

SONY ADAMS

# Berdamai dengan



# Kecemasan

SENI MENGONTROL PERASAAN CEMAS KARENA  
SEGALA EKSPEKTASIMU

SONY ADAMS

# Berdamai dengan



# Keceemasan

SENI MENGONTROL PERASAAN CEMAS KARENA  
SEGALA EKSPEKTASIMU

## **BERDAMAI DENGAN KECEMASAN**

*Seni Mengontrol Perasaan Cemas Karena Segala Ekspektasimu*

© Sony Adams

Penyunting: **Herman Adamson**

Penata aksara: **Yuu**

Perupa Isi: **Freepik.com**

Perancang sampul: **Yuu**

Hak cipta dilindungi undang-undang

Diterbitkan pertama kali dalam bentuk buku-el

oleh Penerbit ANAK HEBAT INDONESIA

Yogyakarta, 2023

EISBN: 978-623-400-423-6

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

Isi menjadi tanggung jawab Penulis.

# Berdamai Dengan Kecemasan

*Seni Mengontrol Perasaan Cemas  
Karena Segala Ekspektasimu*

Sony Adams

# Daftar Isi

**DAFTAR ISI-----IV**

**SEBELUM INTI----- 1**

**MENGAPA KITA MENGHARAPKAN SESUATU? --- 5**

- A. Kuintet Perasaan (*Salayatana - Phassa - Vedana - Tanha - Upadana*)\_\_\_\_\_ 11
- B. Ego adalah Hambatan Utama \_\_\_\_\_ 18
- C. Berekspektasi Rendah \_\_\_\_\_ 23
- D. Berharap vs Berambisi \_\_\_\_\_ 32
- E. Berhenti Berharap adalah Sebuah Kekalahan? \_\_\_\_\_ 38
- F. Berhenti Berharap adalah Sebuah Seni \_\_\_\_\_ 44

## **CENAS, PANIK, DAN TAKUT ----- 49**

- A. Asal-usal Kecemasan \_\_\_\_\_ 50
- B. Toxic Anxiety \_\_\_\_\_ 60
- C. Berdamai dengan Kecemasan \_\_\_\_\_ 63
- D. Mengolah Kecemasan dengan Tak Berharap \_\_\_\_\_ 74

## **DAMAI ADALAH SAAT KITA TAK LAGI CENAS DAN BERHARAP ----- 81**

- A. Kawah Candradimuka \_\_\_\_\_ 82
- B. Usaha Boleh, Terobsesi dengan Itu, Jangan. \_\_\_\_\_ 88
- C. Tidak Berharap bukan Menyerah \_\_\_\_\_ 89
- D. Berharaplah dengan Berserah \_\_\_\_\_ 100

## **MENBUAT HIDUP SERINGAN KAPAS ----- 109**

- A. Toxic Positivity \_\_\_\_\_ 114
- B. Be Less \_\_\_\_\_ 121
- C. Memancarkan Cinta Kasih \_\_\_\_\_ 128
- D. Jangan Menolak Diri Sendiri \_\_\_\_\_ 134
- E. Ada yang Salah dengan kamu jika kamu Belum Merasa Ringan \_\_\_\_\_ 139

**EKSPEKTASI DARI LINGKUNGAN----- 145**

- A. Harapan-harapan Orang Lain yang Berlebihan kepada Kita  
adalah Beban \_\_\_\_\_ 146
- B. *The Law of Attraction* dan Segala Cerita-cerita Tentangnya \_ 152
- C. Jadi, Kesimpulannya Bagaimana?\_\_\_\_\_ 159

**BIBLIOGRAFI ----- 165**

**PROFIL PENULIS----- 169**

# Sebelum Inti



**M**enulis tema ini sebenarnya sangat susah. Namun, karena aku sudah menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, buku ini akan menjabarkan berbagai kisah-kisahku sebagai contoh penggambaran saja. Bukan karena aku sok ingin berbagi kisah, tapi berbagi hikmah dari apa yang sudah dilakukan itu lebih aman dan lebih jujur ketimbang harus membawa-bawa contoh kehidupan orang lain (walau mungkin ada juga di dalam buku ini nantinya).

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang diberikan kehendak bebas untuk menentukan apa pun yang ingin dia lakukan lantaran menjadi khalifah di bumi yang luas ini. Dengan begitu, kehendak bebas ini akan

memunculkan keinginan-keinginan. Dari sinilah manusia akan mendapatkan penderitaan dalam hidupnya—ya karena mereka terlalu banyak memiliki keinginan.

Pada saat yang sama, manusia menghasilkan impuls cemas, panik, dan takut, sebagai usahanya mempertahankan ekspektasinya itu. Inilah yang susah apalagi di era yang penuh dengan ketidakpastian seperti sekarang ini.

Aku tertarik untuk menuliskan tema ini, karena dahulu aku adalah manusia yang penuh dengan keinginan-keinginan, dan juga kecemasan-kecemasan. Kalau hidup itu adalah perkara sebab dan akibat, aku lebih suka untuk mencari-cari dan mengkira-kira akibatnya akan seperti apa tanpa pernah mencari tahu sebabnya bagaimana. Kalau hidup itu adalah perkara tabur dan tuai, aku lebih suka menuai tanpa pernah menabur dan menanam sebelumnya. Aku ingin sesuatu hal yang instan dan membahagiakan walaupun sesaat sehingga kehendakku terpenuhi. Namun, momen-momen dalam hidupku membuat semuanya menjadi berbeda.

Setiap saat aku diterjang oleh badai kekecewaan, dilindap oleh hujan air mata, dan dibanjiri oleh kesedihan yang membandang. Aku harus mengalami fase penerimaan yang teramat pelik agar kemudian aku dapat bangkit dengan pola pikir baru yang lebih baik. Setidaknya aku

pikir, aku dapat mengontrol apa yang kuinginkan dan hasilnya jauh lebih baik dari apa-apa yang pernah aku pikirkan.

Dalam buku ini aku akan menggunakan beberapa khazanah dari berbagai sudut yang dapat digunakan sebagai pendekatan untuk lebih memahami lagi tentang misteri kehidupan ini. Niatkanlah untuk belajar sebelum membaca buku ini agar pembelajaran masuk ke dalam arus kesadaran kamu dan bukalah pikiran kamu. Ada baiknya sebelum membaca buku ini, bacalah dulu beberapa bukuku sebelumnya yang berbenang merah dengan tema pembicaraan kita dalam buku ini seperti, *30 Days Pursuit of Happiness* (2018), *Penuh* (2018), *Berdamai dengan Takdir* (2019), dan *Semua Orang Harus Berubah* (2021).



# Mengapa Kita Mengharapkan Sesuatu?

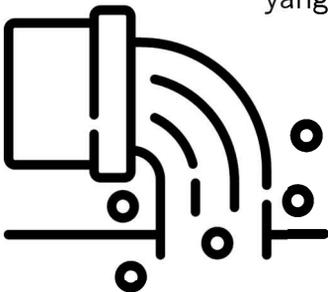


Things we lose have a way of coming back to us in the end,  
if not always in the way we expect.

—**JK Rowling**, *Harry Potter and the Order of the Phoenix*

**S**ebelum kita membahas lebih jauh, ada baiknya aku memberikan pemahaman terlebih dahulu. Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang mempunyai kehendaknya sendiri. Para filsuf menyatakan bahwa manusia mempunyai kehendak bebas untuk menentukan apa pun yang ingin dia lakukan sehingga tidak tergantung oleh kehendak mutlak dari Tuhan. Dengan begitu, lambat laun manusia akan mulai berpikir untuk berpikir. Tentu saja awalnya, manusia belum berkembang pemikirannya karena masih disibukkan oleh proses berburu dan meramu. Sampai pada masa bercocok tanam, manusia mulai mengembangkan pemikirannya dengan membuat alat-alat yang lebih maju.

Tentu saja di awal peradaban dahulu, manusia sudah memiliki kehendaknya. Mereka memilih apa barang buruannya, siapa yang mereka akan persunting, dan di mana mereka akan tinggal sehingga tercipta dua kutub peradaban, yakni *abris sous roches* dan *kjokkenmoddinger*. Mereka berpikir untuk meninggali tempat-tempat



yang dekat dengan air yang mengalir, karena mereka mengetahui bahwa air merupakan sumber daya kehidupan mereka. Dengan air jugalah mereka dapat mengalir lahan bercocok tanam mereka nantinya. Sehingga, keinginan

sudah timbul dari sejak masa prasejarah dahulu kala. Berkeinginan adalah hal yang manusiawi.

Kalau kita membicarakan tentang keinginan, pasti akan ada sangkut pautnya dengan kebutuhan. Sejak zaman sekolah dasar kita telah mengetahui bahwa manusia itu mempunyai berbagai jenis kebutuhan, yakni kebutuhan premier, kebutuhan sekunder, dan kebutuhan tersier. Skala prioritasnya sudah jelas harus mengikuti diagram piramida seperti yang kita kenal dengan hierarki Maslow. Dalam piramida Maslow, kebutuhan dibedakan menjadi 5 (lima) klasifikasi, yakni 1) *physiological needs* (kebutuhan fisiologis), 2) *safety needs* (kebutuhan akan rasa aman), 3) *belongingness & love needs* (kebutuhan berkelompok dan dicintai), 4) *esteem needs* (kebutuhan untuk sukses), dan 5) *self-actualization needs* (kebutuhan untuk mengaktualisasi diri).<sup>1</sup>

Memang, secara klasifikasi teori Maslow lebih lengkap, namun sebagian orang tidak terbiasa dengannya. Dalam hierarki Maslow, kebutuhan dasar diletakkan di dalam kebutuhan fisiologis dan itu tidak hanya sandang, pangan, dan papan saja, tetapi juga kebutuhan akan air dan udara. Kebutuhan untuk memuaskan hasrat seksual dan beristirahat pun juga dimasukkan di bagian kebutuhan yang pertama ini. Tentu saja kebutuhan untuk

---

<sup>1</sup>([wikipedia.org](http://wikipedia.org), Maslow's Hierarchy of Needs, 2021).

berhubungan seksual akan menjadi fundamental, ketika kebutuhan untuk dicintai sudah terpuaskan.

Orang zaman dahulu tentu saja harus bekerja keras untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Untuk mendapatkan makanan, mereka harus berburu atau mencari ikan di laut, sebagian yang lain harus memeras keringat dengan bercocok tanam dan berkebun. Ada juga yang memproduksi makanan olahan baik dalam skala kecil maupun besar, karena lambat laun mereka berpikir untuk mengamankan keadaan finansial keluarga mereka. Namun, sebagian besar manusia terkadang hanya akan berhenti mencukupi kebutuhan *esteem* saja. Setelah itu ya sudah, tidak melangkah untuk mencukupi kebutuhan yang sebenarnya lebih tinggi lagi bila mereka paham, yakni kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Ini sebenarnya hal penting yang bisa berguna untuk orang lain. Akan tetapi, ya ketika dia tidak bisa makan, semuanya akan kacau dan piramida itu akan runtuh.

## **APAKAH KEMUDIAN YANG DISEBUT DENGAN EKSEKTASI?**

Sebenarnya kalau menurut istilah bahasa, keinginan dan ekspektasi hampirlah mirip. Namun, ekspektasi lebih condong diartikan sebagai “harapan”. Aku coba membuat diagram perbedaannya di bawah ini:

Aku ingin → (makan) Kedondong.

*Artinya: Aku ingin makan kedondong nanti entah kapan. Ada suatu keadaan atau suatu impuls karena indraku melihat, mendengar, membau, mengingat kedondong, sehingga terlontar keinginan bahwa aku ingin makan kedondong.*

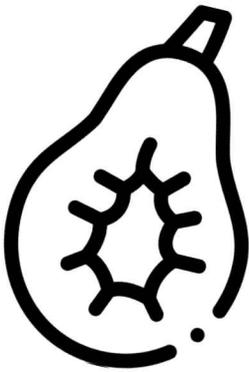
Aku berekspektasi → makan Kedondong.

*Artinya: Aku seharusnya makan kedondong nanti entah kapan. Ada suatu keadaan atau suatu impuls karena indraku melihat, mendengar, membau, mengingat kedondong, sehingga terlontar keinginan bahwa aku seharusnya makan kedondong.*

Nah, ekspektasi menurutku ditunggangi oleh lebih banyak ego daripada sekadar keinginan. **Ketika manusia berekspektasi, mereka melemparkan sauh (anchor) untuk tertambat kepada objek yang diinginkannya itu.** Inilah bahayanya. Ketika ego sudah mampir untuk melekat ke dalam pikiran kita, menghilangkannya akan membutuhkan usaha yang tidak mudah. Berekspektasi membuat jalan pikiran kita terlalu fokus untuk mewujudkan satu keinginan saja. Kita tidak membiarkan keinginan kita itu bercabang atau berubah bentuk menjadi hal yang lain. Ini tentu saja berbeda dari sekadar

keinginan. Kadang, orang ingin kedondong. Namun, jika kedondongnya habis, ya mereka akan membeli buah yang lain.

Di sisi lain, ada orang yang berekspektasi kedondong, tetapi kedondongnya habis. Maka, dia akan kecewa berlebihan dan terus berjuang untuk mendapatkan kedondong di tempat yang lain. Entah sebagaimana *absurd*-nya hal itu, dia mau kedondong dapat hadir di



depan matanya dan kemudian dia menikmati sesuai dengan ekspektasinya. Memang, akan terlihat dia begitu gigih berjuang, tetapi harga yang harus dibayar ya waktu yang lebih lama, hilangnya momentum untuk mencoba hal-hal baru, dan kekecewaan yang mendera.

Lihatlah contoh yang paling mudah adalah ketika kita menjadi orangtua dari anak-anak kita (setidaknya aku mengamati pengalaman teman-temanku yang banyak menjadi orangtua baru). Mereka berekspektasi pada anaknya untuk menjadi anak yang ini itu. Sehingga, banyak hal disematkan, ditanggungkan, dijejali, diajarkan, dan diperintah kepada putra-putri mereka agar menjadi suatu capaian tertentu demi memuaskan ekspektasi mereka. Begitukah *parenting* yang baik? Tidak. Tidak

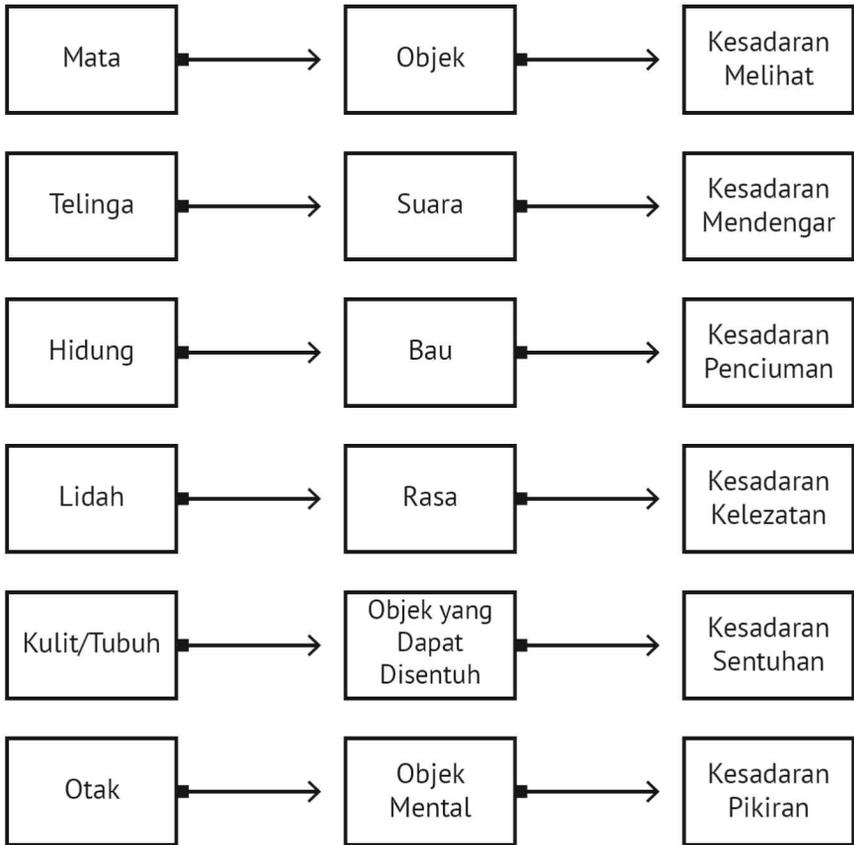
sama sekali. Ego orangtua yang terlalu besar pastilah akan memengaruhi tumbuh kembang si buah hati nantinya. Kita akan lebih banyak membahas ini di bab terakhir di buku ini.

Sebelum itu semua, marilah kita mulai pembahasan buku ini dengan masuk ke ranah yang paling mikro dari segalanya. Yakni, apa yang terjadi di batin kita berkaitan dengan rasa ingin.

## A. Kuintet Perasaan (*Salayatana - Phassa - Vedana - Tanha - Upadana*)

Dari manakah asalnya rasa ingin? Semuanya dirunut ke belakang sampai pada masa pembentukan janin. Pada masa itu, enam dasar indra (*salayatana*) secara bertahap berkembang dengan pesat dari perwujudan batin dan jasmani yang laten. Bintik sangat kecil yang awalnya tak berarti, lambat laun berkembang menjadi peralatan enam indra yang kompleks. Jadilah manusia lahir kemudian dengan mempunyai enam indra, yakni indra penglihatan (mata), indra pendengaran (telinga), indra penciuman (hidung), indra perasa (lidah), indra peraba (kulit), dan indra pikiran (otak).

Dari enam indra tersebut masing-masing bertemulah dengan rangsangannya, sehingga:



Gambar 1. Proses kontak.

Nah, pertemuan antara indra dan objek indra inilah yang disebut dengan kontak (*phasso*). Tanpa adanya kontak, mata kita tidak akan bisa melihat, begitu juga yang lainnya.

Ketika ada kontak, dalam sepersekian detik akan timbul perasaan (*vedana*). Perasaan atau kesan merupakan

keadaan mental yang menyertai semua kontak. Perasaan ini terdiri dari tiga jenis utama, yakni perasaan menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan, dan perasaan netral. Sayangnya menyenangkan dan tidak menyenangkan ini sudah seperti kutub yang sifatnya dualisme sehingga perasaan netral diabaikan kehadirannya. Padahal, perasaan netral harus ditingkatkan dan dimunculkan, ketika ada kontak dengan objek indra kita.

Ketika kita melihat cewek cantik di hadapan kita, otak kita dengan cepat akan mengklasifikasikan perasaan yang muncul di benak kita. Bilamana kita klasifikasi dalam zona **"menyenangkan"** emosi kita yang terbentuk selanjutnya pasti akan berbeda dari bilamana kita klasifikasi ke zona **"tidak menyenangkan"**. Sama halnya dengan keinginan kita yang merupakan produk kontak antara otak dan objek mental. Objek mental ini bisa berupa apa saja, mulai dari benda berwujud hingga memori pada masa lalu yang masih terngiang di kesadaran kita.

Setelah perasaan muncul, maka yang akan muncul selanjutnya adalah nafsu keinginan. Sangat wajar bagi manusia untuk mengembangkan nafsu keinginan demi memuaskan kesenangan indra. Mengatasi keinginan indra sangatlah sulit apalagi dengan ego manusia yang

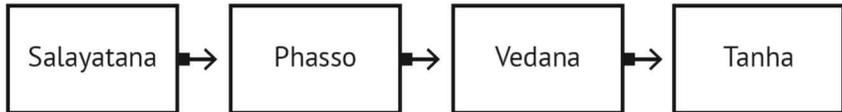
juga tidak bisa diatur kadarnya. Sehingga, bentuk yang indah, suara yang merdu, bau yang wangi semerbak, rasa yang enak dan nikmat, dan sentuhan yang empuk dan halus akan menjadi godaan paling tidak bisa ditolak oleh umat manusia.

Itulah mengapa orang menghalalkan segala cara untuk mencapai/menikmati godaan-godaan ini tanpa berpikir bagaimana akibatnya pada masa yang akan datang. Inilah yang dinamakan dengan nafsu (*tanha*).

Sebagai contoh, aku punya mantan pacar yang gemar memakai parfum dengan merek XY. Tiga tahun kisah cinta kita habiskan dan dia tidak pernah mengganti parfumnya sehingga alam bawah sadarku merekam bau parfum XY ini sampai hafal. Nah, hari ini, mungkin sudah sepuluh tahun jadinya dengan masa-masa berpacaran itu, aku bertemu seorang wanita di pusat perbelanjaan dan kebetulan sekali hidung saja menangkap bau parfum XY tersebut (*kontak/phasso*). Karena dulu kami berpisah dengan cara yang tidak baik-baik, masih ada rekaman tidak menyenangkan di memoriku tentang dia. Maka, kontak aku dengan bau parfum XY itu akan membuatku membenci seorang wanita yang tak berdosa di pusat perbelanjaan tersebut (*perasaan/vedana*). Efeknya apa? Aku menjadi ingin segera pergi dari situ karena traumaku.

Atau, aku bisa merencanakan untuk mencelakai wanita tersebut, saking negatifnya perasaanku padanya (keinginan/nafsu/*tanha*).

Sehingga, prosesnya menjadi:

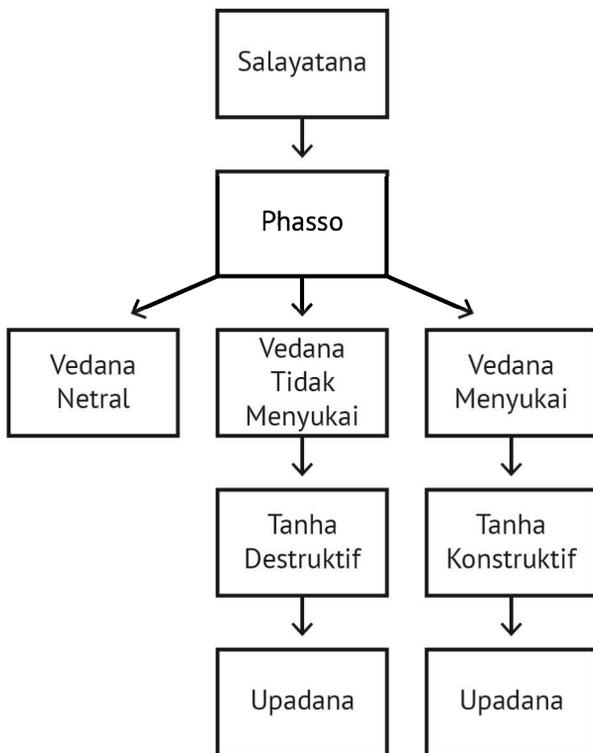


Gambar 2. Proses mental dari enam indra hingga terbentuknya nafsu keinginan.

Secara menakjubkan proses pada gambar 2 di atas terjadi dalam sepersekian detik. *Autorun*. kamu mungkin hanya melihat gambar es krim di sebuah majalah, tetapi tiba-tiba kamu menjadi merajuk dan menginginkan es krim sebegitunya. Atau, kamu mungkin hanya sekelebat berpapasan dengan cowok *macho* yang terlihat seksi dengan beberapa kancing bajunya terbuka, namun tiba-tiba ada gairah nafsu seksual yang muncul di dalam dirimu. Sekarang kamu sudah mengerti mengapa.

Kamu mungkin tidak bisa mengontrol keinginanmu, tapi kamu bisa mengontrol reaksi perasaan kamu yang tiga jenis tadi. Bilamana perasaan netral atau damai timbul, seberapa besar godaan pun tidak akan mampu membuat kamu bergeming. Ritual agama biasanya akan membuat kamu dalam keadaan yang tenang sehingga kamu dapat

dengan bijak menempatkan semua kontak indra kamu ke dalam perasaan yang tenang.



Gambar 3. Proses mental dari enam indra hingga terbentuknya kemelekatan.

Selanjutnya, **nafsu keinginan yang menggebu-gebu pada akhirnya akan mengakibatkan hadirnya rasa ingin menguasai dan serakah pada diri kita.** Kamu menjadi benar-benar mencengkeram erat objek yang kamu inginkan tersebut sampai tak ingin lagi terpisah darinya.

Inilah yang disebut dengan kemelekatan (*upadana*). Lalu, kemelekatan ini sangat berbahaya, karena sebagian besar orang akan menjadi tidak bijaksana ketika objek kemelekatannya hilang dan pergi.

Misalnya, kamu terlalu sayang dengan pasangan kamu. Suatu saat pasangan kamu meninggalkan kamu dan kamu merasa dunia runtuh begitu saja. Rasa melekat inilah yang menyebabkan rasa sakit yang teramat sangat. Aku pernah merasakannya juga. Waktu itu aku mencintai seorang wanita. Namun, salahku memang, mungkin bisa dikatakan bahwa aku terlalu mencintainya kala itu. Sehingga, kebodohan melingkupiku dan rasa sukaku berubah menjadi kemelekatan. Dan, seperti yang sudah bisa ditebak, ketika dia tidak mau lagi melanjutkan kisah asmara kita, aku pun terpuruk dan sakit hati. Ulu hatiku seperti sesak. Itu adalah sebuah momen yang takkan pernah kulupakan.

**Mungkin kamu juga  
mempunyai kisah seperti  
itu, bukan? Ya. Itulah  
kemelekatan.**

Nah, itulah sebenarnya proses kognitif atau proses mental yang terjadi di kesadaran kita semua. Bisa saja

ini hanya reaksi impuls-impuls antarsinapsis di otak kita atau mungkin ini hanya reaksi biokimia semata. Namun, itulah diri kita. Tubuh fisik ini dijalankan oleh impuls-impuls kesadaran yang timbul tenggelam dengan cepat dalam sepersekian detik.

Yang harus kita, aku, dan kamu lakukan hanyalah menyadari bahwa pikiran kita itu melesat dan tak terkontrol. Namun, saat kita benar-benar meniatkan diri untuk mengontrolnya, hidup kita tentu saja akan lebih baik. Sebab, kita membuat filter khusus pada perasaan-perasaan kita yang negatif sehingga tidak berujung pada kemelekatan-kemelekatan kita terhadap dunia dan seisinya. Aku pernah menyebut bahwa kemelekatan itu adalah awal penderitaan kamu.

## B. Ego adalah Hambatan Utama

Nah, bagaimana dengan ego?

Mengenal ego akan lebih mendalam seperti kita mengulang kembali apa yang sudah disampaikan oleh Sigmund Freud. Kita semua tahu, beliau ini mendefinisikan ego dengan cukup jelas dan lengkap dengan bagian-bagian ego yang lainnya, seperti *id* dan *superego*. Tentu saja banyak pengertian tentang ego.



Namun, di buku ini aku membuat definisi sendiri untuk ego bahwa, ego adalah keakuan. Sedari kecil kita dibentuk oleh lingkungan kita untuk menyadari ego kita dalam bentuk yang paling awal—nama. Iya, nama kita adalah bentukan ego paling awal.

### *Namaku Sony.*

Di sini kesadaran kita mulai melekatkan kata Sony dengan pikiran kita. Sehingga, makin lama, mulai dari anak-anak, kita dilatih untuk terpanggil ketika ada seseorang memanggil nama kita. Kita datang dengan senang hati, ketika nama kita diserukan. Kita tidak sadar bahwa sebenarnya nama itu mengganti jiwa kita yang awalnya tanpa nama. Waktu demi waktu kita menjadi marah jika orang lain tidak mengucapkan nama kita dengan benar. Atau, kita juga merasa marah ketika orang lain menambahkan kata-kata tertentu atau mengganti nama kita dengan nama lain yang berkonotasi negatif. Kemudian, kita belajar untuk mengkonfrontasi orang yang mengejek kita tersebut. Begitulah seterusnya.

