektif saja.  
Buku ini memberikan cara dan jawabannya sekaligus."*

~Sony Adams

# SENI HIDUP EFEKTIF



Membedah 10 cara untuk membiasakan diri  
hidup di era disruptif

**DZUL FAHMI**

## **SENI HIDUP EFEKTIF**

*Membedah 10 Cara untuk Membiasakan Diri Hidup di Era Disruptif*

©Dzul Fahmi

Penyunting: **Herman Adamson**

Pemeriksa aksara: **Eko Loren, Arif Ishartadi**

Penata aksara: **Zulkarnaen, Yuu**

Perancang sampul: **Zulkarnaen**

Hak cipta dilindungi undang-undang

Diterbitkan pertama kali dalam bentuk buku-el

oleh Penerbit **ANAK HEBAT INDONESIA**

Yogyakarta, 2021

EISBN: 978-623-244-940-4

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

Sumber gambar sampul diambil dengan perubahan dari :  
[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Isi menjadi tanggung jawab Penulis

A white square frame is centered on a dark gray background. Inside the frame, there are two white triangles: one in the top-left corner pointing right, and one in the bottom-right corner pointing left. The text "SENI HIDUP EFEKTIF" is centered within the frame.

**SENI HIDUP  
EFEKTIF**

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah Swt. atas segala kehendaknya buku ini berhasil terbit untuk dibaca dan dipelajari. Terima kasih juga kepada kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan untuk berkarya melalui tulisan. Serta berbagai pihak yang telah membantu untuk proses *editing* dan penerbitan buku saya. Buku ini tidak akan sempurna karena setiap pembaca yang akan menyempurnakan buku ini, serta pembaca yang aktif untuk memahami dan mengaplikasikan dari apa yang telah diarahkan melalui 10 kebiasaan.

Buku ini sangat terbuka untuk mendapatkan kritik dan saran dari setiap pembaca untuk penyempurnaan dan perbaikan pada buku-buku berikutnya. Untuk kontribusi pembaca saya ucapkan terima kasih dan semoga buku ini bermanfaat untuk setiap pembaca.

Yogyakarta

Penulis

# DAFTAR ISI

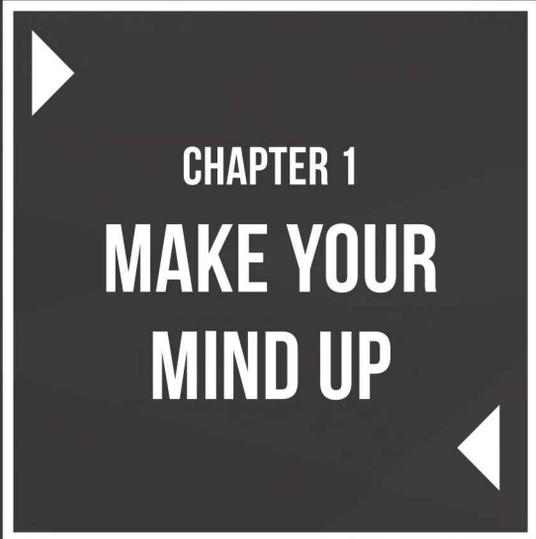
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>-iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>CHAPTER 1 - MAKE YOUR MIND UP</b> .....	<b>1</b>
A. Be Patience .....	2
B. The Power of Meaning .....	9
C. Focus .....	16
D. Set Your Aim .....	22
<b>CHAPTER 2 - IT IS USELESS</b> .....	<b>27</b>
A. Time is gold .....	28
B. Does Time Allocation Match Your Priority? .....	31
C. Time Zone .....	34
D. To Do Lists .....	36
E. Don't Try to Be Perfect .....	38
F. When is The Right Time to Begin Something? .....	39
G. Evaluation .....	40
H. Time Moves Forward for A Reason .....	42
<b>CHAPTER 3 - ASK OR DOUBT?</b> .....	<b>45</b>
A. Leave Doubt In Your Mind .....	46
B. How To Profit From Doubt In Your Life .....	56
C. Why The Question Is More Im-portant Than Answer? .....	60

<b>CHAPTER 4 - JUST BE YOURSELF</b> - - - - -	<b>69</b>
A. Being Unique - - - - -	70
B. So, Who Are You? - - - - -	<b>82</b>
<b>CHAPTER 5 - FIND A PASSION</b> - - - - -	<b>91</b>
A. Start With The Right Perspective - - - - -	92
B. Create Innovation - - - - -	96
C. Make A Creativity - - - - -	<b>100</b>
<b>CHAPTER 6 - RESPONSIBILITY</b> - - - - -	<b>105</b>
A. Take On Responsibility - - - - -	106
B. No Excuse - - - - -	110
C. Job Responsibility - - - - -	113
D. Responsibility To Face The Challenge - - - - -	<b>117</b>
<b>CHAPTER 7 - YOUR PRIORITY</b> - - - - -	<b>131</b>
A. Priority and Long Term Planning - - - - -	132
B. Taking Control - - - - -	<b>139</b>
<b>CHAPTER 8 - EMPATHY</b> - - - - -	<b>155</b>
A. Keingintahuan Terhadap Orang Asing - - - - -	157
B. Tentang Sebuah Prasangka dan Kesamaan - - - - -	160
C. Cobalah Hidup Menjadi Orang Lain - - - - -	162
D. Menjadi Pendengar dan Membuka Hati - - - - -	163
E. Menginspirasi Aksi Massa dan Perubahan Sosial - - - - -	164
F. Kembangkan Imajinasi Ambisius - - - - -	165
G. Kondisi Hubungan Interpersonal - - - - -	167
H. Win-win Solution - - - - -	177
I. How To Make Win-win Solution - - - - -	<b>180</b>
<b>CHAPTER 9 - BE A GOOD PUBLIC RELATIONS</b> - - - - -	<b>185</b>
A. Clarity - - - - -	186
B. Honesty - - - - -	188
C. Thoroughness - - - - -	189

D. Creativity - - - - -	192
E. Awareness - - - - -	194
F. PR is An Intense and Difficult - - - - -	196
G. Personal Branding (merek pri-badi) - - - - -	201
<b>CHAPTER 10 - BEYOND YOUR LIMITS - - - - -</b>	<b>-217</b>
A. Change Your Mindset - - - - -	218
B. S.W.O.T Analysis - - - - -	227
C. Get Your Balance - - - - -	240
<b>DAFTAR PUSTAKA - - - - -</b>	<b>247</b>
<b>PROFIL PENULIS - - - - -</b>	<b>-251</b>





A white square frame is centered on a dark gray background. Inside the frame, the text "CHAPTER 1" is at the top, followed by "MAKE YOUR MIND UP" in a larger font. Two white triangles are positioned at the top-left and bottom-right corners of the frame.

**CHAPTER 1**  
**MAKE YOUR  
MIND UP**

Bab ini menjelaskan tentang bagaimana seseorang berpikir secara matang dan memprioritaskan sebuah kualitas diri. Berpikir dengan suatu penalaran yang berdasarkan pengamatan atas situasi dan kondisi. Kekeliruan yang sering terjadi adalah banyak orang yang terburu-buru dan melakukan sesuatu serba instan. Pada prosesnya, tidak semuanya berjalan yang seperti kita rencanakan, bahkan pada akhirnya jauh dari perkiraan kita. Lalu, apa langkah pertama yang harus dilakukan?

## A. BEPATIENCE

Tidak ada yang salah dalam menentukan sebuah keputusan. Anda adalah apa yang Anda pikirkan dan apa yang dilakukan sehari-hari. Tapi dalam konteks ini adalah bagaimana untuk tetap berpikir matang dan bersikap sabar. Kita dapat menjadi orang yang tetap bersikap sabar, meskipun kemajuan teknologi semakin pesat, di mana pesan dan informasi dapat terkirim melewati seluruh bagian dunia dengan cepat, semuanya telah tersedia hanya dengan satu kali “klik” pada tetikus dalam genggaman Anda.

*Patience can be cultivated and nurtured over time. You will be surprised by how relaxation and peace of your mind can impact the quality of your life.*

Jika kita berpikir tanpa adanya penalaran yaitu bagaikan seekor singa yang terkecoh oleh seekor kancil yang cerdas. Tanpa banyak berpikir, seekor singa tidak menolak pemberian si kancil. Singa diberikan buah-buahan terlihat segar, lalu si singa memakannya, setelah itu si singa merasa pedas dan panas di dalam mulutnya,

ternyata yang dimakan si singa adalah cabai berwarna merah dan terlihat menyegarkan. Hal tersebut sebagai contoh bahwa ada suatu pilihan dari hidup kita untuk berpikir secara sungguh-sungguh, dengan mempertimbangkan segala sesuatu secara rinci, atau berpikir cepat dan sekedar saja seperti seekor singa di atas.

Berpikir terburu-buru dan tanpa pertimbangan yang tepat mengakibatkan suatu yang fatal bagi kehidupan kita. Janganlah memutuskan suatu hal terlalu cepat tanpa adanya pengamatan sebelum Anda menarik kesimpulan. Kemudian, jika kesimpulan tersebut sudah dipikirkan dengan baik, Anda dapat melaksanakan pekerjaan itu.

Berpikir dengan nalar Anda yaitu berpikir secara tepat. Otak kita selalu dihadapkan pada semua pilihan untuk memilih berbagai hal dan pilihan tersebut, umumnya sesuai dengan logika kita. Kita dapat melihat kenyataan pada diri kita lalu menggabungkan pada sebab dan akibatnya. Oleh karena itu, setiap yang kita perbuat, maka hendaknya disesuaikan dengan keadaan yang ada pada diri kita, apakah hal tersebut dikerjakan sesuai kenyataan dan memberikan manfaat pada diri kita.

Sebagai contoh, apabila kita mempunyai pikiran dan cita-cita untuk membeli mobil mahal, kita perlu sesuaikan dengan keuangan kita. Oleh karena itu, sebaiknya kita alihkan pikiran dengan meninggalkan hal tersebut dan pertimbangannya adalah untuk jangka panjang yang mungkin kita akan mendapatkan kesulitan jika memaksakannya.

Hendaklah untuk mencari kebenaran terlebih dahulu sebelum menarik kesimpulan. Setelah itu, membicarakan atau menanyakan kepada orang lain dengan gagasan yang Anda anggap benar untuk menarik kesimpulan atau menilai gagasan Anda. Kesimpulan

tersebut merupakan suatu keseriusan, dan orang lain mungkin dapat memberikan gagasan berbeda sebagai bahan pertimbangan. Umumnya, hal yang berpengaruh dalam menarik kesimpulan adalah emosi yang meluap. Di samping itu, suatu pemikiran juga terdapat *system problem*. Artinya, tidak menutup diri dalam berpikir atau menarik kesimpulan. Selalu terdapat informasi tambahan dari luar pemikiran Anda yang mungkin dapat merubah keputusan yang kita ambil. Pastikan suatu kesimpulan tersebut adalah pertimbangan yang relevan. Kesimpulan yang kita tarik itu benar, bahwa setiap kesimpulan berdasarkan tingkat kepastian yang dicapai tergantung bagaimana hal-hal yang dapat dibuktikan. Terdapat hubungan antara titik pangkal, kekuatan alasan kita dan suatu kesimpulan.

Berpikir dirumuskan melalui *self talk*, arti kata *self talk* adalah yang sering Anda katakan pada diri sendiri, dan merupakan cerminan dari bawah sadar Anda. Manusia selalu berpikir dengan menggunakan konsep-konsep yang tidak diucapkan melalui kata lisan dan tulisan. Kemudian, pemikiran Anda beritahukan kepada orang lain dengan diucapkan atau dinyatakan. Melontarkan pemikiran pada orang lain cukup beraneka ragam; melalui cara-cara, tanda-tanda atau kata-kata. Dengan demikian, bahasa sebagai alat untuk menyatakan pikiran dan keduanya saling memiliki hubungan timbal balik.

Seseorang tidak dapat melihat apa yang Anda pikirkan dan tidak akan dapat mengetahuinya, jika suatu gagasan atau pemikiran tidak dinyatakan. Kita dapat menyatakannya melalui kata-kata atau bahasa yang merupakan alat bantu untuk menyatakan pikiran yang pada mulanya orang lain tidak mengetahui. Pada akhirnya, mereka mengetahui karena Anda telah mengungkapkan melalui kata-kata tersebut. Anda tidak akan menjumpai kesulitan untuk menuliskan sesuatu pada selembar kertas, karena sebenarnya di dalam pikiran

terdapat jutaan ide yang dapat berhenti di tengah perjalanan, jika tidak dinyatakan atau dituliskan.

Ketika seseorang mengalami kecemasan, kekhawatiran, atau sebuah perasaan tidak bahagia biasanya disebabkan oleh ketidaksabaran yang tidak disadari. Kita terkadang tidak menyadari bahwa kita sedang bersikap tidak sabar. Lalu bagaimana untuk mengurangi frekuensi ketidaksabaran? Ada baiknya untuk menyadari bahwa setiap peristiwa, perasaan atau keadaan mana yang sepertinya memengaruhi Anda kehilangan kedamaian Anda. Sebagai contoh, kita dapat mempraktikkan untuk membuat daftar semua hal yang menyebabkan kita cemas, tegang, atau frustrasi. Inti pemicunya adalah kita memiliki waktu yang sulit untuk menerima kenyataan.

Jika dikaitkan dengan ibadah, kita berharap bahwa semua aktivitas dalam kehidupan sehari-hari memiliki nilai ibadah. Mendekatkan diri kepada sang pencipta dengan cara yang benar tidak sekedar berhenti pada materi, ego, dan kesenangan semata. Untuk menjalani hidup dengan penuh kebenaran dan baik, adalah melalui aktivitas ibadah. Dalam menjalani kehidupan sering mendapatkan efek positif maupun negatif. Sikap sabar tidak hanya ditunjukkan dalam keadaan duka, melainkan juga dapat ditunjukkan dalam keadaan suka atau bahagia. Terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan untuk bersikap sabar, yaitu menjadi tanggap, tangguh, aktif dan berpikir kreatif.

Seperti contoh pada kasus kita di masa kecil. Kita semua adalah anak, mungkin ketika kecil kita sering meminta banyak hal kepada orangtua, dan orangtua menyebutnya konsumtif, sebagian melawan kepada orangtua dan sebagian marah bila dinasihati. Jika diperhatikan, orangtua kita sering menyadari perilaku anak-anak yang kurang baik. Mereka berusaha meluruskannya kepada sikap yang lebih pantas, dan itulah sikap tanggap orangtua terhadap fungsi,

peran, dan tugas mereka sebagai orangtua, bahwa anak adalah titipan dari sang pencipta. Mereka dapat menyikapinya dengan peringatan yang lembut secara *personal touch* kepada anak-anak, yaitu pendekatan yang dibangun antara orangtua dan anak melalui ikatan emosional yang baik. Sebagian menyertakan peringatan dengan suatu amarah, dan sikap berlebihan, dan sebagian membiarkannya begitu saja. Saat ini atau yang akan datang, Anda dihadapkan pada suatu pilihan untuk menyikapi anak, pilihan tersebut yaitu untuk bersikap sabar melalui *personal touch* atau sikap kasar, atau bahkan membiarkannya. Dan dari semua sikap yang Anda pilih selalu memiliki konsekuensi, bahkan mungkin berpengaruh pada sikap anak di masa yang akan datang.

Tapi pilihan terbaiknya adalah dengan tetap memiliki tugas untuk aktif dalam mengarahkan anak-anak, saat mereka melawan, Anda tidak menyerah sebagaimana sikap tangguh. Kemudian Anda harus berpikir kreatif untuk mencari segala cara agar anak sampai pada pemahaman dan merubah sikap agar menjadi taat kepada orangtua. Menyerah bukan sebuah pilihan, itu adalah suatu ujian dari Tuhan untuk orangtua dalam menghadapi anak-anaknya. Anda dapat menuruti kemauan anak, tetap tenang dengan alasan bersabar, menjaga sikap agar tidak ada konflik antara anak dan orangtua. Sikap seperti ini merupakan sikap sabar, yaitu di mana Anda selalu membimbing anak hingga pada pemahaman, dengan sikap sedikit tegas, dan suara agak tinggi. Itu termasuk bagian dari sikap sabar, karena terletak pada sikap membimbing secara terus menerus untuk membantu anak menemukan karakter baik di dalam diri mereka, dan yang terpenting adalah selalu mengawasi mereka agar tidak salah arah.

Cobalah untuk menjadi seorang figur yang tidak terburu-buru. Bagaimana seseorang yang sedang mencari kerja, pada akhirnya hanya

menjadikan suatu pekerja sebagai ‘batu loncat,’ yaitu dengan bekerja dalam waktu singkat hanya dalam hitungan bulan, karena ia terburu-buru untuk melangkah ke suatu pekerjaan yang lebih menjanjikan atau yang sesuai. Mendapat pekerjaan tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan hidup, tapi juga menemukan hal-hal lain yang mungkin hanya diperoleh dari tempat tersebut, seperti pengalaman dan pembelajaran. Masalahnya adalah kesabaran dan tujuan seseorang dalam bekerja. Hal ini yang sering dialami oleh lulusan baru sebagai seseorang yang mendapat predikat gelar “sarjana,” terburu-buru mencari pekerjaan yang harus sesuai minat, mendapatkan gaji besar, memiliki ekspektasi membeli mobil baru, membahagiakan orangtua, bahkan sebagai modal untuk mendapatkan pasangan idaman. Tapi apa yang sebenarnya terpikirkan untuk mencapai ekspektasi dengan cara instan?

Diri kita adalah karakter yang terbangun sejak kecil, setiap kebiasaan yang diajarkan oleh orangtua, keluarga, guru, dan lingkungan di masa lalu menentukan pola pikir kita saat ini. Dalam konteks ini, saya tidak berpikir panjang dalam menentukan sebuah pekerjaan. Pada buku saya sebelumnya “*Virus of Your Mind*” telah saya ceritakan bahwa sikap terburu-buru dan terpengaruh oleh keadaan lingkungan adalah spekulasi berisiko terhadap keadaan selanjutnya. Kita bisa keluar dari suatu pekerjaan, tetapi pertanyaannya, berapa lama Anda bekerja pada satu perusahaan? Berapa lama Anda bertahan pada tekanan atasan? Seberapa dewasa Anda dalam menyikapi “godaan” pekerjaan lain yang ditawarkan? Dan apakah Anda sudah mendapatkan ‘*meaning*’ dalam pekerjaan tersebut?

Jika tidak ada ‘*meaning*’ yang kita peroleh dalam suatu pekerjaan, maka hampir tidak ada sebuah kejelasan dan kejernihan dalam bekerja atau berkarya, hasilnya kita hanya bekerja karena (alasan kita), terpaksa, tidak ada pilihan, harus, dan wajib. Setiap orang

memiliki definisi '*meaning*' masing-masing. *Meaning* yaitu arti, yang saya maksud adalah penjelasan karya dan hasil pekerjaan atau profesi Anda dalam beberapa kalimat. Jika Anda bisa menjelaskannya, maka Anda telah mendapatkan '*meaning*' atas pekerjaan tersebut. Untuk mendapatkannya, membutuhkan waktu yang relatif panjang dan sikap sabar. Setelah Anda keluar dari pekerjaan, apa sebenarnya karya Anda, dan apa sebenarnya yang telah Anda kerjakan di sana, tentunya dengan waktu yang ideal dan relevan dalam ikatan pekerjaan.

Kita dapat memilih semua pekerjaan yang cocok dengan diri kita, tapi apakah kita sudah berpikir ke depan untuk hari esok, lusa, dan tahun berikutnya? Kita biasanya memilih karena mampu dan optimis untuk melakukan pekerjaan tersebut. Pada prosesnya, kita telah terpilih dan diterima. Bagaimana dengan beberapa pengalaman yang Anda peroleh di hari sebelumnya? Apa jenjang karier Anda berikutnya? Siapa pesaing Anda dalam organisasi? Dan apa yang mereka (orang lain) miliki?

Langkah kurang tepat adalah keputusan yang kesannya 'terburu-buru' bahwa kita bisa menentukan sebuah keputusan yang belum tentu dapat diterima oleh orang lain atau perusahaan lain. Untuk dihitung pada pengalaman pekerjaan, perusahaan melihat *track record* calon pegawai melalui komitmennya dalam bekerja, termasuk dari lamanya bekerja. Kita kembali lagi kepada '*meaning*,' yang dimaksud bukan karena pekerjaan terbaik, melainkan sesuatu yang kita peroleh.

Teman-teman saya banyak berpikir idealis dalam hidup mereka untuk memilih sebuah pekerjaan, itu hal yang penting, tapi juga bisa menjadi sebuah '*blunder*' saat mereka berpikir ke depan tanpa melihat apa yang ada pada diri mereka. Ketika waktu 6 hingga 12 bulan memilih menunggu pekerjaan terbaik, tanpa bekerja untuk 'mengasah' kemampuannya terlebih dahulu. Ini merupakan hal yang

sama dengan memilih bekerja di tempat yang tidak kita harapkan dan membuat keputusan untuk mengundurkan diri sebelum waktu minimal 1 tahun bekerja. Mungkin lingkungan pekerjaan akan jauh di luar ekspektasi kita, jika pada kenyataannya bahwa dunia kerja tidak nyaman dengan berbagai tuntutan dan perasaan cemas, perbedaan pendapat hingga persaingan memperebutkan simpati dari atasan. Pilihannya adalah bersabar atau menyerah? Jika bersabar akan sangat jelas konsekuensinya untuk *'meaning'* yang kita peroleh, dan jika kita menyerah, maka keputusan ini menjadi 'ujung' yang kurang baik bagi pertimbangan perusahaan lain pada saat Anda melamar pekerjaan berikutnya. Pada dasarnya, bahwa tidak ada sebuah usaha yang sia-sia, melainkan hasilnya di luar ekspektasi kita sebagai yang membuat perencanaan.

## B. THE POWER OF MEANING

Menurut Rhenald Kasali<sup>1</sup> “Banyak anak-anak muda setengah mati mencari sebuah pekerjaan impian, ikut seleksi menjadi calon PNS, pegawai bank, konsultan IT, guru, dosen, dan seterusnya. Seperti kebanyakan kaum muda lainnya, mereka semua didesak keluarga agar cepat mendapat pekerjaan, membantu keuangan keluarga, dan menikah pada waktunya. Cepat lulus dan dapat pekerjaan yang penghasilannya bagus.” Ia menambahkan bahwa banyak dari mereka yang beruntung berjumpa dengan orang-orang penting dan hebat, bekerja di perusahaan terkemuka, mendapatkan berbagai pelatihan di luar negeri, serta ditempatkan di kota-kota besar di seluruh dunia.

Dasar pernyataan dari Kasali, saya mendapatkan satu poin atau inti bahwa masalahnya adalah semua selalu berubah, kita tidak bisa

---

1 Penulis, pengusaha, dan dosen Fakultas Ekonomi, Universitas Indonesia

membiarkan atasan yang menyenangkan untuk tetap berada di sana, bahkan jabatan kita dapat digantikan oleh orang lain yang lebih muda karena mereka membawa ilmu-ilmu baru, dan perusahaan akan membayar lebih murah untuk sumber daya manusia yang lebih muda dan kreatif dibandingkan seorang senior yang mulai ‘tergeser’ di ujung kariernya.

Bagaimana rencana setiap orang untuk mempertahankan kariernya jika ‘*meaning*’ tidak dibangun sejak dini? Semua itu bisa diraih dengan begitu cepat oleh sebagian orang, tapi apakah itu akan bertahan lama?

Hal serupa juga disampaikan oleh Co-Founder Apple, Guy Kawasaki. Kepada kaum muda, ia mengatakan “Kejarlah ‘*meaning*.’ Jangan kejar karier demi uang. Sebab, kalau kalian kejar uang, kalian tidak dapat ‘*meaning*,’ dan akhirnya tak dapat uang juga. Kalau kalian kejar ‘*meaning*,’ maka kalian akan mendapatkan ‘*position*,’ dan tentu saja uang.”

Apa yang disebut ‘*meaning*’ menurut Rhenald Kasali dan Guy Kawasaki? ‘*Meaning*’ itu salah satunya yang dikejar oleh para lulusan baru untuk memilih bekerja di perusahaan yang sebenarnya jauh dari kata ‘makmur,’ bagi mereka yang mengejar pendapatan besar, fasilitas lengkap, karier yang terjamin.

Jika kita bekerja di sebuah tempat yang banyak konflik, gaji tidak sesuai, bahkan muncul anggapan “perusahaan kagak jelas” itu yang dapat membangun karakter seseorang, dan meningkatkan *soft skills*. Itu yang sebenarnya dilakukan oleh para CEO perusahaan terkemuka saat mereka masih muda.

Berdasarkan sumber dari kompas.com, para pemimpin dunia terlahir dari sebuah kegigihan dalam membangun ‘*meaning*,’ bukan

melalui pekerjaan yang biasa. Mereka yang mengejar sebuah mimpi melalui cerita indah di masa muda dengan segala perjuangan dalam bekerja sosial atau bekerja di perusahaan kecil, sekali lagi tidak mengejar uang dan menjadi kaya dengan '*instant*'.

Saya telah mengamati kelompok orang-orang yang mencari kerja di beberapa perusahaan saat saya sedang melamar pekerjaan. Kelompok satu, mereka yang pragmatis untuk mendapatkan gaji besar, sedangkan kemampuan yang dimiliki belum tentu sesuai dengan kisaran gaji tinggi yang diminta, biasanya kelompok ini dituntut oleh suatu keadaan seperti keluarga, orangtua atau pasangannya. Kelompok dua, adalah mereka yang hadir dengan kemampuan diri untuk bekerja dengan keseriusan dan mengesampingkan gaji sebagai apresiasi setelah kerja keras dan fokus dalam pengembangan diri. Tentu kelompok ini mungkin akan sangat jarang kita temukan saat ini, tetapi prediksi saya tentu orang-orang yang berada di kelompok ini adalah mereka yang mengejar '*meaning*' dan memiliki 'modal' kuat untuk menjadi pemimpin.

Saya memiliki teman pada saat saya bekerja di *event* sebuah produk rokok. Ia mencoba mengejar uang sebagai target utama hidupnya. Ia menceritakan masa mudanya sekitar usia 24 tahun. Baginya, sebuah hasil nyata adalah jumlah uang diperolehnya. Hasilnya, mengumpulkan uang sebanyak-banyaknya dan membeli apa yang ia inginkan termasuk sebagai 'modal' untuk mendapatkan pasangan ideal. Saat ini yang saya kenal adalah ia yang mencari sebuah pekerja lebih sulit dibandingkan cerita lamanya, ia ditinggalkan pasangannya karena tuntutan berlebihan di luar ekspektasi penghasilannya. Pengalaman terberat dalam hidupnya adalah 'janji manis' seorang wanita untuk seorang pria yang memiliki banyak penghasilan, tetapi permasalahannya adalah tidak semuanya bertahan lama untuk mendapatkan banyak penghasilan, seperti yang telah saya ceritakan

pada halaman-halaman sebelumnya (baca: *'meaning'*). Bagaimana dengan pilihan anda?

*'Meaning'* sangat melekat pada diri seseorang, *'meaning'* membentuk *personal branding* melalui kepercayaan dan reputasi diri di masa yang akan datang. Mendapatkan *'meaning'* bukan melalui jalan pintas atau jalur cepat kaya. *'Meaning'* dibangun dengan cara yang berbeda dari yang ditempuh pekerja biasa, dari terobosan-terobosan baru. Terkadang, *'meaning'* seseorang terbentuk dari bimbingan orang-orang besar yang memberikan contoh dan *'mainan baru.'* Contoh dan *'mainan'* itulah yang perlu kita cari dan terobosan-terobosan yang kita lakukan, kelak memberikan jalan yang terbuka lebar.

Bagaimana dengan aktivitas-aktivitas dalam hidup Anda? Sudahkah Anda mengelola pikiran diri agar tidak terbebani? Anda dapat melakukan cara untuk mengubah hidup, menambah semangat hidup Anda, membuat perbedaan besar dan meningkatkan nilai kehidupan adalah dengan cara sebagai berikut:

## 1. MENETAPKAN TUJUAN.

Menetapkan tujuan dapat menemukan apa yang Anda inginkan dalam hidup, hal ini akan kita bahas pada bab berikutnya juga. Dengan menetapkan tujuan, Anda dapat melihat banyak hal yang akan dicapai dan dapat menggunakan tujuan tersebut agar tujuan dan hari-hari Anda lebih memiliki *'meaning.'* Anda perlu melakukannya secara konsisten untuk mencapai tujuan tersebut, karena tanpa konsisten, usaha akan sia-sia. Selanjutnya, Anda dapat mengatur waktu lebih efektif, lebih baik dan dapat melihat langkah-langkah yang diambil untuk mencapai suatu tujuan. Anda dapat menyusun rencana

dan tujuan, dan sekali lagi, perlu adanya sebuah komitmen dari diri sendiri.

## **2. Mencari Lingkungan yang Mendukung.**

Dalam mencoba melakukan perubahan untuk diri Anda, ciptakanlah lingkungan-lingkungan yang mengarahkan Anda untuk melangkah ke depan. Lingkungan yang mendukung untuk intelektual, dan lingkungan yang lebih religius, memotivasi, menginspirasi dan membuat Anda lebih kreatif. Umumnya lingkungan memiliki pengaruh besar dalam hidup. Setelah Anda sudah menganalisis lingkungan sekitar, dan ternyata lingkungan tersebut tidak sesuai, maka Anda perlu menyikapi dengan bijak atau mencoba untuk menciptakan lingkungan baru yang lebih mendukung.

## **3. Ciptakan Energi.**

Saat Anda sedang mengalami sebuah hari yang berat di tempat kerja atau kelas, saat semuanya tidak berjalan sesuai harapan, Anda perlu menjadikan diri dalam keadaan tenang dan harus banyak melakukan hal tersebut. Cara ini dapat meningkatkan energi dan mengubah pikiran-pikiran untuk lebih baik. Setiap hari Anda akan menemui banyak pikiran-pikiran negatif dan positif. Jadi, perlu mencoba dengan mengubah persepsi untuk menjauhkan pikiran-pikiran negatif. Jika terdapat pikiran negatif dan Anda tidak dapat menyadari dan mengendalikannya, maka itu hanya dapat mengubah Anda pada penderitaan.

#### **4. MEMBACA BUKU INSPIRASI.**

Pilihlah buku-buku dari penulis favorit Anda dan bacalah setiap hari. Lakukan pada pagi hari atau malam hari sebelum Anda tidur. Selanjutnya adalah membaca buku-buku motivasi lain, pengembangan diri atau autobiografi inspirasi. Setelah itu, Anda akan menemukan sesuatu yang menarik melalui buku-buku tersebut.

#### **5. PELAJARI HAL BARU.**

Belajarlah dengan hal-hal baru setiap hari. Hal ini merupakan cara sederhana yang dapat mengarahkan Anda untuk menemukan '*meaning*' dalam hidup. Belajar menguasai bahasa baru, belajar mengingat tokoh-tokoh dunia yang berpengaruh, serta mempelajari riwayat hidup mereka, atau belajar memahami lagu yang diputarkan di radio, atau memainkan lagu baru dengan alat musik yang Anda kuasai.

#### **6. LAKUKAN SESUATU YANG BELUM SEMPAT ANDA LAKUKAN.**

Lakukan banyak hal yang belum tersampaikan sejak dulu. Mulai saat ini, luangkan waktu untuk melakukan sesuatu yang menjadi keinginan Anda pada kesempatan yang baik dan lakukanlah. Hanya dengan hal-hal kecil yang dapat membantu Anda menemukan '*meaning.*' Sesuatu yang menjadikan diri Anda merasa puas secara batin, apa pun itu yang membuat lebih merasa bahagia. Hal tersebut dapat memuaskan keinginan hati.

## **7. MENOLONG ORANG LAIN.**

Dengan menolong orang lain, dapat meningkatkan kehidupan Anda lebih berarti dan meningkatkan kualitas hidup. Jika Anda pernah mencobanya, bagaimana yang Anda rasakan? Dapatkah melakukannya berkali-kali agar lebih bermakna. Beberapa dari Anda mungkin sudah mengetahui manfaatnya karena terbiasa membantu orang lain. Anda dapat meluangkan waktu untuk membantu orang lain, jika tidak ada yang meminta, mungkin dengan cara menawarkan pertolongan sesuai dengan kemampuan diri. Dengan menolong, pasti akan meningkatkan nilai-nilai kehidupan dan dampak yang nyata, serta memberikan makna pada tujuan-tujuan hidup Anda.

## **8. BERANI AMBIL RISIKO.**

Apakah selama ini Anda sudah banyak mengambil risiko? Tanpa disadari bahwa hidup ini adalah penuh dengan risiko, bahkan jika Anda tidak mengerjakan apa pun itu merupakan sebuah risiko. Perlunya suatu keberanian mengambil risiko untuk mendapatkan '*meaning*' dan jadikan hal tersebut sebagai pengalaman yang berharga.

## **9. HIDUP UNTUK SAAT INI.**

Saat ini adalah waktu yang sangat nyata untuk semua manusia. Anda memiliki waktu saat ini untuk memilih merubah hidup yang lebih berarti. Membentuk pikiran Anda atas segala kesadaran. Jangan pernah menyalahkan hidup yang sangat berarti ini dengan selalu melihat ke belakang atau terlalu berpikir ke depan. Gunakan setiap kesempatan untuk pengalaman-pengalaman yang berarti dalam kehidupan.

## C. FOCUS

Fokus yang dimaksud adalah upaya untuk memusatkan sebuah perhatian kepada diri sendiri. Dalam hal ini, fokus berperan penting, jika kita kaitkan dengan Ilmu Psikologi yang mana otak kita memiliki kemampuan merekam informasi sebesar dua *gigabyte* setiap detiknya. Kemampuan otak sangat bergantung pada fokus kita sebagai individu yang selalu berpikir. Pada saat kita melihat sebuah benda atau sesuatu yang bergerak, itu semua stimulus yang kita perhatikan dan terekam di otak kita.

Fokus pada diri sendiri sama halnya dengan memperhatikan diri sendiri melalui kebiasaan dan kemampuan apa saja yang sebenarnya kita miliki. *Make your mind up* untuk membuat pikiran Anda sendiri melalui titik fokus yang dibentuk.

Dalam banyak hal, kita diciptakan oleh Tuhan untuk memiliki kemampuan masing-masing, akan tetapi kemampuan untuk fokus adalah yang dimiliki setiap individu. Kita telah disediakan oleh berbagai pilihan di dunia ini, tentunya dibalik semua itu terdapat konsekuensi dari apa yang kita pilih. Kita perlu fokus terhadap sebuah pilihan yang dianggap penting dan mengeliminasi hal yang tidak diperlukan. Itu semua berkaitan dengan pertimbangan kita terhadap apa yang akan kita pilih dengan mengombinasikan logika dan emosi diri. Pada penjelasan di halaman sebelumnya adalah mengenai suatu pekerjaan, kita bisa menentukan pekerjaan apa yang kita pilih dan 'godaan' di setiap pekerjaan yang menguji kita untuk bersikap sabar dan tetap membentuk sebuah '*meaning*.'

Pada bagian ini sangat berkaitan dengan kesabaran, bahwa kesabaran adalah salah satu hal yang diperlukan agar tetap fokus.

Kesabaran untuk tetap konsisten melakukan apa yang sebenarnya telah kita rencanakan, meskipun terdapat berbagai rintangan yang harus dihadapi. Tujuan kita akan segera dialihkan oleh hal-hal yang ‘menggurikan’ dan menghancurkan fokus. Sebagai contoh, ketika Anda membuat rencana keuangan bulanan. Untuk menghadapi bulan baru, Anda membuat rencana keuangan bulanan melalui catatan pendapatan dan pengeluaran. Fokusnya adalah ketika tanggal dan bulan sudah berganti, Anda sudah harus mencatat dan mengelola keuangan dari apa saja yang telah direncanakan. Tetapi fokus Anda akan mulai teralih oleh rekan-rekan yang mengajak bertemu untuk sekedar mengopi, atau sahabat yang tiba-tiba menghubungi dan mengajak berlibur bersama ke luar kota. Apakah hal tersebut sudah termasuk dalam perencanaan bulanan? Apakah Anda akan tetap fokus atau menggagalkan rencana bulanan?

Logikanya adalah, Anda harus banyak pertimbangan terhadap kemampuan keuangan Anda, begitu dengan perencanaan yang telah tersusun secara detail, dan termasuk perkiraan bulanan untuk “*hangout*” dengan sahabat atau rekan. Jika tawaran untuk berlibur cukup ‘menggoda,’ emosi Anda akan terbawa ke tempat yang telah ditawarkan rekan Anda. Kembali untuk fokus dan mengombinasikan logika dan emosi, konsisten dengan perencanaan awal agar anda tidak mudah untuk gagal. Atau sebagai alternatifnya, Anda bisa bersabar untuk mengulangi rencana secara konsisten di bulan berikutnya ketika gagal di bulan sebelumnya.

Contoh lain adalah pada hubungan percintaan. Anda sudah berkomitmen untuk menjalin hubungan dengan pasangan, maka hal itu patut diapresiasi, karena bukan suatu perkara mudah untuk mempertahankan suatu hubungan yang ‘langgeng.’ Fokusnya yaitu untuk menjaga hubungan baik dengan pasangan dan berkomitmen untuk tidak “membuka hati” dengan orang lain.

Semakin lama Anda memiliki hubungan, semakin banyak hal-hal yang dapat mengalihkan fokus, seperti cobaan untuk bertemu dengan wanita atau pria lain yang menjadi perhatian Anda, atau seseorang yang mencoba “masuk” dalam kisah cinta Anda sebagai pihak ketiga. Sekali lagi, yang diperhatikan adalah melihat rencana awal. Jika Anda merencanakannya dengan baik, maka fokus akan mengikutinya. Saya sangat mengapresiasi kakak saya, di mana ia mampu fokus pada rencana awal. Komitmennya adalah ‘goal’ pada tujuan utama, ia memiliki hubungan dengan satu pasangan yang berjalan lebih dari enam tahun, bertahan hingga menikah dan membangun rumah tangga bersama. Mungkin banyak orang di luar sana mengalami kisah cinta yang lebih baik dari kakak saya, tapi tidak sedikit yang gagal di pertengahan jalan. Hal-hal yang disebut ‘godaan’ sangat jelas bercampur pada hubungan mereka, itu wajar dan menjadi tolak ukur kesetiaan pasangan. Pada prosesnya, mereka mencoba untuk fokus dan menyeimbangkan antara logika dan emosi kepada tujuan agar mencapai titik ‘goal.’ *Just keep trying to focus on your plan.*

Fokus pada tujuan Anda adalah hal yang sulit, tetapi selalu ada solusi untuk melakukannya. Pada awalnya, kita tentu termotivasi, tapi sebagian mengetahui bagaimana motivasi itu berkurang seiring berjalannya waktu. Setiap orang sering terjebak, berpikir banyak, kelebihan beban, terlalu banyak bekerja, terganggu, dan bahkan dapat membelok dari ‘jalur’ tujuan Anda. Jelas, sulit untuk tetap fokus saat Anda mengalami begitu banyak hal-hal yang dapat mengalihkan perhatian. Ketika hal lain membuat Anda semakin banyak berpikir, dan saat itu Anda sedang ‘ditarik’ ke segala arah, Anda akan mudah membiarkan hidup mempersulit jalan pikiran. Sangat mudah untuk mengubah keadaan menjadi darurat dan krisis yang hampir tidak dapat dihindari. Dengan demikian, hal tersebut dapat mengakibatkan

kehilangan fokus. Namun, sejauh ini yang sering terjadi di balik pikiran kita adalah menjadikan hal tersebut sebagai alasan.

Saya pernah 'frustrasi' dengan perjuangan saya di masa lalu. Tidak ada yang ingin saya capai dengan cara yang sederhana atau mudah, terkadang tidak realistis, bahkan sangat tidak realistis. Tidak realistis yang saya maksud adalah saya tidak menyesuaikan dengan kemampuan diri. Tetapi, saya tidak menginginkannya untuk menjadi lebih sederhana dan mudah, karena saya optimis. Itu hal yang mulia, tetapi sekali lagi, untuk melampaui diri perlu adanya pembelajaran dan penyesuaian. Di masa lalu, kegagalan hanya saya jadikan suatu momentum untuk meratapi kesedihan, dan bukan untuk pembelajaran hidup. Hal tersebut adalah pilihan buruk untuk membentuk pikiran saya. Setelah saya menyadarinya, kemudian saya merubahnya setiap saat untuk keadaan yang lebih baik dan lebih realistis.

Tujuan besar biasanya begitu jauh dari 'jalur' di mana kita berada, sehingga hampir menakutkan dan cukup berisiko. Bila Anda memiliki rencana untuk tetap fokus, dan dapat mengantisipasi pemborosan waktu dan hal-hal yang cenderung membelokkan Anda dari jalur, itu akan lebih mudah untuk menyelesaikan sesuatu. Bila tidak, Anda akan mengetahui betapa mudahnya melupakan tujuan. Jadi bagaimana cara kerjanya? Bagaimana kita tetap fokus pada suatu tujuan sehingga kita dapat mencapai hal-hal yang ingin kita capai?

Jika Anda belum menuliskan atau menyatakan tujuan, berarti Anda kehilangan bagian terpenting dari penetapan sasaran. Bila Anda tidak menulis atau menyatakan tujuan, tujuan anda akan tetap berada pada posisi abstrak. Anda harus menyatakannya dan mengetahui secara spesifik tentang tujuan Anda.

Menuliskan tujuan juga merupakan langkah pertama dalam metode penetapan tujuan dengan baik. Jika Anda ingin tetap fokus pada tujuan, maka Anda perlu memastikan bahwa menanganinya dengan cara yang benar. Ini juga disebut pengaturan tujuan aktif, tujuan aktif merupakan kebalikan dari penetapan tujuan pasif yang umumnya orang lain banyak terlibat pada penetapan tujuan pasif. Pengaturan tujuan pasif hanya memahami tujuan dalam pikiran Anda. Sementara rincian tujuan pasif dipisahkan di suatu tempat di dalam batasan pikiran, namun tetap saja hal itu abstrak karena tidak pernah Anda tulis dan menjadikannya lebih rinci di atas kertas. Jika terlibat dalam penetapan tujuan pasif, ini adalah cara mudah untuk kehilangan fokus pada sasaran Anda.

Jika ada keseriusan dengan tujuan Anda, maka perlu mengaturnya secara aktif dan menjadikannya lebih detail. Detailkan ke arah tujuan prospektif semaksimal mungkin jika Anda benar-benar ingin mencapainya.

Jika Anda serius dengan tujuan hidup, maka hal yang diperlukan adalah pernyataan misi dan visi. Perusahaan membuat pernyataan misi setiap saat, begitu pun dengan Anda. Pernyataan misi harus membantu mengarahkan waktu dan energi ke hal-hal yang paling berarti menurut Anda dan membantu untuk tetap fokus pada tujuan penting. Apa yang Anda nilai? Apa yang Anda percaya? Apa yang ingin Anda capai? Bagaimana Anda melakukan hal-hal yang berbeda dari yang lainnya? Buat pernyataan misi lebih rinci dalam 4 atau 5 kalimat dan gantunglah itu di suatu tempat di mana Anda dapat melihatnya setiap hari. Bila terganggu atau kehilangan fokus, bacalah kembali pernyataan misi Anda dan renungkan kembali mengapa Anda melakukan hal yang keluar dari 'jalur' misi.

Hampir tidak mungkin untuk tetap fokus pada tujuan, jika Anda tidak dapat mengatur waktu. Pada bab berikutnya kita akan membahas bagaimana cara mengatur waktu. Menjadi manajer untuk waktu yang efektif dan akan melihat diri Anda maju dari ketertinggalan. Pilihlah sistem manajemen waktu yang bekerja dan kerjakan mulai saat ini. Salah satu yang terbaik adalah sistem manajemen waktu. Ini memecah aktivitas harian berdasarkan dua faktor; yaitu darurat dan kepentingan. Bagaimanapun kita akan sulit untuk tidak menjauhi kegiatan yang membuang-buang waktu, yang tidak mendesak dan tidak penting, tapi dengan mengurangnya setiap hari. Sangat mudah kehilangan fokus pada tujuan saat Anda terlibat berbagai aktivitas sepanjang hari, yang mencakup hal-hal seperti menggunakan media sosial, pesta, menonton televisi, bermain *game* dan sebagainya. Jadi, jika Anda benar-benar ingin tetap fokus pada tujuan, jauhkan diri dari hal-hal tersebut secara berlebihan dan pastikan menghabiskan sebagian besar hari Anda yang mencakup tujuan jangka pendek dan jangka panjang.

Tujuan jangka panjang kita tidak pernah mendesak, tetapi penting bagi kehidupan kita. Kita tidak dapat mencapai tujuan kita jika secara terus-menerus hidup dalam *mode defensif*, yaitu menghabiskan waktu kita hanya bereaksi terhadap kehidupan saat ini dan membuang waktu. Tidak menyusun strategi, di mana kita menangani hal-hal yang harus dilakukan sebagai bagian dari perencanaan strategi.

Mungkin hal sulit untuk tetap fokus pada tujuan kita karena tujuan tersebut terlihat begitu jauh. Bagaimana agar Anda bisa tetap termotivasi setiap hari pada tujuan jangka panjang, yaitu tujuan yang ingin kita capai, dua, tiga, atau bahkan lima tahun dari sekarang? Tidak diragukan lagi bahwa ini adalah hal sulit. Tetapi, jauh lebih mudah jika Anda bisa membuat serangkaian tonggak menuju suatu tujuan. Buat serangkaian tonggak yang akan membantu Anda

bergerak menuju sasaran tanpa kehilangan fokus. Misalnya, Anda bisa menetapkan tonggak bulanan atau bahkan tonggak mingguan. Ini akan membantu Anda tetap berada di jalur saat Anda mencapai tujuan jangka panjang.

Untuk membuat tonggak Anda, yaitu dengan memecah tujuan menjadi bagian-bagian yang sama. Misalnya, jika ingin mengurangi hutang Anda sebesar Rp. 12.000.000 di tahun depan, Anda memerlukan tonggak bulanan sebesar Rp. 1.000.000 untuk pengurangan hutang. Kemudian, Anda bisa melangkah lebih jauh dengan memecahkan tonggak bulanan yang turun menjadi tonggak mingguan sebesar Rp. 250.000 dalam pengurangan hutang, begitu pun dengan tonggak harian. Cara tersebut dapat membuat jauh lebih mudah untuk tetap fokus dan berjalan menuju tonggak sejarah, karena tampaknya lebih masuk akal dibandingkan tujuan jangka panjang, namun masih fokus ke arah yang sama. Dengan membuat serangkaian tonggak, hal tersebut yang akan membantu Anda bergerak maju untuk mencapai suatu tujuan.

## **D. SET YOUR AIM**

Merencanakan tujuan adalah langkah pertama kita menuju sebuah kesuksesan. Kita dapat merumuskan berbagai macam tujuan terhadap apa yang menjadi objek sasaran dalam kehidupan masing-masing. Jika tujuannya “saya ingin menjadi orang sukses”, berarti Anda sudah satu langkah menuju sukses. Saya akan membahas mengenai peran penting sebuah tujuan yang menjadi tolak ukur setiap individu. Anda adalah orang yang paling mengerti diri sendiri. Jika Anda melangkahkan kaki menuju sebuah tempat, Anda telah merencanakan kendaraan apa yang digunakan untuk menuju ke tempat tersebut. Tujuan akan memunculkan ekspektasi yang tinggi.

Tentu itu ada korelasinya, bahwa kita sering mendapatkan hasil yang jauh dari harapan awal kita atau dengan kata lain di luar pengharapan kita. Pada bagian sebelumnya, saya menjelaskan untuk fokus pada perencanaan awal. Hal ini dimunculkan tidak untuk menghancurkan mental jika harus merasa kecewa pada hasil akhir yang ‘meleset’ dari tujuan awal. Melainkan, dimunculkan untuk menghindari sesuatu yang cukup berbahaya, yaitu anggapan yang mengarahkan pikiran untuk tidak perlu menetapkan tujuan karena itu hanya akan menimbulkan pahitnya kegagalan.

Jika tidak ada tempat lain yang memiliki bandara untuk landasan, tidak ada pesawat yang berhasil mendarat. Tidak ada tugas akhir atau skripsi, maka setiap mahasiswa tidak ada yang berhasil mendapatkan gelar sarjana. Jika sebuah kompetisi tidak ada yang menetapkan juara, tidak ada yang terbaik dari semua peserta. Itu semua merupakan aspek di dalam kehidupan, sukses merupakan pencapaian ‘goal’ pada tujuan awal. Bagaimana Anda merencanakan tujuan?

Tujuan merupakan hal yang dapat memperjelas apa dan bagaimana kita harus melakukan segala sesuatu. Tujuan berpengaruh pada ke mana Anda harus melewati berbagai halangan dan tantangan. Poin terbesar adalah ketika memiliki prediksi atau gambaran di masa mendatang. Hal penting juga perlu didapatkan ketika tujuan membuat Anda memiliki posisi tinggi untuk sebuah kesuksesan yang Anda impikan.

Anda dapat memiliki sebuah tujuan yang spesifik atau lebih rinci. Banyak yang telah mengalami kegagalan karena membuat tujuan terlalu umum dan kurang fokus. Misalnya, jika Anda punya tujuan menulis, tujuan tersebut hanya gambaran umum bahwa tidak bisa dipahami Anda akan menulis apa. Dengan suatu tujuan kita harus mencapainya dan membuat fokus. Semua orang mengharapkan

kesuksesan, tetapi tidak semua dapat menjelaskan secara spesifik apa kesuksesan yang ingin diraih. Oleh karena itu, sukses maknanya sangat luas. Atau jika Anda ingin mapan secara tingkat ekonomi, maka harus spesifik dan lebih rinci kemapaman seperti apa yang diharapkan.

Jika Anda ingin merumuskan tujuan, cukup ajukan dengan pertanyaan-pertanyaan sederhana. Sudah jelas? Sudah mendetail? Sudah spesifik? Dan bagaimana cara mencapai tujuan? Anda dapat membuat pertanyaan sederhana melalui 5W+1H yaitu (*what, who, why, where, which and how*) untuk menetapkan suatu tujuan.

Anda harus memiliki tujuan yang sangat terukur, yang mudah untuk dicapai tetapi berani mengambil risiko agar dapat mencapai suatu tujuan yang mungkin Anda cita-citakan. Seperti tujuan untuk menulis buku fiksi. Itu belum terukur, dan belum dapat dipastikan Anda dapat menulis buku fiksi apa dan bagaimana? Misalnya menulis buku fiksi tentang "*perjalanan cinta seorang janda miskin*", harus mengukurnya dengan menulis 20 halaman per hari agar mencapai target yang diharapkan.

Anda memiliki tujuan yang harus realistis. Walaupun tujuan Anda tidak besar maupun kecil, dan hal tersebut dapat dicapai karena Anda mampu mencapainya. Saya tidak melanggar siapa pun mencapai cita-cita setinggi-tingginya. Tetapi poinnya adalah penyesuaian diri dengan tujuan yang Anda targetkan. Menyesuaikan diri dengan kemampuan, waktu, dan sebagainya.

Jika Anda seorang yang tidak bisa disiplin dan kurang tegas, bercita-cita menjadi angkatan bersenjata atau tentara menjadi hal yang tidak realistis. Bisa dibilang kemampuan untuk mendisiplinkan diri Anda kurang. Jika penghasilan Anda tiga juta per bulan, keinginan Anda untuk mencicil mobil atau rumah menjadi tidak realistis.

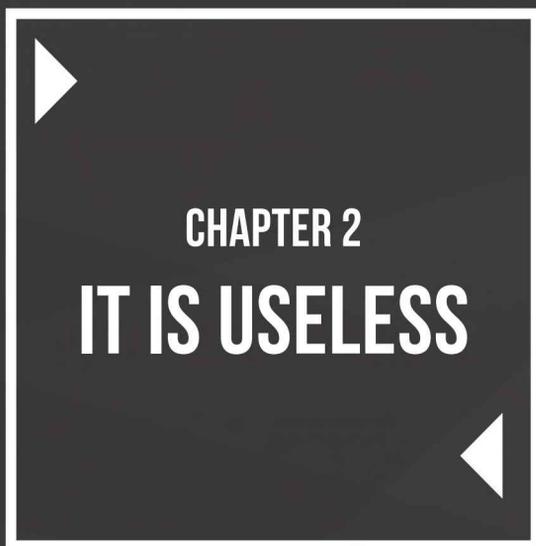
Salah satu cara penting agar dapat tetap fokus pada tujuan Anda adalah dengan menganalisis kemajuan. Bagaimana Anda dapat tahu sejauh mana mencapai tujuan atau seberapa banyak yang tersisa? Ini tentu jauh lebih sulit untuk dilakukan. Setiap tujuan harus dianalisis setiap minggu, bahkan harian, meskipun tujuan keuangan, tujuan penurunan berat badan, atau tujuan lain, analisis sesuatu yang penting di mana akan membawa Anda lebih dekat pada suatu tujuan. Dengan cara ini, jika Anda melihat sesuatu yang tidak baik, Anda dapat memperbaikinya sebelum terlambat. Anda menabung, maka harus menganalisis pengeluaran setiap hari. Analisis setiap rupiah yang keluar dari rekening pribadi, bersama dengan setiap rupiah yang masuk ke dalamnya. Sikap tersebut mungkin terdengar berlebihan, tapi ini adalah rute menuju kesuksesan tujuan hidup dan tetap fokus pada sasaran pribadi dari waktu ke waktu. Gunakan ponsel pintar untuk membantu merencanakan hasilnya setiap hari. Jika Anda bisa menganalisis setiap hari, hasilnya akan lebih baik dan masuk akal karena Anda mendetail. Semakin banyak data yang dimiliki, semakin banyak Anda dapat menganalisis dan menentukan hasil usaha yang terbayar dan hasil yang terbuang sia-sia.

Metode untuk tetap fokus pada tujuan Anda adalah menerapkan motivasi untuk membantu tetap berada di jalur yang benar. Hal-hal yang dapat memotivasi Anda mungkin berbeda dari apa yang memotivasi saya atau orang lain. Untuk membangun motivasi diri, Anda perlu banyak menonton video motivasi di TED Talks atau YouTube, bertemu dengan orang-orang hebat, mendengarkan musik yang membuat jiwa Anda terangkat, atau memulai perjalanan mental yang akan membantu membayangkan tujuan agar lebih jelas, dan melakukan apa yang diperlukan. Sebab, akan terdapat suatu pilihan untuk tetap fokus pada tujuan, dan bukan orang lain, karena yang Anda perhatikan adalah rencana yang tidak keluar dari 'jalur.' Satu-

satunya orang yang Anda ‘curangi’ dengan tidak berusaha sepanjang hari untuk mencapai suatu tujuan adalah diri Anda sendiri. Lakukan yang terbaik untuk menghindari gangguan dan pemborosan waktu, dan kerjakan tujuan dengan tetap termotivasi. Dan jika Anda memenuhi beberapa hal yang dapat mengalihkan perhatian, itu bukan akhir dari jalan, tapi jangan jadikan hal tersebut suatu kebiasaan karena Anda membiarkannya begitu saja. Orang-orang yang paling terkenal di dunia pernah gagal, bahkan sering mengalami kegagalan. Maka, tidak perlu untuk takut pada sebuah kegagalan. Tapi jangan biarkan hal itu membiarkan diri sendiri kehilangan fokus pada tujuan hidup. Hal tersebut perlu dibantu dengan dorongan-dorongan yang memotivasi diri.

Membentuk diri dan pikiran merupakan suatu pilihan untuk tetap hidup efektif. Membuat rencana pada tujuan hidup, bersikap sabar dan berpikir secara kreatif untuk mendapatkan kesimpulan yang mungkin akan berpengaruh pada kehidupan Anda. Manusia adalah makhluk Tuhan yang selalu dituntut untuk berpikir banyak hal mengenai kehidupan di dunia dan kehidupan setelah dunia. *When you ask to 100 people about your life, you will get 1001 different answers. So, make your mind up, and keep listening to your mind.*





CHAPTER 2

**IT IS USELESS**

Bab ini memberikan penjelasan bahwa memanfaatkan waktu merupakan cara efektif untuk proses pengembangan diri. Kalimat “*It is useless*” maksudnya untuk meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat dan cenderung membuang-buang waktu. Pada bab ini juga ditekankan untuk melakukan sesuatu yang penting dan perlu di dunia yang berlandaskan pada perspektif agama.

