

mindset therapy

Terapi Pola Pikir, tentang makna
Learn, Unlearn, dan Relearn

learn

Building Construction

relearn

Reconstruction

unlearn

Deconstruction

cognitive
psychometric
logos area

Buku
ke-**37**

andrias harefa
mindset therapist
trainer / speaker coach
penulis 35 buku best-seller

Mindset Therapy

© 2013 by Mindset Therapy, LLC

Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Mindset Therapy

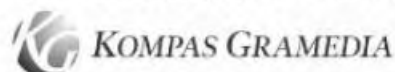
**Terapi Pola Pikir
tentang makna Learn, Unlearn, dan Relearn**

ANDRIAS HAREFA

Mindset Therapist, Trainer/Speaker Coach Berpengalaman 20 Tahun
yang juga Penulis 35 Buku Best-seller.



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama



MINDSET THERAPY
Terapi Pola Pikir
tentang makna Learn, Unlearn, dan Relearn
ANDRIAS HAREFA

GM 204 01.10 0076

Perwajahan Isi: Fitri Yuniar
Perwajahan Sampul: Oq Bagonk, oq.bagonk@gmail.com

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama,
Kompas Gramedia Building
Blok I Lt. 4-5
Jl. Palmerah Barat No. 29-37, Jakarta 10270
Anggota IKAPI, Jakarta 2010
Cetakan pertama: April 2010
Cetakan kedua: September 2010

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

ISBN: 978-979-22-5721-2
978-602-03-6148-2 (eISBN)

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi

PENGANTAR KARYA KE-37	vii
1. <i>Mindset</i>	1
2. Dua Pola	4
3. Beda Pola	8
4. Pola Sasaran	12
5. Pola Keyakinan	16
6. Pola Kecemasan	21
7. Pesona Baju	26
8. Pesona Karakter	31
9. Berpengetahuan	35
10. Re-kreasi	39
11. Pelajaran Bersyukur	43
12. Tentang Integritas	48
13. Tanggapan Kreatif	53
14. Tentang Warisan	58
15. Nasihat Berharga	63
16. Manusia Guru	68
17. Menjaga Hati	75
18. Tentang Kedisiplinan	80

19. Membaca Arah Perubahan	85
20. Membangun Spirit Keberhasilan	91
21. Kemampuan Memilih	97
22. Mengemas Pesan	104
23. Harta Berhargakah?	109
24. Menyaring Gosip	115
25. Mengejar Cita-cita	120
26. Kuadran Hati Orang tua	125
27. Peta yang Salah	130
28. Memecahkan Rekor	135
29. Cepat Sabar	140
LAMPIRAN	145
TENTANG PENULIS	147

Pengantar Karya Ke-37 – Wajib dibaca lebih dulu

MINDSET THERAPY: LEARN, UNLEARN, RELEARN

The illiterate of the 21st century
will no be those who cannot read and write,
but those who cannot learn, unlearn, and relearn.

Mereka yang buta huruf di abad ke-21
bukanlah orang yang tidak bisa membaca dan menulis,
melainkan mereka yang tidak dapat belajar,
melepaskan pelajaran yang kadaluarsa, dan belajar kembali.

– ALVIN TOFFLER

Untuk waktu yang lama saya selalu gamang memikirkan apakah perbedaan esensial antara pembelajaran anak-anak dan pembelajaran orang dewasa.

Benar bahwa keduanya tentulah berbeda. Pembelajaran anak-anak bertumpu pada situasinya yang masih sangat kurang dalam aspek informasi, pengetahuan dan keterampilan (knowledge-skills), ilmu pengetahuan dan nilai-nilai (science-values). Karena itu proses pembelajaran anak-anak bersifat memasok informasi, pengetahuan dan keterampilan, dan ilmu pengetahuan serta nilai-nilai yang relatif baru. Entah dengan metode yang membuat siswa aktif, berpusat pada siswa, atau metode yang lebih tradisional dimana pengajar memainkan peran dominan, tujuannya tetap memasok informasi, pengetahuan dan keterampilan, dan ilmu pengetahuan serta nilai-nilai tertentu yang relatif baru kepada siswa yang belajar.

Sementara itu, orang dewasa secara relatif diasumsikan telah memilih banyak informasi, pengetahuan dan keterampilan, dan ilmu pengetahuan maupun nilai-nilai, yang diperoleh lewat proses pembelajaran formal di sekolah-universitas; proses pembelajaran nonformal di kursus-kursus dan lembaga pelatihan; dan proses pembelajaran informal lewat interaksi sosial di masyarakat. Oleh sebab itu proses pembelajaran orang dewasa tidak lagi bersifat sekadar memasok informasi, pengetahuan dan keterampilan, dan ilmu pengetahuan serta nilai-nilai yang baru. Ia memerlukan proses yang berbeda.

Pembelajaran orang dewasa harus dilakukan secara dialogis, komunikasi dua arah, itu pasti. Pembelajaran orang dewasa perlu kontekstual dan aplikatif, sesuai situasi dan kondisi hidup yang dihadapinya dan apa yang dipelajari mesti dapat diterapkan, itu juga penting. Pembelajaran orang dewasa mesti melibatkan mereka, menyentuh motivasi mereka, menghargai mereka, memperlakukan mereka sebagai subjek, dan seterusnya. Itu semua benar. Namun, saya merasa tidak puas dengan semua jawaban semacam itu. Mestinya ada jawaban yang lebih baik.

Belakangan, ketika saya merenungkan kata "learn", "unlearn", dan "relearn", muncullah jawaban yang hemat saya lebih baik.

Kata "learn" lebih tepat digunakan dalam proses pembelajaran anak-anak. Proses mendapatkan, memperoleh, mengumpulkan informasi, pengetahuan dan keterampilan, dan ilmu pengetahuan dan nilai-nilai hidup yang relatif baru, itulah makna "learn" (belajar). Lewat proses pembelajaran ini anak-anak membentuk pola pikirnya, mengasah keterampilannya, menemukan dan menumbuhkan nilai-nilai serta sikap hidup dalam dirinya, dan dalam proses interaksinya dengan sesamanya. Dan setelah proses pembelajaran ini berlangsung dalam periode tertentu, maka ia menjadi manusia dewasa. Artinya, secara relatif ia telah memiliki informasi, pengetahuan dan keterampilan, ilmu pengetahuan dan nilai-nilai yang bisa ia pergunakan untuk hidup berdikari, mandiri dalam relasi dengan masyarakatnya.

Apakah orang dewasa masih perlu belajar? Tentu saja. Namun, pembelajaran orang dewasa tidak lagi sekadar bermakna “learn”; tidak lagi sekadar *mendapatkan-memperoleh-mengumpulkan*. Saya bahkan berpendapat bahwa proses pembelajaran orang dewasa yang paling menantang adalah “unlearn” pada satu sisi, dan kemudian “relearn” pada sisi lainnya.

Belajar dalam arti “unlearn” adalah meninggalkan, melepaskan, mencopot, atau membuang pelajaran-pelajaran yang ternyata tidak benar, tidak baik, tidak berguna, tidak mendatangkan manfaat, kurang komplit, kadaluarsa, dan ketinggalan zaman. “Unlearn” juga berarti meninggalkan kebiasaan lama yang tidak sehat, kebiasaan yang menghambat kemajuan, kebiasaan yang merusak kesehatan, kebiasaan yang mengancam hubungan silaturahmi dengan sesama, dan berbagai kebiasaan yang buruk serta tak berguna lainnya; yang *sudah terlanjur* ada dalam diri kita. Kegiatan inti dalam proses “unlearn” adalah dekonstruksi dari konstruksi yang telah dibentuk lewat proses “learning” sebelumnya; yakni dengan *meninggalkan-melepaskan-mencopot-membuang-membongkar* apa yang sudah ada, sudah dipelajari.

Pada sisi lain orang dewasa juga belajar dalam arti “relearn”, yakni memperbaiki pengetahuan yang salah, meningkatkan keterampilan yang kurang, meluruskan pemahaman yang keliru, mengadopsi nilai-nilai baru yang lebih dekat dengan kebenaran, dan seterusnya. Secara singkat dapat dikatakan bahwa “relearning” adalah proses rekonstruksi, mengganti apa yang sudah di-“unlearn” (dekonstruksi). Kegiatan inti dalam proses “relearning” adalah rekonstruksi dengan *memperbaiki-meningkatkan-meluruskan*. Dan ini tentu harus berlangsung terus sepanjang hayat di kandung badan.

Orang dewasa yang biasanya merokok dan kemudian meninggalkan kebiasaan merokoknya itu karena suatu kesadaran baru tentang kesehatan, sesungguhnya sudah melakukan “unlearn” (dekonstruksi). Orang dewasa yang biasanya tidak menyediakan waktu untuk olah

raga, tetapi kemudian atas nasihat dokter dengan terpaksa berolah raga secara rutin, juga mengalami proses "unlearn" (dekonstruksi) dan "relearn" (rekonstruksi) sekaligus. Orang dewasa yang tidak mahir berbicara di depan umum, lalu mengikuti pelatihan berbicara di muka umum, sesungguhnya sedang belajar dalam arti "unlearn" dan "relearn" juga. Orang dewasa yang mengalami trauma atau memiliki phobia tertentu, lalu datang menemui psikolog atau terapis untuk dibantu menghilangkan trauma atau phobia tersebut, pada dasarnya sedang dibantu mengalami "unlearn" dan "relearn".

Dengan pemahaman sederhana di atas, undangan untuk menjadi pembelajar seumur hidup menjadi sangat logis dan masuk akal. Sebab, siapa saja yang sudah cukup banyak "learn" (mendapatkan-memperoleh-mengumpulkan: punya konstruksi pikiran-keterampilan-keyakinan-nilai-dsb), akan menemukan banyak dari apa yang sudah ia pelajari itu ternyata masih harus dan perlu di-"unlearn" (meninggalkan-melepaskan-membuang: dekonstruksi) dan ia perlu "relearn" (memperbaiki-meningkatkan-meluruskan: rekonstruksi).

Jadi, pembelajaran anak-anak lebih terpusat pada proses "learn", yakni membangun konstruksi pikiran-keterampilan-keyakinan-nilai-nilai-dsb; sedangkan pembelajaran orang dewasa lebih banyak berkutat pada soal "unlearn" (dekonstruksi) dan "relearn" (rekonstruksi). Dan kalau pembelajaran disederhanakan sebagai proses yang terkait dengan *mindset* atau pola pikir; maka dapat dikatakan bahwa pembelajaran anak-anak lebih merupakan proses *membentuk* pola pikirnya (*mindset*); sementara pembelajaran orang dewasa lebih merupakan proses memeriksa untuk kemudian *membongkar* dan/atau *menata-ulang* pola pikir tersebut.

TUJUAN LEARN-UNLEARN-RELEARN

Mengapa orang dewasa perlu terus belajar dalam arti unlearn dan relearn? Jawaban paling sederhana yang saya pahami adalah agar tujuan pembelajaran itu tercapai, yakni manusia menjadi dirinya yang terbaik, manusia menjadi manusiawi sebagaimana ia diciptakan oleh Tuhan Allah.

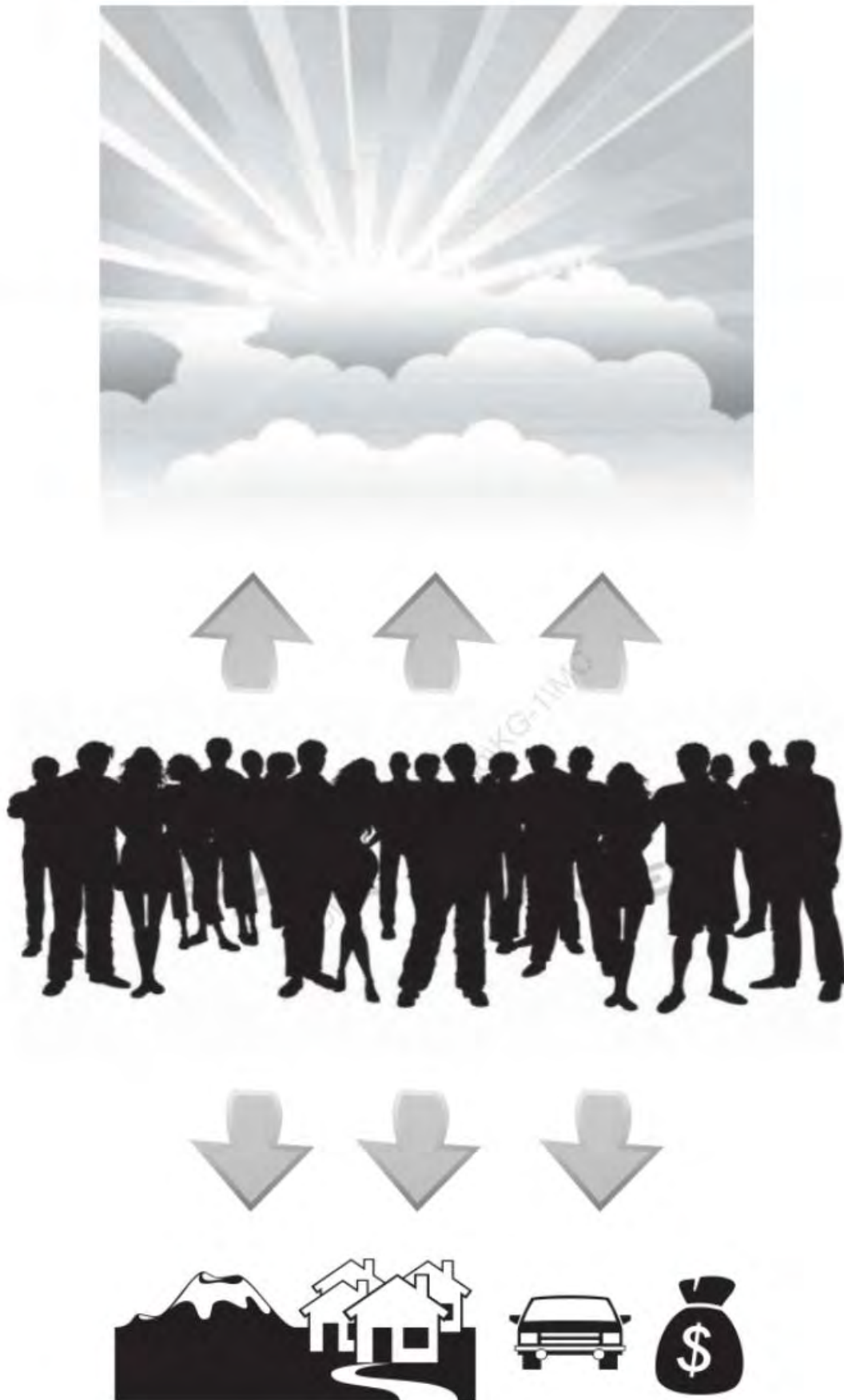
Seperti pernah dikatakan Peter Senge dalam *The Fifth Discipline* (Doubleday, 1995), "Pembelajaran sebenarnya mendapatkan inti artinya untuk menjadi sangat manusiawi (humanis). Melalui pembelajaran kita menciptakan kembali diri kita. Melalui pembelajaran kita dapat melakukan sesuatu yang tidak pernah dapat kita lakukan sebelumnya. Melalui pembelajaran kita merasakan kembali dunia dan hubungan kita dengan dunia tersebut. Melalui pembelajaran kita memperluas kapasitas kita untuk menciptakan, menjadi bagian dari proses pembentukan kehidupan".

Menjadi manusia yang manusiawi itu juga berarti memosisikan manusia dalam hierarki yang jelas dan gamblang, sesuai dengan sejarah penciptaannya (*ordo creatio*); yakni bahwa manusia berada di bawah Tuhan Allah dan berada di atas alam semesta (benda). Lihat Gambar 1.

Dengan posisi di antara Tuhan Allah dan alam semesta, manusia memiliki sedikitnya tiga tugas fundamental, yakni: pertama, menempatkan Tuhan Allah sebagai Tuhan Allah, Sang Pencipta segala sesuatunya; kedua, menempatkan sesama manusia sebagai mitra kerja di muka bumi dalam hubungan yang bersifat mutualistik; ketiga, menempatkan alam semesta sebagai tanggung jawab untuk dikelola agar lestari dan menopang kehidupan semua makhluk yang ada di muka bumi.

Melaksanakan tri-tugas tersebut sama artinya dengan menjadi manusiawi, menjadi sesuai dengan fitrah, sesuai harkat dan martabat manusia itu sendiri.

Namun kenyataannya, tidaklah mudah menjadi manusiawi dalam arti tersebut. Ada saja upaya manusia yang membuatnya tergelincir menempatkan dirinya atau menempatkan sesamanya, bahkan menempatkan harta benda dan kekayaan alam dalam posisi yang keliru.



Gambar 1. Posisi Manusia: antara Tuhan Allah dan alam semesta

Bila manusia yang satu "menyembah" manusia yang lain (idola), maka Tuhan Allah tergeser posisinya, dan akibatnya manusia menjadi tidak manusiawi. Manusia menjadi lebih takut pada manusia lain daripada pada Tuhan Allah penciptanya. Karena takut pada manusia lain, maka ketika disuruh melakukan kejahatan, sejumlah orang bersedia karena tidak takut pada Tuhan Allah yang hadir dalam segala situasi dan kondisi manusia (omnipresent).

Bila harta benda dan kekayaan diburu dan dipertuhankan, maka itu sama saja menempatkan sumberdaya alam (benda: termasuk emas, perak, tembaga, minyak bumi, sampai uang, rumah mewah, mobil mewah, dsb) di atas posisi manusia; sehingga dalam doa-doanya pun Tuhan Allah ingin "diperalat", oleh tokoh-tokoh pemburu kemakmuran, untuk mendatangkan kekayaan dengan cara cepat dan tidak masuk akal. Ayat-ayat kitab suci diplintir sejumlah "tokoh" (baca: pelatih sukses, motivator, rohaniawan, pembicara publik, dsb) untuk mengukuhkan pandangan bahwa Tuhan Allah menginginkan semua orang bergelimang harta benda; seolah-olah sang "tokoh" lebih suci dan lebih paham maunya Tuhan Allah dibandingkan para nabi-nabi utusanNya yang telah hadir jauh sebelum para "tokoh" itu dilahirkan.

Bila manusia memandang hina manusia lainnya dan merasa berhak untuk menginjak-injak hak asasi sesamanya, maka proses memanusiawikan manusia mengalami tantangan yang luar biasa. Bila korupsi dan manipulasi merajalela, itu juga pertanda hasrat atas benda dan takut kepada manusia lebih besar dari kesadaran mengenai posisi manusia dalam hubungannya dengan Tuhan Allah, sesama manusia, dan alam benda.