Kemudian sampailah kita ke tatanan sekolah dasar dan guru kita gemar sekali memberi tugas kita membuat karangan.

Aku Sony. Aku tinggal di Yogyakarta. Rumahku dekat Selokan Mataram. Ibuku seorang wirausaha. Ayahku seorang kontraktor.

Begitulah kita mulai membuat turunan atas ego kita dengan menambahkan kata ganti orang pertama pada setiap kata benda yang berhubungan dengan kita. Perlahan-lahan kita belajar untuk memakmurkan ego kita menjadi lebih tinggi lagi.

Bukuku.

Bajuku.

Pacarku.

Uangku.

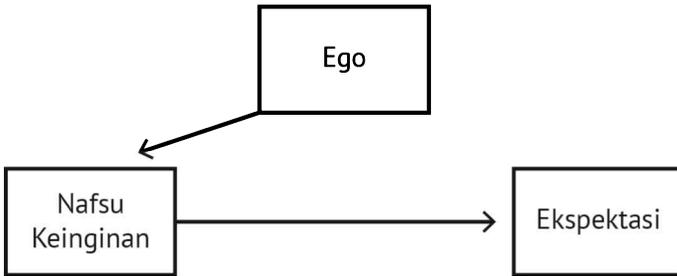
Anakku, dan masih banyak lagi.

Segala sesuatu yang kita hasilkan dengan jerih payah kita sendiri pasti di dalamnya akan melekat ego kita yang paling besar. Misalnya saja, untuk mendapatkan pacar, aku perlu bersusah payah terlebih dahulu. Berapa banyak nilai harta benda yang keluar untuk dia. Berapa banyak waktu yang tercurah hanya untuk dia. Berapa stigma-stigma yang harus melekat kepadaku hanya karena aku lebih memilih untuk bercengkerama dengannya lebih sering daripada orang lain. Seberapa sering aku harus mengantar dan menjemputnya kembali

padahal jarak rumahnya jauh sekali. Tentu saja banyak sekali perjuangan dan pengorbananku untuk mempunyai pacar. Oleh karena itu, ketika “pacarku” kemudian memilih untuk mengakhiri hubungannya denganku dan aku menjadi limbung dan jatuh. **Itulah jebakan ego yang sudah pasti membuat kita teperdaya dan ceroboh dibuatnya.**

Nah, bayangkan saja, bilamana ego kita yang sudah tinggi harus dibenturkan dengan nafsu yang tidak terkontrol. Maka, tentu saja kemelekatan akan kerap terjadi di hidup kita ini. Semua fase kognitif yang terjadi di dalam kesadaran itu akan seperti masuk ke lajur jalan tol yang tanpa hambatan, karena semuanya diloloskan begitu saja.

Seperti yang sudah aku jelaskan, “ingin” dan “berharap” itu akarnya sama, yakni ego dan kontak antara perasaan dan objek yang dirasakan. Semakin besar ego kita, maka perasaan itu akan menjadi nafsu yang tak terkontrol, baik itu nafsu positif maupun nafsu negatif. Jadi, sudah jelas bahwa ego adalah sebuah hal yang dibutuhkan untuk mempercepat terjadinya nafsu keinginan. Ketika nafsu keinginan kita sudah besar ditunjang dengan ego kita, ini akan menjadi ekspektasi atau pengharapan.



Gambar 4. Perbedaan antara rasa ingin dan ekspektasi.

Sehingga, ketika kita berekspektasi atau berharap, sebenarnya kita sedang memasang ego kita untuk turut bermain dalam permainan yang kita ciptakan sendiri. Misalnya, kamu ingin makan di Warung Pak Lanjar, karena kamu dengar makanan di sana enak. Kontak indra pendengaran dan indra-indra lain kamu menyimpulkan bahwa makan di Warung Pak Lanjar pasti akan enak, karena orang lain berpengalaman demikian. Kemudian, ego kamu membangun keakuan-keakuan yang diperlukan, misalnya makananku, minumanku, dan aku-aku lainnya. Kemudian, *boom*, kamu membentuk dunia imajinasi kamu sendiri yang berisi bayang-bayang dan ilusi bahwa makan di Warung Pak Lanjar sudah pasti akan enak. kamu menjadi penulis skenario kamu sendiri.

**Sayangnya, things never  
go to happen as it is.**

## C. Berekpektasi Rendah

Tentang ekspektasi sebenarnya sudah pernah aku jelaskan di bukuku sebelumnya, yakni *Penuh*. Intinya, melakukan segala sesuatu tanpa ekspektasi berarti membiarkan semesta membuat dan menentukan apa yang terbaik bagi kamu. Itulah arti ekspektasi dalam rangka memenuhi diri sendiri dengan air keikhlasan, maka kita tidak lagi menuntut macam-macam. Serahkan semua pada roda-roda kehidupan yang bergulir. Kita adalah ikan-ikan di dalam akuarium yang semestinya memanfaatkan air yang ada dan oksigen yang terdifusi di dalamnya dengan sebaik-baiknya. **Bukan karena kita sibuk mengamati orang lain yang berada di luar akuarium, akhirnya pandangan dan persepsi kita dibutakan dengan apa yang sudah ada dan justru meminta lebih.<sup>2</sup>**

Tekankan pada diri kamu bahwa akan ada sebuah hikmah atau pembelajaran untuk setiap aksi yang kamu pilih. Ya, tepat seperti hukum Newton. Setiap aksi akan selalu diikuti oleh reaksi. Dalam domain fisika, reaksi yang timbul akan selalu berlawanan dengan aksi yang diberikan. Sedangkan dalam domain psikologi, reaksi yang timbul bisa apa saja. Sebut saja Udin, seorang tukang bangunan yang tidak pernah absen dan selalu datang tepat waktu di area proyek bangunannya. Dia

---

<sup>2</sup>(Adams, 2019).

ramah dan selalu menuruti kemauan majikannya, apa pun itu. Karena kerajinannya itu, pada suatu ketika majikannya memberinya sebuah hadiah yang walaupun sederhana namun membantu hidupnya dan keluarganya. Sebaliknya, sebut saja si majikannya itu bernama Joshua. Dia memang baik hati dan membuka kesempatan kerja pada orang-orang yang ada di sekitarnya. Namun, pada suatu ketika ambisinya mengalahkan akal sehatnya dan dia menggunakan pekerjanya dengan tidak bijak. Dia menyuruh salah satu karyawannya untuk mencuri sesuatu. Selain itu, karena emosi berlebihan, dia tidak memberikan hak pekerja yang dia anggap tidak becus bekerja. Sehingga, si pekerja tersebut terlunta, karena sumber keuangannya disandarkan di perusahaan sang majikan.

**Alhasil, pada suatu ketika terjadi hal-hal yang merugikannya, misalnya kebakaran atau dikasuskan oleh perusahaan lain. Mekanisme semesta itu adil seadil-adilnya<sup>3</sup>.**

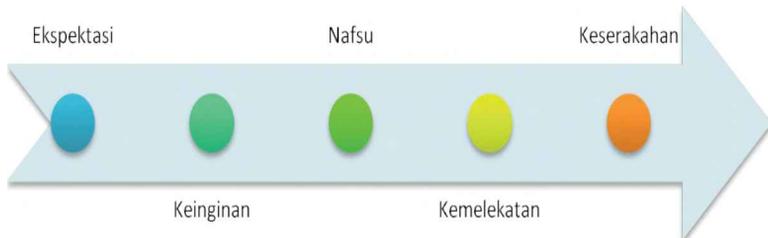
Dagpo Rinpoche pernah berujar, “Masalah terbesar saat ini adalah keserakahan. Banyak orang mengumbar keinginan, terlalu egoistis, hanya memikirkan diri sendiri, kelompok sendiri, bangsa sendiri,” ujarnya. Keserakahan menyebabkan perebutan kekuasaan dan

---

<sup>3</sup>*Ibid.*

upaya mempertahankannya dengan cara apa pun. Padahal, satu-satunya jalan bagi mereka yang berada di puncak adalah turun. Kekuasaan tidak abadi. Meski begitu, tak mudah memberikan pemahaman itu kepada mereka yang berkuasa, kecuali mereka mengalami persoalan besar dan mulai berpikir apa yang terjadi. Dia pun mengingatkan, “Keserakahan membuat orang tidak bahagia, karena tak ada yang benar-benar bisa memuaskan. Selalu mau lebih dan lebih tak pernah ada batasnya. kamu akan terus khawatir dan menderita.” Keserakahan bersama kemarahan dan kebodohan batin adalah racun mental, penyebab berbagai persoalan besar di dunia, seperti perang dan ketidakadilan.<sup>4</sup>

Kemudian aku pun membuat baganku sendiri yang bentuknya seperti gambar di bawah ini:



Gambar di atas merepresentasikan diagram aliran kesadaran manusia menurut hasil pengamatanku. Setidaknya itu adalah apa yang kurasakan sendiri.

<sup>4</sup><http://buddhazine.com/membaca-pesan-dagpo-rinpoche/>.

Coba kita membuat alur sebagai contoh. Mungkin lumrah pada dasarnya seorang ibu mencintai keluarga dan anak-anaknya, namun sejatinya, mencintai secara berlebihan akan membuat kita menderita di masa depan, saat mereka pergi meninggalkan kita. Misalnya saja, kita bangun skenario untuk para ibu:

### **Ekspektasi:**

Aku ingin mempunyai anak yang lucu dan sukses di masa tuanya nanti.

### **Keinginan:**

Setelah terlahir dari rahim sendiri, aku sangat mencintainya. Aku ingin dia mendapatkan perawatan terbaik, nutrisi terbaik, dan pendidikan terbaik. Segala yang terbaik hanya untuk anakku.

### **Nafsu:**

Aku tidak mau anakku bergaul dengan orang yang aku nilai tidak pantas bagi dia. Anakku tidak boleh jajan sembarangan, nanti jatuh sakit. Anakku bagaimanapun caranya harus menjadi juara satu di kelasnya.

### **Kemelekatan:**

Aku tidak peduli apa yang terjadi pada anak orang lain, yang penting anakku sukses. Aku tidak ingin berpisah

dengan anakku, karena perjuangan mengandungnya selama sembilan bulan sungguh berat. Dia adalah darah dagingku. Sudah sepantasnya orang-orang menghargai anakku karena dia adalah anakku.

### **Keserakahan:**

Aku tidak ingin melepaskan anakku pada siapa pun. Bahkan, kepada orang yang telah banyak membantuku. Aku ingin menjadi penguasa atas nasib anakku. Sukses si anak adalah bayangan sukses yang tidak pernah bisa kuraih. Kalau ada yang mengganggu kesuksesan anakku, aku tidak segan-segan akan mengabisinya.

*Nah, kemudian apa yang dimaksud dengan berekspektasi rendah?*

Berekspektasi rendah terjadi karena kamu dapat mengontrol level ego kamu. Walaupun, kamu belum dapat memilahnya untuk tidak masuk ke dalam kesadaran kamu. Alih-alih berekspektasi tinggi terhadap sebuah hal atau kejadian yang akan terjadi, kamu memilih untuk menurunkan harapan kamu. Sebagai contoh, kamu sedang ikut tes TOEFL untuk mengukur level penguasaan bahasa Inggris kamu. kamu justru memasang ekspektasi:

“Oh, aku dapat sekor 450 saja sudah

Alhamdulillah deh.”

“Semalem aku nggak sempet belajar banyak, mungkin skor 500 sudah amazing buatku.”

Memang, ada sisi positif sedikit dari berekspektasi rendah. Yakni, bilamana hasil yang keluar memang benar-benar rendah, hati dan mental kamu sudah siap untuk menerimanya. Hal ini akan jauh lebih baik daripada berekspektasi terlalu tinggi. Sayangnya, lama-kelamaan kamu terbiasa dengan hal ini dan efeknya kamu terbiasa mengafirmasikan kegagalan bagi diri kamu sendiri.

“Ah, paling juga gak keterima kok.”

“Ah, paling juga dia yang bakal kepilih jadi duta merek Warung Pak Lanjar.”

Sebelumnya, coba perhatikan gambar di bawah ini. Kebetulan sekali aku mendapatkan gambar ini di linimasa Twitter.

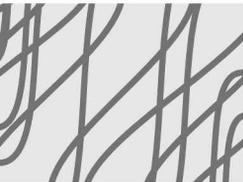


Gambar 5. Ekspektasi (sumber akun Twitter @lilbitchy).

Gambar di atas adalah ilustrasi keadaan yang paling sesuai menurutku. Di situ terlihat dua anak bermain perosotan/seluncuran dari dua arah yang berbeda, namun ujungnya sama. Gambar itu menunjukkan bahwa apa pun ekspektasi kita, ujung-ujungnya hanya satu, yakni kekecewaan. Berbeda dari yang sekadar ingin tanpa ego, biasanya keinginan itu hanyalah wacana yang bisa diusahakan untuk diwujudkan, namun juga bisa saja menguap ke udara.

Seperti yang aku bahas sebelumnya, jarang orang bisa sampai pada kondisi di mana mereka dengan kerelaan hati mereka dapat berekspektasi rendah. Lazimnya orang yang begini sudah mengalami asam garam kehidupan dahulu sehingga ada kesadaran untuk menurunkan ego mereka.

Gambaran ekspektasi seperti ini juga sering terjadi di lingkup keluarga. Lihat saja, banyak orangtua yang memaksakan anaknya untuk menjadi ini dan itu sesuai dengan harapan-harapan mereka. Hanya karena orangtua sukses menjadi dokter, si anak harus melangkahi jejak yang sama. Hanya karena orangtua adalah pebisnis andal, si anak pun harus menguasai manajemen keuangan dan manajemen personalia agar suatu hari nanti dia dapat melanjutkan legasi ayah dan ibunya untuk memimpin dan memanajemen sebuah perusahaan yang sudah turun-temurun mengalir di keluarga.



**Maka, ekspektasi orangtua model begini ini nantinya yang akan menjadi satu *branch* kasus pembahasan tersendiri di dunia *self-improvement*, yakni *toxic parenting*.**

Dalam keadaan keluarga yang sudah lebih kecil skala ego orangtuanya, si anak akan dibebaskan untuk memilih apa yang digemarinya. Jika sang anak gemar menyanyi,

orangtuanya akan selalu mendukung apa pun yang dia lakukan untuk mewujudkan mimpinya, termasuk memfasilitasinya dengan kursus-kursus teknik vokal yang baik. Kadang, ketakutan terbesar orangtua adalah bahwa si anak tidak bisa sukses karena menghakimi bahwa sebuah hobi tertentu tidak menghasilkan banyak uang dibandingkan dengan hal lain yang sudah terbukti ada uangnya.

Aku ingin bercerita tentang apa yang terjadi dalam keluargaku. Keluargaku adalah keluarga yang tidak memaksakan apa pun kepadaku, asalkan aku dapat hidup layak. Mereka tak pernah mempermasalahkan tatkala aku memutuskan untuk tidak bekerja di bidang yang sama dengan apa yang didapatkan di bangku kuliah. Tentunya mereka merasa bahwa yang menjalani hidup itu ya si anak, mereka tidak pernah membahas kenapa aku kemudian beralih menjadi penulis. Sebelumnya sewaktu bekerja sebagai guru pun mereka juga tetap mendukung. Adikku memutuskan untuk *drop off* dari kuliahnya pun juga tidak menjadi masalah yang super besar yang penuh emosi. Ya, mungkin aku beruntung berada di keluargaku sekarang.

Berbeda cerita tentang temanku. Dia didikte untuk menjadi PNS sehingga dia berkali-kali ikut tes penerimaan PNS sampai sebegitunya. Sisi positifnya sih, dia senang

dengan pekerjaan itu. Mungkin karena ia melihat bahwa orangtuanya sukses dengan cara demikian. So, dalam hal ini ekspektasi orangtua bisa jadi menjadi sebuah hal yang konstruktif bagi anak yang memang ada *passion* ke arah sana.

## D. Berharap vs Berambisi

Ambisi adalah kekuatan dan keteguhan kita untuk mewujudkan sebuah keinginan. Tak ada salahnya menjadi orang yang ambisius, asal ke arah yang baik. Sayangnya, tidak segampang itu, *Ferguso!* Orang yang ambisius biasanya cenderung memiliki sifat menggebu-gebu alias tak sabaran dan juga sering mengabaikan aspek-aspek lain, karena hanya fokus pada tujuannya saja.

Kemudian, aku iseng-iseng mengetik kata ambisi di Twitter, dan aku dapatkan sebuah utas dari @arman\_dhani yang sebagian awalnya seperti berikut:





Gambar 5. Utas Twit tentang ambisi (sumber akun Twitter @arman\_dhani) kelanjutannya dapat disimak langsung di Twitter beliau.

Dari utas tersebut dapat disimpulkan bahwa Mas Dhani sedang ngobrol dengan temannya membahas tentang ambisi. Ia beropini bahwa hidup tanpa ambisi itu adalah hidup medioker. Aku setuju sekali dengan premis Mas Dhani bahwa hidup dengan target akan dihantui ketakutan-ketakutan yang belum terjadi (*overthinking*,

*insecurity*, dan sebagainya). Ini juga *relate* sekali dengan apa yang terjadi padaku sendiri. Umur 30 tahun, namun aku tidak punya tabungan ini itu, tidak punya tabungan untuk cicilan rumah, bahkan belum menemukan jodoh. Hidup dari gaji ke gaji tanpa simpanan—tepat sekali. Aku terlalu menikmati hidup ini sehingga tiba-tiba sudah memasuki tahap paruh baya. Mas Dhani bilang bahwa ya ini yang memang harus terjadi kepadanya. Saat muda dihabiskan untuk berpetualang, untuk menempuh segala mara bahaya sehingga tidak adalagi kesempatan untuk menabung dan menabung. Itulah hidup medioker.

Aku pun merasa sama. Teman-temanku pasti sudah punya tabungan berjangka, sudah membeli rumah yang tidak cukup satu kemudian menyewakan beberapanya untuk diuangkan lagi begitu terus tanpa pernah berhenti. Teman-temanku yang lain juga sudah mempunyai istri dan anak-anak yang menghiasi keluarga mereka dengan ingar-bingar kebahagiaan. Namun, ketika mereka mengusahakan untuk menjadi seperti itu, aku justru menikmati setiap granit-granit kehidupanku dengan cara yang manis. Aku berkelana ke luar negeri sendiri. Aku menemui mara bahaya di atas langit Phuket, di laut-laut Teluk Nusa Dua, aku menghabiskan waktu untuk menghampiri banyak kota dan bertemu orang-orang yang baik, belajar sejarah, belajar tentang keyakinan, belajar tentang toleransi, dan hal-hal lain yang bisa jadi

orang lain tidak temui, karena mereka sibuk berambisi untuk memenuhi cita-citanya. Ya, sekali lagi hidup adalah pilihan, bukan? Tapi aku merasa pemikiran Mas Dhani di atas benar-benar *relate* denganku.

Persepsi orang di luar sana yang berambisi akan dihabiskan dengan perasaan heran. Mereka heran karena orang bisa setenang itu menjalani hidup, padahal seharusnya mereka mengkhawatirkan masa depan mereka, keuangan mereka di masa depan, ada atau tidaknya rumah, kesehatan, dan lain-lain. Semua pola pikir itu sah-sah saja, selama mereka mengerti dan sadar melakukannya.

Satu hal yang menjadi pemungkas utas Mas Dhani adalah:

Hidup bukan pacuan. Tak apa belum punya capaian saat 30. Hidup tak berakhir hanya karena kamu melajang. Kamu tak perlu mendengar omongan setiap orang. Kamu tak punya kewajiban untuk disukai semua orang. Jalani hidup yang kamu suka. Dan yang paling penting: cintai dirimu sendiri.

—@arman\_dhani

\*\*\*

Manusia hidup berbeda-beda, dengan persepsi yang berlainan, dan dengan proses hidup yang tidak sama pula, maka benar yang dikatakan oleh Mas Dhani, bahwa hidup itu bukan pacuan. Kita bukan kuda pacuan yang diharapkan bersaing satu dan yang lainnya. Kita, manusia, bukanlah robot yang siap untuk melakukan apa saja demi mewujudkan impian kita, termasuk menghalalkan segala cara untuk membuat impian kita sempurna dan instan.

Coba kita lihat reaksi warganet:

*Makasih mas sudah mengingatkan. Hidup memang bukan untuk berpacu. Toh ujungnya juga yang pasti hanya kematian...*

**-@nikoraha**

Aku begitu *haahaa...*

*Aku lihat sepupu kerja keras bahkan liburan kudu bawa laptop, cuti terbatas demi namanya karier. Aku memutuskan untuk jadi yang biasa aja, liburan bebas liburan, ada target tapi bukan target adiluhung.*

**-@Rukyubi17**

*Makasiii kak udah sangat amat mewakili ketika aku yg blm punya plan apapun di usia menuju 30, malah justru diketawain dan dinyinyirin hahahahaha. Love!*

**- @mandskiw**

Tapi juga ada yang masih tetap ingin berambisi walau sampai titik tertentu:

*Menurut sy perlu titik kesuksesan yang harus dicapai dulu mas, kebebasan finansial, nanti setelahnya juga banyak yg pengen "hidup" spt yang mas maksud. Jadi dermawan itu membahagiakan diri.*

**- @earth999 -**

*Uda pernah ngalamin hidup setenang mungkin gamau punya hutang, jajan kesono kmari bisa pulang ontime, istirahat waktu tidur lebih dari cukup awal" bahagiannya, yg lain sibuk mikirin target hidup kita lenggang lenggang, sekarang" menyesal sendiri karna hidup tenang juga membosankan.*

**- @AmaliaLheed**

Apa pun itu, pasti ada dualisme. Ada orang yang sependapat dengan kita, pun ada orang yang tidak sependapat dengan kita. Maka, lakukanlah apa yang menurut kamu tepat sesuai dengan insting atau kata hati kamu. *Plus*, pahami risikonya—bahwa setiap pilihan hidup akan membawa kamu ke dalam risikonya masing-masing. Tidak perlu mengeluh, ‘kan kamu yang memilih.

## E. Berhenti Berharap adalah Sebuah Kekalahan?

Tentang kalah dan menang sebenarnya telah aku bahas di bukuku yang sebelumnya, *Penuh*. Banyak orang mendefinisikan kalah secara denotatif saja—secara makna lahiriah. Kalah ya pasti menyangkut

sebuah permainan, sebuah pemilihan presiden, sebuah kontes kecantikan dan pencarian bakat, sebuah kesalahan berinvestasi, sebuah pertaruhan, dan sebagainya. Kalah terdualisme dengan menang sehingga kita hidup dengan dua sisi tersebut. Orang yang depresi biasanya adalah orang yang tidak bisa menerima kekealahannya.



Coba ingat kembali bagaimana serunya pertarungan antar kubu pendukung pemilihan presiden 2019 kemarin. Sampai-sampai orang-orang dibutakan mata hatinya hanya untuk kemenangan. Berapa banyak keluarga yang retak hanya karena perbedaan pandangan tentang pilihan presidennya. Berapa banyak sahabat yang menjadi musuh hanya karena berbeda partai. Inilah bahaya dikotomi dualisme, apalagi ketika objeknya terkutubkan—atau menjadi sangat fundamental perbedaannya. Coba lihat setelah proses pemilihan selesai, berapa banyak orang depresi gara-gara melihat apa yang didukungnya kalah.



**Apakah proses kalah dan menang ini tidak menjadi pelajaran bagi mereka? Tidak, karena ego mereka belum diturunkan. Mereka masih ingin, ingin, dan ingin. Mereka masih berekspektasi untuk menang, entah dengan cara apa pun, termasuk membawa isu-isu yang sebenarnya tidak patut dibawa.**

Dengan nadayang sama, orang yang berambisi berlebihan biasanya telah mempersiapkan ruang di pikiran mereka untuk menang dan merayakan kemenangannya tersebut. Mereka pasti beranggapan bahwa orang yang tidak berusaha keras (atau berambisi) dalam hidupnya adalah sebuah kecelakaan sejarah karena dapat mengantarkan mereka ke dalam jurang kekalahan. Atau dengan bahasa lain, berhenti berharap adalah sebuah kekalahan. Benarkah demikian?

Aku dengan sangat iseng menanyakan pertanyaan di atas di halaman Quoraku<sup>5</sup> dan hasilnya adalah sebagai berikut:

*Ngga ko... Dari berhenti berharap kamu bisa bebas memikirkan yang lain. Dari berhenti berharap kamu bisa punya harapan yang baru. Dari berhenti berharap kadang kamu dapat jawaban dari segala pengharapan yang kamu hentikan. Gitulah kira-kira.*

**- Ayu Gantari.**

*Menurutku ketika orang memutuskan berhenti berharap adalah ketika orang itu secara cerdas mengetahui situasi bahwa 90% tidak memungkinkan untuk melangkah lebih jauh. menurutku itu bukanlah suatu kekalahan, itu merupakan sebuah proses dalam mengembangkan diri untuk menjadi lebih baik lagi dan ketika menemukan kondisi hal yang serupa orang itu akan dapat melangkah lebih baik dan lebih baik lagi. Semoga membantu.*

**- Agus Raja.**

---

<sup>5</sup>[https://id.quora.com/unanswered/Apakah-berhenti-berharap-adalah-sebuah-kekalahan.](https://id.quora.com/unanswered/Apakah-berhenti-berharap-adalah-sebuah-kekalahan)

Menurutku, jika yang dimaksud dengan kalah secara lahir, bisa jadi memang iya. Memang kita tidak mempunyai banyak harta dan takhta, karena kita tidak berekspektasi atau berambisi untuk mengejanya. Namun, di sisi lain, kita lebih tenang secara batin dan itulah kemenangan yang lain. Ada sisi lain yang orang lain tidak tahu jika kita kalah secara fisik. Pada dasarnya, jika kita menerima kekalahan kita dengan baik, itulah kemenangan yang sesungguhnya. Ya, walaupun kemenangan ini secara hitam dan putih tidak bisa didokumentasikan atau digantungkan di dinding layaknya kemenangan lahiriah. Justru kemenangan batin seperti inilah yang akan membuat kamu bahagia.

Karena apa pun yang terjadi terhadap diri kamu, ya kamu akan selalu bahagia. Dari kekalahan kita belajar untuk bertumbuh dan mendewasakan diri. Maka, mereka yang tidak pernah kalah selama hidupnya pada suatu saat nanti di linimasa kehidupan akan merasa sakit yang teramat dalam, ketika mereka mengalami kekalahan.