## A. TIME IS GOLD

Waktu semakin hilang dan mundur begitu cepat. Manusia tidak akan sanggup menghentikan waktu atau mengambilnya kembali. Mengambil kembali sebuah peluang emas yang Anda lewatkan di masa lalu. Waktu sama halnya dengan serpihan emas yang sangat berharga apabila manusia pandai mengelolanya. Anda bisa menyadari atau tidak menyadari bahwa itu sebuah emas yang sangat berharga. Karena Tuhan memberikan harga waktu yang tidak terbatas, hingga hari akhir yang telah ditetapkan-Nya dan tidak ada manusia yang mengetahuinya.

Saya banyak membaca tentang *astral projection* yang merupakan pengalaman untuk menjelajahi dunia *astral* yaitu dengan sukma dan raga manusia terpisah seperti sudah meninggal dunia. Sebagian mengatakan bahwa kita bisa kembali ke masa lampau untuk melihat kejadian-kejadian terdahulu, sebagian lagi mengatakan kita bisa pergi ke suatu tempat dengan waktu perjalanan yang singkat. Anda dapat membaca tentang *astral projection* secara mendetail melalui internet. Peran utamanya adalah waktu, jika saya memperhatikan pendapat sebagian orang yang pernah mengalaminya, mereka melakukan hal tersebut untuk melihat masa lalu, ini erat kaitannya dengan waktu, bagaimana dengan perubahan waktu di masa lalu?

Mungkin Anda dapat melihatnya pada saat mencoba pengalaman *astral projection* atau “*rogo sukmo*,” tapi apakah Anda bisa merubah masa lalu? Poinnya, di saat semuanya dapat dilakukan di dunia ini, tapi merubah sebuah takdir adalah bukan hak kita sebagai makhluk Allah Swt.. Hal tersebut sangatlah mustahil, karena tidak ada satu teori pun yang dapat menjelaskan dan tidak ada seorang pun yang dapat melakukannya. Kemudian, dengan cara apa agar Anda dapat memiliki peluang terbaik untuk merubah waktu?

Merubah waktu dibutuhkan sebuah keseriusan dari setiap individu. Anda merubahnya ke waktu yang tepat dan tidak akan kehilangan sebuah peluang. Anda mampu menciptakan keadaan lebih baik dengan peluang yang telah diperoleh. Waktu yang baik adalah yang penuh makna dan menghasilkan sesuatu untuk kehidupan pribadi dan orang lain. Saya akan menjelaskan semua ‘*gold*’ yang dapat menciptakan keadaan terbaik, karena *time is gold*. Saya membagi *gold* menjadi tiga bagian, yaitu:

***First gold*, manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab**, pada bab sebelumnya, kita telah membahas perencanaan tujuan (baca: Chapter 1). Perencanaan tujuan adalah penetapan pada penggunaan waktu, tujuan akan tercapai pada waktu yang telah direncanakan dan diprediksi. Anda dapat mengelola waktu dengan penuh tanggung jawab terhadap suatu tujuan. Tanggung jawab terhadap pekerjaan, sekolah, keluarga, waktu istirahat, dan bersosialisasi. Saya menjelaskan poin tersebut, karena waktu istirahat merupakan bagian dari tanggung jawab pribadi, untuk bekerja secara optimal. Artinya adalah bertanggung jawab terhadap kondisi tubuh sebagai tujuan produktivitas bekerja. Bersosialisasi merupakan hal penting untuk membangun sebuah relasi atau hubungan baik kepada orang lain, karena itu merupakan tanggung jawab kita sebagai makhluk sosial untuk tetap menjaga hubungan dengan orang lain, akan tetapi,

terdapat sebuah aturan dari diri sendiri yaitu harus membagi waktu. Anda yang paling mengetahui pembagian waktu yang seimbang untuk hidup Anda, dan yang terpenting adalah sebuah tanggung jawab.

***Second gold, berkaitan erat dengan tanggung jawab terhadap waktu.*** Perlunya pembelajaran untuk memanfaatkan waktu luang dan tidak menunda. Menetapkan tujuan, artinya Anda sudah menyiapkan segala sesuatu dengan baik, dan langkah selanjutnya adalah tidak menunda, karena ini merupakan peluang emas untuk menghargai waktu terbaik. Saya sangat mengapresiasi para pegawai atau karyawan di kota Jakarta. Mereka banyak yang memiliki manajemen waktu sangat baik untuk mempersiapkan diri menuju tempat kerja. Waktu subuh adalah waktu terbaik untuk bersiap-siap menuju kantor dengan tujuan menghindari kemacetan yang semakin parah. Jam kerja yang ditentukan sama halnya dengan kota lain di Indonesia, perbedaannya hanya di tahap persiapan kerja. Mereka jauh lebih *aware* terhadap perhitungan waktu dibandingkan kota-kota lain yang tingkat kemacetannya lebih rendah. Saya bekerja di Yogyakarta, persiapan saya hanya 30 menit sebelum jam kerja, terkadang saya lebih santai dari waktu yang biasanya saya tentukan, karena saya mengetahui kondisi kota yang keadaannya tidak terlalu macet. Tapi, semuanya berjalan sesuai proses, pengalaman saya terlambat sangat merugikan dan harus membayar mahal karena berpengaruh pada pemotongan gaji, dan saya harus menanggung malu karena beberapa kali mendapatkan perlakuan kurang baik dari atasan saya. Belajar dari pengalaman, saat ini saya sangat menghargai waktu sebagai prioritas untuk menciptakan pundi-pundi emas di dalam hidup saya. Jika kita berkaca, persaingan kerja terbaik adalah di kota Jakarta, mereka memiliki manajemen waktu yang patut dijadikan contoh oleh karyawan di kota-kota lain.

***Third gold*, memanfaatkan waktu dengan mengatur pikiran, sikap atau perbuatan, dan kebiasaan buruk yang ada pada diri pribadi.** Gunakan strategi alternatif sebagai upaya menghemat waktu, karena semakin Anda mempersingkatnya, Anda semakin memiliki waktu luang pada bagian akhir rencana. Mengurangi kebiasaan buruk sama halnya menanam emas, karena akan mendapatkan waktu yang lebih berharga dalam hidup. Mengurangi kebiasaan buruk dalam hal kecil seperti sebelum berangkat kerja, Anda terlalu lama memainkan *smartphone* untuk sekedar membuka sosial media terlebih dahulu dan mengulur waktu untuk berangkat kerja. Alih-alih agar tidak terlalu pagi tiba di kantor, dan pada akhirnya, Anda datang terlambat karena ternyata terdapat kemacetan yang disebabkan oleh banjir, perbaikan jalan atau kecelakaan yang tentu di luar dugaan. Hal ini sebenarnya bisa dibalik keadaannya untuk mengatur waktu yang lebih efektif. Anda datang lebih dulu tiba di kantor, setelah itu menikmati waktu luang di kantor dengan membuka *smartphone* ‘sembari’ menunggu dimulainya jam kerja. Sangat mudah? Waktu sebenarnya dapat kita mainkan dalam berbagai keadaan, hanya dibutuhkan sebuah strategi alternatif yang tepat untuk mengelolanya. Contoh di atas merupakan hal kecil yang banyak terjadi di kalangan anak muda saat ini dengan berbagai aktivitas di media sosial.

## **B. DOES TIME ALLOCATION MATCH YOUR PRIORITY?**

Memiliki alokasi waktu terbaik merupakan hal penting untuk menentukan prioritas. Langkah pertamanya cukup jelas, bahwa Anda memiliki prioritas hidup untuk hal yang jauh lebih penting dibandingkan hal yang tidak menarik untuk Anda. Tetapi hal terbaik

adalah mengalokasikan waktu untuk perbuatan baik. Mungkin Anda memiliki prioritas utama untuk kehidupan pribadi, tapi berbuat baik tidak untuk ditunda. Ralf Waldo Emerson (seorang penyair, penulis dan dosen yang dihormati di Amerika Serikat pada abad ke 19) mengatakan bahwa tidak ada yang perlu ditunda untuk berbuat kebaikan. Anda tidak akan pernah tahu jika Anda terlambat melakukannya. Kebaikan dapat dilakukan berawal dari hal-hal kecil dalam aktivitas pribadi. Kebaikan itu mengarah pada suatu hal yang sangat bermanfaat. Anda mencintai kedua orangtua, maka Anda tidak akan menunda untuk membagi waktu bersama mereka yang tidak akan semakin muda. Kita tidak akan pernah mengetahui berapa waktu yang kita miliki untuk bekerja produktif dan memiliki banyak penghasilan serta tabungan. Kesempatan terbaik untuk membagi waktu kita bersama orangtua adalah hal prioritas jika kita terlalu sibuk dengan segala aktivitas pekerjaan. Membeli sesuatu yang bermanfaat untuk mereka atau sekedar berkumpul untuk makan bersama di luar rumah.

Bagaimana Anda memanfaatkan waktu untuk mencapai tujuan dan prioritas hidup. Jika Anda memiliki Tuhan, prioritaskan waktu untuk melibatkan-Nya di tengah segala kesibukan Anda. Akan semakin sulit untuk mengelola waktu tanpa melibatkan Tuhan sebagai prioritas utama. Kapan Anda mengalokasikan waktu untuk berdoa kepada-Nya? Semua bentuk pertolongan Tuhan tidak akan terlihat jelas tanpa mempercayai-Nya. Bagaimana kisah kematian bunuh diri bagi mereka yang tidak percaya kepada Tuhan? Sebagian dari mereka tidak mengetahui kepada siapa mereka akan meminta semua pertolongan untuk setiap kesulitan yang dihadapi.

Kita memiliki waktu yang sama, termasuk untuk beribadah meskipun tujuannya kepada Tuhan yang berbeda. Setiap yang berkuasa dan kaya tidak punya lebih banyak waktu dibandingkan

mereka yang lebih miskin atau orang biasa. Untuk setiap harta yang dimiliki dapat Anda simpan, tapi tidak untuk waktu. Jika Anda telah kehilangan waktu, itu akan hilang selamanya tanpa terkecuali. Tanpa melihat semua yang Anda miliki, yang terbaik adalah untuk berdoa kepada Tuhan Yang Mahaesa, membagi waktu terbaik yang wajib kita prioritaskan sebagaimana mestinya. Tuhan telah menciptakan manusia, sebaliknya kita wajib menciptakan prioritas untuk berdoa dan memohon semua pertolongan atas kepercayaan kita masing-masing.

Menciptakan prioritas dalam kehidupan pribadi adalah hal baik bahkan sangat terorganisasi dalam merencanakan tujuan, tapi apakah prioritas Anda penuh makna? Cobalah untuk mem-breakdown kembali apa saja prioritas Anda untuk mengalokasikan waktu? Seperti yang pernah saya jelaskan pada bab sebelumnya (baca: *Chapter 1*) bahwa banyak orang sibuk untuk mempersiapkan diri di masa depan dengan mencari sebuah pekerja melalui 'jalur cepat kaya.' Kesibukannya adalah prioritas untuk memperoleh penghasilan besar, tapi apakah cara ini seimbang dengan kemampuan yang dimiliki? Tujuannya jelas mencapai masa depan, lalu apakah masih tersisa alokasi waktu untuk hari ini? Mengalokasikan waktu hari ini bukan untuk sekedar menikmati hidup, melainkan melatih diri untuk *improvisasi* kemampuan lain yang wajib Anda persiapkan. Anda terlalu sibuk untuk mempersiapkan masa depan, maka apa yang Anda persiapkan hari ini? Saat ini dapat dikatakan bahwa Anda memiliki banyak penghasilan, mampu bersaing mendapatkan pekerjaan terbaik, hingga mempersiapkan masa depan dengan menabung sebanyak-banyaknya. Lalu apa strategi Anda hari ini untuk mempersiapkan persaingan di masa mendatang? Sekali lagi, alokasikan waktu sebagai prioritas utama untuk mempersiapkan diri Anda di masa mendatang dengan berbagai hal yang sangat bermakna.

## C. TIME ZONE

Zona waktu di kota Jayapura yaitu dua jam lebih awal dari zona waktu kota Jakarta, tapi tidak berarti Jakarta lebih lambat dari Jayapura. Setiap wilayah yang memiliki zona waktu berbeda dengan wilayah lain selalu bekerja sesuai waktu yang telah ditentukan. Jika waktu petang di wilayah Amerika pada saat musim panas lebih lama dibandingkan dengan waktu di wilayah Indonesia bukan berarti di wilayah Amerika lebih dari 24 jam dalam satu hari. Kita memiliki zona waktu masing-masing dalam setiap tempat, sama halnya dengan zona waktu yang dimiliki setiap individu.

Setiap individu memiliki perbedaan referensi, usia, dan pergerakan. Perbedaan pergerakan identik dengan adanya motivasi diri atau perbedaan kemampuan untuk bertindak lebih cepat atau lambat. Anda bertindak lambat bukan berarti Anda kalah dibandingkan yang lainnya? Saya selalu percaya bahwa Tuhan menciptakan manusia pada 'porsinya' masing-masing dan bergerak sesuai zona waktunya masing-masing. Banyak orang yang mengalami pernikahan pada usia 20 hingga 30 tahun, dan ada yang menikah di usia lebih dari 30 tahun. Ketentuannya adalah seseorang memiliki anak setelah bertahun-tahun menikah bahkan 10 tahun. Akan tetapi sebagian lebih cepat memiliki anak setelah 1 tahun menikah. Saya lulus sebagai sarjana pada usia 23 tahun, sedangkan banyak yang lulus sarjana lebih muda dari saya. Perbedaannya, banyak dari mereka mengalami kelulusan cepat dan kesulitan untuk mencari kerja, sedangkan sebagian lulus lebih lama tapi lebih cepat mendapatkan pekerjaan. Itu semua adalah hal yang sesungguhnya dialami oleh manusia.

Gianluigi Buffon, seorang penjaga gawang kesebelasan Juventus dan kapten tim nasional Italia, saat ini telah berusia 39 tahun. Selama

kurang lebih dari 20 tahun masa kariernya sebagai pemain sepak bola, ia tidak pernah merasakan gelar juara Piala Eropa dan Liga Champions. Perbandingannya dengan seorang penjaga gawang lain yaitu Iker Casillas sebagai mantan kapten tim nasional Spanyol dan mantan kapten Real Madrid. Usia Casillas saat ini 36 tahun, tiga tahun lebih muda dari Buffon, tapi Casillas lebih banyak merasakan gelar juara bersama Real Madrid dan tim Spanyol, dan gelar penjaga gawang terbaik selama dua dekade terakhir. Casillas lebih lengkap dengan menjuarai semua kompetisi terbaik di dunia termasuk piala Eropa dan Liga Champions. Apakah Casillas lebih baik dari seorang Buffon? Pada prosesnya, Casillas pindah dari Real Madrid ke FC Porto (salah satu klub sepak bola di Portugal) karena sudah tidak mendapatkan tempat terbaik dari manajemen Real Madrid yang menganggapnya sudah tua dan tidak lebih baik dari sebelumnya. Lalu apa perbedaannya dengan Buffon? Ia lebih dihargai di Juventus untuk tetap bermain di sana dan dipercaya sebagai pilihan pertama dan kapten Juventus serta tim nasional Italia. Posisinya tidak tergantikan bahkan semakin membaik bersama tim yang dibelanya. Saat ini penampilan Buffon lebih konsisten jika dibandingkan Casillas yang tiga tahun lebih muda darinya. Hal ini menunjukkan bahwa Buffon dan Casillas berada pada zona waktunya masing-masing. Seperti yang saya jelaskan sebelumnya bahwa semuanya memiliki 'porsinya' masing-masing.

Mantan Presiden Amerika Serikat, Barack Obama pensiun dari jabatannya sebagai Presiden pada usia 55 tahun, sedangkan Donald Trump menggantikannya menjadi Presiden dimulai pada usia 70 tahun. Hal ini menjelaskan bahwa tidak ada yang terlambat untuk menjadi yang terbaik, Anda bisa menjadi yang terbaik pada usia tertentu dan pada zona waktu tertentu. Anda lebih mengetahui semua pergerakan pribadi, bisa lebih cepat, sangat cepat, atau bahkan lebih

lambat. Setiap orang memiliki ‘jalur’ pribadinya sendiri, memiliki cara untuk menjadi terbaik. Itu semua tergantung pada kemampuan dan motivasi masing-masing pribadi dalam mengejar kesuksesan. Perlu diingat, bahwa semuanya tidak ada yang berjalan selama-lamanya. Anda harus sadar bahwa masa Anda baru dimulai atau telah habis.

## D. TODO LISTS

Menguasai hal-hal apa saja yang perlu Anda lakukan. Untuk waktu yang efektif adalah dengan mencakup semua tugas-tugas dan kegiatan yang harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Dalam setiap daftar tugas Anda harus dijelaskan secara detail kapan waktunya, dan berapa banyak waktu yang dibutuhkan. Terdapat perbedaan untuk tugas yang hanya butuh satu kali dikerjakan dan berulang kali. Tugas yang berulang kali dilakukan, dapat dilakukan pada waktu yang tepat.

Semua berawal dari sebuah kesadaran pada waktu dan tugas, dan kegiatan yang harus dilakukan. Semuanya memiliki skala prioritas dari yang sangat penting hingga sesuatu yang harus ditinggalkan. Bukan berarti harus menganggap bahwa hal lain tidak penting untuk dikerjakan. Melainkan, tingkat kebutuhan Anda, sesuatu yang diperlukan saat ini, besok, dan seterusnya. Jika semua perencanaan Anda sudah baik dan akurat, maka hal tersebut dapat memberikan kontrol yang besar dari semua waktu yang Anda miliki.

Anda adalah orang yang paling mengetahui kesulitan dan kemudahan apa saja atas tugas-tugas yang harus dikerjakan. Kesulitan yang lebih tinggi wajib diprioritaskan pada waktu awal, dan hal yang tingkat kesulitannya lebih rendah maka bisa ditempatkan pada bagian akhir. Ini tentu berbeda dengan kondisi pada saat ujian yang

mana kita selalu diberikan nasihat oleh guru, bahwa cara efektif untuk ujian adalah mengerjakan sesuatu yang mudah terlebih dahulu dibandingkan sesuatu yang lebih sulit. Sesuatu yang kita kerjakan sehari-hari bukan soal ujian nasional atau ujian semester, melainkan hal-hal yang bermakna dan memiliki esensi untuk kehidupan kita masing-masing. Setelah Anda mengerjakan yang paling sulit, kemudian mencapai tingkatan lebih rendah, maka Anda memberikan solusi atas rencana pribadi. Pastikan rasa lelah akan berada pada dua hari terakhir dalam satu minggu. Biasanya pada Sabtu dan Minggu sebagai hari untuk berlibur, berkumpul bersama keluarga, dan bersosialisasi dengan teman atau sahabat.

Anda memiliki teman-teman dan sahabat yang akan setia untuk membantu hal-hal yang mampu mereka lakukan. Semakin banyak memiliki relasi, Anda akan semakin mudah untuk mencari berbagai informasi yang membantu dalam mengerjakan tugas atau kegiatan. Jika Anda memiliki tim dalam pekerjaan, maka Anda berhak untuk membagi tugas kepada mereka. Mengaturnya untuk *win-win solution* (solusi saling menguntungkan) agar tidak ada beban yang berlebihan pada diri sendiri. Ini merupakan seni untuk memainkan waktu secara efektif karena Anda tidak mungkin hanya mengerjakan satu atau dua kegiatan setiap minggu.

Sesekali menolak sesuatu dari orang lain. Hal ini dapat dilakukan di saat semua kegiatan sulit untuk dikerjakan dalam waktu singkat. Tawaran yang Anda tolak bisa mengenai tugas-tugas tambahan atau bepergian untuk sekedar 'nongkrong' atau 'ngopi' bersama teman-teman. Segala sesuatu berdasarkan pembelajaran yang dapat dilakukan perlahan dan terus menerus. Jika khawatir untuk menolak sesuatu, sebagai solusi, Anda bisa menggantinya di waktu lain. Di samping itu, alasan yang kuat menjadi sebuah '*senjata*' terbaik untuk sebuah penolakan. Dengan itu, Anda dapat mengalami perubahan-

perubahan yang efektif dan segala sesuatu yang dikerjakan sangat bermakna.

## E. DON'T TRY TO BE PERFECT

Setiap individu memiliki harapan untuk melakukan segala sesuatu dengan sempurna, dan hal tersebut sebenarnya sangat mengganggu di dalam pikiran Anda termasuk mengganggu dalam mengatur waktu pribadi. Saya pernah bekerja pada sebuah restoran, di sana saya memiliki bos yang cukup *perfectionist*. Ini sangat membantu untuk suatu pengembangan diri. Tapi di sisi lain, hal ini sebenarnya mengganggu orang lain untuk mengatur waktunya masing-masing. Banyak karyawan yang mengerjakan tugasnya secara mendetail hingga mengorbankan waktunya untuk lembur, tapi yang terjadi adalah sebuah selera. Yang diharapkan seorang bos adalah hal-hal kecil yang tidak perlu diperhatikan dan tidak akan berpengaruh pada nilai pekerjaan Anda bahkan tidak akan mencapai kegagalan pada tugas atau pekerjaan. Mencari kesempurnaan untuk hal-hal kecil pada waktu yang sempit, itu akan membuang waktu pribadi untuk melakukan tugas lain yang lebih penting. Saya tidak menyarankan Anda untuk tidak detail dalam mengerjakan tugas, melainkan Anda yang paling mengetahui hal apa saja yang harus disempurnakan untuk waktu yang memungkinkan. Kecil kemungkinan jika harus mengikuti selera orang lain yang sebenarnya tidak ada sebab akibat yang akan berpengaruh pada hasil akhir. Pembelajarannya adalah mencoba untuk menyempurnakan yang akan berpengaruh pada hasil akhir, itu cukup untuk menjadi lebih detail.

Teknik yang membantu Anda untuk lebih detail adalah dengan mengakumulasi tugas yang memerlukan waktu panjang dengan

mengerjakannya secara bertahap. Bukan tidak mungkin tugas Anda akan lebih sempurna untuk waktu yang cukup panjang karena Anda melakukannya secara bertahap dengan mengakumulasi setiap bagian pada tugas pribadi. Sekali lagi, bukan mencoba untuk menjadi sempurna, tapi tambahkan poin untuk 'porsi' waktu dan kesulitan yang tepat, hal ini akan membantu Anda untuk mengelola waktu secara efektif.

**F.**

## **WHEN IS THE RIGHT TIME TO BEGIN SOMETHING?**

Anda yang paling tahu kapan waktu terbaik untuk lebih produktif? Semuanya memiliki fase yang berbeda di setiap waktu. Jika bekerja 8 jam setiap hari, berarti 1.800 jam per tahun, besar kemungkinan Anda akan merasakan fase jenuh untuk waktu tertentu. Anda dapat menemukan periode terbaik untuk memulai meningkatkan produktivitas kerja. Tidak perlu memaksakan sesuatu di saat Anda merasa jenuh dan sulit untuk produktif, karena itu akan berpengaruh pada hasil kinerja individu. Untuk menyusun rencana terbaik, dengan memperhatikan waktu terbaik untuk bekerja atau mengerjakan tugas-tugas.

Tentukan target Anda setiap hari untuk mengerjakan banyak hal, jika karyawan yang bekerja selama 8 jam per hari, maka waktu terbaik adalah 4 jam pertama untuk menargetkan pekerjaan Anda agar cepat selesai. Waktu yang tersisa bisa digunakan untuk *meeting*, merespons *email* masuk, *browsing* internet atau melakukan aktivitas kerjaan ringan yang lainnya. Pada waktu 4 jam pertama Anda mempunyai

tenaga dan pikiran lebih *fresh* dan bukan saatnya untuk menunda pekerjaan, karena waktu tersebut untuk mengambil keputusan terbaik dan mengurangi kekeliruan, karena tingkat jenuh atau letih yang dirasakan. Cara ini lebih efektif untuk mencapai *deadline*, dan Anda tidak harus bersikap '*flat*' untuk bekerja produktif selama 8 jam penuh.

Waktu terbaik untuk mengerjakan sesuatu akan menyibukkan Anda pada sebuah tugas, maka Anda berhak untuk mengabaikan berbagai hal yang dapat mengganggu aktivitas pribadi. Keputusannya ada di tangan Anda, untuk membiarkan fokus pada waktu produktif. Anda berhak menolak tawaran dari rekan jika ada yang meminta bertemu, dan jadwalkan pada waktu yang tepat untuk bertemu dan di luar waktu terbaik Anda.

## G. EVALUATION

Cara terbaik mengoptimalkan waktu adalah dengan memahami di mana Anda telah menghabiskan waktu dan dapat menggunakan catatan rekaman (*log*) untuk merekam semua aktivitas pribadi. Agar lebih efektif, Anda melakukannya selama dua hingga tiga minggu. Dalam catatan rekaman, Anda harus mencatat semua aktivitas per jam ketika terbangun, dan berapa jumlah waktu yang dialokasikan untuk setiap tugas, pekerjaan, istirahat, dan bersosial. Setelah itu, analisis kapan dan di mana Anda telah menghabiskan waktu dan coba untuk membuat rencana perubahan untuk mengoptimalkan waktu, serta wajib fokus pada kegiatan paling penting agar dapat diselesaikan terlebih dahulu. Hindari kegiatan yang tidak memberikan nilai *plus* untuk kehidupan pribadi, seperti Anda telah tercatat telah membuka media sosial 30 kali per hari, maka untuk menghemat waktu, bisa

merubahnya menjadi 10 kali sehari dalam waktu yang singkat, dan meminimalkan menjadi lebih sedikit setiap hari.

Ketika Anda mengalami beberapa perubahan jadwal atau rencana, perlu untuk memiliki banyak waktu dari tujuan yang telah ditetapkan. Jika jadwal Anda menyuruh melakukan sesuatu, lihat catatan *log* untuk jawaban yang memperlihatkan “jarang” bahkan “tidak pernah.” Anda yang lebih mengetahui kenapa belum ada kemajuan dari apa yang diharapkan. Apakah itu realistis atau pengharapan Anda terlalu tinggi? Anda bisa berbagi sebuah cerita kepada orang lain untuk mengelola waktu agar lebih efektif dan mintalah evaluasi kepada mereka mengenai apa yang telah Anda kerjakan sehari-hari, untuk kepentingan pekerjaan, mintalah evaluasi kepada atasan. Jadikan diri sendiri untuk lebih siap dan fokus terhadap berbagai pekerjaan. Sesuaikan kembali hal-hal yang realistis untuk memperkirakan waktu. Jika Anda merasa ini telah berjalan lambat, Anda bisa melakukannya sebagai “*multitasking*” yaitu melakukan berbagai pekerjaan dalam waktu yang sama. Jadikan diri Anda untuk lebih fokus dan sadar mengenai berbagai hal-hal penting dalam kehidupan pribadi.

Melalui evaluasi, Anda dapat mengetahui apakah Anda telah mempergunakan waktu secara tepat dan bijaksana. Setelah itu, membandingkan dengan kesalahan yang telah dilakukan, dan pencapaian yang telah Anda raih. Hal ini dapat membantu untuk memperbaiki dan meminimalisasi segala bentuk kegagalan pada waktu selanjutnya. Untuk belajar dari sebuah kesalahan, maka Anda menjadi lebih bijak dan dapat mengelola waktu dengan baik, lebih berhati-hati untuk melakukan tindakan dan berada pada ‘jalur’ zona waktu Anda.

**H.**

## TIME MOVES FORWARD FOR A REASON

Waktu yang berjalan tidak akan pernah berkhianat, berjalan dengan kecepatan yang sama untuk seluruh bagian di alam semesta. Waktu tidak akan menyimpang, waktu yang telah berjalan tidak dapat diganti, maka sebelum datang sebuah penyesalan pada diri kita, manfaatkan waktu dalam setiap detik yang akan tiba.

Semakin jauh pada kehidupan, semakin waktu mencapai batasan usia. Tugas seorang manusia untuk berkelana pada pergerakan waktu yang semakin maju. Bertambahnya usia bukan untuk dirayakan secara *euphoria*, melainkan sebagai evaluasi kita dalam memanfaatkan waktu seiring bertambahnya usia.

Hakikatnya, masa kehidupan kita akan semakin berlalu seiring berjalannya waktu.

Waktu yang telah berlalu adalah emas yang tidak ternilai harganya. Dengan itu semua, kita dapat 'membeli' semua ilmu pengetahuan, harta, pekerjaan, keluarga, teman, pasangan, dan amal kebaikan kita untuk kehidupan selanjutnya.



Sebab, dengan kekuatan waktu, menjadi faktor kehidupan manusia untuk memperoleh hasilnya di masa mendatang. Oleh karena itu, manfaatkan waktu dengan baik sebagai pekerjaan tidak ternilai dalam ukuran suatu nilai. Setiap embusan nafas akan bermanfaat dari kehidupan ribuan tahun di dunia apabila tanpa makna untuk diri sendiri dan orang lain. Waktu yang kita gunakan akan dipertanggungjawabkan kepada Tuhan.







CHAPTER 3

# ASK OR DOUBT?



*If in doubt, please ask!* Pada bab ini *ask* dan *doubt* adalah dua hal yang berbeda, saya akan menjelaskan agar Anda tidak banyak berpikir pada sebuah keraguan yang berujung pada kesalahan. Keraguan sebagai hal yang wajar, tapi keraguan yang tidak bisa dipertanyakan merupakan suatu hal yang wajib ditinggalkan. Jika ragu, maka bertanya, tetapi jika ragu dan tidak ada yang bisa menjawab keraguan, maka tinggalkan! Bab ini tentu berkaitan dengan bab sebelumnya dan selanjutnya.

## A. LEAVE DOUBT IN YOUR MIND

Saya sering memiliki pertanyaan apakah yang selama ini saya lakukan sudah cukup, memiliki penghasilan yang mencukupi atau memiliki cukup kemampuan untuk “*sukses*.” Saya pernah mempertanyakan ini secara langsung, mungkin Anda juga demikian, terutama kepada diri sendiri, karena manusia telah menghabiskan waktu yang lama dari kehidupan muda menuju dewasa, dan sebagian sering terjebak dalam keadaan takut dan ragu-ragu secara terus-menerus. Bagaimana yang telah kita lakukan selama ini dan selanjutnya, apakah *do and don't*?

Untuk menjalankan kehidupan, terkadang kita harus bertindak sedikit lebih “*nekat*,” namun bukan tanpa perhitungan atau “*membabi buta*.” Tetapkan pilihan, dan jangan banyak membuang waktu agar tidak terjebak pada keraguan. Mungkin hasrat kita sangat tinggi untuk mencapai hasil yang maksimal, tetapi terkadang menjadi ragu untuk bertindak karena risiko yang kita hadapi juga begitu besar. Jika kita ingin memancing ikan yang besar, maka kita harus memancingnya pada air yang lebih dalam. Dengan demikian, jika

kita menginginkan hasil yang lebih besar maka kita harus lebih siap dengan segala risiko yang lebih besar.

Sifat ragu-ragu harus kita hindari. Pada dasarnya, sifat ini merupakan tipu daya yang membawa kita pada sebuah kebingungan. Jika kita membiasakan diri untuk ragu-ragu dalam mengambil keputusan, kita akan menjadi “bola pingpong” dalam menjalani hidup ini. Kita akan mudah didorong dan dipengaruhi, karena kita tidak punya pendirian. Terdapat beberapa sebab yang membuat seseorang merasa ragu-ragu dalam memilih, yaitu sebagai berikut:

## 1. KARENA IMANNYA LEMAH.

Jika kita kaitkan dengan ilmu agama, umumnya para ulama atau pemuka agama selalu mengingatkan kita untuk tidak ragu-ragu jika kita percaya Tuhan. Sikap ragu-ragu biasanya merupakan tipu daya setan. Kita dinilai memiliki iman yang lemah. Jika ragu dalam mengambil keputusan. Sementara itu, orang yang imannya kuat akan sulit terpengaruh dalam mengambil keputusan.

## 2. MENTAL LEMAH.

Jika merasa ragu, umumnya karena mentalnya lemah, atau terlalu *perfectionist*. Orang yang *perfectionist* umumnya terlalu banyak berpikir, mempertimbangkan, dan selalu merasa ada yang kurang. Jika kita memiliki mental yang lemah, kita tidak akan punya pendirian, dan akhirnya takut mengambil risiko. Kita akan semakin hancur jika terlalu mengharapkan kesempurnaan. Kita malah akan semakin dekat dengan sikap ragu-ragu. Betapa cemerlang seorang Bapak Joko Widodo

yang memiliki strategi untuk merevolusi mental bangsa Indonesia. Kita, Indonesia, sebagai bangsa yang kaya, harus diimbangi dengan mental yang kuat. Tentunya agar terhindar dari sifat mudah terpengaruh.

### **3. SERING BERPIKIR NEGATIF.**

Selain mental lemah, kita juga sering disibukkan dengan pikiran negatif terhadap berbagai hal. Jika banyak yang memiliki pikiran tersebut, kita akan semakin ragu jika dihadapkan pada suatu pilihan. Orang yang berpikir negatif tersebut menjadi ragu-ragu untuk mengambil keputusan, karena pilihan yang akan diambil terlihat negatif. Penyebabnya, karena mereka sering memikirkan hal-hal yang tidak penting dan merenung untuk menghabiskan waktu. Semakin mudah termenung, maka semakin mudah pikiran kita dipengaruhi oleh setan.

### **4. KURANGNYA PENGETAHUAN ATAU PENGALAMAN.**

Pentingnya suatu pembelajaran bagi setiap individu adalah untuk memperkaya pengetahuan dan pengalaman. Jika pengetahuan dan pengalaman kurang, hal tersebut menyebabkan kita mudah untuk ragu-ragu. Misalnya, saat kita memutuskan untuk memilih agama atau kepercayaan, sementara pengetahuan mengenai agama kita sangat kurang. Alhasil, kita akan semakin kuat untuk menjadi orang yang ragu-ragu.

### **5. MEMILIKI TRAUMA.**

Bisa jadi, seseorang memiliki pengalaman tidak menyenangkan. Jika sering ragu-ragu dalam mengambil keputusan, umumnya

karena pengalaman masa lalu orang tersebut yang sering dimarahi, 'dicemooh,' diremehkan, bahkan ditegur karena hal-hal kecil dan lain sebagainya. Jika masa kecil kita sering teringat, akibatnya akan menyisakan luka hingga saat ini pada batin kita. Terdapat emosi di dalam luka masa lalu. Saya memiliki prinsip, jika orang tua saya keras, saya tidak akan melakukan hal yang sama kepada anak saya. Karena setiap cara yang kita pilih dalam mendidik anak, akan berpengaruh pada pembentukan karakter anak, bahkan mungkin selalu terbawa saat beranjak dewasa.

Menurut penelitian dari *usatoday.com*, 967 keluarga di Amerika melakukan kekerasan terhadap anak. Terdapat beberapa hasil penelitian yang ternyata sangat menarik. Dari 90% orangtua yang disurvei mengaku pernah menegur dan memarahi anak mereka dengan keras dan kasar. Unikny, para orangtua ini berpikir bahwa kekasaran bisa mengubah anak mereka menjadi lebih baik. Ini merupakan sikap yang sangat salah. Ternyata, cara tersebut menjadi 'bumerang' bagi para orangtua. Anak-anak yang tumbuh dengan aturan yang sangat ketat dan sering dimarahi orangtua justru menderita gangguan psikologis ketika dewasa. Memarahi anak-anak dengan keras tidak memecahkan masalah, tetapi malah membuat luka pada diri mereka. Akibatnya, mereka bisa menjadi seorang pendendam, dan merasa ragu-ragu.

Bahkan berdasarkan (HR Bukhori), Rasulullah saw. telah menegaskan bahwa yang paling berhak atas pemberian kita adalah keluarga kita sendiri. Merekalah yang harus diprioritaskan pertama kali. Jangan sampai keluarga kita masih kekurangan, tetapi kita malah bersedekah ke mana-mana. Inilah pendidikan anak yang benar.

Termasuk sedekah ilmu yang kita berikan kepada anak. Berdasarkan hasil penelitian dari Ashton-James pada 2013, dijelaskan bahwa orangtua yang selalu mendahulukan kepentingan dan kebutuhan anak memiliki pribadi yang hangat dan menyenangkan di lingkungan sosialnya. Bukankah ini hal yang menarik? Selain itu, sikap yang demikian juga ampuh dalam menghalau energi negatif yang bisa merusak *mood* sepanjang hari. Inilah manfaat dari memberi dan memprioritaskan anak (sumber: kompas.com).

Setelah dinyatakan lulus dalam ujian skripsi, saya bekerja sebagai *server* di salah satu restoran di jalan Tirtodipuran, Yogyakarta. Dalam pikiran saya, apakah itu sebuah langkah menuju kesuksesan? Meskipun itu bukan apa yang sebenarnya telah saya inginkan untuk diri saya sendiri. Saya pernah meragukan diri saya sendiri, kondisi saat itu adalah teman-teman saya sudah bekerja di berbagai perusahaan terkenal di Indonesia, sedangkan saya masih menjadi seorang *server* restoran. Setelah mendapatkan tawaran dari tetangga kos, saya meragukannya dari titik di mana saya membuat keputusan berdasarkan keadaan yang tidak memiliki banyak pilihan, karena saya harus mencari kerja. Saya memperhitungkan bagaimana dengan waktu yang saya miliki untuk bekerja di sana, ini di luar rencana awal saya, dengan berbagai keraguan dan menebak diri sendiri.

Saya berusaha untuk yakin meninggalkan keraguan di dalam pikiran. Rencana saya ubah untuk ke depannya dan saya memilih untuk menerima pekerjaan menjadi *server* restoran. Ternyata, saya menikmati pekerjaan itu selama dua bulan meskipun kondisi fisik sering merasakan kelelahan karena harus membawa makanan dan minuman kepada para pelanggan selama 7 jam kerja per hari. Pada prosesnya, saya mendapatkan banyak pengalaman berharga karena memiliki banyak relasi “bule” untuk sekedar berbincang bahkan

hingga melanjutkan obrolan di tempat lain karena mereka menerima pertemanan saya. Di samping itu, nilai TOEFL saya naik dengan membiasakan diri berbicara dengan orang asing di sana. Itu sangat berharga bagi saya, setelah keputusan penting telah saya putuskan bahwa selalu ada hikmah dari setiap jalan yang telah saya pilih.

Saya telah menemukan hal-hal yang membantu menghilangkan keraguan diri dan meningkatkan kepercayaan diri saya. Evaluasinya, saya mengubah rencana kerja saya di perusahaan lain dengan mempertimbangkan keuntungan yang saya peroleh setelah membuat keputusan, termasuk meninggalkan keraguan, karena saya dibantu beberapa jawaban dari teman-teman lain untuk mempertimbangkan pilihan dengan keuntungannya, dengan kata lain *win-win solution*. Saya selalu percaya bahwa Tuhan memberikan keraguan agar saya dapat mempertimbangkan sesuatu yang bermakna dengan mencari tahu melalui berbagai sumber, termasuk menanyakan sesuatu kepada orang yang lebih mengetahui.

Melalui pengalaman yang telah berlalu, saya menemukan beberapa kesimpulan untuk dibagikan melalui buku ini:

## **1. BERHENTI UNTUK MEMBANDINGKAN PRESTASI DENGAN ORANG LAIN, ATAU MERASA DIRI SENDIRI LEBIH BURUK DIBANDINGKAN ORANG LAIN.**

Saya merasa ragu ketika saya membandingkan apa yang saya lakukan dengan apa yang orang lain lakukan. Ketika saya membandingkan prestasi saya untuk teman kuliah, dan saya mulai merasa kalah dan belum ideal untuk masuk ke perusahaan besar. Prestasi teman-teman saya adalah apa yang pantas mereka terima dan mereka berada di zona

waktunya (baca: *Chapter 2*). Saya telah sukses dalam menjalani kehidupan pribadi. Ketika bekerja, itu akan melatih saya untuk profesional dalam mengikuti diri dan membuat saya merasa lebih baik. Kemauan untuk belajar dan *aware* dalam mempersiapkan tantangan dan persaingan di masa mendatang menjadi sebuah pembeda bagi saya.

## 2. MELUPAKAN APA YANG ORANG LAIN PIKIRKAN TENTANG DIRI SAYA.

Jika Anda peduli dengan apa yang orang lain pikirkan atau katakan, maka Anda telah menghambat diri. *Style* saya lebih suka untuk tidak menghakimi dari apa yang dipikirkan orang lain tentang saya dan kritik yang berisiko. Khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain tentang Anda, akan terus membawa diri pada keraguan dan memunculkan banyak pertanyaan pada diri Anda sendiri. Jika telah memiliki rencana terbaik, yang patut Anda persiapkan adalah melepaskan pendapat orang lain tentang Anda. Jika Anda tidak melakukannya, Anda akan selalu menemukan diri dalam keadaan ragu karena terlalu banyak pertimbangan. Saya banyak belajar dari seorang penyanyi Young Lex, sosok artis yang kontroversial, memiliki banyak *haters* dan tidak sedikit juga *fans* untuk dirinya. Saya pribadi tidak membencinya dan juga tidak menyukainya. Yang saya pelajari adalah sikapnya yang berani untuk menyampingkan pendapat orang lain tentang dirinya, dan tidak ‘menyurutkan’ niatnya untuk tetap berkarya. Ia mengatakan bahwa “Tuhan aja punya *haters*, apalagi kita yang manusia” menurutnya *haters* itu hal biasa dan tidak perlu diambil pusing. Saya belajar dari sosok Young Lex yang kontroversial. Mungkin saya tidak memiliki *haters* atau bisa saja ada yang membenci saya, tapi

yang saya pikirkan adalah sudah semestinya kita hidup di dunia untuk mempersiapkan diri terhadap persepsi negatif banyak orang tentang diri kita masing-masing.

### **3. MEMBUAT KEPUTUSAN KEMUDIAN PERBAIKI.**

Terperangkap dalam suatu keputusan adalah cara tepat untuk ‘menyirami benih-benih’ keraguan diri. Ini sangat mudah dalam percobaan membuat keputusan. Tentukan pilihan, kemudian berpikir bagaimana prosesnya dan bagaimana menjawab pertanyaan-pertanyaan. Jika Anda harus memilih dengan membawa opsi A atau B, begitu pun seterusnya, yang perlu anda lakukan untuk meminimalisasi keraguan adalah membuat keputusan, dan kemudian sempurnakan di sepanjang jalan.

### **4. ANALOGINYA SEPERTI MENULIS SURAT UNTUK ANDA DENGAN TULISAN TANGAN ANDA SENDIRI.**

Setiap orang pernah mendapatkan pujian. Itu dapat menjadi sebuah motivasi atau kesenangan terhadap kebanggaan diri, tapi itu semua bukan untuk dibanggakan. Karena untuk menjadi terbaik adalah dengan membawa diri kepada peningkatan. Ketika berada di titik terendah, Anda banyak mengalami sebuah keraguan. *No one can pick you up?* Pada situasi ini, selalu ada orang yang tersisa untuk mengangkat Anda, yaitu diri Anda sendiri. Menuliskan surat untuk Anda melalui tulisan tangan Anda sendiri. Apa yang saya lakukan sebelumnya adalah menulis surat dengan tulisan tangan saya dari sisi terang kepada bayangan diri saya. Pada dasarnya semua akan baik-baik saja, karena adanya motivasi diri minimal dari

satu orang, yaitu diri sendiri. Setelah masa buruk berlalu, maka cara tersebut akan membantu Anda merasa lebih baik.

## **5. MENDENGARKAN SEORANG MOTIVATOR DAN MEMBACA BUKU MOTIVASI.**

Satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah dengan mendengarkan motivator yang sesuai dengan selera Anda, atau membaca buku dan artikel mengenai motivasi diri. Dengarkan atau baca saat waktu-waktu luang, misalnya pada saat di perjalanan kereta, bus, atau jam istirahat di kantor. Saya merekam setiap kata, dan mengikat tulisan-tulisan untuk menemukan motivasi diri dan menjawab berbagai keraguan di dalam diri, *and always pick me up*.

## **6. MENULIS PADA JURNAL TULISAN ANDA SETIAP HARI SEBAGAI RASA SYUKUR.**

Ini cara yang tidak harus semua orang lakukan, tapi sebaiknya ini dilakukan. Oleh sebab itu, hal baik akan muncul melalui niat baik. Anda bersyukur, maka Anda telah mengakui hal baik yang telah diperoleh, serta mengagumi nikmat dari Tuhan. Melaluilah catatan tersebut, Anda bisa fokus pada apa yang telah dicapai, apa selanjutnya yang harus diraih dan evaluasi diri untuk belajar dari sebuah kegagalan. Ini merupakan investasi energi melalui rasa syukur. Kita akan banyak menemukan banyak hal baik di masa depan. Perasaan syukur menempatkan kita sebagai hamba yang berpikir positif. Ketika kita berpikir positif, kita akan merasa baik. Selanjutnya, setelah kita merasa baik, maka hal-hal baik akan terjadi dan kita juga akan jauh dari keraguan.

## **7. TEMUKAN 'PENGGEMAR' ANDA DAN KEMUDIAN JAGA HUBUNGAN BAIK BERSAMA MEREKA.**

Penggemar terbesar Anda adalah orang-orang yang dimulai melakukan hal-hal kecil untuk Anda. Hal ini tentu Anda sendiri yang paling mengetahui siapa 'penggemar' pribadi? Anda wajib menemukan 'penggemar' Anda, dalam lingkup kecil mungkin dimulai dari keluarga, lalu teman-teman, hingga pasangan. Mereka akan selalu ada dan mengagumi Anda karena melakukan hal-hal terbaik. Setelah itu, perbaiki hubungannya bersama mereka untuk menarik kekuatan dan kepercayaan diri dari mereka, karena mereka akan membawa energi positif untuk Anda.

## **8. GUNAKAN 'MANTRA' YANG ANDA MILIKI.**

Saya selalu memiliki mantra untuk pola yang akan terjadi dalam kehidupan pribadi. Bahwa untuk mengurangi suatu keraguan adalah dengan cara melihat pola, kemudian katakan sebuah 'mantra' untuk memperbaiki keadaan. Selama bertahun-tahun saya selalu mengulangi kalimat tersebut pada saat saya ragu-ragu dan anggapan bahwa pola tersebut akan terjadi lagi seperti pengalaman buruk yang pernah saya alami atau yang orang lain alami. 'Mantra' saya adalah "*it's so different*" yang akan mengarahkan pikiran saya untuk menjawab keraguan. Saya sering 'dihantui' rasa takut berlebihan, tapi saya menjawab keraguan dengan menggunakan mantra tersebut. Sehingga, saya bisa mengubah persepsi saya agar yang saya pilih tidak seperti hal buruk yang pernah saya alami sebelumnya. Saya mendengarkan kata hati untuk menjawab keraguan, bahwa saya merasa lebih baik dan tidak perlu ragu dalam membuat keputusan. Bagaimana dengan 'mantra' yang Anda miliki? *You doing great things for yourself.*

## B.

# HOW TO PROFIT FROM DOUBT IN YOUR LIFE

Sifat ragu-ragu pada dasarnya merupakan tipu daya. Jika kita terbiasa untuk terjebak dalam keraguan dan sulit mengambil keputusan, sebenarnya kita mungkin menjadi orang yang tidak memiliki pendirian. Perlu membuat diri kita “anti-rapuh.” Bukan berarti bekerja sama dengan jasa asuransi, melainkan mengatur hidup kita sedemikian rupa untuk mendapatkan keuntungan dari semua ketidakpastian dan keraguan di dalam kehidupan. Kita perlu aktif mencari risiko, di mana pun kita berada, dan temukan strategi terbaik yang menghalangi keuntungan dari ketidakstabilan.

Anda harus benar-benar mendapatkan keuntungan dari ketidakpastian dan keraguan. Kemudian Anda bisa melakukan lebih dari sekadar menciptakan beberapa pilihan spekulatif dalam kehidupan untuk mendapatkan keuntungan di masa depan. Lebih tepatnya adalah apa yang sebenarnya dapat Anda lakukan untuk membuat hidup menjadi “anti-rapuh.” Perlu memikirkan untuk mengekspos diri, dan membiarkan hal-hal lain yang mengambil keuntungan dari suatu keraguan. Sebagian orang lebih banyak memilih menjadi wirausahawan dengan penuh risiko, misalnya kebangkrutan. Sebagian lagi banyak mengatur pikiran mereka untuk menjadi “kepala ular sawah dibandingkan menjadi buntut ular kobra.” Singkatnya, mendirikan usaha sendiri atau memiliki pekerjaan terbaik di perusahaan kecil lebih baik daripada di tempat besar tetapi hanya menjabat sebagai karyawan, bawahan, atau junior.

Saya telah mengamati alasan sebagian orang di atas. Mereka mengatakan bahwa bekerja di perusahaan kecil akan memiliki

pengalaman, pembelajaran, dan peningkatan *soft skills* lebih baik dibandingkan bekerja di perusahaan terkenal. Menurut mereka, bekerja di perusahaan kecil lebih berisiko untuk konflik internal karena biasanya perusahaan hanya mampu memberikan gaji ‘pas-pasan’ kepada karyawannya. Anda bisa menyusun strategi *marketing* dari awal dan tahap permulaan, dengan itu Anda lebih banyak mengetahui pasar, bagaimana pasar berkembang dan mengamati perilaku konsumen terhadap minat produk yang perusahaan tawarkan. Pengalaman itu yang sebenarnya tidak banyak Anda dapatkan di perusahaan terkenal yang sudah memiliki *positioning* kuat, dan Anda belajar dari senior di perusahaan dengan fasilitas yang lebih lengkap. Sama halnya jika mendirikan usaha pribadi, maka Anda akan memulainya dari permulaan. Menyusun strategi terbaik untuk masa depan usaha Anda, dan perkembangannya tergantung dari kemampuan manajerial. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Rhenald Kasali yang telah saya jelaskan pada bab 1 (baca: *Chapter 1*).

Semua langkah yang kita ambil untuk memperlancar risiko sehari-hari yang membuat hidup ini semakin rapuh dari sebelumnya. Modernitas mempermudah hidup untuk lebih “ramping,” “mulus” dan “efisien” di seluruh dunia. Kita harus memberikan sesuatu, terutama karena dunia ini begitu kompleks dan saling berhubungan satu sama lain. Maka untuk mendapatkan keuntungan dari ketidakpastian dan keraguan, kita perlu melakukan lebih dari sekadar membuat diri kita kuat dan menjadi “anti-rapuh.”

Kita selalu mencoba menjadi sempurna, maka kita tidak akan pernah menemukan hal tersebut pada sifat manusia dan semua hasil ciptaan manusia. Dunia diciptakan oleh yang Maha Kuasa dengan memunculkan berbagai masalah, maka kita akan selalu menemukan ketidakpastian dan keraguan. Semua jalan yang kita tempuh sudah pasti penuh risiko. Oleh karena itu, coba untuk membuat keputusan

dengan pendirian yang kuat dan “anti-rapuh” dan siap menghadapi risiko, karena sifat ragu-ragu akan selalu menghancurkan kita.

Sebagai contoh, seorang Basuki Tjahaja Purnama atau lebih dikenal sebagai “Ahok” yang pernah menjabat sebagai Gubernur DKI Jakarta. Posisinya akan digantikan oleh Anies Baswedan yang memenangkan Pilkada untuk Provinsi DKI Jakarta April 2017. Ahok sebagai sosok yang memiliki karakter kuat dan memiliki pendirian untuk menghindari sifat ragu-ragu. Ketegasannya ditunjukkan melalui kebijakan di pemerintahan DKI Jakarta; membenahi birokrasi yang korup, mengatur pasar tradisional, memindahkan penduduk dari bantaran sungai, dan menutup tempat hiburan yang meresahkan warga Jakarta.

Keputusan Ahok dapat dikatakan “nekat” karena seperti yang kita ketahui bahwa tempat hiburan malam biasanya dilindungi oleh oknum pejabat, tentara atau polisi. Ahok memerintah Satpol PP untuk menutup hiburan malam yang menjadi target, akan tetapi sifat ragu-ragu berpihak pada Satpol PP yang lebih mengetahui kondisi lapangan. Sebagai solusi lain, Ahok menghubungi Kabareskrim yang saat itu masih dijabat oleh Suhardi Alius untuk mendukung kebijakannya. Setelah mendapatkan dukungan dari Kabareskrim, Ahok “kuat” dengan pendiriannya. Padahal, selama bertahun-tahun lokasi tersebut seperti tidak tersentuh oleh hukum. Kebijakan lainnya adalah pada saat Ahok membenahi pasar Tanah Abang. Ia berhadapan dengan preman-preman pasar dan politisi yang sering memeras pedagang di pasar tersebut.

Kebijakan terpenting pada masa jabatannya yaitu pada saat membenahi birokrasi di Jakarta yang selama ini dinilai korup dan mendapat citra yang kurang baik di masyarakat. Ia selalu percaya bahwa tidak semua pegawai buruk. Menurut Ahok, di atas 60%

pegawai negeri di Jakarta baik, akan tetapi sisanya akan ia 'sikat' jika terbukti korup dan memainkan uang rakyat.

Menurut Ahok, untuk meningkatkan kinerja dan meningkatkan mental pegawainya adalah dengan menaikkan tunjangan kinerja, itu akan menjadi *win-win solution* untuk kinerja yang lebih baik. Pegawai negeri harus berada lebih dari pegawai swasta. Dengan demikian, orang-orang akan lebih tertarik menjadi pegawai negeri dan meningkatkan kapasitasnya dalam melayani rakyat dengan lebih baik.

Dalam memberantas korupsi, Ahok tidak ada keraguan untuk bersikap transparan dalam pemerintahannya. Unikny, ia meminta semua pegawainya untuk merekam rapat-rapat dan mengunggah videonya di Youtube agar masyarakat dapat melihatnya. Meskipun masyarakat ada yang menilai sikap Ahok yang pemaarah dan mengungkapkan kata-kata kotor, termasuk saat memimpin rapat. (contoh di atas diilhami dari buku "*Semangat dan Totalitas Membangun Negeri*" karya Tim Kick Andy)

Tentu untuk menjadi seorang pemimpin harus memutuskan segala sesuatu agar terhindar dari sifat ragu-ragu, termasuk keputusan penuh risiko dari seorang Ahok. Semua bisa berubah lebih baik asal bekerja keras. Oleh karena itu, Ahok hanya bermaksud untuk menegakkan keadilan sosial bagi seluruh warga Jakarta, meskipun ia dihadapkan dengan berbagai tantangan yang mengancam dirinya untuk mengubah rencananya. Dari contoh kasus di atas, sebenarnya secara tidak sengaja Ahok telah mengambil keuntungan dari ketidakpastian dan keraguan. Ahok mencoba untuk bertindak dengan menyusun *plan B* atau setelahnya di saat bawahannya bersikap ragu-ragu untuk menjalankan perintah atasan. Dengan Ahok melaporkan kepada Kabareskrim untuk meminta dukungan, keadaan akan semakin

membaik. Strategi yang ia susun lebih tergolong “aman” karena pihak Kepolisian mendukung kebijakannya secara langsung. Mungkin akan lain ceritanya jika *plan A* yang dijalankan oleh Ahok.

Anda bisa mengambil keputusan terbaik atau menyusun strategi sebagai bentuk mengambil keuntungan dari ketidakpastian dan keraguan dalam hidup Anda. Keuntungan tentu akan berpihak kepada Anda dan orang-orang yang terlibat. Oleh karena itu, setiap keraguan akan selalu muncul yang mungkin dapat Anda manfaatkan untuk suatu keuntungan yang lebih besar.