Berbagai situasi manusia itu, seperti kita pelajari dari sejarah, menunjukkan bahwa meski tugasnya jelas, namun pelaksanaannya tak pernah mudah. Itu sebabnya proses pembelajaran harus terus menerus terjadi, dengan harapan agar pada suatu situasi makin banyak manusia yang makin manusiawi; makin banyak manusia yang dapat menempatkan dirinya pada posisi sebagaimana ia diciptakan.

MINDSET THERAPY

Dalam kapasitas saya sebagai fasilitator pembelajaran orang dewasa-bekerja, sebagai trainer atau pelatih, sebagai pembicara, dan sebagai penulis lebih dari 35 buku laris, saya terus berproses untuk menemukan tugas hidup saya di bumi. Perjalanan selama lebih dari 20 tahun dalam karier profesional membawa saya pada pemahaman tersendiri mengenai apa sesungguhnya yang saya lakukan dengan profesi saya.

Yang saya lakukan adalah menantang audiens pembaca buku saya, peserta pelatihan yang hadir di kelas-kelas saya, atau pendengar ceramah-ceramah motivasi yang saya berikan, untuk "learn" (membentuk pola pikir tertentu), "unlearn" (mendekonstruksi pola pikir yang sudah ada), dan "relearn" (menata-ulang alias merekonstruksi pola pikir yang lebih sesuai dengan tuntutan zaman; lebih dekat dengan kebenaran).

Dengan lain perkataan, saya sampai juga pada kesadaran bahwa hakikat pekerjaan saya yang sesungguhnya adalah melakukan apa yang dapat disebut sebagai *mindset therapy* (terapi pola pikir). Dan saya sebagai pelaku aktif yang dengan sengaja (intensional) memilih profesi ini dapat disebut sebagai *Mindset Therapist* (penterapi pola pikir).

Sebagai *Mindset Therapist*, saya bekerja dengan mengandalkan tiga proses kunci: penyadaran, pembelajaran, dan pembiasaan (pembastinan).

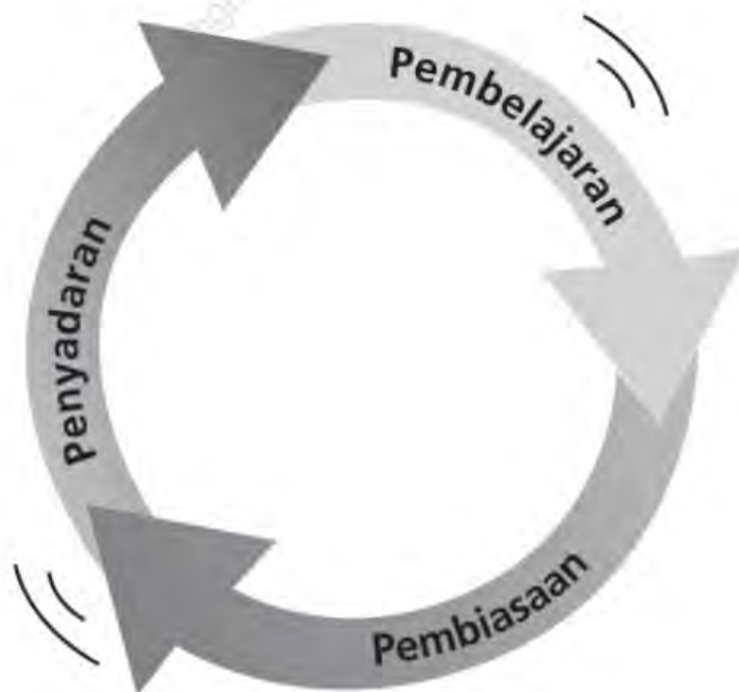
Proses penyadaran mengubah manusia dari situasi *tidak siap* belajar atau *tidak mau* belajar, menjadi *siap dan mau* belajar. Proses penyadaran menangani penataan-ulang aspek kehendak (konatif), afeksi, sikap mental, wilayah pathos. Caranya bisa dengan memprovokasi pikiran melalui kalimat-kalimat yang menyerang konstruksi pikiran tertentu; konstruksi pikiran yang "mapan" dan "biasa"; bisa juga dengan memandu refleksi dari peristiwa hidup tertentu, terutama peristiwa hidup yang dramatik, yang mengundang "pertobatan", yang memaksa olah batin, yang membuat seseorang mengalami krisis eksistensial, yang tidak dapat dikategorikan sebagai peristiwa "biasa", melainkan peristiwa-

peristiwa hidup yang membuka peluang bagi orang tersebut untuk mengalami transformasi diri; seperti ulat-kepompong menjadi kupu-kupu yang indah.

Selanjutnya, proses pembelajaran mengubah manusia dari *tidak bisa* menjadi *bisa*; dari *tidak mampu* menjadi *berkemampuan*. Proses pembelajaran menangani penataan-ulang aspek pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotorik), wilayah logos dan kinestetik. Caranya dengan memasok informasi-pengetahuan baru dan/atau pelatihan untuk menambah-memperkuat keterampilan tertentu agar melekat pada memori otot (muscle memory).

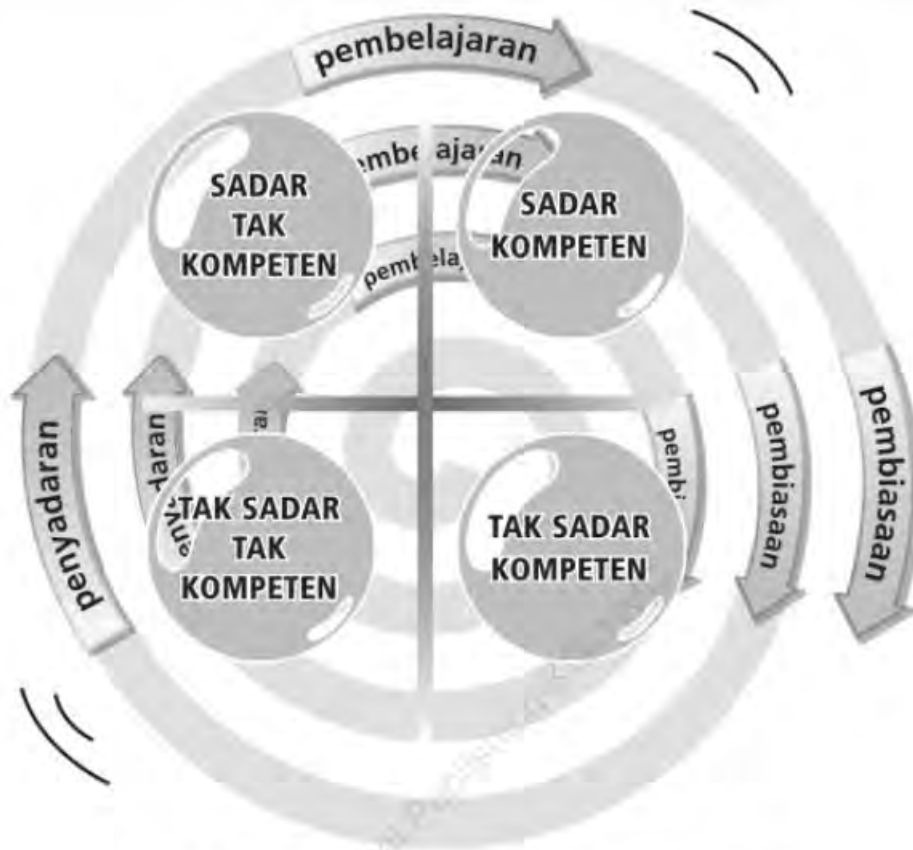
Sementara proses pembiasaan mengubah dari sekadar *bisa* menjadi *mahir- terampil-profesional*; dari sekadar *tahu* menjadi *paham*. Proses pembiasaan ini menangani aspek penataan-ulang karakter, watak, wilayah etos. Caranya dengan memandu proses pengulangan pola pikir dan pola perilaku tertentu agar menjadi bagian dari diri pembelajar itu sendiri (*second nature*-nya).

Lihat Gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Penyadaran-Pembelajaran-Pembiasaan

Jika dikaitkan dengan apa yang galib disebut sebagai kurva belajar, maka dengan sedikit modifikasi siklus dalam gambar di atas dapat dilengkapi menjadi seperti *Gambar 3: Harefa Learning Mindset* di bawah ini.



Gambar 3. Harefa Learning Mindset (2002)

Proses penyadaran menggerakkan manusia dari "Tak-Sadar-Tak-Kompeten", menuju "Sadar-Tak-Kompeten". Pada titik ini manusia menjadi "siap belajar". Ia tidak lagi sombong dan merasa paling tahu, tetapi bersedia menerima pelajaran baru. Lalu proses pembelajaran menggerakkan manusia dari "Sadar-Tak-Kompeten" menjadi "Sadar-Kompeten". Akhirnya proses pembiasaan (pembatinan) mengantarkan manusia menjadi "Tak-Sadar-Kompeten". Artinya, dalam soal yang sudah dikuasainya itu, ia menjadi mahir, menjadi profesional dalam arti sesungguhnya. Lalu muncul lagi kesadaran baru akan hal yang lain, yang membuat proses pembelajaran manusia itu berlangsung terus sampai akhir hayatnya.

Proses terapi pola pikir memerlukan keberanian untuk meninggalkan "zona nyaman" alias kebiasaan yang sudah ada. Sebab, jika terapi pola pikir ini berlangsung, maka orang harus berpindah dari zona nyaman ke "zona tantangan". Artinya, ia akan mengalami guncangan mental alias olah batin, untuk maju (menggelinding) setahap ke "zona harapan" sebelum akhirnya memasuki "zona komitmen" berubah, bersemangat untuk membangun kebiasaan baru, meninggalkan manusia lama dan menjadi manusia baru. Proses penataan ulang kebiasaan ini dapat pula dibuat seperti gambar berikut (Gambar 4).

Sampai disini saya harap menjadi cukup jelas bahwa apa yang saya maksudkan sebagai Terapi Pola Pikir adalah proses pembelajaran untuk menata-ulang pola pikir tertentu, termasuk (atau terutama) untuk: pertama, meluruskan penalaran yang tidak logis (dekonstruksi); kedua,



Gambar 4. Siklus Pengembangan Potensi Manusia

menata- ulang (rekonstruksi) gudang memori dari berbagai trauma negatif, akibat pemaknaan yang keliru, naif, atau dangkal di masa silam; ketiga, mengembangkan imajinasi guna menghasilkan karya-karya berguna-bermanfaat di masa depan (rekonstruksi); keempat, menata- ulang nilai-nilai dan keyakinan baru; dan akhirnya mendorong proses pemberdayaan manusia agar lebih mampu menjalankan tritugas utamanya: mengelola alam agar lestari; membangun relasi mutualistik dengan sesama manusia sebagai mitra kerja di bumi; dan menyembah hanya kepada Allah Sang Pencipta semata.

Dengan pemahaman yang demikian, maka membaca buku adalah salah satu upaya melakukan terapi pola pikir. Termasuk dengan membaca buku ini. Sebab bila bacaan kita meniupkan angin kesadaran tertentu dan membuat kita bergairah untuk mempelajari suatu hal yang baru, maka proses terapi itu telah berlangsung. Atau jika sepercik inspirasi muncul dan memicu tekad bulat untuk meninggalkan sikap, perilaku, dan kebiasaan tertentu, maka terapi pola pikir juga telah berlangsung.

Mengikuti seminar dan pelatihan juga dapat dianggap upaya melakukan terapi pola pikir. Konseling dan mengikuti sesi-sesi berbagai bentuk psikoterapi—termasuk meski tidak terbatas pada: Emotional Freedom Technique, Spritual Emotional Freedom Technique, hipnoterapi, terapi meditasi, terapi pernafasan, terapi jalan kaki, terapi musik, aroma terapi, dan sebagainya) pada hemat saya juga berujung pada terapi pola pikir.

Jadi, secara pribadi saya menganggap bahwa belajar—terutama dalam arti *unlearning* dan *relearning*—hakikatnya adalah proses terapi pola pikir. Dan pekerjaan saya sebagai pembelajar sekolah kehidupan yang mendorong orang untuk terus belajar, menempatkan saya pada posisi sebagai *mindset therapist*.

BUKU INI

Karena buku yang sedang Anda baca ini ditulis oleh seorang Mindset Therapist, maka sudah barang tentu buku ini mengandung kemungkinan untuk bisa “mengobati” pola pikir Anda.

Namun, ijinakan saya berkata jujur pada Anda. Sesungguhnya buku ini “hanya” memuat catatan-catatan lepas saya yang tercecer. Catatan-catatan ini saya buat dalam rangka memenuhi permintaan kawan-kawan di media cetak tertentu selama 3-4 tahun terakhir. Lalu sebagian sempat pula dikumpulkan untuk diterbitkan menjadi buku saku. Namun, dalam edisi yang sekarang terbit ini jumlah catatan tersebut sudah ditambah dan diperkaya.

Anda tahu konsep rumah tumbuh? Rumah tumbuh diperkenalkan kawan saya yang aktif membangun wilayah-wilayah yang kena bencana. Donasi yang diberikan hanya cukup untuk membangun bangunan inti yang pas-pasan. Namun desain rumah tersebut sejak awal sudah dibuat agar siap dikembangkan menjadi bangunan yang lebih luas—baik ke belakang, kesamping, atau pun ke depan—jika si empunya rumah kelak memiliki dana untuk itu.

Saya berani menyerahkan buku ini kepada penerbit karena menggunakan konsep “buku tumbuh”. Artinya, pada masa mendatang akan ditambahkan sejumlah catatan lain sejalan dengan proses pembelajaran saya sendiri. Sebagian catatan dalam buku ini juga mungkin akan saya buang, saya singkirkan, atau saya perbaiki, jika dalam proses pembelajaran saya muncul kesadaran akan hal-hal baru yang lebih tepat, lebih cocok, lebih dekat dengan pemahaman saya tentang kebenaran.

Oh ya, buku ini dapat dibaca sesuai selera Anda. Daftar isi ibarat buku menu, sehingga Anda dapat memilih “makanan” kesukaan Anda. Mau dibaca dari depan, boleh. Dibaca bagian yang judulnya menggoda lebih dulu, silahkan. Membacanya dari artikel yang terakhir juga tidak dilarang. Itulah “keunggulan” buku kumpulan tulisan, bukan? Anda tak

harus membacanya runtut seperti membaca novel. Perlakukan saja setiap artikel sebagai "camilan" sekali duduk. Tak perlu ngotot membacanya hingga tuntas dalam satu waktu tertentu.

Akhirnya, terima kasih atas kesediaan Anda membaca buku sederhana ini.

Mari unlearning dan relearning,

Andrias Harefa

Mindset Therapist yang menulis 35 Buku Best-seller
Trainer/Speaker Coach Berpengalaman 20 Tahun
Kontak : 021 460 5757 – aharefa@gmail.com

NB. Khusus bagi bagi pembaca yang ingin mempelajari makna istilah "mindset" dan "therapy", telah saya siapkan dibagian lampiran buku ini beberapa sumber yang bisa ditelusuri lebih lanjut melalui internet/google. (Lihat halaman 145-146)



Menitipkan pesan BERPIKIR BISA kepada 200 manager-Direksi PT Duta Pertiwi TBK dalam tema "Proactive Mindset: Leadership".



Membekali semangat berprestasi bagi 500 juru jual PT Arista Mitra Lestari dengan tema "Serving Better, Selling More".



mandiri


Memberikan tips agar Tetap Mekar di Masa Sukar; bersama 110 peserta program SDP PT Bank Mandiri Tbk dengan tema "Activating Your Adversity Quotient".



BCA

Melatih internal trainer PT Bank Central Asia Tbk dengan tema "Becoming a Better Trainer".



 **Asosiasi Manajemen Indonesia**

Memberikan pelatihan untuk 150 member Asosiasi Manajemen Indonesia dengan tema "Learn or Die"



Menyemangati 150 insan Hoka Hoka Bento menghadapi masa krisis dengan tema pelatihan "Time to Grow: Krisis Sebagai Momen Penuh Berkah".



trio PT Trikonsel Oke, Tbk

Memberikan suntikan motivasi untuk 100 armada PT Trikonsel Oke Tbk untuk menjadi pekerja yang proaktif. Tema yang diberikan adalah "Proactive Sales People".



PT Anugerah Pharmindo Lestari

Membekali para Principle Manager PT Anugerah Pharmindo Lestari untuk lebih terampil memberikan presentasi bisnis. Tema "PAKAR Approach to Impactful Business Presentation".



"Proactive Sales People". Inilah tema yang diangkat dalam pelatihan untuk 120 orang sales berprestasi DAIHATSU Indonesia.



PT Plaza Adika Lestari



Membekali 55 supervisor PT Plaza Adika Lestari dengan tema "The True Leadership".



Credit Union (Pusat Koperasi Kredit)

Memberikan pembekalan kepada 1.000 anggota Credit Union Puskopdit Jakarta bagaimana mengelola keuangan dengan cerdas. Pembekalan yang merupakan bagian dari acara "International CU Day" ini diberi tema "Your Money, Your Choice, Your Credit Union".



Proactive Mindset Motivation 12 April 2010

Membakar 120 sales Sinar Mas Real Estate dengan kerangka BERPIKIR BISA dengan tema "Proactive Mindset: Motivation".

1. *Mindset*

Pola pikir. Begitulah penjaga rubrik bahasa harian Kompas mengusulkan terjemahan untuk kata *mindset* kepada saya. Sementara penulis *The Science of Success*, James Arthur Ray, menerangkan *mindset* sebagai segugusan keyakinan, nilai-nilai, identitas, ekspektasi, sikap, kebiasaan, opini, dan pola pikir tentang diri Anda, orang lain, dan hidup. Melalui *mindset*, Anda menafsirkan (memaknai) apa pun yang Anda lihat dan Anda alami dalam hidup. Sedangkan *American Heritage Dictionary* mendefinisikan *mindset* sebagai "*a fixed mental attitude or disposition that predetermines a person's responses to and interpretation of situation*" (suatu sikap mental atau disposisi tertentu yang menentukan respons dan pemaknaan seseorang terhadap situasi yang dihadapinya).

Jika menentukan penafsiran dan respons kita terhadap situasi hidup, tidakkah pola pikir merupakan sesuatu yang teramat penting untuk dipelajari oleh setiap orang? Bukankah pola pikir akan mempengaruhi cara kita menangani aneka ragam persoalan kehidupan? Bukankah pola pikir akan menolong kita mendefinisikan mana peluang dan mana ancaman? Bukankah pola pikir akan membuat kita memilih area prioritas

hidup? Bukankah pola pikir mendikte cara kita menanggapi perubahan di lingkungan sekitar? Bukankah pola pikir mendorong kita memilih perilaku tertentu dan bahkan cara kita memilih dan mengucapkan kata-kata dalam berbagai konteks kehidupan? Dan pada akhirnya, bukankah pola pikir akan menentukan nasib seseorang di kemudian hari?