Aku pernah mengalami kekalahan yang rasa sakitnya masih aku ingat sampai sekarang. Itu terjadi saat UN SMP zaman dahulu. Bukan bermaksud menyombongkan diri, namun dahulu aku bersekolah di SMP favorit di kotaku. Sejurus dengan itu, persaingan individual itu sangat terasa sekali di sekolah itu. Setiap hari adalah

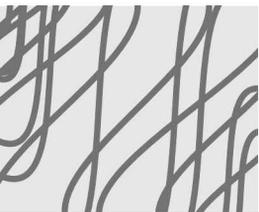
perang Baratayudha. Semua orang entah bagaimana caranya mempersiapkan dirinya dengan baik, termasuk membekali diri dengan les dan tambahan pelajaran di luar sekolah. Sekolahku memberikan sistem yang unik, yakni pada jam pelajaran kesembilan dan kesepuluh, siswa tingkat akhir harus berpindah kelas ke kelas sesuai dengan *ranking*-nya. Jadi, setiap dua minggu sekali, kami dites dan hasilnya menentukan kelas kami. Di situ aku sudah sangat percaya diri karena *ranking*-ku secara global sudah cukup baik. Aku belum pernah menelan pil kekalahan sebelumnya sehingga aku rasa semuanya akan berjalan sesuai dengan apa yang kuharapkan. Yakni, minimal bisa memperoleh peringkat antara 41-120 sudah sangat puas.

Namun, yang terjadi tidak seperti apa yang kuharapkan. Aku kecewa setengah mati. Rasa-rasanya aku sudah mempratikkan semua yang kupelajari dari les belajarku dengan metodenya yang cemerlang. Rasa-rasanya aku sudah merangkum semua buku pelajaran dan mengasingkan diri agar tidak terdistraksi oleh siaran televisi. Ya, aku harus puas bersemayam di peringkat 297 dari 420 siswa. aku tidak bisa menyembunyikan kekecewaanku dan hari itu semacam runtuh harapan aku.

Semua orang pasti punya cerita yang demikian, bukan?

Namun, kalau dipikir-pikir lagi, dengan mendapatkan nilai yang buruk di bawah rata-rata teman-temanku di SMP itu, aku akhirnya harus masuk SMA yang hampir tidak ada alumni SMP-ku sebelumnya. Kalau pun ada itu hanya satu dua saja—tidak banyak. Kisah SMA tentu saja berbeda. Di SMA, aku dipercaya untuk mewakili sekolah mengikuti pertukaran pelajar ke Mataram, Nusa Tenggara Barat selama satu bulan lebih. Di sini aku menemukan kesimpulan bahwa, ada kok kemenangan lain yang bisa dicapai dengan terlebih dahulu menyadari kekalahan kita.

Ini menjadikan aku lebih santai lagi menghadapi perjalanan akademisku di SMA. Tes masuk ke perguruan tinggi tidak lagi menjadi seambisius zaman SMP dahulu. aku mulai merendahkan ekspektasi aku dan *voila*, aku masuk UGM juga—walau sebenarnya aku sudah menyiapkan rencana-rencana lainnya juga bilamana UGM tidak menerimaku waktu itu.



**So, bagi mereka yang sudah tak berharap banyak dalam hidup ini. Kalah memang bukan orientasi mereka lagi, karena mereka menang setiap saat. Mereka pasti akan mengalami kebetulan-kebetulan yang terasa ajaib dan garib bagi mereka.**

## F. Berhenti Berharap adalah Sebuah Seni

*Aku pulang tanpa dendam*

*Kuterima kekalahanku*

*Aku pulang tanpa dendam*

*Kusalutkan kemenanganmu, woo*

### **Sheila On 7 – Berhenti Berharap**

Ah, jadi ikutan galau kalau nyanyi lagu ini. *Well*, berbicara tentang seni, ternyata berhenti berharap bisa juga dimasukkan sebagai sebuah seni. Seni mengandung keindahan. Seni pun dapat dinikmati oleh kontak-kontak indra kita. Berhenti berharap pun sebenarnya bisa dinikmati oleh indra-indra kita, tentunya jika kita tahu caranya. Jika ego masih banyak, ya berhenti berharap bukanlah sebuah seni, melainkan sebuah keterpaksaan saja.

Ada temanku yang kadang menceletuk seraya tidak percaya bahwa ada *lho* orang yang bisa bertahan dengan cara hidup tanpa harap.

“Apaan sih hidup kok mengalir. Hidup ya kudu banyak target... bla bla bla...”

Coba lihat kisah dua pencetus teori evolusi yang begitu terkenal, yakni naturalis Inggris Alfred Russel Wallace dan siapa yang tidak kenal, Charles Darwin. Nama Wallace terkenal di Indonesia karena digunakan sebagai garis batas tipe fauna di Indonesia bagian barat dan Indonesia bagian timur.

Kalau ditanya ke orang-orang tentang siapa yang mencetuskan teori evolusi, jawabannya akan padu, Charles Darwin. Padahal Wallace-lah sebenarnya yang pertama kali mengemukakan gagasannya pada 1858. Wallace bekerja di seluruh dunia mengumpulkan bukti untuk mendukung teori evolusinya. Ia terkenal karena mempelajari pewarnaan peringatan pada hewan, salah satu contohnya adalah kupu-kupu akup burung emas (*Ornithoptera croesus*), serta teori spesiasinya<sup>6</sup>. Setelah berbagai penelitian dan penemuan zoologi, Wallace mengajukan teori evolusi yang cocok dengan ide-ide yang bahkan belum dipublikasikan dan dirahasiakan oleh Darwin selama hampir 20 tahun. Hal ini mendorong Darwin untuk mengumpulkan gagasan ilmiahnya dan berkolaborasi dengan Wallace. Mereka menerbitkan ide-ide ilmiah mereka secara bersama-sama pada 1858.

---

<sup>6</sup>(bbc.co.uk)m

Selama bertahun-tahun, beberapa orang mempertanyakan dua jenis teori ini. Pada awal 1980-an, dua buku, satu ditulis oleh Arnold Brackman dan satu lagi oleh John Langdon Brooks, bahkan menyarankan bahwa telah ada konspirasi untuk merampok penghargaan Wallace yang sebenarnya, tetapi Darwin sebenarnya telah mencuri ide kunci dari Wallace untuk menyelesaikan teorinya sendiri. Klaim-klaim ini telah diperiksa secara terperinci oleh sejumlah ahli yang tidak merasa yakin<sup>7</sup>. Namun, setelah Wallace kembali ke Inggris pada 1862, ia menjadi salah satu pembela paling gigih dari karya Darwin, *On the Origin of Species*. Dalam satu insiden pada 1863 yang sangat membuat Darwin senang, Wallace menerbitkan makalah pendek *Remarks on the Rev. S. Haughton's Paper on the Bee's Cell, and on the Origin of Species* untuk membantah makalah oleh seorang profesor geologi di Universitas Dublin yang mengkritik tajam komentar Darwin di dalam bukunya tentang bagaimana sel lebah madu heksagonal dapat berevolusi melalui seleksi alam.

Nah, aku melihat di sini, Wallace adalah sosok yang sangat tidak berharap apa pun dari apa yang sudah dia lakukan. Seorang jurnalis yang mengagumi Wallace, Aristides Katoppo berkata bahwa Wallace memang sama sekali tak mencari ketenaran lewat karyanya. Dia hanya

---

<sup>7</sup>([wikipedia.org](http://wikipedia.org), Alfred Russel Wallace).

mencatat apa yang dia lihat dan dapatkan selama di lapangan. Bahkan, hasil laporan pertamanya justru dia kirimkan kepada Darwin<sup>8</sup>. Jadi, bisa dilihat, hidupnya memang dia fokuskan untuk meneliti. Dia adalah sosok yang mencintai alam ini.

Ini adalah sebuah seni hidup. Ia memuaskan siapa saja yang menjalaninya. Hari ini, aku kembali menemukan orang yang menjawab pertanyaanku di Quora.

Berhenti berharap itu menunjukkan kekuatan seseorang, bahwa seseorang mempunyai otoritas atau kendali penuh atas dirinya sendiri. Atas pilihan-pilihan yang dihadapkan padanya, dan ia berkuasa untuk memilih satu di antara banyak pilihan itu, yaitu berhenti berharap. Berhenti berharap juga merupakan tanda bahwa seseorang sangat menghargai dirinya sendiri, ia tau batas, ia mengenal dirinya sendiri dan tahu bahwa sesuatu tersebut tidak pantas untuk dirinya sehingga tidak perlu lagi diharapkan.

Banyak lho orang yang takut untuk ambil pilihan untuk berhenti berharap dan pergi. Termasuk aku sendiri pun pernah ada di posisi tersebut. Menghadapi situasi di mana aku tidak punya

<sup>8</sup>(Herdahita P, 2018).

harapan sama sekali, tapi aku terlalu takut untuk berhenti berharap dengan beragam alasan tentunya.

Apa yang terjadi?

Aku merasa diriku akhirnya dikendalikan oleh situasi tersebut. Emosi, perasaan, dan bahkan aktivitas sehari-hari aku terpengaruh dengan situasi tersebut.

Padahal aku punya pilihan untuk melepaskan dan membebaskan diriku dari rasa cemas dan khawatir yg timbul dari situasi tersebut.

Maka ketika aku memutuskan untuk berhenti berharap, sebenarnya yang sedang aku lakukan adalah mengambil alih kendali atas diriku sendiri and that is the true winning!

Coba pikirkan kembali.

Take a look a bit deeper, it is powerful, isn' t it? —Ayu Prasatya

Senada dengan jawaban ini, seni hidup adalah otoritas atau kendali penuh atas diri kita sendiri terhadap pilihan-pilihan yang dihadapkan pada kita, dan kita berkuasa untuk memilih satu di antara banyak pilihan.

# Cemas, Panik, dan Takut



“Anxiety is love’s greatest killer. It makes others feel as you might when a drowning man holds on to you. You want to save him, but you know he will strangle you with his panic.”

—Anais Nin

## A. Asal-usal Kecemasan

Apakah yang dimaksud dengan cemas itu? Kita semua pernah cemas, bukan? Kecemasan adalah reaksi normal terhadap stres dan sebenarnya dapat bermanfaat dalam beberapa situasi. Kecemasan tidak hanya dapat mengingatkan kita akan bahaya, tetapi rasa cemas juga membantu kita mempersiapkan dan memperhatikan bahaya tersebut dengan saksama. Gangguan kecemasan berbeda dari perasaan gugup atau cemas yang biasa, dan tentu saja merupakan gabungan yang melibatkan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan. Gangguan kecemasan adalah hal yang kerap dijumpai dari seluruh jenis gangguan mental lainnya dan memengaruhi hampir 30% orang dewasa dalam hidup mereka. Namun, kabar baiknya, gangguan kecemasan ini dapat diobati dengan sejumlah perawatan efektif oleh psikolog dan psikiater.<sup>9</sup> Atau, yang paling mudah dimengerti adalah kecemasan itu berpikir berlebihan tentang sesuatu yang belum terjadi.

Dahulu aku sangat tidak bisa mengolah rasa cemas. Jadi, suatu ketika aku mempunyai

---

<sup>9</sup>(Muskin, 2021).



teman yang sangat baik. Hubungan kita pun juga baik. Walaupun memang belum sedekat sampai ke domain pribadi masing-masing, kami cukup sering bertemu dan berbincang ke sana dan ke sini. Kebetulan dia mempunyai hobi mengoleksi oleh-oleh dari semua tempat di dunia ini. Dia selalu membangga-banggakan diri, jika ia mempunyai koleksi baru dari negara baru yang keren dan *limited edition*. Suatu saat aku lupa membeli sebuah barang untuk oleh-oleh temanku itu. Beberapa hari kemudian aku baru ingat hal tersebut dan meminta maaf kepadanya via pesan singkat dan dia sama sekali tidak merespons pesan yang aku kirimkan. Di situlah aku cemas berkepanjangan. Otakku sekali berpikir untuk mempertanyakan segalanya dan bahkan menambah-nambahi pikiran yang belum tentu benar itu dengan hal lain yang lebih mengada-ada lagi. Semalaman aku tidak bisa tidur. Semalaman aku tidak habis pikir. Mata ku merah. Padahal, pada waktu yang sama aku masih berada di luar negeri, hanya berbeda kota saja.

**YA BEGITULAH. BEGITULAH  
KECEMASAN MEMBUAT KITA  
OVERTHINKING.**

Yang paling sering terjadi adalah ketika kamu tiba-tiba disuruh maju ke depan kelas saat kamu sekolah dahulu.

Misalnya, kamu disuruh ibu guru untuk maju ke depan mengerjakan soal atau menyanyikan lagu daerah atau pentas drama kecil-kecilan pada mata pelajaran Bahasa Indonesia. kamu semua pernah mengalaminya, bukan? Masih ingatkah rasanya?

Demam panggung itu benar-benar nyata adanya. Apalagi, kamu bukan tipikal orang yang gemar berbicara atau ya, setidaknya ekstrover di lingkungan kamu. Orang tipikal ini mungkin baik-baik saja.



**Namun, ketika kamu sekali tidak pernah merasakan itu, sekadar berbicara di depan saja susahny bukan main. Itulah cemas.**

Kamu tidak ingin melangkah ke depan kelas, karena semua mata teman-teman sekelas kamu memandangi kamu di satu titik fokus yang sama. kamu menjadi pusat perhatian dan semua yang kamu lakukan akan dilihat oleh orang lain. Pada saat yang sama hormon adrenalin akan dirilis oleh tubuh sehingga terjadi perasaan aneh seperti mual, urinasi, peningkatan detak jantung yang lebih cepat, hingga keringat dingin—padahal semuanya belum terjadi. Biasanya, setelah ada kata terucap, kamu akan lebih ringan. Detak jantung kamu akan lebih pelan sehingga kamu bisa mengontrol apa yang kamu bicarakan.

Inilah yang disebut dengan gejala kepanikan. Gejala fisik yang paling terlihat dari gangguan panik adalah serangan panik yang berulang-ulang, kombinasi yang luar biasa dari tekanan fisik dan psikologis. Selama serangan berlangsung, beberapa gejala ini terjadi secara bersamaan:

- Jantung berdebar atau detak jantung menjadi lebih cepat;
- Berkeringat;
- Gemetar;
- Perasaan sesak napas atau sensasi tercekik;
- Muncul rasa sakit di bagian dada;
- Pusing atau pingsan;
- Perasaan tersedak;
- Mati rasa atau kesemutan;
- Menggigil;
- Mual atau sakit perut.

Banyak sekali bukan? Dari semuanya itu yang paling kurasakan dahulu ketika masih mengidap serangan kecemasan adalah sensasi seperti dicekik, mual, dan keringat dingin.

Aku merangkum proses kecemasan menjadi tiga tahapan, yakni cemas, panik, dan takut. Perbedaan

antara ketiganya menurutku adalah jarak waktu rasa itu timbul dengan kejadiannya.

	Waktu kejadian	Dihasilkan oleh
Cemas ■	*	Ego, Trauma, Kemelekatan
Panik ■	*	Ego, Trauma
Takut ■*		Trauma

NB: \* waktu kejadian, dan ■ adalah masa kini

Perasaan cemas akan muncul jika ada suatu hal yang mengganggu ego, rasa trauma, dan kemelekatan kamu. Namun, peristiwanya belum terjadi dan masih akan terjadi pada waktu yang akan datang. Misalnya saja, anak perempuan kamu pamit ingin mendaki Gunung Welirang bersama teman-temannya satu organisasi pencinta alam. Akan tetapi, tiba-tiba kamu menjadi cemas, karena tentu saja kamu memikirkan hal-hal yang belum terjadi pada masa yang akan datang. Karena waktunya lama, kamu jadi memikirkan tentang keamanan anak kamu. Apakah si anak akan baik-baik saja di Bandung nanti? Bagaimana jika ternyata ada hal-hal berbahaya di alam yang terjadi di gunung? Bagaimana jika teman-temannya kurang ajar dan berniat untuk mencelakai si anak? Di titik ini, kamu tidak siap untuk kehilangan dan sebaiknya jangan sampai kehilangan.

Sementara itu, rasa panik akan terjadi lebih cepat. Misalnya, kamu disuruh mempersiapkan presentasi untuk nanti siang. Satu jam sebelum dimulai, kamu pun diminta sebagai presentatornya. Karena kamu hanya mempunyai waktu satu jam, terjadilah serangan panik. Di titik ini, tidak ada rasa kehilangan, karena apa lagi yang bisa dilakukan dalam waktu satu jam. kamu hanya bisa pasrah saja dan tetap melakukan yang terbaik yang kamu bisa.

Selanjutnya, rasa takut menyerang dunia bawah sadar kita. Penelitian sains memang belum bisa menerangkan dengan terang benderang tentang apa yang sebenarnya terjadi di dunia bawah sadar kamu. Rasa takut berasal dari trauma kamu pada masa lalu. Namun, kita tidak bisa menjelaskan dari mana asalnya trauma yang tidak pernah kita tahu dan tiba-tiba datang begitu saja. Tiba-tiba saja kamu takut pada lebah, takut pada peniti, takut sewaktu ditinggal sendirian dalam gelap, atau takut pada suara gemeretak gigi. Banyak 'kan kasus trauma yang aneh dan tidak wajar. Temanku contohnya, dia fobia dengan ular. Karena saking traumanya, temanku itu juga takut ketika gambar ular dihadapkan kepadanya. Beli komik saja harus disensor dahulu apakah di dalamnya ada gambar ularnya atau tidak. Dulu aku punya anak kos di rumahku dan dia juga punya fobia yang sama dengan temanku tadi. Bahkan lebih parah, kadang dia menempel

semua buku, majalah, atau koran yang memuat gambar ular. Heran 'kan?



**Kalau dalam ranah spiritual, trauma ini berkaitan dengan rekaman jiwa (mungkin juga bisa dianggap sebagai materi genetik) yang ada dan membentuk tubuh kita ini. Tentu saja ini akan panjang pembahasannya, jika kita meneruskannya. Yang terpenting, kamu semua bisa membedakan tiga hal yang kusebutkan di atas.**

Kemudian, cobalah kamu centang momen-momen berikut ini yang jika dibayangkan akan membuat kamu cemas:

Momen	Cemas	Panik	Takut	Momen	Cemas	Panik	Takut
Pesawat kamu <i>delay</i> .				Tiba-tiba melihat orang meninggal atau teringat akan kematian.			

Tiba-tiba disuruh maju dosen/guru ke depan kelas.			Kamu melucu di depan umum, namun tidak ada seorang pun yang tertawa.			
Uang kamu habis dua minggu sebelum akhir bulan.			Ada kecoa di kamar mandi.			
Gaji kamu terlambat masuk.			Sesuatu harus dilakukan sekarang juga dan itu bukan hal yang biasa kamu lakukan, tapi karena tak ada orang lain yang bisa sehingga kamu harus ambil alih.			

Kamu memiliki konflik dengan orang lain.			Berada di dalam lift di sebuah bangunan pencakar langit.			
Menunggu orang.			Dompot kamu hilang dicopet.			
Berada di suatu tempat yang asing.			Berada di suatu tempat yang gelap dan sepi.			
Rencana liburan kamu gagal karena pandemi, padahal kamu sudah membayar sejumlah uang.			Drama/ sinetron kesayangan kamu disela pertandingan tinju secara tiba-tiba.			
Anak kamu sakit.			Membayangkan jodoh yang tak kunjung datang (bagi mereka yang masih jomlo).			

Kamu meminum sebuah minuman yang ternyata kedaluwarsa.				Seekor katak loncat ke hadapan kamu.			
--	--	--	--	--------------------------------------	--	--	--

Apa pun itu, rasa cemas, rasa panik, dan rasa takut sebenarnya berawal dari ekspektasi kita tentang macam-macam bahaya. Setidaknya itu yang pernah dikatakan oleh Abigail Marsh<sup>10</sup>. Ketika kamu takut akan darah misalnya, biasanya kamu sudah punya pikiran jelek dahulu kalau akan melihat darah dan mengasosiasikannya dengan hal-hal tertentu. Walaupun ini masih dalam pikiran kamu dan belum ada buktinya, tanpa sengaja kamu sudah membuat ekspektasi. Ya, ekspektasi sesuai dengan apa yang sudah kita bahas pada bagian pertama di buku ini.

Kini, minimal kamu jujur dengan diri sendiri dan mulailah mencatatkan hal-hal apa yang sering kamu cemas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

---

<sup>10</sup>Dapat dirangkum dari video <https://www.youtube.com/watch?v=cBQ4IFONOLY>. Abigail adalah Associate Professor pada Jurusan Psikologi dan Program Interdisipliner dalam Neuroscience, Universitas Georgetown.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Dengan begitu, kamu sudah sadar sepenuhnya bahwa kamu memang punya dan masih dalam rangka berdamai dengan hal tersebut.

## B. Toxic Anxiety

Kemudian, ada lagi yang disebut dengan istilah *toxic anxiety* atau perasaan panik dan cemas, tapi dibuat-buat. Ya, memang ini menurutku ya. Aku memberi klasifikasi sendiri untuk tipe ini karena kadang aku bertemu banyak orang yang malas mencoba. Misalnya, takut berbicara di depan umum. Banyak orang yang tidak berani mencoba dengan sejuta alasan sehingga ketakutannya itu terkesan toksik. Namun, ketakutan yang sifatnya genetik, itu akan berbeda. Misalnya, orang yang masuk lift merasa sudah tidak keruan. Keringatnya muncul dan mimik mukanya menjadi aneh. Kegelisahan dan ketakutan yang semacam ini harus sudah diobati, walau nantinya bisa dengan terapi khusus.



Nah, orang-orang yang *toxic anxiety* ini menjadikan ketakutan dan kegelisahannya itu sebagai senjata untuk terus bermalas-malasan dan tidak ingin mencoba hal-hal yang berada di luar zona nyamannya. Apakah kamu sering bersikap seperti ini?

*Toxic anxiety* juga dapat diartikan sebagai kecemasan yang berlebihan. Pada umumnya, perasaan cemas akan berlalu setelah kondisi pemicunya hilang. Namun, pada banyak kasus, perasaan cemas bisa berlebih hingga membuat kamu sulit berkonsentrasi dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Tentu saja orang di sekitar kamu juga akan teradiasi dengan kecemasan level akut yang kamu bawa ke mana-mana. Nanti di bagian belakang buku ini aku akan menerangkan tentang *the law of attraction*, dan sebagai fondasi dasar kamu harus paham dahulu bahwa setiap manusia itu membawa energi.

Energi ini tidak terlihat oleh mata, tetapi terasa sekali oleh “rasa” manusia. Ambil contoh, ketika kita berada satu ruangan kantor dengan orang yang sedang dilanda gangguan kecemasan, otomatis kita—paling tidak—akan merasa cemas juga, begitu bukan? Inilah yang kumaksud dengan kalimat, bahwa kecemasan itu meradiasi orang-orang di sekitar kamu. Sebenarnya, tidak hanya rasa cemas saja yang bisa teradiasi, namun semua sifat juga dapat teradiasi.

Lihat saja, misalnya ada orang di kantor yang pembawaannya humoris, suka banyol, murah senyum, dan suka membuat kelucuan-kelucuan yang spontan. Orang di sekitarnya akan teradiasi juga menjadi bahagia, suka cita, dan tidak tegang. Suasana kantor akan lebih menyenangkan dan “hidup” dibandingkan dengan situasi sebelumnya tadi.

Memang benar, di kantor, orang hanya akan dilihat dari kinerjanya saja. Lantas, bagaimana mereka dapat menyelesaikan tanggung jawabnya dengan baik serta menembus capaian-capaian perusahaan yang sudah ditargetkan, jika teradiasi rasa cemas berlebihan. Namun, kembali lagi, suasana kantor akan memberikan *booster* untuk orang yang bekerja di dalamnya agar menjadi lebih produktif. Masalahnya, orang tidak paham dengan ini dan membawa banyak masalah di rumahnya ke kantor. Orang kerap membawa masalah pribadi dengan pasangannya ke kantor dan semua perasaan itu teradiasi ke teman-teman kantornya yang lain, dan ini tidak baik. Bagi mereka yang tidak peduli dan tidak bisa merasakan perbedaan energi, hal ini sangat tidak masalah. Namun, seperti aku, ini masalah besar.

Aku tahu bahwa biasanya orang ini selalu ceria dan enerjik. Namun, suatu saat dia akan berbeda. Dalam sekejap, aku bisa menangkap perbedaan energi ini dan sebisa

mungkin melakukan berbagai cara untuk mengubah kondisi tersebut menjadi lebih baik—setidaknya secara energi. Mengapa? Sebab, aku akan sangat terganggu dengan itu.

Lebih baik, daripada menjadi pribadi yang toksik, kamu dapat mulai mengubah diri kamu menjadi pribadi yang siap dan tangguh untuk berdamai dengan segala hal. Langkah kecil pertama yang harus kamu jalani adalah dengan mencoba mengerti dan memahami rasa cemas dan takut kamu itu.

## C. Berdamai dengan Kecemasan

Karena serangan panik, cemas, dan takut kerap kali menghantui diri kita, yang paling kita wajib mengerti adalah bagaimana sebenarnya caranya berdamai dengan kecemasan itu? Orang sekitar kita yang tidak paham akan selalu menyarankan untuk, “*Santai aja bro... atur napas dulu...*” atau, “*Kan cuman gambar ular doang, masa takut?*” atau sehimpun kata-kata bernada toksik lainnya. Ini bisa disebut dengan *toxic positivity*.



Ketika orang lain belum siap dengan apa yang terjadi di depan mata mereka dan serangan itu terlalu akut kepadanya, janganlah kamu berikan solusi yang bahkan mereka tidak bisa melakukannya. Dalam serangan cemas dan panik masih ada jeda waktu bagi si orang tersebut untuk memikirkan kembali gejala yang timbul kepadanya. Namun, orang yang takut biasanya spontan dan tidak ada waktu untuk berpikir.

Berdamai dengan kecemasan yang paling baik ya dilakukan oleh kamu yang sedang mengalami kecemasan itu sendiri, karena dengan begitu kamu akan lebih paham dan luluh. Orang lain mungkin bisa memberi sedikit semangat atau bantuan kepada kamu untuk bangkit dan berdamai. Namun, jika dalam diri kamu menolak untuk berdamai, ya bagaimanapun itu juga tetap akan toksik. Mencerabut rumput itu 'kan harus sampai ke akar-akarnya, sama dengan mencerabut kecemasan, kepanikan, dan ketakutan. kamu harus paham dulu akarnya apa. Apa yang membuat kamu menjadi secemas itu? Apakah masalah masa depan yang tidak jelas dan *absurd*? Apakah masalah keuangan? Apakah masalah kemelekatan? Apakah karena kamu tidak terbiasa melakukan hal-hal yang kamu pikir akan memalukan diri kamu sendiri? Janganlah menolak untuk beranjak dan berdamai dengan semua itu. Jangan menyalahkan orang lain, jika suatu saat kamu berpikir:

“Kok nggak ada yang support aku sih... sebenarnya aku emang gak punya temen...”

“Ya, aku kan orangnya introver... yakalikh disuruh maju presentasi TEDTalk dihadiri ribuan orang gitu ya mana bisa...”

Ya, jika pola pikir kamu masih seperti itu, kamu tidak akan bisa menghilangkan rasa cemas, panik, dan takut kamu. Ini adalah urusan kamu dan kamulah yang memegang kendali untuk memilih: berdamai atau menyerah. Jika kamu memilih untuk menyerah, ya selama-lamanya kamu akan mengalami serangan cemas, panik, dan takut terus tanpa ada solusi apa pun yang dapat dilakukan. Jika kamu memilih untuk berdamai, ada dua pilihan yang dapat kamu ambil:

*Pertama*, adalah dengan menganalisis dengan metode SOCCER<sup>11</sup>, namun aku hanya ambil 4 langkah SOCC saja. Yang mesti kamu lakukan di sini adalah menuliskan dengan detail apa yang terjadi kepada kamu—kecemasan apa yang sedang terjadi. Mari kita mulai!