**C.**

## WHY THE QUESTION IS MORE IMPORTANT THAN ANSWER?

Kita akan tahu bahwa mungkin kita banyak meminta pertolongan. Itulah cara kita untuk mempelajari hal-hal yang tidak ketahui. Banyak hal muncul di benak kita mengenai pertanyaan-pertanyaan atau keingintahuan sebelum meminta bantuan dari siapa pun. Bahkan, ada orang yang tidak memikirkan untuk meminta pertolongan meski mereka tidak tahu apa-apa tentang banyak hal. Bantuan dapat diminta pada setiap waktu, mungkin pada saat yang tepat untuk menanyakan sesuatu yang tidak kita ketahui dan tidak masalah apakah kita bersekolah, kuliah atau kantor. Hal ini sangat normal jika kita tidak menyadari sesuatu. Ketika Anda sebagai siswa terbaik di sekolah atau perguruan tinggi pasti akan sering meminta bantuan dan bertanya. Begitu pula karyawan terbaik bulan ini atau pemenang penghargaan terbaik menjadi karyawan sangat mungkin untuk tidak menyadari banyak hal, atau tidak mengetahui sesuatu. Dalam situasi itu, yang harus Anda lakukan adalah mengangkat tangan dan

meminta bantuan atau bertanya. Pertanyaan bukan berarti karena bodoh, melainkan untuk menyadari dan mengetahui apa yang tidak kita ketahui.

Meminta bantuan adalah hal yang sangat sederhana. Mungkin akan sedikit berat dalam memintanya karena berbagai alasan yang ada di dalam pikiran kita. Tapi hal tersebut akan jauh lebih baik, jika kita meminta bantuan dan menyelesaikan tugas dengan sukses tepat waktu daripada mengacaukan dan tidak bisa menyelesaikannya atau bahkan lebih buruk untuk melakukan semuanya dengan penuh kesalahan, kita tidak perlu melakukannya dengan berbagai keraguan. Jika Anda tidak mengetahui sesuatu, maka tingkat 'stres' Anda sedikit naik dan hal tersebut mungkin bukan pertanda baik bagi kesehatan. Jadi, redamkan semua ego yang Anda miliki untuk meminta atau bertanya. Alhasil, Anda akan menyaksikan bagaimana hal itu terjadi dengan lancar.

Pilihan waktu akan mempermudah rencana Anda dalam bertanya. Untuk mengetahuinya, kapan harus meminta bantuan dan kapan mencobanya dengan bantuan diri sendiri. Karena jika waktunya tidak tepat, semuanya tidak akan berjalan lancar. Anda diberi pekerjaan untuk menyelesaikan dan sejak awal telah mulai meminta bantuan atau dengan berbagai pertanyaan, maka itu akan menunjukkan ketidakmampuan Anda. Akan tetapi ketika meminta bantuan atau bertanya setelah menyelesaikan sebagian besar pekerjaan, maka itu akan membuktikan bahwa Anda mengenal diri sendiri. Dengan demikian, Anda melihat waktu yang tepat dan itulah alasan kenapa kita membahas beberapa panduan tentang kapan harus meminta bantuan atau bertanya, yaitu Anda yang paling mengetahuinya.

Pada awalnya, Anda harus meminta pertolongan sejak awal, hanya untuk memastikan bahwa Anda telah benar-benar memahami

instruksi. Hal ini banyak terjadi terutama pada karyawan yang atasannya mengasumsikan bawahannya adalah seorang pembaca pikiran dan mereka akan tahu persis apa yang diinginkan atasannya. Tapi, bukan itu masalahnya dan hal tersebut menjadi penting bahwa atasan memberi Anda informasi yang pasti tentang pekerjaan. Misalnya, jika Anda diberi beberapa *file* dan diminta untuk menyiapkan laporan yang akan dilakukan pada hari berikutnya, informasi yang diberikan oleh atasan mungkin tidak lengkap. Sehingga, Anda harus bertanya kepadanya seperti apa laporan tersebut. Atasan Anda merasa bahwa mereka terlalu sibuk untuk menjelaskan banyak hal kepada bawahannya yang sudah memiliki kemampuan pada bidangnya masing-masing, akan tetapi hal tersebut bisa menjadi suatu kesalahan. Karena ketika mereka menugaskan, mereka harus menjelaskan pekerjaannya, sehingga karyawan segera mengerjakan proyek tersebut.

Jika gambaran yang jelas tidak tersedia, Anda harus meminta bantuan atau bertanya. Jika mengabaikannya, Anda akan membuang waktu untuk memikirkan apa yang perlu dilakukan. Lebih baik meminta bantuan daripada duduk pada ruang kerja tanpa melakukan apa pun, atau untuk sekedar membuka artikel favorit, Youtube, dan membuka sosial media. Jika tidak anda lakukan, Anda akan mendapatkan kepanikan tentang pekerjaan yang harus dicapai.

Jika Anda tidak yakin dengan tenggat waktu, Anda sedang memiliki banyak pekerjaan. Akan tetapi, jika Anda tidak mengetahui batas akhir proyek, mungkin Anda bekerja seharian dan satu hari dalam sebuah proyek yang memiliki tenggat waktu satu bulan lagi. Karena itu, untuk memulai semuanya dengan penuh kejelasan, saatnya untuk mengangkat tangan dan meminta bantuan atau mencari pertolongan dan mendapatkan ide yang jelas tentang batas akhir semua proyek Anda.

Jika kehabisan waktu dan tidak yakin bagaimana menyelesaikan pekerjaan, sangat penting bagi Anda untuk meminta bantuan. Ini tidak hanya akan menghemat waktu, tapi juga akan membantu Anda dalam mencari tahu proses termudah menyelesaikan pekerjaan. Ada kalanya pekerjaan itu terlalu rumit dan sangat wajar bila dibutuhkan waktu untuk mencari tahu dan menyelesaikan tugasnya, tapi jika Anda meminta bantuan, kerumitannya akan hilang dalam waktu yang lebih singkat. Apalagi saat Anda mendapatkan bantuan dari seseorang yang memiliki keahlian, maka Anda dapat menjadi yakin tentang satu hal dan itu akan berhasil membantu menyelesaikan pekerjaan. Dalam situasi seperti ini, Anda memerlukan sedikit keberanian dan bantuan, karena di sinilah Anda mengekspos sisi lemah Anda ke seluruh dunia. Sisi lemah yang dimaksud adalah Anda memberitahu kepada orang lain mengenai hal yang tidak Anda ketahui.

Tidak semua orang bisa mengakui bahwa mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan dari pekerjaan yang mereka hadapi atau lebih tepatnya tidak paham dengan tugas dan perintahnya. Tetapi, ketika Anda mengambil tanggung jawab baru, maka tidak perlu tahu semua hal itu. Dengan demikian, orang yang Anda ganti akan menjadi orang terbaik untuk meminta pertolongan dan menanyakan kepadanya; apa pekerjaan yang dibutuhkan, dan apa yang harus Anda lakukan dengan tepat agar pekerjaan segera terselesaikan. Ia telah lama melakukan pekerjaan, jadi ia akan tahu persis apa yang tersedia untuk Anda. Perlu menganggapnya sebagai pengalaman belajar. Buka jendela Anda dan *telan* lebih banyak pengetahuan.

Apa sebenarnya yang terjadi di dunia kerja adalah bukan senioritas semata, di samping aturan-aturan dalam organisasi. Hal-hal yang perlu dibahas meliputi kompetensi dan kualifikasi untuk melakukan pekerjaan tanpa bantuan orang lain. Tapi, untuk membuat sebuah kejutan, itu juga bisa membuktikan kompetensi Anda. Keinginan

untuk berprestasi dalam pekerjaan dan dedikasi Anda terhadap pekerjaan tersebut adalah dengan mendapatkan segala pengetahuan yang dibutuhkan, termasuk *product knowledge*. Ini yang sebenarnya akan terjadi jika Anda telah melakukannya dengan cara yang benar dan pada waktu yang tepat. Karena itu, jika Anda mencari kemajuan karier, penting untuk meminta bantuan atau bertanya.

Cobalah untuk membangun hubungan baik dengan rekan kerja, maka cara terbaik untuk melakukannya adalah dengan membantu mereka bila diperlukan dan juga dengan meminta bantuan mereka saat Anda terjebak pada keraguan. Jika Anda adalah orang yang ahli dalam pekerjaan yang Anda jalankan, jangan biarkan kesombongan dan ego muncul di antara cara meminta pertolongan. Ini akan membuktikan bahwa jika semua bekerja sama sebagai satu tim, saling membantu, Anda akan berhasil dan membangun ikatan yang kuat dengan setiap anggota tim. Anda akan bisa tumbuh dalam karier jika berhasil menyelesaikan pekerjaan yang ditangani dengan tepat waktu. Jika Anda berada dalam situasi ragu-ragu yaitu terdapat pilihan untuk diri pribadi, di mana Anda dapat mencari pertolongan dan menyelesaikan tugas tepat waktu, atau mencoba menyelesaikan tugas semua dengan cara sendiri dan tanpa bantuan. Anda mungkin akan gagal untuk melakukannya, karena terdapat sikap egois yang besar. Mana yang lebih baik? Apakah pilihan pertama akan menjadi pilihan yang paling disukai karena bisa membantu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu dan berhasil?

Anda meminta pertolongan, maka itu menunjukkan kerendahan hati. Ini juga membuktikan bahwa Anda tidak terlalu sombong untuk meminta bantuan. Anda mengizinkan seseorang untuk berkontribusi, maka itu menjadi sangat menyanjung dan ini juga menunjukkan bahwa Anda memiliki kepribadian yang kuat. Bila berpikir dalam kemajuan karier, kita semua tahu bahwa kepribadian

yang kuat adalah satu sifat besar yang dapat membantu keunggulan diri dibanding orang lain selama karier gemilang dan masa promosi berlangsung.

Bantuan dibutuhkan di setiap fase kehidupan. Bukan hanya bantuan yang dibutuhkan untuk kemajuan karier atau untuk menyelesaikan sebuah tugas, namun Anda mungkin memerlukan pertolongan pada setiap saat. Misalnya, Anda berada di dalam mobil dan saat mobil mogok dan Anda tidak tahu bagaimana cara memperbaikinya, maka solusinya adalah harus meminta bantuan dari orang lain. Ini adalah salah satu contoh dalam kehidupan sehari-hari.

Kita selalu dihadapkan pada suatu kesulitan. Sangat jelas kita pasti membutuhkan bantuan orang lain. Jika merasa bahwa beberapa bantuan akan memungkinkan untuk kembali kepada kehidupan terbaik, teruskan dan ambil kesempatan itu dengan kedua tangan Anda. Saat membuka mulut terbuka lebar dan meminta bantuan, Anda akan menyadari bahwa sangat mudah untuk menerima bantuan dari orang-orang di sekitar. Mereka selalu ada untuk membantu, tapi Anda harus bertanya terlebih dahulu bagaimana mereka tahu bahwa Anda benar-benar memerlukannya.

Seperti meminta bantuan saat di sekolah, terkadang menjadi sangat sulit. Hal itu terjadi mungkin karena rasa malu untuk meminta pertolongan dan tekanan lingkungan. Kita cenderung berasumsi terhadap sikap orang lain. Mereka berpikir bahwa kita belum memahami masalah seperti orang bodoh di dalam kelas, karena itu persepsi yang dibangun diri Anda atau lingkungan. Tetapi, Anda perlu berpikir sebaliknya, jika tidak banyak bertanya, anda hanya akan memiliki setengah pengetahuan yang tidak akan membantu dengan cara apa pun, dan mendekatkan diri pada sebuah keraguan pada saat ujian berlangsung. Sama halnya di perguruan tinggi dan di

kantor. Berikut adalah beberapa tips yang akan membantu meminta bantuan tanpa menghambat gambaran Anda yaitu:

1. Jika mencari jawabannya sendiri sebelum meminta bantuan, Anda akan lebih diperkaya dengan temuan yang telah Anda buat. Itu akan lebih bagus untuk improvisasi, tapi tidak untuk dunia kerja. Tetapi jika akhirnya harus meminta bantuan, Anda akan memiliki beberapa pengetahuan tentang solusi yang membantu dalam memberikan masukan kepada diri sendiri. Itu akan menunjukkan kompetensi Anda dan juga akan menghasilkan keseimbangan yang sempurna.
2. Hormati waktu orang lain, sebelum meminta bantuan kepada seseorang dengan pertanyaan-pertanyaan, lebih baik Anda bertanya kepada orang yang bersangkutan apakah dia bersedia membantu atau tidak. Jika ia sibuk melakukan pekerjaannya sendiri, mungkin bukan saat yang tepat untuk meminta bantuan. Sebagai gantinya, Anda bisa bertanya kepada yang lainnya, yang mungkin dapat membantu dalam kesulitan. Jika berpikir bahwa bantuan yang Anda butuhkan memerlukan penjelasan panjang, lebih baik Anda menjadwalkan pertemuan daripada mulai mengajukan pertanyaan-pertanyaan secara tiba-tiba. Jika mencari bantuan dari seseorang yang tidak Anda kenal secara pribadi, mintalah waktu yang tepat darinya melalui email. Ini juga akan membantunya bersiap menghadapi situasi ini dan ia akan berada di tempat yang lebih baik untuk membantu.
3. Jika telah berhasil menyelesaikan tugas dengan bantuan seseorang, jangan lupa untuk menyebutkan namanya. Selalu

baik untuk berbagi pujian dan Anda akan mengerti pentingnya hal itu ketika orang lain melakukan hal yang sama dengan Anda.

4. Jika Anda dapat melakukannya dengan benar, itu akan membantu dalam membangun hubungan yang kuat dan juga akan membantu dalam kemajuan karier. Ini adalah dasar dari setiap budaya kerja, untuk melepaskan kebanggaan “keluar dari jendela” dan beradaptasi dengan lingkungan. Oleh sebab itu, membantu satu sama lain yang akan membawa Anda ke depan.
5. Pikiran manusia adalah selalu ingin tahu. Dan tidak ada manusia yang tahu segala hal. Menyimpan pertanyaan kepada diri sendiri, tidak akan berguna bagi Anda atau bagi dunia. Anda mengajukan sebuah pertanyaan, maka akan mendapatkan jawaban yang meyakinkan, Anda secara aktif diuntungkan, dan mungkin orang lain secara pasif juga diuntungkan oleh jawaban yang ditemukan dari pertanyaan Anda. Keingintahuan melahirkan kecerdasan dan pengetahuan meningkatkan kepercayaan diri.
6. Tanyakan, dan selalu bertanya sampai Anda menemukan jawaban yang meyakinkan. Berhenti hingga pertanyaan Anda dijawab dengan baik. Hidup adalah tentang mengeksplorasi, menemukan dan membantu. Mengeksplorasi jawaban atas pertanyaan Anda, menemukan sesuatu jawaban atas pengalaman pribadi. Anda membantu orang lain dengan menjawab pertanyaan mereka.

7. Tidak semua yang ingin Anda ketahui dapat dicapai dengan membaca buku dan sumber lainnya. Dengan terus-menerus menanyakan diri kita sendiri dan menantang pemahaman kita, kita memperoleh kebenaran yang lebih dalam yang tidak pernah bisa diperoleh dari buku atau sumber lainnya.

*"The best advice I can give to anyone going through a rough patch is to never be afraid to ask for help."*

*- Demi Lovato (Singer) -*



A white square frame is centered on a dark gray background. Inside the frame, the text 'CHAPTER 4 JUST BE YOURSELF' is written in white, bold, uppercase letters. Two white triangles are positioned at the corners of the frame: one in the top-left corner pointing right, and one in the bottom-right corner pointing left.

**CHAPTER 4**  
**JUST BE**  
**YOURSELF**

Sikap menjadi diri sendiri terdengar baik, tapi ini butuh sebuah pemikiran matang untuk hidup efektif dan penyesuaian terhadap lingkungan. Kita akan mempelajari kepribadian dari masing-masing individu. Menjadi diri sendiri adalah manusiawi, dan ini merupakan bentuk untuk menunjukkan keunikan diri, kepribadian, dan karakter diri. Bab ini membahas tentang bagaimana untuk menjadi unik karena setiap manusia memiliki keunikannya masing-masing. Menjadi diri sendiri bukan untuk sikap negatif yang sebagian orang bangga melakukannya, melainkan *show off* sebagai pribadi yang unik dan percaya diri.

## A. BEING UNIQUE

Manusia dilahirkan dengan memiliki karakternya masing-masing. Awalnya, karakter telah terbentuk sejak kita belum terlahir di dunia atau dalam kandungan. Karakter berkembang seiring bertambahnya usia. **Membentuk karakter** untuk lebih baik merupakan hal mudah, namun juga tidaklah semudah mata memandang, untuk itu terdapat cara sederhana untuk membentuk karakter lebih baik.

Jadikan suatu kebanggaan pada keunikan diri. Mungkin kita sering dihadapkan pada situasi yang berbeda karena keinginan untuk menjadi sama atau berani menjadi beda. Bukan berarti berbeda karena unik, tetapi banyak faktor yang memengaruhi individu untuk menjadi pembeda. Unik adalah sesuatu yang dimiliki setiap individu. Banyak yang mengatakan sama dengan yang lain, tetapi sebenarnya memiliki keunikan masing-masing. Merasa sama adalah ilusi yang mungkin dapat menghancurkan keunikan diri, keunikan yang telah dianugerahkan oleh sang pencipta. Istimewa tidak harus sama dengan orang lain, karena untuk menjadi istimewa perlu suatu

keunikan diri yang umumnya terlihat perbedaan yang menonjol. Kita akan diperlakukan 'biasa' karena tidak ada yang terlihat beda dan menonjol. Kita memiliki suatu kebanggaan jika telah menemukan keunikan diri. Oleh karena itu, istimewa adalah suatu keadaan yang luar biasa. Anda akan lebih baik untuk menjadi lebih spesifik atas kualitas diri, karena Anda unik.

Apa yang Anda rasakan jika sedang berperan dalam sebuah drama untuk menjadi orang lain? Perasaan pertama bisa jadi 'aneh' karena itu tidak sesuai dengan sifat asli Anda. Ataukah Anda akan bahagia jika peran yang dimainkan sangat cocok dengan karakter pribadi? Bisa jadi Anda telah menikmati hidup dalam memainkan peran sebagai orang lain. Itu bisa menjadi keunikan tersendiri jika menikmati peran sebagai orang lain, karena Anda berpotensi untuk menjadi aktor. Akan tetapi kita akan membahas tentang Anda yang tidak menikmati peran sebagai orang lain, tidak bahagia, dan merasa 'aneh' karena harus menjadi orang lain.

Kondisi tersebut akan lebih baik jika menjadi diri sendiri, menikmati peran pribadi, dan bahagia karena telah menjadi unik versi diri Anda. Permasalahannya, apakah Anda mengetahui dari mana memulainya untuk menjadi diri sendiri? Anda akan lebih bahagia dan lebih menikmati hidup karena dapat mewujudkannya.

Terima diri sendiri. Anda tidak perlu berpura-pura menjadi orang lain, karena itu akan membentuk pikiran bahwa Anda memiliki banyak kekurangan, *please stop it*. Mencoba untuk fokus, dan hitung kemudian lihat karakter Anda satu per satu. Selanjutnya ketahui kekurangan yang menjadi bagian dari diri sendiri. Perlu diingat, Tuhan menciptakan semua makhluk atas segala kehendak-Nya. Tuhan menciptakan manusia dengan perbedaan warna kulit, bentuk, warna rambut, dan perbedaan ras. Anda harus memahami

bahwa setiap yang diberikan Tuhan adalah kebaikan, meskipun orang lain menganggap Anda lebih buruk, karena itu hanya sebuah persepsi. Anda adalah produk unik dari Tuhan; sang pencipta seluruh alam semesta. Hanya manusia yang pernah menciptakan produk gagal dalam setiap penemuannya, tapi tidak untuk Tuhan. Sang pencipta Yang Maha Adil, karena setiap individu pernah merasakan ketidakadilan. Dengan menerima semua kekurangan yang dimiliki, Anda telah jujur untuk diri sendiri dan percaya diri untuk tetap bahagia. Selalu ada sosok yang dapat menerima Anda, yaitu diri sendiri.

Pepatah mengatakan “tak kenal maka tak sayang,” biasanya berlaku untuk diri sendiri terhadap orang lain. Hal tersebut bisa berlaku untuk diri Anda, bahwa telah mengenal diri Anda, oleh karena itu mulailah menemukan dan menyayangi diri sendiri. Mengenal kekurangan merupakan salah satu tanda bahwa Anda mengenal diri sendiri, ditambah mengenal apa yang menjadi titik lemah dari Anda. Bagaimana dengan sesuatu yang Anda suka dan tidak suka? Maka Anda dapat mengenalnya melalui minat dan keinginan diri yang mengarah kepada hal-hal yang membuat Anda merasa serasi.

Ketika seorang Jenderal cerdas pergi ke medan perang, ia akan bijaksana untuk belajar mengetahui musuhnya dengan sangat baik. Anda mungkin akan sulit untuk dapat mengalahkan musuh tanpa mengetahui mereka. Ketika mencoba untuk mengatasi citra negatif dari diri Anda dan menggantinya dengan kepercayaan diri, musuh Anda yang sebenarnya adalah diri Anda sendiri. Menegal diri dengan baik dimulai dengan mendengarkan pikiran Anda. Mulailah menulis jurnal tentang diri pribadi, menulis tentang pengalaman yang dimiliki, dan menganalisis mengapa Anda memiliki pikiran negatif. Selanjutnya, hanya berpikir tentang hal-hal baik tentang diri Anda, hal-hal yang dapat dilakukan dengan baik, dan hal-hal yang disukai.

Mulai berpikir tentang keterbatasan diri, dan apakah orang lain adalah pembatas yang nyata bagi Anda? Ataukah melibatkan orang lain membantu untuk menemukan keterbatasan Anda? Menggali lebih dalam mengenai diri Anda yang akan membantu menemukan keunikan. Pada akhirnya, Anda akan keluar dengan kepercayaan diri yang lebih besar.

Saya adalah pengingat yang buruk untuk setiap ingatan jangka pendek, termasuk mengingat nama orang yang baru dikenal. Setelah saya identifikasi, itu semua bukan karena saya pelupa level 'akut' melainkan saya terlalu menyampingkan hal-hal kecil sehingga memori pada otak saya cenderung mudah melupakannya. Ini semua dapat saya rubah, bukan karena saya merendahkan orang lain dengan melupakan nama, tapi setiap berbicara, saya hanya berfokus pada topik pembicaraan bukan fokus pada nama. Cara mengatasinya agar lebih mudah diingat, jika saya bertukar akun *Instagram* atau kontak *WhatsApp*. Saya mengenal orang baru, saling menyebutkan nama masing-masing, kemudian kita mengobrol untuk membahas beberapa topik dan tahap akhir adalah bertukar nomor telepon atau akun *Instagram* sebelum berpisah. Dengan hal itu memori otak saya lebih peduli dengan *file-file* baru untuk disimpan. Hal tersebut merupakan keunikan dari diri saya, mungkin Anda pun sama. Saya dapat merubah kebiasaan buruk yang sebenarnya itu tidak menimbulkan masalah besar, tetapi hal tersebut membuat saya lebih peduli dan pastinya menghargai orang lain. Karena apa pun yang penting bagi saya, seharusnya saya sudah memahami, dan peduli akan pentingnya membangun relasi.

Saya belajar dari kebiasaan anak-anak sekitar usia balita hingga sepuluh tahun. Mereka sangat menikmati untuk bercerita dan mendengarkan. Mereka adalah perekam yang baik, mereka dapat bercerita lepas, *enjoy* tanpa ada yang ditutupinya. Semakin dewasa,

kehidupan kita mulai tertutup oleh logika yang membawa kita kepada sikap ‘jaga *image*’ karena kita tumbuh berdasarkan *personal branding* masing-masing individu. Saya belajar dari sikap anak-anak yang jujur, mereka menjadi seorang pendengar yang baik sehingga orang lain mudah untuk menceritakan banyak hal. Kepolosan anak-anak untuk bercerita terkesan lucu, tapi ini yang membentuk keunikan diri saya. Jika anak-anak memiliki cerita yang dapat disampaikan, maka saya menuliskan cerita untuk dibagikan kepada Anda.

Saya membentuk keunikan dalam diri saya melalui apa yang saya alami dan saya pelajari. Saya menyadari bahwa memori atau daya ingat saya cukup terbatas, maka saya berbagi cerita melalui tulisan. Perbandingan antara fakta dan cerita merupakan selera. Sebagian orang mengatakan bahwa fakta adalah hal penting dan sebagian orang mengatakan bahwa cerita mudah untuk dikenang dan dimaknai. Bagaimana jika banyak orang yang lebih tertarik pada sebuah cerita yang menyenangkan dan menarik jika dibandingkan fakta yang akan menimbulkan ketidakpahaman bahkan kesalahpahaman.

Anda dapat membentuk keunikan diri melalui sebuah cerita pribadi. Memahaminya bisa melalui pengamatan sehari-hari, pengalaman orang lain, dan perjalanan masa lalu. Untuk membentuk kepribadian, Anda dapat memanfaatkan kekurangan diri. Jadikan Anda seseorang yang lebih teliti untuk memahami diri sendiri agar lebih mudah untuk merubahnya.

Anda selalu memiliki cerita yang menarik untuk bisa dibagikan, minimal untuk diri sendiri. Dengan bercerita, Anda juga dapat menemukan dunia sedikit lebih menarik. Apabila di dalam cerita terdapat peran utama yaitu diri sendiri, anda hanya cukup memerankan tokoh utama di dalam cerita tersebut. Dengan demikian, Anda telah menjadi diri sendiri dan menemukan keunikan.

Seperti contoh pada fenomena pengambilan nilai kenaikan kelas atau semesteran di sekolah. Banyak orangtua merasa khawatir saat anak-anak mereka mendapatkan nilai matematika di bawah rata-rata dari teman-teman yang lain. Mungkin perasaan Anda sedikit malu jika ditanyakan oleh teman-teman atau orangtua dari teman mengenai hasil nilai ujian Anda. Jika Anda sebagai orangtua, sebaiknya Anda tidak perlu mengambil banyak tindakan untuk mengharuskan membawa anak kepada bimbingan belajar atau les tambahan setelah sekolah.

Setiap yang hidup di dunia, memiliki keunikan masing-masing. Kaktus memiliki daun berduri sebagai fungsi untuk mengurangi penguapan, dan hidup pada curah hujan yang rendah. Bunga Rafflesia mengeluarkan bau busuk sebagai fungsi untuk menarik serangga agar hinggap di bunga. Begitu pun dengan pohon beringin yang memiliki akar gantung sebagai fungsi untuk membantu pernapasan. Tumbuhan memiliki keunikan pada jenisnya masing-masing. Mereka tidak bisa disamakan kemampuannya dengan yang lain, karena memiliki ciri khas yang menjadikannya unik dan unggul.

Seperti yang kita lihat, mungkin terdapat anak yang tidak terlihat unggul pada bidang tertentu, terutama pada level sekolah. Itu merupakan peran orangtua dalam menggali keunikan pada diri mereka. Hal tersebut merupakan kewajiban yang harus dilakukan orangtua. Potensi anak umumnya mulai terlihat sejak dini. Anda tidak perlu khawatir jika Anda atau anak tidak dapat bersaing dalam nilai pelajaran dengan teman sekelas di sekolah. Banyak yang tidak dapat mengerjakan soal matematika, bukan berarti matematika adalah sebagai 'patokan' kepintaran Anda atau anak. Anda atau anak dapat mencari keunggulan dalam pelajaran lain atau bidang lain. Orangtua harus mampu mengidentifikasi bidang yang diminati oleh anak. Mungkin Anda atau anak tidak berprestasi pada nilai pelajaran,

tetapi ia memiliki banyak teman, mudah bergaul, dan banyak yang menyayangi. Itu merupakan keunikan individu tersebut karena ia memiliki kemampuan interpersonal yang baik. Terdapat individu yang mampu bergaul dengan rekan-rekannya, ada yang pemalu, dan adanya lebih pandai menyampaikan kata-kata melalui bahasa tulisan atau gambar.

Keunikan diri cukup berkaitan dengan bakat seseorang. Kecerdasan setiap individu dapat dilihat dari berbagai sisi. Jika seseorang pandai memainkan logika matematika, sebagian ada yang memiliki kecerdasan *linguistik*, *spasial*, *naturalistik*, dan *intrapersonal*. Dengan demikian, terdapat beberapa hal yang harus dipahami Anda atau para orangtua untuk mengenal keunikan anak.

Anda perlu mengamati perilaku dalam keseharian. Hal apa saja yang dapat dilakukan oleh anak-anak dalam jangka waktu yang lama. Untuk Anda yang berperan sebagai orangtua, maka Anda hanya perlu mendukung bahkan menyediakan fasilitas untuk anak dalam melakukan pekerjaan yang mereka inginkan. Lalu, mereka akan mengerjakannya atas keinginannya sendiri. Jika anak telah menikmatinya, mereka biasanya tidak ingin diganggu.

Apakah itu aktivitas yang dilakukan dalam waktu sekejap atau rutin dalam waktu yang lama, Anda perlu memperhatikan pola kegiatannya. Melalui pola kegiatan, akan sedikit terlihat bahwa seseorang memiliki kemampuan yang menonjol di bidang mana. Anda perlu melihatnya dan menanyakan apakah ia sangat menikmati kegiatan yang dilakukan dan perlu dukungan maksimal untuk mengembangkan potensinya, karena itu adalah keunikan diri. Jika keunikan tersebut berbeda, itu merupakan hal wajar yang perlu dimaklumi.

Cobalah untuk memenuhi kebutuhan seorang anak, atau memberikan fasilitas untuk belajar. Anda perlu membimbingnya untuk mendidik usaha anak dalam memenuhi kebutuhannya. Seperti jika akan membeli alat gambar, Anda membimbing anak untuk menabung agar dapat membeli peralatan tersebut. Hal tersebut juga baik dalam memberikan pembelajaran kepada anak tentang bagaimana cara mengelola keuangan.

Melibatkan diri pada aktivitas mereka. Jika Anda beraktivitas dengan anak, ikatan batin akan timbul antara anak dan orangtua. Anak semakin yakin melalui bidang yang ditekuni dan diminati. Itu akan memunculkan keunikan diri pada anak yang berbeda dengan lainnya, kemudian secara konsisten terus mengasah kemampuannya.

Anda bisa mendorong anak untuk berkumpul dengan komunitas yang memiliki minat sama, maka ini merupakan cara terbaik dalam meningkatkan kemampuan anak pada bidangnya masing-masing. Semangat yang baru akan muncul, karena Anda bersama dengan kelompok yang memiliki kesamaan pandangan dan kesenangan. Tidak ada paksaan untuk mendukung aktivitas anak, dan Anda perlu mengatur jadwal agar dapat bergabung dengan kelompok yang disukainya.

Jika ingin melihat anak untuk tetap mengembangkan kemampuannya, Anda tidak perlu dengan membandingkan anak dengan yang lainnya yang lebih baik. Hal tersebut akan menurunkan mental anak dan mungkin membuat anak Anda menjadi lebih tidak berminat untuk mengembangkan kemampuan.

Kita akan kembali lagi membahas yang telah menunjukkan kedewasaan. Anda tidak dapat dipaksakan untuk menjadi siapa saja selain diri sendiri. Setiap kehidupan memiliki norma sendiri, termasuk menurut versi Anda, dan hal tersebut bersifat sah-sah saja.

Seperti halnya salah mendidik anak, jika merasa bahwa orangtua salah mendidik Anda, itu sebagai suatu pelajaran hidup bagi Anda. Anda tidak perlu terpaku pada masa lalu yang dapat menghalangi perkembangan diri. Saat ini Anda telah mengetahuinya yang terbaik dan terburuk. Banyak yang beranggapan bahwa untuk menjadi diri sendiri adalah dengan menyimpulkan bahwa diri Anda hanya didefinisikan oleh satu periode waktu tertentu. Kemudian, sisa hidup mereka dihabiskan dengan berusaha tetap menjadi berkembang seiring bertambahnya usia. Lalu, mereka telah mengizinkan diri untuk berkembang lebih baik dan lebih bijak.

Jadilah seorang yang memaafkan kesalahan dari tindakan masa lalu yang tidak dapat Anda banggakan. Anda harus menerima kesalahan serta pilihan yang telah dilakukan sebelumnya, karena semua telah berlalu. Ada alasan-alasan di balik sebuah cerita masa lalu, dan mungkin keputusan masa lalu terlihat masuk akal. Hindari suatu penyesalan, dan izinkan diri untuk tetap belajar dari kesalahan dan selalu berkembang.

Apakah Anda pernah mengenal orang lain yang dengan bangga menyatakan bahwa diri mereka tidak berbeda dari usia-usia sebelumnya? Bagaimana penilaian Anda tentang mereka atau apa yang Anda lihat dari mereka? Apakah mereka lebih terlihat santai atau bahagia? Saya memiliki beberapa rekan di desa yang telah menikmati hidupnya sebagai dirinya yang sama seperti dahulu. Mereka terlalu sibuk dengan apa yang telah mereka banggakan, dan semua itu tidak ada yang berubah. Dengan demikian, kemungkinan besar mereka tidak dapat menerima ide baru, berkembang, dan belajar dari orang lain. Jika usia telah bertambah, sepantasnya seorang manusia telah berkembang dan menuju tahap kehidupan berikutnya. Hal tersebut adalah bagian penting untuk menjadi diri sendiri dan jelas dapat merubah emosional manusia lebih sehat dan juga secara keseluruhan.

Jangan pernah untuk berhenti mencari kelebihan diri. Kelebihan diri dapat berubah seiring berjalannya waktu. Mungkin Anda telah mengubah definisi tentang diri pribadi, tetapi jangan pernah berhenti untuk tetap mencari kelebihan. Selanjutnya, Anda harus mengabaikan untuk membandingkan dengan orang lain.

Mungkin Anda dapat merasa kecewa jika terus membandingkan diri dengan orang lain. Anda telah dikelilingi perasaan kecewa, maka Anda tidak dapat fokus untuk menjadi diri sendiri. Anda justru menyibukkan diri dengan membandingkan diri Anda dengan orang lain. Perbandingan tersebut juga dapat memicu kritik kepada orang lain. Anda perlu penghargaan diri, dan menjauhi rasa iri untuk tidak menjauhkan teman dan sikap *respect*. Dengan demikian, hal tersebut dapat menghalangi Anda menjadi diri sendiri, karena lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengagumi orang lain.

Jadikan diri Anda lebih tenang. Jangan pernah khawatirkan hal terburuk terjadi pada Anda, khususnya di hadapan publik. Saya selalu beranggapan bahwa hal-hal buruk yang telah berlalu adalah suatu bahan untuk menertawakan hidup dan diri sendiri, karena saya pernah mengalami hal bodoh atau hal yang memalukan terjadi pada diri saya. Anda dapat mengubah suatu peristiwa yang memalukan menjadi cerita-cerita lucu, Anda dapat menceritakan kepada teman-teman. Saya tidak menyarankan semuanya untuk menjadi komedian, tapi hanya perlu belajar hal-hal tersebut dari para komedian. Mereka selalu memiliki caranya masing-masing untuk menertawakan hidup. Anda tidak harus menjadi seorang pelawak, melainkan mengamati suatu materi yang mereka ceritakan. Ini merupakan kualitas hidup yang menarik jika pada akhirnya Anda menertawakan hidup dan bersikap lebih santai. Jika Anda sosok yang pemalu, Anda hanya perlu menceritakannya kepada orang yang telah lama dipercaya.

Jadikan diri sendiri menjadi pribadi yang jujur dan selalu terbuka akan keadaan. Apakah ada yang harus disembunyikan? Pada dasarnya, kita semua adalah manusia yang selalu bersikap tidak sempurna, dan memiliki berbagai kesalahan. Jika kita ingin menghindarinya, kita memerlukan pembelajaran selama masa hidup. Jika ada yang membuat Anda menjadi malu, dan rasa tersebut harus selalu disembunyikan secara fisik dan emosional, berdamailah dengan kekurangan dan memulai membentuk keunikan diri. Kemudian, Anda cukup mengakui diri bahwa Anda tidak sempurna tetapi unik. Belajarlah untuk mulai mengakui ketidaksempurnaan saat berselisih dengan orang lain. Anda melepaskan alasan untuk berargumen, yang biasanya untuk pertahanan diri dan tidak mengalah, maka mulailah untuk mengakuinya.

Saya pernah mengalami peristiwa bahwa saya menyatakan untuk mengundurkan diri dari pekerjaan kepada bagian HRD, tetapi saya tidak bercerita kepada tim satu divisi. Itu kesalahan saya, dan saya hanya bercerita pada saat satu hari sebelum saya berhenti bekerja. Memang hal tersebut perlu diakui bahwa rekan satu tim saya mengetahui informasi tersebut dari bagian HRD. Mereka kecewa dengan saya karena tidak mengatakannya langsung kepada rekan tim. “Saya perlu mengaku kalo saya salah mengambil tindakan, mungkin persepsi saya adalah jika ingin mengundurkan diri harus mengajukan ke bagian HRD dulu, terus cerita ke tim setelah itu, karena itu biasanya bagian HRD yang menceritakan ke kalian. Seharusnya saya cerita ke kalian juga jauh-jauh hari karena pasti kalian ingin tahu informasi secara langsung dari saya. Dengan begitu, kalian akan merasa lebih dihormati sebagai rekan satu tim.” Saya telah mengakuinya secara *gentle* dan hal tersebut dapat meredakan suasana karena mereka telah puas mendengar pengakuan saya.

Anda selalu melihat penampilan luar orang lain yang sempurna, maka yang sebenarnya terjadi yaitu tidak mengetahuinya secara sempurna. Anda juga harus mengetahui apa yang ada di dalam hatinya. Dengan tidak membandingkan diri, membuat Anda tidak melebihkan orang lain, dan tidak menganggap kurang kepada diri sendiri. Ini sesuatu yang *useless* (baca: *chapter 2*) dan hal tersebut hanya akan merugikan diri sendiri.

Anda perlu menghargai diri sendiri dengan mencintai kepribadian dan kita semua memiliki kekurangan. Mengakuinya secara jujur lebih baik daripada menutupinya. Di dunia ini terbagi menjadi dua kubu; yang menyukai Anda, dan yang tidak menyukai Anda. Setiap persepsi mereka tidak ada yang salah, melainkan ini menguji mental untuk tetap bijak. Akan sangat sulit untuk menjadi diri sendiri, jika selalu berpikir mengenai apa yang orang lain katakan tentang Anda. Menjadi diri sendiri adalah melepaskan segala kekhawatiran semacam itu dan biarkan sikap Anda sebagai *filter* dari anggapan mereka.

Jika Anda serta-merta berubah karena satu orang atau satu kelompok, kemungkinan besar kelompok lain tidak menyukai Anda. Oleh sebab itu, Anda tidak wajib untuk selalu berusaha menyenangkan orang lain sebagai alasan untuk mengembangkan bakat dan kelebihan. Jangan selalu berusaha untuk menyenangkan orang lain. Keinginan akan cinta dan sikap *respect* dari semua orang merupakan sikap yang sia-sia dan hanya akan menghalangi perkembangan diri dan revolusi mental. Siapa yang peduli apa kata orang? Yang terpenting adalah mendengarkan keyakinan diri dan jika tidak ada, mulailah menumbuhkannya.

Anda perlu mengelilingi diri bersama orang-orang yang positif. Ini bisa mengurangi dampak dari orang-orang yang mungkin akan

merugikan Anda. Kemudian, hal itu bisa diatasi dengan memiliki teman-teman yang terpercaya dan memiliki pandangan dan keyakinan yang sama dengan Anda. Mungkin Anda bisa tidak setuju dan yakin bahwa pendapat orang lain tidak penting, tapi akan lebih baik jika orang lain yang setuju dan berada di sisi Anda. Cobalah untuk memerhatikan mereka dan membandingkan orang lain yang menyukai dan merendahkan Anda. Mereka yang peduli akan tertarik pada perkembangan Anda sebagai pribadi, serta menghargainya. Dengan demikian, Anda dapat menjalani hidup lebih baik, dan tidak memedulikan kritik negatif yang dapat memengaruhi mental, dan belajar dari kritik-kritik yang membangun.

## B. SO, WHO ARE YOU?

Anda telah membatasi diri sendiri? Apakah itu kesadaran atau tidak disengaja? Bagaimana tingkat kepuasan terhadap diri Anda saat ini?

Kita sering kali melupakan diri sendiri melalui kesadaran diri. Itu erat kaitannya dengan perkataan orang lain mengenai diri sendiri, karena biasanya Anda tidak menyadari diri pribadi melalui apa yang ada pada diri Anda. Secara tidak sadar, orang ini seperti layaknya *'remote control'* karena terlalu mengikuti komentar yang lain dan cenderung membatasi diri kita, pada akhirnya menjalankan peran atas permintaan banyak orang yang mungkin sangat tidak sesuai dengan Anda. Mulailah meningkatkan kesadaran untuk diri Anda sendiri, dan memberikan kesempatan terbaik untuk mengenal siapa Anda sebenarnya melalui *self talk* dan pengamatan pribadi. Jadilah seorang aktor yang punya peran terbaik untuk diri sendiri, hal tersebut akan meningkatkan kepuasan diri.

Anda tidak akan hidup untuk kedua kalinya jika masih berperan sebagai pribadi yang palsu. *Stop acting like you live twice*, yang artinya tidak perlu untuk berpura-pura seperti Anda dua kali menjalani hidup. Gunakan waktu yang tepat untuk merenungkan tentang siapa diri sendiri. Ibarat seekor jaguar yang masih menganggap dirinya seekor kucing? Atau seekor komodo yang tidak menyadari bahwa dirinya bukan seekor biawak.

Saya mengutip perkataan Socrates (dalam buku *Amazing You*) yaitu *“The unaware life is not worth living.”* Kita tidak layak menjalani hidup apabila kita tidak *aware* atau sadar terhadap diri kita, mengenai esensi terdalam dari diri sendiri. Setelah membaca bagian ini, Saya berharap Anda bisa lebih peduli, mencintai, dan percaya pada diri sendiri.

Berbagai faktor dapat membawa Anda mengalami hari yang luar biasa sebagai pemeran diri sendiri. Syaratnya yaitu dengan menerima diri sebagai pribadi terbaik dan unik bahwa cerita hidup Anda sangat berkesan serta menarik untuk dilanjutkan.

Jadikan diri Anda *aware*. Yang dimaksud dari kata *“aware”* adalah Anda harus sadar bahwa saat ini adalah waktu terbaik untuk dinikmati, tanpa banyak berpikir untuk menyibukkan diri demi masa depan. Dewasa ini, banyak yang mengambil langkah dengan fokus ke masa depan untuk kehidupan yang lebih baik, tetapi hanya penghasilan dan tabungan yang mereka pikirkan, saya tidak menjamin *‘meaning’* apa yang mereka peroleh untuk fokus mereka di masa mendatang (baca: *Chapter 1*). Anda tidak perlu menunggu lama untuk menjadi yang terbaik berdasarkan peran pribadi saat ini.

Terima kebenaran dalam diri sendiri. Jika tidak bisa menerima kebenaran dalam diri berarti Anda tidak menerima kenyataan. Menolak sebuah kebenaran adalah faktor yang dapat menghambat

perkembangan diri, biasanya karena terlalu fokus kepada apa yang orang lain pikirkan tentang Anda. Mulai saat ini, bersiap diri untuk memeluk diri serta memperhatikan diri Anda dari segi; kemampuan, nilai diri, kesehatan, kebahagiaan, ataupun *passion*. Anda bisa menolak perkataan orang lain melalui pembuktian diri.

Belajar untuk pengembangan diri. Anda tidak akan berkembang jika hanya berhenti belajar setelah lulus sekolah. Pembelajaran hidup adalah selama usia terus bertambah hingga batasan yang telah ditakdirkan Tuhan. Dalam kehidupan ini, Anda berada pada jalur terbaik untuk membuktikan diri belajar mengenai pengembangan diri. Artinya, terdapat proses dan perjuangan yang patut diperoleh hasilnya.

*Kepo* atau keingintahuan adalah hal terbaik untuk proses pengembangan diri. Istilah generasi muda saat ini adalah '*kepo*' yang artinya (*Knowing Everything Particular Objects*). Terdapat rasa ingin tahu yang berlebihan, dan mengeksplorasi atau mencari tau tentang objek yang dimaksud. Dalam waktu liburan Anda atau waktu luang lainnya, perlu mencoba untuk mengeksplor diri jauh lebih dalam untuk meningkatkan kualitas pribadi. Di samping itu, Anda juga wajib menanyakan kepada seorang teman, pasangan, orangtua, atau motivator mengenai kualitas hidup agar tidak tersesat.

Perlunya berkontribusi untuk sebuah kebahagiaan. Anda memiliki peran penting dalam membangun nilai terbaik, Anda berada di posisi penting saat ini untuk berkontribusi penuh terhadap kelompok, organisasi, atau perusahaan. Anda bermanfaat untuk kebahagiaan pribadi dan orang lain. Berikan kebahagiaan untuk orang lain dengan menyerang hormon *dopamine* Anda, biasanya dengan berbagi kebahagiaan. *Dopamine* adalah hormon yang membuat manusia bahagia dan tenang.

Terdapat pilar-pilar yang telah saya pelajari dari (buku *“Amazing You,”* karya dr. Basrin Harsono Sigalingging). Anda perlu membangun pilar-pilar kokoh dalam hidup yaitu:

**Pilar yang pertama adalah *stay aware and accept*, yaitu Anda harus sadar atau waspada dan menerima diri sendiri.**

Penerimaan ini berdasarkan identitas yang Anda ciptakan sendiri. Karena untuk dapat memahami diri sendiri, Anda perlu menerima diri.

*Self Awareness* adalah bagian dari merasakan diri. Kita akan lebih peka terhadap diri, kita sering mengenal siapa kita berdasarkan orang lain. Banyak stereotip yang menganggap kelompok tertentu memiliki kesamaan karakter dan sifat, padahal dalam berbagai hal masing-masing individu memiliki keunikan diri yang berbeda dari lainnya. Kita akan mencoba sedikit menggeser anggapan tersebut dengan pembuktian diri bahwa kita tidak terbentuk berdasarkan stereotip tersebut. Stereotip adalah penilaian seseorang hanya berdasarkan persepsi terhadap kelompok di mana orang tersebut dapat dikategorikan. Kita tidak akan lagi menerima ide-ide tersebut, dan menerima anggapan-anggapan tersebut.

Identitas kita adalah mengenai diri kita sebagai penentu kehidupan kita yang terdahulu, saat ini, dan nanti. Identitas masing-masing wajib disadari bahwa sebenarnya kita adalah memiliki pribadi yang kuat dan keunggulan kita banyak yang tidak dimiliki oleh orang lain. Jika kita sadar, apakah kita akan menjadi diri sendiri yang penuh keunikan atau berperan sebagai orang lain.

*Self awareness* adalah tahap untuk melakukan sadar diri kita dan identitas kita yang sebenarnya. Kita memerankan identitas asli kita

masing-masing secara maksimal agar dapat membentuk identitas diri yang kuat. *You have strong character.*

Kita sebagai manusia terlahir untuk tetap berpikir dan pikiran kita terus mengalir bagaikan air di sungai. Biasanya faktor kesibukan dan aktivitas kita yang selalu menjadikan kita lalai untuk mengenal diri sendiri. Meluangkan waktu untuk “*me time*” adalah cara efektif untuk menyayangi diri sendiri selagi kita menyadari itu. Kenali lebih dalam diri Anda untuk mengetahui bahwa diri sendiri bukan hanya fisik yang tertutup kulit.

Anda harus mempelajari diri pribadi untuk bisa mengontrol pada situasi tertentu, agar terhindar dari kebiasaan buruk. Anda telah membuka diri menjadi lebih baik melalui pemahaman nilai yang ada pada diri sendiri. Selanjutnya adalah menemukan aturan di dalam diri untuk menjalani kehidupan yang Anda ciptakan.

Cobalah untuk mengamati diri sendiri dengan mengetahui diri Anda lebih dalam. Tidak akan ada yang membantu Anda untuk observasi terhadap kehidupan pribadi, kecuali diri sendiri. Observasi ini bertujuan untuk melihat kejadian di dalam diri dan sekitarnya, yang mungkin hal tersebut juga terjadi kepada orang lain. Anda dapat memahami diri untuk tidak diiringi dengan penilaian dan penghakiman, karena kedua hal tersebut membuat semakin tidak memahami diri. Cara terbaik adalah hanya mengobservasi dengan menonton diri Anda, apa yang sedang dirasakan? Apa yang sedang terpikirkan? Lakukan observasi sebagaimana mestinya seperti Anda sedang mengobservasi kehadiran seekor tikus yang sedang mendatangi makanan lezat di rumah. Tikus itu akan datang dari mana? Melalui lubang apa? Lalu apa yang membuatnya tertarik untuk hadir? Tikus akan datang dan pergi tanpa permisi. Tidak

perlu menangkapnya untuk mengamati seekor tikus, karena itu akan merusak rencana awal Anda dan observasi mungkin akan gagal.

Setelah mengobservasi diri sendiri. Lakukan yang terbaik dengan merasakannya satu-satu melalui *self talk* bahwa Anda sedang merasakan sesuatu saat ini. Rasakan perbedaan dari emosi Anda saat ini, lalu apakah yang membuat perasaan berubah-ubah? Dan yang terpenting, hanya perlu menonton diri Anda.

Saya memahami beberapa rahasia diri bahwa saya telah mengenal lebih banyak tentang diri sendiri. Segala sesuatu akan berjalan melalui pengamatan diri dari kebiasaan berpikir dan perubahan emosi. Saya dapat menjelaskan bahwa saya seorang yang lebih suka dipanggil sebagai Fahmi Jung. Saya menikmati cerita melalui tulisan-tulisan dan sering merasakan perubahan *mood* karena aktifitas sosial, cuaca, musik, sepak bola, dan pekerjaan. Saya *friendly* dan saya seorang *deadliner*. Sebagai contoh bahwa saya memahami karakter asli yang tidak tertutupi. Masih banyak lagi dan sebagai contoh lagi, Anda bisa menulisnya untuk diri sendiri agar dicantumkan dalam *curriculum vitae*.

Cobalah untuk berjalan pada potensi diri yang telah dianugerahkan Tuhan dan buka pikiran Anda. Kita sering mengalami berbagai penderitaan. Tapi apakah Anda memahami sebuah sumber penderitaan? Kita harus membuka pikiran untuk melihat apa yang sebenarnya tertanam dalam memori. Jika kita berpikir tentang kebaikan, pikiran itu akan muncul. Jika kita berpikir tentang keburukan, berbagai hal datang dengan penderitaan. Sebagai contoh, saya melakukan hal-hal yang dapat menenangkan pikiran saya. Ada orang yang mengganggu perjalanan saya saat mengendarai motor atau mobil, maka saya mendoakan yang terbaik kepada orang tersebut agar selamat sampai tujuan dan dilancarkan rejekinya.

Secara langsung saya menanamkan pikiran baik ke dalam otak. Saya tidak menyimpan kebencian, dan efeknya adalah ketenangan jiwa, meskipun orang tersebut menghambat perjalanan atau membuat kita panik dan kesal. Sekali lagi, buka pikiran Anda untuk tetap tenang dan lihat sumber dari pikiran Anda untuk tetap positif.

Ciptakan pikiran Anda sendiri menjadi lebih bernilai untuk segala kemungkinan. Anda harus lebih percaya diri dan tidak menghakimi segala kemungkinan. Seperti saat Anda mengatakan; “itu gak mungkin aku miliki karena aku cuma orang biasa,” “kalo aku coba pasti gak akan berhasil,” “dia kok selalu lebih baik dari aku ya?” Pikiran tersebut dapat menurunkan rasa percaya diri. Jika optimis, maka *self talk* membisikkan ke dalam pikiran bahwa Anda optimis dan mampu untuk melakukannya. *Self talk* akan membawa pikiran negatif dan positif tergantung dari seberapa yakin Anda terhadap kemampuan dan peluang yang diperoleh. Cobalah untuk mengatakan “*it’s difficult, but it’s still possible to,*” bahwa Anda sadar akan tingkat kesulitannya, tapi Anda optimis masih bisa melakukannya dengan berbagai pertimbangan yang memungkinkan untuk berhasil.

### **Pilar yang kedua adalah *stay learning* atau tetap belajar selama masa hidup Anda.**

Kita adalah manusia yang akan selalu berkembang, dengan semua perkembangan akan selalu diiringi dengan pembelajaran. Terdapat istilah “*never ending learning*” yang memberi tahu kita bahwa pembelajaran tidak ada akhirnya. Jika kita selalu belajar, kita akan selalu berkembang.

### **Pilar ketiga adalah *stay growing* atau tetap bertumbuh.**

Perlunya mengaplikasikan semua yang telah kita pelajari, sebagaimana kita untuk terus berkembang. Sebagai manusia yang

akan terus mengalami perubahan, maka dengan sebuah perubahan kita perlu melakukan pertumbuhan. Manusia selalu meng-upgrade diri untuk menjadi agen perubahan. “*Either you grow or you die.*”

**Pilar keempat adalah stay contributing atau tetap memberikan kontribusi terhadap orang lain.**

Kita adalah makhluk sosial yang memiliki ketergantungan dengan orang lain untuk melakukan berbagai hal. Tidak selamanya kita dapat melakukannya sendiri, termasuk memberikan kontribusi kepada orang lain. Jika kita berhenti berkontribusi, hukum alam akan menjadikan kita pribadi yang ‘kerdil/menyusut’ bukan dari bagian luar, melainkan bagian dalam diri.

Dari keempat pilar yang ada, semuanya berguna sebagai pendorong atau fondasi dalam sebuah bangunan yang kokoh, maka bangunan tersebut tidak akan mudah runtuh dan rusak. Keseluruhan pilar merupakan satu kesatuan yang utuh, jika salah satu saja tidak berdiri kokoh sebagaimana pilar yang lainnya, fondasi anda akan menjadi *stuck* dan Anda akan kesulitan untuk memenuhi diri, karena bangunan yang kokoh kehilangan bagian fondasinya.







**CHAPTER 5**

# **FIND A PASSION**



*How to find a passion?* Menemukan *passion* adalah sebuah kewajiban yang harus dimiliki semua orang. Penjelarasannya adalah tidak ada produk gagal di dunia ini yang asal ciptaannya dari Tuhan. Penjelasan lebih mendalam mengenai *passion* di mana cara terkuat untuk menemukan *passion* yaitu dengan mengelilingi diri sendiri dengan orang-orang yang menjadi contoh. Mengelilingi dengan memperluas lingkaran untuk menemukan *passion* yang sebenarnya.

## A. START WITH THE RIGHT PERSPECTIVE

Hal ini sedikit tidak sensitif ketika orang lain menyarankan Anda, "Ikuti saja *passion* kamu!" Tentu Anda akan biasa-biasa saja jika sudah mengetahui apa *passion* Anda. Anda mungkin tipe orang yang bekerja keras, dengan segala komitmen dan ketekunan. Ketika telah mengetahui apa yang Anda lakukan, tidak ada yang akan menghentikan Anda. Tapi sebelum Anda dapat menjadi yang 'tak terbendung,' anda perlu tahu apa yang harus dimulai. Sebelum dapat mengikuti *passion*, Anda harus menemukannya terlebih dahulu.

Bagaimana dengan pekerjaan Anda? Pekerjaan yang 'asal-asalan' mungkin akan menyebabkan hasil yang tidak optimal. Perlu berhati-hati dalam menentukan pilihan, termasuk pilihan pekerjaan yang tetap dan pilihan mengambil jurusan kuliah. Perlu menyesuaikan dengan aktivitas, kegiatan, dan pendidikan yang sesuai dengan *passion* diri sendiri.

Anda dapat menemukannya melalui hobi, kesukaan, pendidikan, masa kecil, atau melalui pemahaman diri. Saya adalah penikmat acara Kick Andy, sebagai salah satu acara yang menginspirasi dan mendidik. Banyak terdapat hal-hal positif yang kita peroleh melalui

acara tersebut. Sebagian besar bintang tamu di Kick Andy telah menemukan passion-nya. Jika kita perhatikan, banyak dari mereka yang berawal dari kekurangan, namun kekurangan dapat membantu mereka menemukan *passion*. Dengan kekurangan, banyak orang telah menemukan *passion*. Artinya, untuk menemukan *passion* bukan hal yang sulit. Kekurangan mereka bukan untuk dijadikan sebagai hal yang perlu dikeluh kesahkan, dijadikan cobaan yang sulit dirubah, melainkan kekurangan sebagai pendorong pada setiap aktivitas. Mereka yang hadir mampu berbagi melalui cerita yang menginspirasi, meskipun memiliki kekurangan, dan kekurangan menjadikan mereka menemukan *passion*.