Pemahaman tentang pola pikir akan membantu siapa pun untuk menyadari bahwa setiap respons dan penafsiran mereka untuk memahami situasi yang dihadapinya adalah hasil pembelajaran di masa lalu. Dengan demikian, pola pikir dapat diperbaiki atau bahkan diubah total. Setiap orang bukan hanya bisa *learn*, tetapi juga mampu *un-learn* dan kemudian *re-learn*. Apa yang sudah dibentuk bisa dihancurkan dan dibentuk ulang dengan cara tertentu sepanjang diinginkan oleh si pemilik pola pikir.

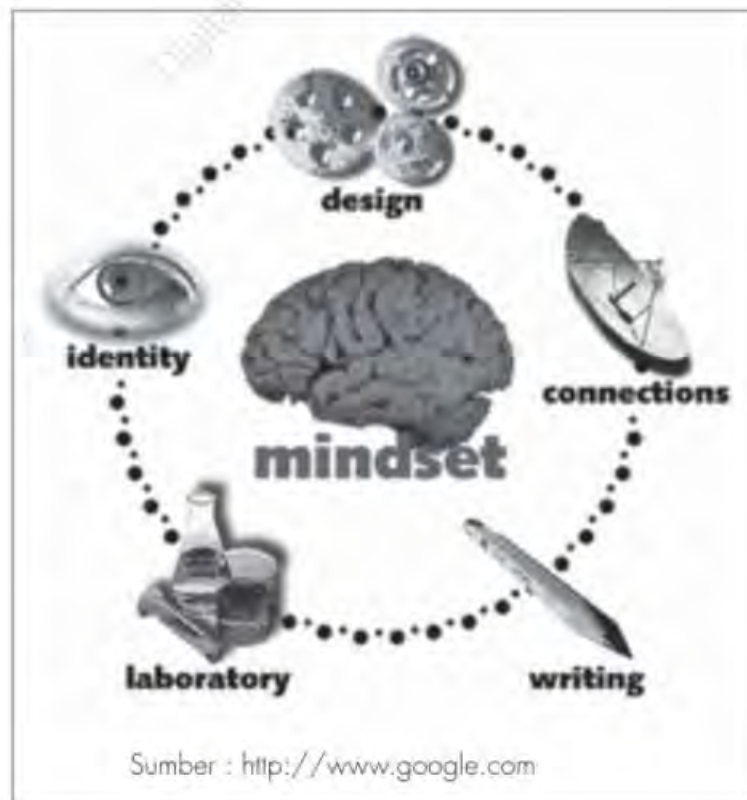
Seperti halnya kecerdasan, sesungguhnya pola pikir bukan perangkat statis yang permanen. Ia merupakan suatu perangkat yang aktif dan dinamis jika dimanfaatkan dengan baik. Masalahnya, sebagian besar orang menganggap dan meyakini bahwa pola pikir, khususnya pada orang dewasa, sudah tidak bisa diubah. Anggapan dan keyakinan inilah yang justru menghalangi proses perubahannya. Anggapan dan keyakinan ini menjadi *self fulfilling prophecy*.

Jika pola pikir tidak bisa diubah, bagaimana kita menjelaskan fenomena orang yang tadinya baik kemudian menjadi koruptor? Bagaimana kita memahami penjahat besar yang kemudian bertobat di penjara dan menjadi dai atau pendeta? Bagaimana kita mengerti orang yang tadinya bersikap antipoligami belakangan malah melakukan poligami dengan sukacita? Bagaimana kita memaparkan kenyataan tentang si Polan yang dulu dianggap bodoh dan pernah tak naik kelas kemudian menjadi doktor manajemen bisnis yang terkemuka? Singkatnya, jika kita beranggapan dan berkeyakinan bahwa pola pikir tidak bisa diubah, ada sejumlah kesulitan mendasar untuk mengerti mengapa ada orang-orang yang mengalami transformasi hidup dan perubahan nasib yang dramatis. Juga bagaimana kita menjelaskan harapan kita tentang masa depan yang lebih baik?

Jadi, pola pikir merupakan hasil dari sebuah pembelajaran (*learning*) dan karenanya bisa juga diubah (*unlearning*), dan dibentuk ulang (*relearning*). Ada yang mudah dan ada yang sulit diubah, memang. Ada yang bisa cepat, ada yang perlu waktu lama, tentu saja. Ada yang bisa kita ubah dengan kesadaran sendiri, ada yang baru berubah setelah mengalami peristiwa tertentu. Ada pula pola pikir yang bisa kita ubah dengan bantuan terapis, konselor, dan pihak tertentu yang memang kompeten dalam soal ini.

Apa pertanda dari perubahan pola pikir? Mungkin ini: kita memahami hal yang sama dengan pengertian berbeda; kita menyadari apa yang semula kita benci ternyata justru perlu kita kasihi; kita tiba-tiba sadar bahwa apa yang tadinya kita yakini benar ternyata sangatlah; kita melihat diri, pekerjaan, dan dunia kita dengan cara yang berbeda dengan sebelumnya. Pola pikir yang berubah tidak mengubah situasi dan lingkungan di mana kita hidup, melainkan mengubah diri kita sendiri dari dalam.

Pola pikir. Pikiran punya pola. Sungguh luar biasa!



2. *Dua Pola*

Pola pikir. Pikiran punya pola. Dan pola itu menentukan pemaknaan kita terhadap situasi hidup, bahkan juga memandu respons kita terhadap segala peristiwa yang hadir dalam hidup. Lalu, sebagian orang menjadi optimis, sebagian lagi pesimis. Sebagian menikmati sukses, sebagian lagi terus berkutat dengan kiat-kiat meraih sukses. Sebagian menjadi intelektual, sebagian lagi miskin pengetahuan. Sebagian menjadi orang paling kaya, sebagian lagi sibuk dengan upah minimum regional. Sebagian berbadan subur, sebagian lagi kurus kering. Sebagian merasa rendah diri, sebagian lagi nampak sangat percaya diri. Sebagian pandai berkomunikasi, sebagian lagi gagap mengelola informasi. Sebagian menjadi pengusaha, sebagian lagi menjadi pegawai.

Mengapa ada perbedaan seperti itu? Salah satu jawabannya adalah karena ada perbedaan pola pikir. Ada variasi pola pikir dalam masyarakat. Setiap pola pikir menggerakkan perilaku tertentu. Dan setiap perilaku punya konsekuensi tertentu.

Di sini kita diingatkan, setiap orang bebas memikirkan hal yang mau dipikirkannya. Namun, ia terikat pada konsekuensi dari pikiran tersebut. Setiap orang bebas memilih perilaku atau tindakan yang akan diambilnya

dalam kehidupan sehari-hari. Namun, ia terikat pada konsekuensi dari perilaku yang telah dipilihnya secara bebas itu. Jadi, kita bebas memilih sekaligus terikat oleh konsekuensi. Luar biasa.

Sekarang, mari kita bertanya, dari mana pola pikir itu kita peroleh? Apakah ia telah ada begitu saja ketika kita dilahirkan? Apakah ia merupakan sesuatu yang diwariskan oleh orangtua kita? Atau kita sendirikah yang membentuknya? Bagaimana pengaruh lingkungan sekitar? Mungkinkah seseorang memiliki pola pikir yang berbeda dengan pola pikir dominan yang ada di lingkungan di mana ia dibesarkan? Mungkinkah sebuah negeri yang penuh dengan koruptor melahirkan orang-orang yang antikorupsi? Mungkinkah sebuah kaum yang didominasi oleh orang-orang tercela melahirkan orang-orang suci? Bisakah di kalangan bandit muncul ulama atau pendeta? Dan bisakah dari kalangan santri atau rohaniwan, muncul penjahat tak bermoral? Dapatkah anak pengusaha menjadi pegawai, dan anak pegawai menjadi pengusaha? Bagaimana bisa? Mengapa tidak bisa?

Sejumlah ahli mengatakan bahwa pola pikir dibentuk lewat proses pengasuhan. Sampai usia tiga tahun, seorang anak boleh dikatakan "menelan" semua perlakuan yang diterimanya, dan menyimpannya dalam memori otak. Lalu, pada lima tahun berikutnya, ia juga masih lahap menelan sebagian besar (tidak semua) hal yang masuk melalui panca-inderanya. Dan sampai usia sekitar 13 tahun, barulah terbentuk semacam filter dalam pikirannya. Dengan filter itu, ia menyaring segala peristiwa yang masuk ke dalam pikirannya. Ia juga memberi makna pada setiap peristiwa yang dialami oleh inderanya (*visual-auditori-kinestetik-gustatori-olfactori*). Ia mulai bisa berpikir untuk memilih dan memilah secara sadar. Dengan kata lain, pola pikir dibentuk lewat proses pembelajaran.

Masalahnya, pola pikir ini kemudian menghadapkan setiap orang pada pilihan untuk mempercayai apakah kemampuannya bersifat tetap dan permanen (setelah usia tertentu) atau selalu tumbuh dan berkembang (sampai usia berapa pun). Jika pola pikir bersifat tetap, yang diperlukan hanyalah pembuktian diri. Namun, jika pola pikir itu bi-

sa terus dikembangkan melalui proses pembelajaran, tidaklah terbatas kemampuan (atau kecerdasan) seorang anak sepanjang masih terus belajar mengembangkan dirinya.

Konsekuensi dari pola pikir tetap versus pola pikir berkembang mengingatkan kita pada perseteruan pandangan mengenai apakah kecerdasan bersifat tetap atau berkembang melalui pengalaman dan perlakuan. Apakah kecerdasan bersifat genetis atau karena pengkondisian lingkungan? Orang cerdas itu karena bawaan (*nature*) atau hasil binaan (*nurture*)? Orang cerdas itu karena bakatnya atau karena usahanya yang terus menerus?

Kita bersyukur bahwa dewasa ini perseteruan itu sudah dapat kita sikapi secara lebih baik. Misalnya, kita dapat mengutip pernyataan ahli saraf terkemuka Gilbert Gottlieb bahwa sebenarnya gen atau bakat **dan** lingkungan tidak saja bekerja sama seiring dengan perkembangan kita. Lebih dari itu, gen atau bakat juga **membutuhkan** masukan dari lingkungan agar dapat bekerja secara tepat. Kita juga dapat mengingat kembali pernyataan Alfred Binet sang pencipta tes IQ yang terkenal itu bahwa orang yang pada awalnya paling cerdas tidak selalu menjadi

yang paling cerdas pada akhirnya. "Dengan praktik, pelatihan, dan yang terpenting, metode yang tepat, kita dapat meningkatkan perhatian, memori kita, penilaian kita, dan, tentu saja, menjadi lebih cerdas dari sebelumnya," kata Binet dalam *Modern Ideas about Children*.

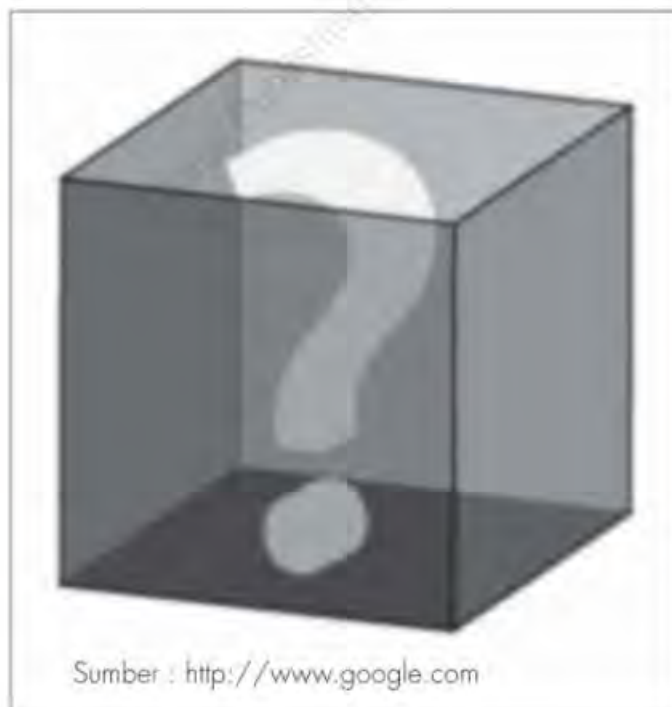
Di samping Gottlieb dan Binet, nama Robert Sternberg juga perlu disebut. Guru kecerdasan mutakhir yang satu ini pernah menulis bahwa



faktor terpenting yang menentukan seseorang mencapai keahlian/kompetensi tertentu *"bukanlah kemampuan yang sudah melekat sebelumnya, tetapi pergulatan dengan maksud yang jelas."* Maksud yang jelas, visi dan pandangan jangka panjang yang kuat, motivasi yang kokoh, persistensi dan determinasi bulat, dalam banyak kasus memang mengubah manusia dari kondisi "tidak bisa" menjadi "bisa"; dari "tidak mampu" menjadi "mampu"; dari "biasa" menjadi "luar biasa".

Melalui paparan sederhana di atas, saya mencoba mengingatkan pembaca bahwa ada dua pilihan fundamental dalam soal pola pikir: tetap (*fixed*) atau berkembang (*growth*). Dan pola pikir mana yang Anda terima (adopsi) untuk diri Anda sangatlah mempengaruhi cara Anda mengarahkan kehidupan. Anda bebas memilih, tetapi Anda terikat oleh konsekuensi dari pilihan tersebut.

Pola pikir. Pikiran punya pola. Sungguh luar biasa!



3. *Beda Pola*

Belum lama ini seorang kawan tiba-tiba mengirimkan sandek (pesan pendek alias SMS) berikut: "Aku kemarin ulang tahun, tapi sudah dua hari ini aku tak berhenti menangis. Aku kecewa berat karena selama belasan tahun menikah, suamiku tidak pernah memberiku sebuah gaun atau kado apa pun. Sehari sebelum ultah, ia ke Gramedia, dan diam-diam aku berharap ia membelikan apalah sebagai kado. Pagi hari ia tak memberikan apa-apa. Sore sepulang dari kantor, aku melihat ia membawa tas plastik, dan aku berharap ia membelikanku sebungkus mi goreng. Ternyata, isinya hanya jas hujan. Aku sedih sekali. Aku punya penghasilan puluhan sampai ratusan juta tiap bulan, dan aku memiliki harta benda yang cukup melimpah dalam jumlah miliaran. Tapi bertahun-tahun aku menanti-nanti kalau-kalau suatu sore suamiku memberiku uang, meski hanya satu juta rupiah. Aku akan sangat berterima kasih. Tapi itu masih harapan semata. Aku berharap, setelah bisa cerita pada seseorang seperti ini, aku bisa berhenti menangis. *Sorry*, merepotkan kamu, ya."

Dalam kesempatan berikutnya, ia menjelaskan, "Aku memang

dibesarkan dalam keluarga yang hangat. Minimal selalu ada kado di waktu Natal, ulang tahun, dan naik kelas. Setelah menikah, dari suami-ku, aku belum pernah menerima kado. Dan sewaktu hal ini kubicarakan, dia selalu bilang bahwa ia tak punya budaya merayakan ulang tahun di keluarganya. Bahkan dia juga bilang, apakah nilai diriku seharga barang yang dikadokan itu? Aku balik tanya, apa artinya cinta tanpa pernah memberikan apa-apa? Ia cuma diam. Yang tidak masuk akal, aku terus saja menunggu suatu saat suamiku memberikan sesuatu untukku, meski nilainya kecil. Dan aku sendiri ingin menjadi kado bagi suamiku. Aku ingin mendengar ia mengucapkan terima kasih karena aku sudah menjadi tulang punggung keluarga. Aku sudah menanggung semuanya, tetapi aku merasa tidak mendapatkan penghargaan. Sementara itu, suamiku sering merasa terganggu dan terusik dengan hal-hal yang kuharapkan. Jadi, aku berserah pada Tuhan sajalah."

Sebagai sebuah sandek, pesan yang bermunculan di layar ponsel saya itu jelas sudah tidak pendek lagi. Namun, bukan hanya pesannya yang tidak pendek. Isi pesan itu juga mencoba meringkas kisah yang sesungguhnya cukup panjang, yang terjalin dalam hitungan puluhan dan mungkin juga ratusan tahun, tergantung pada seberapa jauh kita ingin mempelajarinya. Ia bertutur tentang perbedaan pola asuh yang dialami dua anak manusia dalam dua keluarga yang berbeda. Kedua anak manusia ini juga mengarungi kehidupan yang berbeda selama sekian puluh tahun, sampai kemudian dipersatukan dalam pernikahan.

Perbedaan pola asuh, pengalaman, dan proses pembelajaran mereka kemudian menimbulkan masalah dalam kehidupan keluarga karena masing-masing telah memiliki pola pikir. Perbedaan pola pikir ini dapat diibaratkan seperti perbedaan bahasa ibu. Yang satu dibesarkan dengan menggunakan bahasa Jerman, sementara yang satunya lagi hanya mengerti bahasa Jawa. Dengan demikian, bisa muncul masalah serius dalam setiap proses komunikasi di antara keduanya. Inilah konsekuensi dari perbedaan besar dalam soal pola pikir.

Pola pikir ini kemudian menentukan apa yang oleh Gary Chapman disebut bahasa kasih (*love language*), yakni cara seseorang mengungkapkan cinta kasihnya. Persis seperti perbedaan bahasa pada umumnya. Misalnya bahasa Indonesia berbeda dengan bahasa Inggris, bahasa India, bahasa Italia, atau bahasa Arab. Orang dengan bahasa kasih yang berbeda akan mengalami kesulitan besar untuk saling memahami. Ada keharusan belajar secara disiplin agar pihak yang satu mampu memahami bahasa kasih pihak yang lain, dan sebaliknya. Kegagalan dalam soal yang satu ini dapat berakibat hancurnya mahligai rumah tangga yang telah dibangun selama bertahun-tahun. Sebaliknya, keberhasilan dalam soal ini dapat memulihkan hubungan keluarga secara ajaib dan melampaui akal sehat.

Menurut Chapman, di dunia ini ada lima bahasa kasih. Kata-kata pendukung (*words of encouragement*), hadiah (*receiving gifts*), sentuhan fisik (*physical touch*), laku melayani (*acts of service*), dan waktu berkualitas (*quality time*). Masing-masing bahasa kasih itu berbeda, dan perbedaan ini merupakan salah satu wujud konkret dari perbedaan pola pikir.