\*

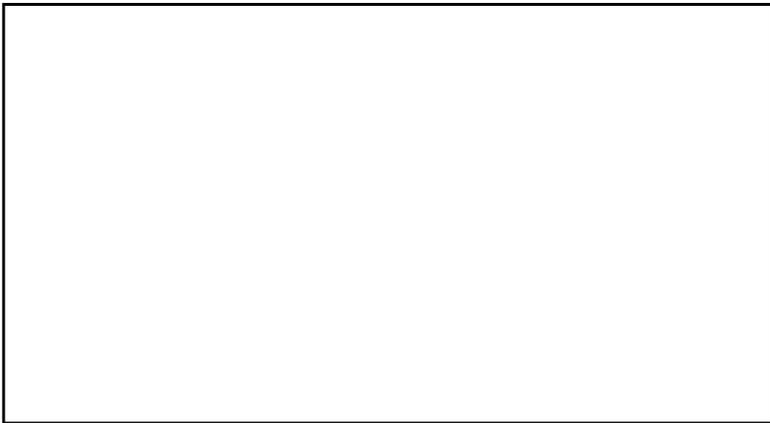
---

<sup>11</sup>(Elliott & Smith, 2006).

## S (Situation)

Aku tidak senang dengan pekerjaanku. Aku ingin mendapatkan lebih banyak tanggung jawab dan gaji serta pengakuan yang diberikan (apresiasi). Aku sudah di sini selama enam tahun, dan aku masih melakukan hal yang sama ketika aku tiba di sini—hampir tidak ada peningkatan apa pun. Aku rasa masalahnya adalah bukan karena aku kurang terampil. Aku cukup percaya diri dengan bakatku. Salah satu buku yang kubaca menunjukkan bahwa mungkin aku belum cukup tegas dan membuat diriku dikenal di lingkungan ini—*padahal sudah 6 tahun ya*. Masalah ini membuatku tidak bisa tidur di malam hari, jadi ini cukup penting.

Nah, cobalah untuk menuliskan situasi yang paling kamu cemas di sini:



## O (Options)

Setelah kamu menuliskan permasalahan kamu, selanjutnya kamu mengurai sendiri kira-kira opsi solusi apa sih yang bisa dipilih untuk menyelesaikannya. Misalnya, dari situasi yang kutulis di atas, aku membuat opsi:

- Ngomong langsung ke bos, bahwa aku ingin peningkatan pekerjaan dan peningkatan gaji. Hitung-hitung aku sudah enam tahun bekerja di perusahaan ini.
- *Resign* dan melamar pekerjaan baru.
- Mencoba menjadi orang yang lebih tegas dan bekerja lebih keras sehingga mungkin saja bisa di-*notice* oleh bos.
- Liburan saja, daripada suntuk memikirkan hal ini.
- Mending aku lebih banyak menunjukkan hasil kerjaku kepada bos, ikut serta dalam perjalanan bisnisnya, dan undangan makan malamnya.

Nah, coba kamu membuat opsi-opsi yang dapat kamu lakukan sebagai pemecahan masalah kamu:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### C (Consequences)

Selanjutnya yang harus kamu lakukan setelah menuliskan opsi-opsi yang liar adalah menyandingkannya dengan konsekuensi yang mungkin terjadi (sekali lagi *mungkin* terjadi). Walaupun belum tentu juga hal tersebut terjadi, setidaknya akan terjadi.

Opsi	Konsekuensi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ngomong langsung ke bos, bahwa aku ingin peningkatan pekerjaan dan peningkatan gaji. Hitung-hitung aku sudah enam tahun bekerja di perusahaan ini.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bisa jadi kalau aku melakukan hal ini, aku akan dipecat hari itu juga. Namun, setahu aku bosku baik. Mungkin permintaan aku itu akan dipertimbangkan?</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Resign</i> dan melamar pekerjaan baru</li> <li>• Mencoba menjadi orang yang lebih tegas dan bekerja lebih keras sehingga mungkin saja bisa di-<i>notice</i> oleh bos.</li> <li>• Liburan saja, daripada suntuk memikirkan hal ini.</li> <li>• Mending aku lebih banyak menunjukkan hasil kerjaku kepada bos, ikut serta dalam perjalanan bisnisnya, dan undangan makan malamnya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Untuk kembali ke zona awal, rasanya berat. Aku harus berjuang lagi dari nol di tempat yang baru.</li> <li>• Bukan sebuah hal yang gampang untuk dilakukan. Lagian, kesannya seperti menjilat.</li> <li>• Liburan sepertinya tidak akan menyelesaikan masalah dan justru akan membawa masalah baru.</li> <li>• Aku mungkin agak <i>awkward</i> bertemu orang baru.</li> </ul>
---	---

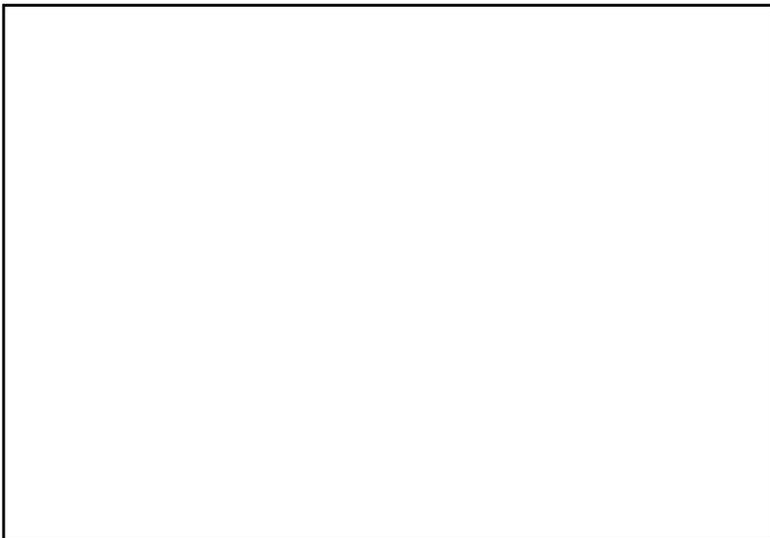
Nah, coba kamu membuat konsekuensi dari semua opsi yang kamu tulis sebelumnya:

Opsi	Konsekuensi
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

## C (Choose)

Selanjutnya, kamu harus memilih satu dari serangkaian opsi yang sudah kamu timbang konsekuensinya itu untuk kemudian dilakukan dan dijalankan. Pikirkanlah konsekuensi yang paling minimum agar pilihan yang kamu ambil itu bijak. Carilah konsekuensi yang tidak merugikan orang banyak (kalau bisa). Carilah konsekuensi yang tidak negatif dan carilah konsekuensi yang *effort*-nya tidak terlalu besar secara fisik dan batin. Karena bisa jadi, kamu memilih opsi untuk misalnya, membohongi orang lain demi mencapai sebuah kesuksesan. Jangan lakukan itu.

Jadi, pilihan kamu adalah:



Dengan proses ini, kamu memang terlihat sangat manual, tetapi kamu dapat memprediksi tingkat kecemasan yang terjadi pada arus kesadaran kamu. kamu dilatih untuk menjadi kreatif sehingga dapat memutuskan secara bijak sebuah pilihan dengan tingkat kecemasan yang paling ringan. Sayangnya, terkadang sebuah kepanikan atau kecemasan itu tidak membuat kita sempat untuk membuat catatan kecil berisi langkah-langkah SOCC yang sudah kita lakukan bersama di penjelasanku sebelum ini.

Kita membutuhkan sebuah metode untuk dapat berdamai dengan kecemasan dengan waktu yang lebih cepat lagi. Di sinilah tantangan itu dimulai.

Untuk dapat meminimalkan rasa cemas yang ada di dalam batin kamu, yang pertama kali harus kamu pahami adalah bahwa:

**APA YANG KAMU PIKIRKAN ITU  
BELUM TERJADI.**

Afirmasikan kalimat di atas dengan lantang dan berulang-ulang sambil menarik napas berulang-ulang. kamu membutuhkan *power* untuk membuat afirmasi kamu berhasil. Apa itu *power*? *Power* dapat juga disebut dengan kekuatan. Datang dari mana? Kekuatan ini datang

dari kebersihan hati kamu. Memang, sebelum membaca buku in, sebaiknya aku sarankan kamu untuk membaca buku *Berdamai dengan Diri Sendiri* karya Muthia Sayekti. kamu perlu mengerti apa yang terjadi dengan dirimu terlebih dahulu, termasuk dengan kesadaran bahwa kamu masih mempunyai kecemasan di dalam diri kamu.

Suatu saat kamu cemas tentang masa depan kamu. Yakinlah, semua yang kamu pikirkan itu belum terjadi. Seperti aku sekarang misalnya. Aku sudah berusia lebih dari tiga puluh tahun dan belum mendapatkan jodoh—belum menikah. Iya memang aku pernah merasa cemas, takut bahkan. Siapa yang tidak iri hati ketika menyaksikan teman-teman kamu melenggang ke dalam bahtera pernikahan, mengangkat sauh, dan kemudian pergi meninggalkan kita sendirian. Aku pernah mengalami itu. Namun di sini lain, aku menerima itu. Iya, aku mencoba untuk tidak mencemaskan masa depanku. Aku percaya bahwa suatu saat jodoh itu dipertemukan dengan mekanisme semesta. Aku sudah membuka hati ini selebar-lebarnya. Namun, jika waktunya memang masih belum tepat, apakah aku akan memaksanya?

**KATA ORANG DI TWITTER, PERNIKAHAN  
ITU TIDAK BERAT KOK, YANG BERAT  
HANYALAH GENGGI KAMU SEMATA.**

Lakukan apa yang kamu ingin lakukan dan enyahkan pikiran *insecure* di dalam dirimu. Apa pun yang kamu pikirkan belum terjadi dan belum tentu terjadi seperti yang kamu pikirkan. Jangan mencemaskan apa kata orang dan bagaimana reaksi orang nanti. Kamu ingin *post* foto yang menampilkan diri kamu apa adanya di *Instagram*, *just why not?* Unggah sekarang juga. Kamu mungkin mempunyai trauma yang cukup dalam sampai kamu sangat *insecure* untuk terlihat di depan publik—atau menjadi konsumsi publik. Mulailah dengan membuka diri dan mencoba melakukannya sedikit demi sedikit. Lihat apa yang terjadi.

Mulailah melatih mental kamu dari komentar dan kritik orang lain. Bukan hanya kamu, para artis saja mentalnya belum tentu cukup besar untuk mau menerima kritikan orang lain. Jika tidak siap, ya bisa saja terserang gejala gangguan mental yang cukup serius. Kamu akan menyalahkan diri sendiri dan lain sebagainya. Namun, jika kamu percaya diri dengan apa yang kamu lakukan dan mental kamu kuat untuk menerima saran dan kritik dari orang lain, lantas apa lagi yang perlu dicemaskan?



Roy T. Bennett pernah mengatakan bahwa, “Jangan biarkan harapan dan pendapat orang lain memengaruhi keputusan kamu. **Ini hidup kamu, bukan hidup mereka.** Lakukan apa yang paling penting bagi kamu. Lakukan apa yang membuat kamu merasa hidup dan bahagia. Jangan biarkan harapan dan ide orang lain membatasi siapa kamu. Jika kamu membiarkan orang lain memberi tahu kamu siapa kamu, kamu akan menjalani realitas mereka—bukan milik kamu sendiri. Ada lebih banyak hal dalam hidup daripada menyenangkan orang lain. Ada lebih banyak hal dalam hidup daripada mengikuti jalan yang ditentukan oleh orang lain. Ada jauh lebih banyak hal dalam hidup daripada apa yang kamu alami saat ini. Kamu perlu memutuskan siapa kamu untuk diri kamu sendiri. Menjadi makhluk utuh dan bertualanglah!”

## D. Mengolah Kecemasan dengan Tak Berharap

Ini bisa jadi sebuah pelajaran panjang dalam hidupku yang sekiranya penting untuk dapat ditiru oleh semua orang, demi keadaan kamu yang lebih baik. Siapa yang tidak kalut dengan yang namanya ujian masuk perguruan tinggi. Semua dari kamu yang kini sudah melewati masa-masa itu pasti akan bergidik, jikalau membayangkan kembali perjuangan kamu dahulu. Kamu akan mengingat-

ingat bagaimana awalnya kamu memutuskan untuk mengambil sebuah jurusan dan program studi yang sesuai dengan karakter kamu. Atau, mungkin kamu juga masih ingat bagaimana kamu berperang dengan orangtua kamu hanya gara-gara mereka bersikeras menginginkan kamu mengambil jurusan tertentu yang dipandang akan sukses guna di masa depan sesuai dengan apa yang dialami oleh saudara jauh, atau bahkan tetangga rumah. Kamu juga pasti masih ingat bagaimana kamu dibanding-bandingkan dengan orang lain dan dimentahkan mimpi-mimpinya.

Belum juga membayangkan bagaimana sibuknya kamu mengenyambangkan tambahan pelajaran setelah seharian lelah menerima pelajaran di sekolah. Atau, kamu pasti masih ingat ketika kamu *dicekoki* dengan latihan soal dan soal terus-menerus sampai rasanya ingin memuntahkan semuanya.

Kemudian, kamu merasa gamang, karena semua yang kamu pelajari tersebut tidak ada sama sekali yang kamu gunakan di kehidupan kamu sehari-hari.

Aku yakin kamu mempunyai ekspektasi yang sama denganku, yakni: diterima di universitas yang



diinginkan. Waktu itu aku mencoba untuk mendaftar satu universitas negeri yang paling terkenal di Yogyakarta. Inilah kesalahanku. Ekspektasiku terlalu tinggi untuk dapat diterima di pilihan pertamaku, sehingga aku cemas bukan main. Siklus tidurku tidak baik, sehingga di hari tes, aku mengantuk hebat. Akhirnya, aku harus puas dengan pilihan keduku dan itulah yang terjadi padaku. Ada perasaan gagal yang berkecamuk di dalam dadaku waktu itu. Aku membutuhkan waktu untuk menerima kenyataan itu.

Suatu saat, Sylvia Plath pernah berujar dalam bukunya, *the bell jar*, “if you expect nothing from somebody, you are never disappointed<sup>12</sup>.” Sangat bagus sekali nasihat ini. Hanya saja aku telat mengetahuinya. Aku pernah berekspektasi terlalu tinggi terhadap seseorang, yakni mantan pacarku yang terakhir. Inilah yang kemudian menjadi inspirasi tunggal untuk buku yang kutulis yang berjudul, *Lantak*. Aku lupa apakah aku sudah pernah membahas hal ini belum di bukuku yang sebelum ini. Kalaupun sudah, aku minta maaf dan mohon izin untuk mengulang kembali ceritaku.

Pada 2015, aku pernah menjalin cinta dengan seorang wanita, sebut saja namanya Mawar. Kalau dirunut dari asal-usulnya sih,—kalau tidak salah—dia dahulu yang

---

<sup>12</sup>Jika kamu sama sekali tidak berekspektasi terhadap seseorang, kamu tidak akan pernah kecewa.

menaruh rasa kepadaku dan aku pun menyambutnya. Kisah kita dimulai dengan sistem jarak jauh, karena pada saat itu aku sedang bertugas di luar pulau Jawa. Kita semua tahu bagaimana rapuhnya cinta jarak jauh. Satu hal yang bisa dilakukan adalah dengan menjaga kepercayaan. Sudah itu saja.

Tiga bulan kemudian aku selesai bertugas di luar pulau itu dan kembali ke kota asalku untuk menemui Mawar—dia yang selama ini hanya bisa dibayangkan saja.

Pertemuan pun terjadi. Banyak hal-hal yang kita lakukan. Kita mengembara ke segala penjuru arah untuk bersenang-senang. Dua puluh empat jam sehari tampak tidak cukup untuk melampiaskan kerinduan kita. Semakin hari, rasa cintaku berubah dan terekstrapolasi dengan cepat. Aku mulai berekspektasi bahwa aku bisa mulai merencanakan pernikahan. Setidaknya itulah yang tebersit di benakku waktu itu. Lantas, aku meniatkan diri untuk berkunjung ke rumah Mawar karena memang agak jauh dari kotaku.

Namun, semuanya berubah banal dari waktu ke waktu. Semuanya seperti dipaksa-paksakan. Senyumnya. Ucapannya. Reaksinya. Hatinya. Sampai tiba suatu saat Mawar memutuskan untuk menyudahi semuanya—bukan aku.

Hempasan rasa kecewa itu seperti membuat jiwaku seakan-akan terlepas dari raga ini untuk beberapa saat. Semuanya semakin pahit karena aku sudah membuat ekspektasi dan rencana. Kemudian, semuanya itu hilang menguar ke udara dan meledak meninggalkan konfeti berwarna-warni seraya menghibur gundahku. Karena aku tidak tahu bagaimana caranya berdamai dengan kehilangan dan segala ekspektasi-ekspektasinya, aku pun membutuhkan waktu yang lumayan lama sampai aku normal kembali.

## **BAGAIMANA? PAHAM DENGAN POINNYA?**

Poinnya adalah, janganlah membuat ekspektasi apa pun, karena itu akan membuat kamu menghasilkan rasa cemas yang berlebihan tentang bagaimana seharusnya ekspektasi itu terjadi sesuai dengan bayangan kamu. Aku merasa bahwa, sebentar lagi aku akan menikah sehingga aku mulai mencemaskan banyak hal. Bagaimana caraku berbicara ke calon mertua dan sebagainya. Jadilah aku menunda-nunda waktuku untuk bertamu ke calon mertua sehingga si Mawar merasa aku tidak serius untuk menikah.

\*

Hidup di kota besar tentu saja akan sangat rentan dengan gejala kecemasan yang superbesar dan tentu saja kebiasaan berekspektasi dalam masalah apa pun. Coba lihat kota yang pergerakannya cepat seperti New York, Tokyo, dan Seoul. Semuanya akan serba cepat dan serba praktis. Merasa cemas sudah menjadi budaya yang mendarah daging bagi penduduk kota-kota besar tersebut. Mereka tidak biasa dengan jam karet dan kurangnya informasi tempat. Aku pernah mendengarkan sebuah video di kanal Youtube seorang bule Ceko yang lebih memilih tinggal di Indonesia. Namun sekarang (di masa pandemi ini), dia terpaksa harus balik ke Ceko sampai suasana mereda. Dia mengalami gegar budaya terbalik (*reverse culture shock*). Gegar budaya biasanya terjadi ketika kita mengunjungi negara tertentu yang berbeda dari negara kita sehingga kita perlu menyesuaikan dengan budaya setempat. Namun, gegar budaya terbalik ini unik, karena saking terlalu lamanya seseorang tinggal di sebuah negara lain, dia merasa superaneh dengan budaya di negaranya sendiri.

Youtuber Ceko ini menjelaskan bahwa hal yang paling berbeda antara Ceko dan Indonesia adalah bahwa di Ceko tidak ada jam karet. Ini membuatnya stres dan panik ketika misalnya dia membuat janji dan masih terbiasa dengan budaya di Indonesia. Dia juga menambahkan

bahwa di Ceko, semua informasi alamat tertera jelas di depan rumah mereka, nama jalan, nama blok, sampai dengan nomor rumah. Jadi, tersasar bukan menjadi sebuah alasan yang dapat diterima di Ceko sana. Menurutnya, orang Indonesia lebih santai menyikapi waktu dan hal itu menurut dia membuatnya bahagia. Artinya, buat apa kita harus mencemaskan sesuatu? Mengalir saja seperti sungai.

Intinya, apa pun yang kamu pikirkan, itulah yang cenderung akan terjadi. Janganlah cemas, jangan panik, jangan takut, dan ambillah napas yang panjang. Menjedalah dari keramaian dan lakukanlah perenungan. Lakukan afirmasi seperti apa yang kucontohkan di atas. Sampai keadaan batin kamu lebih damai.



# **Damai Adalah Saat Kita Tak Lagi Cemas dan Berharap**



Whatever it is you're seeking won't come in the form you're expecting.

—Haruki Murakami

## A. Kawah Candradimuka

Mengapa aku menamakan bagian ini sebagai Kawah Candradimuka? Ya, di sinilah aku akan menempa mentalitas kamu—para pembaca—untuk mencoba hidup simpel ini. Layaknya seorang calon taruna militer, dia akan menghabiskan waktunya untuk mendompleng kekuatan fisiknya. Ini dilakukan agar dia dapat dengan tenang dan fit menjalani apa yang mungkin akan terjadi pada masa yang akan datang. Tentu saja dengan kekuatan fisik tersebut, si calon taruna dapat berlatih bagaimana cara menghadapi berbagai macam gangguan yang menyimpannya atas nama bangsa ini. Sangat tidak lucu manakala seorang taruna justru terlihat takut atau bahkan tidak dapat menggunakan alat-alat pertahanan miliknya, ketika musuh datang menyerang. Maka, dalam hal ini, latihan itu perlu.

Dalam epos Mahabarata, Gatotkaca dilahirkan dalam wujud raksasa. Oleh Batara Guru kemudian, Gatotkaca yang masih bayi dibawa ke Kawah Candradimuka yang sangat panas. Tubuh Gatotkaca dicelupkan ke dalam kawah untuk menghilangkan sisi jahat yang ada di dalam dirinya (sifat keraksasaan)<sup>13</sup>.

Begitulah metafor untuk perjalanan ke arah yang lebih baik—sudah pasti diperlukan sebuah pembersihan niat

<sup>13</sup>(Agung).

dan *spirit* agar proses selanjutnya dapat berjalan dengan baik. Salah satunya adalah dengan membersihkan diri dari emosi-emosi negatif. Dalam khazanah Jawa kuno, orang zaman dahulu masih membersihkan diri dari *sadripu*<sup>14</sup>.

## Kama

Artinya adalah hawa nafsu atau keinginan. Keinginan yang terlalu berlebihan akan menjerumuskan manusia itu sendiri. Contohnya, nafsu atau keinginan untuk kaya yang tidak diimbangi dengan kemampuan (atau ingin kaya instan dengan cara-cara yang tidak baik), akan membuat kita melakukan hal-hal negatif, seperti mencuri, korupsi, dan lain-lain.

## Lobha

Adalah keserakahan, ketamakan, atau kerakusan. Artinya, orang tidak akan pernah merasa puas dan berkurangnya rasa bersyukur yang dicirikan dengan keinginannya untuk menggenggam objek yang diinginkannya terus-menerus. Tentunya sikap ini mengakibatkan manusia menjadi egois dan mementingkan diri sendiri.

---

<sup>14</sup>Sekarang istilah ini lebih populer di kalangan umat Hindu. Secara harfiah *Sad Ripu* berarti enam musuh yang ada dalam diri manusia.

## **Krodha**

Adalah sifat marah. Kemarahan yang tidak terkendali bisa merugikan diri sendiri dan orang lain, menimbulkan tindakan yang tak terkendali, bahkan sampai pada hal kriminal.

## **Moha**

Kebingungan atau ketidaktahuan batin, yang menjadikan pikiran manusia berada dalam kegelapan. Sehingga, manusia tidak mengerti mana hal yang benar dan salah dan tidak dapat mengambil keputusan dengan benar.

## **Mada**

Adalah rasa kepayahan yang timbul tidak hanya dengan konsumsi minuman keras, tetapi juga dengan tidak adanya keseimbangan di dalam pikiran manusia sehingga kesadaran jiwa tidak timbul.

## **Matsarya**

Adalah sifat iri hati atau kedengkian yang diakibatkan karena kurangnya rasa bersyukur dengan apa yang dimiliki sehingga selalu membanding-bandingkan diri dengan orang yang lebih tinggi. Merasa bahwa hidupnya

selalu menderita dan kekurangan sehingga hal ini akan menyiksa batin manusia lebih dalam.<sup>15</sup>

Intinya, banyak emosi-emosi negatif yang berperan dalam pembentukan karakter manusia. Setiap agama dan kepercayaan pasti memiliki istilah-istilahnya sendiri yang intinya adalah bagaimana caranya agar manusia dapat menghilangkan emosi-emosinya tersebut agar siap untuk hal yang lebih besar, seperti persiapan untuk berperang. Nah, menjadi seorang pribadi yang tidak banyak berharap tentu saja tidak dihasilkan dalam semalam suntuk saja. Hal ini pasti memerlukan waktu yang tidak singkat dan perjalanan ke dalam diri yang matang dan komprehensif.

Seperti yang sudah kukatakan di bab sebelumnya, orang yang tingkat egonya masih besar tidak akan mungkin bisa bergaya hidup tak berharap. Mereka butuh untuk bertemu momentum yang bisa membuatnya menurunkan egonya, misalnya kehilangan sesuatu, kehampaan, atau pertemuan seseorang. *Kok bisa bertemu seseorang dapat mengubah persepsi?* Ya, itu semua tergantung pada seberapa terbuka mereka terhadap sebuah informasi baru. Walau memang, tidak jarang juga orang yang semakin menebalkan ego mereka, karena mereka bertemu orang yang membuatnya

<sup>15</sup>([forumstudimajapahit.com](http://forumstudimajapahit.com), 2019).

demikian. Tidak ada yang kebetulan di dunia ini. Bahkan, pertemuan kita dengan orang yang baru pun bisa jadi membuat kita lebih buruk dari sebelumnya. Maka, niatkanlah untuk menurunkan ego sehingga jalan untuk menjajalnya akan terbentang luas.

Kalau bisa dipersingkat, emosi negatif manusia itu ada enam jenisnya, yakni kemarahan (*anger*), kesedihan (*sadness*), kecemasan (*anxiety*) yang sudah kita bahas di bab sebelum ini, ketakutan (*fears*), kepanikan (*worry*), dan rasa senang yang berlebihan (*euphoria*). Sedangkan, beberapa mental negatif manusia yang juga sering muncul adalah kesombongan (*proud*), ketidakpercayaan diri (*disbelief*), ego (*egoism*), dan mental-mental lainnya. Emosi dan mental memang beda-beda tipis.

Untuk memulai proses penerimaan, sebaiknya kamu mulai *concern* terhadap emosi dan mental negatif yang kamu miliki. Setiap orang akan mempunyai keunikan dengan pembawaannya masing-masing. Menyadari bahwa kita memiliki emosi ini itu adalah langkah awal untuk mengenal jati diri kamu. Dan, tentunya setelah mengenal diri, kamu akan menjadi lebih damai dan selangkah demi selangkah mengerti bagaimana seharusnya mengatur ego dan nafsu atas keinginan-keinginan kita.

Inilah yang dinamakan sebagai puasa (atau *upavasa*). Yakni, menempa diri untuk sesuatu yang lebih besar—sesuatu yang lebih bersih. Puasa pada bulan Ramadan misalnya, kita menyiapkan diri selama satu bulan untuk sebuah hal yang besar, yakni hari raya Idulfitri. Begitu juga dengan puasa di hari Nyepi, puasa untuk sebuah hajat, puasa di empat hari sebelum purnama, semuanya dilakukan untuk mempersiapkan diri menyongsong hari yang lebih besar secara makna. Apakah puasa ditekankan untuk tidak makan dan minum? Tentu saja bukan. Yang ditekankan adalah bagaimana kita bisa menurunkan sifat, emosi, dan mental negatif yang ada di dalam diri kita. Itu yang membuat kita berubah secara spiritual, bukan tentang makan dan minumannya. Itulah mengapa banyak di antara kita yang berpuasa menahan dahaga dan lapar, tapi ya mulutnya masih *ngomongin* orang lain, nafsunya masih bergelora, bahkan demo gontok-gontokan, dan berlaku zalim kepada orang lain.