Jika Anda merasa terjebak, berikut adalah lima cara '*fresh*' untuk menemukan apa yang Anda benar-benar ingin lakukan dengan hidup Anda. Luangkan waktu untuk bekerja melalui suatu proses. Anda harus mengetahui bahwa tidak peduli apa pun itu, Anda akan semakin dekat dengan diri Anda, untuk menjadi apa yang diinginkan.

Anda pergi ke sebuah restoran dengan pernyataan kuat bahwa "Aku tidak lapar." Jika tidak ada satu pun di sana yang ingin dimakan, menu-menu tersebut tidak akan terlihat menarik. Anda tidak akan mencari menu-menu pada waktu tertentu karena tidak ada perhatian dari Anda untuk hal tersebut. Kekuatan 'gairah' dari diri Anda tidak akan menemukan makanan yang nikmat untuk dimakan.

Prinsip yang sama berlaku untuk 'gairah' yang lainnya. Saya tidak pernah menyadari sebelumnya apa itu sebuah *passion*, jika diartikan ke Bahasa Indonesia yaitu 'gairah.' Anda yakin bahwa menemukan gairah sulit, atau bahwa itu tidak akan terjadi. Anda akan tetap tertutup untuk segala kemungkinan. Secara tidak langsung Anda akan 'memblokir' dorongan-dorongan kecil yang menarik, dan sinyal yang membimbing diri pribadi. Setelah itu semua terjadi, bagaimana

Anda bisa berharap untuk memenuhi pekerjaan terbaik jika tidak percaya bahwa itu ada pada diri Anda?

Memilih untuk mengadopsi perspektif yang dapat membuat Anda melakukan apa yang dicintai dalam hidup Anda. Salah satu cara terbaik untuk memperkuat sudut pandang ini adalah untuk mengelilingi diri sendiri dengan orang-orang di sekitar atau orang-orang terdekat. Berapa banyak dari teman-teman dan keluarga mengikuti *passion* mereka? Jika tidak banyak, mungkin sudah saatnya untuk menemukan *passion* Anda. Agar bisa keluar dari lingkaran mereka yang belum menemukannya, Anda harus memperluas lingkaran kehidupan pribadi; melalui bergaul dengan teman-teman dan mengambil sebuah cerita dari mereka yang terinspirasi oleh pekerjaannya.

*Passion* sering dikaitkan dengan cita-cita, profesi atau pekerjaan. Akan tetapi, *passion* tidak berkaitan dengan pekerjaan yang sedang dijalani oleh seseorang. Banyak dari mereka memiliki *passion* yang tidak berkaitan dengan latar belakang pendidikan mereka. Seperti seorang sarjana ekonomi yang menjadi seorang musisi, seorang sarjana teknik sipil yang menjadi humas dan lain sebagainya. Hal tersebut bisa jadi bukan merupakan *passion* bagi mereka yang mengalaminya. Terdapat hasrat yang terpendam di dalam hati mereka. Permasalahannya adalah kejujuran. Anda perlu jujur dalam mengikuti *passion* bahwa tidak perlu suatu keraguan untuk tetap yakin pada hasrat Anda.

Teman saya bernama Aldi lebih memilih meninggalkan kuliahnya untuk mengejar *passion* yang membuatnya merasa istimewa. Ia memilih menjadi musisi untuk menekuni sebagai seorang *bassist*. Selama saya mengenalnya, memang terlihat dari awal ia punya hasrat luar biasa di dunia musik. Saya sering bertanya-tanya bahwa apa yang

ia tekuni tidak sesuai dengan latar belakang pendidikannya sebagai mahasiswa ilmu pertanian. Ia mendapatkan panggung dari kafe-kafe di Yogyakarta. Sedikit demi sedikit menambah dan meningkatkan kualitasnya atau *skills* dalam memainkan alat musik “*bass*.”

Sangat disayangkan jika ia berhenti untuk menekuni *passion* yang membuatnya menyukai hari-hari. Jika kita mengamati teman atau kerabat, umumnya mereka yang sudah mengetahui *passion*, telah menunggu momentum untuk mencari jalan baru dalam mengikuti *passion* mereka. Menunggu momentum adalah ketika seseorang memilih menekuni pekerjaan yang tidak sesuai dengan hasratnya. Mereka kembali membuka jalan kepada *passion* yang sebenarnya. Saya sangat mengapresiasi keberanian mereka yang pada akhirnya mencoba jujur pada *passion* masing-masing.

Saya memiliki satu teman lagi, bernama Evan Aksara, yang sudah mengeluarkan mini album bertajuk “*Perindu*.” Salah satu lagu yang berjudul “*perindu*” telah lengkap dengan video rekamannya yang menarik perhatian saya serta beberapa lagu yang ia *cover* dan *upload* di Youtube. Selera musiknya cukup baik dan liriknya pun khas. Evan memiliki *passion* yang baik pada dunia musik, suaranya memang bagus dan berkarakter. Dalam akademik terlihat bahwa ia tidak menikmatinya sebagai mahasiswa ilmu komunikasi, alih-alih ia mengisi kegiatan sehari-hari dengan bermusik dan berkumpul dengan musisi lainnya, termasuk bersama vokalis *band* Jikustik yang baru. Saya senang saat mereka (teman-teman) mengikuti *passion*-nya dan sukses dalam berkarya atau berkarier. Hal yang paling luar biasa adalah mereka mencoba mewujudkan mimpi dengan hasratnya secara jujur dan tidak dibuat-buat, yaitu bermusik. Bagaimana dengan Anda?

## B. CREATE INNOVATION

Inovasi merupakan proses menciptakan ide bagus dan mempraktikkannya untuk mengembangkan bisnis Anda menjelang kompetisi. Dengan demikian, untuk memulai sebuah perjalanan selalu dimulai dengan pemikiran baru dan gagasan baru.

Bagaimana seseorang dapat memupuk inovasi dan memotivasi diri sendiri untuk membawa inovasi maju? Setiap orang telah ditakdirkan untuk mendapatkan hasilnya. Seseorang memiliki inovasi maju juga mendapatkan peran penting dalam suatu organisasi. Jika organisasi buruk, kurangnya inovasi yang solid dan berkelanjutan menyebabkan hasil yang buruk, dan bahkan lebih buruk dari sebelumnya. Dampaknya adalah pada masalah atau matinya perusahaan. Jika kita ilustrasikan pada RIM (*Research In Motion*), yang memperkenalkan Blackberry kepada dunia mulai tahun 1999. Pada masanya, Blackberry merupakan produk revolusioner. Tetapi yang terjadi hingga saat ini bahwa perusahaan telah puas dan tidak ada strategi yang jelas ke mana mereka akan membawa produk tersebut. Namun, menurut data dari *Idea and Innovation Management Software*, mayoritas bisnis tidak memiliki strategi inovasi yang efektif atau tidak secara efektif mencari peluang untuk berinovasi. Pemimpin bisnis yang cerdas akan selalu membentuk budaya perusahaan mereka untuk mendorong inovasi. Kesuksesan dan hasil positif yang konstan berasal dari; implementasi strategi, model bisnis, struktur, proses, teknologi dan sistem insentif yang mendorong inovasi. Lalu apa hubungannya dengan inovasi diri dan *passion*?

Untuk menciptakan suatu inovasi, kita tidak hanya melihat berdasarkan satu perspektif. Teknologi inovasi yang tepat harus dapat terbuka dalam berbagai sudut pandang yaitu dari sudut pandang

orang-orang yang ahli dalam bidang tersebut, termasuk terbuka dalam berpikir. Jika Anda memiliki jaringan atau *networking*, hal tersebut merupakan hal yang penting dalam membuat suatu inovasi. Kita dapat menambah berbagai wawasan mengenai perspektif dari berbagai orang sesuai bidang masing-masing.

Dalam proses mengikuti *passion*, tentunya harus men-ciptakan suatu karya atau pekerjaan yang membanggakan dalam menghadapi berbagai tantangan. Suatu inovasi harus diapresiasi minimal oleh diri Anda sendiri, karena dibutuhkan waktu dan pengalaman tidak sedikit untuk memunculkan ide-ide inovasi Anda. Jangan pernah untuk khawatir dalam berinovasi atau takut jika inovasinya tidak diterima oleh orang lain. Anda harus mewujudkannya bahwa suatu *passion* diiringi dengan inovasi yang selalu muncul dari dalam diri untuk menciptakan berbagai peluang yang tidak ada habisnya.

Tidak hanya mereka yang sudah menjadi pemimpin untuk menemukan ide-ide, melainkan kita semua yang mengikuti *passion* masing-masing. Kita juga bisa melakukan hal yang sama. Saya selalu percaya bahwa dengan membangun relasi bersama orang lain, maka kita dapat menemukan ide atau pemikiran dari setiap orang yang dapat berpikir lebih luas, berbagi lebih jauh dan bisa mencapai hal yang menakjubkan. Saya telah membawa beragam orang bersama-sama (baik di dalam maupun di luar organisasi). Mereka membantu saya untuk terhubung, berpikir dan bertindak. Inovasi telah mengilhami mimpi dan memberi kesempatan. Orang lain mampu mengembangkan Anda untuk bertindak menciptakan ide-ide baru, membuka pikiran, untuk menyalakan kolaborasi tim dan membangun budaya inovasi yang berkelanjutan dan menarik ke dalam organisasi atau diri Anda. Gagasan bagus dan hebat selalu berasal dari pemikiran terbuka, positif dan rasa penasaran, serta mengeksplorasi konsep baru tanpa keterbatasan yang ada sebelumnya

atau ketakutan untuk ditertawakan. Hal tersebut akan mewujudkan inovasi Anda dalam menikmati kejujuran diri terhadap *passion* Anda.

Kita tidak cukup jika mengikuti *passion* dan menjadi ahli. Tanpa adanya suatu inovasi, maka semuanya akan sulit untuk selalu berjalan berkelanjutan. Jika kita lihat dalam era globalisasi, bahwa pengetahuan ada di mana pun, bahkan pengetahuan telah hadir secara gratis. Umumnya, seseorang yang mengikuti perkembangan zaman adalah memilih *smartphone* dalam mempermudah melakukan kegiatan sehari-hari. Suka atau tidak, kita hidup melalui transformasi global. Kita telah berevolusi dari; zaman industri, ketika keterampilan kerja sangat berharga; sampai ke era informasi, ketika pengetahuan paling penting; memasuki abad ke-21, era keemasan inovasi dan pemecahan masalah. Kita tidak bisa untuk tetap sama. Rutinitas biasa di masa lalu diserap oleh cahaya terang masa depan.

Inovasi bukan hanya persyaratan minimal untuk umur karier Anda yang panjang. Ini merupakan kebutuhan dasar untuk kelangsungan hidup manusia. *Passion* dengan tujuan yang jelas adalah formula kesuksesan baru yang sangat mudah. Anda mungkin tidak sehebat seorang Steve Jobs atau Bill Gates, yang selalu berinovasi, mewujudkan mimpi untuk kepentingan manusia di seluruh dunia. Tapi Anda pasti dapat membuat perbedaan penting bagi hidup Anda. Lahir untuk membuat kita semua peduli saat menghadapi masalah dunia ini, atau memberikan pengaruh kepada dunia, menjalani hidup dengan menciptakan hal-hal baru. Jika *passion* Anda dalam bidang musik, berarti inovasinya adalah menciptakan karya yang baru dan membuat terobosan baru untuk suatu karya yang luar biasa. Sehingga anda dunia bisa mengenal Anda melalui sebuah karya. Begitu pun seorang manajer klub sepak bola yang selalu berusaha untuk menciptakan inovasi kepada formasi klub, taktik, teknik permainan dan memiliki strategi untuk persaingan di liga domestik dan internasional.

Umumnya, setiap pelatih menciptakan strateginya masing-masing. Mereka membentuk formasi beraneka ragam, seperti formasi *flat*, *diamond*, *narrow*, *attack*, *defence*, dan lain sebagainya. Mereka tidak bisa hanya membentuk satu formasi sama setiap tahun. Karena setiap pelatih akan mengetahui bahwa jika tidak ada inovasi, tim yang mereka bela akan tertinggal oleh yang lainnya.

Kita akan membahas mengenai inovasi dan *passion* dalam beberapa pertanyaan kritis, yaitu: Apakah Anda terus-menerus mempelajari keterampilan baru jika pekerjaan Anda *outsourcing*? Apakah Anda tahu siapa dan mengapa Anda melakukan ini? Apakah bergairah atau sesuai *passion* dengan pekerjaan yang Anda tekuni?

Temukan masalah yang penting bagi diri sendiri dan jadilah agen perubahan yang Anda inginkan. Lihat dan temukan gairah, serta temukan alasan unik untuk berada di tempat Anda. Kenapa Anda bekerja? Apa yang ingin Anda lakukan? Tanpa penemuan ini, kita semua akan gagal, karena kontribusi unik Anda tidak tergantikan. Hanya Anda yang bisa menjadi diri sendiri. Apakah Anda mengetahuinya atau tidak, apakah Anda mengubur keinginan tulus dengan mematikan kebiasaan atau merasakan gairah Anda. Hal tersebut pasti ada pada diri pribadi untuk waktu selamanya bahwa Anda telah berada pada gairah atau *passion*.

*Passion* adalah kekuatan yang mendorong orang menuju solusi yang tidak dapat dicapai dalam pola pikir mereka saat ini. *Passion* mengilhami kita untuk berkolaborasi dengan dunia luar dan mencapai tujuan kita. Anda harus berhenti menjadi takut saat menjadi diri yang sebenarnya. Bila gairah didisiplinkan dengan tujuan dan tindakan Anda, kita akan mencapai penguasaan diri yang sebenarnya atas diri kita masing-masing. Kita menjadi pelayan yang rela melayani di hati kita daripada menjadi pemimpin keras bagi jiwa kita. Bawa diri

dan impian Anda ke dunia ini dengan semangat, jujur dan disiplin. Biarkan kehadiran Anda menjadi salah satu pengaruh mendalam yang mendorong gelombang pasang besar untuk menabrak pantai dan mengubah dunia menjadi lebih baik, tidak hanya saat ini, melainkan selamanya. Buatlah perbedaan kepada dunia bahwa Anda telah lama terlahir. Jadilah penuh gairah atau sesuai *passion*. Jadilah pribadi yang disiplin dan yang terpenting adalah menjadi Anda sendiri.

## C. MAKE A CREATIVITY

Perlu menjelajahi jalan kreativitas untuk menemukan *passion* Anda. Itu mungkin rute tercepat untuk meningkatkan peluang dalam meluncurkan bisnis yang sukses. Memulai dari mana? Terdapat 3 hal yang dapat membantu Anda menemukan *passion*, yaitu:

### **Pertama, melihat masa kecil Anda.**

Apa yang sebenarnya Anda sukai pada masa kecil? Buat daftar mengenai semua hal yang diingat untuk menikmati sebagai seorang anak-anak. Apakah Anda menikmati aktivitas itu sekarang? Misalnya; bermain bola dengan menggunakan bola plastik, bermain boneka Barbie untuk dirawat, mempercantik penampilannya sedemikian rupa, bermain dengan balok kayu, bermain mobil-mobilan, dan hal menarik lainnya sepanjang masa kanak-kanak yang mungkin juga Anda lewatkan. Bebaskan diri untuk mengenang masa kecil. Pada masa itu Anda terlepas untuk melakukan banyak hal yang disenangi tanpa adanya beban dan batasan. Melewati batas-batas imajinasi dan menjadi siapa pun yang anda inginkan. Anda hanya perlu sedikit mengingat bahwa apa yang menjadi hobi sejak kecil. Seperti yang telah saya jelaskan sebelumnya bahwa hobi akan selalu melekat di

relung batin. Anda sangat menikmatinya, maka hobi tersebut akan muncul kembali untuk Anda nikmati saat ini.

Berdasarkan tulisan dari Rob Levit<sup>2</sup>, misalnya seorang *Chef* menyukai masak-masakan pada masa kanak-kanak. “Penelitian menunjukkan bahwa ada banyak yang harus ditemukan dalam bermain di saat masa kecil, bahkan sebagai orang dewasa.”

Kembali ke beberapa kegiatan positif, makanan dan peristiwa pada masa kanak-kanak. Levit menyarankan untuk bertanya pada diri sendiri mengenai pertanyaan-pertanyaan apa saja yang bisa diterjemahkan dan ditambahkan ke dalam hidup Anda sekarang? Bagaimana pengalaman-pengalaman masa lalu dapat membentuk pilihan karier Anda sekarang?

## **Kedua, melihat orang-orang sukses.**

Anda tidak perlu menemukan ‘roda’ untuk mengejar kesuksesan orang lain, cukup mempelajari orang-orang yang telah sukses dan Anda dapat mengikutinya, tidak perlu mengejarinya. Sebagai contoh, selama Anda menjadi seorang sarjana, banyak orang memilih untuk bekerja bersama orang lain. Mereka pikir itu adalah jalan terbaik dan satu-satunya jalan. Sebagian percaya bahwa waktu yang tepat untuk melompat adalah ketika sebagian yang lain menyerah dan memilih jalan lain, karena mereka berada di zona ‘nyaman.’ Anda perlu mempelajarinya, mencari tahu bagaimana dan mengapa mereka (pengusaha) mampu untuk tetap sukses dan kemudian mendirikan usahanya sendiri.

Seperti contoh, Sandiaga Uno memilih untuk mengambil langkah terakhir sebagai seorang pengusaha, setelah pada tahun

---

2 An Annapolis, Md. based creativity expert, speaker and business consultant

1997 ia terkena putus hubungan kerja oleh perusahaan di mana ia pernah bekerja. Usahnya untuk mencoba untuk mencari dan mendaftar pekerjaan baru, akan tetapi ia mendapatkan penolakan dari 25 perusahaan. Berdasarkan pengalaman buruknya, Sandiaga Uno memilih untuk mendirikan Saratoga Capital yaitu perusahaan yang bergerak dalam bidang sumber daya alam dan infrastruktur bersama Edwin Soerjadjaja di tahun 1998. Hingga saat ini, Sandiaga Uno menjadi salah satu pengusaha terkaya di Indonesia sebelum ia menjabat sebagai Wakil Gubernur DKI Jakarta 2017. Jika Anda ingin menjadi kreatif, membuat rencana ketat dan disiplin untuk Anda, rencana kreatif merupakan proses yang harus dijalankan dengan membuka begitu banyak kemungkinan.

Anda bisa melihat *figure* lain yang lebih disukai, seperti seorang aktor, penyanyi, model, pemain sepak bola, tokoh politik dan lain sebagainya. Salah satu kunci untuk menemukan *passion* adalah dengan melihat *figure* favorit Anda yang menginspirasi. Kenapa mereka berkarya atau melakukan sesuatu yang berpengaruh terhadap orang lain? Apa yang mereka lakukan untuk meraih posisi puncak mereka? Bagaimana sikap mereka dalam menjalani kehidupan?

### **Ketiga, mulailah melakukan apa yang Anda cintai.**

Lakukan apa yang Anda nikmati, bahkan jika Anda belum menemukan cara untuk menghasilkan uang. Menguji yang mungkin menjadi *passion* Anda, seperti bekerja di perusahaan orang lain. Anda lebih baik mencoba untuk membangun jaringan bisnis dan meminta umpan balik dari orang lain. Hal tersebut akan membantu mengembangkan dan memperbaiki rencana bisnis. Ini adalah cara untuk tidak hanya menunjukkan nilai yang Anda bawa, tetapi bisa juga dengan cara mendapatkan pengakuan yang akan membantu bisnis mulai berjalan, sebelum Anda siap untuk meresmikannya.

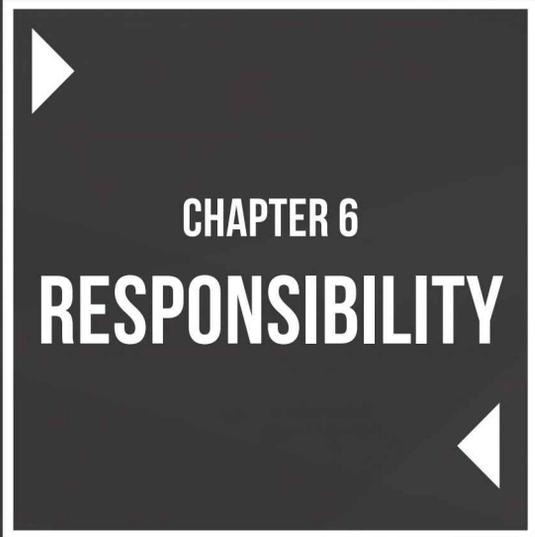
Mulailah dari diri Anda sendiri, dari hal-hal kecil yang Anda sukai, maka itu berlaku dalam mencari *passion*. Tepatnya, lakukan apa yang ingin Anda lakukan, bisa jadi itu adalah keinginan Anda dari dulu. Sebagai manusia, kita selalu memiliki angan-angan yang ingin dilakukan sejak dulu. Angan tersebut mungkin bisa dalam jumlah banyak, akan tetapi terbentur oleh berbagai kesibukan kita selama ini. Akhirnya, angan anda akan sulit terlaksana. Saat ini adalah *moment* yang tepat. Anda dapat melakukannya sebisa mungkin. Pada prosesnya, bisa jadi itu adalah *passion* Anda. Umumnya, bukan hanya *passion* yang belum Anda temukan, melainkan kita sering kurang yakin dengan pilihan yang tersedia. Jika kurang yakin, maka hanya perlu menjalankannya dengan disiplin seiring waktu berjalan. Saya selalu percaya bahwa Tuhan memberikan setiap manusia suatu kelebihan yang berbeda-beda. Anda memiliki *passion*, saya memiliki *passion*, begitu juga lainnya. Akan tetapi, yang membedakan adalah disiplin! Dengan itu, Anda akan merasa lebih yakin.

"The idea behind this is that when you surround yourself with images of your intention, who you want to become or what you want to create, your awareness and passion will grow,"

- Michalko -







**CHAPTER 6**  
**RESPONSIBILITY**

Pada bab ini membahas mengenai tanggung jawab yang harus dimiliki setiap individu. Menerima tanggung jawab berarti sebuah tantangan, bagaimana manusia menyikapi setiap tantangan sebagai seseorang yang bertanggung jawab atau melepas tanggung jawab. Kita akan membahas karakter dan ciri-ciri orang yang tidak bertanggung jawab; mereka melakukan hal-hal selama mereka tertantang, menyenangkan, dan baru. Akan tetapi, ketika itu memudar, mereka kehilangan minat lalu melepas serta menjauh. Tanggung jawab tidak hanya berlaku untuk individu, melainkan juga kelompok atau suatu organisasi.

## A. TAKE ON RESPONSIBILITY

*You are totally responsible for your life.* Tanggung jawab yaitu berkewajiban untuk menanggung segala sesuatu yang telah atau sudah terjadi dan dialami. Tanggung jawab berawal dari kesadaran diri setiap individu terhadap semua tindakan atau tingkah laku yang disengaja atau tidak disengaja. Memiliki tanggung jawab harus berawal dari hati atas dasar kemauan diri, dan setiap kewajiban harus dipertanggungjawabkan. Sebagai contoh, apabila Anda seorang karyawan perusahaan, kewajiban Anda adalah mengabdikan kepada tempat Anda bekerja untuk menyelesaikan tugas-tugas dan kewajibannya hingga selesai. Kemudian sebagai bentuk tanggung jawab, perusahaan kepada Anda adalah memberikan upah atau gaji kepada Anda. Tanggung jawab muncul karena manusia hidup bermasyarakat dan hidup bersama di lingkungan alam. Manusia seharusnya tidak bisa untuk berbuat semaunya kepada sesama manusia dan makhluk lain, termasuk berbuat kerusakan terhadap alam sekitarnya. Manusia memiliki kewajiban untuk menciptakan keseimbangan dan keselarasan dengan yang lainnya di lingkungan

sekitar. Tanggung jawab sudah pasti berasal di dalam diri setiap manusia. Karena sesungguhnya itu bersifat kodrati, setiap jiwa memiliki beban tanggung jawab yang besar sejak lahir.

Apabila ada penolakan untuk bertanggung jawab atau tidak bisa bertanggung jawab, pihak lain umumnya wajib mendesak tanggung jawab tersebut. Terdapat dua sisi dalam melihat tanggung jawab, yaitu individu yang berbuat dan sisi pihak lain yang memiliki kepentingan. Faktor sebab akibat menjadi 'aktor' penting dalam sebuah tanggung jawab. Bagi seseorang yang berbuat segala sesuatu, kesadaran harus diprioritaskan dengan melihat dampak dari semua yang diperbuat. Dengan demikian, orang tersebut harus merubah ke dalam keadaan yang lebih baik. Dari lain pihak, apabila pihak yang berbuat tidak dapat bertanggung jawab, pihak lain yang bertindak harus mengatasi agar lebih baik dengan cara personal, bermasyarakat atau hukum.

Tanggung jawab berkaitan dengan kewajiban, bukan suatu hak. Jika seseorang ragu-ragu dalam memberikan tanggung jawab kepada Anda, mungkin faktor tersebut disebabkan oleh sikap Anda yang kurang peduli terhadap kewajiban-kewajiban yang menjadi tanggung jawab Anda. Jangan pernah untuk banyak berpikir bahwa tanggung jawab Anda adalah hal yang mudah dan terkesan 'sepele.' Jadikan setiap tanggung jawab lebih menantang, agar Anda bersungguh-sungguh dalam menjalaninya. Orang yang tidak bertanggung jawab adalah yang hanya melakukan hal-hal baru selama hal tersebut masih cukup menyenangkan dan memberikan semangat. Kemudian, mereka akan berhenti bersemangat karena tidak lagi memiliki minat dan tidak ada 'gairah' untuk bersikap tanggung jawab.

Manusia bertanggung jawab karena adanya kesadaran. Mereka menyadari akibat baik dan buruk atas segala bentuk perbuatan dan menyadari bahwa orang lain sedang membutuhkan suatu

pengorbanan. Dalam meningkatkan atau memperoleh kesadaran bertanggung jawab, dapat melalui pendidikan, keteladanan, penyuluhan, dan ketakwaan kepada Tuhan. Terdapat berbagai macam tanggung jawab, yaitu; terhadap Tuhan, diri sendiri, keluarga, masyarakat, tanggung jawab terhadap bangsa dan negara.

Tanggung jawab terhadap Tuhan merupakan bentuk pengabdian setiap umat manusia sebagai rasa syukur atas nikmat yang diperoleh dan rasa syukur atas kehidupan di dunia. Tanggung jawab kepada Tuhan juga sebagai rasa setia, hormat yang semuanya harus dilakukan dengan penuh keikhlasan. Setiap perbuatan akan dipertanggungjawabkan nanti di akhirat (kehidupan setelah dunia) kepada Tuhan.

Tanggung jawab bagi diri sendiri termasuk dalam sikap kesadaran untuk memenuhi kewajiban. Kita mempunyai kewajiban untuk mengembangkan kepribadian sebagai manusia yang selalu tumbuh dan memecahkan setiap masalah-masalah pribadi. Sejak kita dilahirkan, kita sudah harus menerima tanggung jawab pribadi, yaitu mengambil tindakan dan perilaku kita masing-masing dan setiap konsekuensi dari tindakan dan perilaku tersebut. Sampai kita telah menerima tanggung jawab atas tindakan kita. Hal tersebut akan lebih baik untuk mengembangkan diri kita atau bahkan menumbuhkan rasa hormat kepada orang lain. Inilah prinsip dasar yang harus kita miliki jika kita merencanakan kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup dan pekerjaan. Bagi sebagian orang, jika kegagalan menghampiri mereka, semuanya adalah kesalahan orang lain. Setiap masalah dapat dijelaskan dengan alasan. Mengapa mereka tidak dapat mempengaruhi situasi atau hasilnya, terutama saat bekerja? Akan tetapi tanpa tanggung jawab, kita lebih cenderung melihat karier kita sebagai suatu kegagalan. Oleh sebab itu, kita membiarkan

angin yang lewat untuk ‘meniup’ diri, kemudian menyalahkan angin yang telah mengubah keadaan.

Seiring berjalannya waktu, jika kita gagal dalam menerima tanggung jawab, akan sangat jelas bahwa hal tersebut memiliki konsekuensi berat. Pertama, memiliki efek buruk pada pikiran dan hati kita. Ketika kita mengetahui bahwa kita telah gagal mengambil tanggung jawab untuk suatu kewajiban, hal tersebut akan mulai mengganggu kita, tidak lama kemudian, kita akan merasa berkecil hati. Mungkin penjelasan saya terdengar seperti berlebihan, tapi justru itu sebuah kebenaran. Mengambil tanggung jawab atas tindakan kita akan membuat kehidupan yang lebih baik. Perlu diingat, bahwa harga diri adalah nilai yang ditempatkan pada hidup individu. Oleh karena itu, salah satu konsekuensi dari kegagalan untuk menerima tanggung jawab pribadi adalah bahwa Anda akhirnya menjamin dengan melihat kehidupan, Anda memiliki sedikit nilai atau bahkan tidak ada nilai.

Berbeda apabila kita memiliki tanggung jawab terhadap keluarga. Kita harus menunjukkan sikap kesadaran yang sifatnya tidak individu, melainkan sikap kesadaran terhadap beberapa orang di dalam keluarga. Sebagai contoh, seorang ayah menafkahi keluarganya.

Manusia merupakan makhluk sosial. Setiap anggota masyarakat tentunya mempunyai tanggung jawab seperti anggota yang lain agar dapat hidup bermasyarakat. Selain itu, kita juga memiliki tanggung jawab terhadap bangsa dan negara sebagai sikap nyata setiap individu adalah warga negara suatu negara, menjaga nama baik negara, dan bertanggung jawab dalam membela negara. Dalam kehidupan bernegara, seseorang tidak pantas untuk berpikir, berbuat, bertindak, bertingkah laku semaunya sendiri di dalam negara. Oleh sebab itu, setiap negara memiliki aturan-aturan yang sah dan

berbadan hukum. Bila perbuatan kita salah, perbuatan tersebut harus dipertanggungjawabkan kepada negara.

## B. NO EXCUSE

Alasan untuk setiap kegagalan, alasan tentang pilihan dalam hidup Anda, dan alasan tentang apa yang Anda rasakan harus menyelesaikan pemikiran disfungsi. Akibatnya, terdapat tindakan dan perilaku yang tidak diinginkan. Membuat alasan 'alih-alih' mengambil seratus persen tanggung jawab atas tindakan, pikiran, dan tujuan Anda. Hal tersebut adalah ciri khas orang-orang yang gagal atas suatu keberhasilan dalam kehidupan profesional dan pribadi. Bagian kekuatan dari mengambil tanggung jawab atas tindakan Anda adalah dengan membungkam suara negatif yang tidak bermanfaat di pikiran Anda. Bila menghabiskan waktu berpikir tentang sukses dan pencapaian tujuan, hal tersebut adalah sebagai pengganti Anda atas suatu alasan, Anda membebaskan ruang emosi di dalam diri yang sebelumnya dihuni oleh hal negatif yaitu "alasan."

Pada situasi lain, sering kali kita tidak dapat mengendalikan banyak hal. Seorang yang tidak bertanggung jawab akan lebih mudah untuk menyalahkan banyak hal. Mereka menjadikan alasan sebagai 'senjata utama,' seperti "ini bukan urusan saya, dan saya tidak ikut-ikutan karena ...." Kemudian mereka bermaksud untuk tidak memiliki tanggung jawab terhadap masalah tersebut dan mencari alasannya agar seseorang tidak terlibat dalam suatu permasalahan. Akan tetapi apakah setiap alasannya selalu relevan? Kita perlu memperhatikan dengan baik cara kita membentuk pikiran, dan berbicara; bagaimana kesadaran kita terhadap sebuah alasan untuk menutup tanggung jawab?

Anda dapat mengubah kata-kata yang akan diucapkan. Kata-kata tersebut sebenarnya mengarah pada alasan Anda. Sebagai yang bertanggung jawab, Anda harus mengakuinya kenapa gagal dalam mencapai sesuatu. Mungkin faktor dalam diri karena malas, lelah, atau karena ingin melakukan hal lain yang lebih menarik perhatian. Hal tersebut akan lebih baik jika Anda telah mengakui penyebab kegagalan dengan jujur dan sesuai fakta.

Bagaimana Anda memahami diri dalam membuat alasan? Apakah untuk cara terakhir? Untuk suatu tujuan yang belum terpenuhi, atau pekerjaan yang belum dikerjakan? Ingatkan diri Anda dengan lebih *soft* dan tidak mencari alasan. Luangkan waktu untuk berpikir dan merencanakan usaha sukses Anda berikutnya. Pemikiran positif menjadi kebiasaan yang sangat membantu untuk mengatasi suatu alasan yang dibuat.

*"Hari di mana Anda menerima tanggung jawab dan berhenti mencari alasan, pada hari itulah Anda mulai melangkah menuju sukses,"*

- O. J. Simpson. -

Menjalankan tanggung jawab dengan sebaik-baiknya, dapat mendidik diri kita. Kita akan senantiasa melakukan segala hal secara baik dan benar. Setelah mengakui kesalahan, maka cara tersebut merupakan langkah baik untuk suatu tanggung jawab. Cara tersebut dapat membantu Anda memanfaatkan waktu sebagai pelajaran hidup yang sangat berharga untuk mengubah diri sendiri. Hal tersebut dijadikan sebagai peringatan, bahwa Anda tidak akan mengulangi kesalahan yang sama. Akan lebih baik jika Anda berani mengatakan telah berbuat salah dan tidak akan mengulanginya kembali. Jika

sedang mengalami situasi yang sama, Anda harus ingat untuk tidak melakukan kesalahan yang pernah dilakukan sebelumnya dan hindari untuk memilih cara yang sama untuk kesalahan berikutnya.

Hindari untuk selalu menyalahkan orang lain di saat menghadapi suatu masalah. Anda perlu mengakui bahwa kegagalan Anda bukan karena orang lain. Anda sebenarnya menyadari penyebab kegagalan Anda berasal dari diri sendiri. Tidak perlu menyalahkan orang lain yang tiba-tiba menghubungi Anda untuk berkunjung ke rumah saat Anda harus menyelesaikan *deadline* tugas-tugas. Pertanyaannya, kenapa hal tersebut bisa terjadi di saat Anda mengulur waktu hingga hari terakhir *deadline* tugas? Faktornya bisa jadi karena Anda malas dan sibuk dengan tugas lain. Pada akhirnya, Anda menyalahkan orang lain karena tugas tidak terselesaikan. Anda berselingkuh karena keputusan, sikap, dan nafsu Anda, bukan karena kekasih yang kurang perhatian. Jika seseorang mengatakan demikian, itu hanya suatu alasan yang menutupinya. Itu akan berbahaya jika dijadikan suatu kebiasaan.

Seseorang terkadang mengatakan bahwa kehidupan terasa tidak adil. Sedangkan, sebagian orang menjalani hidup lebih keras, beban yang lebih berat, jalan yang lebih berliku dibandingkan yang lainnya. Anda boleh menyalahkan dosen jika ia sering tidak masuk dalam perkuliahan. Akibatnya, Anda kurang menguasai mata kuliah yang dibimbing dosen tersebut. Bukan berarti Anda tidak mengubah hal tersebut atau mencari solusi. Anda bisa mengambil tindakan untuk mengubahnya lebih baik. Cobalah untuk belajar dari sumber lain, tergantung inisiatif Anda sebagai seorang mahasiswa.

Kita selalu membiasakan diri untuk bersikap penuh tanggung jawab, maka sikap tersebut akan memberi manfaat yang besar terhadap diri kita dan orang lain. Jika seseorang selalu bertanggung

jawab, ia memiliki jiwa yang luhur dalam memberikan dampak positif yang lebih besar.

## C. JOB RESPONSIBILITY

Terdapat posisi dan peran yang bervariasi dalam berbagai perusahaan. Pada umumnya, para karyawan akan menghadapi banyak kesulitan. Jika kita berbicara tentang pekerjaan, bahwa seorang manajer memiliki tanggung jawab yang lebih besar di dalam perusahaan dibandingkan karyawan atau bawahannya. Sebagaimana konsekuensi-konsekuensi etika tampak dengan lebih jelas.

Beberapa tanggung jawab sifatnya fundamental dan penting. Karyawan melibatkan harapan pekerjaan, pertemuan, dan tugas pekerjaan sehari-hari. Sebagai tanggung jawab kerja yang terkait, seorang pemimpin harus menemukan cara untuk berkomunikasi. Contohnya, apa saja yang diperlukan pekerja pada masing-masing pekerjaannya. Deskripsi pekerjaan formal menguraikan tanggung jawab karyawan secara jelas dan dalam bentuk tertulis untuk referensi selanjutnya. Evaluasi kinerja membantu para pemimpin memastikan bahwa karyawan aktif hingga bertanggung jawab terhadap pekerjaan mereka, atau memprioritaskan kedisiplinan atau pelatihan ketika mereka mengalami kesulitan dalam lingkungan kerja.

Tipe lain dari tanggung jawab pekerjaan adalah tanggung jawab pribadi. Ini mengacu bahwa setiap karyawan mengambil tanggung jawab atas tindakan sendiri di luar tugas pekerjaan reguler. Tanggung jawab pribadi terkait dengan akuntabilitas, yang mana membutuhkan pekerja untuk dapat menerima kesalahan atau kelalaian mereka dan mengakui keberhasilan dan kontribusi orang lain. Akuntabilitas sangat penting di antara kepemimpinan bisnis untuk membangun

budaya kerja yang positif. Pekerja bertanggung jawab untuk menngani dan bekerja sama dengan rekan-rekan. Mereka juga harus bersikap jujur pada atasan dan bekerja dengan penuh integritas.

Tanggung jawab pribadi dalam dunia kerja sangat panjang. Kita saling bertanggung jawab kepada semua anggota organisasi atau karyawan, dan memiliki tanggung jawab satu sama lain. Pekerja bertanggung jawab untuk melaporkan perilaku dan pelanggaran kebijakan yang ilegal atau mencurigakan. Setiap orang yang bekerja untuk sebuah bisnis memiliki tanggung jawab hidup. Ia juga memiliki kode etik perusahaan, yang akan disampaikan dalam sebuah buku pedoman karyawan atau materi pelatihan untuk membangun konsistensi. Begitu pula, kepatuhan terhadap hukum anti-diskriminasi adalah tanggung jawab bersama setiap anggota organisasi.

Salah satu tanggung jawab di suatu perusahaan adalah untuk menjaga keselamatan karyawan. Perusahaan memiliki tanggung jawab hukum untuk menyediakan lingkungan kerja yang aman bagi karyawan mereka. Kementerian Ketenagakerjaan RI mengawasi pedoman keselamatan kerja dan melakukan inspeksi untuk menegakkan hak setiap karyawan. Pekerja juga menanggung sebagian dari tanggung jawab untuk tempat kerja yang aman. Para karyawan juga dapat melaporkan pelanggaran mengenai keamanan bagi para pekerja. Mereka wajib mengikuti metode keamanan yang ditentukan dan menggunakan peralatan keselamatan seperti yang diarahkan organisasi.

Perusahaan juga bertanggung jawab untuk memberikan pelatihan keselamatan untuk para karyawan yang tugasnya membutuhkan keamanan bagi keselamatan nyawa mereka. Oleh karena itu, tanggung jawab keselamatan kerja sudah diatur melalui (UU Nomer

1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan Kerja). Jika Anda mengalami hal-hal yang tidak mencerminkan tanggung jawab perusahaan, Anda perlu mempelajari undang-undang. Kemudian Anda tentukan pilihan untuk mencari perusahaan yang lebih bertanggung jawab. Anda juga perlu menindaklanjutinya kepada pihak yang berwajib, karena Anda telah dilindungi oleh hukum.

Anda perlu menemukan kesadaran diri dalam menemukan *legacy*. Para pemimpin sangat tahu dan mengenal diri mereka secara mendalam. Para pemimpin yang menemukan dirinya sendiri lebih jernih dalam menemukan esensi atau rumus rahasia dalam pekerjaan mereka dengan jelas. Mereka tahu persis mengenai tanggung jawab diri mereka dan bawahannya. *Legacy* juga sering ditemukan pada saat pemimpin berada bersama tim. Seorang pemimpin; membuat keputusan berat, bertindak, memiliki tanggung jawab, dan melakukan berbagai kesalahan. Uniknyanya, para pemimpin yang baik adalah yang mengambil pelajaran dalam berbagai kesalahan. Mereka yang gagal dalam memimpin, cenderung melakukan refleksi diri seperti itu. Akan tetapi, perjuangannya adalah demi nama baik pribadi, ketenaran, dan *respect*. Pada masa aktifnya, pemimpin seperti ini tidak dapat membangun tradisi atau budaya yang kuat, membangun sumber daya manusia, dan membentuk “*brand*” organisasi secara baik.

Seorang penulis biografi Steve Jobs, Walter Isaacson telah mengatakan bahwa Steve Jobs sebelum kembali ke Apple untuk kedua kalinya, Ia selalu mencari dirinya melalui pengalamannya di Apple. Steve Job bersikeras untuk membuat sesuatu yang terbaik bagi Apple, meskipun sempat didiskreditkan. Ia juga pernah dipecat karena sebelumnya ia membangun organisasi lain. Hal mudah dan tidak mudah datang kepada seorang Steve Jobs sekaligus. Ia memiliki tanggung jawab sebagai seorang yang memiliki mental kuat sebagai pemimpin Apple. Apa yang telah ditinggal oleh Jobs?

Ia meninggalkan bagaimana prinsip dasar yang menjadi haluan ketika ia menemukan ide-ide dan apa yang menjadi sasaran para bawahannya. Hal inilah yang menjadi suatu patokan bagi penerus Jobs di Apple.

Pemimpin yang seharusnya menjadi panutan atau *role model* untuk para pemimpin baru adalah mereka yang mengajak pengikutnya untuk waspada pada kesempatan yang ada di depan. Mereka juga harus bertanggung jawab pada tugas dan pekerjaan masing-masing. Kepemimpinan mereka menjadi dasar kebaikan untuk kepentingan organisasi dan kepentingan bersama, bukan hanya untuk kepentingan reputasi pribadi.

Seorang Tri Rismaharini, Wali Kota Surabaya yang berani membuat keputusan-keputusan yang tidak biasa dan bahkan sulit diterima oleh sebagian warga Surabaya. Keputusannya adalah untuk kebaikan kota Surabaya, dan tanggung jawabnya sebagai seorang pemimpin daerah yang memiliki peran penting untuk kemajuan kota. Ia selalu meyakini bahwa pertanggungjawabannya tidak hanya di hadapan manusia, melainkan juga di hadapan sang Maha Kuasa. Ia membuat keputusan dengan tegas. Percaya atau tidak, ini merupakan suatu pelajaran dari *legacy* seorang pemimpin terbaik. Hal ini dapat diwariskan, jika pemimpin menampilkan perilaku yang signifikan, unik, dan khas. Seorang pemimpin yang melegenda dan bertanggung jawab penuh atas jabatan yang diduduki.

## **D. RESPONSIBILITY TO FACE THE CHALLENGE**

Hidup ini penuh tantangan. Beberapa orang tampaknya memenuhi setiap tantangan dengan penuh keyakinan, sementara yang lain berjuang untuk mengatasinya. Terutama jika seseorang telah mendapatkan rasa kepuasan dari menghadapi tantangan yang membawa prestasi dan bisa sangat memuaskan. Pada tingkatan tertentu, Anda benar-benar harus mencari tantangan. Diri terbaik Anda adalah ketika adanya keinginan untuk belajar dan tumbuh. Hal tersebut merupakan 'alat' yang paling efektif terhadap perkembangan pengalaman. Masalahnya adalah jika Anda terlalu sering menemukan diri dihadapkan dengan tantangan yang sama. Saat itulah, Anda mulai kehilangan motivasi untuk menghadapi masalah tersebut dan melupakan pelajaran potensial. Pada saat itu, tantangan dapat menjadi suatu masalah yang berbentuk spiral dan mendekatkan Anda dalam keputusan dan rasa frustrasi. Jika Anda menciptakan realitas sendiri, Anda memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan tersebut. Dalam pengertian ini, tanggung jawab dan kesadaran dapat memulai perjalanan Anda ke dalam keadaan sadar yang lebih tinggi. Lalu, Anda akan menjumpai tantangan selanjutnya yang mengarahkan Anda pada masalah yang sama. Berikut adalah beberapa cara untuk lebih baik menerima dan memenuhi tantangan pribadi Anda yaitu:

### **Pertama, hadapi Tantangan.**

Dalam banyak kasus, ini adalah langkah yang paling penting, langkah yang paling jelas, namun juga yang paling sering terlewatkan. Orang-orang malah menghabiskan waktu mencari cara

dalam mengatasi masalah, atau terjebak dalam keputusan yang dahsyat dari suatu tantangan. Mereka seharusnya menghadapi hal tersebut. Hal yang paling penting yang dapat Anda lakukan adalah menghadapi apa yang ada di depan.

### **Kedua, jangan meremehkan kekuatan yang hadir dari dalam diri Anda.**

Anda membuat praktik dalam menghadapi suatu tantangan. Jika Anda telah gagal dengan kekuatan yang hadir dari kesadaran diri Anda sendiri, pilihannya adalah Anda akan menemukan sebagian tantangan atau tidak ada tantangan sama sekali. Sebaliknya, tantangan hidup dapat menjadi pesan dari alam semesta. Anda dapat melakukannya dengan bermeditasi, yang mana dapat membantu menumbuhkan kesadaran diri secara tenang dan 'alat' yang baik untuk membantu membawa fokus kepada diri sendiri selama masa-masa sulit. Sebaliknya, Anda dapat bertanya pada diri sendiri mengenai pertanyaan yang membantu lebih memahami masalah dan bagaimana hal itu mempengaruhi Anda.

Mengapa harus ada suatu tantangan? Apakah Anda percaya bahwa Anda akan mampu menjadi sukses pada suatu tantangan hidup? Apa hasil yang mungkin terjadi jika Anda berhasil? Apa hasilnya jika Anda gagal? Pertanyaan-pertanyaan ini tidak dimaksudkan untuk memecahkan masalah, melainkan untuk membantu membawa ke dalam kesadaran penuh dari tantangan tersebut dan reaksi emosional Anda untuk hal itu.

### **Ketiga, melihat diri sendiri untuk menemukan solusi.**

Orang lain dapat membantu untuk memberikan arahan pada pemahaman Anda sendiri. Akan tetapi mereka tidak sebagai pelaku

yang memecahkan masalah untuk diri Anda, karena keputusannya ada pada Anda. Bahkan, dalam keadaan di mana orang lain bertindak sebagai *partner* atau pasangan, hanya diri sendiri yang dapat memutuskan bagaimana Anda akan memproses situasi.

### **Keempat, menilai situasi, sumber daya, kemampuan Anda, dan kemudian bertindak.**

Tindakan Anda mungkin membutuhkan bantuan dari orang lain, tetapi akan menjadi tantangan untuk memecahkannya. Semakin cepat Anda menerima tantangan, maka semakin cepat pula Anda menghentikan suatu masalah.

Ada alasan mengapa tantangan tertentu tampaknya sulit, sementara yang lain terlihat mudah untuk mengatasinya seperti angin yang mudah berhembus melalui situasi yang sama. Ada alasan mengapa Anda menunda tugas untuk hari-hari selanjutnya, Yang mungkin bisa dilakukan beberapa kali sehari oleh orang lain. Ini bukan karena mereka memiliki sesuatu yang lebih dari Anda atau mereka lebih unggul dari Anda. Dan itu tidak ada hubungannya dengan keahlian tertentu atau tahu bagaimana mereka telah mengatasinya. Ini semua tentang kesadaran bagi mereka yang telah menghadapi tantangan. Oleh karena itu, mereka telah menemukan cara untuk tidak melihat kegiatan tersebut sebagai suatu tantangan. Mengapa demikian?

Perlu untuk melepaskan dari hasil tersebut, setelah Anda menggeser fokus ke hal yang sebenarnya Anda lakukan, yaitu prosesnya bukan hasilnya. Ketika Anda melampirkan emosi untuk masalah ini, emosi memiliki kekuasaan atas diri pribadi. Jika hanya melakukan tugas pada tangan Anda tanpa khawatir tentang hasilnya, Anda memiliki kekuasaan atas situasi. Beberapa tantangan tampak besar dan keras, tetapi jika tetap terpusat dan penuh kesadaran, tidak

ada tantangan yang terlalu besar untuk bertemu dengan kuasa dan kasih karunia sang pencipta.

Mungkin kita sering berpaling dari kehidupan dan bukan ke arah yang dimaksud, karena kita adalah tuan dari penghindaran. Akan tetapi, jika kita ingin hadir untuk menikmati hidup dan menjadi lebih efektif, kita mesti membawa hal yang harus disesuaikan dari diri sendiri dalam menghadapi kenyataan. Ketika kita dipandu oleh prinsip realitas, kita mengembangkan kapasitas yang lebih dalam untuk menghadapi kehidupan yang lebih efektif. Apa yang dulu sulit, sekarang lebih mudah. Apa yang pernah ditakuti, sekarang terasa akrab. Hidup menjadi lebih mudah dikelola, dan ada sesuatu yang lebih dalam yang telah kita dapatkan. Karena kita dapat melihat bahwa kita telah tumbuh lebih kuat. Kami memiliki keyakinan besar bahwa kami masih dapat tumbuh lebih kuat. Ini adalah dasar dari perasaan yang kuat, asumsinya, dari itulah terpancar kehidupan yang memuaskan.

Tantangan menjadikan hidup Anda berarti dengan apa yang Anda miliki saat ini. Adanya kebebasan dalam mengambil kehidupan seperti saat ini yang telah datang kepada kita; yang baik dengan yang buruk, indah dengan tragis, cinta dengan kebencian, dan kehidupan dengan kematian. Ketika kita menerima itu semua, kita memiliki kesempatan nyata untuk menikmati hidup, untuk menghargai pengalaman, dan untuk menambang harta yang tersedia untuk kita ambil. Ketika kita menyerah pada realitas siapa kita, kita memberikan diri kita kesempatan untuk melakukan apa yang bisa kita lakukan.

**Saya mengambil satu kisah dongeng yang menarik  
yaitu kisah antara kura-kura dan kelinci yang sombong:**

Di sebuah hutan yang lebat, ada seekor kelinci yang terkenal mampu berlari sangat cepat. Dia di juluki pelari tercepat di hutan itu, bahkan semua hewan juga mengakuinya. Tapi sayang, ketenaran yang dimiliki si kelinci membuat dia menjadi sombong dan besar kepala. Dia selalu menyombongkan kemampuannya di depan tiap hewan yang dilewatinya. Dia selalu berlari dengan cepat, sehingga menerbangkan debu di sekitarnya dan membuat hewan yang dilaluinya menjadi terbatuk-batuk.

Pada suatu hari, ada sekelompok hewan yang tengah bercakap-cakap. Mereka bercanda dan berbagi cerita tentang kisah-kisah lucu yang pernah mereka alami. Hewan-hewan itu adalah kura-kura, keong, dan juga bekicot. Tapi waktu mereka tengah asik-asik bergurau, tiba-tiba kelinci datang dan berlari dengan cepat. Debu yang beterbangan tentu saja membuat tiga sekawan itu terbatuk-batuk.

Saya mengambil satu cerita menarik tentang “*Si Kelinci dan Kura-kura*” yang diilhami dari blog Muhammad Rifai. “Hai kelinci, kami tahu bahwa kamu bisa lari cepat, tapi apakah kamu bisa menghargai juga teman-teman di sekitarmu?” Teriak kura-kura karena kesal. Mendengar perkataan kura-kura, kelinci berhenti dan menghampiri mereka. “Hah buat apa? Mengapa aku harus mendengarkan perkataan dari komunitas hewan lambat seperti kalian? Pasti karena kalian iri sebab tak mampu berlari secepat aku, dan hanya bisa merayap pelan-pelan saja. Hahahaha.” Kata kelinci malah mengejek.

Mendengar ejekan si kelinci, kura-kura menjadi geram. Dia tak terima jika dia dan teman-temannya dilecehkan begitu. Jangan sombong kau kelinci. Kalau kau berani, mari kita lomba lari. Aku yakin aku mampu mengalahkan mu.” Tantang kura-kura. Mendengar tantangan itu, si kelinci tertawa terbahak-bahak dengan sikap melecehkan. “Kau? Mengalahkan aku? Hahahaha. Kau ini belum tidur, tapi sudah mengigau. Dasar kura-kura bodoh. Baiklah, demi menjaga nama baikku karena kelancanganmu, aku akan memberimu pelajaran tentang arti kemenangan dan kecepatan.” Jawab kelinci.

Akhirnya, mereka pun memutuskan untuk berlomba. Si bekicot bertugas sebagai hakim di garis *start*, sedangkan si keong berada di garis *finish* untuk mengawasi siapa yang sampai lebih dulu. Dan lomba lari itu dimulai, dengan mudahnya si kelinci memimpin lomba, di berlari jauh di depan kura-kura yang merangkak lambat. Hal tersebut membuat si kelinci tertawa semakin menghina, tapi si kura-kura tetap berusaha dan pantang menyerah. Dia tetap berlari dengan sekuat tenaga demi harga dirinya dan teman-temannya.

Melihat kegigihan kura-kura, timbul niat usil di hati kelinci. Sebenarnya, kurang beberapa langkah lagi si kelinci sudah sampai garis *finish*. Tapi dia ingin mengejek si kura-kura lebih dari itu, maka dia memutuskan untuk beristirahat di bawah pohon dekat garis *finish*. Dan ketika si kura-kura sudah tinggal beberapa langkah lagi dari garis *finish*, dia akan dengan cepat mendahuluinya. Tentu saja hal itu pasti akan membuat kura-kura menjadi putus asa dan dia bisa mengejeknya sesuka hati.

Di kejauhan, kura-kura masih berusaha berlari sekuat tenaga. Keringatnya bercucuran, tapi dia tak memerdulkannya. Apa lagi

ketika dari kejauhan dia melihat kelinci yang tengah istirahat di bawah pohon seolah-olah mengejeknya, membuat kura-kura semakin bersemangat dan terus berusaha. Sementara itu, si kelinci yang menunggu kura-kura di bawah pohon menjadi sangat bosan. Karena langkah kura-kura yang cukup lambat, maka membutuhkan waktu yang lama bagi kura-kura untuk sampai di garis *finish*.

“Ah, jadi ngantuk. Lebih baik aku tidur sejenak untuk menunggu kura-kura tiba di sini. dengan langkah yang begitu lambat, butuh waktu lama baginya untuk mengejar aku.” Kata kelinci kemudian tertidur. Tapi udara bawah pohon yang cukup sejuk di tambah dengan hembusan angin sepoi-sepoi yang cukup segar, membuat kelinci tertidur cukup pulas. Bahkan dia tak menyadari ketika kura-kura berjalan melewatinya. Ketika dia terbangun, semua sudah terlambat. Kura-kura sudah menapakkan langkah terakhirnya tepat di garis *finish* sehingga kelinci tak bisa mendahuluinya. Akhirnya, kelinci yang sombong itu dikalahkan oleh kura-kura.

Sebagai kisah dongeng antara kura-kura dan kelinci, lambat dan mantap memenangkan perlombaan. Jika terburu-buru, kita sebenarnya telah menggagalkan kesuksesan kita sendiri. Kita maju dari diri kita sendiri. Kita membuat lebih banyak kesalahan. Kita dapat belajar dengan cara mudah tapi belum tentu itu cara yang terbaik.

Sangat mudah untuk menghitung kesulitan kita, tetapi sikap seperti itu dapat merusak kemampuan kita untuk menarik dari hal baik. Kita telah diberikan dan untuk melihat kehidupan kita secara mendasar sebagai hadiahnya. Perubahan dalam perspektif dapat

membuat semua perbedaan. Menyadari dengan baik dan menerima dengan rasa syukur adalah resep untuk kesehatan emosional dan kesejahteraan. Sikap ini memperbesar kemungkinan bahwa kita dapat memanfaatkannya dengan baik. Dengan demikian, kita telah diberi dan dapat menggunakannya untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang mau tidak mau kita warisi.