Dalam kasus kawan saya itu, bahasa kasihnya adalah hadiah. Ia memahami bahwa cinta kasih itu identik dengan pemberian hadiah. Ia tidak mampu memahami ungkapan cinta dalam bentuk lain, seperti sentuhan fisik atau laku melayani. Baginya nilai sebuah hadiah bukan terletak pada hadiah itu sendiri. Hadiah itu merupakan pertanda adanya cinta kasih yang sesungguhnya. Ia mungkin akan sangat senang mengutip ungkapan bijak ini: "Orang bisa memberi (hadiah) tanpa cinta, tetapi orang tidak mungkin mencintai tanpa pernah memberi (hadiah)." Ia memiliki argumentasi yang sah untuk mendukung bahasa kasihnya yang utama. Itulah bahasa ibunya, bahasa yang mendominasi hidupnya.

Sementara itu, amat boleh jadi, meski saya tidak tahu pasti, pasangan hidupnya memiliki bahasa kasih yang berbeda. Bayangkan saja bahwa pasangannya memiliki bahasa kasih laku melayani. Maka, yang ia harapkan bukanlah istri yang superhero, melainkan istri yang ada di rumah dan

siap melayani kebutuhan suami saat pulang ke rumah. Yang ia dambakan adalah istri yang memasak untuknya, menyiapkan pakaian kerja, dan melakukan hal-hal remeh temeh lainnya. Yang ia pahami, seorang istri seharusnya demikian. Itulah bahasa kasih yang dipahaminya. Dan ini sama sekali bukan soal feodal atau salah-benar. Ini soal pola pikir dalam konteks cinta kasih. Bukankah ia sendiri juga frustrasi dengan tuntutan istrinya yang "aneh-aneh" itu?

Jadi, bagaimana solusinya? Saya tidak berkapasitas untuk memberikan jawaban sebagai konselor perkawinan. Saya memberikan respons dalam kapasitas sebagai seorang kawan yang berempati. Karena itu, saya menyarankannya untuk mengambil waktu mempelajari bahasa kasih dirinya dan bahasa kasih suaminya. Saya juga mengirimkan buku Gary Chapman untuk mereka berdua. Kalau dibaca bersama-sama, saya berharap buku itu bisa sedikit membantu memperbaiki hubungan cinta mereka.

Pola pikir. Pikiran punya pola. Dan pola itu ternyata amat dipengaruhi oleh pola asuh tiap anak manusia. Pola itu terkait dengan proses pemrograman (baca: pengajaran, pelatihan, pendidikan, contoh) yang dilakukan oleh orangtua, pengajar sekolah, pengajar agama, dan lingkungan di masa kanak-kanak. Lalu, program awal itu menjadi pengalaman, menjadi referensi utama, menjadi semacam *database* dalam memori seseorang, menjadi rujukan ketika ia kelak menghadapi persoalan kehidupan di usia remaja dan dewasa. Dan karena setiap anak manusia memiliki potensi unik dan pengalaman hidup yang berbeda-beda, terciptalah perbedaan pola pikir. Sungguh luar biasa!



Sumber : <http://www.google.com>

4. *Pola Sasaran*

Promod Batra, dalam karyanya ***Born To Be Happy*** (2002), menuturkan salah satu hasil pengamatan kecilnya terhadap gaya hidup manusia dewasa ini. Beberapa tahun silam, secara kebetulan Batra berjumpa dengan seorang pria yang sangat karismatis dalam sebuah pesta. Pria ini seorang profesional berkedudukan tinggi yang bergelimang perhatian dari orang-orang di sekitarnya. Dengan *gentleman*-nya, ia memesona semua orang dengan sopan santunnya yang menyenangkan dan tingkah lakunya yang ramah. Dalam pandangan Batra, ia benar-benar seorang pria yang sangat sukses!

Dari kejauhan, Batra memperhatikan pria tersebut. Tiba-tiba ia berjalan ke arah Batra karena harus menerima panggilan telepon genggamnya. Sepintas Batra tahu ia sedang berbicara kepada putrinya melalui telepon. Nadanya tidak sabaran, bahkan terkesan kasar. Jelas sekali ia tidak mau diganggu ketika sedang sibuk melakukan kegiatan sosial yang penting! Batra mengaku terpana melihat kenyataan itu. Di balik penampilan luar yang tampak sukses dan bahagia, Batra menangkap kilasan sosok pria yang sedang membuat setiap orang senang, kecuali orang-orang yang sebenarnya sangat berharga dalam hidupnya keluarganya.

Membaca bagian itu membuat saya teringat pada keluhan istri saya sendiri. Dalam suatu kesempatan, ia mengaku kesulitan memahami cara saya berkomunikasi dengannya. *"Kamu lebih ramah kepada orang lain, ketimbang terhadapku,"* katanya tak senang. Dan pada kesempatan lain, ia pernah berkata, *"Kamu selalu punya waktu untuk orang lain, tetapi susah memberi waktu untukku, istrimu."*

Saat itu saya langsung terdiam. Merenung. Jangan-jangan ia benar. Jangan-jangan saya sudah lebih mementingkan kesan yang ingin saya tampilkan kepada pihak luar, mulai dari rekan kerja sampai para klien yang saya layani. Jangan-jangan saya memang punya anggapan bahwa kepada istri dan anak-anak saya boleh bersikap seenaknya, sementara terhadap orang lain saya harus menampilkan diri saya yang terbaik. Atau, lebih gawatnya lagi, jangan-jangan dalam pikiran bawah sadar saya, istri atau lebih luas keluarga sudah tidak berada di urutan yang penting. Bukan prioritas. Apakah saya telah menjadi orang seperti itu?

"Bagaimana kita tahu bahwa keluarga masih kita anggap penting?" tanya saya dalam hati. Atau, bagaimana kita tahu bahwa ternyata (meskipun ini mungkin tidak kita sadari sepenuhnya dan tidak ingin kita akui secara terbuka) keluarga tidak kita anggap penting lagi? Apa ukuran yang bisa digunakan untuk melakukan penilaian?

Buat saya, pertanyaan semacam itu tidak mudah dijawab dengan jujur. Secara logika, keluarga tentu harus dianggap penting. Kalau keluarga tidak penting lagi, mengapa harus berkeluarga, bukan? Namun, benarkah keluarga penting? Apa buktinya?

Tiba-tiba saya teringat pada kebiasaan menetapkan sasaran tahunan. Ya, sasaran tahunan. Biasanya saya membuat sejumlah sasaran tahunan di hari ulang tahun saya, dan menegaskan kembali saat resolusi awal tahun baru. Sasaran-sasaran yang saya buat tentu akan mencerminkan apa saja yang saya anggap penting dan bernilai. Jadi, segera saja saya mengumpulkan catatan mengenai sasaran-sasaran yang pernah saya buat dalam beberapa tahun terakhir.

Saya menyimak daftar itu. Mencoba mencari jawaban apakah keluarga benar-benar penting bagi saya. Kalau memang penting, tentunya saya akan dengan mudah menemukan sejumlah sasaran yang bertalian dengan keluarga.

Dalam daftar sasaran tahunan itu, tampak sebuah pola. Ya, sebutlah pola sasaran. Ada beberapa soal yang selalu muncul. Misalnya, soal target penghasilan yang ingin dicapai. Juga jumlah karya tulis yang ingin saya selesaikan dan jumlah jam mengajar setahun ke depan. Lalu, sejumlah barang yang ingin saya beli/miliki tercantum pula. Berikutnya tercatat jumlah hari libur bersama keluarga; jumlah donasi yang ingin disumbangkan; jumlah tabungan yang ingin diinvestasikan; jumlah waktu kegiatan sosial-keagamaan; dan sifat atau watak yang ingin saya perkuat sesuai nilai-nilai yang saya anggap penting. Sasaran yang pernah ada, tetapi dalam tiga tahun terakhir sudah hilang adalah target pengembalian utang karena sudah dilunasi. Sasaran yang muncul belakangan adalah soal berat badan yang ingin saya pertahankan di kilogram tertentu untuk menjaga kesehatan.

Pada target jumlah hari libur bersama keluarga, ada catatan khusus. Catatan itu menunjukkan bahwa pelaksanaannya beberapa kali lebih rendah dari yang direncanakan. Artinya, saya kurang disiplin dalam soal liburan bersama keluarga. Namun, ada catatan positifnya juga. Secara rata-rata, saya menghabiskan waktu 14-20 jam per minggu bersama anak-anak, bermain bersama mereka, atau menemani mereka saat mau tidur. Dan yang masih kurang adalah waktu kencan bersama istri. Yang terakhir ini belum tentu seminggu sekali. Jadi, keluhan istri saya memang benar. Saya perlu belajar memberinya waktu lebih banyak.

Menyimak pola sasaran yang pernah saya susun beberapa tahun terakhir, saya menemukan jawaban yang saya cari. Target tahunan yang pernah ada itu menunjukkan bahwa keluarga penting artinya bagi saya. Walau saya mungkin bukan suami dan ayah ideal bagi keluarga, saya merasa perlu berjuang ke arah itu. Saya menganggap penting



Sumber : <http://www.google.com>

bercengkerama dengan anak-anak dan menemani mereka tidur. Saya menganggap penting berlibur bersama keluarga beberapa hari setiap tahun. Dan semua hal itu selalu saya tetapkan sebagai bagian dari sasaran tahunan sejak belasan tahun silam.

Pola sasaran tersebut juga menuturkan kepada saya hal lain. Saya tiba-tiba sadar bahwa saya bukanlah tipe manusia yang mengejar keberhasilan finansial sebagai pertanda kesuksesan hidup yang paling penting, apalagi satu-satunya. Saya memang mengejar keberhasilan finansial, tetapi lebih mengutamakan keseimbangan dengan bidang kehidupan yang lain. Saya ingin memiliki barang-barang tertentu, tetapi tidak bersedia mengorbankan nilai-nilai yang saya yakini. Saya ingin memperoleh apa yang ada di luar tubuh, benda berharga yang bisa dimiliki tetapi hanya yang membuat hati di dalam tubuh saya bahagia, damai, dan sejahtera. Pola sasaran saya menghadirkan berbagai hal: ada dialog, ada paradoks dan pertentangan, serta ada upaya mencari titik keseimbangan dan keharmonisan secara berkesinambungan.

Demikianlah sasaran-sasaran tahunan yang saya buat menunjukkan pola yang mencerminkan apa yang sungguh-sungguh penting bagi saya. Bagaimana dengan pola sasaran Anda?

5.

Pola Keyakinan

Kisah berikut saya kutip dari tulisan Jalaluddin Rakhmat yang bertajuk "Mind Over Matter". Ia menuliskannya sebagai pengantar dari buku *Provokasi*, yang ditulis kawan muda, Prasetya M. Brata. Begini ceritanya.

Mr. Wright punya riwayat yang menakjubkan. Tubuhnya sudah dicabik-cabik tumor. Hati dan limpanya bengkak. Paru-parunya dipenuhi cairan. Ia memerlukan masker oksigen untuk pernapasannya. Entah dari mana, Mr. Wright mendengar bahwa dokter yang merawatnya sedang melakukan eksperimen pengobatan kanker dengan krebiozen. Media secara besar-besaran memberitakan bahwa *krebiozen* menjanjikan mukjizat untuk menyembuhkan kanker. Ia meminta Dr. Klopfer, yang merawatnya, untuk menginjeksikan krebiozen kepadanya. Walaupun melanggar prosedur, Dr. Klopfer memenuhi permintaan pasiennya. Ketika pulang untuk berakhir pekan, dokter itu yakin, itulah pertemuan terakhirnya dengan Mr. Wright.

Saat Senin pagi kembali ke rumah sakit, Dr. Klopfer menemukan mukjizat yang pertama. Tumor Mr. Wright mengecil hingga setengah kalinya. Hasilnya menakjubkan, bahkan jika dibandingkan dengan tindakan radiasi sekalipun. "Ya Tuhan, akhirnya kita menemukan peluru

perak untuk membunuh kanker," pikir Dr. Klopfer. Mr. Wright setiap hari disuntik *krebiozen*. Sepuluh hari kemudian, sekali lagi, seluruh gejala penyakit tumornya hilang. Ia pulang dalam keadaan sehat walafiat.

Anehnya, efek yang sama tidak terjadi pada pasien lain. Dua bulan setelah itu, The Food and Drug Administration bahkan melaporkan bahwa *krebiozen* terbukti tidak efektif untuk pengobatan kanker. Mr. Wright mendengar laporan itu. Ia jatuh sakit lagi dan kembali ke rumah sakit. Keajaiban kedua.

Dr. Klopfer menduga yang menyembuhkan Mr. Wright bukan *krebiozen*, tetapi pikirannya sendiri, kepercayaannya, keyakinannya. Untuk menguji teorinya, ia menawarkan kepada pasiennya pengobatan yang lebih ampuh, dengan dosis dua kali lipat. Tindakan ini dijamin memberikan hasil yang lebih baik. Mr. Wright setuju. Ia diinjeksi lagi, bukan dengan *krebiozen*, tetapi dengan air yang steril!

Mr. Wright sembuh lagi secara mengherankan. Tumornya menghilang. Ia hidup normal. Sampai suatu hari, ia membaca dalam surat kabar sebuah pengumuman dari *The American Medical Association*: "Penelitian secara nasional menunjukkan bahwa *krebiozen* tidak ada nilainya untuk pengobatan kanker." Keajaiban ketiga: Mr. Wright jatuh sakit lagi, dirawat di rumah sakit, dan meninggal dua hari kemudian.

Jalaluddin Rakhmat mengaku cerita itu bersumber dari buku *Born to Believe*. Andrew Newberg, salah satu penulis buku itu, adalah seorang ahli radiologi dan psikiatri, sekaligus Direktur *The Center for Spirituality and the Mind*, Universitas Pennsylvania, Amerika Serikat. Ia juga disebut sebagai ahli kardiologi nuklir, kedokteran nuklir, dan penyakit dalam. Dengan segudang keahlian itu, ia memusatkan perhatiannya pada *the biological power of belief*, kekuatan biologis kepercayaan.

Keyakinan, kepercayaan, atau persangkaan semuanya dalam arti *belief* mempengaruhi tubuh manusia. Keyakinan bisa mempengaruhi sistem saraf, sistem pencernaan, sistem imun, dan seluruh sistem tubuh kita. Singkat kata, keyakinan bisa menyembuhkan dan bisa mematikan.

"Secara biologis dan neuropsikologis, keyakinan adalah persepsi, kognisi, dan emosi, yang diterima otak, secara sadar atau tidak sadar, sebagai kebenaran," kata Newberg dan Waldman dalam buku tersebut.

"*The human brain is really a believing machine,*" kata Jalaluddin Rakhmat. Otak kita berfungsi dengan menyimpan, mengolah, dan menggunakan kepercayaan. Tanpa kepercayaan, kita tidak bisa hidup. Dari segi *neuroscience*, kata Newberg dan Waldman, eksistensi kita ditentukan oleh karena kita percaya. Bukan *Cogito Ergo Sum* (aku berpikir, maka aku ada) seperti kata Descartes, tetapi *Credo Ergo Sum*, (aku percaya, maka aku ada).



Sumber : <http://www.google.com>



Sumber : <http://www.google.com>

Paparan di atas mengingatkan saya pada cerita kawan-kawan calon dokter yang praktik di puskesmas. Di sejumlah desa, pasien yang datang selalu minta disuntik. Kalau belum disuntik, mereka tidak percaya akan sembuh. Itulah sebabnya mereka tidak suka obat. Mereka lebih percaya pada suntikan. Tidak penting apakah yang disuntik itu serum tertentu atau sekadar air yang steril. Dan kenyataannya, kepercayaan itu banyak membantu pasien sehingga benar-benar sembuh. Agak mirip dengan istri saya. Ia fanatik dengan obat sakit kepala merek tertentu. Kalau sakit kepala dan meminum obat itu, ia baru sembuh. Kalau meminum obat merek lain yang unsur bahan bakunya sama ia tetap tidak akan sembuh. Ini terjadi berulang kali.

Kepercayaan kepada dokter yang ahli, kepada jarum suntik, kepada obat tertentu, dan kepada orang atau benda yang dianggap memiliki otoritas atau "kuasa", terbukti mempengaruhi tubuh dan tingkat kesehatan kita. Namun, lebih dari itu, keyakinan kita terhadap sesuatu juga mempengaruhi pola pikir dan perilaku kita.

Seorang kawan mengurus perpanjangan KTP-nya di Bekasi belum lama ini. Ia percaya, mengurus KTP itu sulit dan berbelit-belit. Karena itu, ia memilih untuk meminta pihak ketiga menguruskannya. Untuk itu, ia bersedia membayar uang jasa seratus lima puluh ribu rupiah. KTP-nya selesai dalam waktu tiga hari kerja. Tak lama berselang, tetangganya juga memperpanjang KTP. Karena percaya bahwa mengurus perpanjangan KTP itu gampang, sang tetangga mengurusnya sendiri ke kelurahan. Dalam tiga hari kerja, KTP tetangganya selesai dengan biaya tiga puluh ribu rupiah. Kawan saya lalu mengeluh karena membayar terlalu mahal. Mengapa ia bersedia membayar mahal? Tentu karena ia percaya "mengurus perpanjangan KTP itu sulit dan berbelit-belit". Kepercayaan mempengaruhi sikap dan perilakunya.

Ada banyak perempuan yang saya kenal memilih untuk melahirkan anak-anak mereka secara normal, karena yakin melahirkan itu gampang. Sementara itu, tak kalah banyaknya perempuan yang sangat takut

melahirkan secara normal, karena percaya bahwa operasi caesar akan jauh lebih aman dan mudah walau tak bisa dikatakan murah. Karena tidak pernah melahirkan, saya tak tahu mana pendapat yang benar. Namun, saya tahu bahwa orang akan kukuh mendukung apa yang diyakininya sebagai kebenaran.

Kepercayaan Mr. Wright terhadap *krebiozen*, keyakinan orang desa pada jarum suntik, prasangka kawan saya bahwa mengurus KTP itu sulit, dan pilihan ibu hamil untuk melahirkan dengan cara bagaimana, semua menunjukkan pola yang khas. Tubuh, sikap, dan pola pikir kita ternyata amat dipengaruhi oleh "sistem kepercayaan" (*belief system*), yakni seperangkat keyakinan akan kebenaran yang mendikte cara berpikir dan tentu saja mengatur perilaku seseorang.

Pola itu mengatakan bahwa kepercayaan mengatur cara berpikir kita. Lalu, cara berpikir mengatur perilaku kita. Keyakinan menjadi fondasi tersembunyi di bawah bangunan. Cara berpikir menjadi kerangka bangunan yang tersembunyi di balik dinding dan tiang bangunan. Dan perilaku adalah bangunan yang tampak dari luar, yang dapat diamati dengan mata telanjang. Apa yang tampak ditentukan, diatur, didikte oleh apa yang tak tampak. Keadaan tubuh ditentukan oleh keadaan jiwa dan roh. Sungguh luar biasa!

6.

Pola Kecemasan

Apa yang bisa membuat Anda merasa cemas?