Untuk dapat mewujudkan sesuatu, dibutuhkan tirakat terlebih dahulu. Tirakat batiniyah adalah jenis tirakat yang paling sulit dilakukan. Inilah fungsi utama dari Kawah Candradimuka. Setidaknya, ini bertujuan mempersiapkan mental kita menjadi mental yang sederhana sehingga pikiran kita tidak lagi meronta untuk ingin ini dan itu serta membubuhkan ego di antaranya. Dengan begini, damai adalah sebuah keniscayaan.

## B. Usaha Boleh, Terobsesi dengan Itu, Jangan.

Mungkin kamu bertanya, dengan tidak berharap apakah lantas tidak ada usaha yang dilakukan? Oh ya sama sekali salah. Usaha harus terus dilakukan sebagai ikhtiar kita. Usaha adalah tirakat kita. Namun, banyak orang yang menyalahartikan usaha.

- Ada orang yang usahanya sangat gigih dan pantang menyerah.
- Ada orang yang usahanya terlampau gigih bahkan ekstrem.
- Ada orang yang usahanya sudah ekstrem, penuh ambisi dan obsesi lagi.
- Ada orang yang pemalas, namun kreatif karena ada orang lain yang bergerak untuknya.
- Ada orang yang pemalas dan lebih mengutamakan rebahan.
- Namun, ada juga orang yang biasa saja dan terus mencoba tanpa mengeluh.

Tentu saja banyak sekali tipe-tipe orang dengan usahanya. Masyarakat luar pun setuju pada premis, kerja keras akan kaya raya. Mereka mengamati bagaimana uletnya orang Tiongkok atau orang Jepang dibandingkan dengan orang

sendiri. Mereka mengkritisi bagaimana produktivitas orang-orang di luar negeri tanpa tahu variabel apa yang memengaruhinya.

Permasalahannya, biasanya orang terlalu berusaha sampai ekstrem bahkan sampai terobsesi. Efek dominonya pasti sama dengan ketika dia berekspektasi akan sesuatu. Di pikiran bawah sadarnya pasti akan meminta hal yang sebanding dengan apa yang sudah diusahakan sebelumnya. Keinginannya menjadi sangat *demanding*.

### C. Tidak Berharap bukan Menyerah

Di linimasa Twitterku, sering sekali termuat utas mengenai situasi gaji para pekerja di kota yang memang sudah terkenal akan upah regionalnya yang rendah.

Kalau berbicara tentang target finansial sebelum berumur 35 tahun yang pernah ramai di media sosial tentu sangat tidak *mashook* di akal sahabat di kota tersebut. Ya kecuali, mereka memang berpenghasilan dua digit.

Jadi suatu hari, pagi-pagi, aku sebagai pekerja di kota ini yang harus berangkat jam 7-8 pagi



harus melihat sebuah *postingan* di linimasakku yang menyatakan bahwa ada beberapa poin-poin sebagai target finansial sebelum menginjak usia 35 tahun. Di antaranya adalah:

1. Penghasilan utama Rp25 juta per bulan.
2. Penghasilan *side hustle* minimal Rp10 juta per bulan.
3. Terbebas dari utang konsumtif.
4. Punya dana darurat.
5. Tabungan dana pensiun dan pendidikan terkumpul 50% – 80%.
6. Punya aset tanah, rumah, emas, saham, obligasi, dan reksadana.
7. Sedekah > Rp5 juta per bulan.

Bagi mereka orang Jakarta, ini mungkin bukan sebuah masalah, bahkan kalau tidak memenuhi poin-poin di atas mungkin justru akan dipertanyakan. Bagi mereka selain orang Jakarta, atau bahkan orang di kotaku sendiri yang *money-oriented* (mengejar uang), hal di atas juga wajar-wajar saja. Sebab, mereka memang mengejar dunia dan seisinya. Apa sih yang melandasi adanya istilah “target finansial” dan “di usia 35” pula? Bukankah harta dan kekayaan tidak dibawa mati? Untuk membahagiakan anak cucu? Apakah benar begitu?

Orang Jawa setuju aku memercayai banyak filosofi seperti misalnya *urip iku urup, memayu hayuning buwana*, dan yang paling pas dengan konteks ini adalah *sugih tanpa bandha*. Pepatah lengkapnya sebenarnya berbunyi begini:

**NGURUK TANPA BALA, MENANG  
TANPA NGASORAKE, SEKTI TANPA  
AJI-AJI, SUGIH TANPA BANDHA.**

Kalau menurut sumber-sumber di internet, frase *sugih tanpa bandha* itu artinya adalah “kaya tanpa harta”. Kaya yang dimaksud sebenarnya adalah tidak berkekurangan, artinya bukan semata-mata harta yang menjadikan tolok ukur. Kaya yang dituju dalam hidup bukanlah pengumpulan harta benda dan uang selama hidup. Kaya yang dituju adalah kaya yang berlandaskan kebijaksanaan dan pengetahuan tentang kesejatan hidup. Untuk apa kita berpenghasilan Rp25 juta, namun kehilangan seratus ribu saja *bengek*-nya setengah mati. Hidup sosial orang di kotaku baik sehingga mereka mempunyai relasi yang banyak. Tahu sendiri ‘kan, relasi tersebut membuat kita selalu mudah untuk melakukan segala sesuatu, bahkan kadang mereka membantu dengan ikhlas. Aku tahu, di

era yang semakin materialistik semacam sekarang ini, memercayai bahwa hidup hanya berbekal percaya itu susahnyanya setengah mati. Jadi, karena dukungan dan pengaruh gaya hidup di kota lain yang pastinya lebih materialistik, banyak orang Jawa yang semakin ke sini semakin kehilangan Jawa-nya. Orang zaman sekarang terlalu cemas dan takut, jika misalnya di masa depan mereka tidak bisa membahagiakan keluarga mereka atau mereka tidak bisa menikmati hari tua mereka dengan aliran dana tak terbandung dari bisnis-bisnis yang mereka ciptakan di usia sebelum 35 tahun. Hal ini tidak hanya membentuk *mindset* yang tidak baik—bagi orang di kotaku,—tapi juga membuat paradigma ambisi kita berubah dan merasa tidak cukup.

Memang benar, bahwa harga-harga kebutuhan di kotaku semakin tidak bersahabat. Akan tetapi, masih banyak *kok* harga-harga kebutuhan yang murah. Beda cerita kalau memang setiap hari kita hanya ingin mengisi perut kita dengan hal-hal yang *fancy* dan *instagramable* saja demi konten. Atau, jika kita terlalu memaksakan diri dengan hal-hal tersier yang sebenarnya bisa dicari substitusinya. Maka dari itu, sepertinya aku perlu merevisi target finansial yang ada di atas untuk orang di kotaku yang tentu saja *njawani*. Target ini bukan untuk mereka yang Jakarta-sentris tentu saja.

1. Penghasilan utama ya **sesuai apa yang diusahakan.**
2. Penghasilan tambahan adalah penghasilan dalam bentuk nonmateri misalnya: **kesehatan, kerukukan di dalam rumah tangga, bisa mencicipi lezatnya makanan, tidur dengan nyenyak, diselamatkan dari kejadian-kejadian nahas, dan lain sebagainya.**
3. **Jangan ada utang.**
4. Dana darurat dalam bentuk arisan. **Ikutlah arisan dalam bentuk apa pun.** Dana darurat juga bisa dengan cara menabung.
5. Pendidikan anak khususnya **karakter sepenuhnya tanggung jawab kita sebagai orangtua.** Menyekolahkan anak hingga jenjang universitas adalah cerita lain dan bisa diusahakan.
6. Punya tanah, sapi, atau kambing atau perkebunan dan sawah akan lebih memuaskan.
7. Seberapa pun penghasilan yang kita miliki, **berilah lebih banyak kepada orang lain** dengan ikhlas. *Sopo le nandur, kui le ngunduh.*
8. **Nrimo ing pandum.**

Katanya, puncak dari kebahagiaan itu adalah ketika kita bisa melepas hal-hal yang berbau material dalam hidup kita. Walaupun, kita juga tidak boleh menolak segala sesuatu yang datang kepada kita. Itulah konsep

hidup orang di kota ini—atau kebanyakan orang Jawa yang sudah diturunkan turun-temurun dari zaman kuno dahulu—yang kini sudah tercengkarut oleh kapitalisme. Kemudian, yang harus dilakukan hanyalah satu, percaya bahwa Tuhan tidak tidur, bahwa semua rezeki tidak akan pernah tertukar dan ia bekerja sesuai dengan hukum yang ada di alam ini.

Pertanyaannya adalah, **sudahkah kamu tidak berekspektasi untuk hal-hal di atas?**



**Sudahkah kamu berdamai dengan diri sendiri?**

Sejatinya saklarnya ya hanyalah di kalimat di atas. Orang yang masih banyak ambisi, takut ini itu, *itung-itungan* bahkan mempermasalahkan hal yang kecil, gelisah memikirkan masa depan, tidak mau berbagi dengan alasan apa yang dia dapat adalah jerih payahnya sendiri, memanfaatkan segala cara untuk mendapatkan *cuan*, *cuan*, dan *cuan* termasuk menghalalkan cara-cara yang *mudharat*, semua ini lahir dari mereka yang tidak mengerti diri mereka sendiri.

Namun, gejala yang terjadi adalah mereka yang tidak berekspektasi atau mereka yang *nrimo ing pandum* dianggap menyerah dengan keadaan.

“Gimana sih, masak nyerah gitu aja, ayo dong ambisimu dikuatkan!”

Tidak perlu disuruh, sebab orang yang tidak berharapan selalu berusaha sekeras yang mereka bisa dan mampu. Mereka tidak hanya dapat mengukur batas kemampuan mereka, tetapi mereka juga dapat memunculkan rasa penerimaan mereka. Orang yang tidak berharap, sama sekali tidak menyerah dengan keadaan.

Maka dari itu, lagi-lagi aku menyimak sebuah utas di Twitter yang masih juga membahas fenomena perubahan di kotaku. Sebuah akun menyayangkan bahwa seorang pekerja paruh waktu dibayar hanya Rp4.000 per jam atau Rp25.000 per gelombang kerja per hari (sif). Warganet yang berkiblat pada gaya hidup materialistik pasti akan menanggapi dengan nada yang sama. Namun, warganet yang asli kotaku biasanya akan menjawab, “Yah, daripada nganggur di rumah.”

Coba bayangkan gaji *abdi dalem* di keraton. Zaman dulu sebelum ada tetapan penggajian, gaji mereka ya sama dengan pekerja paruh waktu, bahkan bukan lagi per jam, namun per bulan. Bayangkan! Bayangkan

bagaimana caranya para *abdi dalem* memutar otak untuk mencukupi kebutuhan hidup mereka. Namun, ternyata para *abdi dalem* memang sudah meniatkan diri mereka untuk melayani kepentingan keraton. Mereka percaya pada berkah dari Tuhan, karena mereka telah ikhlas mengabdikan diri mereka untuk sultan. Dari sinilah akhirnya hidup mereka akan terasa ringan dan jalan-jalan rezeki itu datang dari arah mana saja. Maka, tidak heran jika para *abdi dalem* pasti mempunyai pekerjaan sampingan, misalnya sebagai tukang becak, petani sawah, petani kebun, perajin, peternak, hingga seniman. Mereka tidak pernah mengeluh, karena mereka paham tentang seni tidak berharap dalam hidup mereka dan tentu saja mereka senantiasa semangat pantang menyerah dalam hidup. Mereka menjalani kehidupan mereka ala kadarnya sesuai dengan profesinya masing-masing, dan bila waktunya tiba, mereka berganti pakaian *abdi dalem* dan menunaikan tugasnya masing-masing.

## **APA AKU PERNAH DALAM POSISI SEPERTI INI?**

Ya jelas. Pada 2014 akhir, ketika aku pulang dari proyek akuisisi seismik lepas pantai, aku vakum tidak bekerja untuk beberapa bulan. Aku pikir akan ada panggilan lagi untuk kembali ke lepas pantai. Namun, bulan demi bulan

tidak pernah ada kabar. Waktu itu aku meniatkan untuk melamar pekerjaan apa pun jenisnya. Aku tidak pilih-pilih. Aku melamar sebagai asisten koki, sebagai admin *online*, sebagai guru, sebagai apa pun yang lowongannya muncul di surat kabar waktu itu. Alasannya ya sama dengan warganet tadi. Aku membutuhkan kegiatan agar tidak lagi pengangguran. Sudah itu saja. Aku tidak berpikir bahwa ini harus memenuhi target finansialku atau untuk menabung di masa depan atau apa.

Akhirnya beberapa waktu berselang dan aku diterima menjadi seorang guru bantu di sebuah sekolah menengah tingkat pertama di pinggiran kota. *Well*, jarak antara rumahku dan sekolah tersebut adalah enam kilometer. Ya, awalnya aku takut dan tidak percaya diri untuk mengajar, karena memang aku belum pernah mengajar sebelumnya. Lambat laun, aku menikmatinya. Namun, yang membuatku perlu beradaptasi adalah gajinya. Iya, sudah kukatakan, aku juga pernah mendapatkan gaji yang membuatku syok. Waktu itu bulan pertamaku mengajar aku hanya mendapatkan sekitar Rp600.000,00 dalam satu bulan. Ya mungkin, masih banyak yang gajinya di bawah itu, tapi karena sebelumnya gajiku jauh tinggi di atas, aku merasa syok yang sangat tak dapat dimungkiri.

Uang itu adalah hasil mengajar aku selama sebulan

ditambah dengan tunjangan dan bonus. Satu jam mengajar dihargai Rp10.000,00. Sehingga, jika dalam seminggu aku mengajar 12 jam saja, aku akan memperoleh Rp120.000,00 seminggu, dan sebulan Rp480.000,00. Sisanya adalah bonus karena mengajar baca tulis Alquran dan ekstrakurikuler percakapan Bahasa Inggris. Tentu saja banyak guru di sekolah itu yang menyambi dan membuka les-lesan. Mengandalkan gaji saja sudah pasti tidak cukup. Mereka yang seminggu hanya 8 jam pelajaran saja pasti juga merangkap mengajar di sekolah lain.

Tentu saja uang Rp600.000,00 habis dengan sangat cepat, karena pengeluaran untuk bensin bisa Rp150.000,00 sendiri tiap bulannya. Dengan kejadian ini, kemudian aku belajar banyak. Aku belajar untuk menahan gejolak berbelanja. Aku menahan untuk kumpul-kumpul bersama teman dan fokus untuk mencari tempat les-lesan demi mencukupi kebutuhan hidup.

Walaupun aku hanya empat bulan mengajar di sekolah ini, justru aku lebih banyak mengambil hikmah dari apa yang pernah kudapat. Ada hal-hal lain yang justru aku pelajari dari empat bulan aku di sekolah tersebut. Kadang, orang tidak bisa mensyukuri apa yang terjadi, karena sudah kecewa dengan apa yang mereka dapatkan.

Menurutku, pengalaman mengajar itulah yang tidak dapat dihargai oleh apa pun.



**Melihat bagaimana anak-anak murid kita paham dengan apa yang kita sampaikan itu sudah sangat melegakan dan *more than anything*.**

Itulah mengapa, awalnya aku—yang tanpa harap,—akhirnya mempunyai kenangan manis dengan murid-murid di sekolah yang terletak di pinggiran kota tersebut. aku juga berkesempatan pergi ke Malang melalui *study tour* di sekolah ini karena jujur saja, aku sangat ingin pergi ke Malang sebelumnya. Dalam perjalanan pulang dari Malang, aku tiba-tiba mendapat SMS, dan aku diminta kembali untuk bekerja di lapangan akuisisi seismik.

**SO,  
WHY  
SO  
SCARED?**



## D. Berharaplah dengan Berserah

Apa perbedaan antara *menyerah* dan *berserah*? Walau terdengar sama, keduanya memiliki makna berbeda. Kalau dilansir dari *Kamus Besar Bahasa Indonesia*:

### **me.nye.rah**

v *ki* mengaku kalah; tunduk (tidak akan melawan lagi).

### **ber.se.rah**

v memercayakan diri dan nasib (kepada); bertawakal (kepada); pasrah.

Terlihat bedanya ‘kan? Berserah artinya lebih mengarah ke Tuhan. Bukankah kita semua wajib berusaha dan hasil akhirnya Tuhan yang akan menentukan? Apa pun yang terjadi; gagal, menang, kalah, tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, basi, berantakan, acak-acakan, tersengkarut, rusak, sukses, kaya raya, orang yang berserah tidak akan terlalu peduli. Mereka menyerahkan semuanya kepada Tuhan. Sebab, usaha mereka sudah sampai pada titik darah penghabisan.

Layaknya pertandingan bola di semifinal Piala Menpora 2021 kemarin. PSS sudah tampil maksimal, walaupun wasitnya dimaki-maki, yang penting para *fans* mengerti bahwa mereka sudah melakukan yang terbaik yang bisa

mereka berikan. Saddam dan kawan-kawan pasti sudah mencurahkan tenaga mereka untuk bermain sebaik mungkin. Kalah atau menang, ya memang sudah harus diterima.

Namun, berserah itu susah—sangat susah. Orang yang belum bisa mengontrol nafsu keinginannya, sudah pasti belum bisa berserah. Sehingga, premisnya adalah:

Orang yang *tidak lagi berharap* → ia berserah.

**SEHINGGA, SENI TIDAK BERHARAP  
DAPAT JUGA DISEBUT DENGAN SENI  
BERSERAH.**

\*\*

Namun, jangan berserah dengan syarat tertentu. Kadang ada orang yang sudah meniatkan untuk berserah dan menerima hasil apa pun, tetapi dia masih menyisipkan egonya ke dalam proses yang berlangsung. Coba renungkan cerita di bawah ini.

Suatu ketika, ada seorang anak kecil sedang bermain sendirian dengan mainannya. Di tengah asyik-asyiknya dia bermain, tiba-tiba mainannya itu rusak. Dia mencoba untuk membetulkannya sendiri, tapi

rupanya usahanya itu sia-sia saja. Kemudian, dia mendatangi ayahnya dan memintanya membetulkan mainannya itu.

Sambil memperhatikan ayahnya, dia terus memberikan instruksi kepada ayahnya, “Ayah, coba lihat bagian sebelah kiri, mungkin di situ kerusakannya.”

Ayahnya menurutinya, tapi ternyata belum betul juga mainannya.

Maka, dia memberi komentar lagi, “Oh, bukan di situ Yah, mungkin yang sebelah kanan, coba lihat lagi deh Yah.”

Kali ini ayahnya juga menurutinya, tapi lagi-lagi mainannya itu belum betul.

“Kalau begitu coba yang di bagian depan Yah, kali aja masalahnya ada di situ.” Kali ini ayahnya marah, “Sudah, kalau kamu memang bisa, mengapa tidak kamu kerjakan sendiri saja? Jangan ganggu Ayah lagi. Ayah banyak pekerjaan lain.”

Namun, setelah dia mencoba beberapa saat untuk membetulkan sendiri dan masih belum berhasil, akhirnya dia kembali kepada ayahnya sambil merengek. “Tolonglah Yah, aku suka sekali mainan

ini, kalau rusak begini bagaimana? Tolong Ayah betulkan supaya bisa jalan lagi ya.”

Karena tidak tega mendengar renekan anaknya, si ayah akhirnya menyerah, “Baiklah Nak. Ayah akan membetulkan mainanmu asal kamu berjanji tidak boleh memberi tahu Ayah apa yang harus dilakukan. Kamu duduk saja dan perhatikan Ayah bekerja. Tidak boleh mencela.”

Ketika ayahnya sedang memperbaiki mainannya, si anak mulai berkomentar lagi, “Jangan yang itu Yah, kayaknya bagian lain yang rusak.”

Tapi kali ini ayahnya berkata, “Kalau kamu berkomentar lagi, mainan ini akan ayah lepaskan dan silakan kamu berusaha sendiri.”

Akhirnya, karena takut ayahnya akan benar-benar melakukan apa yang dikatakannya, anak itu diam dan duduk manis melihat ayahnya membetulkan mainannya sampai bisa berjalan lagi tanpa mengeluarkan komentar apa pun.

Seperti anak kecil itu, kita pun sering kali berserah kepada Tuhan tapi masih ingin mengatur Tuhan bagaimana sebaiknya jalan hidup kita. Apabila kita sungguh-sungguh pasrah kepada kehendak Tuhan,

niscaya Tuhan yang Mahatahu dan sangat mencintai kita akan melakukan yang terbaik, lebih dari apa yang bisa kita pikirkan dan doakan, sesuai dengan kehendak-Nya.<sup>16</sup>

Dari cerita ini tentu saja kita dapat menarik kesimpulan tentang bagaimana seharusnya kita berserah.

Pagi ini aku mendapatkan kesadaran bahwa, kita tidak perlu mengejar dunia. Dunia dan seisinya itu luasnya bukan main. Itu artinya, kalau kita tidak melatih pikiran kita untuk mengontrol itu semua, aku yakin, semuanya akan ingin kita raih. Semuanya tidak akan pernah selesai. Lihat saja ponsel Iphone, tiap tahun pasti ada saja varian baru yang mereka hasilkan. Dan, ketika kita menjadi budak perkembangan teknologi, ya demi apa. Kadang manusia ingin terlihat *up to date* secara teknologi agar dipandang berbeda oleh lingkungannya. Apakah begitu?

Maka dari itu, dunia tak perlu dikejar, biarkan ia mengalir seindah sungai-sungai. Namun, kita harus giat dan semangat, karena usaha itu wajib hukumnya. Dari sinilah kita belajar tentang kelayakan. Kelayakan adalah ketika kita berada di waktu dan pencapaian yang pas untuk menerima sebuah hal (baik itu positif ataupun negatif). Inilah sebenarnya *mindset* yang perlu diluruskan.

---

<sup>16</sup>(Suci, 2010).

Jadi, ketika kamu belum diterima dalam sebuah pekerjaan, atau gagal dalam sebuah hal. Bukan berarti usaha kamu salah. Usaha kamu sudah benar, mungkin belum lebih giat sehingga kamu seperti belum dilayakkan oleh Tuhan untuk mendapatkannya. Dari sinilah kita belajar berserah, karena kebanyakan orang akan menguarkan emosi negatif sesaat setelah mereka gagal.

Dengan ini, kita juga akan lebih banyak bersyukur kepada Tuhan, karena segala apa yang datang kepada kita terjadi karena memang kita layak mendapatkannya. Kita dilayakkan untuk menghirup udara yang bersih ini secara gratis, banyak di antara kita yang tidak bisa dan harus membayar untuk ini. Di sinilah kita dilayakkan untuk menikmati udara.

Jika memang kita tidak dilayakkan untuk mendapatkan sesuatu. Tak perlu gelisah dan putus asa. Usaha lagi lebih banyak dan memohon kepada Tuhan agar kita dilayakkan untuk itu. Doa itu sejatinya adalah radiasi energi dan energi membutuhkan waktu agar dia dapat mewujudkan menjadi material. Namun, apakah dengan doa cukup? Tidak. Tentu



saja kita harus membersihkan batin kita dari segala macam emosi yang melindap seperti yang pernah kubahas dalam bagian kawah candradimuka. Kita harus mempersiapkan diri dahulu dengan sangat baik. Tidak mungkin ada orang yang doanya terwujud ketika ia masih mendendam kemarahan dalam hatinya. Karena yang teradiasi ya marah itu sendiri.

Mark Manson berkata dalam blog *online*-nya bahwa

**most of us live most of our lives this way.**

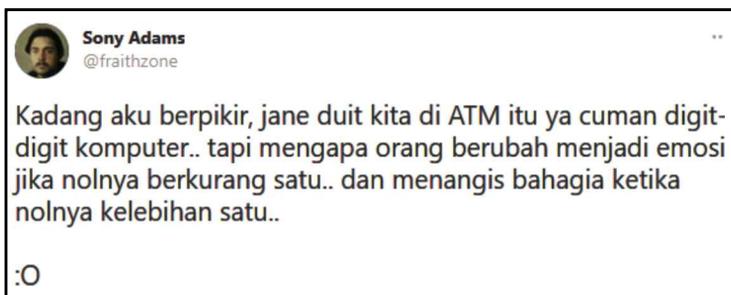
**Constantly chasing our imagined 10.**

Kemudian, dia menambahkan lagi bahwa kamu berpikir untuk menjadi lebih bahagia, maka kamu perlu mendapatkan pekerjaan baru, *then* kamu mendapatkan pekerjaan baru. Kemudian, beberapa bulan kemudian, kamu merasa seperti kamu akan lebih bahagia, jika kamu memiliki rumah baru. Jadi, kamu mendapatkan rumah baru. Lantas, beberapa bulan kemudian, ini adalah liburan pantai yang luar biasa, jadi kamu pergi berlibur ke pantai yang luar biasa, dan saat kamu berada di pantai yang mengagumkan, kamu seperti, “Kamu tahu apa yang aku butuhkan? *A goddamn piña colada*? Bisakah seorang bedebah mendapatkan *piña colada* di sini?” Jadi kamu menekankan tentang *piña colada* kamu, percaya bahwa hanya satu *piña colada* akan membawa kamu ke-10. Akan tetapi, kemudian itu adalah *piña colada* kedua.

Dan kemudian yang ketiga. Dan kemudian... yah, kamu tahu bagaimana hasilnya.<sup>17</sup>

Yah, itu semua benar. Keinginan manusia tidak akan ada habisnya. Hanya dengan bersyukur dan berserahlah, semuanya dapat datang sesuai dengan porsinya masing-masing. Ingat, kita bukanlah budak dari keinginan-keinginan kita.

Hari ini (sewaktu aku menulis kalimat ini), aku sedang dalam kebingungan yang membuatku gamang. Lagi-lagi tentang uang yang sudah kutabung beberapa waktu terakhir. Sebuah hal yang kuinginkan membutuhkan dana yang tidak besar, dan ini membuatku gamang. Sebagian dalam diriku merasa *reluctant* untuk memberikan dana sebesar itu. Ya, walaupun uang di ATM itu hanyalah kumpulan digit-digit, namun kehilangan sebagian digit itu pasti membuat kita merasakan emosi.



Gambar 6. Cuitanku yang concern dengan hal ini. (Catatan: jane [Jw] artinya adalah sebenarnya)

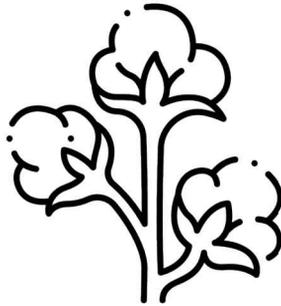
<sup>17</sup>Diterjemahkan dari (Manson, 2021).

Namun, aku belajar untuk berserah dan mengolah rasa. Di kedalaman batin ini aku mencari rasa yang menghambat proses mengeluarkan dana ini. Aku mencari, apakah aku ini pelit? Apakah aku ini takut? Apakah aku ini bagaimana? Aku heningkan sejenak sembari mengamati proses di dalam batinku. Inilah gunanya proses Kawah Candradimuka. Sebab, jika kita tidak terbiasa dengan proses pengamatan batin dan menerima; kita, kamu, aku semuanya tidak akan mungkin bisa melakukan sebuah hal dengan bijaksana.