Tantangan akan tetap dekat dengan perasaan Anda sekalipun itu menyakitkan. Sering kali kita menemukan perasaan kita menakutkan, berat, dan membingungkan. Jadi, kami mencoba untuk menjaga perasaan dari jauh. Akan tetapi, kita perlu perasaan kita untuk menemukan kepuasan, makna, dan kesenangan dalam hidup. Menyingkirkan perasaan tidak hanya menjadi *boomerang* tetapi juga menguras kita dari energi psikologis yang membuat hidup layak. Perasaan adalah gas dalam mesin kepribadian kita. Mereka adalah sumber motivasi. Mereka adalah energi, vitalitas, dan penyegar kehidupan. Tanpa suatu perasaan, hidup kita tidak akan memiliki kepribadian, dimensi, atau warna. Tidak akan ada sukacita atau kreativitas atau hal yang menyenangkan. Tidak akan ada Anda, tidak akan ada saya. Tanpa perasaan, tidak ada yang benar-benar akan peduli kita. Bagaimana keberanian Anda untuk menghadapi suatu tantangan?

Terima kesuksesan dan kegagalan sebagai bagian dari perjalanan hidup. Kita semua belajar, tidak ada yang mendapatkan kebenaran setiap saat. Sebuah sikap yang lebih berbelas kasih terhadap diri kita sendiri hanya membantu kita untuk tetap dalam lingkaran permainan. Proses siklus kehidupan mencoba, berhasil, gagal, dan mencoba lagi adalah satu-satunya cara untuk mengembangkan kepercayaan diri yang berlangsung dalam diri kita sendiri. Kita belajar melalui pengalaman bahwa kita bisa lebih baik, berhasil dan pulih dari kegagalan. Kita juga belajar untuk menjadi rendah hati dan

mengembangkan pandangan tentang diri kita sebagai makhluk yang terbatas yang akan selalu membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang lain. Tidak peduli seberapa dewasa atau sukses kita menjadi seorang pria atau wanita. Pada prosesnya, kita selalu membutuhkan mentor dan teman-teman yang akan melihat kita melalui aktivitas kita.

Tantangan yang cenderung pada perasaan cinta. Sangat mudah untuk mengabaikan apa yang paling penting dalam hidup layaknya hubungan kita dengan orang yang kita cinta. Hubungan ini tidak hanya terjadi secara ajaib; mereka tumbuh dan berkelanjutan melalui kepedulian dan kerja keras. Ini adalah sesuatu yang Anda pilih setiap hari. Ini adalah sesuatu yang diperoleh setiap hari. Hal ini membutuhkan komitmen untuk tetap bekerja. Ini melibatkan proses harian mengatasi jarak dan menghormati keterpisahan antara kita. Ia menerima kenyataan bahwa kita akan menyakiti satu sama lain dan terluka oleh satu sama lain. Ini adalah sifat manusia. Perasaan sakit ini tidak dapat dihindari. Kita hanya bisa mengabdikan diri untuk melakukan apa yang bisa kita lakukan untuk iklim tersebut, perasaan tanggung jawab dan memperbaiki hubungan.

Cinta pada dasarnya adalah pekerjaan “perbaikan.” Kita cenderung untuk menyakiti dan kita juga mencoba untuk menyembuhkannya. Kita mengungkapkan keprihatinan kita. Kita bertanggung jawab atas kesalahan kita; kita belajar untuk mengatakan permintaan maaf. Kita mencoba untuk menebus kesalahan. Kita belajar untuk memaafkan; kita menerima pengampunan lain. Untuk menghadapi tantangan, kita perlu melakukannya setiap hari, kita jatuh dan bangun, jatuh dan bangkit, begitu pun seterusnya.

Apakah Anda sering mengalami tantangan dalam kehidupan pribadi? Momentum apa ketika Anda merasa hilang dan tidak tahu

bagaimana untuk terus bergerak maju? Mungkin itu dalam hubungan atau bisnis, atau mungkin bahkan situasi hidup dan mati. Bagaimana Anda ingin mengembangkan pola pikir yang dapat membantu dalam mengatasi tantangan dengan cara apa pun yang datang dengan? Kenyataannya adalah bahwa di beberapa titik dalam hidup, kita semua pergi melalui perjuangan. Akan tetapi, kita bisa memilih bagaimana kita menanggapi hal itu. Kami memiliki kekuatan untuk membangun pola pikir yang tidak terbandung. Setiap orang yang sukses hidup hari ini merupakan bukti kapasitas potensi manusia yang tidak terbatas.

Seperti halnya otot dalam tubuh kita, kemampuan untuk mengatasi tantangan perlu *workout*. Kemampuan ini sebenarnya dimiliki oleh otot, dan yang terpenting adalah untuk membentuknya, karena hal tersebut memberikan Anda kepercayaan diri untuk menghadapi setiap tantangan. Kita akan membahas berbagai metode yang akan membantu Anda mengubah pola pikir tentang mengatasi tantangan dalam hidup Anda.

### **Kelima, carilah kesulitan.**

Perjuangan membangun karakter, ini sering kali muncul dalam hidup kita. Hal yang paling dibanggakan adalah mengatasi kesulitan untuk mencapai sesuatu yang berharga. Lakukan sesuatu yang mendorong untuk melawati batasan Anda dan seterusnya. Tidak ada yang akan membuat Anda merasa lebih untuk menjadi tak terbandung dari sebuah pengungkapan kepada diri sendiri. Anda mampu jauh lebih dari yang dibayangkan sebelumnya.

### **Keenam, membangun sebuah tim.**

Sukses adalah perjuangan suatu tim. Tidak ada yang sendirian, jadi jangan mencoba dan menjadi orang pertama di dunia untuk

melakukannya. Cari teman-teman atau keluarga untuk bekerja sama dengan Anda. Dengan demikian, Anda bisa mendorong kehidupan Anda ke depan. Akan tetapi, Anda tetap sebagai satu-satunya pengendali diri dan eksekutor atas keputusan pribadi. Dapatkan teman yang memiliki kapasitas dan dapat membantu Anda setiap hari untuk memantau kemajuan diri.

### **Ketujuh, fokus pada hal positif.**

Otak kita memiliki kecenderungan alami untuk fokus pada ancaman dan bahaya, bahkan terhadap hal-hal yang sering kita rasakan. Untuk menghancurkan dan membangun evolusi tentang hal ini, Anda harus tetap fokus sepanjang hari pada apa yang positif dan benar tentang dunia sekitar. Cari alasan untuk menghargai segala sesuatu di sekitar Anda.

### **Kedelapan, pilih cerita baru.**

Kita semua mengatakan kepada diri sendiri cerita tentang siapa kita, dan bagaimana dunia bekerja. Bahkan ketika ekonomi memburuk, banyak orang yang masih mampu menghasilkan uang. Jadi, Anda bisa memilih untuk percaya pada cerita bahwa ekonomi buruk. Sebaliknya, Anda dapat menulis cerita baru bahwa dunia memberi kebebasan untuk memilih. Jika kita mau bercerita, kita mungkin juga memberitahu orang-orang yang memberdayakan kita.

### **Kesembilan, menulis jurnal.**

Setiap kali Anda menemukan diri Anda terjebak atau menghadapi tantangan hidup, tuliskan pengalaman anda pada jurnal pribadi. Hal ini memungkinkan Anda untuk keluar dari pikiran Anda dan memisahkan diri dari dampak sebuah pengalaman. Ini membawa otak sadar ke dalam permainan sekaligus mengurangi efek dari otak bawah sadar, yaitu perasaan emosional.

### **Kesepuluh, keluar dan menyatu dengan alam.**

Kita dapat berinteraksi dengan alam untuk meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan fungsi otak kita. Anda mungkin perlu melakukannya setiap hari atau setidaknya sekali dalam seminggu. Jika Anda tinggal di kota besar, Anda bisa keluar ke alam dan menghabiskan beberapa waktu di ketenangan luar.

### **Kesebelas, rayakan keberhasilan Anda.**

Tuliskan daftar semua keberhasilan yang telah tercapai dalam hidup Anda. Cobalah untuk mencapai setidaknya 50 keberhasilan setiap tahunnya. Untuk ke depannya, setiap kali mendapatkan keberhasilan, berhentilah sejenak untuk merayakannya. Hal ini akan mendorong otak Anda untuk terus mengambil tindakan yang mengarah ke emosi yang menyenangkan. Akan tetapi, Anda perlu menahan diri untuk tidak melalaikan waktu.

### **Kedua belas, berdiri tegak untuk menghadapi suatu tantangan.**

Anda dapat benar-benar mengubah cara kerja di dalam otak Anda melalui bahasa tubuh. Seperti contohnya adalah dengan berdiri tegak. Anda bisa mewujudkan sikap percaya diri dan Anda dapat melakukannya di mana pun Anda berada.

### **Ketiga belas, gunakan bahasa percaya diri.**

Sehari-hari Anda menggunakan kata tertekan, maka akan terjadi sesuai dengan apa yang Anda katakan. Menurut penelitian dari *psychcentral.com*, telah menunjukkan bahwa ketika orang telah terkena kata-kata yang berkaitan dengan usia tua, mereka berjalan lebih lambat dari orang-orang yang terkena kata-kata yang lebih

muda. Mereka melihat kata-kata tua dan dengan demikian bertindak tua. Gunakan kata-kata seperti; yang kuat, yang tidak terbendung, dan percaya diri sebagai bagian rutinitas dari kosakata sehari-hari Anda.

#### **Keempat belas, ajukan pertanyaan-pertanyaan baru.**

Semua pikiran adalah pertanyaan atau jawaban pertanyaan. Jika Anda tidak setuju dengan saya, itu karena pikiran Anda bertanya apakah dia benar atau salah? Kebanyakan orang mengajukan pertanyaan seperti, “Apa yang salah dengan saya?” Atau “Mengapa saya tidak bisa melakukan ini?” Jika Anda mengajukan pertanyaan seperti itu, otak Anda akan menemukan jawaban. Sebaliknya, tanyakan pada diri pribadi pertanyaan-pertanyaan seperti, “Apa yang baik tentang situasi ini?” dan “Bagaimana saya bisa membuat pekerjaan ini?” Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan mengarahkan Anda membentuk pengalaman hidup yang baru.

#### **Kelima belas, jadilah seseorang yang dapat menenangkan diri atau bermeditasi.**

Dengan berdiam dan berbicara dengan pikiran Anda, dan melihat kesadaran diri. Hal tersebut memiliki aktivitas lebih besar di bagian otak yang berhubungan dengan fokus dan kesadaran, dibandingkan dengan mereka yang tidak meluangkan waktu untuk menenangkan diri atau bermeditasi. Dengan demikian, hal tersebut membantu meningkatkan otak untuk fokus dan mencari solusi atas tantangan dan menciptakan kehidupan yang ingin Anda terapkan.

#### **Keenam belas, dapatkan sesuatu yang dilakukan.**

Siapa yang tidak suka mendapatkan hasil? Anda pasti ingin mencari tahu jawaban atas tantangan, mengambil tindakan dan

mencapai sesuatu. Tidak peduli seberapa kecil, Anda harus mengatur tugas yang terkait dengan tantangan dan menyelesaikannya sampai selesai, karena itu merupakan tanggung jawab Anda.

### **Ketujuh belas, membuat tindakan yang Anda inginkan secara otomatis.**

Kunci untuk menguasai kontrol diri dan kemauan dalam menghadapi tantangan adalah belajar bagaimana membangun kebiasaan positif. Terus berlatih pada tindakan yang diinginkan selama minimal 30 hari untuk membuat kebiasaan baru secara otomatis. Dengan demikian, Anda tidak lagi harus berpikir tentang sesuatu tersebut. Berlatih membangun satu kebiasaan yang diinginkan setiap bulan untuk membantu merasa lebih sempurna dan mengendalikan hidup Anda.

Ini tentu bukan strategi terbaik pada setiap orang, apakah Anda mungkin memiliki strategi yang lainnya? Saya akan senang mendengar strategi lain yang telah bekerja untuk Anda dan untuk mengatasi kesulitan hidup. Jika Anda memiliki sesuatu sebagai bentuk perjuangan, Anda perlu mengatasinya melalui apa yang Anda cari dari sisi lain.





CHAPTER 7

# YOUR PRIORITY



Pembahasan di dalam bab ini sangat berkaitan atau lanjutan dari bab sebelumnya. Pembahasan kita selanjutnya adalah untuk menentukan sebuah pilihan dan pentingnya prioritas dalam hidup setiap individu. Banyak orang tidak memiliki banyak waktu untuk berpikir panjang, namun mereka cenderung untuk memilih sesuatu yang *instant*. Penjelasan prioritas bukan pada hal yang sifatnya sementara, melainkan *sustainability*. Prioritas harus memiliki gambaran untuk masa depan dari apa yang telah dilakukan hari ini dan sebelumnya. Ukuran prioritas setiap individu tentu berbeda, tergantung sebuah pilihan masing-masing. Anda dapat menggambarkan apa saja yang menjadi prioritas untuk hidup lebih efektif dan efisien. Melalui penjelasan pada bab ini, Anda harus memilih hal-hal yang relevan untuk diutamakan.

## A. PRIORITY AND LONG TERM PLANNING

Menurut Ary Ginanjar dalam bukunya ESQ menjelaskan bahwa prioritas bersifat makro (*universe*). Prioritas mengarahkan kita untuk melaksanakan hal yang tepat. Ini juga lebih spesifik dari pada efisiensi, yaitu mengarahkan kepada suatu hal yang benar. Jadi, prioritas mengarah kepada suatu hal yang esensial sekaligus menjawab permasalahan sumber-sumber yang tidak mencukupi, manusia dan materi yang terbatas. Prioritas akan berawal dari suara hati, prinsip pribadi, kebijaksanaan, dan kepentingan.

Beberapa hal penting mengarah kepada pikiran kita dengan memberikan informasi dalam menentukan suatu prioritas. Bagaimana suara hati dapat dikalahkan oleh kepentingan-kepentingan lain yang sebenarnya tidak memiliki esensi pada jangka panjang? Hal yang sering terjadi umumnya disebabkan oleh nafsu yang bersumber dari

diri sendiri. Kita banyak teralihkan oleh hal-hal mengenai keadaan saat ini, dorongan, pengalihan fokus dan lainnya. Sehingga, kita tidak memperoleh keuntungan jangka panjang. Nafsu yang berasal dari dalam diri sendiri umumnya hanya untuk kepentingan jangka pendek. Biasakan *self talk* untuk membisikkan prioritas sebagai langkah untuk memperoleh keuntungan di masa mendatang.

Setiap kesibukan yang kita tekuni belum tentu suatu produktivitas. Sebagian orang sibuk untuk mengerjakan sesuatu yang mungkin tidak produktif tetapi merupakan hal yang mendesak. Hari-hari terasa padat dengan berbagai kesibukan, tetapi hasilnya tidak ada yang produktif. Oleh sebab itu, tindakan-tindakan tersebut hanya seperti air mengalir di suatu sungai. Bagaimana kesibukan yang dibuat tidak terdapat target-target dalam kehidupan mendatang. Pada prosesnya, terlihat lebih sibuk, tetapi kesibukannya itu tidak bermanfaat untuk masa depan. Dengan itu, kita sebaiknya menentukan prioritas terlebih dahulu agar kita dapat memperhitungkan manfaat di masa mendatang. Kita harus mengutamakan yang perlu dilakukan untuk menunjang masa depan dan mana yang tidak perlu. Ary menyebutkan bahwa terdapat 3 kelompok orang sibuk, yaitu:

## **1. SIBUK MENGISI WAKTU.**

Kelompok ini terlihat sibuk dan memiliki waktu sempit dalam berbagai kegiatannya, akan tetapi hal tersebut justru hanya membuang-buang waktu untuk kegiatan yang tidak penting. Kelompok pekerja keras hanya memprioritaskan kepentingan jangka pendek. Kemudian, mereka sebenarnya tidak memiliki arah untuk tujuan jangka panjang. Mereka tidak tahu bagaimana untuk langkah selanjutnya. Pikiran mereka untuk mencapai tujuan hidup bagaikan mengalir seperti air di sungai yang akan membawa kepada kekayaan

laut yang lebih luas. Pada prosesnya, tindakan mereka hanya sekedar memenuhi kebutuhan hari ini atau mengisi waktu luang. Kelompok ini cenderung jalan di tempat, sehingga sering menyalahkan keadaan. Mereka juga sering dalam situasi yang stagnan. Kesibukan yang dilakukan hanyalah untuk mencukupi kebutuhan saat ini dan tidak berkaitan dengan keuntungan di masa mendatang.

## **2. KELOMPOK MENENGAH.**

Kelompok ini lebih memiliki visi dibandingkan kelompok yang sekedar mengisi waktu. Kelompok ini umumnya mengisi kegiatan yang mendesak tetapi sebenarnya itu tidak berpengaruh banyak kepada masa depannya. Kelompok ini telah menyelesaikan target-target yang masalahnya sudah jelas di depan mata. Akan tetapi mereka sebenarnya tidak memiliki visi. Sehingga lama-kelamaan, mereka akan disibukkan dengan aktivitas yang kurang penting tetapi mendesak. Prinsipnya cenderung sederhana karena setelah menyelesaikan masalah kemudian mereka akan beristirahat. Selanjutnya mereka memiliki kegiatan yang relatif sama secara terus menerus. Mereka selalu merasa bahwa sudah melakukan banyak hal, tetapi itu tidak membuahkan hasil bahkan untuk jangka panjang. Kelompok ini tidak cepat untuk maju karena tidak ada visi dan inovasi. Mereka tidak memiliki tujuan yang berarti. Oleh karena itu, mereka dapat menjadi korban oleh lingkungan dan waktu itu sendiri.

## **3. KELOMPOK PENCAPAI TUJUAN.**

Kelompok ini telah memiliki tujuan hidup yang jelas, karena mereka memiliki target-target dan rencana jangka panjang.

Mereka merencanakan hal-hal lebih sistematis dan fokus pada apa yang menjadi tujuan utama untuk keuntungan masa depan. Kesibukan mereka tergolong sangat produktif. Perencanaan sudah terkonsep dengan baik bahwa tujuan jangka panjang telah dipecah menjadi tujuan jangka pendek dengan pencapaian yang lebih realistis. Mereka akan selalu berinovasi, berorientasi pada visi ke depan yang telah menggerakkan kelompok ini. *Self talk* mengarahkan untuk tetap fokus dan tidak teralihkan oleh kegiatan lain yang tidak penting dan untuk membedakan hal yang boleh dan tidak boleh. Mereka sangat terorganisasi, sehingga mereka memiliki skala prioritas secara bijaksana untuk kehidupan masa depan yang lebih baik.

Banyak rekan-rekan penulis, penasihat, para motivator, yang telah menuliskan target-target jangka pendek dan jangka panjang untuk kehidupan mereka. Dengan demikian, tujuannya jelas bahwa agar kita bisa menentukan kualitas hidup, menentukan tujuan, dan prioritas hidup setiap individu agar tindakannya tidak sia-sia.

Ketika saya bekerja sebagai *marketing communication* salah satu restoran Italia di Yogyakarta, saya banyak belajar dari seorang pemilik restoran yang selalu memprioritaskan konsep. Mereka telah berbisnis selama sepuluh tahun dan mengalami berbagai perubahan dan perkembangan seiring berjalannya waktu. Konsep adalah harga mati bagi seorang *owner*. Pembuatan suatu program dan menu-menu baru tidak akan pernah *diaccept*, jika terdapat rencana yang keluar dari konsep restoran. Hal baru selalu muncul, tetapi itu *on the track*. Konsep restoran adalah prioritas yang harus selalu berjalan sejajar. Meskipun menu-menu mereka *authentic Italian*, tidak ada salahnya menerima saran dari para karyawan yang menyampaikan

ide tentang inovasi. Salah seorang dari mereka pernah ada yang menyampaikan ide untuk membuat perpaduan makanan dengan sentuhan Italia dan Indonesia, meskipun itu ditolak secara 'mentah-mentah' oleh pemilik restoran. Untuk membuat suatu program, anda harus memiliki strategi yang jelas, tidak keluar konsep restoran, dan memiliki keuntungan jangka panjang. Hal itu yang hingga saat ini sebagai pembelajaran untuk diri saya.

Saya belajar banyak dari strategi yang disusun bahwa memprioritaskan program bersama anak-anak merupakan suatu rencana jangka panjang. Program yang dibuat oleh mereka sering berkaitan dengan kegiatan anak-anak. Anak-anak adalah mereka yang selalu ceria, pengingat yang baik dan penuh cerita. Akan sangat menguntungkan jika lima hingga lima belas tahun yang akan datang mereka mengenang kegiatan bersama di restoran tersebut bersama teman-teman atau keluarganya. Memprioritaskan anak-anak adalah hal yang strategis, karena jelas tujuan jangka panjangnya. Hal sama yang telah saya peroleh dari salah satu perusahaan *bakery* di Yogyakarta. Program yang disusun banyak berkaitan dengan anak-anak. Sangatlah jelas bahwa target utama mereka adalah usia dini. Jika mereka berpartisipasi, orangtua turut sebagai pendamping mereka dan mengevaluasi acara dengan caranya sendiri. Jika itu berkesan bagi para orangtua, mereka akan setuju untuk membeli produk dan kembali berkunjung. Dengan demikian, suatu prioritas dapat dijadikan sebuah tolak ukur untuk menentukan masa depan. Bahwa prioritas merupakan pertarungan hidup dan mati untuk suatu rencana jangka panjang. Mereka yang memiliki prioritas, adalah mereka yang menciptakan peluang untuk mencetak *goal*.

Selanjutnya, kita akan membicarakan di mana keberadaan kita dan ke mana kita pergi. Sekarang, adalah fokus pada bagaimana sampai di sana. Gunakan strategi agar tetap realistis saat menentukan peta

jalan dari tempat Anda berada saat ini ke tempat yang diinginkan. Saat Anda mengembangkan strategi dan menetapkan tujuan, buatlah pilihan strategis tentang apa yang harus dilakukan dan tidak untuk lakukan. Ingat, bahwa menjadi strategis adalah tentang membuat pilihan sulit. Tanda rencana strategis yang baik adalah strategi yang jelas dan fokus (tidak terlalu banyak sasaran), serta menyeimbangkan hingga menceritakan sebuah kisah strategi tentang bagaimana keseluruhan organisasi terhubung dan disesuaikan untuk mendorong indikator kinerja utama.

Luangkan waktu untuk mengungkap keunggulan kompetitif berdasarkan pada pemahaman posisi strategis Anda. Keunggulan kompetitif merupakan inti dari rencana strategis Anda karena strategi adalah tentang perbedaan. Dengan sengaja memilih untuk melakukan aktivitas secara berbeda atau melakukan aktivitas yang berbeda dari para pesaing untuk memberikan nilai bagi pelanggan Anda.

Strategis, memungkinkan perusahaan mempertahankan operasinya dalam jangka panjang. Perusahaan dapat mempertahankan keunggulan kompetitif dengan mengambil pendekatan inovatif yang memecahkan masalah bisnis yang kompleks. Begitu strategi ditetapkan oleh pimpinan eksekutif perusahaan, setiap manajer tingkat rendah melakukan kegiatan perencanaan jangka panjang untuk menetapkan prioritas, menyelaraskan sumber daya, memusatkan perhatian pada sasaran bersama, dan memastikan bahwa perusahaan memberikan janji kepada sponsor dan pemangku kepentingan.

Dengan menggunakan strategi, Anda membangun misi, visi dan strategi bisnis. Seiring perubahan, Anda memperbaiki misi dan memfokuskan usaha untuk mencapai tujuan strategis. Dengan menggunakan proses perencanaan jangka panjang, Anda

menyelaraskan pekerjaan proyek dengan tujuan strategis ini. Setelah menilai persyaratan pemangku kepentingan, Anda membuat rencana yang komprehensif dan kemudian melaksanakan rencana sesuai dengan garis waktu yang ditentukan. Perencanaan jangka panjang juga melibatkan pemantauan dan evaluasi kegiatan. Misalnya, dalam perencanaan jangka panjang, Anda merencanakan jumlah bahan yang dibutuhkan untuk operasional. Kemudian, Anda dapat menggunakan data tentang permintaan jangka panjang untuk memperkirakan pesanan kepada pemasok atau *supplier*. Ini membantu organisasi menegosiasikan kontrak dengan pemasok dan menjadwalkan pengiriman.

Strategi yang efektif terjadi secara berkelanjutan. Perencanaan jangka panjang biasanya melibatkan penetapan tujuan Anda mengenai harapan yang akan dicapai lima tahun atau lebih. Manajemen strategis melibatkan penilaian hubungan untuk memastikan bahwa setiap bagian-bagian tujuan sesuai dengan tujuan keseluruhan perusahaan. Rencana jangka panjang berfokus pada aktivitas yang dimulai sekarang dan berlanjut terus ke masa depan. Ini termasuk kegiatan yang berhubungan dengan akuisisi dan transaksi bisnis kompleks lainnya. Manajemen strategis mendefinisikan arah keseluruhan perusahaan dan perencanaan jangka panjang.

Tentukan tujuan perusahaan yang efektif menggunakan aktivitas manajemen strategis untuk menentukan kebijakan, prosedur, dan tema untuk organisasinya. Misalnya, banyak perusahaan menekankan keberlanjutan dalam operasi bisnis. Mereka ikut serta untuk mengurangi penggunaan energi atau mendukung penggunaan sumber energi alternatif dan mengurangi emisi gas rumah kaca. Perencanaan jangka panjang memungkinkan manajer mengalokasikan sumber daya untuk mencapai tujuan tersebut. Baik manajemen strategis maupun perencanaan jangka panjang, keduanya

berkontribusi pada kesehatan keuangan sebuah organisasi yang memungkinkan pada perkembangan organisasi tersebut.

## B. TAKING CONTROL

Merawat diri dengan baik melalui pilihan hidup Anda. Setelah membuat keputusan untuk memulai perjalanan menuju proses pemulihan, Anda dapat memilih apa saja yang dapat membantu dalam berproses. Mengidentifikasi tujuan dan mengembangkan rencana akan membantu Anda lebih siap dan diberdayakan untuk bertindak saat dihadapkan pada pemulihan diri. Berikut adalah langkah-langkah sehat untuk mengambilnya:

**Pertama, bekerja menuju sasaran.** Jika bekerja pada sasaran, fokusnya adalah pada kekuatan diri sendiri. Anda wajib fokus pada pemecahan masalah dan masa depan. Sebaiknya, Anda jangan mengulas rasa sakit pada masa lalu. Oleh karena itu, fokus pada hidup merupakan hal utama dan bukan rasa sakit Anda. Hal tersebut sangat membantu jika memikirkan langkah-langkah kecil dan besar dalam program mingguan atau bulanan. Jangan lupa untuk merayakan kemenangan dan mengucapkan selamat pada diri Anda atas kesuksesan sendiri. Dengan demikian, Anda telah mencapai suatu tujuan. Meskipun itu hanya tujuan kecil sekalipun, itu merupakan tanda harapan dan prestasi.

Mengembangkan tujuan dapat menjadi rumit, terutama jika tidak yakin apa yang ingin dicapai. Pertimbangkan minat Anda terlebih dahulu, hal-hal yang membawa Anda tentang suatu kegembiraan dan hal-hal yang membuat termotivasi. Juga, pikirkan hal-hal yang diinginkan, seperti di mana Anda ingin melangkah pergi

pada perjalanan hidup Anda. Memiliki investasi pada tujuan yang ditetapkan akan meningkatkan peluang untuk menyelesaikannya.

Segera Anda setelah menetapkan sasaran untuk diri sendiri, Anda perlu memikirkan hal-hal apa saja yang penting untuk mencapai tujuan tersebut. Hal ini sangat jelas mengapa Anda menetapkan tujuan ini dan bagaimana hidup akan berbeda begitu tujuan ini tercapai. Anda juga harus mempertimbangkan kekuatan dan keahlian yang dimiliki untuk membantu mencapai tujuan. Cobalah untuk melibatkan sistem pendukung dan sumber daya yang diperlukan karena hal tersebut dapat membantu, melalui proses kapan Anda memerlukannya. Penting halnya untuk mengingat agar tetap fokus pada tujuan dan bukan pada kesulitan yang dihadapi. Tetap berpikiran terbuka, dan ketahuilah bahwa Anda mungkin akan mengalami hambatan sepanjang perjalanan. Hal tersebut tampaknya terlihat mudah, tetapi perlu adanya keseriusan dan tindakan dari Anda. Selain itu, memusatkan perhatian pada pengalaman negatif hanya akan membuat segalanya menjadi lebih sulit.

Buat jurnal dengan gambar dan artikel untuk membantu mempertahankan tujuan Anda. Membuat jurnal adalah cara yang baik untuk melacak tujuan dan mengingatkan akan hal-hal yang telah Anda capai dan hal-hal yang masih ingin dicapai. Selanjutnya, adalah dengan menambahkan *goal* atas rencana yang dibuat.

**Kedua, peduli untuk diri sendiri.** Merawat diri sangat penting untuk sebuah kesuksesan. Kita perlu menyejajarkan kesehatan fisik, spiritual, dan emosional agar semuanya terhubung dan mendukung yang lainnya. Merawat semua aspek hidup Anda akan meningkatkan kemungkinan Anda untuk bertahan dengan baik.

Berlatihlah untuk menjaga kebersihan merupakan hal yang baik untuk mengawali aktivitas. Anda perlu melibatkan kesehatan

fisik untuk menunjang produktivitas. Kebersihan yang baik sangat penting untuk alasan sosial, medis, dan psikologis. Hal itu tidak hanya mengurangi risiko penyakit, tapi juga memperbaiki cara orang lain melihat Anda sebagai pribadi yang dapat mengatur hidup dan bagaimana Anda memandang diri sendiri.

Lihat teman-teman terdekat atau sahabat untuk membangun rasa memiliki bersama mereka. Pertimbangkan bergabung dengan grup yang pendukung aktivitas Anda untuk mencari teman baru. Bukan berarti Anda melupakan aktivitas hiburan untuk dinikmati setiap hari, seperti menari, bernyanyi, menonton acara TV favorit, bekerja di kebun, melukis atau membaca. Temukan cara untuk bersantai, seperti meditasi, yoga, pijat, mandi atau berjalan di hutan sesuai tipe kepribadian Anda. Oleh karena itu, mengelola stres adalah hal baik dan bentuk kepedulian terhadap diri sendiri.

**Ketiga, terhubung dengan diri sendiri.** Pentingnya menggabungkan kegembiraan, semangat, dan relaksasi. Ketiganya akan membantu hidup Anda untuk memiliki banyak implikasi dalam mengembangkan ketahanan dan tetap sehat. Kegembiraan, semangat, dan relaksasi adalah penghubung diri sendiri dengan orang lain dan komunitas. Walhasil, kegembiraan dan kepuasan akan tercipta. Saat Anda menggunakan atau menghubungkan dengan ketiga hal tersebut, ingatlah untuk terus mencoba mendorong tingkat kenyamanan Anda dan melakukan hal-hal yang mungkin belum pernah Anda lakukan sebelumnya.

Jika pernah mengalami masa-masa sulit di masa lalu, berarti Anda telah mengerti betapa sulitnya bisa keluar dari kondisi tersebut. Belajar mengenai semua hal membantu memberi tahu bahwa masa sulit bukan sepenuhnya kesalahan Anda yang fatal. Membuat daftar pencapaian adalah referensi terbaik untuk diputar kembali saat Anda berada pada masa sulit.

Seperti yang kita bahas sebelumnya, jurnal tentang pengalaman dapat membantu Anda dalam merencanakan proiritas. Menjaga jurnal adalah cara yang bagus untuk belajar tentang diri pribadi. Suatu kejujuran dalam jurnal merupakan hal penting. Ini akan membantu menemukan bagaimana perasaan dan melampiaskan stres Anda dengan cara yang tidak mengancam atau fatal bagi rencana prioritas Anda.

Cara lain untuk berhubungan dengan diri sendiri adalah dengan berbagi cerita. Sudah banyak penelitian yang mengeksplorasi kekuatan mendongeng sebagai bentuk terapi. Berbagi pengalaman dapat melalui menulis atau berbicara. Sama halnya seperti Anda jika membaca suatu pemikiran dari pengalaman orang lain sebagai bentuk pembelajaran. Selain itu, Anda juga dapat menjadi orang yang membantu mengangkat orang lain melalui pengalamannya.

**Keempat, terhubung dengan orang lain.** Menghabiskan waktu dengan orang-orang yang positif dan mencintai atau menyayangi diri sendiri. Hal itu dapat membantu memperbaiki suasana hati dan perasaan Anda secara keseluruhan. Mereka mungkin anggota keluarga, teman dekat, anggota kelompok pendukung atau konselor. Banyak komunitas yang dapat membantu anda 'berbicara' dengan seseorang, dan membantu anda mendapat dukungan dari orang lain.

Sebuah penelitian dari Dr. Gene Kohen,<sup>3</sup> menunjukkan bahwa manfaat hubungan sosial dapat meningkatkan kebahagiaan dan menghindarkan diri dari penyakit. Dalam satu studi yang menarik, perbedaan utama antara orang yang sangat bahagia dan orang yang kurang bahagia adalah hubungan sosial yang baik.

---

<sup>3</sup> *Director Center on Aging, Health & Humanities di Universitas George, Washington*

Kesehatan yang kurang baik dan kesepian dikaitkan dengan risiko tekanan darah yang lebih tinggi. Uniknya, orang dengan ikatan sosial dan komunitas yang kuat dua atau tiga kali lebih kecil kemungkinannya untuk berisiko terserang berbagai penyakit dan dapat berumur lebih panjang. Hubungan terjalin dari hal-hal kecil seperti mengajak teman menjemput anak-anak Anda dari sekolah. Hubungan sosial juga dapat berupa dukungan emosional; seperti mendengar seseorang berkata, “aku minta maaf karena kamu sedang mengalami masa-masa sulit seperti itu,” atau sebuah saran; seperti saran untuk merencanakan kencan mingguan dengan pasangan. Apakah Anda memiliki dukungan? Tanyakan pada diri pribadi, apakah Anda memiliki setidaknya beberapa teman atau anggota keluarga yang membuat suatu kenyamanan saat berada bersama? Jalinlah ikatan perasaan dengan mereka. Dengan demikian, Anda bisa memberi tahu dan menceritakan apa saja kepada mereka. Mereka juga dapat membantu Anda; memecahkan masalah; membuat Anda merasa dihargai; dan memberikan perhatian serius terhadap permasalahan yang sedang Anda alami.

**Kelima, sambungkan kepada komunitas.** Hal ini merupakan cara yang bagus untuk merasa kuat secara emosional dan tangguh pada saat stres, ketika Anda terhubung dengan komunitas luas. Pikirkan hal-hal yang ingin dilakukan. Anda dapat memperluas jaringan sosial dengan melihat ke dalam organisasi komunitas dan terdapat orang yang memiliki minat yang sama. Misalnya, banyak komunitas memiliki kelompok bersepeda, *hiking*, atau komunitas *socialpreneur*. Apakah ada sesuatu yang selalu ingin Anda lakukan? Seperti belajar bahasa baru, Anda dapat mengikuti kelas bahasa, atau bergabunglah dengan kelompok lokal.

Selanjutnya Anda dapat menemukan dukungan yang dibutuhkan melalui kelompok pendukung sepak bola atau kelompok pecinta

hewan. Anda juga bisa bergabung dengan komunitas yang memiliki visi untuk mengatasi masalah tertentu seperti komunitas yang menangani masalah kesehatan, atau merawat orang yang dicintai yang sedang sakit. Atau, pertimbangkan untuk menjadi sukarelawan dengan organisasi masyarakat yang membantu untuk memenuhi kebutuhan.

Prioritas tidak hanya berkaitan dengan pekerjaan, profesi, keluarga, atau pasangan hidup. Peduli kepada pengembangan diri dan kesehatan diri merupakan pertimbangan dari suatu prioritas di hidup Anda. Pikirkan jenis pekerjaan apa yang Anda sukai, berdasarkan minat, keterampilan, dan ketersediaan. Penting untuk mempertimbangkan membuat daftar ini agar lebih mudah dibaca. Apakah Anda sukai membaca, menulis, membangun sesuatu, memperbaiki sesuatu, atau mengurutkan dan mengatur? Apakah Anda memiliki bidang pengetahuan khusus yang bisa Anda ajarkan kepada siswa? Apakah Anda sangat prihatin dengan tunawisma atau polusi udara? Apakah Anda sukai berada di taman atau bekerja di kantor? Apakah Anda berbicara dengan bahasa lain? Apakah Anda perlu berada di rumah, dan membawa pulang pekerjaan secara sukarela ke rumah? Apapun situasi dan minat Anda, mungkin ada kesempatan secara sukarela untuk memberikan kontribusi besar dalam komunitas. Kesukarelawanan akan membantu membangun hubungan yang kuat dengan orang lain; cara yang terbukti untuk melindungi kesehatan mental Anda.

Buatlah hari-hari Anda menjadi lebih berarti dengan membuat perbedaan. Dengan demikian, Anda bisa memastikan organisasi menggunakan sukarelawan secara efisien dan produktif karena keberadaan Anda. Tanyakan apa yang dilakukan relawan, di mana dan kapan mereka melakukannya, dan apakah seorang karyawan tersedia dengan informasi dan panduan bila diperlukan.

**Keenam, ciptakan sukacita dan kepuasan diri.** Hidup dengan kondisi kurang merawat kesehatan mental, merupakan hal yang melelahkan secara emosional, fisik, dan pada mental itu sendiri. Para ahli telah menemukan bahwa perasaan baik atau *good feeling* dapat meningkatkan kemampuan Anda mengatasi stres, memecahkan masalah, berpikir fleksibel, dan bahkan melawan penyakit. Merawat tubuh Anda secara emosional, fisik, dan mental dengan menciptakan sukacita dan kepuasan adalah bagian penting dari hidup, sehingga Anda dapat menjaga kondisi kesehatan mental. Berdasarkan penelitian dari The George Washington University (<https://cabh.gwu.edu>), bahwa tertawa dapat mengurangi rasa sakit, bisa membantu kinerja jantung dan paru-paru Anda, mendorong relaksasi otot, dan bisa mengurangi kecemasan. Anda dapat melakukannya setiap hari bersama keluarga, teman-teman, atau pun pasangan hidup. Emosi positif bisa menurunkan hormon stres dan membangun kekuatan emosional.

Kegiatan rekreasi memberikan solusi atas gangguan dan masalah-masalah pribadi. Jika Anda sempatkan diri untuk memprioritaskannya, akan ada banyak manfaat yang dapat diperoleh untuk sesekali keluar dari aktivitas rutin. Menikmati hidup dengan *relax* menjadi pilihan sebagian orang. Anda tidak bisa menikmatinya setiap hari, karena waktu Anda sangat berharga untuk menjadi produktif. Lakukan sesuatu yang selalu ingin dilakukan pada waktu luang. Menonton atau mendengarkan komedi melalui video, media sosial atau situs *web* atau tertawa dengan cara kuno dengan membaca komik. Istirahat bersama alam, langit biru, semak-semak lebat, danau yang indah. Berjalan di pesisir pantai atau bahkan hanya melihat alam sekitar dapat menenangkan saraf kita dan mengurangi kelelahan mental.

Pada buku saya sebelumnya *Virus of Your Mind*, bahwa pada bagian akhir saya telah jelaskan kekuatan bermeditasi atau terapi untuk

menuntaskan virus pikiran. Virus itu tanpa disadari sebenarnya telah mengontrol pikiran kita dalam aktivitas sehari-hari. Perenungan atau meditasi tidak hanya menawarkan suatu ketenangan jiwa, tapi juga membantu mengatasi kecemasan dan depresi, atau penyakit berbahaya lain, termasuk jantung. Untuk memulai, semua yang Anda butuhkan adalah beberapa menit setiap hari atau seminggu. Mungkin Anda dapat melakukannya hingga 10, 20, atau 30 menit. Setelah itu dapat menemukan salah satu panduan dari banyak pilihan meditasi dalam buku, CD, *online*, atau memilih kelas meditasi.

Kemauan kita adalah sumber yang sangat terbatas, dan akan habis oleh setiap tindakan yang membutuhkan penggunaannya. Inilah masalah yang kita semua hadapi, setiap hari dalam hidup kita. Hampir semua hal yang menghasilkan nilai memerlukan usaha, fokus, dan bahkan ketidaknyamanan di sepanjang jalan. Pada saat yang sama, kita benar-benar harus bergerak untuk menghindari rasa sakit, yang terdeteksi dari tubuh kita sebagai peringatan bahaya, dan bergerak menuju kegembiraan, semakin cepat semakin baik. Kita juga terpapar dengan 'godaan' untuk dapat melakukan hal lebih dari sebelumnya. Dunia secara harfiah berada di ujung jari kita. Dunia yang sangat terbatas ini akan habis oleh setiap tindakan yang memerlukan penggunaannya. Jadi bagaimana kita mengendalikan hidup kita? Mungkin setiap perjuangan ini tidak semuanya berjalan lancar, bahkan tidak lancar sama sekali.

Buat keinginan secara selektif. Karena kemauan kita begitu terbatas, pertahanan terbaik kita adalah menyeleksinya menjadi lebih sedikit. Ritual adalah perilaku yang sangat tepat dan dapat Anda lakukan secara berulang-ulang. Pada waktu tertentu, Ritual bisa membuat Anda menjadi seseorang yang selektif, sehingga Anda tidak lagi membutuhkan banyak kemauan yang sebenarnya tidak

penting. Ritual yang dilakukan adalah *self talk* yang positif dari diri sendiri.

Tidur sebagai sarana untuk beristirahat. Kebanyakan dari kita membutuhkan tidur sekitar 7 hingga 8 jam sehari. Saat Anda melakukan kegiatan di kota besar, waktu anda habis karena kemacetan yang memakan banyak waktu, bekerja selama 8 jam sehari, dan menikmati aktivitas lain di rumah sekitar 5-6 jam per hari. Secara tidak langsung, hal tersebut tentu sangat menguras energi dan pikiran kita. Tidur yang terbaik bukan hanya tentang memilih waktu tidur yang tepat, tapi juga bagaimana mendapatkan tidur yang berkualitas. Cobalah berbaring secara *relax* setidaknya 30 menit sebelum mematikan lampu.

Lakukan hal yang paling penting terlebih dahulu di pagi hari. Saat itulah sebagian besar dari kita memiliki banyak energi yang paling *fresh* dan produktif dengan sedikit gangguan. Simpanan energi kita berkurang seiring pergantian jam. Oleh karena itu, sangat sulit menjaga konsistensi fokus untuk menyelesaikan pekerjaan di akhir hari. Sebaliknya, semakin fokus Anda, semakin tinggi kualitas pekerjaan yang akan Anda lakukan, dan semakin cepat pula Anda menyelesaikannya. Saya sering mengerjakan pekerjaan yang lebih penting, untuk dilakukan pada 90 menit pertama di pagi hari daripada dikerjakan pada saat sisa jam kerja di akhir hari.

Lakukan satu hal dalam satu waktu. Pekerjaan begitu banyak datang pada diri kita tanpa berhenti, *email*, teks, pertemuan, dan informasi. Sehingga kita menganggap satu-satunya cara untuk mencapai semuanya adalah menyulap banyak tugas tersebut pada saat yang bersamaan. Sebenarnya, bergerak di antara tugas menciptakan sesuatu yang disebut “perpindahan waktu.” Bila Anda mengalihkan perhatian dari satu fokus perhatian ke perhatian lainnya, waktu rata-

rata yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas pertama meningkat setidaknya mencapai 25%. Misalnya, di saat Anda sedang menunggu klien hadir pada sebuah pertemuan penting atau ada klien yang pergi ke toilet. Anda dapat melakukan pekerjaan lain pada waktu yang sama. Misalnya lagi, Anda bepergian menggunakan mobil, maka waktu Anda di mobil dapat dimanfaatkan untuk membuka laptop atau gawai.

Bekerja dipercepat. Manusia tidak diciptakan untuk beroperasi seperti halnya komputer, dengan kecepatan tinggi, terus menerus, dan statis. Sebaliknya, kita dirancang untuk berdenyut antara menghabiskan dan memperbarui energi. Ritme energi kita mengacu pada siklus di mana kita bergerak dari keadaan gairah secara fisiologis yang lebih tinggi secara progresif ke arah kelelahan. Fokus secara intens, idealnya tanpa gangguan, tidak lebih dari 90 menit setiap kali, karena ritme kita umumnya mengacu pada 90 menit. Kemudian ambillah istirahat sejenak, setidaknya selama beberapa menit dan rileks secara emosional. Kemudian, berikan pikiran Anda waktu untuk istirahat untuk dapat mengisi ulang energi, sehingga fokus dan fisik anda dapat terjaga.

Di atas segalanya, sangat penting untuk menghargai nilai-nilai yang sangat dipegang teguh oleh diri pribadi. Mengetahui apa yang Anda perjuangkan adalah 'bahan bakar' yang unik untuk sebuah perilaku. Terutama, saat Anda sedang mengalami keadaan menjadi sulit, ada banyak 'godaan' untuk mengambil rute yang mudah dan cepat. Bagaimana dengan Anda? Bagaimana untuk tetap fokus dan termotivasi?

Hormati diri sendiri dan ambil kembali kontrol jadwal pribadi. Apakah Anda berjuang dengan mengatakan, "Tidak?" Banyak taktik untuk menetapkan dan mempertahankan batasan. Seorang rekan saya

sering memotivasi pada masa perkuliahan, selalu mengatakan bahwa, “berani untuk menolak jika kamu punya prioritas.”Waktumu adalah hidupmu, sehingga pada saat Anda menyerahkan kendali jadwal kepada orang lain, Anda hanya dikendalikan oleh kepasrahan suatu takdir, bukan skema terencana dari diri Anda sendiri. Dunia digital telah memecah batasan alam tentang bagaimana dan kapan orang dapat memberi tahu Anda, apa yang menurut Anda yang seharusnya dilakukan. Tentunya saat ini lebih mudah untuk memberikan waktu Anda. Orang lain benar-benar bisa menghabiskan waktu Anda, jika membiarkan jadwal pribadi Anda dikendalikan oleh mereka. Akibatnya, Anda tidak menolaknya. Ini berarti, penting untuk selalu menjaga peran aktif dan waspada dalam melindungi dan mengalokasikan waktu sesuai dengan prioritas pribadi.

Ini mungkin tidak akan terjadi jika Anda pernah hidup dalam kemurahan hati orang lain. Sebenarnya, Anda dapat mengendalikannya dengan hati-hati demi menetapkan suatu harapan yang sudah direncanakan. Katakan “tidak” lebih awal dan sering. Cara terbaiknya adalah memiliki lebih banyak waktu untuk mengerjakan proyek yang penting bagi Anda. Misalkan seperti, Anda mengejar *deadline* atau menyelesaikan serangkaian tugas pokok lebih awal, dan meluangkan lebih sedikit waktu untuk melakukan hal lain. Ini akan membutuhkan ucapan “Tidak,” lebih awal dan sering. Jika benar-benar Anda tidak ingin melakukan sesuatu sama sekali, kemungkinan Anda ingin melakukannya akan meningkat sehingga menunda prioritas utama Anda. Biasakan untuk mengatakan “Tidak Sekarang.” Ketika Anda harus mengatakan “Tidak” berarti Anda membawa diri pada beban emosional tugas. Anda harus menyelesaikan prioritas utama atau akan menimbulkan “kebencian besar.” Saat pada akhirnya Anda menyelesaikan pekerjaan dengan terlambat (berisiko tinggi jika terlambat karena Anda menolak

pada prioritas pekerjaan), itu disebabkan oleh keraguan Anda untuk mengatakan “Tidak.” Sebenarnya, Anda hanya membutuhkan ucapan “tidak” sejak awal dan perlu untuk sering melakukannya agar Anda terbiasa.

Kapasitas pekerjaan terstruktur dan tidak terstruktur. Sebagai individu yang kreatif, suatu keharusan memiliki arus ide dan kesempatan baik untuk bereksperimen mencapai puncak kinerja Anda. Perusahaan seperti Google membebaskan para karyawan untuk mencurahkan sebagian jam kerja mereka selama 20 persen waktu pada proyek “tidak terstruktur.” Itu dimaksudkan untuk mendorong inovasi para karyawan. Membagi waktu dengan materi iklan, bermain-main dengan hewan peliharaan, dan membaca tentang konsep baru dapat menyebabkan *misallocation* waktu kerja, yaitu tidak mendapatkan inti kerja yang “terstruktur.” Untuk memastikan Anda tidak menghabiskan 80 persen waktu pribadi untuk membaca novel atau mendengarkan musik, Anda memerlukan pendekatan terstruktur. Misalnya, saya menikmati pertemuan dengan relasi dan menganggapnya sebagai prioritas. Namun, saya sengaja membatasi diri pada beberapa pertemuan relasi atau menelepon setidaknya seminggu sekali. Jika saya melakukannya secara teratur, saya akan memiliki waktu yang cukup efektif untuk melayani klien saya dan menjalankan bisnis dengan baik. Jika orang lain menjadwalkan aktivitas untuk Anda, Anda dapat memberitahu bahwa hanya dapat menerima sejumlah panggilan atau rapat dalam satu atau beberapa kali dalam seminggu. Dengan demikian, Anda tidak berakhir dengan waktu yang sangat tidak mencukupi untuk menyelesaikan tugas-tugas secara terstruktur yang menjadi prioritas utama.

Buat kemajuan dalam menyelesaikan sebuah proyek. Pada waktu tertentu itu benar-benar penting, katakanlah saat Anda membutuhkan presentasi untuk konferensi yang akan datang. Jika memiliki

pekerjaan yang tidak mendesak, Anda tidak perlu menempatkan tenggat waktu. Dengan begitu, Anda bisa menghindari tekanan yang banyak. Mengontrol diri dengan aktivitas tidak terstruktur, maka Anda akan tidak menghalangi waktu untuk melakukan berbagai elemen pekerjaan atau prioritas utama. Saya tidak menganjurkan untuk menunda-nunda. Sebagai gantinya, saya menganjurkan untuk memberi ruang untuk ‘bernapas’ bagi diri saya sendiri. Seperti, mengatakan bahwa Anda akan mengembalikan sesuatu besok, katakan bahwa Anda akan membawanya kepada mereka dengan “segera” atau “minggu depan.”

Dengan demikian, jika memiliki masalah pribadi yang tidak terduga pada hari besok, Anda akan memiliki fleksibilitas waktu untuk menyelesaikan tugas tersebut sampai hari berikutnya. Anda juga masih bisa memenuhi harapan yang ditetapkan. Untuk memastikan bahwa ambiguitas ini tidak menyebabkan stres dan kesan menunda-nunda, berikan batasan pada jadwal pribadi untuk menyelesaikan pekerjaan. Anda harus memiliki gagasan yang jelas dalam pikiran dan jadwal pribadi mengenai kapan waktu terbaik untuk melakukan aktivitas tersebut. Akan tetapi, dengan tidak menceritakan secara detail dengan orang lain, Anda membiarkan diri sendiri dengan pilihan untuk melakukan penyesuaian waktu yang diperlukan tanpa mengecewakan siapa pun.

Pada tingkat makro, ini bisa terlihat seperti menjalin kembali hubungan dengan klien Anda. Dengan mengganti untuk menetapkan batas akhir proyek selesai, Anda bisa memberi laporan kemajuan secara berkala. Misalnya, mengalihkan perhatian kepada klien bahwa “Situs Anda akan mulai pada tanggal 1 April,” setelah itu bisa mengatakan hal lain, “Setiap dua minggu, saya akan mengirimkan *email* mengenai *update* kemajuan dan *item* kami untuk ditinjau.” Ini memberi kemampuan untuk secara konsisten bergerak maju dalam

sebuah proyek tanpa harus memperkirakan secara sempurna titik akhir waktu yang harus dijanjikan.

Melepaskan ‘ikat pinggang’ untuk rasa lelah, alih-alih “sesekali mengambil minimal satu dari tim Anda.” Akan tetapi, jika Anda bangga menjadi orang yang membunuh dirinya sendiri, Anda menjadi *one man show* atau orang yang menebus penundaan pekerjaan orang lain. Akibatnya, Anda akan kelelahan. Selain itu, Anda bisa mendorong orang-orang sekitar untuk tidak memaksakan diri dan memberikan bagian mereka secara tepat waktu. Oleh karena itu, Anda telah melatih mereka dengan hal tersebut bahwa Anda akan mengambil kekurangannya, artinya Anda menanggung beban kerja seorang diri.

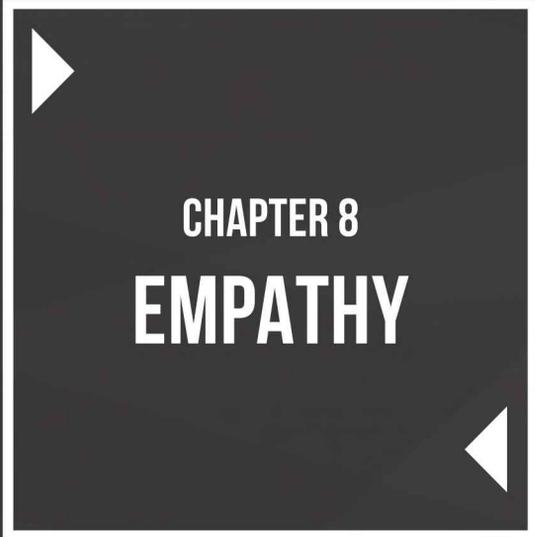
Untuk mengatasi kompleks *super hero* atau *one man show* pada diri pribadi, Anda bisa membantu seluruh tim beroperasi lebih efektif dan kolektif. Fokusnya pada harapan yang jelas dan tindak lanjut yang konsisten. Seperti, ketika Anda mengirimkan sebuah berkas kepada kolega, Anda dapat mengatakan kepadanya, misal; “Andi, saya perlu ini lagi dari kamu pada hari Jumat untuk menyiapkan segala sesuatunya pada hari Selasa.” Jika orang ini memiliki kecenderungan untuk tidak tepat waktu, memberi pengingat kepada rekan pada hari Rabu sore dan kemudian Jumat pagi untuk *submit* hasil pekerjaan. Kemudian jika dia masih belum menyelesaikan pekerjaannya pada hari Jumat malam, berarti Anda telah membiarkan rekan untuk menyelesaikan pekerjaan di akhir pekan untuk dan siap untuk *submit* pekerjaan pada hari Senin pagi.

Jika Anda bangga menjadi orang yang membunuh diri sendiri atau seorang diri yang menebus penundaan pekerjaan dari orang lain, Anda akan selalu kelelahan dan tidak mempunyai ketegasan. Anda juga ikut andil untuk mengajarkan orang lain bagaimana

memperlakukan diri Anda. Jika Anda menghormati orang lain, prioritasnya sejajar dengan menghormati diri Anda sendiri dengan cukup mengendalikan jadwal pribadi dengan baik.





A white square frame is centered on a dark gray background. Inside the frame, the text 'CHAPTER 8' is positioned above the word 'EMPATHY'. A white triangle in the top-left corner points right, and a white triangle in the bottom-right corner points left.

**CHAPTER 8**  
**EMPATHY**

*I don't feel your pain*, kalimat tersebut merepresentasikan banyak kelompok masyarakat yang hingga saat ini lebih memilih untuk peduli terhadap diri sendiri. Pada era modern, banyak individu yang telah disibukkan oleh kepentingan pribadi, sehingga mereka sering melupakan untuk memahami orang lain. Memiliki keterampilan empati yang buruk dapat menyebabkan konsekuensi serius. Hal ini dapat menimbulkan konflik yang lahir dari kesalahpahaman. Sikap empati adalah pilihan, tapi kurangnya empati dapat menyebabkan perusahaan untuk membuat *blunder*, sebuah bencana yang dapat mengasingkan pelanggan atau karyawan mereka dan bahkan dapat mendorong timbulnya kekerasan di antara mereka. Tentu ini adalah permasalahan yang sangat kompleks, dan jauh dari *win-win solution*, apabila kelompok orang-orang yang memimpin suatu organisasi justru tidak memiliki keterampilan berempati.