Seorang ibu menjadi cemas ketika melihat hasil ulangan matematika anaknya. Anak yang duduk di kelas 6 sekolah dasar itu mendapat nilai 2. Padahal, standar kelulusan yang disepakati tahun ini, antara sekolah dan pihak dinas pendidikan setempat, adalah 4,25 untuk matematika. Ia membayangkan anaknya tidak lulus karena nilai matematikanya di bawah standar. Ia kasihan membayangkan anaknya harus berjuang mengikuti ujian persamaan di tempat lain. Sebab, kalau tidak lulus juga, masa depan anaknya akan terancam.

Seorang pekerja pabrik menjadi cemas karena pihak manajemen perusahaannya mengumumkan kemungkinan PHK terhadap 30 persen pekerja, jika dampak krisis global tidak segera teratasi. Ia membayangkan dirinya termasuk dalam kelompok 30 persen itu. Ia membayangkan ongkos sewa rumah yang masih harus dibayar agar istri dan anaknya tidak diusir oleh pemilik rumah. Bagaimana ia harus menangani semua itu kalau di-PHK nanti? Dan kalau pabrik-pabrik mengurangi pekerjanya, di mana ia bisa mendapatkan pekerjaan?

Seorang pemilik usaha *cake and bakery* menjadi cemas karena omzet penjualan bulan pertama tahun ini turun 40 persen dibandingkan omzet bulan yang sama pada tahun lalu. Ia membayangkan, kalau omzet bulan kedua dan ketiga juga turun 40 persen, pada bulan keempat ia harus mulai mengurangi pegawai yang membantunya. Ia lalu teringat bahwa minggu lalu pemilik ruko yang disewanya juga sudah memberitahukan bahwa mulai tahun depan ia tidak bisa melanjutkan sewa karena ruko tersebut akan dipakai pemiliknya untuk usaha restoran. Ke mana lagi ia harus mencari lokasi yang strategis seperti sekarang?

Seorang ibu, seorang pekerja pabrik, dan seorang pengusaha. Ketiganya mengalami kecemasan oleh sebab yang berbeda-beda. Situasi yang dihadapi memang tak sama. Keluarga, tempat tinggal, usia, pendidikan, berat dan tinggi badan mereka pun boleh jadi amat bervariasi. Bila daftar perbedaan di antara ketiganya ingin diperpanjang, bisa ditambahkan perbedaan agama, pasangan hidup, bintang film favorit, pilihan partai politik, dan sebagainya. Namun, kali ini yang ingin kita perhatikan justru persamaannya. Dalam situasi dan jenis persoalan yang berbeda-beda, mereka sama-sama merasa cemas.

Apakah ada pola yang menyebabkan ketiganya merasa cemas? Mari kita simak baik-baik. Apa yang sama-sama dilakukan atau dialami oleh mereka?

Pengamatan saksama akan menunjukkan kepada kita bahwa mereka sama-sama memberikan bayangan yang besar dan kelam pada situasi nyata yang mereka hadapi. Perhatikan kata kuncinya: "bayangan yang besar dan kelam".

Si ibu "membayangkan" anaknya tidak lulus atau harus pontang-panting mencari ujian persamaan sesuai paket yang disediakan pemerintah, dan kemudian masa depannya tentu terancam. Pekerja pabrik "membayangkan" ia masuk daftar pekerja yang di-PHK, sementara sewa rumah masih harus dibayar, dan ia nyaris tidak mungkin mendapatkan pekerjaan di pabrik lain. Pemilik usaha "membayangkan" omzetnya akan

turun secara konsisten, lalu harus mengurangi pegawainya, dan masih harus memikirkan ruko sewa yang baru di tahun berikutnya.

Situasi yang dihadapi oleh sang ibu, sang pekerja pabrik, dan sang pengusaha *cake and bakery* semuanya konkret. Namun, apa yang kemudian berkembang di benak masing-masing bukanlah sesuatu yang nyata, melainkan hanya "bayangan". Bahkan bukan sekadar bayangan, tetapi bayangan yang "besar dan kelam". Inilah yang menyebabkan munculnya kecemasan.

Sampai di sini, kita tahu bahwa kecemasan memiliki pola. Ia muncul bila pikiran kita dipenuhi oleh "bayangan yang besar dan kelam" dari suatu permasalahan atau situasi konkret. Masalahnya sendiri biasanya tidaklah besar, wajar-wajar saja, dan bahkan mungkin sepele. Namun, bayangan yang diberikan pada masalah atau situasilah yang menentukan apakah kita menjadi cemas atau justru membuat kita waspada dan mengantisipasi dengan hal-hal yang perlu dilakukan.

Sang ibu yang anaknya mendapatkan nilai 2 untuk pelajaran matematika dapat menghubungi pengajar matematika di sekolahnya untuk meminta bantuan dan saran agar ada perbaikan. Ia juga dapat bertanya kepada ibu-ibu lain yang punya permasalahan serupa tentang cara-cara mereka mengatasi hal itu. Mengikutsertakan anaknya ke bimbingan belajar atau mengundang guru untuk memberi les privat bisa menjadi alternatif tindakan yang perlu diambil. Dengan tindakan itu, ia tidak mengizinkan "bayangan yang besar dan kelam" berkembang dalam benaknya, sehingga terhindar dari kecemasan yang tak perlu. Ia bisa belajar mengatakan pada dirinya bahwa untuk semua masalah di muka bumi pasti ada solusinya.

Pekerja pabrik yang mendengar pengumuman kemungkinan PHK dari manajemennya dapat bersibuk ria mengirimkan lamaran kerja ke tempat lain. Ia juga dapat mulai mencari peluang usaha kecil yang bisa dimulai dengan nyaris tanpa modal finansial. Memanfaatkan sepeda motornya untuk mulai mengojek atau membuka warung kopi dan mi

instan di depan rumah bisa segera dilakukan. Kalau pikirannya terfokus pada tindakan nyata, boleh jadi kecemasan tak jadi muncul. Ia juga perlu membangun keyakinan dalam dirinya bahwa untuk setiap masalah di muka bumi pasti ada solusinya.

Pemilik usaha *cake and bakery* yang omzetnya turun 40 persen di bulan pertama tahun ini dapat mengevaluasi apakah hal itu wajar atau sesuatu yang luar biasa. Ia bisa melakukan survei sederhana ke tempat kompetitornya untuk mengetahui keadaan mereka. Jika pemilik ruko yang disewanya akan membuka usaha restoran, ia bisa menawarkan proposal kerjasama yang saling menguntungkan. Atau, ia bisa mulai berkeliling di sekitar lokasi usahanya untuk mencari informasi dan peluang lain yang lebih menarik. Tindakan nyata semacam ini akan menghambat "bayangan yang besar dan kelam" menggoda pikirannya. Dan ia juga perlu menegaskan pada hatinya bahwa untuk setiap masalah di muka bumi ini pasti ada solusinya.

Di samping dengan (1) bertindak secara nyata untuk hari ini saja; dan (2) membangun keyakinan dengan *positive-self-talk* (mengulang-ulang frasa "untuk setiap masalah di muka bumi, pasti ada solusinya"),



Sumber : <http://www.google.com>

kecemasan acap kali juga bisa diatasi dengan (3) berdoa secara tulus ikhlas. Pengalaman banyak orang menunjukkan bahwa kita tidak akan terus menerus cemas jika berdoa dengan tulus ikhlas. Doa menumbuhkan keyakinan akan penyelenggaraan ilahi yang bisa mengintervensi situasi dan masalah yang kita hadapi. Tuhan tidak tidur, bukan?

Untuk catatan saja, kecemasan berasal dari kata Yunani, me-

rimnao, yang terbentuk dari dua kata kerja *merizo* (membagi) dan *nous* (pikiran). Kecemasan membelah pikiran, memisahkan pemikiran antara hari ini dan esok hari. Jika kita bisa fokus pada "hari ini" saja, kecemasan akan menjauh. Sebab, kecemasan tidak menghilangkan penderitaan yang mungkin, sekali lagi mungkin, muncul di hari esok, tetapi pasti meluluhlantakkan atau menghancurkan kekuatan hari ini.

Nah, kembali ke pertanyaan di awal tulisan ini: Apa yang bisa membuat Anda cemas?

7.

Pesona Baju

Belum lama ini, saya mendapatkan kiriman cerita bertajuk *Harvard versus Stanford*. Mudah ditebak, isinya adalah soal dua universitas terkemuka di negeri Uwak Sam sana. Karena sungguh inspiratif, cerita itu saya pulung untuk diteruskan kepada sejumlah kawan (termasuk Anda yang sekarang menikmatinya).

Seorang wanita dengan gaun pudar menggandeng suaminya yang berpakaian sederhana dan usang. Mereka turun dari kereta api di Boston, dan berjalan dengan malu-malu menuju kantor pimpinan Harvard University.

Sesampainya di sana, sang sekretaris universitas langsung mendapat kesan bahwa mereka adalah orang kampung, udik, sehingga tidak mungkin ada urusan di Harvard dan bahkan mungkin tidak pantas berada di Cambridge.

"Kami ingin bertemu pimpinan Harvard," kata sang pria lembut.

"Beliau hari ini sibuk," sahut sang sekretaris cepat.

"Kami akan menunggu," jawab sang wanita.

Selama empat jam, sekretaris itu mengabaikan mereka dengan harapan bahwa pasangan tersebut akhirnya akan patah semangat dan pergi.

Namun, nyatanya tidak. Sang sekretaris mulai frustrasi, dan akhirnya memutuskan untuk melapor kepada pimpinannya.

"Mungkin jika Anda menemui mereka selama beberapa menit, mereka akan pergi," katanya kepada sang pimpinan Harvard.

Sang pimpinan menghela napas dengan geram dan mengangguk. Orang sepenting dia pasti tidak punya waktu untuk mereka. Dan ketika dia melihat dua orang yang mengenakan baju pudar dan pakaian usang di luar kantornya, rasa tidak senangnya sudah muncul.

Sang pimpinan Harvard, dengan wajah galak, menuju pasangan tersebut. Sang wanita berkata kepadanya, "Kami memiliki seorang putra yang kuliah tahun pertama di Harvard. Dia sangat menyukai Harvard dan bahagia di sini. Tetapi setahun yang lalu, dia meninggal karena kecelakaan. Kami ingin mendirikan peringatan untuknya, di suatu tempat di kampus ini. Bolehkah?" tanyanya, dengan mata yang menjeritkan harap.

Sang pimpinan Harvard tidak tersentuh. Wajahnya bahkan memerah. Dia tampak terkejut.

"Nyonya," katanya dengan kasar, "Kita tidak bisa mendirikan tugu untuk setiap orang yang masuk Harvard dan meninggal. Kalau kita lakukan itu, tempat ini sudah akan seperti kuburan."

"Oh, bukan," sang wanita menjelaskan dengan cepat, "Kami tidak ingin mendirikan tugu peringatan. Kami ingin memberikan sebuah gedung untuk Harvard."

Sang pimpinan Harvard memutar matanya. Dia sekilas menatap baju pudar dan pakaian usang yang mereka kenakan dan berteriak,

"Sebuah gedung?! Apakah kalian tahu berapa harga sebuah gedung? Kalian perlu memiliki lebih dari 7,5 juta dolar hanya untuk bangunan fisik Harvard."

Untuk beberapa saat, sang wanita terdiam. Sang pimpinan Harvard senang. Mungkin dia bisa terbebas dari mereka sekarang.

Sang wanita menoleh kepada suaminya dan berkata pelan, "Kalau hanya sebesar itu biaya untuk memulai sebuah universitas, mengapa tidak kita buat sendiri saja?"

Suaminya mengangguk. Wajah sang pimpinan Harvard tampak bingung.

Mr. dan Mrs. Leland Stanford bangkit dan berjalan pergi, melakukan perjalanan ke Palo Alto, California. Di sana, mereka mendirikan sebuah universitas yang menyandang nama mereka, sebuah peringatan untuk seorang anak yang tidak lagi dipedulikan oleh Harvard.

Universitas tersebut adalah Stanford University, salah satu universitas favorit kelas atas di AS.

Pesan moral dari cerita itu tentu bisa ditafsirkan dalam berbagai versi. Yang jelas, buat orang semacam saya, kisah itu mengingatkan saya pada pesona baju. Ya, pesona baju, pesona dari sesuatu yang paling mudah dilihat dari luar. Hal beginian penting. Sebab, saya termasuk tipe manusia yang mudah sekali tertipu oleh pesona baju yang dikenakan manusia. Orang yang datang dengan wajah memelas saya kira pasti memerlukan bantuan. Orang yang datang dengan penuh gagasan saya kira cerdas dan bisa diandalkan. Orang yang datang dengan semangat menggebu-gebu saya kira pasti penjual yang hebat. Orang yang datang dengan mobil mewah langsung saya anggap orang kaya. Orang yang sering muncul di koran dan televisi langsung saya anggap orang terkenal dan hidupnya tentu serba sukses. Orang yang bicara dengan ayat-ayat suci langsung saya sangka seorang rohaniwan yang bijaksana. Orang yang bicaranya kasar saya sangka tak berpendidikan. Mereka yang nada bicaranya santun saya duga keturunan priyayi Jawa. Orang yang bekerja di pemerintahan saya anggap kaki tangan koruptor. Bahkan konglomerat saya duga pasti pernah menipu, memanipulasi, menindas, berkolusi, atau merampok secara cerdas sehingga bisa amat kaya di negeri yang sebagian besar penduduknya masih miskin.



Perkiraan, anggapan, dugaan, dan prasangka saya itu bisa saja keliru. Ada yang keliru sedikit, ada yang keliru banyak, ada yang keliru total. Dan karena keliru, saya tertipu. Lalu, saya belajar sesuatu. Saya belajar bahwa ternyata manusia pada umumnya memang suka tertipu oleh pesona baju. Sebab, *pesona baju amatlah berbeda dengan pesona karakter*. Pesona baju bersifat instan, bisa dinilai dengan segera dalam hitungan detik. Sedangkan pesona karakter baru bisa kita lihat setelah proses waktu tertentu. Pesona karakter dapat dilihat oleh mereka yang memiliki kesabaran, kerendahan hati, persistensi, kecintaan pada kebenaran, dan sejumlah hal lain yang memang semakin langka di era serba cepat dan instan dewasa ini.

"Ini musim pemilu, Bung. Semua orang akan menggunakan pesona baju masing-masing untuk meraih simpati. Soal karakter dibicarakan nanti sajalah kalau masih sempat," kata seorang kawan.

Begitukah pola pikirnya?

8. *Pesona Karakter*

Belum lama ini saya mendapatkan kiriman cerita yang inspiratif dari kawan bernama Johan Setiawan. Cerita ini dengan sangat tepat menggambarkan konsep pesona karakter yang memang sedang saya pikirkan beberapa hari terakhir. Seperti sejumlah cerita yang saya peroleh dari kawan-kawan lain, sumber awalnya tidak dapat dilacak secara tegas. Jadi, saya anggap sudah menjadi milik publik untuk dikutip dan dinikmati bersama dengan suntingan seperlunya.

Beberapa tahun lalu, sekelompok wiraniaga dari kota yang sama menghadiri pertemuan wiraniaga di Chicago. Mereka telah meyakini istri-istri mereka bahwa mereka akan punya cukup waktu untuk makan malam bersama di rumah pada hari Jumat. Namun, presentasi manajer penjualan menghabiskan lebih banyak waktu daripada yang telah diperkirakan dan pertemuan berakhir lebih lama daripada yang telah dijadwalkan.

Akibatnya, dengan tiket pesawat dan tas di tangan, mereka berlari menerobos pintu bandara, tergesa-gesa, mengejar penerbangan

untuk pulang. Ketika sedang berlari-lari, salah satu dari mereka tidak sengaja menendang sebuah meja yang digunakan untuk menjual apel. Dan apel-apel itu beterbangan ke segala penjuru.

Tanpa berhenti atau menoleh ke belakang, mereka semua akhirnya berhasil masuk ke dalam pesawat pada detik-detik terakhir. Semua, kecuali satu. Dia bukan wiraniaga yang menabrak meja penjual apel itu. Namun, ia berhenti, menghela napas panjang, bergulat dengan perasaannya, lalu tiba-tiba rasa kasihan pada gadis penjual apel menyelimuti dirinya. Ia berkata kepada rekan-rekannya untuk pergi tanpa dirinya, melambaikan tangan, meminta salah satu temannya untuk menelepon istrinya begitu sampai di tempat tujuan bahwa ia akan mengambil penerbangan berikutnya.

Kemudian, ia kembali ke pintu terminal di mana banyak sekali buah apel berceceran di lantai. Wiraniaga ini merasa lega ketika tiba di sana. Gadis penjaja buah apel yang berumur sekitar 16 tahun itu ternyata buta! Dan ia sedang menangis sesegukan. Air matanya mengalir di kedua pipinya. Ia sedang berusaha untuk meraih buah-buah apel yang bertebaran di antara kerumunan orang-orang yang berseliweran di sekitarnya, tanpa seorang pun berhenti. Tak ada yang cukup peduli untuk membantunya.

Sang wiraniaga berlutut di lantai di samping si gadis, lalu mengumpulkan apel-apel tersebut. Ia menaruhnya kembali ke dalam keranjang dan membantu memajangnya lagi di meja seperti semula. Seketika itu, ia menyadari bahwa banyak dari apel-apel itu rusak, dan ia mengesampingkan apel yang rusak ke dalam keranjang yang lain. Setelah selesai, pria ini mengeluarkan uang dari dompetnya dan berkata kepada si gadis penjual, "Ini, ambillah \$20 untuk semua kerusakan ini. Apakah kau tidak apa-apa?" Gadis itu mengangguk,

masih berlinang air mata. Pria itu melanjutkan dengan, "Saya harap kami tidak merusak harimu begitu parah."

Ketika pria ini akan beranjak pergi, gadis penjual itu memanggilnya, "Tuan...." Pria itu berhenti, dan menoleh ke belakang sambil menatap kedua mata yang buta itu. Sang gadis bertanya pelan, "Apakah engkau Yesus?"

Ia terpana. Kemudian, dengan langkah lambat, ia berjalan masuk untuk mengejar penerbangan berikutnya. Dan pertanyaan itu terus menerus berbicara di dalam hatinya, "Apakah engkau Yesus?"

Karena perbuatannya yang baik, wiraniaga yang mencoba menunjukkan rasa tanggung jawab atas perbuatan kawan-kawannya itu mendapatkan dugaan yang luar biasa dari seorang gadis buta. Pertanyaan "Apakah engkau Yesus?" dalam konteks Amerika Serikat mungkin akan setara dengan pertanyaan "Apakah engkau sang Buddha?" atau "Apakah engkau Konfusius?" dalam konteks RRC, Taiwan, atau Singapura. Atau, dalam konteks Malaysia dan Indonesia, pertanyaan itu mungkin menjadi, "Apakah engkau Nabi Muhammad saw?" Secara umum, pertanyaan itu bisa diubah menjadi, "Apakah engkau orang yang sangat baik, penuh cinta kasih, dan mulia?"