Akhirnya, kutemukan penghambatku adalah ketakutanku sendiri. Aku takut bilamana aku mengeluarkan dana sebanyak itu aku akan hidup menderita. Aku takut aku tidak bisa berdonasi di tempat lain. Setelah itu aku minta maaf ke hadirat tuhan, dan mulai proses penerimaan. Dengan proses ini, aku akhirnya dapat melepaskan dana itu dengan sangat, sangat ikhlas.



# Membuat Hidup Seringan Kapas



I believe that life is a game that life is a cruel joke, and that life is what happens when you're alive and that you might as well lie back and enjoy it.

—Neil Gaiman, *American Gods*

## APA BENAR SIH HIDUP ITU RINGAN?

Nope. Sebagian besar orang masih berjuang hari ini. Harga-harga barang yang tidak terkontrol, keinginan kita untuk hidup bermewah-mewahan, pemenuhan kebutuhan tersier yang memberatkan, masalah anak dan biaya untuk membesarkannya sampai lulus kuliah, dan tentu saja masih banyak masalah hidup lainnya. Sudah begitu, di zaman yang semakin maju ini, justru penyintas penyakit mental dan psikologi meningkat. Lihat saja, banyak sekali orang mengantre untuk berkomunikasi dengan psikolog. Banyak juga di antara mereka yang harus rutin berkonsultasi dengan psikiater. Sampai-sampai, mereka juga mengandalkan hipnoterapi, pelatihan meditasi, dan pengobatan alternatif. Entah mengapa, di zaman milenial ini justru banyak orang yang tidak damai dengan hidupnya. Apakah ini karena efek media sosial yang mengeksposur terlalu berlebihan, atau apa? Apakah generasi sekarang lebih *fragile* dibandingkan dengan generasi yang terdahulu?



Apalagi, pikiran-pikiran kita selalu menganggap dunia itu tidak adil, hanya karena kita ada di posisi korban. Ada seorang anonim di Quora<sup>18</sup> yang menanggapi hal ini. Dia berkata, “Kenapa dunia tidak adil? Kenapa ada orang lahir di keluarga utuh yang kaya, pintar, wajah dan tubuh sempurna, sehat? Kenapa ada yang tidak? Kenapa sekeras apa pun berusaha, hanya untuk makan sehari sekali? Kenapa ada yang *ngga* perlu *ngapa-ngapain* tinggal gesek kartu, bisa beli apa saja? Kenapa ada yang sakit-sakitan, sepanjang hari habis berusaha tersenyum dalam kesakitan; sedangkan yang sehat bugar selalu komplain dan berbuat jahat? Kenapa ada orang yang sangat murah hati dan ada yang sangat beruntung mendapatkan sesuatu dari mereka? Kenapa membuat anak, lalu ditelantarkan, disakiti? Sedangkan, ada yang berusaha mati-matian, tapi tetap tidak bisa memiliki anak kandung? Apakah manusia hidup untuk menderita? Berbagai pertanyaan yang mungkin biasanya dijawab: udah takdir.”

Itulah yang banyak dipikirkan oleh orang-orang. Mereka tidak mengerti bagaimana hidup ini seharusnya berjalan. Menurutku, mereka tidak mengerti tujuan hidup ini. Inilah sebenarnya masalah utama manusia.

---

<sup>18</sup>(Anonim, 2020).

Ya, bagaimana bisa hidup dengan ringan, jika tujuan hidup saja tidak ada.

Sebagian manusia mempunyai tujuan hidup yang materialistik, ingin kaya, ingin sukses, ingin mempunyai pasangan hidup yang seksi, mempunyai keluarga yang *sakinah mawahdah* dan *warahmah*. Ada juga sebagian mereka yang ingin bersenang-senang dengan dunia dahulu. Mereka sibuk menunaikan misi berkeliling dunia hanya untuk memfasilitasi ambisi mereka, atau mendaki semua gunung yang ada, hanya untuk membuktikan dan meninggikan ego mereka. Apa *sih* sebenarnya tujuan hidup ini?

Aku lebih suka memberi istilah tujuan hidup sebagai “misi jiwa”. aku percaya bahwa kita terlahir di dunia ini pasti dan sudah pasti mempunyai maksud tertentu. Sayangnya, kita harus melakukan fase pencarian terlebih dahulu—yakni, mencari apa sebenarnya misi jiwa kita itu. Pada dasarnya setiap jiwa memiliki misi jiwanya masing-masing. Dalam hal ini, sebenarnya aku tidak bisa mendikte kamu semua harus mempunyai misi seperti apa. Namun, pada umumnya, misi jiwa manusia adalah menyelesaikan semua ceritanya dengan bijaksana, tanpa membuat hal yang lebih buruk. Itu saja.

Apabila kita diberi usia 50 tahun untuk hidup, setiap tahunnya pasti kita berjumpa dengan hal-hal yang

seperti disuguhkan oleh semesta ini. Tiba-tiba saja kita bersekolah di SD, SMP, dan SMA tertentu. Tiba-tiba juga kita melanjutkan untuk mengenyam bangku kuliah dan bertemu beberapa sahabat terbaik dan musuh bebuyutan kita. Banyak kenangan manis, banyak kegagalan, perseteruan, kecelakaan, tragedi, kisah lucu, dan keping-keping cerita yang mau tidak mau kita memilih untuk menjumpai semua hal tersebut. Nah, tugas kita sebagai manusia hanyalah menerima dan membiarkannya berlalu. Kita ini hanyalah penikmat, jadi untuk apa kita mengatur-atur harus seperti apa kehidupan kita.

Jadi, marilah kita bersama-sama mengisi hidup kita dengan hal-hal yang bisa meringankan beban kita. Yang sudah pasti, temukan dulu kira-kira apa sih misi jiwa kamu? Ada yang menjawab **“Tujuan hidupku adalah untuk mati.”** Ya memang ujung hidup pasti akan diakhiri dengan kematian. Itu adalah sebuah keniscayaan. Namun, bagaimana mengisi waktu tunggu kita tersebut untuk berbuat dan menghadapi segala kenyataan hidup, itulah yang terpenting. Dan, jawabannya hanyalah dengan proses pembersihan batin (*self reflection*), proses penerimaan diri (*acceptance*), dan tidak menyalahkan diri sendiri (*not doing self blaming*).

## A. Toxic Positivity

Pernahkah kamu mendengar hal-hal seperti ini di dalam hidup kamu? Biasanya sahabat kamulah yang paling sering melakukan hal ini.

“Percaya deh, ada lho orang di luar sana yang lebih parah cobaannya daripada kamu...”

“Santai aja lah, semuanya pasti akan baik-baik saja...”

“Sama dong, tau nggak sih, aku dulu juga pernah depresi gara-gara...”

“Hidupmu udah bahagia kok, mau apalagi, kamu kurang bersyukur itu namanya!”

“Baru segitu aja udah banyak ngeluh, hidup itu masih panjang men...”

“Percaya sama Allah ya dek, Allah nggak akan ngasih cobaan yang kita nggak bisa handle...”

Wah, banyak sekali kalimat-kalimat seperti di atas yang sering kamu dengar bukan? Cobalah ingat-ingat lagi. Sebenarnya niat teman kamu, sahabat kamu, kekasih kamu ini baik sekali, sangat baik bahkan. Sayangnya,

perkataan itu terjadi pada waktu yang salah dan keadaan yang salah. Ingat peribahasa, sudah jatuh tertimpa tangga? Itulah yang terjadi pada kamu yang sedang mengalami penderitaan itu.

Mengapa salah? Sebab, pada saat kamu mengalami penderitaan (dalam bentuk apa pun), kebanyakan dari kamu masih dalam proses *denial* dan *anger*<sup>19</sup>. Emosi kamu masih memuncak, keadaan psikis kamu masih sangat labil. Lantas, bilamana kamu mendapatkan guyuran semangat yang tidak *relate* dengan apa yang sedang kamu hadapi, kamu akan menjadi lebih emosi dan rasa di hati akan lebih menyakitkan. Hal ini seperti menyiram api dengan minyak tanah, bukannya padam justru malah semakin membara.

Inilah yang dinamakan dengan *toxic positivity*. Efeknya sangat serius, karena kita dipaksa untuk melakukan apa-apa yang diperintahkan orang yang memberikan nasihat itu. Seperti luka yang belum kering betul, ia 'kan tetap meradang di dalam sana. Meskipun luka itu ditutup oleh kebahagiaan-kebahagiaan semu, sampai pada waktunya nanti, semuanya akan meledak seperti bom waktu.

---

<sup>19</sup>Dua fase dalam Lima Tahapan Kedukaan (*The Five Stages of Grief*), pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Elisabeth Kübler-Ross pada bukunya tahun 1969, *On Death and Dying*.

Maka, hal yang seharusnya disarankan adalah:

Jika kamu sebagai korban yang sedang terimpa musibah, kamu sebaiknya:

- Luapkan emosi, semuanya. Jika memang kamu sedang kecewa, menangislah sejadinya. Keluarkan. Ceritakan semuanya kepada orang kepercayaan yang kamu percayai.
- Kalau suatu saat teman kamu memberikan saran yang belum bisa kamu lakukan. JANGAN lakukan. Yang sedang sakit di sini kamu, bukan dia. Lantas, kasusnya bisa saja berbeda, karena setiap jiwa itu unik.
- Sadarilah semuanya. Mengapa kejadian itu membuat batin kamu sakit. Apa yang salah. Temukan dalam keadaan meditatif (saat meditasi atau saat zikir) sehingga kamu benar-benar mendapatkan ketenangan dan menemukan akar masalahnya.
- Terimalah, bahwa hal ini memang harus terjadi kepada kamu.
- Jika sudah mulai tenang, mulailah untuk memaafkan dalam hati kamu. Lalu, maafkanlah diri kamu sendiri. Mengapa memaafkan ada di tahap ini? Sebab, jika kita masih diliputi oleh emosi yang memuncak, kita

tidak akan secara ikhlas mampu memaafkan orang lain.

- Setelah proses penerimaan ini, kamu bisa mengikuti saran sahabat-sahabat kamu di atas. Sebab, kamu sudah dapat menerima apa yang datang kepada kamu. Sehingga, langkah selanjutnya sudah bukanlah *toxic positivity* lagi.

Jika kamu sebagai teman yang ingin memberikan semangat bagi si korban, kamu seharusnya:

- Pacu dia untuk mencurahkan semua emosinya. Sampai keluar semua dan sampai lelah dia.
- Pantau perkembangannya dan jauhkan dari benda-benda yang dapat mencelakakannya, semisal gunting, obat-obatan, tali tambang, dan beda *easy to grab* lain yang kemungkinan bisa menjadi alat untuk menyiksa diri sendiri atau bahkan mungkin, bunuh diri. Mengapa begitu? Sebab, sebagian orang mempunyai tendensi untuk melakukan percobaan bunuh diri, ketika tidak tau lagi harus bagaimana menghadapi beratnya masalah yang dihadapi.
- Pada saat yang benar, tanamkan pemahaman kepadanya untuk tidak menyalahkan diri sendiri dulu. Tidak mudah. Ada yang butuh satu tahun baru

bisa menerima tanpa menyalahkan diri sendiri. Tanamkan juga pengertian untuk tidak menyakiti diri sendiri.

- Jika dia sudah bisa menerima dirinya sendiri dan berdamai dengan masalah hidupnya, barulah kamu dapat memberinya saran yang membangun. Dengan begini saran yang kadang klise banget seperti; “*Semuanya akan baik-baik saja kok...*” akan dapat masuk dan diterima oleh kesadarannya.

Masalahnya, ini tidak dimengerti oleh banyak orang. kamu, aku, kita semua berpotensi menjadi *support system* bagi orang lain, bukan? Bagaimana kita menjadi *support system* yang baik, jika kita saja tidak mengerti dasarnya. Kita akan memberikan masukan yang salah dan justru menyakiti lebih dalam perasaan orang lain.

Inilah mengapa ada buku yang berjudul *Seni Melayani Curhat*, kalau kamu pergi ke toko buku. Karena, ya memang melayani itu tidak gampang. Secara energi, kita harus lebih *firm* daripada yang sedang curhat kepada kita. Mental kita sudah harus terbentuk dulu dan kebijaksanaan terbangun dalam diri kita. Kalau tidak? Ya kamu pasti akan lelah ketika ada orang yang curhat kepada kamu. kamu pasti akan merasa tidak berenergi setelah melakukan waktu berkualitas dengan teman

dekat kamu. Ketika mereka sedang melakukan curhat, kamu membiarkan emosi mereka masuk ke dalam diri kamu. Lantas, ketika kamu tidak mempunyai benteng kuat yang dapat menjadi tameng tubuh energi kamu, ya sudah, kamu akan sangat mudah terkontaminasi.

Maka dari itu, jika kamu sedang mengalami sebuah perkara yang tidak mudah—biasanya perkara-perkara kehilangan—yang kamu harus lakukan adalah menyadari hal itu dan menerimanya. Yang terpenting adalah, kita perlu mengakui segala perasaan yang muncul. Dalam hal ini, rasa *mindful* yang penuh cinta—untuk orang lain dan diri kita sendiri.

Dengan mempunyai sikap *mindful* dalam melihat seluruh perasaan yang muncul, betapa pun intensnya, tanpa tersesat di dalamnya, dan tanpa menghakimi diri kita sendiri untuk merasakannya<sup>20</sup>. Tentu saja aku mempunyai satu buku sendiri yang khusus membicarakan sikap *mindful* ini<sup>21</sup>.

Sering kali, kita hidup dalam penyangkalan. Bukan hal yang mudah memang untuk



---

<sup>20</sup>(Goldstein, 2007).

<sup>21</sup>Bukuku berjudul *30 Days Pursuit of Happiness*, semoga masih ada di toko buku. kamu juga dapat membacanya dengan membeli secara online di Google Book.

membuka diri ke sisi yang selalu kita sembunyikan selama ini. Kita sudah sangat terbiasa untuk menghindari semua hal yang tidak menyenangkan atau menyakitkan pengalaman yang terjadi dalam hidup kita. Bahkan, saat kita menyadari perasaan benci dan permusuhan, kita mungkin terjebak dalam membenarkan mereka untuk diri kita sendiri: “Aku harus membenci orang-orang ini, lihat apa yang mereka lakukan.”<sup>22</sup>

Membenarkan perasaan sangat berbeda dari menyadari perasaan itu sendiri. Dari membenaran ini, muncullah perasaan percaya diri yang kuat. Kamu mungkin lupa bahwa semua perasaan dan emosi kita terkondisi oleh tanggapan yang timbul dari perspektif kita sendiri—dan dari kondisi khusus inilah orang lain dalam situasi yang sama mungkin merasa sangat berbeda. Kita sering lupa bahwa perasaan kita tidak selalu mencerminkan kebenaran. **Kebenaran diri tentang perasaan dan pandangan kita adalah sisi bayangan dari komitmen.**

Kita mungkin akan bingung antara membenaran diri dan perasaan dedikasi yang penuh gairah. Akan tetapi, contoh yang bagus dari kasih agung dan keadilan sosial—adalah orang-orang seperti Martin Luther King, Jr., Gandhi, Aung San Suu Kyi, dan lainnya.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup>Goldstein, loc. cit.

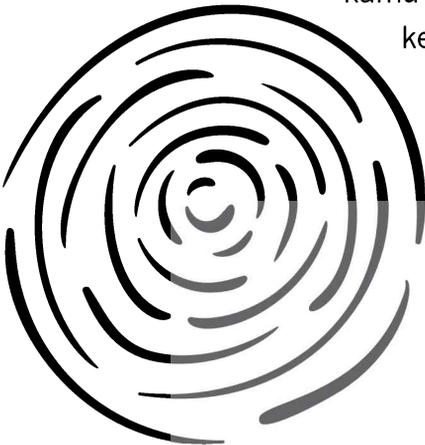
<sup>23</sup>*ibid.*

Intinya, dengan hidup *mindful*, kita akan lebih dapat memahami apa yang sedang terjadi pada diri kita sendiri.

## B. Be Less

Zaman sekarang, orang ramai sekali memperbincangkan tentang gaya hidup minimalisme. *Why?* Katanya sih, gaya hidup ini dapat digunakan sebagai media untuk mengurangi kemelekatan kita terhadap dunia materi ini. Benarkah demikian?

Kebebasan dan fleksibilitas memberi kamu rentang dari hal-hal kecil, hingga hal-hal besar yang mengubah hidup. Akan tetapi, kuncinya adalah dengan bergaya hidup minimalis. Ini akan memberi kamu kesempatan untuk menciptakan kehidupan yang kamu inginkan. Ini membebaskan waktu, ruang, dan uang kamu sehingga kamu dapat menjalani hidup sesuai keinginanmu.

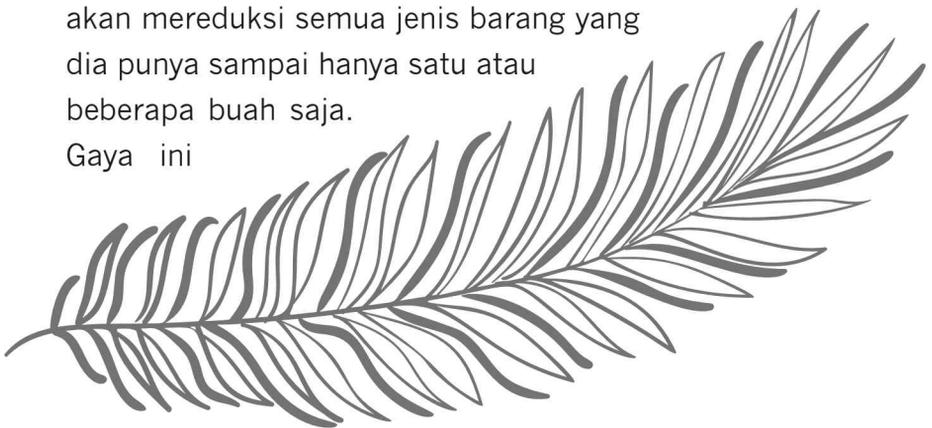


Sebagian besar generasi milenial saat ini akan lebih suka membelanjakan uang mereka untuk membeli “pengalaman” daripada harta benda—sebuah pergeseran

prioritas yang mencolok bila dibandingkan dengan satu generasi yang lalu. Jika dikombinasikan dengan kebutuhan ekonomi dan kesadaran lingkungan, semuanya berkontribusi pada semakin meningkatnya popularitas gaya minimalis ini. Lalu, apa sih sebenarnya gaya minimalis ini?

Secara berfisik, bergaya hidup minimalis artinya hidup simpel. Kebanyakan orang hobi mengoleksi barang-barang, bahkan barang yang tidak penting sekali pun. Orang membeli baju setiap bulan satu dua pasang, tetapi tidak pernah digunakan kembali sesudahnya. Coba lihat keadaan kamar kamu. Kecuali kamu benar-benar hobi membersihkan kamar, pasti kamu akan menjumpai kenyataan bahwa kamar kamu tidak *bersih-bersih amat*. kamu tentu suka menumpuk buku ini dan itu, peralatan-peralatan kecantikan, gawai, baju bersih, dan baju kotor tampak tak ada bedanya. Nah, orang yang minimalis akan mereduksi semua jenis barang yang dia punya sampai hanya satu atau beberapa buah saja.

Gaya ini



sangat bagus diterapkan di apartemen atau kos-kosan, namun agak lebih susah dilakukan di rumah.

Cara yang paling gampang untuk menjadi minimalis adalah dengan memisahkan barang-barang yang kamu punya dalam beberapa kategori, misalnya:

1. Barang yang sering digunakan dan masih berfungsi dengan baik.
2. Barang yang jarang digunakan dan masih berfungsi dengan baik.
3. Barang yang jarang digunakan dan tidak berfungsi dengan baik.

Tentu saja saat memisahkan barang-barang ini, kamu akan bertabrakan dengan memori-memori indah yang pernah kebersamai benda-benda tersebut. Aku pun tidak memaksa kamu harus menjadi minimalis dengan barang-barang seadanya tapi hilang substansinya. Kebanyakan orang akan berlomba menjadi yang paling minimalis agar dianggap unik dan berbeda. Di titik ini, ego kita menjadi bermain. Yang kumaksud menjadi minimalis di sini lebih ke arah gaya hidup. Tidak masalah kamu masih menumpuk satu dua hal yang menjadi ciri kamu. Sebagai contoh, jika memang kamu gemar membaca, *why not* kamu mengoleksi buku. Toh, suatu saat nanti kamu akan membutuhkan buku tertentu, bukan?

Suatu hal yang masih ada gunanya untukmu, ya jangan lantas dijual atau disimpan di kardus menunggu rayap menggerogotinya. Jika kamu memang mempunyai banyak pakaian karena tuntutan profesi kamu sebagai model atau *influencer*, ya mengumpulkan 'kan bukan sebuah hal yang salah. Namun, kamu memang harus memperhatikan bagaimana menyimpannya. kamu bisa membuat satu ruangan khusus pakaian dan segala pernik-perniknya (*closet room*). Dengan begitu, ruangan utama kamu akan tetap terlihat simpel, bersih, dan minimalis.

Yang terpenting adalah bagaimana suasana rumah atau kamar dapat memengaruhi *mood* kamu, itulah yang terpenting. Meminimalkan pembelian barang-barang yang tidak penting memang harus menjadi *concern* kita bersama. Namun, terlalu terobsesi dengan itu juga tidak baik. Yang ingin kutekankan di pembahasan ini adalah frase yang banyak disebut orang, yakni *less is more*.

Apa sebenarnya makna *being less is more*? Menurut *kuntjara.com*<sup>24</sup>, *less is more* ini memiliki arti bahwa kesederhanaan (*simplicity*) dan kejelasan (*clarity*) akan mengarahkan kepada hasil yang maksimal. Misalnya, seperti yang sedang ramai diperbincangkan ketika aku menulis naskah ini, seorang aktris cantik muda merasa tidak layak untuk membeli tas seharga Rp30 juta

---

<sup>24</sup>(*kuntjara.com*, 2021).

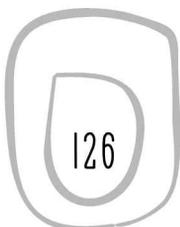
rupiah, ketika ada banyak orang di luar sana yang tidak bisa sekolah dengan benar atau memenuhi kebutuhan dasarnya dengan baik. Maksudku, jarang sekali ada aktris atau artis yang mempunyai kecerdasan emosi dan spiritual seperti itu. Si aktris merasa sudah bukan saatnya lagi bermewah-mewahan, toh yang terpenting adalah berkecukupan. Lantas, kelebihan harta yang dia miliki dapat disalurkan untuk membantu sesama manusia yang sangat membutuhkan. Inilah yang disebut dengan prinsip *less is more*. Dua frase yang berbeda sudut pandang, berbeda domain, sangat tidak *apple to apple* mungkin, namun *very human*.

Dengan kata lain, hiduplah dengan pas-pasan. Pas kita memang butuh, pas juga kita bisa memenuhi kebutuhan tersebut. Mempunyai tabungan yang ala kadarnya jauh lebih baik daripada menabung dengan nominal yang wah dengan *return of investement* yang tinggi. Apa enaknya mati-matian mencari uang dan menumpuk-numpuknya sebagai digit-digit angka, tetapi secara kejiwaan, mental kamu rusak dan tersengkarut. Oh, iya memang itu membahagiakan masa tua kamu, membahagiakan anak cucu kamu. Kemudian, kapan kamu membahagiakan diri kamu sendiri? Kamu mempunyai tubuh dengan susunan organ-organ yang perlu dirawat juga. Inilah kemudian kamu memerlukan yang namanya *self reward*. Aku kadang *diketawain* oleh teman-teman sekantorku, ketika

aku misalnya pergi *backpacking* sendirian ke kota lain. Mereka pikir hal yang demikian itu bodoh dan *ngapain banget sih*. Padahal yang kulakukan hanyalah *self reward* saja—biar tidak terlampaui stres dan *burn out*.

Kadang aku berpikir bahwa memang generasi tua kita tidak mengenal yang namanya gejala-gejala psikologi abnormal atau yang biasa sering disebut dengan *mental health* itu. Ibu dan ayah kita tidak kenal dengan premis kelainan psikologi. Sebab, mereka menggeneralisasi bahwa yang disebut dengan kelainan psikologi adalah orang gila. Padahal, penyakit jenis ini menjangkiti anak muda kita sekarang. Generasi saat ini rentan sekali perundungan, pelecehan, dan kejahatan verbal dan nonverbal lainnya. Nah, jika kamu adalah sesosok orangtua, kini saatnya untuk mengajarkan kepada anak-anak kamu tentang pentingnya bergaya hidup yang biasa saja demi mental anak-anak kamu yang lebih baik lagi.

Aku pertama kali mengenal gaya hidup minimalis ini dari kanal YouTube Raditya Dika. Entah kenapa kadang, isi kontennya itu menarik untuk diikuti. Walaupun ya semua orang tahu bahwa Radit bukan orang berekonomi



pas-pasan, gaya hidupnya yang minimalis membuatku merenung bahwa memang, gaya hidup itu pilihan dan kita sendiri yang membuatnya. Lantas, aku berpikir bahwa gaya hidup itu sendiri adalah perjalanan. Bagi mereka yang baru saja kaya raya, mereka akan merayakannya dengan gaya hidup yang berlebihan sampai pada suatu titik mereka lelah mengumpulkan harta benda dan mulai memilih-milih mana yang akan mereka simpan dan mana yang akan mereka buang.

## **SEE? IT IS A JOURNEY.**

*In the end of the day*, buat apa sih kita mengumpulkan baju sebanyak-banyaknya? Untuk pilihan segala suasana? Ada kok tempat sewa kostum. Buat apa kita banyak-banyakan hal-hal yang tak penting? Kamu bisa mulai membaca buku-buku yang menjelaskan tentang prinsip *decluttering* dan gaya hidup minimalis, misalnya bukunya Fumio Sasaki yang judulnya *Goodbye, Things: Hidup Minimalis ala Jepang*, atau *The Life-Changing Magic of Tidying Up*-nya Marie Kondo, bukunya Francine Jay yang judulnya *Seni Hidup Minimalis*, atau bahkan buku *Simple Life* tulisan Asti Musman.

Apa pun itu, yang esensial adalah perubahan pola pikir. Kalau pola pikir kamu masih sibuk mengumpulkan harta, ya sudah pasti kamu akan menjadi pribadi yang maksimalis.

## C. Memancarkan Cinta Kasih

Yang paling sering terjadi pada kita semua adalah berlewah pikir atau yang sering disebut dengan istilah *overthinking*. Salah satu penyebab lewah pikir adalah saat kamu takut pada banyak hal yang belum terjadi. Bahkan, karena kamu belum mencobanya sama sekali, itulah yang menyebabkan otak kamu memproduksi hormon-hormon penyebab rasa gelisah, cemas, takut, dan panik seperti hormon adrenalin dan hormon tiroksin. Pikiran kamu sudah dipenuhi dengan hal-hal negatif hingga kamu akan menyalahkan diri sendiri untuk sesuatu yang belum terjadi. Kemudian, kamu pun sering tidak menyadari bahwa lewah pikir juga disebabkan karena kamu berada di satu lingkaran dengan orang-orang yang juga sama biasa berlewah pikir<sup>25</sup>. Inilah bahayanya.