Saya pernah membaca sebuah 'lelucon' yang mengatakan bahwa terdapat dua orang remaja yang bernama Aldo dan Bernand. Mereka bertemu seekor anjing liar di hadapan mereka saat mereka sedang berjalan, Aldo mengatakan, "saat ada anjing yang ada di depan kita berdua, aku sadar bahwa aku tidak akan bisa lari lebih cepat dari anjing itu," lalu Bernand bertanya, "kenapa begitu?", "karena aku hanya cukup bisa lari lebih cepat dari kamu, hahaha," jawab Aldo. Hal tersebut hanya sebuah *joke* yang bertujuan untuk menghibur pembaca. Akan tetapi sebenarnya apabila kita melibatkan dalam kehidupan nyata, hal tersebut menunjukkan keegoisan diri. Intinya, di mana saya akan berada pada titik aman di saat saya harus menjatuhkan Anda. Tidak perlu lebih baik untuk diri sendiri, melainkan lebih baik dari Anda.

## A.

# KEINGINTAHUAN TERHADAP ORANG ASING

Anda memiliki rasa peduli terhadap orang lain, maka Anda perlu memiliki rasa ingin tahu terhadap orang lain, termasuk orang asing. Jadilah seperti anak-anak yang memiliki rasa ingin tahu terhadap orang lain, tetapi Anda perlu 'kemasan' yang lebih elegan agar tidak sama seperti anak-anak. Saya sering berkomunikasi dengan orang asing di tempat umum seperti; stasiun, kereta, halte, bus, taman, mal, dan lain sebagainya. Motivasi saya adalah dengan saya berkomunikasi maka sebenarnya sedang belajar dari orang lain melalui cara mereka menyampaikan pendapat, mereka menghargai orang lain, mereka bersikap, dan cara mereka berpikir. Saya menemukan orang-orang yang menarik perhatian melalui pembicara dengan topik yang sesuai dengan tempat dan lingkungan sekitar tanpa menginterogasi mereka. Kita bisa memulainya dengan pertanyaan mendasar, kemudian kita akan berbincang lebih lama karena pembicaraan yang menarik.

Keingintahuan memperluas empati kita saat kita berbicara dengan orang-orang di luar lingkaran lingkungan sosial kita. Orang-orang tersebut sudah terbiasa menghadapi kehidupan dan mereka memiliki pandangan dunia yang berbeda dengan kita. Keingintahuan juga menarik untuk kita pelajari sebagai 'kunci' untuk mengobati kesepian kronis. Keadaan tersebut dapat menimpa orang-orang yang sering hidup dalam kesendirian.

Menumbuhkan rasa ingin tahu membutuhkan lebih dari sekedar obrolan singkat tentang cuaca. Kita mencoba memahami dunia melalui gagasan orang lain, menunjukkan rasa ketertarikan kita terhadap pembicaraan orang lain. Ketika saya menjadi seorang *server*

dalam sebuah restoran, saya selalu berhadapan dengan orang asing setiap hari, tidak hanya lokal, melainkan juga para wisatawan dari seluruh bagian dunia yang sedang berlibur ke Indonesia. Saya sangat menikmati saat sedang berkomunikasi dengan mereka. Selanjutnya, mereka akan lebih terbuka jika kita menunjukkan sikap tertarik melalui percakapan singkat. Anda dapat menentukan sendiri untuk sebaiknya memulai perbincangan dengan orang lain melalui suatu keberanian. Jika malu karena tidak mengenalnya, lakukan sesekali untuk mencoba menanyakan dengan topik yang sesuai dengan tempat Anda ketika dihadapkan bersama mereka. Seperti jika Anda sedang berada di stasiun, Anda cukup menanyakan kereta apa yang akan mereka pilih. Cukup hanya dengan pertanyaan singkat, maka Anda akan mengetahui reaksi orang lain. Jika mereka menjawab dengan baik dan membalikan pertanyaan kepada Anda, mereka biasanya juga tertarik untuk melanjutkan percakapan. Tentunya, yang Anda butuhkan hanyalah sikap percaya diri.

Beberapa ilmuwan seperti Thomas Alva Edison, Albert Einstein, Leonardo Da Vinci selalu memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap suatu hal. Rasa ingin tahu mereka menghasilkan penemuan-penemuan hebat untuk kepentingan manusia di seluruh dunia. Berbeda dengan rasa ingin tahu yang kita bahas, rasa ingin tahu kepada orang lain yang akan menghasilkan sikap empati.

Rasa ingin tahu membuat pikiran kita menjadi aktif. Pikiran aktif dapat lebih bermanfaat sebagai modal pembelajaran kita untuk memahami orang lain. Individu yang pikirannya aktif akan belajar dengan baik melalui aktivitas percakapan dengan orang asing di berbagai tempat. Mereka mungkin mengetahui apa yang kita tidak ketahui dan kita bisa mengambil nilai-nilai sosial yang kita peroleh dari percakapan tersebut. Jika kita berpikir aktif termasuk

dalam suatu percakapan, kita dapat membangun pengetahuan kita. Mungkin akan sedikit terkesan seperti siswa yang sedang belajar di kelas, tetapi kita semua adalah siswa yang sedang mempelajari nilai-nilai di dalam kehidupan.

Rasa ingin tahu Anda adalah menjadi para pengamat yang aktif. Jika kita mengingat kembali pembelajaran di sekolah, salah satu cara belajar terbaik adalah dengan mengamati. Banyak ilmu pengetahuan yang berkembang karena berawal dari sebuah pengamatan, bahkan pengamatan sederhana untuk mempelajari orang lain. Rasa ingin tahu akan membuat kita lebih peka dalam mengamati fenomena atau kejadian di lingkungan sekitar. Fenomena atau kejadian di lingkungan sekitar tidak hanya untuk benda mati, melainkan untuk manusia. Dengan demikian, kita lebih memahami karakter orang lain dan bisa menunjukkan sikap untuk saling memahami satu sama lain. Kita juga dapat belajar lebih banyak dari orang lain, seperti pembelajaran di kelas saat kita sedang menuntut ilmu di sekolah.

Rasa ingin tahu akan membuka dunia-dunia baru. Hal tersebut akan menarik kita sebagai makhluk sosial untuk mempelajarinya lebih dalam. Terdapat banyak hal yang memunculkan rasa ingin tahu pada diri sendiri, maka jendela-jendela dunia akan terbuka untuk kita dari apa yang kita tidak ketahui menjadi mengetahuinya melalui suatu percakapan, bahkan dengan orang asing. Banyak hal yang menarik untuk dipelajari di dunia ini termasuk mempelajari orang lain. Akan tetapi sering kali karena kepentingan pribadi kita, kesibukan kita, dan perasaan waspada dan khawatir akan hal buruk akan menimpa kita, atau sebenarnya karena rasa ingin tahu yang rendah yang kita miliki, membuat kita telah melewatkan dunia-dunia yang menarik melalui komunikasi antarpribadi.

Rasa ingin tahu akan membawa kejutan-kejutan kepuasan dalam diri sendiri. Kita akan mengetahui atau merasa heran dengan fakta yang terjadi, opini yang menunjukkan kita informasi menarik yang sebelumnya belum kita ketahui. Kita juga bisa belajar dari pengalaman lawan bicara kita. Jika jiwa kita dipenuhi dengan rasa ingin tahu akan suatu hal, dengan rasa percaya diri, sedikit keberanian, dan keinginan, kita akan mendapatkan pembelajaran tersebut. Ini merupakan modal awal dalam membentuk empati. Jika kita menyukai percakapan-percakapan, kemudian kita akan lebih menikmati hal tersebut karena menyenangkan. Kurangi sedikit rasa takut Anda terhadap orang asing. Pelajari sikap dan 'gerak-gerik' awal mereka yang baru dikenal untuk meyakinkan diri bahwa mereka tidak berbahaya untuk Anda.

## **B. TENTANG SEBUAH PRASANGKA DAN KESAMAAN**

Kita semua memiliki asumsi tentang orang lain dan menggunakan label kolektif. Misalnya, di Amerika terdapat dugaan khusus kepada kelompok "fundamentalisme Muslim." Sedangkan, di Indonesia yang saat ini menjadi sebuah lulucon adalah mengenai "ibu-ibu sebagai pengendara motor." Hal tersebut mencegah kita untuk menilai individualitas mereka, dan saya sesungguhnya menantang prasangka mereka (orang lain) dengan mencari apa yang dibagikan kepada orang-orang daripada apa yang membaginya. Dengan kata lain, kita lebih mudah menyebutnya stereotip. Pada buku saya sebelumnya telah dijelaskan bahwa stereotip membangun persepsi kuat pada kelompok tertentu. Di Indonesia stereotip yang kuat adalah yang berkaitan dengan ras. Bagaimana kita telah memandang suatu kesamaan untuk kepentingan yang berbeda? Jika kelompok keturunan Tionghoa lebih

menyukai jual beli, terdapat stereotip bahwa mereka menguasai pasar karena “licik dan pelit” dalam berjualan. Hal itu hanya yang terlihat dari kasat mata, mereka tidak melihatnya dari suatu sudut pandang perjuangan dan latar belakang orangnya. Mungkin hal tersebut sulit sekali hilang dari pikiran orang-orang tertentu yang memandang stereotip sebagai suatu patokan utama. Bagaimana rasa empati terhadap setiap kelompok yang mendapatkan dugaan negatif dari pihak lain? Sudahkah kita berpikir mengenai kesamaan?

Terdapat berbagai aspek yang menyebabkan kita menilai suatu perbedaan. Salah satunya terjadi karena kita selalu fokus pada hal-hal yang berbeda. Kesamaan akan terhapus oleh kapasitas yang fundamental dalam diri manusia, yaitu berpikir. Manusia tidak hanya memiliki wujud nyata secara fisik, tetapi mereka memiliki pemikiran yang telah dianugerahkan oleh sang pencipta. Sering kali pemikiran kita mempengaruhi nasib sendiri, karena kita sering berpikir berdasarkan faktor persepsi terhadap suatu hal.

Berpikir positif melengkapi ruang-ruang pikiran kita seperti nalar, naluri, dan nurani. Pada muatan, pikiran dapat membentuk suatu pemikiran dengan kriteria baik dan benar. Cara kerja pikiran positif umumnya seperti hukum gravitasi. Sesuatu yang kita lemparkan ke atas akan jatuh ke dasar karena memiliki daya magnet.

Bagaimana seseorang yang bijak dalam berpikir dapat menangkap kekuatan pikiran positif dan negatif, mengubah cara berpikir, dan menciptakan pemikiran itu sendiri. Bukan orang lain yang menciptakan pemikiran kita, melainkan diri kita sendiri, sebagai makhluk yang menciptakan pemikiran baru untuk mengganti pemikiran lama. Mengubahnya atas pengaruh tertentu. Sangatlah penting untuk mengontrol pemikiran kita. Dengan demikian, berpikiran mengenai kesamaan adalah berawal dari muatan pikiran positif dan empati seseorang.

## C. GOBALAH HIDUP MENJADI ORANG LAIN

Saya tidak membahas mengenai menjadi diri orang lain, karena ini tidak relevan dengan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai menjadi diri sendiri. Kita membahas untuk melakukan empati kepada orang lain, dan pengalaman mereka berpotensi menguntungkan dari semua sisi. Saya telah memperluas empati dengan mendapatkan pengalaman langsung tentang kehidupan orang lain. Berjalanlah satu langkah untuk berada pada posisi orang lain sebelum saya mengkritiknya.

Bagaimana seorang aktor bisa selalu mencoba untuk observasi pada peran tertentu. Observasi mereka adalah pengamatan mendalam bersama orang-orang yang berkaitan dengan peran yang akan dijalani demi totalitas kerja. Contoh lain adalah mereka yang menjadi calon pemimpin daerah dan negara, mereka rela 'menenggelamkan' diri untuk segera turun di antara yang tertindas dan paling membutuhkan uluran tangan seorang pemimpin yang berpengaruh atas kondisi daerah atau negara.

Salah satu dosen terbaik saya telah mengajarkan banyak hal mengenai kekuatan berempati. Ia pernah menjalani peran sebagai tunasusila untuk kepentingan penelitiannya. Ia rela berpakaian seperti mereka dengan menampilkan muka senyum manis kepada para pria yang lewat dan menghampiri. Hasilnya adalah ia tidak hanya menyadari bahwa mengalihkan pandangannya tentang ketidaksetaraan atau kerendahan harga diri mereka, ia juga mengumpulkan beberapa pelajaran hidup yang sangat berharga. Saya setuju bahwa akan menimbulkan pro dan kontra jika mendukung prostitusi, akan tetapi kita perlu melihat peluang mereka dalam menjalani hidup, dan yang terpenting adalah berempati untuk

menentukan sebuah penilaian terhadap mereka. Itu adalah salah satu pengalaman perjalanan terbesar dalam hidupnya. Ia menyadari bahwa empati tidak hanya membuat Anda menjadi baik, ini juga bagus untuk membentuk pikiran Anda.

Kita masing-masing bisa melakukan eksperimen kita sendiri. Jika Anda religius dan jeli, cobalah menghadiri kebaktian agama lain atau sekedar mempelajari agama lain dari Anda sendiri. Bagaimana seorang ulama besar Dr. Zakir Naik membangun suatu opini melalui pengetahuannya yang luas, ia sangat mengetahui apa yang mungkin orang muslim pada umumnya tidak ketahui, yaitu tidak mempelajari kitab agama lain. Jika Anda seorang ateis, cobalah menghadiri suatu acara dalam tempat ibadah. Atau jika Anda seorang petualang, mencoba menghabiskan liburan berikutnya atau menjadi relawan untuk membangun sebuah desa di negara berkembang. Oleh karena itu, pendidikan pun muncul melalui suatu pengalaman.

## **D. MENJADI PENDENGAR DAN MEMBUKA HATI**

Ada dua sifat yang dibutuhkan untuk menjadi seorang pembicara empatik. Salah satunya adalah menguasai seni pendengaran yang baik. Ini merupakan kemampuan kita untuk hadir pada apa yang sebenarnya sedang terjadi, dengan perasaan dan kebutuhan unik yang dialami seseorang pada saat itu juga. Melakukan semua yang kita bisa untuk memahami keadaan emosional dan kebutuhan kita, apakah itu teman yang baru saja didiagnosis menderita kanker, pasangan yang marah, atau pun atasan yang kecewa karena kita telat hadir di tempat kerja.

Jika hanya mendengarkan tidak pernah cukup bagi kita, sifat kedua adalah membuat diri kita rentan. Melepaskan masker kita dan mengungkapkan perasaan kita kepada seseorang sangat penting untuk menciptakan ikatan empati yang kuat. Empati adalah jalan dua arah yang paling cepat. Empati dibangun berdasarkan saling pengertian antara kedua belah pihak, pertukaran kepercayaan, dan pengalaman terpenting kita.

Jika suatu negara telah mengambil tindakan kemanusiaan atas konflik Israel-Palestina, mereka yang peduli akan menerapkan semua ini dengan membawa keluarga berduka dari kedua sisi konflik untuk bertemu, mendengarkan, dan berbicara. Berbagi cerita tentang bagaimana orang yang mereka cintai telah meninggal dan memungkinkan keluarga menyadari bahwa mereka memiliki rasa sakit dan darah yang sama, meskipun berada di sisi berlawanan dari pagar politik. Tindakan mereka telah membantu menciptakan salah satu gerakan pembangunan perdamaian akar rumput yang paling kuat di dunia. Semua itu karena mereka memiliki rasa empati yang tinggi. Tidak hanya tertanam dalam pikiran mereka, melainkan juga dilanjutkan dengan tindakan kemanusiaan.



## MENGINSPIRASI AKSI MASSA DAN PERUBAHAN SOSIAL

Kita biasanya menganggap empati terjadi pada tingkat individu. Saya memahami bahwa empati juga bisa membawa perubahan sosial mendasar. Respons masyarakat yang luar biasa terhadap bencana tsunami Asia pada tahun 2004 muncul dari rasa empati terhadap para korban jiwa. Tragedi itu merupakan salah satu bencana alam terbesar

di abad 21, dengan keadaan yang sangat mengerikan seperti yang telah kita lihat pada rekaman-rekaman video. Empati kemungkinan besar akan tumbuh dalam skala kolektif, jika benihnya ditanam pada generasi muda, yaitu anak-anak. Tantangan besar adalah mencari tahu bagaimana teknologi jaringan sosial dapat memanfaatkan kekuatan empati untuk menciptakan aksi politik massa. Twitter, Facebook, dan Instagram mungkin telah membawa orang ke jalan-jalan untuk menjalankan aksi kemanusiaan. Salah satu contohnya adalah mengenai kabut asap di Riau dan sekitarnya yang sempat menyita perhatian seluruh masyarakat Indonesia. Akan tetapi, bisakah kita meyakinkan diri kita menjadi seorang yang sangat peduli dengan penderitaan orang asing. Kita memang saling berjauhan dan tidak berkomunikasi secara tatap muka dengan mereka. Apakah kita cukup peduli dengan mereka; para pengungsi Rohingya, para korban konflik Israel-Palestina, dan korban gizi buruk di Afrika. Kemudian, apakah generasi masa depan kita yang akan menanggung beban gaya hidup para pecandu karbon saat ini? Hal tersebut hanya akan terjadi jika jejaring sosial tidak hanya menyebarkan informasi saja, tapi juga koneksi empatik.

## **F. KEMBANGKAN IMAJINASI AMBISIUS**

Melakukan lebih dari sekedar empati dengan kelompok atau individu yang biasa. Kita cenderung percaya bahwa empati harus diperuntukkan bagi orang-orang yang hidup di batas sosial atau yang menderita. Hal ini perlu, tapi tetap tidak cukup untuk menjadi empati sepenuhnya. Kita juga perlu berempati dengan orang-orang yang keyakinannya tidak kita bagikan atau yang mungkin “musuh” dalam beberapa hal. Jika Anda adalah juru kampanye pemanasan global, mungkin patut mencoba masuk ke posisi eksekutif perusahaan

minyak. Di sana Anda akan memahami pemikiran dan motivasi mereka yang berjuang untuk memproduksi minyak bumi untuk kepentingan dunia. Jika Anda ingin merancang strategi yang efektif untuk menggeser mereka menuju pengembangan energi terbaru.

Sedikit dari ini bisa berjalan lebih jauh. Sama halnya pada tersangka korupsi, untuk melihat apakah mereka (para tersangka) menderita secara batin? Pastinya hal tersebut tidak berakibat hanya pada tersangka, melainkan berakibat pada keluarga besar yang tidak mengetahui harta yang diperoleh tersangka korupsi. Sebenarnya untuk berempati pada tersangka korupsi cukup sederhana. Kita hanya perlu membuat pikiran dalam diri sendiri. Sehingga, kita peduli kepada keluarga yang menjadi dampak atas rasa malu dan pembekuan harta, seakan-akan kita telah terbukti melakukan korupsi.

Berempati dengan musuh juga merupakan rute toleransi sosial. Itulah pemikiran Mahatma Gandhi selama konflik antara Muslim dan Hindu yang mengarah ke kemerdekaan India pada tahun 1947. Ia menyatakan, “Saya adalah seorang Muslim! Dan seorang Hindu, dan seorang Kristen dan seorang Yahudi.” Organisasi juga harus ambisius dengan pemikiran empatik mereka. Bill Drayton, “bapak kewiraswastaan sosial” yang terkenal, percaya bahwa di era perubahan teknologi yang pesat, menguasai empati adalah keterampilan utama bertahannya bisnis karena empati ‘mendukung’ kerja tim dan kepemimpinan yang sukses.

Abad ke-20 adalah era introspeksi, ketika budaya *self-help* dan terapi mendorong kita untuk percaya bahwa cara terbaik untuk memahami siapa kita dan bagaimana cara hidup adalah dengan melihat ke dalam diri kita sendiri. Abad ke 21 harus menjadi *Age of Empathy*. Dengan demikian, Kita telah menemukan diri kita tidak hanya melalui refleksi diri, tetapi dengan tertarik pada kehidupan

orang lain. Kita membutuhkan empati untuk menciptakan jenis revolusi baru. Itu bukan sebuah revolusi kuno yang dibangun di atas undang-undang, institusi, atau kebijakan baru, akan tetapi itu adalah sebuah revolusi radikal dalam hubungan manusia.

## **G. KONDISI HUBUNGAN INTERPERSONAL**

Kita sering tidak memiliki kesabaran hanya untuk duduk dan mendengarkan. Semua yang Anda pernah ingin lakukan adalah mencoba untuk memperbaiki hal-hal dalam diri sendiri. Empati adalah suatu kondisi hubungan interpersonal fungsional. Contoh dalam konteks pribadi meliputi pernikahan, kemitraan, persahabatan, dan hubungan orangtua. Sedangkan dalam konteks profesional meliputi hubungan manajerial, *professional client*, siswa-guru, dan hubungan teman sebaya. Menumbuhkan rasa empati terhadap situasi orang lain dapat mempromosikan kepercayaan, yang mengarah ke komunikasi yang terbuka dan jujur. Sehingga, itu bisa memfasilitasi penyelesaian konflik interpersonal dan perubahan yang konstruktif.

Kebajikan berempati adalah hal penting untuk membedakan antara empati sebagai keadaan pikiran dan empati sebagai sifat karakter atau watak dalam diri. Yang pertama berkaitan dengan yang kedua. Orang-orang yang empati sebagai salah satu karakter, mereka akan cenderung mengalami keadaan empati dalam terhadap mereka yang mengalami keadaan buruk atau menyedihkan. Dalam keadaan pikiran, empati melibatkan apa yang terjadi di dalam dunia subjektif lain. Misalnya, dengan siapa Anda berempati atau siapa target empati Anda. Ketika kita berempati dengan seseorang, kita tidak hanya tahu apa yang akan terjadi pada seseorang yang kita pedulikan, tetapi kita juga merasakan apa yang mereka rasakan/derita. Meskipun kita hanya

mengamatinya, kita masih menjunjung nilai objektivitas kita sebagai pengamat. Jadi, salah seorang teman Anda baru saja kehilangan ibunya, sementara Anda mungkin tidak kehilangan orangtua. Anda masih bisa berempati kepadanya, sehingga Anda bisa tahu apa yang akan terjadi selanjutnya. Anda harus membawa diri anda untuk ikut dapat membayangkan kenyataan pahit kehilangan orangtua seperti teman Anda. Rasakan bahwa Anda tidak pernah bisa melihat, curhat, atau mengalami kasih dan dukungan dari seseorang yang telah memainkan peran utama dalam hidup Anda.

Jadi mungkin Anda dapat membayangkan seperti kehilangan orangtua sendiri, jika Anda sebelumnya tidak pernah memiliki pengalaman yang serupa. Hal tersebut adalah untuk menempatkan diri pada posisi orang lain. Dengan demikian, rasa empati dapat menyebabkan Anda untuk secara emosional menghargai kerugian yang seolah-olah telah terjadi kepada diri sendiri, tanpa kehilangan kualitas objektivitas. Respons emosional di sini akan mencakup sensasi yang mungkin biasanya mengiringi hilangnya orang-orang penting dalam kehidupan kita, atau seperti lubang berongga di perut, benjolan di tenggorokan, dan berlinang air mata. Kemudian Anda juga akan memiliki kecenderungan perilaku tertentu yang berkaitan dengan kesedihan tersebut, seperti kecenderungan ingin melakukan sesuatu untuk memperbaiki situasi. Kecenderungan itu juga dibarengi oleh realisasi tumpul yang tidak pernah bisa dilakukan untuk mengubah fakta dan takdir.

Perhatikan juga bahwa empati tidak hanya perilaku dan variabel emosional. Empati juga merupakan keseimbangan faktor antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang cenderung pada keadaan saling mendukung. Dengan demikian, ada interaksi antara faktor-faktor tersebut. Dengan demikian, jika pikiran teman Anda sedang mengalami kesakitan emosional seperti meminta sensasi menyakitkan

diri sendiri, perasaan ini pada gilirannya akan menginformasikan dan mengubah pikiran Anda. Terdapat evaluasi tentang apa yang terjadi (Bagaimana hal ini bisa terjadi, seperti orang baik harus menderita hal buruk).

Beberapa orang lebih sering berempati dibandingkan yang lain, ini tidak berarti bahwa beberapa orang memiliki pengalaman kualitas yang lebih tinggi dari empati dibandingkan yang lain. Empati lebih seperti seseorang yang sedang hamil daripada seseorang yang kelebihan berat badan. Bagi orang lain yang belum pernah merasakan atau tidak hamil, maka mereka kurang memahami bagaimana menjaga kandungan. Bahwasanya, mereka tidak mengerti tentang suatu kondisi yang tidak menyenangkan saat sedang menderita kesakitan secara fisik. Mereka yang sedang hamil atau tidak, akan berbeda kondisinya secara fisik dan batin.

Menjadi empati tidak mengakui derajat, apakah Anda sedang berempati atau tidak. Saat Anda melibatkan salah satu komponen kognitif, emosional atau perilaku yang diperlukan untuk berempati, Anda sedang berempati. Misalnya, orang akan merasa emosional 'bingung' atas berita buruk orang lain. Kondisi tersebut adalah tidak berempati jika ia benar-benar tidak memahami atau menghargai apa kabar buruk yang benar-benar sedang dirasakan. Sebaliknya, orang yang mengetahui dan menghargai apa yang telah terjadi tetapi hanya tidak merasakannya, juga bukan sikap empati. Pertanyaannya adalah tidak tentang bagaimana menjadi lebih berempati, melainkan pertanyaan tentang bagaimana untuk lebih sering mencapai kognitif, perilaku, dan sinergi emosional yang terlibat dalam empati.

Selanjutnya, kita membahas pedoman yang menjadikan kita berempati, yaitu antara lain:

## **Pertama, fokuskan perhatian Anda pada kesejahteraan, minat, dan kebutuhan orang lain.**

Seperti yang telah kita bahas, terdapat komponen kognitif untuk berempati dengan komponen lain. Artinya, ada pengetahuan tertentu yang harus dimiliki untuk berempati dengan orang lain. Jika Anda mengetahui bahwa yang lain telah kehilangan orang yang dicintai, fakta ini dianggap sebagai pengetahuan yang bersangkutan. Begitu pula, jika Anda mengetahui bahwa seseorang yang dicintai teman Anda telah dibunuh oleh seorang sopir mabuk, faktanya juga relevan. Mengapa demikian? Karena fakta ini menjelaskan suatu kerugian. Memang, faktanya bahwa individu ini telah tertimpa musibah melalui kecelakaan. Tindakan tidak terduga harus kita wujudkan seperti membantu untuk menerangi betapa traumatis takdir yang harus diterima oleh target empati. Jadi, subjek empati selalu terdiri dari fakta (atau klaim fakta) tentang beberapa peristiwa atau keadaan yang merugikan bagi kesejahteraan, kepentingan, atau kebutuhan dari target, termasuk fakta-fakta (atau klaim fakta) yang relevan terhadap kesulitan ini.

## **Kedua, kunci dari nilai-nilai kemanusiaan bersama.**

Kemampuan tersebut untuk kunci ke dalam kesejahteraan, minat, dan kebutuhan orang lain juga memerlukan kemampuan untuk mengambil perspektif nilai orang lain. Misalnya, sebagian besar dari kita dapat menghargai kesulitan kehilangan anggota keluarga tercinta. Akan tetapi bagaimana jika anggota keluarga tercinta adalah hewan peliharaan, seperti kucing? Di sini Anda tidak akan meratapi kematian kucing secara berlebihan. Anda mungkin masih tahu bagaimana rasanya kehilangan seseorang yang dicintai, dan kekuatan Anda mungkin empati yang masih memperpanjang kerugian target. Secara umum, subyek empati dalam hal ini yaitu tentang kehilangan

orang yang dicintai, yang merupakan nilai kemanusiaan. Dengan demikian, Anda tidak perlu menjadi seorang *gay* untuk berempati dengan para penyuka sesama jenis tentang perselingkuhan seksual pasangannya. Empati melibatkan kemampuan sebagai kunci ke dalam nilai-nilai kemanusiaan bersama pada konteks interpersonal yang beragam.

Hal tersebut adalah dimensi nilai berempati yang merupakan bagian dari komponen emosional empati. Komponen empati meliputi bagaimana kita memahami fakta-fakta yang berkaitan dengan subjek empati dan tidak terlibat dalam subjektifitas target. Untuk menjadi empati, Anda juga harus “merasa buruk” tentang nasib target. Tidak hanya menghibur; tapi juga mengevaluasi mereka. Menilai keburukan apa yang menimpa target yang akan melalui penderitaan. Berbagai penderitaan yang tidak diterima oleh rekan-rekan lainnya seperti, hilangnya seseorang; fakta menyakitkan bahwa dikhianati cinta seseorang yang telah setia; rasa takut kehilangan mata pencaharian seseorang; frustrasi; berulang kali mengalami nasib buruk; dan seterusnya.

Untuk sampai pada tahapan ini, Anda perlu untuk mengidentifikasi kondisi terburuk dalam hal nilai-nilai kemanusiaan bersama. Anda harus menempatkan diri pada posisi target dan membayangkan bagaimana diri sendiri juga akan merasakan hal serupa, jika menghadapi situasi yang sama. Dari posisi fenomenologis, Anda bukan orang lain, tetapi tetap berada secara psikologis di posisi mereka, menghadapi kesulitan yang sama. Dari perspektif ini, Anda dapat menghargai apa yang sedang terjadi dari target, karena Anda sekarang telah berbagi kondisi yang tidak diharapkan semua orang.

### **Ketiga, suatu peringatan, keadaan sementara, anggapan penilaian dari diri sendiri dan kritik.**

Anda tidak akan merasakan rasa sakit atau tertekan karena berempati. Tubuh Anda juga tidak akan merasakan ketegangan pada 'otot-otot' Anda sendiri. Untuk melakukan hal ini, perlu membuang analisis dan kritik dari diri sendiri; dan tidak harus fokus pada bagaimana memperbaiki hal-hal. Dalam kaitannya, empati adalah anti-pragmatis. Jika Anda mendekati target dengan mata ke arah memperbaiki apa yang salah, Anda tidak akan berbagi dalam pengalaman dari yang (tampaknya) salah. Anda akan kehilangan kesempatan untuk berempati kepada orang lain. Selain itu, orang yang menderita bahkan mungkin tidak percaya diri untuk memperbaiki apa pun, setidaknya dalam waktu dekat. Mereka mungkin hanya ingin seseorang tahu apa yang mereka alami. Memperbaiki masalah bisa datang kemudian, setelah empati telah membantu untuk menjalin hubungan dan kepercayaan.

Ini tidak berarti Anda harus setuju atau menerima perspektif target atau penilaian dari mereka; dalam proses berempati, perlu membuang penilaian Anda sendiri, analisis, evaluasi, dan kritik untuk mendapatkan akses subjektif dari target. Tentu saja, ini mungkin sangat sulit jika dunia subjektif target tipu muslihat atau niat jahat. Inilah sebabnya mengapa sebagian besar dari kita saat ini kurang memiliki empati untuk tunawisma.

### **Keempat, terhubung dengan target.**

Menanggihkan pertimbangan nilai dari diri sendiri, dan menempatkan diri pada posisi subjektif dari target. Keduanya merupakan hal penting untuk berempati. Anda harus menanggihkan rasa percaya diri, menyampingkan pandangan pribadi, mencoba

untuk melihat logika dalam gagasan. Berempati dengan hal tersebut, menciptakan perasaan dan pikiran dengan mereka (target).

Untuk mendapatkannya, Anda harus melihat kebenaran dari apa yang target katakan. Jika Anda melihat betapa sulitnya menjadi target untuk mendapatkan yang lebih baik dari mantan kekasihnya, berapa besar target masih mencintai mantan kekasihnya. Anda dapat menghargai berapa banyak perasaan target ingin kembali bersama-sama dan bagaimana pemikiran serta perasaan ia ketika mantan kekasihnya berada bersama orang lain. Apa yang dialami target begitu menyakitkan apalagi melalui sebuah jalan perselingkuhan. Anda berkaitan dengan nilai-nilai target. Nilai-nilai berbalas cinta, cemburu, rasa memiliki, perasaan kecewa dan tidak berdaya, dibagi dengan nilai-nilai kemanusiaan. Dengan demikian, Anda dapat “menghubungkan” pada hubungan interpersonal dengan target dan berbagi dalam nilai-nilai.

### **Kelima, dengarkan Target.**

Menggunakan pertanyaan refleksi kepada target, bahwa mereka tidak perlu menjawab pertanyaan ya atau tidak. Refleksi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman target sendiri (serta pemahaman tentang orang yang mencerminkan) dengan memasukkan ke dalam arti yang lebih dalam dan implikasi yang tertanam dalam narasi target. Jika Anda menambahkan sesuatu kepada target dengan mengatakan pertanyaan-pertanyaan sederhana seperti, “Kedengarannya seperti kamu tidak menyukai ayahmu,” setelah target mengatakan seperti, “Aku benci bahwa aku hanya seperti anak angkat!” Kemungkinan Anda akan membalasnya terlebih dahulu dengan “enggak.” Selanjutnya, respons lain atas pernyataan target adalah, “Kedengarannya seperti kamu merasa ayahmu tidak

ada untukmu saat kamu membutuhkannya.” Pertanyaan ini semacam membuka ‘jalan baru’ untuk memperluas narasi target.

Jika refleksi adalah suatu kesalahan, itu akan tetap membantu untuk memperjelas hal apa saja yang sebenarnya target rasakan. Akan tetapi, terlalu banyak refleksi juga dapat menghancurkan prospek untuk berempati dengan target. Mendengarkan secara hati-hati untuk narasi target adalah hal penting dan berguna dalam memproduksi refleksi; karena hanya dengan “aktif” mendengarkan (yang termasuk mengajukan pertanyaan terbuka seperti yang telah saya sebutkan). Anda kemungkinan besar melihat ke dalam dunia subjektif target sehingga dapat menangkap makna yang lebih dalam dan implikasi dari apa yang dikatakan oleh target. Jadi, jika Anda kerap berada dalam kebiasaan berbicara dan Anda tidak seimbang dengan mendengarkan yang lain, Anda tidak mungkin dapat berempati, kecuali Anda melakukan upaya untuk mengatasi hal tersebut.

### **Keenam, gunakan pengungkapan diri yang sesuai.**

Salah satu cara untuk tidak mendengarkan secara hati-hati adalah untuk menghabiskan waktu dengan berbicara tentang diri Anda. Dengan itu, orang lain tidak mungkin untuk membuka dan berbagi dunia pribadi (subjektif) mereka dengan Anda, jika mereka memiliki sedikit kesempatan untuk mendiskusikan diri mereka dan berpikir bahwa Anda lebih tertarik pada diri sendiri dibandingkan mereka. Namun demikian, pengungkapan diri dapat menjadi cara yang berguna dan kuat menghubungkan dengan nilai-nilai bersama, jika hal tersebut relevan dan tidak berlebihan. Pengungkapan diri yang membawa dunia subjektif Anda kepada target juga dapat meningkatkan empati, jika telah banyak mendengarkan dengan baik. “Aku juga ingat saat ayahku marah dan mengatakan aku

tidak berguna; Aku tahu seberapa buruk perasaannya, hal itu membuat aku merasa sedih!” Dengan demikian, pengungkapan diri dari pengalaman Anda dapat membantu untuk mengurangi penderitaan target atau hal buruk yang telah dirasakannya. Hal ini dapat menciptakan empati antara Anda dan target melalui ekspresi bersama, yang mempertemukan pengalaman alih-alih menciptakan kesamaan nasib, interpretasi, minat, dan nilai-nilai.

### **Ketujuh, menjauhkan diri dari dan ke dunia subjektif target.**

Seperti yang pernah dikatakan Aristoteles yang telah memperingatkan kita untuk mencari arti antara kelebihan dan kekurangan dalam hal-hal yang berkaitan dengan nafsu. Misalnya, kebajikan moral seperti keberanian menghindari ekstrem antara pengecut dan kebodohan; keramahan menghindari ekstrem kekasaran dan sanjungan. Demikian pula, sebagai kebajikan moral, empati dapat dilihat sebagai hal yang berarti antara dua ekstrem: yang menjadi terlalu jauh dari (subjektif) target dan terlalu dekat dengan itu. Anda sibuk dengan masalah kehidupan pribadi, maka Anda tidak mungkin untuk mendapatkan kedekatan secara emosional dengan (subjektif) dari target untuk berempati dengan target tentang isu-isu dan narasinya. Di sisi lain, jika sering menjadi pribadi yang terlibat dalam dunia subjektif, Anda akan (seolah-olah) kehilangan perbedaan antara diri sendiri dan yang lain. Dengan demikian, kunci untuk beresonansi dengan dunia subjektif target adalah untuk menghindari kedua ekstrem. Katakanlah Anda telah melalui perceraian yang membuat kehidupan pribadi “berantakan” dan sekarang mendengarkan seorang teman yang sedang mengalami perceraian yang sama.

Jika mulai melihat narasi teman seperti Anda sendiri dan mulai memproyeksikan emosi Anda atas penderitaan target, dunia subjektif target menjadi sama dengan Anda. Anda tidak lagi memiliki kemampuan untuk secara konstruktif berhubungan dengan keadaan target karena Anda sendiri. Kemudian hilang dalam dunia itu, berada di dalamnya bersama dengan target. Di sisi lain, Anda datang pada penderitaan target dengan suatu kesadaran “akan mendapatkan sesuatu lebih dari itu” dan gagal untuk terhubung dengan target, maka terlalu jauh dari dunia subjektif target mungkin akan berguna. Dengan demikian, yang terbaik adalah jarak yang tepat dan bagaimana Anda sampai pada dunia itu.

### **Kedelapan, menggambarkan hubungan pribadi.**

Sering kali emosional kita terlihat “warna-warni.” Ini merupakan kekhasan yang terletak pada karakter pribadi dari hubungan kita, sehingga perlu adanya filter atas pengungkapan emosi kepada orang lain. Seperti diterapkan pada jarak empati antara orangtua dan anak, filter yang sama telah berlaku. Misalnya, anak dewasa Anda memberitahu bahwa dia menyayangkan pernikahannya dan bagaimana suaminya adalah seseorang yang egois dan tidak bertanggung jawab atas keluarga kecilnya. Pada saat itu anak mulai mengembangkan narasinya kepada Anda, membentuk diri Anda menjadi semakin marah dan hendak memberitahu kepadanya untuk menceraikan suaminya, dan dengan ungkapan “bajingan” untuk mengganti sebutan suami anak Anda.

Sebaliknya, jika mengubah perspektif untuk beresonansi dengan apresiasi yang lebih mendalam untuk perasaan anak Anda, hubungan Anda dengan anak Anda ditemukan perasaan putus asa, sesuatu yang tidak wajar, kelalaian, dan kekecewaan. Dengan demikian, Anda mengubah kemarahan, menjadi sikap yang menenangkan, fokus pada suatu permasalahan dan terhubung dengan nilai-nilai kemanusiaan

bersama. Dengan demikian, pengalaman tetap sangat emosional, tapi tidak menciptakan gangguan kecemasan. Jadi, pengalaman memberikan penilaian tentang bagaimana untuk memperbaiki masalah dengan filter pengungkapan emosi.

Tentu saja, ketika emosi yang kuat tidak selalu mudah untuk menerapkan filter semacam itu pada situasi sulit. Akan tetapi, ini justru mengapa empati membutuhkan latihan dan ketekunan dalam rangka menumbuhkan kebiasaan yang tepat. Hal ini berarti juga bahwa empati adalah kebajikan atau keunggulan dari manusia sebagai makhluk yang memiliki pemikiran secara luas.

Dengan demikian, berlatihlah menerapkan pedoman ini, ketika seorang teman, anggota keluarga, pasangan, kolega, klien, atau hubungan lain dari Anda hanya menginginkan seseorang yang tepat untuk menjadi lawan berbicara. Oleh karena itu, tidak sulit untuk menemukan konteks seperti itu dalam arus utama kehidupan, hal tersebut cukup mudah untuk menemukan kesempatan dengan berlatih berempati. Pada tindakannya tidak akan membuat Anda sempurna karena tidak ada yang sempurna; tetapi lebih baik dapat membantu untuk menjadikan pribadi yang lebih berempati. Pada prosesnya, menjadi sesuatu yang tidak ternilai dalam meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

## H. WIN-WIN SOLUTION

*Win-win solution* adalah cara yang paling diinginkan untuk memecahkan masalah dan mencapai kesepakatan dalam konflik. Ketika Anda menang dan orang lain menang, bukan satu pemenang dan lainnya mengalami kekalahan, semua pihak akan senang dan hubungan semakin kuat sebagai imbalannya.

Meskipun *win-win solution* terdapat di berbagai situasi, hal ini sering sulit untuk melihat mereka. Kita perlu cara khusus untuk melihat hal-hal dalam rangka untuk menemukan mereka. Saya percaya bahwa menemukan *win-win solution* terjadi efektif dengan menerapkan 4 langkah penting yaitu:

### **Pertama, mengambil emosi negatif dari sebuah persamaan.**

Situasi di mana *win-win solution* tidak jelas dan perlu ditemukan adalah situasi di mana kepentingan kita terlihat sejak awal sebagai yang berbenturan dengan orang lain. Mereka adalah situasi oposisi dan mendekati dengan konflik.

Dalam situasi ini menjelaskan bahwa emosi negatif kita cenderung untuk mewujudkan rasa takut kalah, kecemasan karena tidak menemukan cara yang nyaman, atau kemarahan pada orang lain. Emosi ini ada terutama ketika mereka intens. Mereka cenderung mengaburkan penilaian kita dan kreativitas kita, yang merupakan 'alat' yang tepat bagi kita untuk menemukan *win-win solution*.

### **Kedua, fokus pada solusi.**

Pada tingkat emosional kita terdapat ketidaknyamanan oleh emosi negatif. Pada umumnya, perilaku kita memiliki masalah yang dibawa oleh komunikasi pasif dan agresif. Ini sangat menggoda dalam situasi konflik untuk berkomunikasi dengan cara untuk membenarkan diri kita sendiri, menyalahkan orang lain, mengkritik, menghindari diskusi, atau menggali masa lalu.

Ketika kita kehilangan jejak untuk menemukan *win-win solution*, cara terbaik untuk menghindari fenomena ini adalah dengan mengantisipasinya. Hal itu mungkin terjadi dan Anda harus

memperhatikan fokus dan gaya komunikasi Anda dalam situasi konflik. Setiap kali, Anda akan mendapatkan diri Anda atau orang lain menyimpang dari proses menemukan solusi, membawa fokus, dan pembicaraan kembali kepada hal tersebut.

### **Ketiga, jelajahi konteks dan pilihan.**

Alasan penting mengapa kita sering tidak menemukan *win-win solution* adalah karena kita tidak berusaha cukup keras atau serius dengan proses pencarian solusi. Biasanya karena kita melakukan percobaan dengan cara sedikit buruk, dan kemudian kita menyerah. Apa yang perlu kita lakukan yaitu benar-benar mengeksplorasi konteks dan pilihan. Dalam situasi konflik, yang harus anda lakukan berikutnya adalah dengan memulai setuju untuk mencoba dan bekerja sama, bukan untuk suatu pertempuran. Kemudian, Anda menyatakan tujuan mereka secara jelas, melanjutkan dengan menjelajahi, atau mengetahui motivasi lebih dalam di balik tujuan yang dinyatakan oleh mereka. Dan pada akhirnya, Anda memahami bagian cerita masing-masing.

### **Keempat, kreatif dan menghasilkan solusi.**

Menganalisis setiap solusi bersama-sama; membandingkan mereka dalam hal biaya dan manfaat untuk setiap sisi. Lalu, Anda setuju pada *win-win solution* yang terbaik untuk menyajikan kedua bagian tersebut. Pada akhirnya, menempatkan solusi dalam praktiknya. Untuk proses ini, menerapkannya secara sistemik, dan jika terdapat *win-win solution* untuk situasi pribadi, Anda akan menemukannya. Saya percaya bahwa pada situasi terbaik yaitu untuk mencoba dan menemukan *win-win solution* dari konflik. Banyak solusi yang mungkin sebatas teori, hanya belum dipraktikkan karena tidak dimasukkan ke dalam upaya untuk suatu keseriusan dan tidak

mendekati seluruh proses secara efektif. Kita hidup di dunia dengan banyak sumber daya. Sangat disayangkan jika tidak menemukan cara terbaik untuk menemukan solusi dan tidak berbagi atau melibatkan yang lain.

## L HOW TO MAKE WIN-WIN SOLUTION

Bagaimana jika teman Anda menerima beasiswa sedangkan Anda belum beruntung untuk mewujudkannya? Bagaimana jika wanita lain lebih berpenampilan menarik dibandingkan pemikiran pribadi terhadap Anda dan merasa rendah diri? Bagaimana jika kerja sama dengan klien menghasilkan *win-win solution*?

Langkah pertama adalah dengan cara memenangkan kemenangan pribadi terlebih dahulu yaitu dengan semuanya dimulai dari diri sendiri. Jika yang sedang Anda rasakan adalah sesuatu yang ganjil dan belum membayar harga untuk memenangkan kemenangan pribadi, Anda akan sulit berpikir secara *win-win*. Anda mungkin merasa terancam oleh orang lain karena sulit mengakui suatu keberhasilan orang lain atau sebuah pujian dari Anda kepada orang lain.

Alasan seseorang bersikap *over protective* terhadap pasangannya adalah karena kondisi yang tidak tenteram atau keadaan ganjil secara emosional terhadap pasangannya. Pada prosesnya, untuk menjalin hubungan adalah dengan memulai perasaan percaya dari diri sendiri, bergantung pada jawaban atas hidupnya sendiri, memiliki rencana, kepercayaan yang mungkin akan lebih menghargai dan menikmati orang lain dibandingkan perasaan cemas dari dalam diri.

Kebiasaan lain adalah dengan tidak membanding-bandingkan atau kecenderungan bersaing. Jika sikap ini terdapat pada diri

kita, Kita akan sulit untuk menemukan *win-win solution*. Pada dunia bisnis, persaingan adalah hal wajar yang akan mendorong kita pada pekerjaan ekstra dan inovasi untuk memiliki keunggulan atau nilai jual. Persaingan dalam kompetisi adalah menghasilkan pemenang. Namun di sisi lain, persaingan terdapat sisi cerah dan sisi gelap. Persaingan akan sehat jika kita bersaing terhadap diri sendiri atau itu menantang kita untuk melampaui batas diri kita dan mengubah hidup lebih baik. Persaingan di sisi gelap adalah ketika Anda mementingkan harga diri dengan suatu kemenangan dengan memposisikan diri melebihi orang lain.

Seperti yang saya kutip dari buku *7 Habits of Highly Effective Teens* karya Sean Covey: Jika kita bersaing dengan menciptakan citra diri dibandingkan orang lain, hal terburuk yang mungkin didapatkan dalam diri kita adalah rasa takut atau frustrasi yang muncul secara berlebihan. Kita alih-alih percaya bahwa hanya ada satu cara yaitu menjadi pemenang atau terbaik dari yang lain. Terdapat juga dua ciri-ciri yang buruk pada diri seorang atlet, yaitu mereka yang takut gagal, memiliki hasrat tinggi untuk menang, atau melakukan segala cara untuk menang.

Sebagian orang terpancing oleh sisi gelap dengan mengutamakan kemenangan atau melihat diri lebih unggul dari orang lain. Umumnya mereka memandang rendah orang lain, menjadikan kemenangan sebagai harga mati. Bagaimana jika kita mengubah pemikiran tersebut dengan menggunakan tolak ukur untuk mengukur diri sendiri? Atau Anda tidak bermaksud untuk menikmati hidup dengan berpikir sebagai pesaing dalam memperebutkan status, jabatan, pasangan hidup, popularitas, perhatian dan lain sebagainya.

Langkah lain adalah dengan membanding-bandingkan sebagai tolak ukur persaingan. Sebenarnya kita yang cenderung membanding-

bandingkan segalanya. Sehingga kita berada pada kerugian yang terselubung, mengapa demikian? Karena sebenarnya kita berada pada zona perkembangan yang berbeda-beda. Secara sosial, mental, dan fisik (baca: zona waktu pada *Chapter 2*). Kita semua memiliki zona waktu yang berbeda, dan berada pada lintasannya masing-masing. Hidup ini berjalan dengan berbagai hambatan. Semua memiliki jalannya sendiri yang telah dirancang khusus oleh Tuhan untuk perkembangan diri sendiri. Jika kita membandingkan diri kita dengan orang lain, hal itu akan membuat kita seperti gelombang laut yang diombang-ambingkan oleh angin yang berhembus. Fasena naik-turun, merasa rendah diri, bahkan sangat rendah, atau merasa lebih tinggi dibandingkan yang lain. Satu-satunya jalan adalah dengan membandingkan diri kita dengan potensi kita.

Saya mengambil sebuah pengalaman dari teman saya Aloysius Dinora: Saya melihatnya memiliki semangat etos kerja, tujuannya tidak semata-mata karena materi untuk mencukupi kebutuhan harian. Ia bekerja di *Non Government Organization*, telah menciptakan *win-win solution* dengan lembaganya melalui sudut pandanginya terhadap suatu pekerjaan. Baginya pekerjaan adalah sesuatu menyenangkan yang harus dinikmati bahkan melalui hal-hal kecil yang mungkin orang lain telah melewatkannya. Ia menyelesaikan pekerjaan dimulai dari sesuatu yang terhitung ringan hingga pekerjaan yang memiliki kesulitan tinggi. Ia mengesankan atasannya dengan bersedia mencari peluang dan bersedia bekerja dengan sepenuh hati serta menyampingkan pendapatan pribadinya melalui pekerjaan tersebut. Motivasinya adalah mencari '*meaning*' yang selalu meyakinkannya untuk mengembangkan potensi dirinya.

Saya sering mendengarkan kata-kata bijak dari para pemain sepak bola yang terlihat persaingannya ketika berada di lapangan. Gerard Pique adalah salah satu pemain dari tim Barcelona yang

telah mengakui kehebatan dan permainan kolektif dari tim Juventus yang mengalahkan tim Barcelona pada laga perempat final UEFA Champions League 2017. “Mereka (Juventus) berada pada level terbaik, mereka bermain kolektif untuk permainan terbaik, dan mereka memiliki lini pertahanan yang tangguh, karena mereka berasal dari Italia (tim-tim dari Italia terkenal dengan lini pertahanan yang tangguh) dan untuk itu, mereka pantas mendapatkannya (kemenangan).”

Berpikir *win-win solution* adalah bentuk dari kebesaran hati kita untuk berkomitmen, menolong orang lain, meraih sukses, dan bersedia untuk mengakui. Hal tersebut akan menjadikan kita sebagai sebuah magnet yang menarik. Bagaimana dengan orang-orang yang membantu berjuang atas kesuksesan Anda? Apakah Anda ingin membalasnya?

Anda sedang berada pada situasi yang kurang menyenangkan, ketika orang lain berpikir kalah atau menang untuk sebuah kerugian pada diri sendiri. Oleh sebab itu, Anda dapat menentukan untuk menghindari atau menjauhinya karena itu merugikan. Atau sebaliknya, Anda melakukannya untuk menang sendiri. Solusi yang terbaik adalah untuk *win-win solution* atau tidak sama sekali jika Anda tidak bisa menemukan solusi yang sama-sama diterima. Anda berhak untuk memutuskan mundur atau tidak terlibat.

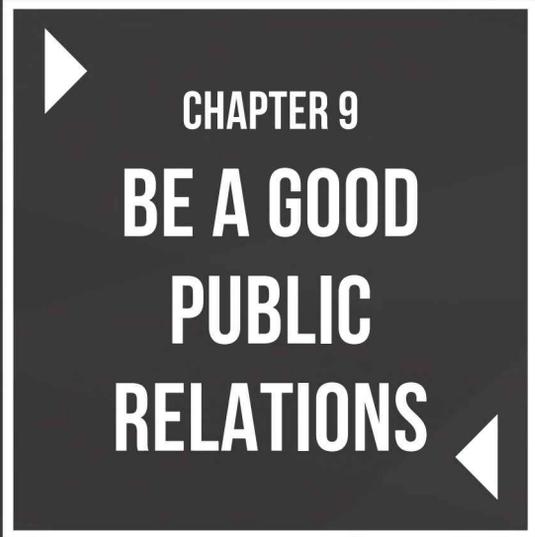
Salah satu mantan atasan saya berpikir untuk menjalin kerja sama dengan perusahaan lain, Hal itu bertujuan untuk memperluas target pasar perusahaan, bahkan untuk masing-masing perusahaan yang saling bekerja sama. Suatu ketika saya telah mencari *merchant* yang relevan, dan mencapai kesepakatan untuk bertukar media promosi. Pada akhirnya, atasan saya menolak untuk melibatkan *merchant* pada media promosi (*banner*) yang dinilainya tidak *eye catching* jika

diletakkan pada gerai. Hal serupa bukan merupakan *win-win solution* di saat kedua belah pihak telah mencapai kesepakatan bersama. Akan tetapi, terdapat situasi di mana salah satu pihak tidak menyetujui bahwa hal tersebut dapat merugikan atau memperburuk keadaan.

Kuncinya adalah ketika berpikir *win-win solution* atau tidak adalah sebagaimana perasaan pada diri Anda. Menang-kalah atau kalah-menang akan memunculkan penilaian pribadi dan memenuhi Anda dengan perasaan negatif. Berpikir menang-menang adalah kekuatan pikiran yang memberikan ketenangan dan kepercayaan diri.

Berlatihlah pada keterampilan ini (*win-win solution*) ketika sedang berinteraksi dengan orang-orang, mencapai kesepakatan, berhubungan, dan lain sebagainya. Anda mungkin akan tampil jauh lebih peduli dan didekati hanya karena Anda meningkatkan kualitas diri dan memenuhi perasaan bahagia, serta minat pribadi pada apa yang dipikirkan orang lain, dan pikiran positif. Ini merupakan salah satu hadiah terbesar untuk mampu melihat dunia dari berbagai perspektif, itu hadiah yang dapat digunakan sepanjang waktu, dan dalam situasi apa pun.





**CHAPTER 9**  
**BE A GOOD**  
**PUBLIC**  
**RELATIONS**

*Public Relations* atau disingkat (PR) identik dengan sebuah profesi yang artinya adalah hubungan masyarakat. Pada bab ini, kita akan membahas PR sebagai profesi yang bisa dimiliki semua orang. Tentunya setiap individu menjadi PR untuk dirinya sendiri, Maksudnya adalah kita menjadi humas untuk kehidupan dan reputasi diri masing-masing. Diibaratkan suatu organisasi, untuk menjadi seorang PR, perlu memiliki sebuah keahlian tertentu yang dapat dipecah menjadi dua kategori; keterampilan manusia dan keterampilan profesional. Keterampilan manusia mencakup hal-hal seperti kesabaran dan pengertian, sedangkan keterampilan profesional mencakup kemampuan untuk berbicara secara terbuka. Pada bab ini, saya akan menjelaskan mengenai *personal branding* untuk kehidupan yang lebih efektif dan efisien. Salah satu tugas PR adalah membentuk atau meningkatkan *branding*. Dan PR untuk diri sendiri adalah membentuk atau meningkatkan *personal branding*.

## A. CLARITY

Seseorang dapat menjadi PR dengan cara menulis dan menjadi pembicara hebat terhadap orang lain. Jelas menulis adalah pemikiran yang baik dari apa rencana Anda untuk masa mendatang. Anda perlu merancang ide-ide untuk keuntungan pribadi. PR yang hebat juga dapat menyimpan ide-ide yang disuarakan dengan jelas saat diwawancarai oleh pers. Sama halnya kemampuan pribadi seseorang yang dapat membangun reputasi diri, Anda harus cakap dalam berkomunikasi dengan orang lain melalui komunikasi antar pribadi. Kemampuan untuk menyusun jawaban dengan pesan utama dipikirkan oleh seseorang melalui pemikiran positif dan *out of the box*. Membangun reputasi diri merupakan hal yang sangat penting untuk

tetap menjalani hidup efektif di era modern di mana komunikasi dapat dilakukan di mana saja, termasuk melalui sosial media.