Gadis buta yang menjajakan apel di pintu terminal bandara Chicago itu tentu bukan orang terpelajar. Juga bukan orang kaya. Dan karena buta, ia tidak bisa tertipu oleh "pesona baju" seperti yang telah saya tulis sebelumnya. Ia menilai dan menduga-duga siapa yang dihadapinya dari suara yang didengar dan dari apa yang dilakukan orang lain untuk dirinya. Dengan kata lain, ia tidak bisa mengerti bahasa "pesona baju" yang mengutamakan penampilan lahiriah. Ia hanya mengerti bahasa

"pesona karakter" yang mengutamakan perbuatan baik dari hati yang tulus ikhlas.

Sungguh, saya perlu mengakui bahwa yang lebih baik dan yang benar adalah melakukan tebar pesona karakter. Namun, yang acap kali saya lakukan hanyalah tebar pesona baju. Masih ada kesenjangan antara apa yang saya tahu dan apa yang saya lakukan. Sudilah kiranya pembaca memaafkan dan sekaligus mendoakan agar saya kembali ke jalan yang benar.

Ngomong-ngomong, Anda sendiri bagaimana? Apakah Anda pernah disangka sebagai seorang malaikat karena perbuatan Anda yang luar biasa? Atau, Anda juga perlu bertobat seperti saya?



9. *Berpengetahuan*

Dalam banyak kasus, orang kaya dan orang berpengetahuan (pintar) merujuk pada manusia yang berbeda. Sebagian besar orang yang dikagumi karena kekayaannya tidak menunjukkan pengetahuan yang mengagumkan. Sedangkan orang-orang yang kita kagumi karena pengetahuannya yang luar biasa tidak memiliki kekayaan yang berlimpah. Di masyarakat, jumlah orang pintar yang juga kaya raya atau orang kaya yang juga berpengetahuan luas sangatlah sedikit. Namun, ada sinyalemen yang mengatakan bahwa jumlah yang sedikit ini tampaknya akan meningkat secara signifikan di waktu-waktu mendatang. Mengapa?

Sejarah menunjukkan kepada kita tentang berbagai macam sosok orang superkaya di muka bumi ini. *Pertama*, para tuan tanah yang sebagian adalah raja dan kaum bangsawan yang mendapatkan sejumlah hak istimewa karena kelahirannya di negeri tertentu. *Kedua*, kaum penguasa politik yang memiliki tentara dan menempatkan dirinya dalam daftar nama diktator yang merampas apa saja yang mereka inginkan dari pihak lain. *Ketiga*, kaum penemu dan pemilik tambang, entah tambang emas, timah, minyak, batubara, dan sebagainya. Keempat, pemilik pabrik,

kaum industrialis yang mulai hadir sejak Revolusi Industri di akhir abad ke-18. Kelima, kaum investor yang menguasai pasar keuangan dunia. Keenam, kaum pedagang yang menanggung keuntungan dari proses negosiasi untuk distribusi dan pertukaran barang antarperusahaan sampai antarnegara dan benua. Itulah wajah enam kelompok besar orang superkaya yang ditunjukkan sejarah kepada kita. Di antara kelompok itu, mungkin saja ada segelintir orang kaya raya yang juga dikenal karena kepintarannya. Jumlahnya yang segelintir membuat kita sulit mencari nama untuk disebutkan sebagai contoh konkret.

Belakangan ini, sejarah juga mulai mencatat nama-nama baru dalam daftar orang-orang terkaya yang sering dipublikasikan majalah seperti Forbes di Amerika. Dan dalam 20-an tahun terakhir, ada sejumlah nama yang menarik untuk disimak. Pendiri dan pemilik Microsoft Corp Bill Gates, misalnya, telah bertahan sedikitnya 14 tahun sebagai orang terkaya nomor wahid. Pada September 2007, kekayaannya sekitar 59 miliar dollar AS atau 560 triliunan rupiah. Pendiri dan CEO Oracle, Larry Ellison, dengan kekayaan 26 miliar dolar AS, ditempatkan di urutan ke-4. Ellison juga telah berulang kali bertengger dalam daftar itu. Yang baru masuk dalam daftar 10 peringkat teratas versi Forbes 2007 adalah pasangan pendiri



Google Inc., yakni Sergey Brin dan Larry Page. Di usia 34 tahun, mereka menduduki peringkat ke-5 dengan total kekayaan 18,5 miliar dolar AS, empat kali lipat dibanding tiga tahun sebelumnya. Jangan lupa juga Michael Dell yang sempat menjadi orang terkaya di bawah usia 40 tahun beberapa waktu silam.

Mereka inilah yang mencatatkan sejarah baru dan sekaligus mengajarkan kepada kita bahwa dengan

modal pengetahuan, dalam hal ini pengetahuan tentang komputasi, orang bisa masuk dalam daftar orang terkaya dunia. Dan karena pengetahuan merupakan sumber daya yang terbarukan, mereka setidaknya telah terbukti dalam kasus Bill Gates dan Larry Allison bisa menjadi kaya secara berkelanjutan. Selain itu, mereka juga dianggap sebagai orang-orang yang paling berpengetahuan, dan menjadi kaya karena kepintarannya.

Yang juga menarik dari kisah-kisah orang kaya bermodalkan pengetahuan itu adalah modal awal usaha mereka yang relatif terbatas. Ellison memulai Oracle pada 1977 dengan modal 2.000 dolar AS. Michael Dell memulai usahanya di awal 1980-an dengan modal 1.000 dolar AS, menggunakan asrama mahasiswa sebagai tempat kerja. Jadi, modal terbesar mereka bukan uang dan bukan fasilitas yang luar biasa.

Modal utama mereka adalah pengetahuan tentang komputasi dan spirit kewirausahaan yang membara. Mereka bukan tipe orang pintar yang suka menghambakan diri untuk mendapatkan gaji. Sebaliknya, mereka justru lebih percaya bahwa gagasan mereka sekalipun tampak tidak galib bagi lingkungan kala itu bernilai tinggi dan layak diperjuangkan mati-matian. Mereka memiliki penglihatan yang tajam dan visi bisnis yang membangkitkan gairah untuk mendedikasikan hidupnya di bidang yang menantang pemikiran terbaik. Mereka memulai bisnis mereka sebagai individu otonom, manusia swasta, orang yang otentik, di awal usia 20 tahunan.

Kenyataan seperti ini mungkin akan mengingatkan kita pada visi warisan dewa manajemen paling terkemuka di abad ke-20, Peter



Sumber : <http://www.google.com>

F. Drucker. Dalam *Management Challenges for the 21st Century*, Drucker antara lain mengatakan, "Aset paling berharga bagi perusahaan pada abad ke-21 adalah pengetahuan dan pekerja terpelajar. Pengetahuan telah menjadi modal bagi pembangunan ekonomi, menggantikan sumber daya alam yang tidak dapat menjadi andalan karena dapat terdepresiasi, bahkan mengakibatkan kerusakan lingkungan yang ujungnya merugikan umat manusia."

Mengingat Drucker, tiba-tiba saya merindukan bahwa dalam daftar nama 10 orang terkaya di Indonesia versi majalah *GLOBE ASIA* di tahun 2015 dan seterusnya, akan muncul nama-nama baru. Dan mereka adalah orang-orang muda usia 30-an tahun, yang menjadi orang terkaya bukan karena bau tembakau. Bukan pula karena warisan persekongkolan bisnis era Orde Baru atau Orde Reformasi, melainkan karena berpengetahuan dalam bidang tertentu. Mereka memulai usaha dengan modal terbatas dan tidak mendapatkan fasilitas istimewa dari penguasa politik negeri ini. Memiliki jiwa manusia swasta, individu otonom, yang menjadi inspirasi baru bagi generasi internet. Percaya bahwa keunggulan kompetitif Indonesia tidak boleh didasarkan pada sumber daya alamnya lagi, melainkan pada basis pengetahuan yang terus berkembang dan terbarukan. Dan paham benar arti kata *learning, unlearning, and relearning*.

Apakah saya bermimpi? Bagaimana pendapat Anda?

10. *Re-kreasi*

Apa yang membuat kita stres? Tugas-tugas yang beratkah? Anak balita kita yang sakit ketika pembantu rumah tangga sedang cuti hari rayakah? Masalah besar dan rumit yang tak terpecahkan? Krisis hubungan dengan pasangan hidupkah? Banjir yang mengepung tempat pemukiman kitakah? Ketidakmampuan menyediakan biaya guna pendidikan anak ke jenjang yang lebih tinggikah? Kabar tentang kemungkinan bangkrut, isu *downsizing*, *rightsizing*, alias pengurangan tenaga kerja di perusahaan tempat kita bekerjakah? Rumah dan kendaraan yang disita karena tak bisa mencicil kredit lagikah? Konflik dengan atasan dan rekan sekerjakah? Listrik mati, air mati, nilai rupiah anjlok dan inflasi menggilakah?

Semua hal yang disebutkan di atas tentu bisa membuat kita stres. Namun, bila semua itu tidak menimpa kita, apakah kita tidak bisa stres? Apakah stres selalu disebabkan oleh kejadian luar biasa yang dramatis dan traumatis?

Sebuah cerita dikirim oleh seorang kawan ke milis khusus penghuni kompleks pemukiman di sebelah timur Jakarta. Cerita ini memberikan nuansa lain mengenai asal muasal stres dalam kehidupan kita.

Tertarik untuk membagikannya kepada kawan-kawan yang lain, saya memulungnya seperti di bawah ini:

Pada saat memberikan kuliah tentang manajemen stres, seorang Guru Manajemen mengangkat segelas air dan bertanya kepada audiensnya: "Menurut Anda, seberapa berat segelas air yang saya angkat ini?" Jawaban yang muncul bervariasi, mulai dari 200 gram hingga 500 gram.

"Ini bukan masalah berat absolutnya, tetapi tergantung pada berapa lama Anda memegangnya," kata sang Guru. "Jika saya memegangnya selama satu menit, tidak ada masalah. Jika saya memegangnya selama satu jam, lengan kanan saya akan sakit. Dan jika saya memegangnya selama satu hari penuh, mungkin Anda harus memanggil ambulans untuk saya. Beratnya sebenarnya sama. Namun, karena semakin lama saya memegangnya, bebannya akan semakin berat."

"Jika kita membawa beban kita terus menerus, lambat laun kita tidak akan mampu membawanya lagi. Beban itu akan meningkat beratnya," lanjut sang Guru. "Yang harus kita lakukan adalah meletakkan gelas tersebut, beristirahat sejenak sebelum mengangkatnya lagi. Dengan lain perkataan, kita harus meninggalkan beban kita secara periodik agar kita lebih segar dan mampu mengangkatnya lagi."

Cerita di atas pernah saya dengar sebelumnya dari sumber lain. Konon sang guru manajemen yang disebut dalam cerita tersebut adalah Stephen R. Covey, penulis buku terlaris *The 7 Habits of Highly Effective People* (1989). Mungkin benar demikian. Namun, terus terang, saya tak tertarik untuk melacak dari mana sumber pertama cerita tersebut.

Yang menarik bagi saya justru pesan cerita sederhana itu. Ia memberikan peringatan kepada saya untuk tidak "melekat" dengan sejumlah persoalan hidup, entah "besar" atau "kecil". Ia seolah-olah menegaskan bahwa segala perkara dapat saya hadapi, asal saya dapat tetap menjaga jarak terhadap setiap persoalan dunia ini. Dan sebagai pertanda bahwa saya bisa menjaga jarak dengan persoalan apa pun, saya harus belajar untuk bisa "meletakkan" persoalan ketika saya beristirahat. Saya perlu belajar untuk punya waktu rekreasi bersama keluarga, tanpa khawatir dengan tenggat waktu pekerjaan tertentu. Saya perlu belajar untuk berlibur tanpa gangguan dering telepon genggam atau surat-surat elektronik. Saya perlu belajar untuk melepas lelah dan bersantai sejenak,



bahkan tanpa memegang buku, majalah, atau koran. Saya perlu belajar untuk tidak membawa persoalan kantor ke rumah, atau sebaliknya. Saya perlu belajar untuk tidak memikirkan soal tagihan-tagihan yang belum dibayar, ketika sudah berbaring di ranjang. Saya perlu belajar untuk percaya bahwa tidak semua hal harus diselesaikan sesegera mungkin. Saya perlu belajar berhenti dan berdiam diri.

Pada intinya, cerita sederhana tadi mengajar saya untuk belajar meninggalkan beban entah besar atau kecil secara periodik, secara berkala. Saya perlu RE-KREASI, mencipta ulang keadaan hati dan pikiran, memandang hidup dengan mata batin yang diperbarui, yang dibersihkan. Saya perlu saat teduh, meditasi, khusyuk berdoa, atau liburan secara

reguler. Itulah mekanisme agar "baterai" kehidupan terisi kembali. Dan dengan "baterai" yang terisi, saya boleh yakin bisa menghadapi segala persoalan yang menghadang.

Tiba-tiba saja saya teringat pada salah satu kartun di buku *Lagak Jakarta* karya Benny & Mice (2007). Di situ digambarkan dua macam wajah penduduk Jakarta. Sejumlah wajah yang tampak tegang dengan dahi berkerut, terkesan antara serius dan sangar atau galak, diberi keterangan "raut muka 70% penduduk Jakarta". Sementara "yang 30%" lagi digambarkan dengan wajah tersenyum, dahi yang bersih dari kerutan, dan tampak bercahaya.

Cepat-cepat saya menuju cermin untuk melihat wajah saya sendiri. Di kelompok 70% atau 30%-kah wajah saya hari ini?



11.

Pelajaran Bersyukur

Ini adalah pelajaran pertama yang saya anggap penting dalam setumpuk mata pelajaran di sekolah kehidupan Indonesia. Dalam "mata pelajaran" yang satu ini, guru saya yang pertama dan terutama adalah almarhumah ibu saya sendiri. Ia mengajar saya untuk mendisiplinkan diri belajar bersyukur dalam segala situasi, baik di kala suka maupun di kala duka.

Bersyukur di kala suka, saat hidup berjalan sebagaimana saya harapkan, tidaklah sulit. Saya dengan mudah mengucapkan syukur atas segala macam hadiah yang saya peroleh, prestasi yang saya raih, penghargaan yang saya terima, dan berbagai rezeki serta kemudahan dalam kehidupan sehari-hari. Dan setiap kali mengingat-ingat kemurahan Tuhan, saya mudah mengucapkan syukur dalam hidup saya.

Namun, bersyukur di kala duka acap kali tidak mudah saya lakukan. Bagaimana saya harus bersyukur ketika hidup berjalan tidak seperti yang saya inginkan? Ketika saya kecewa karena tidak mendapatkan apa yang saya harapkan, atau ketika beban kehidupan terasa berat karena harus menunaikan sejumlah kewajiban dalam keluarga atau dalam pekerjaan, mengucapkan syukur menjadi soal yang tidak mudah. Apalagi ketika saya berulang kali harus menerima kenyataan bahwa sejumlah usaha yang

saya rintis untuk meningkatkan taraf hidup justru berakhir dengan kegagalan dan kebangkrutan. Bukan hanya tidak memberikan hasil seperti yang saya harapkan, saya terkadang harus menanggung beban utang yang harus dicicil selama beberapa tahun. Hal-hal semacam itu membuat saya kecewa, frustrasi, sedih, dan hampir putus asa. Biasanya pada saat-saat semacam itu, gelombang kekhawatiran mengenai masa depan muncul silih berganti. Masa depan tampak menyheramkan, dan semangat hidup turun hingga tingkat terendah.

Saya kemudian menyimpulkan bahwa bersyukur di kala suka itu mudah, tetapi bersyukur di kala duka memerlukan latihan dan kedisiplinan. Bersyukur atas berkat yang Tuhan limpahkan itu gampang, tetapi bersyukur atas penderitaan yang Tuhan izinkan menimpa hidup saya jelas tidak mudah. Dan karena yang terakhir ini tidak mudah, saya perlu mempelajarinya dengan lebih saksama.

"Sekurang-kurangnya ada dua pilihan yang bisa kamu ambil ketika hidupmu sedang dilanda kesusahan. *Pertama*, kamu bisa mengeluh atau bahkan mengutuk hidup sendiri. Kedua, kamu bisa tetap bersyukur karena kamu yakin bahwa tidak ada kesusahan yang diizinkan Tuhan melampaui kekuatan yang telah diberikan-Nya kepadamu. Bahkan acap kali kesusahan



Sumber : <http://www.google.com>

itu sesungguhnya merupakan sebuah proses persiapan bagimu untuk menikmati sukacita yang lebih besar daripada yang pernah kamu alami sebelumnya," demikian kata ibu saya. Dan dalam praktik hidup nyata, ibu saya selalu memilih yang kedua. Di sepanjang hidupnya, saya tidak pernah mendengar ibu berkeluh kesah. Ia selalu bersyukur. Selalu. Ini membuat saya kagum dan menghormati ajarannya.

Bagi ibu saya, bersyukur adalah soal pilihan pikiran dan hati. Kita bebas menentukan pilihan, tetapi terikat pada dampak yang ditimbulkan oleh setiap pilihan. Entah sadar atau tidak, ibu saya melihat bahwa mengeluh dan mengutuki kegagalan dan kesusahan hidup tidak pernah membuat hidup menjadi lebih baik. Keluhan bahkan membuat kita makin kehilangan semangat hidup dan terperosok lebih dalam ke jurang keputusasaan. Sebaliknya, dengan tetap mengucapkan syukur, kita justru ditolong untuk menemukan kembali kegairahan hidup, mendapatkan semacam kekuatan untuk menghadapi kenyataan sepahit apa pun. Bersyukur membuat mata pikiran (*eye of mind*) dan mata batin (*eye of spirit*) kita terbuka lebih lebar sehingga dapat melihat berbagai kemurahan Tuhan yang nyata-nyata *telah* (bukan akan) Ia berikan dalam hidup kita. Atas kemurahan Tuhanlah, kita masih hidup, masih bernapas, masih bisa makan dan minum, masih memiliki pakaian, tempat tinggal, di beri kesehatan, dan sebagainya. Dengan perkataan lain, bersyukur menolong kita untuk tetap menjaga perspektif hidup secara keseluruhan, tidak hanya melihat sisi gelap kehidupan kita saat menderita.

Bagaimana caranya agar kita tetap mampu bersyukur dalam segala situasi, terutama yang tidak menyenangkan? Bagi ibu saya, caranya amatlah sederhana. Ia mempraktikkan syair lagu berikut:

Bila hidupmu dilanda topan b'rat
Engkau putus asa hatimu penat
Berkatmu kau hitung satu persatu
K'lak kau tercengang melihat jumlahnya
...