Ada temanku yang memang sangat lewah pikir. Semuanya harus sesuai dengan ekspektasinya. Semuanya harus terjadi sesuai dengan apa yang dia skenarioikan di dalam otaknya. Kalau memang dia membuat rencana, ya semuanya harus sesuai dengan rencananya. Kalau ada satu yang *out of control*, dia akan menyalahkan diri sendiri dan

---

<sup>25</sup>([youngontop.com](http://youngontop.com), 2021).



mulai meradasiakan kekecewaannya. Hidup terus begini sungguhlah tidak enak. Ya, tentu saja aku memberikan nasihat untuk mencoba hidup tanpa ekspektasi ini—hidup seperti Larry kalau kata Sponge Bob. Yakni, hidup yang *all-out* tapi tidak perlu drama, karena terlalu mengurus apa kata orang, tentang *how we behave*, *how we live*, dan urusan pribadi lainnya—dan tentu saja tidak menghalalkan segala cara.

Membersihkan kelewahan berpikir ini tentu saja tidak mudah. Ada yang hanya membutuhkan beberapa bulan saja, namun ada juga yang memang selamanya tidak akan bisa diubah alias sudah memang bawaan lahirnya begitu. Kuakui, aku juga terkadang masih suka lewah pikir, bilamana ada kejadian yang kutakutkan akan terjadi. Namun, aku berlatih untuk menyadari bahwa momen itu adalah momen aku sedang lewah pikir. Hal ini sangat penting, karena hanya dengan menyadari inilah kita dapat mengontrol reaksi yang kita lakukan setelahnya.

Ingat, manusia akan selalu bereaksi dengan apa pun *input* yang diberikan kepada mereka. Saat menulis kalimat ini, bukan kebetulan aku mengalami sakit—yang mendera rekan-rekan kerjaku juga. Tentu saja ini bukan hal yang biasa terjadi. Ternyata memang aku harus

mempraktikkan bagaimana mengendalikan pikiranku sendiri. Awalnya aku berpikir sakit, karena memang sakit ini menyerang tiba-tiba dengan gejala patologi yang berat. Jarang sekali orang sakit itu menerima sakitnya, karena dia ingin cepat sembuh dan melakukan hal-hal yang sudah dijadwalkan sebelumnya. Saking parahnya biasanya orang sakit akan mulai menyalahkan orang lain, menyalahkan Tuhan.

“Ah... ngapain sih aku kemaren makan bakso di warung XX... ‘kan gini kan jadinya... demamm...”

“Gara-gara seruangan sama si A nih kemaren, ‘kan dia bla bla bla...”

Kita cenderung menyalahkan orang di luar kita untuk hal-hal yang terjadi pada diri kita. Yuk, belajar untuk mengenali diri. Temukan kesalahan itu pada diri kamu sendiri.

“Oh iya ya... aku nggak pake masker kemaren di ruangan kerja...”

“Oh iya ya... kemaren hujan dan aku paksakan untuk hujan-hujan...”

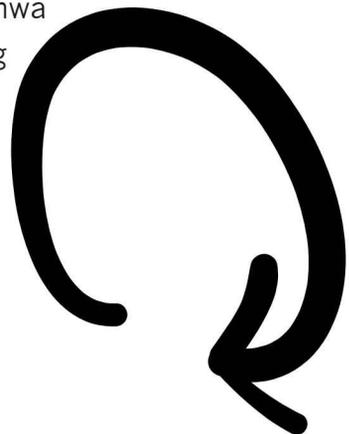
Tentu mengenali apa yang terjadi pada diri sendiri berbeda dari menyalahkan diri sendiri. Harap hal ini dibedakan. Kita tidak boleh menyalahkan diri sendiri. Kita harus yakin dan percaya pada diri sendiri. Kemudian, mengapa mengenali diri? Tentu agar kita bebas ekspektasi terhadap segala hal yang terjadi pada diri ini. Kalau aku mengenali penyebab sakitku pada diri ini, aku akan menjadi *legowo* untuk kemudian berjuang melawan penyakit yang aku derita. Inilah mengolah rasa.

Nah, jika kamu sudah mulai tidak terbiasa berlewah pikir seperti di atas, kini kamu bisa memancarkan cinta kasih kamu kepada orang-orang di sekitar kamu. Cinta kasih itu meradiasi, asalkan kamu tidak sedang dalam kondisi lewah pikir, apalagi sedang emosi dan *mood swing*. Jika kamu punya pasangan hidup, radiasikan cinta kamu kepadanya. Begitu juga kepada keluarga kamu, teman-teman kamu, sampai ke seluruh makhluk di bumi ini bisa kamu radiasikan cinta kamu. Apabila kamu melakukannya setiap pagi hari, rasanya akan nyaman sekali.

**Kamu bisa memaafkan orang lain cukup di hati kamu saja atau meminta maaf kepadanya. Tuhan mengerti apa yang kamu pikirkan *kok*, tenang saja.**

Menurutku, hidup dengan cara ini akan membuat kualitas hidupku ringan sekali. Aku jadi bisa membentengi tubuh aku dari serangan emosi negatif, mental negatif, dan hal-hal negatif lainnya. Selain itu, dengan mengolah rasa, aku juga bisa menguatkan diri dari dalam. Aku percaya, kalau kamu memberikan lebih kepada orang lain, hal itu akan berbalik kepada kita kelak.

Lihatlah cerita dokter Gunawan yang pernah menjadi bintang tamu di episode siniarnya Om Deddy Corbuzier. Beliau, dokter Gunawan selalu memancarkan cinta kasihnya kepada orang lain. Beliau memberikannya kepada semua orang, baik itu yang terkenal maupun yang tidak terkenal. Beliau bahkan membelikan obat yang mahal kepada orang yang tidak mampu membelinya, karena bagi beliau, nyawa manusia itu lebih penting dari sekadar materi. Beliau melakukan misi jiwanya untuk menolong orang tanpa tapi dan sesuai dengan kapasitasnya. Memang, tidak semua orang beliau bantu, namun *in return*, dari semua materi yang beliau keluarkan, beliau percaya bahwa akan ada rezeki lain yang datang kepadanya entah dalam bentuk materi maupun dalam bentuk yang lain. Dan pada akhirnya, selain diberikan sehat, beliau juga diberikan hadiah yang cukup



“mahal” oleh Om Deddy dan tim.



Ya, pasti banyak dokter Gunawan lain di pelosok negeri dan dunia ini yang tidak terekspos media. Mereka tidak membutuhkan untuk terekspos media. Seperti halnya dokter Gunawan, beliau juga pasti tidak pernah meniatkan untuk bertemu Om Deddy, untuk merawatnya, hingga kemudian mampir ke studionya untuk melakukan siniar bersama. Tidak ada kebetulan di dunia ini. Inilah kekuatan pancaran cinta kasih.



Yuk, kamu bisa mencoba untuk setiap hari memancarkan cinta kasih kepada siapa pun dan di mana pun. Senyum dengan ikhlas saja sebenarnya sudah memancarkan energi yang baik. Beruntunglah kita hidup di negara yang tidak menganggap senyum kepada orang asing sebagai perilaku yang aneh. Coba jika kamu hidup di Eropa sana. Senyum itu aneh, apalagi untuk orang yang tidak kamu kenal. Kemudian, kamu bisa mulai menambahkan doa kamu untuk orang-orang yang kamu cintai, dan sekaligus orang-orang yang sedang kamu temui. Pancarkanlah cinta untuk mereka.

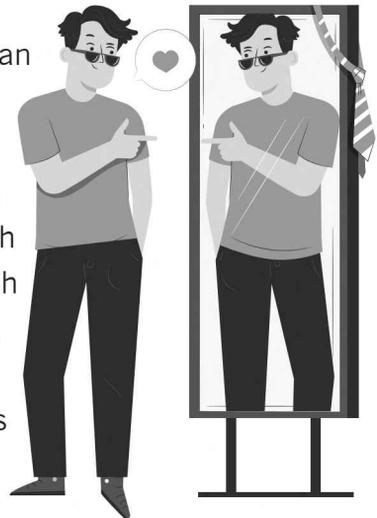


## D. Jangan Menolak Diri Sendiri

Kita dengan mudah tersesat dalam drama-drama kehidupan kita sendiri. Bagi mereka yang peka dengan perubahan energi, hal itu sangat terlihat sekali. Karena emosi itu, kita menjadi negatif dan mewujudkan menjadi respons yang tidak bijaksana. Apa itu kesedihan? Apa itu kemarahan? Melihat lebih dalam bukan berarti kita sibuk dengan “cerita” emosi yang dibawa, tetapi lebih pada bagaimana emosi kita itu termanifestasikan dalam pikiran dan tubuh kita.<sup>26</sup>

Tentu saja, untuk dapat hidup seringan kapas, yang harus kamu lakukan adalah tidak menyalahkan diri sendiri. Ini sangat penting. Aku pernah membahas tentang hal ini di bukuku sebelumnya, *Penuh*.

Semua orang terlahir dengan keterbatasan, keanehan, dan keunikannya masing-masing. Keterbatasan dibentuk dari kata dasar terbatas yang secara harfiah dapat diartikan sebagai sebuah zona yang dibatasi oleh sesuatu “batas”. Batas di sini juga dibagi lagi menjadi batas fisik—batas yang sering kali dapat dilihat



<sup>26</sup>(Boyce, 2011).

dan dapat dirasakan dan batas nonfisik—batas yang hanya bisa dirasakan oleh perasaan seseorang.

Kamu yang mungkin sedang mengalami keterbatasan fisik akan merasa dunia ini akan tenggelam dan tidak berarti, jika kamu masih menganggap diri kamu sedang berenang di lautan penderitaan. Kamu tidak pernah meminta untuk misalnya (maaf) dilahirkan dengan kelainan fisik tertentu. Padahal, kamu adalah bentuk paling sempurna dari dapur sup primordial<sup>27</sup> diri kamu sendiri. *You are a badass!* Kamu hebat! Setidaknya itu yang kukatakan di sana.

Tetanggaku ada yang hidup menahun di atas kursi roda dan hidupnya sendu setiap harinya. Dia hanya bisa diam dan menjalani hari-hari dengan kegiatan yang itu-itu saja. Dalam benakku, memang aku tidak berhak men-*judge* tetanggaku itu bagaimana. Namun, aku melihat, seberapa besar semangat yang diruapkan

---

<sup>27</sup>Alexander Ivanovich Oparin mengemukakan bahwa evolusi zat-zat kimia terjadi sebelum di bumi terdapat kehidupan. Seperti sebelumnya, zat anorganik berupa air, metana, karbon dioksida, dan ammonia terkandung dalam atmosfer bumi. Zat anorganik tersebut membentuk zat-zat organik akibat adanya radiasi dari energi listrik yang berasal dari petir. Suhu di bumi terus menurun. Ketika sampai pada titik kondensasi, terjadi hujan yang mengikis batuan di bumi yang banyak mengandung zat-zat anorganik. Zat-zat anorganik tersebut terbawa ke lautan yang panas. Di lautan ini terbentuk sup purba atau sup primordial. Sup purba terus berkembang selama berjuta-juta tahun. Di dalam sup purba, terkandung zat anorganik, RNA, dan DNA. RNA yang dibutuhkan dalam proses sintesis protein dapat terbentuk dari DNA. Akibatnya, terbentuklah sel pertama. Sel pertama tersebut mampu membelah diri sehingga jumlahnya semakin banyak. Sejak saat itulah evolusi biologi berlangsung.

oleh lingkungannya, dia tetap tidak bergeming dan memasang mimik muka yang sama. Aku yakin dia belum bisa berdamai dengan apa yang menimpa dirinya. Aku yakin dia khawatir dengan apa yang akan terjadi setelah ini, setelah minggu ini, setelah tahun ini, bahkan jika kecemasannya akut, dia akan berpikir bagaimana jika dia akan meninggalkan dunia ini besok pagi.

**Seperti orang yang melihat gelas yang setengah kosong, dia sudah membuat persepsi-persepsi pesimistis yang justru menghambat kesuksesannya sendiri.**

Kalau kamu sendiri menolak diri dari keadaanmu sendiri, lalu siapa yang akan membenahi dirimu? **Jika kamu saja menyerah untuk membuat kamu lebih baik lagi, lalu bagaimana kamu akan bertumbuh?**

Di ruang siniarku bersama dengan Sevy Kusdianita yang membahas tentang marah, stres, dan depresi<sup>28</sup>, aku menyatakan dengan sedikit banyol bahwa yang paling susah adalah menerima diri apa adanya—terutama jika yang terjadi padamu adalah yang sebaliknya. Iya, secara postur, aku termasuk tipe orang dengan berat badan berlebih dan aku tahu itu. Namun, di relung hati yang paling dalam, aku selalu merasa *insecure* ketika melihat

<sup>28</sup>Siniarku membahas hal ini ada di episode 9, dapat didengarkan di Spotify, <http://bit.ly/sonyadamsdpis>.

orang lain yang bisa dengan senang hati membeli baju atau berenang di kolam renang umum *like nobody care*. Ini hal yang paling susah dalam perjalananku. Iya benar bahwa aku mengakui dan menerima diri apa adanya. Siapa juga yang membuat badan sebesar ini kalau bukan diriku sendiri. Namun, serangan *insecurity* itu sangat mendadak dan tiba-tiba.

Ini yang membuatku melatih terus rasa itu sembari aku mencoba menjalani pola hidup yang lebih sehat. Aku tidak membenci diriku. Namun, jika secara spontan aku mengafirmasikan demikian, aku akan buru-buru mencabutnya. Karena dengan membenci diri sendiri, aku sadar aku tidak akan bisa bertumbuh lebih baik lagi. Membenci diri sendiri adalah belenggu paling dasar yang sering kita tidak pahami dan kita anggap biasa-biasa saja. Hal inilah yang kemudian melatarbelakangi untuk menuliskan buku yang berjudul *Berdamai dengan Takdir*.



So, mari arungi dan cintai diri sendiri. Karena hal-hal seperti ini akan menjauhkan diri kamu dari hal-hal yang bodoh dan tidak bijaksana. Banyak kasus bunuh diri terlahir dari rasa membenci diri sendiri yang teramat akut. Ingat, untuk memancarkan cinta kasih ke sesama

manusia, kamu sudah pasti harus mempunyai rasa cinta itu sendiri, bukan?

Banyak pesan masuk kepadaku dari orang-orang yang kukenal. Mereka menceritakan tentang kehidupan mereka yang hancur, tidak terurus, penuh emosi, bahkan juga pernah ada yang hampir bunuh diri. Alasan mereka sederhana saja. Pada umumnya, mereka memiliki rasa benci kepada orangtua mereka. Mereka menilai bahwa orangtua mereka tidak bisa membahagiakan mereka, dan melimpahkan tanggung jawabnya kepada mereka. Hal itu membuat mereka berat dan tidak sanggup lagi. Ya, kemudian aku hanya memberi saran yang sama seperti yang kukatakan di awal subbab ini.

Hal yang paling berat yang harus dilakukan seorang manusia adalah menerima dirinya apa adanya. Kehidupannya. Lingkungannya. Orangtuanya. Saudaranya. Keadaan fisiknya. Itu semua sangat susah. Alih-alih membenci mereka, cobalah suatu saat, doakan mereka akan mereka sehat dan dipenuhi oleh cinta. Aku percaya, kalau kamu memberikan lebih kepada orang lain, hal itu akan berbalik kepada kita kelak.



**WE NEVER KNOW, RIGHT?**

## E. Ada yang Salah dengan Kamu jika Kamu Belum Merasa Ringan

Bijaksanalalah dengan nafsu kamu. Menurut penggiat sufi KH. M. Luqman Hakim<sup>29</sup>, suatu ketika Ibnu Araby pernah berkata bahwa, nafsu seperti kuda liar yang harus dikendalikan untuk dikendarai. Jika kamu mengendarainya dengan kendali akal sehat, kamu selamat. Jika kamu kendalikan dengan hawa nafsu, kamu hancur<sup>30</sup>.

Seperti yang diutarakan Ibnu Araby di atas, kalau kamu merasa hidup kamu masih belum ringan, bisa jadi masih ada nafsu-nafsu yang belum kamu selesaikan. Lantas, yang paling sudah dibersihkan adalah kemelekatan kamu dengan hal apa pun. Kamu mungkin merasa baik-baik saja melekat pada suatu hal. Namun, secara energi kemelekatan itu tidak baik. Sangat tidak baik. Pada akhirnya semuanya yang berfisik akan hancur di dunia yang fana ini. Manusia akan meninggal pada saatnya nanti. Benda-benda akan usang dan lapuk pada saatnya nanti.

<sup>29</sup>Mudir Ma'had Aly Raudhatul Muhibbin Bogor, Mengajar Tasawuf di Pasca Sarjana UNIRA, CEO Cahaya Sufi Mag. <http://Sufinews.com>.

<sup>30</sup><https://twitter.com/KHMLuqman/status/1423535320922877957?s=20>.



Plastik pun akan terurai walaupun membutuhkan ratusan tahun lamanya. Tidak ada yang abadi untuk segala hal yang berfisik. Maka, untuk apa kamu melekat kepada hal-hal yang berfisik? Sayangnya, kita sering kali tidak sadar bahwa sebenarnya kita terlalu melekat dengan sebuah hal. Ada sebuah cerita yang menggambarkan kemelakatan.

Alkisah, ada seorang pemburu pergi berburu kera dengan membuat jebakan kera berupa tongkat yang ditancapkan ke tanah. Kemudian, tongkat tersebut diikatkan batok dengan lubang sebesar tangan kera. Batok kelapa tersebut diisi dengan kacang. Ketika tangan kera masuk ke dalam lubang batok kelapa dan menggenggam kacang, tangan kera tersebut tidak dapat keluar dari jebakan. Saat itulah kera tertangkap oleh pemburu. Mengapa kera itu dapat tertangkap? Sebab, kera tersebut menggenggam makanan (kacang) dengan erat. Kera itu tidak mau melepaskan makanan yang sudah didapatnya. Kera itu begitu melekat kepada makanan dalam genggamannya tersebut<sup>31</sup>. Itulah mengapa kera sering kali disimbolkan untuk sifat keserakahan dan kemelekatan.

---

<sup>31</sup>(Vangsapalo, 2018).

Di bagian lain di ceramah Rm. Deny Vangsapalo<sup>32</sup>, beliau juga menjawab beberapa pertanyaan yang salah satunya seperti:

Q: *Dalam keseharian bagaimana kita melatih diri untuk dapat merenungi kemelekatan?*

A: Jawaban singkatnya adalah dengan meditasi. Menghindari kemelekatan adalah dengan 'menerima' yaitu dengan mempraktikkan *sila*, *samadhi*, dan *panna* agar dapat mengerti segala sesuatu sebagai apa adanya.

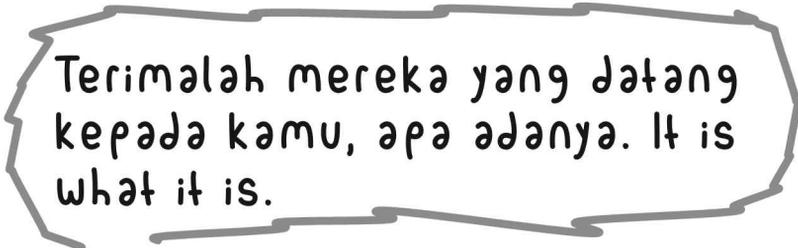
Memang jawaban ini cenderung mengacu pada pemahaman agama tertentu, namun memang iya. Hal-hal seperti kemelekatan ini banyak sekali dibahas di sana. Lantas, mengapa tidak kita juga belajar ilmunya. Tentang pernyataan dan jawaban di atas, aku juga sangat setuju. Kemelekatan akan berkurang, jika kita mengakui dulu bahwa kita memang melekat pada suatu objek. Kemudian, sadari bahwa objek itu mau tidak mau hanyalah titipan Tuhan semata yang dapat hilang cepat maupun lambat. Terlihat mudah, tapi ini membutuhkan waktu yang sangat lama. Harta yang kita miliki dapat hilang karena kita pernah 'memberi undangan' mungkin dulu pernah mengambil barang yang tidak diberikan.

---

<sup>32</sup>*Ibid.*

Jika semua hal yang ada di batin kamu sudah selesai, bagaimana menghadapi baik dan buruk yang datang kepada kamu?

Kita tentu saja hidup di sebuah sistem masyarakat yang sangat heterogen. Banyak orang yang datang kepada kamu, dan banyak juga yang menghilang dari kamu. Bagaimana menyikapi semua yang datang kepada kamu?



Terimalah mereka yang datang kepada kamu, apa adanya. It is what it is.

Untuk segala yang positif dan menyenangkan yang datang kepada kamu, syukurilah. Tidak ada yang kebetulan di dunia ini, karena semuanya berlaku dan berjalan menurut sistem dan hukum yang terjadi di alam ini. Bilamana kamu tiba-tiba didatangi orang yang memberi uang jutaan rupiah, terimalah. Terimalah dengan bijaksana. Doakan dia yang memberi kamu agar apa yang diberikan kepada kamu dapat berbalik dan berlipat ganda kembali. Syukuri jika saat ini kamu masih bisa bekerja dan mendapatkan gaji. Syukuri bilamana sekarang kamu masih mempunyai teman-teman yang satu frekuensi dan siap membantu dalam keadaan apa pun. Syukurilah bilamana sekarang kamu mendapatkan

pasangan hidup yang mau berbagi suka dan duka. Doakan mereka agar segala apa yang diberikan kepada kamu dapat berbalik bagi mereka, berlipat ganda.

**Sekali lagi, terimalah mereka yang datang kepada kamu, apa adanya. It is what it is.**

Untuk segala yang negatif. Terimalah dulu. Jangan *denial*. Jangan merasa sombong. Sesuatu terjadi pada kamu, ,karena memang kamu pantas mendapatkannya. Mungkin kamu tidak paham dan merasa Tuhan tidak adil. Itulah mengapa kita membutuhkan pemahaman tentang bekerjanya alam semesta ini. Untuk sementara, anggaplah bahwa kamu memang pantas dan tepat untuk menerima hal negatif itu. Dengan demikian, hal negatif itu tidak akan terjadi kembali.

Mintalah maaf dalam doa kamu untuk mereka yang “membawa” yang negatif kepada kamu. Hal ini memang susah. Namun, jika terbiasa, hal yang luar biasa akan terjadi kepada kamu.



# Ekspektasi Dari Lingkungan



Don't let the expectations and opinions of other people affect your decisions. It's your life, not theirs. Do what matters most to you; do what makes you feel alive and happy. Don't let the expectations and ideas of others limit who you are. If you let others tell you who you are, you are living their reality — not yours. There is more to life than pleasing people. There is much more to life than following others' prescribed path. There is so much more to life than what you experience right now. You need to decide who you are for yourself. Become a whole being. Adventure.

—Roy T. Bennett

## A. Harapan-harapan Orang Lain yang Berlebihan kepada Kita adalah Beban

Setelah terpilihnya Joe Biden sebagai presiden Amerika, walau masih kucing-kucingan sama Donald Trump saat tulisan ini ditulis, banyak orang kemudian menyebutkan tentang “*American dreams*”. *Well*, maksudnya adalah menangnya Joe Biden bisa disebut-sebut setali tiga uang dengan turunnya sinar Donald Trump yang pastinya berkorelasi lurus dengan kepercayaan warga Amerika terhadap pemerintahnya. Tetapi, apa sih yang dimaksud dengan *American dreams* itu? Kalau tidak salah aku pernah mendengarnya di iklan-iklan kartu hijau mereka atau kalau nggak ya, kontes kecantikan yang lagi-lagi ya Trump sendiri yang punya.

Apakah makan burger setiap waktu tanpa halangan yang berarti adalah *American dreams*? Apakah *having freedom of everything* termasuk *cooking meth* ala *Breaking Bad* juga termasuk *American dreams* yang hakiki? Aku pernah baca di sebuah infografis yang entah di mana sekarang, bahwa rata-rata orang Amerika sana ingin sekali bebas melakukan hal-hal yang sifatnya pribadi. Okelah,



HOPE

tahu sendiri 'kan, mereka itu tipikal masyarakat yang individualistik. Tapi, bukan berarti mereka antisosial. Mereka hanya peduli pada siapa yang mereka kenal saja setidaknya. Hal tersebut yang mereka inginkan dan dapat membuat hidup mereka damai. Beda sekali dong di negeri kita tercinta ini, *makan nggak makan ya asal ngumpul*. Mungkin orang Indonesia merasa damai ketika mereka berserikat dan berkumpul.

Selain kebebasan individu, keterpenuhan kebutuhan dasar juga mereka perlukan. Siapa sih orang yang tidak membutuhkan sandang, pangan, dan papan? Sangat tidak mungkin orang Amerika lebih membutuhkan sandang, pangan, dan *iPhone*. Yang ada mereka *glamping* nanti di jalan-jalan. Intinya, diharapkan Joe Biden dapat mengembalikan mimpi-mimpi orang Amerika seperti sebagaimana dicita-citakan oleh mereka sendiri.

Kalau orang Amerika punya cita-cita yang begitu luhur, apa sih cita-cita orang Indonesia? Kebanyakan dari cita-cita orang Indonesia dikendalikan oleh orangtua dan lingkungan mereka. Beberapa cuitan warganet menyebutkan bahwa *Indonesian dreams* adalah kuliah di ITB/UGM/UI, kemudian lulus jadi PNS, nikah sesuai umur harapan orangtua—  
kalau perempuan, sebisa mungkin di bawah tiga

puluh tahun sudah harus nikah karena menghindari celaan tetangga, kemudian memiliki rumah sempit yang penting cukup buat mobil satu, terus punya anak minimal dua dengan nama-nama unyu, kalau *nggak* Islami ya indie.

## **IS THAT INDONESIAN DREAMS?**

Kalau mengikuti perbincangannya Chef Juna di siniarnya Om Deddy pasti rakyat Indonesia terbungong-bungong, karena apa yang dikatakan itu tidak masuk di akal orang Indonesia yang sudah terbiasa dengan lingkungannya itu tadi. Om Deddy sempat bertanya, “*Apakah lu akan menikah?*” dan dijawab Chef Juna dengan santai, “*Ya, kalau nanti ketemu yang cocok ya bakal menikah,*” tukas chef Juna santai. Jawaban santai itu masih berat dipikul oleh persepsi orang Indonesia yang justru semakin muda menikah semakin tinggi kasta sosialnya.

Apalagi sewaktu Chef Juna menimpali bahwa dirinya juga sudah siap kalau memang di masa depan dia tidak menemukan seseorang yang cocok bagi dirinya. Hal semacam ini justru menjadi cercaan sosial di negeri ini. Laki-laki umur 30 ke atas kalau belum nikah pasti akan menuai isu sosial. Mungkin dia akan dicap sebagai *gay* atau dianggap *nggak* laku oleh lingkungan sekitar. *Come on man*, menikah itu bukan urusan membahagiakan

orang lain. Tapi, hal yang begini diributin sama orang Indonesia, karena ya bukan *Indonesian dreams*.