Luangkan waktu untuk belajar bagaimana menulis dengan baik. Pada prosesnya, kita dapat belajar dari orang lain. Hal ini sangat penting untuk hidup efektif. Anda mungkin perlu melupakan apa yang diajarkan oleh guru dan dosen. Akan tetapi, Anda perlu memahami paragraf pendek, kalimat pendek, dan bantuan bahasa yang jelas untuk membantu menyampaikan maksud dan tujuan Anda jauh lebih mudah. Sebaliknya, jika Anda tidak melakukannya, Anda akan sulit menyusun kata-kata untuk beberapa pembicaraan penting atau rencana masa depan. Menulis akan memperjelas dari setiap hal yang ingin disampaikan melalui pemilihan kata, dan susunan kalimat. *Clear writing is clear thinking.*

Seseorang harus mampu menyiapkan diri untuk membentuk kepribadian yang menarik, unik, original, mengetahui tempat kerja yang sesuai dengan kepribadian dan kemampuannya. Di samping itu, Ia harus memiliki kredibilitas tinggi. Memperhatikan bahwa setiap kata yang disampaikan memiliki konsekuensinya sendiri. Setiap kata yang terucap tidak dapat ditarik kembali oleh Anda. Kemungkinan Anda dapat menariknya melalui ucapan Anda, melainkan Anda tidak dapat merebut kembali dari ingatan pendengar, ini merupakan hal yang tidak bisa dilakukan. Kata-kata yang sudah terucap akan mengisi seluruh ruangan ingatan orang lain dan lepas terbawa angin. Orang lain akan banyak menyimpan perkataan yang sudah terucapkan. Manusia akan selalu dihadapkan pada keadaan menjaga lisan. Jika kita berempati terhadap orang lain, kita juga akan melihat situasi terbaik dalam menyampaikan kata-kata yang tepat. Terdapat 3 hal paling mendasar yang harus dimiliki untuk membangun reputasi diri yaitu; kemampuan berbicara, kemampuan memilih diksi, dan kemampuan mengolah kata-kata.

## B. HONESTY

Seorang PR wajib memiliki kemampuan mengelola masalah, di mana masalah yang sedang terjadi tidak berakibat pada kebohongan seorang PR dalam menutupi masalah tersebut. PR sering disalahpahami sebagai pemberi cahaya terbaik pada situasi yang menggambarkan masalah pribadi, perusahaan, dan organisasi dengan berbagai cara untuk menutupi situasi. Hal tersebut tidak berarti berbohong, karena seorang PR yang baik tidak pernah berbohong. Kemudian, membantu klien atau orang lain untuk mengatakan yang sebenarnya terjadi melalui kemampuan “*packaging*” kata-kata dengan baik untuk penyampaian komunikasi pada setiap situasi, bahkan pada situasi yang tidak begitu menyenangkan.

Dalam konteks ini, terdapat makna yang disampaikan dalam suatu komunikasi. Makna tersebut akan menjadi nilai bagi penerima pesan. orang lain mungkin tidak akan banyak mengetahui, apabila seseorang berbohong untuk memainkan peran dalam menutup yang sebenarnya terjadi apabila berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Tapi sebuah kejujuran akan mempermudah dalam membangun reputasi baik, karena orang lain mungkin akan mengetahui atau mengobservasi apa yang kita sampaikan jika tidak sesuai dengan fakta. Hal tersebut akan menurunkan kepercayaan orang lain terhadap diri pribadi.

Jika profesi PR dituntut untuk memiliki kredibilitas tinggi dalam suatu organisasi atau perusahaan, dalam membangun reputasi diri seorang PR harus menyampaikan sumber informasi yang jelas, dapat dipercaya, dan memiliki nilai. Dengan kata lain, ia harus memiliki *personal integrity*.

Dalam menyampaikan kejujuran pada isi pesan, komunikasi dapat disampaikan dengan banyak cara. Salah satu caranya adalah dengan memberitahukan kepada orang lain mengenai fakta, peristiwa, dan langkah-langkah pertama yang harus diambil melalui ide-ide dari diri sendiri. Perlu mengklarifikasi rumor yang merugikan diri atau kesalahpahaman yang menimpa Anda. Melengkapi informasi tentang fakta yang sebenarnya terjadi, respons yang lebih tenang dari diri Anda dalam menghadapi setiap situasi, dan tunjukkan kepada orang lain secara tepat dalam memberikan keterangan tambahan pada situasi yang dihadapi. Dengan bantuan orang lain, Anda bisa melibatkan orang ketiga sebagai pelengkap informasi dan ini cukup efektif untuk meyakinkan orang lain.

## **C. THOROUGHNESS**

Seorang PR yang baik melakukan pekerjaan rumah mereka, terlebih lagi jika berada pada suatu keraguan. PR yang baik akan memeriksa ulang fakta dan kebenaran dari setiap pernyataan dan memastikannya dapat digunakan dengan benar, bahkan jika faktanya diberikan oleh klien.

Ketika kita mendapatkan informasi melalui berbagai sumber, jalan terbaik adalah mengetahui sumber yang paling benar dan mencarinya kembali hingga kita yakin bahwa hal tersebut dapat kita terima dengan baik sebagai sebuah fakta atau pernyataan. Jadikan diri kita untuk cermat dalam membaca. Kemudian, baca kembali sumbernya, mendengarkan, dan melihat kembali untuk menjaga kredibilitas. Jadilah advokat untuk diri sendiri untuk memikirkan semuanya dan pastikan telah membahas semua sudutnya, periksa ulang perhitungan Anda, dan pertanyaan asumsi Anda.

Persepsi ditentukan bagaimana kita menilai sebuah fakta yang terjadi berdasarkan penafsiran kita masing-masing. Terkadang orang lain menerima dan menilai informasi karena telah yakin bahwa sumber tersebut terpercaya dan tidak perlu mencari dari sudut lain, kadang dengan pertimbangan rasional, atau kadang atas dasar belas kasih yang kemudian menjadi simpati serta dukungan yang luar biasa. Dalam hal ini, kualitas menjadi nomor sekian setelah sebagian orang telah memprioritaskan hal tersebut.

Kekuatan seorang PR yang patut dijadikan contoh adalah ketika ia melakukan tanggung jawabnya *based on research*. Dengan kata lain, seorang PR membuktikan sesuatu dengan cara diatur sedemikian rupa untuk dikemas dan disampaikan kepada orang lain.

Kita bisa melihat contoh kasus yang terjadi pada idola saya, Ernest Prakasa, ia adalah seorang komedian, penulis, aktor, sutradara terkenal dan berprestasi di Indonesia. Ketika itu ia menyampaikan pernyataan melalui kicauan di Twitter pribadinya, ia mengatakan;

*“JK dgn hangat menjamu Zakir Naik, org yg terang2an mendanai ISIS. Sulit dipahami”*

Pada pernyataan ini jelas mengundang pro dan kontra. Ia mendapatkan kecaman dan balasan komentar negatif atau kritikan dari warganet kepada dirinya. Komentar publik menyebut Ernest memfitnah Zakir Naik dan bahkan memintanya untuk memberikan bukti kuat bahwa Zakir Naik benar-benar melakukan hal tersebut. Setelah itu Ernest memberikan bukti berupa postingan *capture* berita yang menyebut bahwa organisasi Zakir Naik mendanai ISIS. Tetapi publik tidak banyak percaya karena dinilai bukti tersebut tidak berdasarkan berbagai sumber atau sumber yang cukup kuat.

Hasilnya, ini merupakan *boomerang* bagi Ernest karena harus menerima konsekuensi atas pernyataannya di media sosial. Akun sosial mediana ‘dibanjiri’ hujatan dan kecaman terhadap dirinya.

Pada akhirnya, Ernest menyampaikan permintaan maaf dengan menyatakan;

*“Teman2, izinkan saya mengungkapkan sesuatu. Tadi malam, dengan mengacu ke beberapa artikel di media asing, saya men-twit soal keterkaitan antara Zakir Naik & ISIS. Pada saat itu saya berpikir, karena mediana media terkenal maka beritanya valid. Tapi setelah banyak protes, saya jadi merenungkan bahwa apa jadinya seandainya yg mereka beritakan tidak benar. Maka saya sudah menyebarkan fitnah. Untuk itu, saya mohon maaf pada teman2 yg sudah tersakiti hatinya. Dengan tulus tanpa tekanan dari pihak mana pun saya ingin minta maaf, semoga ini jadi pelajaran bagi saya untuk lebih hati2 dalam menerima informasi di media.”*

Publik mungkin menerima permintaan maaf dan pernyataan kontroversial yang ditarik kembali oleh Ernest. Akan tetapi, publik akan sulit untuk melupakan hal tersebut. Mereka telah mengenal Ernest sebagai publik figur, dan yang diperhatikan adalah sikap dan perilakunya yang dikenal oleh masyarakat luas. Jika kita melihat kasus tersebut, fokusnya adalah pada apa yang kita sampaikan dan informasi yang kita peroleh. Oleh karena itu, publik yang mendengarkan, mengamati, dan memahami tindakan yang diambil seseorang dapat menyelaraskan antara kepentingan pribadi dan harapan orang lain (publik).

Dalam konteks PR yang sebenarnya, maka memahami struktur publik adalah hal yang sangat relevan. Fungsi PR sebagai yang memiliki peran dalam mempertahankan hubungan baik dan bermanfaat antara organisasi dengan publik atau antara individu dengan yang lainnya. Jika seorang praktisi PR memahami dan melayani kepentingan publik, kita hanya perlu memperhatikan berbagai perspektif yang berada di ruang publik secara luas. Karena secara sederhana, mereka merupakan siapa saja yang berinteraksi dengan kita secara langsung atau tidak langsung. Publik bisa berupa institusi atau individu.

## D. CREATIVITY

Seorang PR yang baik menghubungkan produk, ide, sebab, dan pesan klien kepada khalayak yang ingin mereka jangkau. Kreativitas dihasilkan melalui *brainstorming* untuk menurunkan gagasan-gagasan apa saja yang menghasilkan dari pemikiran kita.

Peran PR dituntut untuk menjadi proaktif dan kreatif dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Melalui ide-ide kreatifnya, mereka membantu organisasi untuk menyusun strategi dan program yang tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan perusahaan. Sama halnya dengan setiap individu yang dapat menentukan strateginya masing-masing dalam menyusun rencana untuk tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Modal utamanya adalah memiliki referensi yang luas. Dengan banyak hal yang kita ketahui, kita kemungkinan besar mendapatkan ide-ide yang cemerlang, bahkan *out of the box*. Fokus PR adalah menjaga citra, mengembangkan cara inovatif dalam menyelesaikan masalah, dan menyusun strategi untuk menjalin hubungan baik dengan publik. Hal tersebut dapat dilakukan melalui pemikiran kreatif seorang PR.

Sangat mudah jika kita terjebak dalam rutinitas sehari-hari. Sebaliknya, berpikir kreatif adalah dengan melihat dan proaktif mengidentifikasi cara-cara untuk memperluas pikiran Anda, menyusun strategi, atau meningkatkan keahlian Anda. Dengan demikian, kita dapat menemukan cara-cara baru yang lebih baik pada tugas-tugas. Kita juga bisa melibatkan diri ke dalam sebuah proyek untuk belajar lebih banyak tentang bidang yang relevan.

Selain itu, berpikir kreatif melekat pada diri sebagian orang yang berpikir untuk menjadi populer dan menarik perhatian publik saat ini. Mereka melakukannya dengan cara membuat *video log* (vlog) di Youtube. *Vlog* dapat menunjukkan aktivitas harian atau mingguan kepada publik melalui situs Youtube untuk mendongkrak popularitas atau mempromosikan *channel* serta kepentingan finansial. Ini merupakan ide kreatif dari sebagian orang yang aktif dan rutin mengunggah video mereka di Youtube. Selain itu, kita juga dapat berbagi melalui tulisan-tulisan di blog agar mudah dibaca oleh orang lain hanya melalui 'genggaman' mereka. Jika Anda seorang yang *business oriented*, Anda dapat membangun kepercayaan publik melalui testimoni di media sosial atau memodifikasi ulang *content* lama.

Banyak cara yang dilakukan untuk menjadi kreatif, terutama di era digital. Melalui kemajuan teknologi saat ini, kita dapat mengakses banyak hal melalui gawai kita. Tujuannya adalah mungkin menarik simpati, membangun reputasi diri, popularitas, atau murni untuk keuntungan finansial. Tergantung strategi apa yang telah Anda susun konsepnya melalui ide-ide cemerlang.

Jika kita membahas tentang bisnis, kemungkinan kita berpeluang untuk menciptakan *buzz*. Perusahaan mereka menemukan ide-ide 'gila' untuk menarik respons masyarakat. Ide kreatif dan unik tersebut mungkin dapat menginspirasi kita.

Film atau acara televisi sering kali menyajikan kreativitas melalui kampanye PR untuk menarik perhatian publik. Salah satunya adalah film “*The Walking Dead*.” Mereka rela mengeluarkan banyak dana untuk menjadi *viral* di media, yang mungkin membuat publik penasaran dan bertanya-tanya mengenai film tersebut. Mereka telah menyewa aktor untuk berpakaian menyerupai zombie pada film tersebut untuk menakut-nakuti para pejalan kaki di sekitar Central Park. Aksi sempurna mereka berhasil *viral* dan menjadi sorotan publik.

Contoh lain adalah *brand* Coca-Cola yang menunjukkan cinta pada hari Valentine. Coca-Cola konsisten dan selalu tidak pernah kehabisan ide kreatif untuk tetap menjaga nama *brand* mereka. Kampanye mereka beragam, termasuk yang bertujuan menyebarkan kebahagiaan dan semangat optimisme kepada publik. Pada hari Valentine, Coke memasang mesin tersembunyi yang hanya mengungkapkan dirinya ketika pemasangan berjalan melaluinya. Anda dapat menyaksikan tayangan atau informasi lebih lengkap melalui situs Youtube atau Google.

## E AWARENESS

Seorang PR yang baik, terlibat di dunia dan terus mengikuti berita di industri klien, serta mengikuti kejadian terkini yang sedang tren dan perkembangan di dalam “industri” kita sendiri. Itu berarti memahami media sosial dan implikasinya. Tugas PR adalah membawa bagian luar sekaligus bagian dalam ke luar. PR harus membantu klien memahami bagaimana pekerjaan mereka sesuai dengan konteks yang lebih luas sehingga mereka dapat berpartisipasi secara efektif dalam percakapan yang lebih besar yang sedang terjadi mengenai masalah, sebab, atau produk mereka.

Berkaitan dengan kreativitas, seorang PR juga mengikuti tren melalui referensinya. Membuat waktu Anda untuk tetap *update* peristiwa saat ini. Membaca koran (*online* atau *offline*). Mengatur *alert* berita untuk perusahaan atau klien Anda, bahkan untuk referensi pribadi. Mendengarkan radio tentang berita industri. Menonton berita di pagi hari. Apapun pendekatan yang kita pilih adalah untuk membuat kita lebih menarik dan itu akan membuat kita lebih baik pada pekerjaan dan kehidupan pribadi. Menjadi kreatif juga diiringi dengan wawasan yang luas, dan perlu menganggap ini sebagai investasi.

Selain itu, mulai untuk memahami media sosial secara luas. Awali dengan pemahaman media sosial monitor dan berpartisipasi dalam percakapan yang relevan; berpikir tentang bagaimana program Anda mungkin bermain di saluran media sosial, dan sebagainya. Kuncinya saat ini adalah memahami bagaimana hal tersebut dapat diperoleh atau dimiliki. Anda tidak harus menjadi ahli dalam semua media sosial, tetapi penting halnya untuk memahami bagaimana memanfaatkan media sosial.

Kesadaran diri adalah sifat yang berharga, terlepas dari mana Anda berada dalam karier dan dengan siapa Anda bekerja. Jadilah rendah hati cukup untuk mengetahui kapan Anda keluar dari kedalaman diri, dan tidak hanya belajar mencari informasi melalui media, tapi belajar dari mereka yang memiliki pengalaman di bidang Anda bahwa mereka akan banyak mengetahui apa yang mungkin belum Anda ketahui. Pastikan bahwa ketika Anda menemukan diri dalam situasi sedang kesulitan, pastikan untuk tidak terlambat melibatkan siapa saja untuk membantu, karena Anda adalah seorang PR untuk diri Anda.

Cukup menjadi orang yang sadar jika belajar dari kesalahan pribadi. Terimalah bahwa Anda akan membuat kesalahan. Kita semua membuat kesalahan, dan kesalahan adalah kunci untuk bagaimana kita belajar. Jika Anda tidak membuat kesalahan, maka Anda tidak mencoba cukup keras atau tidak berusaha pada banyak hal. Kuncinya adalah untuk membuat kesalahan pada waktu yang tepat, dalam pengaturan yang tepat, dan Anda dapat belajar dari itu. Sebaliknya, orang-orang yang terus-menerus menghindari tanggung jawab atas kesalahan, atau membuat alasan, tidak akan pernah belajar.

Beberapa pelajaran yang paling berharga bagi saya, dan pengalaman yang paling menguntungkan, telah datang dari membuat suatu kesalahan. Kesalahan tidak pernah menyenangkan pada saat muncul, tapi saya belajar dari banyak kesalahan dan saya merasa lebih baik untuk itu. Yang terpenting adalah memiliki kesalahan dan mencari tahu apa yang harus dilakukan berikutnya pada waktu berbeda, karena itu kita harus menjadi lebih sadar.

## F. PRISAN INTENSE AND DIFFICULT

PR merupakan pekerjaan yang intens dan cukup sulit. Pekerjaan ini memungkinkan kita mendapat manfaat atau memperoleh kekecewaan. Hal ini dapat menarik dan membosankan. PR, adalah profesi yang lebih sering disalahpahami oleh orang-orang di luar industri. Semakin jelas 'garis' antara PR, pemasaran, dan periklanan menjadi lebih kabur, menjadikan industri ke arah yang baru. Singkatnya, setelah Anda melihatnya dari bawah permukaan, PR tidak akan tampak dari sisi luar.

Untuk menjadi seorang PR, Anda harus memiliki sebuah keahlian tertentu yang dapat dipecah menjadi dua kategori, yaitu keterampilan

manusia dan keterampilan profesional. Keterampilan manusia mencakup hal-hal seperti kesabaran dan pengertian. Sedangkan, keterampilan profesional mencakup kemampuan untuk berbicara secara terbuka dan menulis secara profesional. Berikut merupakan dua keterampilan yang harus dimiliki PR:

### **Pertama, keterampilan manusia.**

PR yang baik harus memiliki kesabaran yang merupakan keterampilan manusia untuk memahami waktu, termasuk untuk memahami proses menuju perkembangan diri Anda. Profesi PR dituntut untuk sabar menunggu reaksi wartawan, media, klien, dan respons publik. Mereka juga harus siap menghadapi situasi sulit pada saat krisis.

Selanjutnya, PR harus memiliki keserasian atau kecocokan. Jika Anda tidak ramah dan mudah bergaul, mengapa dalam pekerjaan mengharuskan diri Anda untuk bertahan lama? Karena Anda menjadi PR untuk diri sendiri, melalui sikap ramah dan pandai bergaul kepada orang lain. Situasi sulit mungkin selalu muncul, tapi untuk mempertahankan sikap tersebut cukup sulit jika tidak diawali dengan kesadaran diri.

Kontrol diri di dalam seorang PR sangat kuat. Ilmu PR mengajarkan untuk tidak menjadi pasif atau agresif. Jika Anda tidak menyesuaikan diri, hal itu bisa menjadi *boomerang*. Seorang PR tahu persis kapan harus mengaktifkan adrenalin (*control agresif*) dan kapan harus mematikannya.

Tidak kalah penting yang harus dimiliki PR adalah berpikir kritis, berpikir seperti seorang jurnalis yang memiliki banyak pertanyaan dan dapat membuka narasi. Pemikiran ini mengarahkan PR agar dominan mengendalikan isu-isu dan memprediksi sikap publik.

Salah satu keunggulan mereka yang berprofesi sebagai PR adalah memiliki mental yang kuat. Mereka (praktisi PR) memiliki keberanian untuk memanggil pers melebihi batas waktu dan keberanian untuk bangkit di depan publik untuk menyampaikan berita buruk. Mereka berdarah dingin untuk melakukan banyak hal yang penting atau cukup berisiko.

Kemampuan untuk berkomunikasi dalam cara-cara besar dan pada istilah sederhana adalah suatu keharusan. Jika Anda tidak nyaman berbicara kepada *audience* eksekutif kerah putih serta kepada *audience* kerah biru, Anda tidak akan dapat melakukan pekerjaan seperti PR. Pada dasarnya yaitu rasa percaya diri, bahwa untuk menyampaikan informasi berarti Anda berkomunikasi. Seorang PR dituntut untuk memiliki kapasitas dalam berkomunikasi dengan cara-cara besar dan sederhana, tergantung siapa *audience* Anda.

Mereka (PR) yang terbaik yang selalu 'haus' akan pengetahuan, mereka yang bisa menempatkan hal-hal dalam konteks. Mereka memiliki kemampuan untuk mengambil ide dan mempersempit atau memperluas hal-hal penting. Contohnya adalah ketika PR datang untuk melempar cerita kepada publik, serta ketika datang untuk mencari tahu bagaimana untuk mendapatkan cerita publik. Jika kita tidak memiliki pengetahuan tentang apa yang sedang terjadi saat ini, bagaimana kita dapat menyarankan klien atau perusahaan tentang apa yang harus dilakukan besok?

PR memiliki keterampilan beretika. Mereka (PR) harus datang dengan standar tertentu yang akan dinilai publik. Mereka harus menarik garis etis pada titik tertentu dan tidak pernah 'menyeberang' dari itu. PR bertindak layaknya 'penembak jitu' yang akan tidak berbohong. Siapa pun yang licik dalam menjalin hubungan dengan publik, cepat atau lambat ia akan diketahui, dan akan gagal.

## Kedua, keterampilan Profesional.

Seperti yang telah kita bahas pada sub bab sebelumnya, mempunyai keterampilan menulis adalah syarat wajib menjadi seorang PR. Semua orang tidak perlu menjadi PR, tapi menulis adalah hal penting jika kita ingin berkembang, menyusun rencana, tujuan hidup, termasuk membantu pekerjaan. Seorang PR menulis untuk *press release*, advertorial, *email*, dan lain sebagainya. Meskipun *email* dan pesan instan, kemampuan untuk berkomunikasi melalui kata-kata tertulis dapat membantu menyelesaikan tugas dan melibatkan Anda sebagai orang yang unggul dibanding orang lain yang tidak memiliki minat untuk menulis. Kita semua mungkin menerima *email* dan pesan. Tidak ada jalan pintas untuk menulis komunikasi profesional, bila Anda hanya menggingingkan tulisan gagal yang diterbitkan di media atau tidak sama sekali. Keterampilan menulis adalah hal yang sulit untuk ditemukan. Setelah orang bisa menulis, masih cukup banyak hal lain yang masih harus dipelajari untuk menyempurnakan tulisan, contohnya penguasaan diksi dan teknik penulisan.

PR dituntut pandai berpidato atau *public speaking*. *Public speaking* bukan hal mudah, karena mereka harus mampu mengartikulasikan pikiran mereka dan bercerita mengenai perusahaan mereka di depan *audience*, baik itu sekelompok karyawan atau media. *Public speaking* juga biasanya diawali dari penulisan yang baik untuk menyusun kata-kata yang akan disampaikan.

Jika PR tidak mengerti *blog*, mesin pencari, dan layanan pencarian premium, atau aplikasi lainnya; maka ia akan menanggung konsekuensi gagal sebagai PR. Mengetahui bagaimana sekedar menemukan dari Google saja itu tidak cukup. Anda perlu memahami bagaimana memanfaatkan sumber daya ini juga secara luas, '*surfing*' lebih dalam dan menggunakan aplikasi-aplikasi yang mendukung

minat Anda. Istilahnya, untuk meniru profesi PR, kita tidak menjadi ‘gaptek.’

*Multitasking* untuk seorang PR, di mana mereka (PR) lebih dari sekedar berbicara di telepon sambil bermain *game solitaire*. PR mengambil kontrol untuk melakukan banyak pekerjaan sekaligus, seperti mengundang media, bertemu klien, mengambil bagian dalam inisiatif penanganan krisis, dan membantu klien merumuskan strategi PR. Jika Anda sudah melakukan hal tersebut, maka Anda dalam permainan profesi PR. Kekuatan PR adalah kemampuan yang tangguh saat berada di lapangan. Mereka “baik-baik saja” jika telah membuktikan diri di lapangan. Selain itu, PR orang dapat menangani segala sesuatu dari penjualan untuk berpegangan tangan bersama klien. Lakukan sesuatu beberapa hal secara bersamaan, Anda perlu memulainya dari hal kecil atau ringan terlebih dahulu untuk melatihnya.

Kemampuan analisis seorang PR terhadap situasi perusahaan, publik, media dan pemerintah. Profesional PR sering menghadapi sumber data tidak terbatas tentang khalayak utama mereka. Akan sangat penting bagi PR untuk dapat menganalisis sejumlah besar data yang berkaitan dengan perilaku pencarian, pola keterlibatan di *platform* sosial dan yang terpenting, mengerti bagaimana mengukur kontribusi mereka terhadap dampak program dan tujuan bisnis komunikasi. Jika PR dapat mengklaim ketidaktahuan tentang bagaimana mengumpulkan, menganalisis dan mengembangkan wawasan dari data, maka tidak ada harapan bahwa dia akan menjadi analis data. Akan tetapi, jika dia tidak nyaman bekerja dengan analisis data maka mereka akan menjadi PR. Seperti yang kita lihat dari profesi PR, bahwa kemampuan menganalisis adalah kemampuan kepekaan terhadap berbagai situasi. Kehidupan ini akan selalu sulit, jika kita tidak memahami bagaimana mencari tahu informasi,

menganalisis situasi sekitar kita, dan mengembangkan wawasan untuk meningkatkan kemampuan atau pengembangan diri.

## G. PERSONAL BRANDING (MEREK PRI-BADI)

Apa itu *branding*? Ketika saya masih balita, mereka (orangtua) selalu membawa saya ke suatu tempat makan atau pusat perbelanjaan. Saya melihat lengkungan emas melalui jendela mobil dan berteriak, “Donald’s!” Karena sebelumnya saya sering dibawa orangtua saya ke tempat tersebut, hanya saja saya belum bisa membaca, tapi saya memahami persis bahwa lengkungan tersebut adalah McDonald’s. Mungkin saat itu saya baru berusia dua atau tiga tahun. Tapi saat melihat lengkungan tersebut, berarti terdapat sesuatu yang berkaitan dengan tempat makan favorit, dan bahkan hingga saat ini semua mengetahuinya. Tidak berarti saya adalah korban dari suatu *brand* atau merek. Karena saat ini, saya telah menyadari dan menyebutnya sebagai kekuatan *branding* suatu perusahaan.

Itu adalah *branding*. Merek merupakan suatu simbol, desain, nama, suara, reputasi, emosi, karyawan, nada, dan lainnya yang membedakan dari yang lain. Dalam kasus McDonald’s, lengkungan emas menjadi bagian dari merek. Lengkungan tersebut memisahkan produk mereka dari restoran makanan cepat saji lainnya dan simbol itu dapat dipahami atau dikenal bahkan oleh anak-anak.

Pencitraan merek pada tingkat bisnis merupakan hal biasa, namun saat ini merek menjadi sama pentingnya pada tingkat pribadi. Apalagi jika Anda mungkin bekerja untuk bisnis yang sesuai dengan bisnis lainnya, tapi orang-orang bekerja dengan yang lainnya dan itulah yang membuat hubungan bisnis menjadi berharga.

Mengapa Anda harus membangun merek pribadi? Membangun merek pribadi yang dikenali membuka kesempatan profesional. Membuat visi untuk masa depan Anda dan menerapkan visi tersebut dapat mengarah pada; pekerjaan yang lebih baik, kontak dan klien yang lebih baik untuk perusahaan Anda, pengenalan industri, dan sebagainya.

*Personal branding* tidak untuk dibeli, melainkan dapat diciptakan melalui peran seorang PR yaitu Anda sendiri. Menurut Firsan Nova, dalam bukunya “*PR War*” dijelaskan bahwa terdapat perbedaan antara pelaku *public relations*, *advertising*, dan *marketing*. Jika *marketing* dan *advertising* adalah menyampaikan pesan yang berasal dari diri untuk meyakinkan orang, sedangkan *public relations* menyampaikan pesan melalui pihak ketiga (*unofficial spoken person*) dengan senang hati, tanpa dibayar, menyampaikan berita positif pihak pertama untuk meyakinkan pihak kedua.

- S.H Simmons<sup>4</sup> -

“If a young man tells his date how handsome, smart and successful he is; that is advertising. If a young man tells his date she’s intelligent, looks lovely, and is a great conversationalist, he’s saying the right things to the right person and that’s marketing. If someone else tells the young woman how handsome, smart, and successful her date is, that’s PR.”

---

4 Author of “*The Great Garage Sale Book*” and “*How To Be The Life Of The Podium*.”

Kita akan buat lebih mudah untuk suatu percakapan dari seorang pria kepada teman wanitanya, seperti:

Man : *Nabila, I'am a great lover. (Marketing)*

Man : *Nabila, I'am a great lover, I'am a great lover, I'am a great lover. (advertising)*

His friend's : *Trust me Nabila! He's a great lover. (public relations)*

Nabila : *I understand.... You are a great lover. (branding)*

Untuk menemukan merek pribadi, penting halnya untuk menanamkan integritas dan karakter di dalam diri Anda. Hal tersebut dapat dilakukan melalui; gaya berpakaian, gaya berbicara, berjalan, referensi, selera musik, hingga minat Anda. Semua itu adalah merek pribadi (*branding*). Jika perlu, Anda pastikan bahwa *brand* tersebut muncul secara alami dari dalam diri. Jika telah menjadi diri sendiri, maka sebenarnya Anda telah sukses menciptakan merek pribadi (*personal branding*).

Jika mencari pekerjaan yang lebih baik, Anda menginginkan bos potensial di perusahaan yang ideal bagi Anda untuk menghubungkan merek pribadi dengan sesuatu yang ia (bos) butuhkan di timnya. Jika Anda ingin meningkatkan penjualan untuk sebuah perusahaan, Anda harus mengaitkan antara keinginan klien dan merek pribadi dengan perasaan percaya dan kesuksesan serta kepuasan jangka panjang.

Kita membahas semua langkah yang perlu diambil untuk menciptakan merek pribadi yang unik. Di pasar kerja saat ini dan kewirausahaan, tidak ada ruang untuk menjadi 'wajah' lain di tengah keramaian. Anda harus memisahkan diri dari kompetisi. Anda harus lebih menarik bagi target dan dapat mencapainya dengan menciptakan merek pribadi yang dapat dikenali.

Tidak semuanya akan diterapkan untuk Anda. Ini adalah panduan untuk membangun merek pribadi. Ada banyak informasi yang mencakup berbagai langkah yang dapat dilakukan untuk membangun merek pribadi. Namun, tidak semua hal perlu diikuti untuk mencapai tujuan Anda. Tidak semuanya dalam pembahasan ini berlaku untuk semua orang. Jadi, Anda melihat sesuatu yang tidak sesuai dengan visi atau tujuan, maka bukan suatu masalah.

Tujuan dari pembahasan ini adalah untuk melihat sebanyak mungkin tentang proses membangun *brand* pribadi. Pada bab empat, kita telah membahas mengapa penting untuk menjadi diri sendiri. Anda dapat mengambil informasi di sini sebagai panduan, namun gunakan informasi itu dengan cara Anda sendiri.

Menciptakan visi dan misi terlebih dahulu. Bisnis menciptakan pernyataan visi dan misi. Menciptakan *personal branding* dimulai dengan cara yang sama dengan menciptakan visi pribadi. Hanya diri sendiri yang bisa menentukan bagaimana hidup Anda dapat terungkap. Mungkin Anda tidak dapat mengendalikan setiap aspek kehidupan pribadi, namun dapat menciptakan visi jangka panjang dan mengembangkan langkah-langkah untuk mencapai visi tersebut. Visi hidup harus mencakup bagaimana Anda melihat diri sendiri dalam usia 10, 20, dan bahkan 50 tahun. Pertimbangkan unsur-unsur dalam hidup yang akan membuat Anda bahagia, seperti keluarga, berlibur, atau pekerjaan yang menantang?

Tidak ada jawaban benar atau salah pada pembahasan ini, karena yang akan kita bahas adalah langkah-langkah yang diperlukan untuk menciptakan visi pribadi. Jika Anda berhasil sejauh ini sebagai seorang karyawan, Anda mungkin tertarik untuk membuat dan membangun merek pribadi, sehingga dapat melakukan satu (atau lebih dari satu) dari hal berikut:

- ▶ Menangkan lebih banyak klien agar perusahaan meningkatkan penjualan, menambah relasi dan meningkatkan penghasilan Anda;
- ▶ Lahan klien yang lebih baik bagi perusahaan atau diri pribadi, untuk membuat perusahaan dan kehidupan Anda lebih efisien;
- ▶ Tingkatkan jaringan profesional Anda sehingga dapat membuka peluang lebih profesional;
- ▶ Bangun komunitas, baik *online* atau *offline* untuk lebih meningkatkan kesempatan profesional;
- ▶ Letakkan fondasi untuk kesuksesan di masa depan; Namun perlu mendefinisikannya.

Merek pribadi adalah apa yang membedakan Anda dari orang lain di dunia. Langkah pertama untuk menciptakan *personal branding* adalah mengatur pemikiran Anda dan menciptakan visi merek pribadi. Tentu setiap individu memiliki cara sendiri agar pribadinya dirasakan oleh orang lain dan juga bagaimana menjalani kehidupan profesional dan pribadi.

Nilai-nilai pribadi adalah hal-hal yang mendorong hidup Anda, di mana inti dari keberadaan Anda dan merujuk kepada nilai-nilai saat membuat keputusan. Mungkin Anda tidak selalu merujuk pada mereka, semua orang kadang-kadang membuat keputusan yang buruk. Akan tetapi, saat Anda membuat keputusan terbaik dalam hidup, biasanya mempertimbangkan nilai-nilai pribadi. Misalnya, seseorang mungkin memiliki serangkaian nilai, seperti keluarga, teman, masyarakat, ambisi, intelijen.

Nilai-nilai ini menentukan hal-hal yang paling penting bagi orang tersebut. Apabila dihadapkan pada keputusan seperti mengambil pekerjaan baru, orang tersebut akan berkonsultasi dengan nilai pribadi mereka. Mereka akan bertanya pada diri sendiri apa pilihan terbaik dari segi keluarga mereka, teman mereka dan nilai-nilai lain dalam *list* mereka. Tidak ada batasan untuk nilai, yang Anda sertakan dapat termasuk dalam *list* Anda. Itu adalah nilai-nilai pribadi. Pertimbangkan orang lain, perasaan dan situasi dalam hidup yang membuat Anda paling bahagia. Itu biasanya tempat di mana Anda akan menemukan nilai-nilai pribadi.

Sangat bijaksana jika mempekerjakan orang-orang yang memiliki nilai serupa dengan perusahaan. Kandidat perekrutan yang memiliki nilai yang mirip dengan perusahaan, cenderung memenuhi kebutuhan perusahaan, dan mereka cenderung beradaptasi lebih cepat terhadap peran baru. Saat Anda mengalami hal-hal yang membuat bahagia dalam kehidupan pribadi, maka Anda akan menyadari bahwa nilai pribadi tidak diciptakan sama. *List* pada langkah sebelumnya dapat dicantumkan dalam prioritas berdasarkan hal-hal yang paling dihormati oleh keluarga.

Akan ada situasi dalam hidup pada saat Anda akan menghadapi keputusan yang membuat nilai pribadi bertentangan. Misalnya, Anda mungkin sedang mempertimbangkan pekerjaan baru. Ini mungkin sesuai dengan nilai ambisi dan kecerdasan pribadi. Akan tetapi, jika mungkin lebih menyita banyak waktu dari keluarga, pekerjaan itu mungkin tidak memiliki nilai yang sesuai dengan harapan Anda.

Tujuan membangun merek pribadi bukan hanya untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik atau untuk menumbuhkan perusahaan. Ini tentang menemukan kebahagiaan dengan kehidupan profesional Anda. Keputusan yang dibuat akan lebih

cenderung mengarah pada kebahagiaan dan mengikuti nilai-nilai pribadi. Banyak dari kita mengenal orang-orang yang sukses dalam profesinya, tetapi bagaimana jika mereka kurang bahagia karena mereka tidak menyadari betapa pentingnya menghargai keluarga. Dengan itu, sebagian orang juga bekerja dengan cara lain. Ada orang yang memiliki keluarga yang luar biasa, tapi mereka merasa tidak terpenuhi karena mereka kurang memiliki tantangan profesional. Prioritaskan nilai pribadi dan Anda akan tahu bagaimana mendekati visi merek pribadi Anda. Untuk menemukannya adalah dengan cara berikut:

### **Pertama, menemukan hasrat diri (*passion*).**

Pada bab lima telah kita bahas mengenai *passion*. *Passion* adalah hal-hal yang Anda sukai di dalam kehidupan pribadi. Beberapa hasrat mungkin tumpang tindih dengan nilai pribadi, namun umumnya berbeda. Misalnya, nilai tertinggi Anda mungkin keluarga dan salah satu hasrat Anda mungkin pergi makan malam bersama pasangan atau bermain dengan anak-anak Anda. Nilai dan gairah saling berpotongan, akan tetapi ada sedikit perbedaan. Dalam langkah ini tugasnya adalah untuk mengidentifikasi *passion* sehingga Anda bisa mengetahui aktivitas yang memberi imbalan paling banyak dalam kehidupan pribadi. Kunci untuk menciptakan merek pribadi yang sukses adalah untuk mengidentifikasi *passion* dan menjadikannya tujuan hidup atau untuk meningkatkan gairah tersebut dalam kehidupan profesional Anda.

### **Kedua, semangat adalah sesuatu yang menarik minat Anda.**

Kekuatan emosional membuat Anda ingin menyelidikinya. Itu membuat Anda ingin menjadi lebih baik karena alasan pribadi.

Semangat adalah sesuatu yang akan dilakukan bahkan jika Anda tidak dibayar sekalipun. Bahkan, semangat merupakan sesuatu yang akan Anda bayar untuk diri sendiri jika Anda harus melakukannya. Gairah bisa bersifat pribadi dan profesional. Untuk latihan ini, kita harus mengidentifikasi hasrat pribadi dan profesional. Ini akan memberikan gambaran tentang hal-hal yang mendorong kehidupan profesional, tetapi juga hal-hal yang ingin dilakukan saat Anda tidak bekerja. Misalnya, seseorang mungkin memiliki *passion*, seperti desain, menulis, memanfaatkan *smartphone*, dan teknologi. Kemudian, ia juga memiliki hasrat pribadi untuk orang lain, mungkin untuk keluarga, *traveling*, atau pekerjaan rumah tangga.

Hasrat bersama dengan nilai pribadi tersebut telah memberikan visi yang lebih jelas untuk berada dalam dua, lima atau bahkan dua puluh tahun. Begitu Anda telah mengidentifikasi *passion*, itu mulai menjadi jelas dengan jenis profesi yang paling Anda sukai dan yang akan membawa kepada kebahagiaan pribadi.

### **Ketiga, mengidentifikasi sifat ideal.**

Langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi ciri-ciri Anda. Masing-masing sifat diukur atau dinilai dalam skala. Setiap orang jatuh di suatu tempat pada skala yang berbeda dan itu membentuk kepribadian. Jika ingin membuat perubahan dalam kepribadian Anda, cobalah untuk mengidentifikasi ciri ideal yang akan membentuk merek pribadi. Misalnya, jika Anda relatif tertutup terhadap pengalaman baru, mungkin bermanfaat bagi diri sendiri untuk bersikap lebih terbuka terhadap kemungkinan mencoba hal baru. Dengan demikian, Anda akan membangun merek pribadi secara profesional. Tes ini mungkin juga menunjukkan bahwa Anda tidak memiliki kemampuan berorganisasi yang tinggi. Bisa saja ini menjadi cara untuk fokus pada merek pribadi Anda.

Sekali lagi, tidak ada jawaban benar atau salah dalam hal sifat. Anda hanya mengidentifikasi posisi saat ini dan bagaimana Anda ingin mengembangkan merek pribadi. Semuanya selalu bisa berubah, tapi ada baiknya mengetahui di mana keberadaan Anda saat ini. Anda dapat membuat rencana untuk perubahan, jika merasa bahwa hal itu perlu untuk diubah.

Diskusikan siapa sebenarnya diri Anda, bersama keluarga, teman, pasangan, atau sahabat. Pada prosesnya, diskusikan kepada mereka tentang apa yang telah Anda temukan terhadap diri sendiri. Ada penilaian sendiri tentang siapa Anda dan itu merupakan hal penting, tapi ada baiknya juga untuk mendapatkan gagasan tentang siapa diri Anda melalui orang lain.

Tanyakan kepada mereka, apa persepsi mereka tentang diri Anda. Tanyakan kepada mereka tentang apa pendapat mereka tentang nilai-nilai pribadi Anda, apa hasrat dan sifat Anda. Persepsi luar mungkin berbeda dari persepsi diri sendiri atau mungkin mereka menyalurkan antara dua sisi.

### **Keempat, Anda akan memiliki lebih banyak informasi tentang orang lain.**

Jalan lainnya yaitu Anda akan lebih mampu memahami di mana Anda dapat membuat perubahan untuk pergi ke tempat yang diinginkan dalam kehidupan profesional dan pribadi. Kita membahas cara membangun merek pribadi sehingga Anda dapat menemukan pekerjaan yang lebih baik, mendapatkan lebih banyak klien untuk bisnis, dan menjalani kehidupan yang lebih bahagia dan bahkan memuaskan. Mungkin, Anda sering berpikir bahwa persepsi pribadi tentang diri Anda adalah masalah yang penting, namun membangun merek pribadi adalah tentang bagaimana orang lain melihat Anda

dan apa yang diinginkan dari diri sendiri. Dengan demikian, penting untuk mendapatkan umpan balik dari keluarga, teman, pasangan atau sahabat; sehingga dapat memahami cara menyelaraskan merek pribadi dengan pandangan mereka.

Setelah memiliki pemahaman tentang siapa Anda, mungkin dapat beralih ke tahap mencari tahu ke mana Anda akan pergi. Hal ini cukup baik untuk kehidupan profesional dan pribadi. Misalnya, dari bagian sebelumnya, mungkin secara pribadi Anda telah menyadari bahwa desain merupakan elemen penting. Pemahaman ini bisa mulai meletakkan fondasi untuk tujuan yang Anda inginkan. Akan tetapi, kita mulai melangkah maju dari diri kita sendiri. Ada serangkaian langkah yang harus diambil untuk mencari tahu ke arah mana kita menginginkannya dan bagaimana menyusun jalan. Pada bagian ini, kita akan membahas dan membawa pikiran kita melalui langkah-langkah tersebut. Pada akhirnya, terdapat suatu kejelasan mengenai jenis karier dan kehidupan yang akan memberi Anda *the most enjoyment and satisfaction* secara profesional dan pribadi.

### **Kelima, Anda dapat menentukan aspek kehidupan pribadi dan telah menghargainya.**

Anda mungkin tidak menyukai pekerjaan saat ini, atau mungkin tidak menyukai pekerjaan yang dimiliki pada masa lalu. Namun, kemungkinan terdapat poin dalam hidup Anda yang membuat bahagia. Penting halnya untuk mengidentifikasi apa yang membuat Anda bahagia dan itu memberikan semangat hidup. Gunakan kenangan itu untuk menemukan aspek kehidupan pribadi yang memuaskan. Misalnya, Anda mungkin pernah bekerja di layanan pelanggan. Berurusan dengan pelanggan yang marah bisa menjadi tantangan dan mungkin Anda tidak menikmati aspek tersebut. Sebenarnya, karena Anda sangat tidak menyukainya, tapi bisa

berbangga diri karena menemukan solusi bagi pelanggan yang membuat mereka puas dan itu bermanfaat bagi perusahaan. Anda mungkin tidak ingin mendapatkan pekerjaan yang sama di masa mendatang, tapi mungkin jalur *marketing*, dengan tujuan akhir menjadi manajer dalam bisnis adalah jalan yang diinginkan selanjutnya.

Demikian juga, ini lebih dari sekedar kehidupan profesional. Menilai aspek kehidupan pribadi Anda yang dapat memuaskan. Gunakan pengalaman tersebut untuk membantu menentukan jenis kehidupan pribadi yang diinginkan di masa depan. Buatlah *list* dan coba untuk tidak membatasinya. Hal ini seperti latihan *brainstorming*. Daftarkan semua hal dalam kehidupan yang positif sampai Anda melewati setiap tahap kehidupan.

Analoginya seperti mantra “*expecto petronum*” dalam film Harry Potter. Mantra ini dibuat untuk mengusir para *Dementor* (sejenis makhluk yang digambarkan setinggi manusia dewasa, tanpa mata, wajah mengerikan, berkerudung, yang terlihat hanya tangannya yang hijau menyeramkan, dan menghisap kebahagiaan setiap yang diserangnya). Kekuatan mantra “*expecto petronum*” dibutuhkan untuk mengusir para *Dementor*. Mantra ini menciptakan *petronus* (pelindung) yang bentuknya seperti asap keperakan; keluar dari ujung tongkat sihir. Bentuknya bisa bermacam-macam berdasarkan karakter kesukaan pengucap mantra, dan umumnya berbentuk binatang. Kekuatan mantra ini sangat bergantung kepada kekuatan pikiran pemantra. *Patronus* adalah perwujudan pikiran-pikiran positif dan kenangan kebahagiaan pemantra.

Saya sangat menyukai makna dari mantra tersebut, karena akan selalu terlihat menyenangkan jika semua selalu mempunyai pikiran-pikiran positif dan bahagia. Kita tidak akan menemukan mantra

“*expecto petronum*” di dunia nyata, tapi makna ini sangat baik karena mengajarkan kita mengingat kebahagiaan untuk memiliki kekuatan diri. Setidaknya, mantra ini merepresentasikan kebahagiaan.

### **Keenam, mempersempit aspek untuk sebuah visi potensial.**

Cobalah untuk membawa daftar aspek positif dan memasukkannya ke dalam kategori. Kemudian sempitkan kategori lain hingga Anda mendapatkan beberapa kategori saja. Pada titik ini, mulailah melihat profesi potensial yang akan membuat Anda puas dalam kehidupan profesional. Selanjutnya adalah membuat sebuah karier akhir yang ideal. Setelah mempersempit daftar ke beberapa kategori, sesudah itu adalah mulai melihat jenis profesi yang akan membuat Anda bahagia. Tujuan dari langkah sebelumnya adalah mempersempit fokus dari ide yang ‘kabur’ ke sesuatu yang lebih spesifik. Misalnya, Anda mungkin memiliki gagasan bahwa ingin menjadi *marketing executive*, tapi yang harus dimiliki adalah pemahaman diri bahwa Anda ingin menjadi *marketing executive* untuk perusahaan teknologi dan khususnya perusahaan yang bergerak di bidang *mobile technology*. Buat deskripsi mengenai karier akhir Anda. Inilah yang akan dilakukan pada masa menjelang pensiun atau ketika mulai menurunkan karier atau bahkan di akhir hidup Anda.

Jika berencana untuk bekerja hingga tidak ada masa pensiun, buatlah yang paling spesifik, dan hal-hal yang mungkin tidak akan sesuai, dengan cara Anda menuliskannya, dengan menuliskannya maka akan menciptakan visi yang jelas tentang apa yang akan membuat Anda bahagia dan puas dalam kehidupan pribadi.

## **Ketujuh, mengambil kembali langkah dari karier akhir hingga saat ini.**

Setelah Anda menentukan di mana Anda ingin mengakhiri karier, Anda dapat mulai dengan memutar kembali langkah-langkahnya. Mungkin rencana Anda menjadi *marketing executive* di perusahaan teknologi seluler, namun kemungkinan Anda tidak mencapai karier tersebut di masa mendatang. Oleh karena itu, terdapat banyak rencana lain atau kesulitan yang membutuhkan proses panjang untuk menuju karier tersebut. Mulailah dengan daftar langkah berikutnya yang ada sebelum itu. Mungkin sebelum menjadi eksekutif pemasaran, Anda adalah seorang direktur penjualan. Sebelum itu bisa saja menjadi pimpinan tim penjualan (manajer). Sebelum itu, mungkin merupakan *top sales representative* untuk wilayah tertentu, dan sebelum itu, Anda adalah *mid-level sales associate* dan sebelumnya merupakan *sales* tingkat pemula.

Mungkin ada beberapa jalan menuju karier akhir. Anda dapat menemukan jalan yang berbeda, namun memberi peringkat pada prioritas oleh orang yang paling mungkin menghasilkan akhir yang ideal untuk diri sendiri. Yang paling menarik adalah bahwa Anda akan menghabiskan sebagian besar hidup Anda dalam posisi ini.

## **Kedelapan, membandingkan visi melawan nilai pribadi.**

Sekarang setelah Anda memiliki langkah-langkah yang ditetapkan untuk karier. dengan demikian, Anda perlu membandingkannya dengan nilai pribadi. Anda mungkin akan senang dengan prospek karier saat ini, tapi harus mengeceknya dengan nilai pribadi sebelum memulai. Nilai pribadi adalah yang telah kita bahas sebelumnya. Misalnya, Anda mempunyai keinginan menjadi seorang *marketing executive*. Akan tetapi itu mengharuskan Anda menghabiskan banyak

waktu jauh dari keluarga dan menghilangkan waktu dari keterlibatan orang-orang penting dalam hidup Anda, dan itu adalah dua nilai penting, maka cobalah untuk menilai ulang jalan menuju akhir karier. Biasanya ada keseimbangan dalam karier Anda yang dapat menghasilkan kesuksesan dan kepuasan karena berkaitan dengan aspirasi dan nilai pribadi. Periksa jalur karier Anda terhadap nilai-nilai pribadi dan temukan keseimbangan dan jalur yang akan memberikan suatu kepuasan paling banyak di semua aspek kehidupan Anda.

### **Kesembilan, pikirkan citra profesional Anda dengan baik.**

Menurut penelitian dari *careeradvisoryboard.org* bahwa: Hanya 15 persen manajer HRD yang mengatakan hampir semua atau sebagian besar pencari kerja memiliki keterampilan dan sifat yang dicari perusahaan mereka dalam kandidat. Statistik ini relatif konsisten selama tiga tahun. Anda telah melakukan melalui beberapa pemikiran dan pekerjaan introspektif untuk menentukan siapa Anda dan ke mana Anda akan pergi. Pada titik ini mengharuskan untuk memiliki gagasan yang sangat bagus tentang hal-hal yang berkaitan dengan citra profesional. Lalu, Anda harus memulai tindakan dengan melakukan langkah-langkah yang diperlukan guna mencapai tujuan hidup yang Anda inginkan.

### **Kesepuluh, konsistensi.**

"*American Football*" adalah olahraga profesional paling populer di Amerika Serikat. Setiap musim semi, eksekutif dari masing-masing tim mengevaluasi pemain muda untuk NFL Draft. Para eksekutif dihadapkan pada semua jenis keputusan. Salah satu jenis keputusan yang dihadapi setiap tahun adalah pertanyaan tentang bakat *versus* konsistensi.

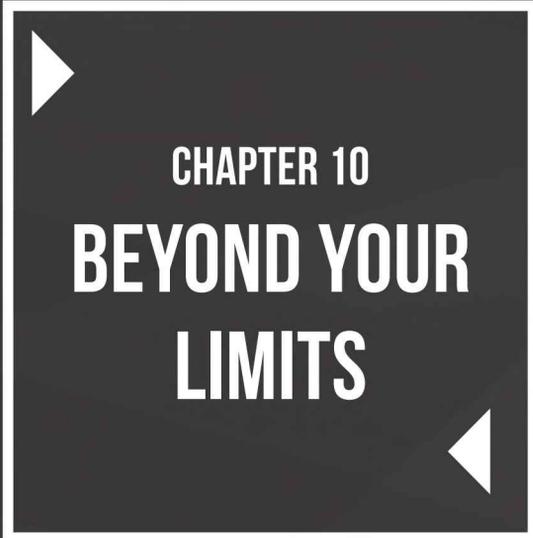
Pada NFL 2014 Draft ada dua pemain. Satu, Jadeveon Clowney dipandang sebagai pemain yang sangat berbakat. Lain halnya, Khalil Mack juga dianggap berbakat, tapi tidak setingkat dengannya. Namun, beberapa eksekutif memilih Mack dibandingkan Clowney, karena ia dipandang lebih konsisten. Sementara Clowney memiliki bakat yang tidak tertandingi, eksekutif sering memilih seseorang yang dapat diandalkan untuk membawa pada level kinerja yang sama pada setiap permainan. Clowney memiliki potensi untuk menunjukkan kecemerlangan, tapi ia juga cenderung bermain lebih banyak dalam permainan yang akan membuat tim berada dalam posisi yang kurang menguntungkan. Sama halnya dengan kasus pada penjaga gawang kesebelasan sepak bola yaitu Gianluigi Buffon dan Iker Casillas. Pada bab sebelumnya telah kita bahas mengenai keduanya. Mereka sama-sama memiliki keunggulan masing-masing, tetapi secara penampilan, Buffon lebih konsisten hingga saat ini.

Sebagian orang di berbagai arena memiliki konsistensi, termasuk bisnis. Pada umumnya, orang-orang lebih nyaman bekerja dengan seseorang yang bisa mereka andalkan untuk mewujudkan tingkat komitmen yang sama setiap hari di kantor. Anda ingin menjadi seseorang yang bisa diandalkan dan konsisten? Dengan demikian, cobalah untuk melakukan rutinitas kerja dan tetap bertahan sepanjang waktu, tidak peduli apa dampak buruk yang mungkin 'menggoyahkan' konsistensi Anda. Pergi ke kantor setiap hari pada waktu yang sama dan berangkat pada waktu bersamaan. Bersikap konsisten dengan waktu yang Anda ambil untuk menanggapi email dan panggilan telepon. Bahkan melakukan sesuatu seperti membuat blog sendiri dan menerbitkan posting blog seperti biasa. Hal yang sama juga terjadi pada media sosial. Bersikap konsisten dengan jenis *content* yang diambil, nada pembaruan dan jadwal penerbitan yang disimpan adalah semua hal yang akan dilihat orang lain saat mengevaluasi karakter Anda.

Saya pernah bekerja sebagai *marketing communication* di salah satu restoran *pizza* di Yogyakarta. Konsistensi *content* dan strategi yang mereka tentukan pantas diapresiasi. Pemilik restoran sangat memprioritaskan *content* apa saja yang pantas di *upload* di media sosial. Mereka menolak *content* yang jauh dari konsep awal atau yang mungkin dapat memperburuk *content* sebelumnya. Begitu pula, waktu mengunggah selalu diperhitungkan oleh mereka. Waktu terbaik bagi mereka adalah sore hari menjelang petang. Itu waktu terbaik bagi mereka dan tetap konsisten. Konsisten tidak hanya pada *content*, begitu juga dengan waktu. Hasilnya, ucapan selamat untuk mereka yang di tahun ini mencapai usia ke sepuluh. Prestasi yang luar biasa untuk sebuah tempat makan di Yogyakarta, karena tidak banyak konsistensi tempat makan yang satu level dengan mereka, dan berusia melebihi sepuluh tahun, serta mendapatkan penghargaan secara beruntun dari salah satu aplikasi yang membantu *traveler* menemukan tempat wisata dan tempat makan favorit.

Jadikan konsistensi bagian dari visi merek pribadi dan latihan dengan tekun. Ini akan membantu Anda semakin membaik, jika sedang mencari pekerjaan yang lebih baik; jika ingin menarik klien baru, atau jika ingin meningkatkan nilai pribadi.



A white square frame is centered on a dark gray background. Inside the frame, the text "CHAPTER 10 BEYOND YOUR LIMITS" is written in white, bold, uppercase letters. A white triangle points towards the top-left corner of the frame, and another white triangle points towards the bottom-right corner.