Itulah caranya. Dan itulah yang saya coba praktikkan selama berpuluh-puluh tahun. Bila kesusahan hidup mendera, saya mengambil selembar kertas dan memaksa pikiran saya untuk menemukan sejumlah hal yang pantas saya syukuri dalam hidup. Saya mendaftar sejumlah prestasi dan

penghargaan yang pernah saya raih; menambahkan sejumlah hal yang berhasil saya miliki; menuliskan semua tempat rekreasi dan kota-kota yang pernah saya kunjungi; mencatat satu per satu anggota tubuh saya yang sehat; buku-buku yang sempat saya baca; nama-nama orang yang pernah menolong saya atau yang pernah saya tolong; bahkan juga kesusahan yang pernah saya lalui; dan seterusnya. Dan sejauh ini, harus saya akui, saya akhirnya sering tercengang melihat jumlahnya. Biasanya saya berhenti ketika daftar syukur saya mencapai angka seratus. Bila saya lanjutkan, jumlahnya pasti bisa ditambah sepuluh atau dua puluh kali lipat, atau bahkan lebih. Lalu, saya merenung dan bertanya pada diri saya sendiri: tidak cukup banyakkah berkat Tuhan yang telah nyata-nyata saya terima dan saya alami dalam hidup saya? Adilkah saya bila karena sebuah penderitaan saja, semua berkat Tuhan itu saya anggap tidak bernilai? Bukankah pada kenyataannya saya telah menerima begitu banyak berkat yang melampaui apa yang sesungguhnya saya butuhkan untuk hidup?

Lambat laun, setelah berlatih bersyukur dalam segala situasi selama puluhan tahun, saya kemudian menyadari ada perbedaan antara orang yang bisa bersyukur dan orang yang mahir bersyukur. Sama seperti orang yang bisa berenang harus dibedakan dengan mereka yang mahir berenang, orang yang bisa naik sepeda harus dibedakan dengan pembalap sepeda, dan seterusnya. Bisa belum tentu mahir, tetapi mahir pasti bisa.



Sumber : <http://www.google.com>

Orang yang bisa bersyukur adalah mereka yang bersyukur ketika hidupnya berjalan sesuai dengan keinginannya, tetapi mengeluh ketika kesusahan datang. Sedangkan orang yang mahir bersyukur tetap bisa mengucapkan syukur bahkan

ketika hidup berjalan tidak seperti yang diharapkan. Kesadaran ini membuat saya menetapkan dalam hati saya untuk menempa diri agar menjadi orang yang mahir bersyukur, dan bukan sekadar bisa bersyukur. Lebih dari itu, saya berharap bisa "mewariskan" kecakapan mengucapkan syukur dalam segala situasi ini kepada anak-anak saya dan kepada setiap orang yang bisa saya sentuh hidupnya dengan berbagai cara, termasuk dengan cara menuliskan tulisan sederhana ini.

Tentang kemahiran bersyukur ini, saya pernah melakukan sebuah eksperimentasi selama sepuluh bulan dengan melibatkan 500 peserta program pelatihan dari 20-an angkatan/kelas yang saya fasilitasi. Dalam salah satu materi pelatihan, saya meminta semua peserta berlomba membuat daftar "25 hal yang saya syukuri dalam hidup". Hasilnya menunjukkan bahwa untuk setiap angkatan hanya satu-dua orang yang mampu menyelesaikan daftar syukur tersebut dalam waktu empat menit atau kurang (rekor tercepat adalah 2,5 menit). Lebih dari 95% peserta memerlukan waktu yang lebih lama. Karena itu, secara hipotetis, saya menganggap bahwa jumlah yang banyak itu termasuk kategori orang bisa bersyukur, sementara yang 5 persen bisa dikelompokkan sebagai orang yang mahir bersyukur.

Belajar mengucapkan syukur dalam segala situasi, itulah salah satu pelajaran penting yang saya pelajari di sekolah kehidupan Indonesia. Dan saya sungguh bersyukur bahwa untuk pelajaran yang sepenting itu, Tuhan memberi saya seorang guru terbaik yang pernah saya kenal: ibu saya sendiri.

12.

Tentang Integritas

Di sekolah kehidupan, saya belajar bahwa setiap orang perlu membangun integritas diri agar dapat membangun integritas organisasi di mana ia berada, dan pada gilirannya dapat menyumbang pada pembentukan integritas masyarakat bangsa. Caranya, pertama, menunjukkan kejujuran dan berani bicara sesuai kenyataan; kedua, menepati janji atau melakukan apa yang dijanjikan dan tidak membocorkan rahasia; dan ketiga, bertindak konsisten dalam arti satunya kata dan perbuatan.

Di sekolah kehidupan pula, melalui praktik, saya belajar bahwa barangsiapa yang pernah berbohong; atau pernah ingkar janji; atau pernah mengkhianati kepercayaan orang lain, memenuhi syarat untuk disebut munafik. Sebab, kawan-kawan muslim mengajarkan kepada saya bahwa tiga ciri manusia munafik adalah: apabila ia berbicara, ia bohong; apabila ia berjanji, ia ingkar; dan apabila ia diberi kepercayaan (amanah), ia berkhianat (mengecewakan). Dan saya merasa bahwa penjelasan mengenai ketiga ciri kemunafikan itu begitu operasional dan praktis.

Sedemikian operasionalnya sehingga setiap orang langsung dapat menjawab apakah ia PERNAH munafik, KADANG-KADANG munafik,

SERING munafik, atau SELALU munafik. Ibarat warna, putih seratus persen dapat dianggap simbol untuk orang yang tidak munafik; abu-abu untuk yang PERNAH berbohong; agak hitam untuk yang SERING berbohong; dan hitam legam untuk yang SELALU berbohong.

Apa hubungan antara integritas dan kemunafikan? Mungkin ini, integritas adalah musuh kemunafikan, atau sebaliknya. Artinya, saya tidak bisa membangun integritas sambil mempertahankan kemunafikan. Saya harus meninggalkan yang satu untuk mengembangkan yang lain. Seumpama menentukan arah berjalan, saya tidak bisa memilih ke timur dan ke barat sekaligus.

Lebih lanjut, pembelajaran di sekolah kehidupan menghadapkan saya pada kenyataan ini: tidaklah sulit bersepakat bahwa integritas adalah salah satu karakter terpuji, sementara munafik adalah salah satu karakter tercela; yang sulit adalah mendemonstrasikan karakter terpuji secara konsisten dalam seluruh aspek kehidupan. Dengan lain perkataan, menjadi seseorang yang berintegritas tinggi (baca: nyaris tak pernah berdusta, selalu menepati janji, dan menjaga rahasia, serta memegang teguh amanah dari orangtua, atasan, organisasi, dan sebagainya), itulah yang sulit.

Pada level personal, salah satu kemunafikan yang pernah saya tunjukkan dalam hidup adalah saat saya tidak memenuhi harapan dan mengecewakan orangtua saya (baca: mengkhianati kepercayaan mereka). Waktu itu, saya baru saja menjadi remaja perantauan yang menuntut ilmu di Yogyakarta. Sejumlah uang kiriman orangtua untuk membayar uang sekolah selama satu tahun saya selewengkan untuk bersenang-senang. Saya pikir, hal ini nanti dapat saya atasi dengan membayar secara bulanan dari uang belanja yang dikirim secara berkala. Nyatanya, sampai bulan kesembilan, saya belum pernah membayar uang sekolah sekali pun.

Pihak sekolah lalu mengirim pemberitahuan kepada orangtua saya di Curup, Bengkulu. Menerima surat tersebut, ayah saya berangkat bukan kepalang. Ia menelepon dan menyuruh saya pulang. Saya ingat kata-

katanya yang sangat keras, "Pulang saja kamu. Buat apa sekolah kalau kamu tidak bisa dipercaya. Jika kamu tak bisa dipercaya, kepintaran setinggi apa pun yang kamu peroleh akan membahayakan orang lain nanti. Pulang saja kamu, jadi sopir angkot di sini."

Andai almarhumah ibu saya tidak turun tangan, boleh jadi sejak saat itu saya tidak akan mendapatkan kiriman uang lagi, kecuali ongkos untuk mudik ke kota kelahiran saya. Untunglah, hal itu akhirnya dimaafkan oleh orangtua saya. Dan saya tidak pernah melupakan pelajaran semacam itu.

Pengalaman pahit itu mengajarkan kepada saya bahwa integritas diperlukan untuk mendapatkan kepercayaan pihak lain. Namun, bukan cuma integritas, saya juga mesti memiliki kecakapan. Dalam kasus saya di atas, kecakapan yang dituntut adalah kecakapan mengelola keuangan agar dapat memenuhi sejumlah kebutuhan hidup dalam segala keterbatasan yang ada.

Pada level organisasi, soal integritas ini saya pelajari antara lain dari seorang *entrepreneur* yang bermukim di kota Solo. Namanya Djoenaedi Joesoef, pemilik dan pengelola PT Konimex. Kantor akuntan publik Ernst & Young pernah menobatkan Pak Djoen, begitu ia biasa dipanggil, sebagai *Indonesia Entrepreneur of The Year 2003*. Dan dari sejumlah publikasi media, saya mengetahui bahwa Pak Djoen menetapkan kebijakan perusahaan untuk membayar semua kewajiban kepada para pemasok di Konimex secara tepat waktu.

Awalnya, saya tidak terlalu memperhatikan sejauh mana hal itu benar-benar diterapkan. Namun, ketika pada akhir 2003 saya dipercaya untuk memfasilitasi sebuah program pelatihan di Konimex, hal itu menjadi perhatian saya. Bukan apa-apa. Saya merasa agak terkejut ketika pada hari pertama pelatihan, staf Konimex yang bertugas langsung menanyakan soal kuitansi penagihan biaya pelatihan. Dan ketika saya kembali ke Jakarta, staf keuangan di kantor saya memberitahukan bahwa biaya pelatihan di Konimex sudah ditransfer tepat pada hari pertama pelatihan berlangsung. Lalu, saya teringat bahwa sekitar dua tahun silam,

yakni ketika saya memfasilitasi *Annual Management Meeting Konimex* di Yogyakarta, Konimex juga mentransfer honorarium saya tepat pada hari yang sama. Dengan kata lain, apa yang dikatakan dan dipublikasikan tentang kebijakan Konimex itu benar-benar dilaksanakan dan bukan basa-basi dalam rangka *public relations*.

Dalam pemahaman saya, pengalaman dengan Konimex itu menunjukkan bagaimana integritas pribadi telah diinternalisasikan ke dalam sistem organisasi, sehingga tidak lagi bersifat personal melainkan organisasional (sistemik). Akibatnya, rasa hormat saya pada Pak Djoen dan Konimex meningkat secara tajam. Saya bahkan ikut bangga dengan prestasi Pak Djoen dan Konimex, dan berpikir berapa banyak pengusaha di republik tercinta ini yang memiliki integritas dalam soal-soal "kecil" semacam itu? Berapa banyak pengusaha besar yang tidak menunda-nunda kewajibannya untuk membayar pemasok yang umumnya dari perusahaan mikro-kecil-menengah?

Kembali ke soal integritas pada level personal, saya sering bertanya: jika sudah menunjukkan disintegritas (baca: munafik), apakah saya dimungkinkan untuk memulihkan integritas saya yang "sakit" itu? Dan pembelajaran di sekolah kehidupan mengajarkan kepada saya bahwa hal itu mungkin. Caranya amat sederhana, tetapi tidak mudah.

Pertama, jika pernah berbohong, kita harus mengakui kebohongan tersebut; jika pernah ingkar janji, kita harus berani minta maaf tanpa berusaha berdalih macam-macam; atau jika pernah berkhianat, kita perlu minta ampun kepada orang yang kita khianati.

Kedua, karena telah ber-



Sumber : <http://www.google.com>

bohong, ingkar janji, atau berkhianat, kita harus bersedia menerima konsekuensi dari hal tersebut. Konsekuensi ini amat beragam, tergantung pada dampak perbuatan kita (seberapa jauh mengakibatkan kerugian pada pihak lain). Syukur-syukur kalau konsekuensinya ringan atau bahkan ditiadakan. Kalaupun berat, kita harus rela menerimanya.

Ketiga, kita harus mengambil tindakan praktis untuk meninggalkan perilaku yang "menganiaya" integritas kita. Kita harus berhenti berdusta, belajar menepati janji, dan memegang teguh amanah atau kepercayaan yang diberikan kepada kita dalam bentuk apa pun.

Tiga langkah sederhana itulah yang menjadi mekanisme pemulihan integritas yang "sakit". Langkahnya sederhana, tetapi melakukannya tidak mudah. Hal ini menunjukkan ciri khas pembelajaran di sekolah kehidupan, yakni: tidak ada jalan pintas dan jalan serba mudah untuk membangun sesuatu yang sungguh-sungguh bernilai dalam hidup manusia, termasuk untuk membangun dan memulihkan integritas.

13.

Tanggapan Kreatif

Di sekolah kehidupan, saya belajar bahwa masalah yang saya hadapi sering kali berakar pada kekurangmampuan saya untuk menyadari betapa berlimpahnya rahmat yang nyata-nyata telah Tuhan berikan kepada saya. Ia, misalnya, telah memberikan kepada saya seorang ibu yang hidup dengan penuh rasa syukur dan pandai mengatur keuangan keluarga; ia telah memberikan kepada saya seorang ayah yang pandai berbicara, memimpin organisasi, dan bergaul di masyarakat; ia telah memberikan dua orang kakak perempuan yang sangat menyayangi adik-adiknya; ia telah memberikan tiga orang adik yang cerdas; ia telah memberikan pancaindera yang berfungsi dengan baik; ia telah memberikan kesempatan bersekolah sampai perguruan tinggi; ia telah memberikan potensi, bakat, talenta yang beraneka ragam; ia telah memberikan makan-minum yang cukup, oksigen untuk bernapas, air, cahaya, matahari; ia telah memberikan mentor, sahabat, dan sejumlah kenalan yang membantu saya melewati tahap-tahap kehidupan; ia telah memberikan kekuatan untuk menghadapi berbagai kesulitan hidup; dan lain sebagainya. Terlalu panjang daftar yang harus saya buat, bila

semua rahmat harus disebutkan satu per satu. Sebab, sesungguhnya tak terbilang rahmat yang diberikan Tuhan di sepanjang hidup saya.

Meski hidup saya dikepung oleh rahmat dan anugerah Tuhan, ada kalanya kesadaran saya akan rahmat itu memudar. Akibatnya, saya kurang mensyukuri segala sesuatu yang telah saya nikmati, saya alami, dan saya miliki. Keinginan untuk menikmati lebih jauh, mengalami lebih sering, atau memiliki lebih banyak, ternyata acap kali membutakan mata budi dan mata batin saya untuk dapat melihat rahmat yang terus tercurah tanpa henti.

Beberapa hari terakhir, ketika menikmati kembali sejumlah karya tulis Stephen R. Covey, saya diingatkan pada rahmat Tuhan yang bertalian dengan kemampuan saya memberikan *tanggapan kreatif* atas berbagai peristiwa dalam hidup saya. Saya diberi rahmat kemampuan untuk menanggapi segala sesuatu secara kreatif berdasarkan nilai-nilai yang saya yakini dan bersumber pada prinsip, hukum alam, dan kebenaran fundamental.

Meski kemampuan tersebut pada dasarnya diberikan kepada semua manusia, dalam kasus saya, hal itu masih sangat perlu dikembangkan lebih jauh. Saya perlu belajar mengembangkan kemampuan saya untuk tidak memberikan tanggapan hanya berdasarkan kejadian yang menimpa saya (baca: stimulus). Saya bukan batu, yang hanya pasif menerima bila dipukul; bukan pohon yang tak bisa berbuat apa-apa ketika ditebang; bukan binatang yang hanya bisa menyerang balik bila merasa diserang. Saya adalah manusia. Dan manusia bisa berlari jika akan dipukul; bisa mengelak jika ditimpuk batu; bisa tertawa ketika dimarahi; bisa menarik pelajaran dari kesalahan yang dilakukan; tak harus tersinggung jika dihina; tak harus putus asa jika gagal mencapai cita-cita; dan sebagainya.

Singkatnya, sebagai seorang anak manusia, saya bisa memberikan aneka ragam tanggapan atas kejadian yang menimpa saya. Saya bisa memilih diam, pasif, apatis, menerima diperlakukan bagaimana pun oleh

orang lain dan kondisi lingkungan. Dengan demikian, saya bisa menjadi seperti batu atau benda mati lainnya, yang selalu menerima apa saja yang terjadi atas dirinya secara pasif.

Saya bisa juga reaktif, memberikan tanggapan sesuai dengan keadaan lingkungan atau perlakuan orang. Jika orang baik kepada saya, saya baik terhadapnya. Jika ia berbuat jahat, saya bisa membalas dengan sama jahatnya, bahkan lebih jahat. Jika orang tersenyum, saya bisa balas tersenyum, dan ikut marah jika dimarahi. Dengan begitu, saya menjadi mirip dengan anjing atau kucing, yang hanya bisa setia kepada orang yang baik terhadapnya; tetapi segera membalas setiap perlakuan yang tidak baik dengan menggonggong, menggigit, atau mencakar sebisanya.

Yang sering saya lupakan adalah bahwa *saya sesungguhnya bisa proaktif, memberikan tanggapan kreatif yang tidak harus sesuai dengan keadaan lingkungan atau perlakuan pihak lain. Saya bisa memilih tanggapan yang berbeda dengan kondisi lingkungan dan alam sekitar.* Misalnya, bila matahari menyengatkan panas terik, saya tidak harus mengeluh, karena bisa menggunakan payung untuk menangkalnya. Atau, bila hujan, saya tak harus menerima dibasahi, tetapi bisa berteduh di suatu tempat. Saya juga bisa memilih tetap bersikap baik kepada siapa saja yang berlaku kasar terhadap saya. Saya sesungguhnya bisa tertawa, tidak harus marah atau membalas, ketika orang lain menghina saya. Saya bahkan bisa menertawakan kebodohan saya sendiri, tanpa menunggu orang lain melakukannya. Saya bisa sedih karena dianggap "berhasil", dan bisa senang karena dianggap "gagal". Itulah yang dinamakan tanggapan kreatif. Saya bisa "menciptakan" tanggapan baru, yang berbeda atau bahkan bertolak belakang dengan kondisi lingkungan atau perlakuan orang.

Menanggapi segala kejadian dan peristiwa hidup secara kreatif, itulah kemampuan manusiawi yang memungkinkan hidup lebih terasa lebih hidup. Sebab, saya menyetujui pandangan yang mengatakan bah-

wa kemampuan memilih tanggapan kreatif memiliki kekuatan untuk mencipta ulang lingkungan dan diri manusia sendiri. Tanpa kemampuan menanggapi secara kreatif, hidup manusia akan monoton dan jauh dari kemungkinan untuk dapat dinikmati atau diperbaiki.