Di luar sana banyak sekali orang yang secara jiwa tengah sakit, mulai dari PTSD, gangguan skizofrenia, gangguan multikepribadian, sampai dengan tendensi bunuh diri yang tidak sedikit. Bisa dibayangkan, di negeri yang katanya *makan nggak makan ngumpul* ini, ternyata orang bisa pura-pura bahagia dan menyimpan sejuta gangguan jiwa di dalam dirinya dan mengamini serangkaian placebo-placebo yang diciptakan oleh lingkungan. Sangat mengerikan, bukan? Zaman dahulu mungkin orang bisa benar-benar berkumpul tanpa gangguan jiwa, karena zaman dulu mereka mengolah rasa lebih dalam daripada orang sekarang yang olahraga saja terpaksa karena hanya ingin diabadikan dalam sebuah *Instastory*.

Kemudian, apakah mimpi orang Indonesia adalah sakit jiwa karena berusaha memenuhi pencapaian-pencapaian yang ditetapkan oleh orangtua, lingkungan, dan masyarakat di luar sana?

\*

Tulisan di atas pernah aku tulis di blogku beberapa waktu yang lalu, karena aku melihat bahwa di zaman ini banyak hal

yang dilekatkan kepada orang yang tidak sejalan dengan mayoritas.

Harapan orang Indonesia tentu saja bekerja sebagai pegawai negeri yang punya uang pensiun, menikah di usia 20-an, dan kemudian mempunyai anak minimal dua. Sesudah itu mulai mencicil rumah dan membeli mobil. Itu sudah. Orang akan banyak bertanya kepada kita jika keadaan kita sangat jauh dari apa yang distandarkan oleh orang Indonesia itu.

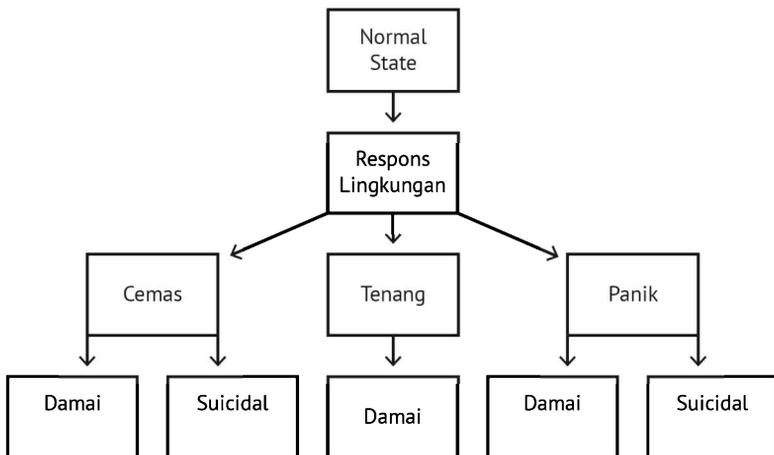
Coba berikan tanda silang (X) di kolom yang memenuhi.

Bekerja minimal sebagai pegawai negeri dengan gaji bulanan 4 juta	
Menikah di usia 25 – 28 tahun	
Membeli rumah (KPR)	
Mempunyai anak pertama	
Mempunyai anak kedua	
Membeli Mobil	
Pergi Haji atau Umroh	

Jika sekarang umur kamu menginjak 35 sampai 40 tahun, mungkin saja semua kolom sudah kamu silang. Namun, apakah kamu bahagia? Apakah hidup kamu seterprediksi itu?

Coba lihat orangtua kamu, apakah pernah menyuruh kamu untuk segera menikah atau segera mempunyai momongan dengan alasan apa pun? Atau mungkin bagaimana tetangga kamu sibuk mengonmentari kamu yang tidak bekerja. Sampai-sampai pernah ada 'kan dulu kasus orang yang disebut melakukan praktik pesugihan babi ngepet hanya karena dilihat tidak melakukan apa-apa, namun selalu ada uang. Di negara kita ini, bukan hanya diri sendiri yang mempunyai harapan, tetapi orang lain juga. Belum selesai mereka mengurus diri mereka sendiri, tapi mereka malah sibuk mengurus orang lain di luar lingkungan mereka. Efeknya apa? Banyak.

Coba kita lihat satu per satu.



Gambar 7. Skema Respons Lingkungan.

Coba lihat bagan di atas. Semua omongan tetangga dan orang-orang di sekitar kamu, aku beri istilah sebagai *respons lingkungan*. Nah, tanggapan kamu atas respons lingkungan itulah yang sebenarnya akan memengaruhi mental kamu. Kalau kamu dapat mempertahankan suasana hati yang tenang dan cepat-cepat menarik perasaan yang muncul, aku rasa kamu akan tetap tenang dan bahkan damai.

Bagi kamu yang tidak bisa serta merta dengan cepat menarik perasaan-perasaan itu dan telanjur tenggelam di dalamnya, cobalah untuk datang ke profesional. Mereka sudah tersertifikasi untuk mengurai benang kusut yang terjadi di dalam diri kamu. Tentu saja kamu harus mengeluarkan sejumlah uang. Namun, jika memang hasilnya membuat kamu lebih tenang dan ringan dalam menjalani hidup ini ya... mengapa tidak?

## *B. The Law of Attraction* dan Segala Cerita-cerita Tentangnya

Kata “*vibe*” sering kali digunakan untuk menggambarkan suasana hati atau perasaan yang kamu dapatkan dari seseorang atau sesuatu. Misalnya, kamu mungkin mengatakan bahwa kamu mendapatkan vibrasi yang

baik, ketika kamu berada di sekitar orang tertentu. Atau, kamu mungkin mengatakan bahwa kamu mendapatkan vibrasi negatif, ketika kamu berjalan di bagian kota atau lingkungan tertentu. Dalam semua kasus ini, kata vibrasi digunakan untuk menggambarkan suasana hati atau perasaan yang kamu alami. Singkatnya, vibrasi atau *vibe* itu sama dengan suasana hati atau perasaan.

Kata *vibe* berasal dari kata vibrasi yang lebih panjang (yang tidak sering digunakan oleh kebanyakan orang). Di dunia vibrasi, hanya ada dua jenis getaran/vibrasi, yakni yang positif (+) dan negatif (-). Setiap suasana hati atau perasaan menyebabkan kamu memancarkan, mengirimkan, atau menawarkan getaran, baik positif maupun negatif. Jika kamu menelusuri kamus dan memilih setiap kata yang menggambarkan perasaan, kamu akan dapat memasukkannya ke dalam salah satu dari dua kategori ini.

Setiap kata akan menggambarkan perasaan yang menghasilkan vibrasi positif atau menggambarkan perasaan yang menghasilkan vibrasi negatif. Masing-masing dari kita mengirimkan vibrasi positif atau negatif. Faktanya, kita selalu mengirimkan



vibrasi. Pikirkan tentang ungkapan “Dia memberikan vibrasi yang baik”, atau, “Lingkungan ini memberiku vibrasi negatif”.<sup>33</sup>

### Energi positif

Rasa bahagia, cinta, suka cita, rasa mengasihi, optimis, rasa damai, dan banyak lagi.

### Energi negatif

Rasa sedih, kekecewaan, penolakan terhadap diri sendiri, stres, marah, cemas, pesimis, dan banyak lagi.

Losier berpendapat, bahwa pada setiap saat kamu memiliki suasana hati atau perasaan. Pada saat ini, suasana hati atau perasaan yang kamu alami menyebabkan kamu memancarkan atau mengirimkan getaran negatif atau positif. Di sinilah Hukum Ketertarikan masuk. Hukum Ketertarikan—energi universal di sekitar kamu yang mematuhi ilmu fisika—merespons getaran yang kamu tawarkan. Saat ini, pada saat ini, itu mencocokkan getaran kamu dengan memberi kamu lebih banyak hal yang sama, baik positif maupun negatif.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup>(Losier, 2003).

<sup>34</sup>*Ibid.*

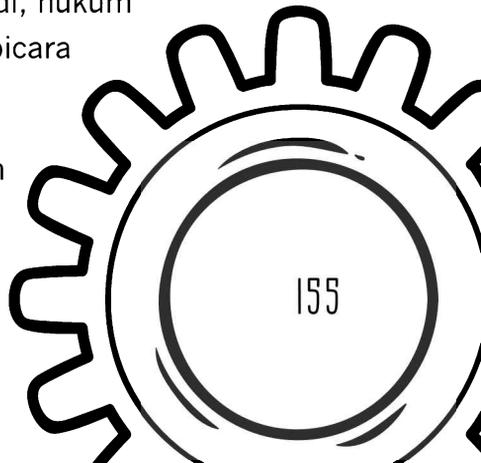
Iya. Aku setuju dengan hal yang disampaikan oleh Losier tersebut.

LoA adalah salah satu hukum yang berlaku di dunia ini. Ia adalah proses tarik-menarik materi sejenis. Implikasinya banyak sekali dalam kehidupan ini. Orang akan cenderung berserikat dan berkumpul dengan mereka-mereka yang mempunyai kesamaan “frekuensi”. Mereka yang ramai demo di jalan, melakukan ritual komunal, arisan, berorganisasi, bekerja dalam sebuah perusahaan pasti mempunyai satu kesamaan hal yang mempersatukan mereka.

Ingat, kita bertemu seseorang PASTI yang masih sejenis dengan kita. Sejenis di sini bukan jenis kelamin tentu saja. Orang yang marah akan bertemu orang yang marah juga.

Hukum LoA ini juga berkesesuaian dengan proses rekaman jiwa kita. Rekaman jiwa adalah rekaman semua hal baik dan buruk yang terekam di dalam frekuensi delta kita. Adanya rekaman jiwa mengacu pada proses kehidupan kita sebelumnya. Jadi, hukum LoA tidak hanya melulu berbicara tentang harta dan kekayaan.

Bagi yang percaya pada istilah reinkarnasi atau kehidupan



sebelum ini, jiwa kita ini pasti sudah hidup berkali-kali, beratus-ratus kali, bahkan ada juga yang sudah ribuan kali. Semuanya terekam dalam frekuensi di jiwa kita. Inilah yang disebut dengan karma baik dan buruk. Jika di kehidupan ini, sang jiwa mengalami momentum yang baik untuk matang, ya sudah matanglah dia. Inilah yang disebut dengan proses pendewasaan jiwa dan hal ini sifatnya universal.



Bagi kamu yang tidak atau belum percaya pada adanya reinkarnasi atau kehidupan sebelum ini, anggap saja rekaman jiwa itu adalah rekaman yang tercetak di dalam DNA kamu. Itulah mengapa DNA kita sangat unik. Tidak ada satu pun manusia di dunia ini yang benar-benar identik 100%. Di dalam DNA kita atau cetak biru kehidupan kita, sudah pasti diatur hal-hal yang harus terjadi di hidup ini.

Namun, percaya atau tidak percaya, inilah yang harus terjadi kepada diri kamu. Hukum ini adalah hukum alam semesta yang berjalan, bahkan ketika kamu menyangkalnya sekalipun. Inilah mengapa kadang kita tidak mengerti mengapa kita bertemu orang ini itu. Gampangnya, kita bisa melihat karakter kita dari siapa yang datang kepada kita. Jika kita masih disibukkan dengan orang-orang yang marah di sekitar kita, kita

juga akan mempunyai sifat marah. Entah itu berada di kehidupan sekarang, atau dalam rekaman jiwa kita sehingga tidak kebetulan lagi. Sejenis menarik yang sejenis.

Aku pernah ditipu orang sehingga kehilangan beberapa juta rupiah. Itu berarti aku tahu bahwa dulu aku menipu dia. Sehingga, momentum ini disebut dengan pembayaran utang agar impas.

So, selidiki hidup kamu. Lihat orang-orang sekitar kamu. Lihat yang terjadi dalam hidup kamu. Tiba-tiba kamu mendapatkan rezeki *nomplok* menang undian.

Bukan kebetulan. kamu sudah menabung banyak harta dulu di dalam rekaman jiwa kamu.

Dengan menyadari ini, kamu akan lebih bijaksana dan tidak menyalahkan orang lain. Karena semua kejadian yang datang kepada kamu, ya kamu sendiri yang menciptakannya.



Mudah bukan jika hanya membaca? Motivasi-motivasi seperti ini serasa mudah sekali diucapkan. Bahkan, banyak buku yang berjudul demikian. Padahal, mengapa subbab ini aku letakkan di bagian yang paling akhir adalah karena untuk mencapai derajat “tanpa beban” itu seorang manusia—katakanlah, kamu—harus melalui banyak perjalanan terlebih dahulu. Tentu saja, perjalanan

di sini bukanlah perjalanan fisik yang melelahkan fisik.

Perjalanan yang kumaksud di sini adalah perjalanan yang sebenarnya lebih melelahkan daripada berlari maraton, yakni perjalanan batin.

Hidup tanpa beban berarti kamu harus bahagia, damai, serta berserah. Bukan bahagia yang terpaksa. Bukan berpura-pura bahagia. Hidup tanpa beban adalah menerima semua hal yang terjadi, karena kamu yang menariknya sendiri (jika kita mengaplikasikan hukum LoA).

Tadi malam, sewaktu aku menuliskan kalimat ini, ada kenalanku yang menghampiriku. Awalnya kita bercerita hal-hal ringan saja, sampai pada akhirnya pembahasan mulai masuk ke ranah pribadi dengan permasalahan-permasalahan rumah tangganya. Untungnya, kenalanku itu tidak hanya sudah paham benar tentang LoA, tapi dia juga meyakini untuk mengubah suatu hal besar yang bisa diupayakan, yakni dengan mengubah hal yang kecil terlebih dahulu—dengan mengubah diri sendiri, utamanya *power*. Aku sudah membahas tentang *power* ini sebelumnya, bukan?

Mengenal diri sendiri atau berdamai dengan diri sendiri itu sebenarnya adalah proses menaikkan *power* kita sebagai makhluk spiritual. Secara energi kita akan berbeda dari orang yang tidak melakukan proses perjalanan pencarian

jati diri dan mengenal dirinya sendiri<sup>35</sup>. Sehingga, seiring *power* kamu meningkat, kamu dapat membuat LoA baru yang berbeda dari sebelumnya. Memang, itu bukan sebuah hal yang mudah.

Kenalanku itu juga seperti berada di titik hidupnya yang terbawah, karena masalah yang mendera rumah tangganya. Ibarat bahtera yang bocor di tengah lautan, dia penuh dengan rasa kecewa yang membandang. Dia menjadi penuh dengan aliran ketakutan dan kekhawatiran tanpa batas yang sewaktu-waktu dapat menyerang. Namun, dengan pemahaman yang telah aku jabarkan mulai dari awal buku ini—dari bagaimana manajemen ekspektasi; memahami rasa cemas, panik, dan takut yang melindap di dalam diri; serta dengan sadar memahami LoA,—maka aku yakin dia akan baik-baik saja. Toh, ini bukan sekadar *toxic positivity* belaka.

## C. Jadi, Kesimpulannya Bagaimana?

Buku ini pada dasarnya membahas tentang dua hal yang paling utama, yakni bagaimana kita dapat berdamai dengan rasa cemas kita dan ekspektasi-ekspektasi kita. Banyak cara yang sudah dijabarkan di

---

<sup>35</sup>Untuk mencari jati diri, kamu dapat mulai membaca buku *Berdamai dengan Diri Sendiri* dan dilanjutkan dengan buku *Berdamai dengan Takdir* terlebih dahulu.

dalam pembahasanku di dalam buku ini dan yang paling penting adalah memunculkan kesadaran. Iya, menyadari itu susah.

Tentu saja tidak semua orang dapat menyadari bahwa ada yang salah dengan hidup mereka. Banyak orang menggendong emosinya masing-masing. Marah, sedih, cemas, takut, panik, euforia, rasa sombong, rasa menolak diri sendiri; semuanya itu masih banyak berkeliaran di setiap orang. Tentu saja masing-masing emosi akan berefek ke kondisi kesehatan fisik, jika kamu tidak pernah berkontemplasi untuk mulai mengurangi emosi-emosi ini.

Keadaan jiwa yang kalem adalah keadaan yang paling baik untuk berkontemplasi. Cobalah mengosongkan ruang di dalam hari kamu untuk sekadar hening dan *eling*. Menurut khazanah Jawa, *eling* berarti “ingat”, maksudnya ingat asal usul kita. Dari Tuhan, kita dicipta melalui bapak dan ibu karena kehendak Tuhan (*sangkaning dumadi*). Pemahaman ini mengajak kita untuk menyadari bahwa tak ada cara lain untuk tidak mengingkari penyebab adanya diri kita saat ini, yakni Tuhan. Jadi orang harus tahu dan sadar diri untuk selalu *manembah* kepada Hyang Mahakuasa.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup>(Tamzi, 2012).

Sesudah mengetahui itu, bagaimana cara *eling* yang paling mudah apalagi untuk kita, aku, atau kamu yang sehari-hari sibuk dan disibukkan dengan banyak pekerjaan kantor, atau urusan-urusan rumah tangga, dan rutinitas-rutinitas lainnya? Paling gampang adalah menepi untuk hening sejenak. kamu bisa menunaikan ibadah dan kemudian berzikir mengingat Tuhan Yang Maha Esa. Atau, kamu juga bisa bermeditasi jenis apa pun, mulai dari meditasi yang berfokus pada objek maupun meditasi yang mengamati gerak-geriknya objek. Banyak hal untuk menenangkan diri. Namun, kamu tidak perlu mengasingkan diri dan pergi ke hutan sana.

Saat kamu bermeditasi, terus kembalikan perhatian kamu pada apa yang terjadi pada saat itu: napas, perasaan dalam tubuh, pikiran, emosi, atau bahkan kesadaran itu sendiri. Saat kita menjadi lebih sadar dan menerima apa yang sedang terjadi, kita menemukan—baik dalam meditasi maupun dalam hidup kita—bahwa kita dikendalikan oleh kekuatan penyangkalan atau kecanduan, dua kekuatan yang mendorong sebagian besar kehidupan. Dalam proses meditasi kita lebih bersedia untuk melihat apa pun yang ada, untuk bersamanya tetapi tidak ditangkap olehnya. Kita sedang belajar untuk melepaskan.<sup>37</sup> Penerimaan yang luas tidak berarti bahwa kita bertindak dalam segala hal secara

---

<sup>37</sup>(Goldstein, 2007).

setara. Kesadaran memberi kita pilihan untuk memilih secara bijak: kita dapat memilih pola mana yang harus dikembangkan dan dibudidayakan, dan mana yang harus ditinggalkan.<sup>38</sup>

Pada akhirnya, tidak semua yang kamu pikirkan hari ini bermanfaat untuk esok hari. Tidak semua yang kamu takutkan hari ini pasti benar-benar terjadi pada esok hari. Tidak semua orang yang kamu benci hari ini akan selalu kamu benci hingga akhir hayat nanti. Tidak semua yang kamu sukai hari ini akan selalu kamu sukai hingga akhir hayat nanti. Tidak semua harapan yang kamu impikan hari ini selalu terjadi, biasanya malah lebih baik daripada yang kamu minta. Tidak semua hal yang terjadi hari ini selalu buruk, karena selalu ada nilai positif. Ini tergantung bagaimana kamu memandangnya. Memang kalau besok kamu gagal, terjerembab, dan suatu hal terjadi tidak sesuai yang kamu harapkan apakah kamu akan otomatis hancur berantakan? Sepertinya tidak, bukan? Tinggal bagaimana kamu melihat sudut pandangnya. Selalu ada jalan di setiap pilihan yang kita ambil. Lepaskan dan biarkan mengalir. Selalu ada campur tangan Tuhan di setiap apa yang kita kerjakan, bagi mereka yang percaya kepada-Nya. Memang semua hal yang kita usahakan hari ini belum tentu berguna di kemudian hari, tetapi

---

<sup>38</sup>*ibid.*

tidak mempersiapkan sama sekali adalah sesuatu hal yang sangat fatal.

Jangan pernah mencoba untuk mengerjakan yang berada di luar kemampuan kamu. kamu berhak istirahat. Gunakan aturan delapan jam bekerja, delapan jam tidur, dan delapan jam untuk waktu pribadi. Gunakan waktu kamu sebaik-baiknya. Berpikir berlebihan tidak akan menambah nilai produktif apa pun. Yang kamu pikirkan berlebihan di masa lalu ternyata tidak berguna di hari ini. Jalanilah hari demi hari secara mengalir dan penuh persiapan. Kesusahan sehari hanyalah untuk sehari. Jangan khawatir akan hari esok, setiap hari mempunyai kesusahannya masing-masing. Jangan khawatir karena Tuhan akan berada bersama kamu, bila kamu percaya.

Kamu berhak menangis, tapi jangan tenggelam di dalam kesedihan itu terlalu lama. kamu berhak marah, tapi dikuasai amarah itu sangat tidak bijaksana. Dan, kamu berhak bahagia—bahagia yang sebenar-benarnya dengan cara meminimalkan rasa cemas dan ekspektasi di dalam diri kamu. Semoga kamu dan aku, kita semua terus bertumbuh ke arah yang lebih baik





# Bibliografi

Adams, S. (2019). *Penuh*. Yogyakarta: Psikologi Corner.

Agung. (n.d.). *Membakar Sisi Jahat di Kawah Candradimuka*. Diakses dari [indonesiakaya.com](https://indonesiakaya.com): <https://indonesiakaya.com/pustaka-indonesia/membakar-sisi-jahat-di-kawah-candradimuka/>.

Anonim. (2020). *Apa tujuan hidup itu? Mengapa Aku Merasa Seperti Kehilangan Diri Sendiri Belakangan Ini? Aku Menjalani Aktivitas Hanya Untuk Menghabiskan Waktu, Bukan Karena Aku Memang Punya Tujuan*. Diakses dari [id.quora.com](https://id.quora.com): <https://id.quora.com/Apa-tujuan-hidup-itu-Mengapa-aku-merasa-seperti-kehilangan-diri-sendiri-belakangan->

ini-Saya-menjalani-aktivitas-hanya-untuk-menghabiskan-waktu-bukan-karena-aku-memang-punya-tujuan?q=apakah%20hidup%20itu.

bbc.co.uk. (n.d.). *Evolution*. Diakses dari [bbc.co.uk: https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zwvpsg8/revision/](https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zwvpsg8/revision/).

Boyce, B. (2011). *The Mindfulness Revolution: Leading Psychologists, Scientists, Artists, and Meditation Teachers on the Power of Mindfulness in Daily Life*. Shambhala Publications.

Elliott, C. H., & Smith, L. L. (2006). *Anxiety & Depression Workbook For Dummies*. Indianapolis: Wiley Publishing.

forumstudimajapahit.com. (2019). *Sad Ripu*. Diakses dari [forumstudimajapahit.com: https://forumstudimajapahit.com/sad-ripu/](https://forumstudimajapahit.com/sad-ripu/).

Goldstein, J. (2007). *A Heart Full of Peace*. Somerville, MA, USA: Wisdom Publication.

Herdahita P, P. (2018). *Mengapa Wallace Kalah Populer Dibandingkan Darwin?* Diakses dari <https://historia.id>: <https://historia.id/sains/articles/mengapa-wallace-kalah-populer-dibandingkan-darwin-vVJZk/page/2>.

kuntjara.com. (2021). *less is more*. Diakses dari kuntjara.com: <https://kuntjara.com/less-is-more/>

Losier, M. J. (2003). *Law of Attraction: The Science of Attracting More of What You Want and Less of What You Don't*. Boston: Wellness Central.

Manson, M. (2021). *The Disease of More*. Diakses dari markmanson.net: [https://markmanson.net/disease-of-more?utm\\_campaign=mmnet-life-purpose-04b-disease-of-more&utm\\_medium=email&utm\\_source=mmnet-life-purpose&utm\\_content=read-the-disease-of-more](https://markmanson.net/disease-of-more?utm_campaign=mmnet-life-purpose-04b-disease-of-more&utm_medium=email&utm_source=mmnet-life-purpose&utm_content=read-the-disease-of-more).

Muskin, P. R. (2021, June 21). *What Are Anxiety Disorders?* Diakses pada Juli 28, 2021, dari psychiatry.org: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>.

Suci, Y. K. (2010). *Biarkan Tuhan Bekerja Menurut Kehendaknya*. Diakses dari facebook.com/notes/yayasan-keluarga-bunda-suci: <https://www.facebook.com/notes/yayasan-keluarga-bunda-suci/biarkan-tuhan-bekerja-menurut-kehendaknya/254068757361/>.

Tamzi. (2012). *Apa Maksud Eling lan Waspada?* Diakses dari kompasiana.com: <https://www.kompasiana>.

com/rhatam/5517f1218133115a669dec8d/apa-maksud-eling-lan-waspada.

Vangsapalo, D. (2018). *Di manakah Kemelekatan itu Berada?* Diakses dari sasanasubhasita.org: <http://sasanasubhasita.org/berita-18-dimanakah-kemelekatan-itu-berada--rm-deny-vangsapalo.html>

wikipedia.org. (2021). *Maslow's Hierarchy of Needs*. Diakses pada 2021, dari wikipedia.org: [https://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s\\_hierarchy\\_of\\_needs](https://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs).

wikipedia.org. (n.d.). *Alfred Russel Wallace*. Diakses dari wikipedia.org: [https://en.wikipedia.org/wiki/Alfred\\_Russel\\_Wallace](https://en.wikipedia.org/wiki/Alfred_Russel_Wallace).

youngontop.com. (2021). *5 Penyebab Overthinking yang Sering Tidak Kamu Sadari*. Diakses dari youngontop.com: <https://www.youngontop.com/read/250877/5-penyebab-overthinking-yang-sering-tidak-kamu-sadari/>.



# Profil Penulis

SONY ADAMS lahir pada sebuah malam yang bercahaya pada 1988. Menamatkan beberapa tahun di sebuah Fakultas Sains di Universitas Gadjah Mada membuatnya tidak puas dan memilih untuk menekuni dunia tulis-menulis dan sastra. Tiga belas tahun berkecimpung di dunia menulis yang terdokumentasi dalam blog pribadinya, ia kemudian tertarik untuk keluar dari zona amannya tersebut dan mulai menulis sebuah tema yang berbau psikologi. Didukung dengan

perkenalannya dengan dunia spiritual dan filsafat, kini apa yang ditulis lebih didasarkan oleh pengalamannya sendiri. Bukan bermaksud menggurui, hanya bermaksud menginspirasi, berbagi dan ikut memperkaya khazanah buku motivasi dan pengembangan diri di Indonesia. Seorang *librocubicularist*, penyair kontemporer, dan penggemar novel filosofis ini dapat dihubungi di akun Instagram-nya @thesonyadams dan blog pribadinya. Buku yang sudah diterbitkan, antara lain *30 Days Pursuit of Happiness* (2018), *Penuh* (2019), *Lantak* (2019), *Rusak Saja Buku Ini* (2019), dan *Berdamai dengan Takdir* (2020) yang kelimanya menjadi satu paket untuk *coping* dan *acceptance management*. Kemudian, buku bertajuk *Rusak Saja Buku Ini 2* (2020) hadir, karena banyak orang yang belum cukup meluapkan stresnya hanya di satu edisi saja. Menurutnya, emosi yang ditahan itu akan menimbulkan masalah dan bisa mewujud menjadi penyakit suatu saat nanti. Kini, berfondasi lima buku di atas, kebiasaan-kebiasaan buruk akan dengan sangat gampang dapat ditaklukkan. Buku terbaru yang baru saja rilis akhir 2021 lalu adalah *Semua Orang Harus Berubah*, buku ini lebih ke arah penguasaan kebiasaan-kebiasaan dengan analisis 4 akar penyebab kebiasaan-kebiasaan buruk.

Selamat membaca!