**CHAPTER 10**  
**BEYOND YOUR**  
**LIMITS**

Melampaui diri merupakan upaya untuk unggul dan menjadi seorang juara. Ini adalah bab pamungkas yang mana menjadi bagian penutup dan melengkapi 9 kebiasaan sebelumnya. Untuk melihat suatu hal yang menonjol dan paling tajam pada diri masing-masing individu adalah dengan menganalisis SWOT (*Strenght, Weakness, Opportunities, Threats*).

Pada bab ini, kita akan membahas strategi untuk unggul yang harus disusun secara rinci dan benar oleh setiap individu melalui analisis SWOT. Anda diarahkan untuk membuat program di dalam kehidupannya masing-masing. Meruncingkan lagi satu sudut bambu runcing yang sebelumnya sudah terlihat tajam, beserta membentuk runcing sudut lain yang tumpul, meskipun hasil satu sudut runcing yang tidak sempurna. Artinya kelemahan setiap individu adalah bukan sebuah hal yang tidak bisa dimanfaatkan, bahkan sebuah kelemahan dan ancaman dalam diri individu adalah sebuah petunjuk bahwa seseorang memiliki gambaran dalam hidupnya untuk memperbaiki yang tidak terlihat baik. Mengukur kelemahan dan ancaman lebih baik daripada terlalu fokus pada hal yang dianggap unggul.

## A. CHANGE YOUR MINDSET

Anda mungkin saat ini sedang duduk di kantor atau di sofa rumah. Mungkin harus bangun pagi seperti yang dilakukan setiap hari agar bisa bekerja, atau mungkin baru kembali dari kelas yang melelahkan. Kebiasaan Anda mungkin menghidupkan TV atau menghabiskan sisa malam menonton beberapa seri film favorit atau *browsing* internet. Apakah pada satu titik pikiran Anda mulai menjauh untuk melampaui batas dengan melihat kembali hari ini, kemarin, minggu lalu, bulan lalu, dan tahun lalu?

Bagaimana jika Anda menyadari bahwa Anda telah melakukan hal yang sama setiap hari. Bangun, pergi kerja atau sekolah, kembali, dan duduk-duduk. Mungkin Anda adalah salah satu yang lebih aktif dan cocok dengan kegiatan di tempat *gym*. Bahkan, Anda menjadi salah satu orang paling rajin dari orang-orang rajin yang tampaknya berada di atas segalanya.

Namun apakah Anda benar-benar pernah menantang diri sendiri? Apakah pernah benar-benar mencoba melampaui batasan Anda? Melakukan sesuatu yang lebih mudah diingat untuk menguji diri sendiri?

Kebanyakan orang telah benar-benar nyaman menjalani kehidupan mereka yang hampir tidak banyak berubah. Sebagian menyadari ada sesuatu yang hilang, tetapi mereka terlalu takut untuk mengubahnya, terlalu berpikir risiko untuk melampaui zona nyaman mereka. Untuk memulai hidup efektif, kita perlu melakukan 9 bab pembahasan sebelumnya. Selanjutnya, bab ini sebagai pelengkap untuk menjalani hidup efektif. Sebagian sering dilindungi oleh batasan nilai, dan sebagian besar merupakan hambatan mental yang sebenarnya mereka ciptakan sendiri. Pembeneran hal ini menggunakan alasan klise, seperti “tidak ada waktu, tidak ada uang, tidak ada bakat, dan melakukan hal tersebut sangat tidak mungkin.” Sesuatu yang dinilai “tidak mungkin” tidak hanya di dalam pikiran, melainkan anggapan orang lain bahwa “tidak mungkin” adalah kenyataan yang selama ini sering dialami. Satu-satunya yang perlu Anda lakukan adalah dengan pencapaian yang sedikit lebih banyak, dan sedikit lebih baik dari usaha Anda.

Lakukan sesuatu seperti mencoba untuk memikirkan hal-hal yang menurut Anda tidak mungkin untuk dilakukan, hal-hal yang menurut Anda tidak akan pernah bisa tercapai. Bagaimana jika

Anda melihat lebih dekat hal tersebut? Apakah ini sangat tidak mungkin karena yang ada di dalam pikiran Anda adalah kesulitan untuk mewujudkannya? Bagaimana jika beberapa manusia telah mencapainya, Anda sebenarnya pun bisa melakukannya. Hal ini hanya tentang memperluas batasan diri, pergi ke atas dan keluar kotak kecil yang Anda buat untuk diri sendiri yaitu “zona nyaman.” Sekalipun sesuatu tersebut belum pernah dilakukan oleh Anda, bukan berarti hal tersebut tidak bisa dilakukan. Sejarah tercipta pertama kali, ketika seseorang memutuskan bahwa sesuatu yang tidak mungkin bisa dilakukan dan melakukannya.

Dalam memasuki dunia karier dan bisnis, jelas sangat dibutuhkan modal dari diri sendiri. Modal yang harus dimiliki adalah kemampuan Anda. Kemampuan ini dapat diperoleh melalui kegiatan jangka panjang dan berkelanjutan, kemudian kita menyebutnya sebagai belajar. Belajar dapat merubah pikiran menjadi lebih mengetahui apa saja yang telah Anda pelajari, dan menerapkan yang diketahui secara pribadi dalam tindakan yang nyata. Jika dasar dari kemampuan adalah tindakan, Anda dapat menjadi terampil jika melakukannya secara berulang-ulang. Lalu keterampilan tersebut selalu diasah, maka akan melahirkan keahlian. Dalam dunia karier dan bisnis, umumnya Anda dibayar karena memiliki keterampilan. Akan tetapi, jika ada yang membayar mahal, Anda memiliki keahlian. Penting untuk melakukan kegiatan sehari-hari sebagai orang yang ahli di bidang yang Anda sukai, mengikuti *passion*, dan keseriusan belajar. Kemudian jadikan hal tersebut sebagai target pencapaian tujuan atau *goal* bagi kehidupan pribadi.

Belajar adalah tindakan yang mampu mempermudah Anda untuk mencapai keahlian tertentu. Saya pernah membaca nasihat bijak yang sangat baik, bahwa “Anda lebih baik menggunakan uang untuk berinvestasi pada leher ke atas, bukan berinvestasi pada leher

ke bawah.” Uang akan lenyap seiring dengan yang didapatkan jika semuanya Anda gunakan untuk memenuhi kesenangan pribadi. Akan tetapi, uang tersebut digunakan untuk mengisi otak dengan ilmu pengetahuan, maka pengetahuan yang ada di dalam otak akan tersimpan dan menghasilkan uang pada jangka panjang sebagai hasil investasi. Dengan demikian, Anda telah memiliki keahlian. Fokus Anda menentukan berapa banyak yang akan didapatkan dari suatu keahlian yang dimiliki. Anda tidak harus mengejar uang sebagai sumber utama. Jika akhirnya Anda berhenti untuk mengejarnya, uang akan berhenti di saat Anda tidak mencarinya, bagaimana jika keadaannya diubah? Fokus Anda adalah mengasah keahlian yang sudah dimiliki, dalam jangka panjang. Anda akan mendapatkan penghasilan dari keahlian. Pada prosesnya, ini merupakan investasi pribadi yang akan mendatangkan penghasilan dalam jangka panjang.

Saya selalu setuju jika kualitas di atas kuantitas, karena kualitas diri dapat diraih melalui proses belajar, disiplin, fokus seseorang. Menunjukkan kualitas diri adalah hasil dari apa yang selama ini diperjuangkan. Apa yang sebenarnya dapat dilakukan dan berpikir bahwa Anda serta merta dapat melakukannya dengan belajar dan disiplin. Berhenti untuk banyak berpikir bahwa banyak hal yang sulit untuk dilakukan, karena banyak orang lain yang dapat melakukannya. Saya yakin jika Anda memikirkan sedikit saja tentang hal-hal yang tidak mungkin, secara tidak langsung akan menyadari bahwa hal-hal yang menurut Anda tidak mungkin akan sama sekali tidak terjadi pada kenyataannya. Beberapa hal untuk target jangka panjang Anda akan memerlukan persiapan intens. Namun untuk mewujudkan itu semua dibutuhkan tekad dan keseriusan dalam mengambil tindakan.

Setiap orang pernah memikirkan sebuah kesulitan dalam diri masing-masing. Kita akan berpikir sampai kapan pun jika hal akan menjadi sulit, dan hasilnya adalah untuk menentukan apakah kita

akan menyerah atau melanjutkannya. Sebuah terobosan dalam mengubah pola pikir datang kepada saya setelah menonton film “*The Billionaire*” produksi Thailand, sebuah film yang diilhami oleh kisah nyata seorang miliarder muda yang memiliki usaha *snack* rumput laut yang hingga saat ini telah di ekspor ke berbagai negara, termasuk Indonesia. Film tersebut menjelaskan bagaimana perjuangan seorang anak yang dinilai tidak memiliki minat untuk belajar, pecandu *game*, tidak berniat untuk mengikuti perkuliahan, dan menjadi korban dari hutang keluarganya. Akan tetapi, ia memiliki semangat untuk tidak menyerah dalam membangun rencana jangka panjang. Suatu kegagalan hanya dijadikan sebagai pembelajaran untuk jalan menuju keberhasilan, kemudian Anda bisa melanjutkan untuk menonton film tersebut.

Silahkan Anda memulai dengan *self talk* melalui kalimat selanjutnya, menggunakan kata “saya” sebagai percakapan kepada diri Anda sendiri. “Sudah menjadi impian saya untuk menjadi seorang yang penuh perjuangan atau menjalankan keahlian. Saya tidak pernah benar-benar melakukan ini secara nyata, tapi saya sering membayangkan seperti apa jika saya memutuskan untuk terus melakukannya. Namun saya berpikir, apakah saya bisa melakukan ini dengan mentalitas saya. Saya mencoba untuk mengubah pikiran saya, kebiasaan saya, dan ‘zona nyaman’ saya. Kapan pun keadaan menjadi sulit, saya memikirkan apa yang akan dilakukan tokoh utama dalam film tersebut. Saya membayangkan diri sendiri jika keadaannya sesulit itu. Ini memberi saya kekuatan mental untuk tidak berhenti pada tanda-tanda rasa sakit pertama yang saya alami, bersiap diri untuk kegagalan, dan pilihan untuk melanjutkan adalah suatu proses dalam mengubah pola pikir saya.”

“Latihan visualisasi memiliki efek positif yang luar biasa pada tekad saya dan kemampuan saya untuk menyelesaikan banyak hal.

Ini memberi saya motivasi untuk membuktikan kepada diri sendiri bahwa saya dapat mencapai apa yang ingin saya capai. Pada saat saya mengalami kegagalan dan rasa sakit, di dalam pikiran saya selalu terdapat *self talk* negatif untuk menyerah dan berhenti. Ini adalah momen penting yang perlu saya kuasai. Saya tidak mudah untuk membiarkan hal ini terjadi. Visualisasikan kesuksesan membantu mendorong diri saya untuk melewatinya.” Bayangkan bagaimana perasaan Anda setelah menyelesaikan tugas berat? Rasa sakit adalah hal yang sifatnya sementara, tetapi kemuliaan akan bertahan selamanya. Anda perlu menggunakan visualisasi tersebut untuk mengubah semua *self talk* negatif menjadi *self talk* positif. Biarkan pikiran Anda fokus pada kesuksesan jangka panjang.

Sering kali ketika saya merasa tidak ada yang tersisa, kegagalan membuat keadaan tidak berjalan baik. Pikiran di atas materi adalah prinsip *powerful* yang memungkinkan untuk tidak menyerah dalam menghadapi kegagalan dan rasa sakit. Kemudian, hal itu bisa menuntun diri untuk mencapai hal-hal besar. Pikiran Anda bisa mengubah persepsi akan rasa sakit, karena persepsi rasa sakit sangat peka terhadap berbagai proses mental seperti perasaan dan kepercayaan yang dimiliki seseorang mengenai rasa sakit.

Jika Anda yakin akan terluka, yang terjadi adalah Anda benar-benar terluka. Setelah itu, Anda yakin tidak terluka, maka pikiran Anda akan mengubah keadaannya. Pikiran bahkan memiliki kemampuan untuk bertindak berdasarkan mental individual. Anda bisa memilih apa yang harus difokuskan dan apa yang harus dibuang. Selanjutnya berlatih bagaimana melakukan hal tersebut. Dengan demikian, Anda dapat meningkatkan ketahanan diri. Anda dapat melatih ketahanan diri agar dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan lebih lama. Saya selalu percaya bahwa ini adalah syarat dasar untuk menjadi kompetitif dalam segala jenis aktivitas.

Anda ingin menjadi kompetitif, maka harus banyak belajar bagaimana menghadapi situasi yang tidak nyaman. Belajar untuk disiplin lebih keras dan yang terbaik adalah melatih otak untuk mengatasi ketidaknyamanan. Setelah itu perlu berlatih untuk belajar bagaimana memusatkan perhatian pada sensasi berbeda yang diberikan tubuh Anda. Sama halnya seperti lampu peringatan di mobil yang berkedip saat kehabisan bensin. Jika lampu menyala, itu tidak berarti kehabisan bensin pada saat yang tepat, tapi dalam beberapa saat kemudian. Kenyataan bahwa kegagalan tidak berarti Anda akan hancur saat itu juga, ketika adanya kegagalan hanya sebagai peringatan untuk diri sendiri. Akan tetapi, Anda masih memiliki cadangan tersembunyi yang tersisa, bahwa ini yang akan diakses saat memberitahu pikiran Anda untuk selalu belajar dan terus melangkah.

Untuk membentuk pikiran Anda, mungkin Anda perlu kembali ke kenangan saat-saat ketika Anda merasa tidak memiliki apa-apa lagi. Dengan demikian, Anda mendorong diri sendiri dan tiba-tiba mendapat hembusan “angin kedua” dan berhasil menyelesaikan tugas dan aktivitas lain yang dapat dilakukan. Pada prosesnya, Anda telah mengetahui dan menjadikannya sebagai “hadiah” untuk diri sendiri, bahwa telah melalui fase kegagalan dan rasa sakit, kemudian memilih tidak menyerah, dan terus mencapai tujuan hidup.

Anda perlu belajar bagaimana melampaui “zona nyaman” secara teratur, bagaimana menangani rasa sakit dan jangan biarkan hal itu menghentikan Anda. Hal ini merupakan dasar di balik kemampuan untuk melakukan hal yang tidak mungkin. Tipe ketangguhan mental inilah yang membedakan kesuksesan dari kegagalan. Begitu tahu bagaimana melakukan ini, semua pintu terbuka untuk Anda dan Anda dapat mencapai semua hal yang telah Anda tetapkan. Anda tidak dapat melupakan proses yang sangat baik untuk mendapatkan

hasil melalui kerja keras dan pembelajaran diri; tetapi dasar yang kuat adalah mengubah pola pikir diri sendiri.

Selain itu, juga perlu menyadari bahwa tidak semua tantangan nilainya sama. Terdapat perbedaan yang signifikan, bahkan antara hal-hal yang nampaknya sangat mirip. Segala sesuatu dalam kehidupan, yang memiliki nilai untuk tujuan jangka panjang Anda, jelas membutuhkan kerja keras untuk mencapainya. Namun, banyak hal nampaknya tidak mungkin bagi orang lain, padahal sebenarnya hal tersebut masih memungkinkan, tetapi relatif terlihat lebih sulit. Tentu, Anda mungkin harus memperbanyak usaha untuk melakukannya. Ini adalah tentang mendorong melalui batas-batas mental pribadi dan melampaui 'zona nyaman' sebelumnya. Jika mempercayainya, Anda bisa mencapainya.

Bagaimana jika seorang Lionel Messi yang bergabung dengan klub sepak bola Real Madrid? Atau Cristiano Ronaldo yang menandatangani kontrak bersama Barcelona? Dua klub sepak bola asal Spanyol tersebut selalu menjadi rival abadi di industri sepak bola. Persaingan di La liga (liga utama di Spanyol), persaingan di kompetisi klub-klub elit di Eropa, dan persaingan untuk mendapatkan pemain-pemain kelas dunia. Di samping itu, Madrid selalu menjadi favorit pemerintah Spanyol yang memberikan dukungan di sepak bola, sedangkan Barcelona lebih memilih mandiri untuk mendapatkan dukungan, karena banyak orang-orang Kota Catalunya yang menginginkan referendum dan berpisah dengan Spanyol. Pertanyaan, apakah mungkin kedua pemain tersebut bertukar klub? Mungkin saja, karena hal tersebut pernah terjadi pada mantan pemain sepak bola asal Portugal, Luis Figo yang berpindah langsung dari Barcelona ke Real Madrid. Ini bukan merupakan suatu hal yang sulit, hanya dibutuhkan sedikit mental untuk mencapai tujuan meskipun terdapat rasa sakit karena adanya 'cemooh' dari orang lain, terutama

pendukung Barcelona yang akan membenci Figo. Sama halnya dengan Lionel Messi, yang notabene lebih memiliki loyalitas dengan Barcelona. Karena selama berkarier, ia tidak pernah membela klub selain Barcelona.

Hal tersebut hanya sebagai contoh kecil bahwa banyak hal yang masih mungkin terjadi meskipun yang dibutuhkan bukan kemampuan diri, tapi hanya suatu kemauan dan sedikit keberanian. Jika Messi menginginkannya, ia akan melakukan hal tersebut, begitu pun dengan Ronaldo. Hanya mungkin mereka lebih mencintai klub yang saat ini dibelanya, jika dibandingkan membela rival.

Contoh lain adalah *comeback* Barcelona atas Paris Saint Germain (klub asal kota Paris, Perancis). *Comeback* adalah sebuah istilah dalam sepak bola, yaitu mengembalikan keadaan dari ketertinggalan skor atau jumlah *goal* yang lebih sedikit diperoleh klub yang tertinggal terlebih dahulu. Pada lanjutan babak 16 besar UEFA Champions League 2017 (kompetisi tahunan antar klub-klub elit di Eropa), Barcelona telah tertinggal 4-0 dari Paris Saint Germain saat bermain di Paris, Perancis, hasilnya Barcelona harus menerima kekalahan di *leg* pertama.

Para pemain dan pelatih Barcelona sangat optimis untuk mencapai keberhasilan meskipun hampir mustahil di *leg* kedua. Pertandingan mereka berlangsung yang sangat sulit karena melawan klub yang selalu menjuarai kompetisi domestik di Prancis. Mereka berkeyakinan untuk menciptakan sejarah dan berkeinginan untuk menjuarai Champions League untuk kali keenam. Hasilnya, Barcelona dapat menciptakan sejarah melalui pertandingan yang mengesankan dengan skor akhir 6-1 dan agregat skor 6-5 atas Paris Saint Germain. Ini merupakan *comeback* terbaik sepanjang sejarah sepak bola, mereka telah menciptakan kemenangan fantastis. Mereka

pantang menyerah hingga menit terakhir pertandingan. Usaha yang mereka lakukan tidak berujung sia-sia, meskipun mereka tersingkir oleh Juventus (klub asal Italia) di babak perempat final.

Berdasarkan contoh di atas, semangat dan rasa optimis adalah hal yang penting untuk mencapai tujuan akhir. Mereka telah melampaui diri dari yang biasanya dilakukan, mereka mengubah *mindset* diri mereka masing-masing dan menepis dugaan orang lain yang pada akhirnya salah. Di dunia ini banyak hal masih mungkin terjadi, meskipun itu adalah hal yang sulit dan memiliki peluang kecil, hanya dibutuhkan keseriusan dan melampaui diri kita untuk mencapai *goal* dalam tujuan hidup kita.

## B. S.W.O.T ANALYSIS

Metode SWOT Analysis awalnya dikembangkan untuk bisnis dan industri, tetapi metode ini juga dapat digunakan untuk pengembangan diri. SWOT terdiri dari: *Strength, Weakness, Opportunity, Threat*. Sebuah analisis yang dapat memandu untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman. Melalui analisis ini dapat mengembangkan kesadaran yang lebih lengkap dari situasi membantu dengan perencanaan strategi dan pengambilan keputusan. Pada dasarnya SWOT bukan suatu penilaian yang dapat digunakan, melainkan kekuatan ini adalah kesederhanaan dan aplikasi untuk berbagai tingkat operasi.

Sebuah analisis SWOT dapat menawarkan perspektif yang membantu setiap tahap dari upaya Anda, yang memungkinkan untuk digunakan menjelajahi kemungkinan upaya baru atau solusi untuk suatu masalah. Membuat keputusan tentang jalan terbaik sebagai inisiatif. Mengidentifikasi peluang Anda untuk sukses

dalam konteks ancaman terhadap keberhasilan dapat memperjelas arah dan pilihan. Menentukan di mana perubahan merupakan hal yang memungkinkan. Jika sedang berada pada titik balik, menganalisis kekuatan dan kelemahan Anda dapat mengungkapkan prioritas serta kemungkinan pada hidup Anda. Menyesuaikan dan menyempurnakan rencana jangka pendek dan jangka panjang Anda. Sebuah peluang baru mungkin akan membuka jalan lebih lebar untuk diri sendiri, sementara ancaman baru dapat menutup jalan. SWOT juga menawarkan cara mudah dan terbaik untuk berkomunikasi tentang inisiatif dan mengatur informasi yang dikumpulkan dari observasi atau pengamatan pribadi.

Pengembangan pribadi merupakan langkah penting untuk membuat diri Anda lebih menarik bagi atasan dan pelanggan. Ini juga membantu meningkatkan citra diri. Setiap individu menerapkan banyak taktik yang berbeda untuk berdiri terpisah dengan yang lainnya. Mereka ingin mengamankan posisi teratas, tapi tidak semudah kedengarannya. Individu sering melakukan analisis SWOT sebagai kerangka analisis yang dapat membantu perusahaan menghadapi tantangan besar. Ini membantu untuk menemukan pasar baru yang paling menjanjikan. Analisis ini dibuat oleh pakar bisnis Edmund P. Learned, Kenneth Andrews, C. Roland Christensen, dan William D. di tahun 1960-an. Mereka menulis tentang hal itu dalam buku mereka "*Business Policy, Text, and Cases.*"

Meskipun SWOT pada awalnya digunakan untuk bisnis, namun dapat membantu menilai kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman seseorang juga. Struktur analisis sederhana semacam ini akan memberikan panduan. Ini melihat faktor internal dan eksternal. Analisis diri mungkin adalah salah satu hal yang paling rumit. Tapi, ini memainkan peran yang sangat penting dalam kemajuan pribadi. Analisis SWOT merupakan keterampilan pribadi yang

akan membantu Anda untuk belajar lebih banyak tentang diri Anda. Melaksanakan analisis SWOT merupakan langkah penting untuk menemukan arah hidup dan karier.

Sebuah elemen SWOT berfokus pada kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman. Tujuan menganalisis SWOT adalah untuk mengungkapkan kekuatan positif yang bekerja sama, dan potensi masalah yang perlu disadari dan Anda terapkan. Kita akan membahas proses menciptakan analisis. Akan tapi, pertama di sini adalah contoh untuk menganalisis SWOT tentang diri sendiri. Cobalah untuk meminta orang lain; teman dekat, sahabat, atau pasangan mengenai apa penilaian orang lain terhadap Anda. Hal tersebut untuk sekedar membandingkan dengan apa yang Anda ketahui mengenai diri sendiri, tapi Anda yang lebih mengetahui, bahwa penilaian orang lain hanya akan dibandingkan terlebih dahulu secara pribadi. Orang lain yang mengenal Anda lebih dekat biasanya mengetahui apa kekuatan dan kelemahan, apa peluang dan ancaman yang Anda hadapi? Dengan demikian, Anda dapat memahami diri sendiri melalui orang lain, dan dapat menambahkan dari apa yang Anda ketahui.

**Faktor internal Anda: *strengths and weakness*, faktor internal bagi perusahaan meliputi sumber daya dan pengalaman.**

Umumnya yang dipertimbangkan adalah sumber daya manusia karyawan, staf, dewan, dan populasi target. Sumber daya fisik meliputi lokasi perusahaan, bangunan, dan peralatan. Keuangan meliputi hibah, lembaga pendanaan, dan sumber pendapatan lain. Kegiatan dan proses merupakan program yang dijalankan, serta sistem yang diterapkan perusahaan. Kemudian pengalaman masa lalu perusahaan, yaitu reputasi perusahaan di mata masyarakat. Hal tersebut merupakan bagian apa saja yang dapat Anda analisis, untuk

level perusahaan. Meskipun kekuatan dan kelemahan organisasi adalah kualitas internal, yang patut dilihat adalah perspektif orang lain di luar kelompok organisasi. Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari kedua sudut pandang organisasi dan sudut pandang orang lain, termasuk konsumen atau pemangku kepentingan dari pihak eksternal, mengidentifikasi apakah orang lain melihat masalah atau aset perusahaan.

Sama halnya dalam menganalisis diri, bahwa orang lain yang telah memperhatikan diri Anda. Mereka melihat karakter, kemampuan, sikap buruk, dan sikap baik yang tergolong dalam kekuatan dan kelemahan Anda. Bagaimana Anda mendapatkan informasi tentang orang lain yang memandang kekuatan dan kelemahan Anda? Mungkin anda sudah mengetahuinya, jika anda peka dan mendengarkan orang-orang saat bertemu, berinteraksi, dan menggali kesan pertama terhadap Anda. Ini merupakan waktu untuk mengumpulkan jenis informasi. Selanjutnya juga dapat mengumpulkan informasi saat sedang berdiskusi, berbicara empat mata, observasi atau pengamatan pribadi, dan mendengarkan saat orang lain berbicara dengan atau tentang Anda.

**Untuk melakukan analisis SWOT pribadi, yaitu dapat menemukan dan menggunakan *strenght* melalui pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:**

Apa keuntungan yang Anda miliki yang tidak dimiliki orang lain (misalnya, keterampilan, sertifikasi, pendidikan, atau koneksi)? Apa yang Anda lakukan lebih baik dari orang lain? Sumber daya pribadi apa yang dapat Anda akses? Apa yang orang lain (dan atasan Anda, khususnya) melihat kekuatan Anda? Prestasi apa yang paling Anda banggakan? Nilai-nilai apa yang Anda percaya bahwa yang lain tidak menunjukkan nilai yang sama dengan pribadi Anda? Apakah Anda

bagian dari suatu jaringan yang tidak melibatkan orang lain atau kompetitor di dalamnya? Jika demikian, koneksi apa yang Anda miliki dengan orang-orang yang berpengaruh?

Pertimbangkan ini dari sudut pandang diri sendiri, dan dari sudut pandang orang-orang sekitar, dan jangan bersikap sederhana atau malu, serta bersikap seobjektif mungkin. Mengetahui dan menggunakan kekuatan diri dapat membuat lebih bahagia dan lebih puas bekerja. Jika masih memiliki kesulitan untuk mengidentifikasi kekuatan diri, tuliskan daftar karakteristik pribadi Anda. Mungkin hal itu akan membantu dalam menemukan kekuatan. Sesuatu yang penting adalah ketika Anda memikirkan tentang kekuatan diri dalam kaitannya dengan orang-orang di sekitar. Misalnya, Anda seorang ahli matematika dan orang-orang di sekitar juga hebat dalam matematika, maka hal ini tidak mungkin menjadi kekuatan dalam peran Anda saat ini, hal tersebut mungkin sebuah kebutuhan.

**Pada bagian *weakness* (kelemahan), dapat ditemukan mela-lui pertanyaan-pertanyaan berikut:**

Tugas apa yang biasanya dihindari karena Anda tidak merasa yakin melakukannya? Apa yang akan orang-orang sekitar lihat sebagai kelemahan Anda? Apakah Anda benar-benar yakin dengan pendidikan dan pelatihan keterampilan yang diikuti selama ini? Jika tidak, di mana Anda menemukannya yang paling lemah? Apa kebiasaan negatif di tempat bekerja (misalnya, apakah sering terlambat, tidak teratur, memiliki temperamen atau apakah Anda kurang mampu dalam mengatasi stres)? Apakah memiliki ciri kepribadian yang menahan diri di bidang Anda? Misalnya, jika Anda harus melakukan pertemuan secara teratur, ketakutan berbicara di depan umum akan menjadi kelemahan utama.

Pertimbangkan ini dari perspektif pribadi internal dan perspektif eksternal. Apakah orang lain melihat kelemahan yang tidak Anda lihat? Apakah rekan kerja secara konsisten mengungguli Anda di bidang utama? Bersikaplah realistis dengan menghadapi suatu kebenaran yang tidak menyenangkan sesegera mungkin.

**Faktor eksternal Anda: *opportunities and threats*,  
pelajari lebih luas mengenai peluang dan ancaman  
Anda.**

Jika kita mengamati organisasi, tidak ada yang 'kebal' terhadap peristiwa luar. Termasuk yang ada pada diri sendiri, bahwa kita turut mengikuti perkembangan manusia di era modern, lingkungan, tren, teknologi, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan kehidupan pribadi, untuk lebih baik atau lebih buruk. Oleh karena itu, Anda mengompilasi ini sebagai bagian dari daftar SWOT. Apa yang Anda prediksi untuk tren masa depan di bidang yang ditekuni dan Anda suka atau berpengaruh pada budaya yang Anda ikuti? Pada perkembangan ekonomi lokal, nasional, serta internasional, perlu mengamati siapa yang akan menguasai ekonomi dunia. Apa dampaknya untuk Indonesia dan diri pribadi? Dan bagaimana perekonomian Indonesia masa mendatang? Selanjutnya adalah sumber pendapatan pribadi, bagaimana peluang yang ada di sekitar untuk menunjang pendapatan Anda? Cobalah untuk menganalisis peluang apa yang ada di sekitar untuk dijadikan sumber pendapatan pribadi. Perlu memerhatikan faktor demografi yang meliputi perubahan usia, kesehatan, dan lingkungan sekitar yang berpengaruh pada pengembangan diri untuk menguntungkan atau merugikan diri Anda.

Bagaimana menciptakan analisis SWOT? Dalam analisis SWOT pribadi, diri Anda sendiri harus bertanggung jawab untuk pengambilan keputusan dan perencanaan strategis. Anda perlu sadar

dan memperhatikan siapa yang membantu atau mencoba menghambat kehidupan pribadi. Anda dapat mengembangkan analisis SWOT. Akan tetapi, hasilnya akan lebih efektif jika mengambil keuntungan dari banyak pihak. Dengan demikian, orang lain menawarkan perspektif yang berbeda tentang kekuatan dan kelemahan dari diri Anda dan memiliki pengalaman yang berbeda dari keduanya. Orang lain mungkin memiliki informasi tentang kesempatan atau ancaman yang sangat penting untuk memahami posisi Anda dan mungkin akan berpengaruh untuk masa depan Anda.

**Selanjutnya, Anda dapat menemukan *opportunities* (peluang), yaitu melalui pertanyaan sebagai berikut:**

Teknologi baru apa yang bisa membantu Anda? Atau bisakah Anda mendapatkan bantuan dari orang lain atau dari orang-orang melalui Internet? Apakah industri Anda berkembang? Jika demikian, bagaimana Anda bisa memanfaatkan pasar saat ini? Apakah memiliki jaringan strategis untuk membantu Anda, atau menawarkan nasihat yang baik kepada Anda? Tren apa (manajemen atau yang lainnya) yang Anda lihat di perusahaan atau tempat bekerja, dan bagaimana Anda bisa memanfaatkannya? Apakah ada orang lain yang gagal melakukan sesuatu yang penting dalam pekerjaannya? Jika demikian, dapatkah Anda memanfaatkan kesalahan mereka atau belajar dari pengalaman kegagalan orang tersebut? Apakah terdapat kebutuhan di perusahaan atau industri Anda atau tempat Anda bekerja; yang tidak ada satu pun orang mengontrolnya? Apakah pelanggan atau vendor Anda mengeluhkan sesuatu di perusahaan atau tempat kerja? Jika demikian, bisakah Anda membuat peluang dengan menawarkan solusi?

Anda mungkin menemukan peluang yang bermanfaat seperti berikut; Acara *networking*, kelas pendidikan, atau konferensi. Seorang

kolega sedang melakukan cuti panjang, dan Anda berpeluang untuk menggantinya. Bisakah mengambil beberapa proyek orang lain untuk mendapatkan pengalaman? Peran atau proyek baru yang memaksa Anda untuk mempelajari keterampilan baru, seperti berbicara di depan umum atau melakukan hubungan internasional, perluasan/akuisisi perusahaan. Apakah Anda memiliki keterampilan khusus (seperti bahasa asing) yang bisa membantu prosesnya? Hal penting lainnya adalah dengan melihat kekuatan, dan tanyakan pada diri sendiri apakah ini membuka peluang, serta melihat kelemahan, dan tanyakan pada diri Anda; apakah dapat membuka peluang dengan menghilangkan kelemahan tersebut.

**Serta menemukan *threat* atau ancaman melalui pertanyaan-pertanyaan berikut:**

Hambatan apa yang saat ini dihadapi saat bekerja? Apakah kolega bersaing dengan Anda untuk suatu proyek atau peran pekerjaan? Apakah perubahan teknologi mengancam posisi Anda? Bisakah salah satu kelemahan Anda mengarah pada ancaman? Melakukan analisis ini akan sering memberikan informasi penting; dapat menunjukkan apa yang perlu dilakukan; dan memasukkan masalah ke dalam perspektif.

Sebuah analisis SWOT sering dibuat selama sesi perencanaan yang memungkinkan beberapa jam untuk *brainstorming* dan analisis tentang diri pribadi. Hasil terbaik datang ketika adanya proses kolaboratif antara hal-hal yang termasuk di dalamnya. Ketika membuat analisis, cobalah meminta orang lain untuk mengatakan atau menuliskan apa yang mereka ketahui tentang Anda.

Langkah-langkah untuk melakukan analisis SWOT adalah fokus pada diri sendiri agar tetap bergerak pada jalur yang benar. Seperti

yang saya jelaskan sebelumnya, bahwa Anda memerlukan orang lain untuk membantu menemukan SWOT atau mencatatnya dalam catatan pribadi jika hal tersebut merupakan *privacy* Anda. Catatlah semua yang Anda ketahui tentang diri sendiri dan *breakdown* pembahasan tersebut dalam bentuk poin. Anda dapat mengingat kembali masa lalu yang membuat Anda gagal atau hal-hal baru yang berpengaruh pada tujuan jangka panjang. Dengan demikian, Anda dapat memperbaruinya setiap saat jika terdapat perubahan. Hal ini dapat menjadi pertanyaan sederhana seperti, “Di mana saya, ke mana saya bisa pergi?” Jika memiliki waktu, Anda bisa menjalankan melalui contoh cepat berdasarkan pengalaman pribadi atau pengalaman orang lain.

Hal tersebut bergantung pada fokus Anda dan waktu yang tersedia. Biarkan diri Anda untuk mencari apa yang ada pada diri pribadi dan lingkungan sekitar. Kemudian membagi faktor internal dan eksternal ke dalam catatan Anda. Perkenalkan diri melalui analisis SWOT dengan format bagan yang dipilih berdasarkan versi Anda, beserta kolom, matriks, atau bahkan halaman untuk setiap kualitas. Mungkin Anda hanya membutuhkan waktu sekitar 20-30 menit jika ingin bertukar pikiran dengan orang lain. Sebaliknya, Anda mengisi kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman, dalam grafik untuk strategi yang Anda rencanakan. Mendorong Anda untuk tidak mengesampingkan ide pada tahap ini, atau berikutnya. Setelah itu, perlu mengingat bahwa cara untuk memiliki ide terbaik adalah memiliki banyak ide. Dengan cara ini, analisis SWOT juga mendukung *brainstorming* yang sangat berharga dalam kelompok atau organisasi dan pribadi. Ini membantu untuk menghasilkan banyak komentar tentang rencana jangka panjang, dan bahkan menempatkan diri dalam beberapa kategori jika pikiran Anda telah mengintervensi.

Setelah adanya hasil, hal ini membantu untuk menempatkan pada nilai terbaik 10 poin atau lebih sedikit, sehingga analisis dapat benar-benar membantu Anda. Mengumpulkan dan mengatur ide-ide dan persepsi dari orang lain atau pribadi. Sehingga urutan selanjutnya dalam rangka SWOT, mencatat kekuatan pertama, kelemahan kedua, peluang ketiga, dan ancaman keempat. Anda juga bisa memulainya dengan menyerukan prioritas teratas di setiap kategori, seperti kekuatan terkuat, kelemahan paling berbahaya, peluang terbesar, ancaman terburuk dan terus mencari semua poin pada masing-masing kategori. Kemudian perlu adanya peninjauan ulang setelah mencatat hasilnya berdasarkan kerangka tujuan dan waktu Anda.

Berdasarkan hasil analisis SWOT, maka Anda dapat mengidentifikasi isu-isu atau masalah pribadi untuk mengubah rencana dan mengatur atau menegaskan kembali tujuan. Ketika mempertimbangkan analisis Anda, maka hal tersebut terbuka untuk segala kemungkinan yang ada dalam kelemahan atau ancaman. Dengan demikian, Anda dapat mengakui bahwa kesempatan dapat menjadi suatu ancaman, jika orang lain melihat kesempatan dan berencana untuk mengambil keuntungan dari itu juga, sehingga berdampak pada meningkatnya pesaing Anda. Pesaing yang dimaksud bukan hanya dalam kategori perusahaan, tetapi juga setiap individu.

Pada akhirnya, selama penilaian dan perencanaan, mungkin akan tetap terlintas dalam pikiran Anda untuk membantu membuat sebagian besar analisis SWOT yang biasanya mencerminkan posisi atau situasi Anda saat ini. Oleh karena itu, salah satu kelemahannya adalah ketika hal itu mungkin tidak mendorong keterbukaan untuk kemungkinan-kemungkinan baru pada diri pribadi. Dengan demikian, Anda dapat menggunakan SWOT untuk tumbuh atau meningkatkan nilai pribadi dengan menyimpan ini di dalam pikiran.

Sebuah pengakuan yang realistis dari kelemahan dan ancaman yang ada pada diri Anda. Usaha Anda merupakan langkah pertama untuk melawan mereka dengan seperangkat strategi demi terwujudnya kekuatan dan peluang. Sebuah analisis SWOT dengan mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman membantu dalam membuat rencana strategis dan keputusan. Kemudian, seperti apa penilaian SWOT pribadi Anda?

Sebagai contoh, peninjauan analisis SWOT dari Bapak Okta, salah seorang manajer periklanan di salah satu perusahaan nasional.

### **Strength (Kekuatan):**

- ▶ Saya sangat kreatif, saya sering mengesankan klien dengan perspektif baru tentang merek mereka.
- ▶ Saya berkomunikasi dengan baik dengan klien dan tim saya, dengan teman-teman bermain.
- ▶ Saya memiliki kemampuan untuk mengajukan pertanyaan kunci dalam menemukan sudut pandang pemasaran yang tepat.
- ▶ Saya seorang negosiator handal karena mampu mencapai kesepakatan terbaik (*win-win*) dengan berbagai klien.
- ▶ Saya sepenuhnya berkomitmen terhadap kesuksesan merek klien, karena saya memiliki sikap yang amat konsisten.

### **Weakness (Kelemahan):**

- ▶ Saya memiliki kebutuhan yang kuat untuk melakukan sesuatu dengan cepat dan menghapusnya dari daftar “*to do*” saya, dan terkadang hasilnya cukup buruk jika saya terburu-buru.
- ▶ Kebutuhan yang sama untuk menyelesaikan banyak hal juga menyebabkan saya mudah stres saat memiliki terlalu banyak tugas.
- ▶ Saya merasa gugup saat mempresentasikan gagasan kepada klien, dan ketakutan akan berbicara di depan umum ini sering membawa semangat dari presentasi saya.

### **Opportunities atau peluang:**

- ▶ Salah satu pesaing utama kami telah mengembangkan reputasi untuk memperlakukan klien mereka dengan buruk.
- ▶ Saya menghadiri konferensi pemasaran utama bulan depan. Ini akan memungkinkan jaringan strategis, dan juga menawarkan beberapa seminar pelatihan yang hebat.
- ▶ Direktur kami akan segera pergi bersalin. Meliputi tugasnya saat dia pergi akan menjadi peluang pengembangan karier yang hebat bagi saya.

### ***Threats* atau ancaman:**

- ▶ Fransiska, direktur saya, adalah pembicara yang jauh lebih kuat dari saya, dan dia bersaing dengan saya untuk mendapatkan posisi direktur.
- ▶ Karena kekurangan staf baru-baru ini, saya sering bekerja terlalu keras, dan hal ini berdampak negatif terhadap kreativitas saya.
- ▶ Iklim ekonomi saat ini telah mengakibatkan pertumbuhan industri pemasaran yang lamban. Banyak perusahaan memberhentikan anggota staf, dan ke depannya, perusahaan kami mempertimbangkan pemotongan anggaran.

Kesempatannya adalah Okta mengambil langkah berani mendekati Fransiska sebagai direktur yang akan mengambil cuti melahirkan selama 3 bulan. Okta mengusulkan bahwa baik dia dan Fransiska untuk menutupi tugas pekerjaannya, bekerja sama dan masing-masing menggunakan kekuatannya. Yang mengejutkan, Fransiska menyukai idenya. Fransiska tahu Okta telah menyajikan dengan sangat baik, tapi Fransiska mengakui bahwa ia biasanya terkesan oleh ide kreatif Okta. Sesungguhnya, Fransiska rasa jauh lebih baik daripada kebanyakan dirinya sendiri. Dengan bekerja sebagai tim, mereka memiliki kesempatan untuk membuat klien mereka merasa lebih baik tentang layanan yang klien dapatkan, memanfaatkan kelemahan pesaing mereka di bidang yang sama.

## C. GET YOUR BALANCE

Terkadang kita merasa stres, sesekali depresi, mendapatkan perasaan bingung, dan apatis terhadap berbagai hal. Pada saat itu, kita sering melakukan sesuatu yang menghabiskan energi dan waktu untuk kegiatan yang tidak berguna. Seperti berkeliling kota tanpa tujuan, mabuk minuman beralkohol, tidur sepanjang hari, marah-marah tidak jelas, 'mondar-mandir' di ruangan, atau bernyanyi dengan nada keras dan penuh emosional. Berpikirlah untuk melakukan sesuatu yang lebih bermakna di saat keadaan buruk menimpa? Seperti berolahraga, beribadah, membantu orang lain, atau bersedekah. Selain bermanfaat, hal tersebut dapat mengarahkan keadaan kepada solusi atau pikiran positif yang mungkin memberikan jalan keluar atas suatu permasalahan. Jangan biarkan Anda menyakiti diri sendiri atau merugikan diri.

Apakah suatu keseimbangan merupakan hal penting bagi Anda? Jika melihat kembali realitas, sebagian orang memiliki tubuh sehat dan kuat. Akan tetapi, mereka tidak memanfaatkan pikiran dengan baik atau kurang meluangkan waktu untuk banyak berpikir. Di sisi lain, sebagian orang berpikir lebih keras, tapi sering mengabaikan tubuh atau kesehatannya karena kesibukan berpikir sepanjang hari. Bagaimana jika keadaanya kita ubah melalui pembahasan ini, yaitu mencapai prestasi terbaik dalam hidup Anda dengan keseimbangan.

Menurut Sean Covey,<sup>5</sup> bahwa terdapat empat dimensi keseimbangan yaitu tubuh, otak, hati, dan jiwa. Dimensi tubuh adalah dimensi fisik meliputi olahraga, makan sehat, tidur teratur, dan rileks; dimensi otak adalah dimensi mental kita dengan melalui membaca, mendidik, menulis, atau belajar keterampilan baru; dimensi hati

5 Seorang penulis buku "7 Kebiasaan Remaja Yang Efektif."

yaitu dimensi emosional seperti membangun hubungan-hubungan, memberikan pelayanan, membantu, dan tertawa; sedangkan dimensi jiwa adalah dimensi rohani seperti merenungkan, menulis jurnal, berdoa, menyimak media berkualitas. Apakah hal tersebut penting? Jika prestasi Anda disalah satu dimensi tersebut, maka akan mempengaruhi ketiga dimensi lainnya. Contohnya, jika satu ban mobil tidak seimbang, maka keadaannya tidak seimbang dan ketiga ban mobil lainnya akan 'aus' secara tidak rata, bukan hanya satu ban saja.

Jika kita lihat kasus para selebriti dunia yang telah mati bunuh diri, mungkin secara materi mereka telah tercukupi. Mereka juga telah memiliki popularitas, mencapai prestasi terbaik pada karier, tapi apakah mereka memiliki keseimbangan di dalam hidup mereka? Selanjutnya kita membahas mengenai empat dimensi keseimbangan sebagai berikut:

### **Pertama, keseimbangan fisik.**

Terdapat cara untuk merawat tubuh, dan terdapat cara untuk menghancurkannya. Ketika keadaan buruk menimpa Anda, maka pemikiran utama kita adalah merawat tubuh agar tidak menjadi suatu pelampiasan dari rasa depresi. Mengonsumsi alkohol, dan obat-obatan terlarang merupakan cara terbaik untuk menghancurkan tubuh.

Semuanya diawali dari keadaan 'polos.' Semuanya memiliki kesamaan. Anda tidak perlu untuk mengambil suatu percobaan dengan hal-hal yang dapat merusak fisik. Jika telah kecanduan, Anda akan selalu kehilangan kebebasan. Percayalah bahwa masih terdapat banyak cara lebih unik untuk menjaga kondisi fisik Anda.

Anda akan mengalami hal yang lebih mudah ketika menolak sesuatu dari teman yang menawarkan alat penghancur fisik seperti alkohol dan obat-obatan. Penolakan secara lisan jauh lebih mudah dibandingkan penolakan terhadap rasa kecanduan. Anda perlu menjadi penasaran untuk banyak bertanya dalam diri dan membuat banyak berpikir, dan berusaha untuk menentang perbuatan buruk. Anda perlu mempelajari suatu masalah serius dari alat penghancur tersebut. Efeknya yang akan memperburuk keadaan tidak hanya pada fisik, tapi pada jalur hukum.

## **Kedua, keseimbangan pikiran.**

Kita perlu mengatasi berbagai hambatan, mempertajam pikiran, dan membangun jiwa kuat. Kita perlu mengingat bahwa stres yang diakibatkan dari sukses akan jauh lebih baik dibandingkan penyesalan yang diakibatkan oleh suatu keadaan di mana tidak mengarahkan seluruh kemampuan. Anda tidak perlu memikirkan banyak tekanan yang menghambat, Anda akan selalu tahu bagaimana cara mengatasinya dan mungkin sedikit membutuhkan sikap sadar. Jika tekanan pada diri kita yaitu suatu target yang terlalu tinggi, untuk melampauinya kita mungkin merasa tertekan. Kemudian hal itu semakin menambah pikiran. Kita telah mengalami tekanan yang tinggi, maka kita dapat mengerahkan kemampuan karena hal tersebut. Itu suatu tantangan untuk melampaui diri. Hal terburuk justru akan terjadi jika tidak mengeluarkan kemampuan diri untuk melampaui batasan Anda.

Kuncinya adalah melalui hasrat Anda, yaitu harus benar-benar menginginkannya, bersemangat dalam mempelajari banyak hal, dan Anda harus membayar harga untuk usaha pribadi.

Satu kasus ditulis oleh Walter Anderson dalam Sean Covey. Walter adalah seorang editor sukses yang menjabat sebagai dewan dari banyak organisasi *literature*, dan telah menulis empat judul buku. Walter menulis tentang kisah masa kecilnya:

“Pintu dapur terbuka, dan apa daya saya tertangkap basah. Terlambat, sudah tidak bisa menyembunyikan bukti; buktinya tampak jelas, persis di pangkuan saya. Ayah saya, mabuk, wajahnya merah, mendekati saya, mengancam. Kaki saya mulai gemetar. Saya berusia sembilan tahun ketika itu. Saya tahu pasti saya dipukuli. Tak mungkin saya meloloskan diri; Ayah saya mendapati saya sedang membaca.

Sebagai pecandu alkohol, Ayah saya pernah memukul saya, berulang kali dan keras, dan dalam tahun-tahun berikutnya ia pasti memukuli saya lagi, berulang-ulang dan lebih keras lagi, hingga saya berhenti sekolah di usia enam belas tahun dan pergi dari rumah. Tetapi, ia melampiaskan amarahnya terhadap kesenangan saya sejak kecil, lebih membuat saya frustrasi dari pada pelecehan lainnya; saya jadi merasa terjepit, karena saya tidak mau, tidak bisa, berhenti membaca. Saya tertarik pada buku-buku oleh rasa ingin tahu dan didorong oleh kebutuhan; suatu kebutuhan yang kuat untuk berpura-pura saya ada di tempat lain. Oleh karena itu, saya pun menentang ayah saya, dan seperti yang saya ingat di sini, terkadang saya harus membayar harganya karena menentang itu. Ternyata layak.

Ketika saya kecil, saya tinggal di rumah yang penuh dengan kekerasan. Di lingkungan yang penuh dengan kekerasan. Akan tetapi ada suatu tempat yang bisa saya kunjungi; sebuah perpustakaan, dan semua petugas di sana mendorong saya untuk membaca. Saya bisa membuka buku, dan saya bisa berada di mana-mana. Saya bisa melakukan apa pun. Saya bisa membayangkan diri saya ke luar dari

tempat itu. Saya sudah lama mengeluarkan diri saya dari kemiskinan lewat membaca, sebelum sungguh-sungguh ke luar dari kemiskinan itu sendiri.”

Jika Anda tidak membayar harga untuk diri sendiri, hal tersebut tidak ada kata terlambat untuk menyusulnya. Jika dapat belajar berpikir dengan baik, masa depan akan menjadi pintu terbuka terhadap berbagai peluang. Semuanya adalah soal otak dan asahlah pikiran Anda untuk melampaui batasan.

### **Ketiga, merawat hati atau keseimbangan hati.**

Jika merasa depresi merupakan hal yang normal, tapi tidak untuk keadaan berlanjut. Hidup telah banyak menyakitkan jika untuk diredungkan secara terus menerus. Depresi mudah untuk diatasi tanpa berbuat hal negatif sekalipun. Anda dapat meminta pertolongan kepada orang lain, atau dengan yang terlatih dan ahli untuk menangani perasaan pribadi. Anda sangat tidak ternilai dari apa yang dipikirkan orang lain, bahwa masa-masa buruk sudah semestinya akan selalu berlalu.

Setelah segalanya telah diucapkan dan Anda lakukan. Masih ada satu kunci untuk hati yang sehat, yaitu dengan tertawa. Hidup ini sering terlihat buruk jika Anda merasakannya buruk, dan sebagai obat, maka perlu belajar melalui *stand up comedy*, tayangan *online* film komedi, *content* humor di Youtube, dan lain sebagainya.

Suatu studi dari *psychcentral.com* menjelaskan bahwa pada usia anak-anak tertawa kira-kira 300 kali dalam sehari, dan sebaliknya untuk usia dewasa yang hanya sekitar tujuh belas kali sehari. Penyebabnya adalah ketika usia semakin dewasa, masalah akan

semakin banyak muncul di dalam hidup kita. Tapi hal tersebut tidak menjadi suatu alasan untuk tetap depresi. Jika Anda sulit untuk tertawa, perlu untuk dikembangkan koleksi humor Anda. Koleksi humor membuat manusia tetap sehat pada saat keadaan stres.

### **Keempat, menggerakkan jiwa.**

Jiwa Anda merupakan pusatnya, di mana terletak keyakinan dan nilai-nilai. Jiwa menjadi sumber tujuan, makna, serta kedamaian batin Anda. Menggerakkan jiwa melalui aktivitas kerohanian dapat memperbarui dan membangkitkan batin. Jiwa Anda adalah tempat yang sangat pribadi di dalam hidup Anda. Terdapat banyak cara untuk merawatnya, mungkin kita semua telah mengetahuinya. Seperti meditasi, berdoa, melaksanakan ibadah, bersedekah agar kita selalu merasa bersyukur.





# DAFTAR PUSTAKA

## SUMBER BUKU

- Adams, Sony. 2016. *The Secret of Focus*. Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Covey, Sean. *The 7 Habits of Highly Effective Teens: Edisi Bahasa Indonesia*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Ginanjari, Ary. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Harsono, Basrin. 2016. *Amazing You*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Hartono, Andreas. 2016. *Vocation Management—Opening Heart to Life Transformation*. Jakarta: Sinergi Aksara.
- Kick, Andy Tim. 2015. *Semangat dan Totalitas Membangun Negeri*. Yogyakarta: Penerbit Bentang.
- Krznaric, Roman. 2015. *Empathy: Why It Matters, and How to Get It*. Tarcher Perigee: Reprint Edition.
- Nova, Firsan. 2014. *PR War*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Rachman, Eileen. 2016. *Sukses Jadi Nomer 1*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Rahayu, Irma. 2013. *Emotional Healing Therapy*. Jakarta: Gramedia

Widiasarana Indonesia.

Suhardono, Rene. 2013. *The Journey To Be The Ultimate U 2*. Jakarta: PT Kompas Gramedia Nusantara.

Utama, Wisnu. 2015. *Semangat & Totalitas Membangun Negeri* (karya tim Kick Andy). Yogyakarta: Bentang Pustaka.

## **REFERENSI WEBSITE**

<<http://www.netralnews.com/news/hiburan/read/60258/ini.alasan.kenapa.akhirnya.ernest.meminta.maaf.ke.publik>>

<<http://jateng.tribunnews.com/2017/03/06/ernest-prakasa-akhirnya-minta-maaf-tanggapan-netizen-pun-sungguh-mengejutkan>>

<<https://www.kiblat.net/2017/03/06/sindir-sambutan-hangat-wapres-jk-ke-zakir-naik-ernest-sulit-dipahami/>>

<<https://studentpreneur.co/blog/5-contoh-kampanye-perusahaan-yang-super-kreatif/>>

<<http://careeradvisoryboard.org/public/uploads/2013/11/cab-2013-jpi-es.pdf>>

<<http://pestleanalysis.com/swot-analysis-in-personal-development/>>

<<http://bisniskeuangan.kompas.com/read/2015/05/18/050000626/Mereka.Cari.Jalan.Bukan.Cari.Uang>>

<<https://actconsulting.co/act-consulting-monitoring-aoc-budaya-kerja-karyawan-pelatihan-motivasi-kerja/>>

<<http://politik.rmol.co/read/2017/04/13/287546/Zona-Waktumu-Dan-Zona-Waktu-Mereka->>>

<<http://abiummi.com/1-000-hasil-penelitian-tentang-pendidikan-anak-yang-belum-pernah-anda-baca-sebelumnya-bagian-1/>>

*< <https://www.usatoday.com/story/news/nation/2013/09/04/teen-behavior-parents-discipline/2724361/> >*

*< <http://lifestyle.kompas.com/read/2014/09/28/182422220/3>.  
Penelitian.Mengenai.Parenting.yang.Perlu.Diketahui.Para.  
Orangtua >*

*< <https://www.entrepreneur.com/article/219709> >*

*< <http://dongengterbaru.blogspot.co.id/2014/10/cerita-pendek-kelinci-dan-kura-kura.html> >*

*< <http://psychcentral.com> >*

*< <https://cahh.gwu.edu/founders-tribute> >*



# PROFIL PENULIS

**Dzul Fahmi**, lahir di Jakarta dan menyelesaikan studi S1 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Ia mengambil jurusan Ilmu Komunikasi, konsentrasi *Public Relations*.

Setelah mendapatkan gelar sarjana, ia pernah bekerja sebagai Public Relations di PT. Mirota Indah Indonesia, sebagai Marketing di PT. Bentoel, dan posisi staf Marketing Communications di Nanamia Pizzeria. Selain itu, ia aktif di organisasi profesi Public Relations-Perhimpunan Humas Muda Yogyakarta selama 2 tahun.

Bakat menulisnya sudah terlihat sejak aktif menulis di *blog* saat menduduki bangku SMP di Kebumen. Selama tinggal di Yogyakarta, ia aktif menulis untuk membuat materi sebagai Stand UP Comedian dan mendirikan komunitas Stand UP Comedy UMY di kampusnya. Pada awal 2017, ia menulis untuk buku pertamanya yang bertajuk “Virus of Your Mind.”