Misalnya, menanggapi secara kreatif teriknya panas matahari membuat terciptanya *air conditioning*, pembangkit listrik tenaga surya, berbagai kosmetik pelindung wajah, dan sebagainya; curah hujan yang besar melahirkan aneka ragam payung, mantel hujan, *wiper* mobil, dan sebagainya. Demikian juga sejumlah kesulitan yang dikelola secara kreatif telah melahirkan peluang untuk memperbarui atau memperbaiki kehidupan manusia. Sulitnya mendapatkan air bersih membuka usaha air dalam kemasan. Lambatnya perjalanan antarkota dengan menggunakan kaki telah melahirkan berbagai bentuk sarana transportasi darat, laut, dan udara. Sulitnya mengirimkan berita telah melahirkan profesi kurir, jasa pos dan telekomunikasi, mesin faksimili, sampai

electronic mail melalui jaringan kabel telepon atau bahkan nirkabel. Sulitnya membina hubungan dengan sesama telah melahirkan sejumlah ajaran, buku, seminar, dan program pelatihan mengenai kepemimpinan, mulai dari level organisasional-nasional-global.

Semua yang saya sebutkan di atas hanyalah contoh kecil tanggapan kreatif yang bisa dilakukan manusia bila ia menggunakan kemampuan uniknya, daya ciptanya. Dan



Sumber : <http://www.google.com>

siapa saja yang telah relatif berhasil mengembangkan potensi daya cipta itu akhirnya kita catat dalam sejarah sebagai para inovator, penemu, dan pionir proses perubahan dunia yang sekarang kita huni.

Sayangnya, kemampuan untuk memilih tanggapan kreatif tidak selalu didasarkan pada *sunnatullah*, hukum alam dan kebenaran sejati. Sebagai rahmat Tuhan, kemampuan memberikan tanggapan kreatif tidak selalu diarahkan untuk kebaikan umat manusia. Ada saja orang yang mempergunakan kreativitasnya untuk mendatangkan bencana bagi hidup dan kehidupan. Tanggapan kreatif juga kita saksikan dalam berbagai bentuk tindak kejahatan, yang intinya merusak tatanan hidup manusia, termasuk tindakan manipulasi, korupsi, kekerasan, senjata pemusnah massal, dan sebagainya.

Ironis, memang. Kemampuan memberi tanggapan kreatif yang merupakan rahmat Tuhan justru tidak dikelola oleh sebagian orang (kita?) agar mereka menjadi *rahmatan lil alamin*. Apa yang diberikan sebagai rahmat telah dicipta ulang oleh manusia menjadi kutuk dan laknat bagi pihak lain.

Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa jika kemampuan memberikan tanggapan kreatif tidak disatupadukan dengan kesadaran diri, hati nurani yang bersih, dan kehendak untuk bertindak sesuai dengan *sunnatullah*, hukum alam, dan kebenaran sejati, kita sesungguhnya menciptakan kehancuran bagi alam dan diri kita sendiri. Itukah yang ingin kita lakukan dalam hidup yang pendek ini?

14.

Tentang Warisan

Salah seorang mitra kerja saya, Agus Santosa, pernah mengirimkan sebuah surat elektronik yang menuturkan cerita menarik dari seorang bernama Willy Hoff Suemmer. Isinya adalah sebagai berikut:

Di Prancis, seorang lelaki tua akhirnya hidup sebatang kara setelah ditinggal mati oleh istri dan anak tunggalnya. Bagi kebanyakan orang, untuk apa hidup terus? Kemudian ia meninggalkan rumahnya, memilih beberapa ekor domba, dan pergi ke lembah Cavennen, sebuah daerah yang sepi, jauh dari keramaian. Ia ingin melupakan masa lalunya di sana.

Di daerah itu, masih tersisa puing-puing reruntuhan lima desa yang telah ditinggalkan oleh penduduknya karena alasan yang tak diketahuinya. Lelaki tua itu memperkirakan bahwa seluruh daerah itu akan menjadi gurun yang gersang bila tidak ada pohon yang tumbuh. Lalu, ia memutuskan untuk bermukim di sana.

Dalam perjalanan menggembalakan domba-dombanya, lelaki tua itu memunguti biji-biji oak, memilih yang masih baik, dan

merendamnya dalam seember air. Hari-hari berikutnya, dengan sebatang besi, dilubanginya tanah-tanah yang dilaluinya dan ditanamkannya biji-biji oak itu satu demi satu.

Dalam waktu tiga tahun, ia telah menanam 100.000 biji pohon oak. Ia berharap setidaknya 10.000 biji oak akan tumbuh. Ia juga berharap dapat diberi umur beberapa tahun lagi untuk terus melakukan hal yang sama.

Ketika akhirnya meninggal dunia pada 1947, dalam usia 89 tahun, laki-laki tua itu telah berhasil menumbuhkan sebuah hutan yang paling indah di Prancis. Hutan itu terbentang sepanjang 11 kilometer dengan lebar tiga kilometer.

Apa hasil dari pertumbuhan hutan pohon oak itu? Kini, ada jutaan akar yang mampu menampung air hujan dan menyuburkan daerah itu. Aliran-aliran sungai kecil tercipta lagi. Rerumputan dan bebunga tumbuh subur. Burung-burung kembali ke hutan. Kehidupan pun berubah di sana. Sejumlah orang kembali menghuni daerah tersebut. Dan setiap orang kembali merasa bahagia, menikmati hidup, dan menyelenggarakan berbagai pesta. (Sumber: Frank Mihalic, 1.500 Cerita Bermakna, Penerbit Obor, 1997, hal. 78-79)

Sebagai pembelajar di sekolah kehidupan Indonesia, saya sangat tersentuh oleh cerita sederhana itu. Pada saat-saat di mana pikiran saya bergulat dengan pertanyaan *"Apakah yang akan kamu tinggalkan sebagai warisan yang berguna bagi sejumlah orang, bila kelak kamu diantar ke pemakaman?"* cerita semacam itu memberikan inspirasi. Setidaknya ia memberikan sejumlah pelajaran berikut ini.

Pertama, untuk dapat berbuat dan memberi makna pada hidup,

kita pertama-tama perlu mengatasi kesedihan dan penderitaan hidup kita sendiri. Kita harus meninggalkan masa lalu. Artinya, kita tidak mengizinkan kenangan masa lalu membuat kita pasif, apatis, dan hanya menunggu mati. Kita tidak boleh terperangkap oleh "penjara memori", tetapi harus maju bersama imajinasi kreatif yang menumbuhkan pengharapan akan kondisi yang lebih baik.

Kedua, jika kita bersedia membuka mata budi dan mata batin kita untuk menatap masa kini (realitas), kita akan segera melihat begitu banyak persoalan dan kondisi yang memprihatinkan. Begitu banyak "puing-puing reruntuhan" yang patut diduga akan mendatangkan "kegersangan" bagi siapa saja yang hidup di masa depan.

Dalam konteks kita di Indonesia, "puing-puing reruntuhan" itu bisa berarti banyak. Misalnya, hutan-hutan yang gundul akibat penjarahan atau penebangan yang tak bertanggung jawab; korupsi yang merajalela di hampir segala lapis birokrasi; proses pembelajaran yang memberangus kreativitas anak di lembaga persekolahan; pelaksanaan hukum yang serba "atur-able"; angka pengangguran yang terus meningkat; kesenjangan sosial yang begitu curam; politik uang yang mendominasi proses perebutan kekuasaan; pelecehan terhadap hak asasi warga negara yang tak berpunya; konsumerisme-materialisme yang terus menganiaya idealisme kaum muda; rendahnya minat baca dan kemampuan menulis, juga di kalangan kaum terpelajar lulusan perguruan tinggi; dan sebagainya. Ini semua memerlukan penanganan serius. Dan agar dapat ditangani secara sungguh-sungguh, harus ada sejumlah orang yang bersedia untuk "bermukim" di sana, menggumuli isu-isu tersebut sepanjang sisa hidupnya.

Ketiga, kita tidak boleh berhenti pada keprihatinan saat menyaksikan kondisi buruk semacam itu. Kita harus menemukan cara untuk memberikan tanggapan kreatif. Sambil tetap menjalani keseharian kita, mencari nafkah hidup secara wajar, kita perlu belajar "memunguti biji-biji oak", lalu "memilih yang masih baik", dan kemudian "merendamnya

dalam seember air". Artinya bagi saya adalah bahwa kita perlu mendengarkan gagasan yang ditawarkan oleh banyak pihak, memilih yang sesuai dengan kemampuan dan kompetensi kita, lalu membersihkannya dengan niat yang tulus



ikhlas, untuk kemudian kita wujudkan dalam perbuatan nyata, betapa pun kecil dan sederhananya seperti melubangi tanah dan menanam biji-biji oak itu.

Keempat, agar usaha perbaikan bisa mengubah kondisi menjadi lebih baik, kita perlu menjaga konsistensi dalam memperjuangkan hal-hal kecil dan sederhana, tanpa berharap terlalu banyak dan terlalu cepat. Diperlukan apa yang pernah disebut Eep Saifulloh Fatah pengamat politik yang cerdas itu sebagai "kesabaran revolusioner". Kesabaran semacam itu perlu, terutama untuk menjaga semangat juang ketika hasil yang kita harapkan seolah-olah tak kunjung datang.

Dalam bahasa K.H. Abdullah Gymnatiar atau Aa Gym, untuk mengubah kondisi yang buruk di sekitar kita, harus ada keberanian untuk memulai dari diri sendiri (berhenti menuntut dan menyalahkan semua pihak); memulai dari hal-hal kecil (yang sesuai dengan kapasitas dan lingkaran pengaruh kita); dan memulainya saat ini juga (tidak menunggu sampai segala sesuatu tersedia untuk bertindak). Itulah formula sederhana yang akan sangat berguna bagi siapa saja yang berkeinginan kuat untuk memberikan tanggapan kreatif terhadap persoalan kehidupan kita di negeri ini. Dan menurut hemat saya, cerita tentang lelaki tua dari lembah Cavannen itu bisa menjadi contoh konkret dari formula Aa Gym tersebut.

Formulanya sederhana. Baik cerita lelaki tua di lembah Cavannen maupun gagasan Aa Gym tidak rumit berbelit-belit. Tidak diperlukan kecerdasan super untuk memahaminya. Namun, melaksanakan hal sederhana secara konsisten tidak pernah mudah. Ada begitu banyak tantangan yang menghadang dan menggoda kita, setidaknya orang seperti saya, untuk menyerah dan berhenti berusaha. Rasa frustrasi dan putus asa begitu sering muncul menganiaya harapan. Begitu besar hasrat untuk mencari jalan pintas agar dapat segera melihat dan mungkin ikut menikmati hasil usaha kita.

Dalam kasus saya, agaknya pertanyaan *"Apakah yang akan kamu tinggalkan sebagai warisan yang berguna bagi sejumlah orang, bila kelak kamu diantar ke pemakaman?"* masih harus terus saya jaga dalam ingatan. Di sekolah kehidupan Indonesia, saya masih harus banyak belajar mencari wilayah-wilayah di mana saya bisa "bermukim" dan melakukan tindakan sederhana di sepanjang sisa hidup saya ini. Dan dengan menjaga konsistensi untuk tetap menulis pelajaran yang saya petik dari sekolah kehidupan Indonesia, serta tak jemu membagikannya kepada siapa saja yang bersedia membaca tulisan sederhana semacam ini, saya berharap, setidaknya kesadaran diri saya akan tetap terjaga. Ya, kesadaran bahwa saya sesungguhnya telah diberi rahmat untuk mampu menanggapi segala persoalan di sekitar saya secara kreatif. Mudah-mudahan rahmat yang amat besar ini tidak saya sia-siakan. Siapa tahu kelak, ketika saya sudah tiada, akan muncul sebuah "hutan kecil" yang berguna bagi anak dan cucu di negeri tercinta ini.

15. *Nasihat Berharga*

Mencari atau meminta nasihat dari orang yang bijaksana adalah sebuah cara belajar di sekolah kehidupan. Sepanjang hati kita terbuka untuk diberi pelajaran dan ada kesediaan untuk menguji cara pandang kita yang mungkin keliru dalam menilai sesuatu, sebuah nasihat sederhana bisa mencerahkan batin dan tak mudah dilupakan.

Setidaknya itulah salah satu kesimpulan awal yang saya tarik dari sebuah riwayat yang dituturkan oleh Qasim Mathar, dosen Universitas Negeri Makassar, saat memberikan siraman rohani di Kantor Biro *Kompas* Makassar. Sebagaimana dikutip oleh penulis Tajuk Rencana harian nasional tersebut, Pak Dosen menuturkan kisah berikut:

Diriwayatkan sebuah masa di zaman kejayaan Irak. Wilayah Irak ketika itu bukanlah seperti yang kita kenal sekarang, tetapi terbentang luas mulai dari Afrika hingga daratan Asia.

Pada masa Irak dipimpin oleh Khalifah Harun Al Rashid, hidup pula seorang ulama besar bernama Shihab. Ulama itu begitu terkenal karena nasihat-nasihatnya yang mencerahkan dan memberi tuntunan hidup yang lurus.

Suatu hari, ulama Shihab dilaporkan singgah ke kota Baghdad. Khalifah Harun Al Rashid sangat antusias untuk bisa bertemu ulama ternama itu. Secara khusus, ia kemudian menjamu sang ulama untuk bersantap di istananya.

Seusai jamuan makan, Khalifah Harun Al Rashid memohon ulama Shihab untuk memberikan nasihat kepada dirinya dalam memimpin Irak.

Sederhana saja cerita yang disampaikan sang ulama. Ia membawa sang khalifah berpetualang ke sebuah gurun yang kering dan tandus. Sinar matahari yang begitu terik dan panas membuat sang khalifah suatu saat kehausan dan membutuhkan betul air untuk bertahan hidup.

Sang ulama kemudian bertanya, kalau di depan khalifah tiba-tiba ada orang yang memberi segelas air, hadiah apa yang hendak diberikan khalifah kepada orang yang menyelamatkan hidupnya itu? Khalifah menjawab bahwa apa saja yang diminta orang itu akan dipenuhi.

"Apakah kalau orang itu meminta sebagian wilayah Irak, khalifah akan penuhi?" tanya Shihab. Sang khalifah menjawab lagi, apa pun permintaannya akan ia penuhi.

Kemudian sang ulama mengajak sang khalifah melanjutkan perjalanannya. Di tengah perjalanan, sang khalifah kemudian dihadapkan pada situasi yang sama ketika kehausan di tengah padang pasir. Kemudian datang lagi seseorang yang membawakannya segelas air.

"Apakah yang akan khalifah hadiahkan kepada orang itu?" tanya sang ulama. Khalifah menjawab, ia akan memberikan apa pun yang diminta oleh orang yang menolongnya.

"Apakah kalau orang itu meminta setengah wilayah Irak yang masih tersisa akan juga khalifah berikan?" tanya ulama lagi. Sang khalifah menjawab, apa pun yang diminta akan diberikan.

Begitu sang khalifah menyelesaikan jawabannya, sang ulama segera mengatakan bahwa kekuasaan dan wilayah begitu luas yang dimiliki sang khalifah ternyata harganya tidak lebih dari dua gelas air. Oleh karena itu, ulama Shihab mengingatkan khalifah Harun Al Rashid untuk tidak silau terhadap kekuasaan.

Kekuasaan itu ternyata bukanlah segala-galanya. Kekuasaan itu ternyata tidak pernah abadi. Dengan mudahnya, kekuasaan itu bisa hilang dari tangan kita.

Oleh karena itu, ketika berkuasa, pergunakanlah kekuasaan itu sebaik mungkin, sebijaksana mungkin. Pergunakan kekuasaan itu untuk membawa kebaikan dan manfaat bagi banyak orang. Jangan lupa, pada akhirnya kekuasaan yang didapatkan di dunia ini pasti akan diminta pertanggungjawabannya.

Berulang kali kita memang diingatkan pula tentang noblesse oblige. Bahwa kehormatan itu membawa tanggung jawab [Sumber: Kompas, 22 November 2003, hal. 4].

Bagi penulis Tajuk Rencana tersebut, riwayat di atas dijadikan pijakan untuk menyatakan keprihatinan atas cara-cara memperoleh kekuasaan dengan menggunakan kekuatan uang dan kekerasan. Juga atas per-

kembangbiakan kolusi, korupsi, dan nepotisme yang disinyalir makin gila-gilaan di tahun-tahun terakhir. Dan atas penjungkirbalikan nilai-nilai luhur yang berlaku di tengah masyarakat tentang kejujuran, kebaikan, kesabaran, kerukunan, dan kehormatan. Kekayaan telah menjadi tujuan hidup dan keserakahan mengubah yang salah menjadi benar, yang haram menjadi halal.

Namun, melampaui semua itu, penulis *tajuk* mengajak kita semua untuk tetap memegang teguh keyakinan bahwa semua itu masih bisa diperbaiki. Kita tidak boleh apatis, putus asa, dan hanya diam berpangku tangan. Kita harus mengusahakan perbaikan dari segala arah untuk membangun kembali harkat dan martabat kita sebagai bangsa.

Dari kacamata pembelajaran di sekolah kehidupan, riwayat di atas memberikan sedikitnya empat pelajaran berharga. *Pertama*, kerendahan hati. Khalifah Harun Al Rashid memberikan contoh yang amat mengesankan dalam soal ini. Ia mendengar kabar tentang kedatangan ulama Shihab. Kabar tersebut melahirkan keinginan untuk bertemu. Ia juga menjamu sang ulama terkenal itu di istananya. Lalu, ia memohon untuk dinasihati. Inisiatif untuk belajar datang dari sang khalifah. Dengan lain



Sumber : <http://www.google.com>

perkataan, Khalifah Harun Al Rashid berada pada posisi "siapa belajar". Ia membuka diri, menyediakan hati dan pikirannya untuk disentuh melalui interaksi dengan hati dan pikiran manusia lain. Dan dengan kerendahan hati yang demikian, Khalifah Harun Al Rashid menunjukkan bahwa ia termasuk dalam kelompok manusia yang benar-benar efektif sebagaimana disebutkan oleh R. Covey dalam *The Seven Habits of Highly Effective*

People. Sang khalifah juga dapat menjadi model dari apa yang disebut oleh Sudarsono, penulis buku *Krisis di Mata Presiden*, pemimpin-pembelajar (*learning leader*).

Kedua, pengetahuan diri. Khalifah Harun Al Rashid sadar bahwa dalam posisinya sebagai pemimpin sebuah negeri yang begitu besar, kebutuhannya bukan lagi soal makan-minum, tempat bernaung, pergaulan sosial, atau prestasi material-intelektual-sosial. Yang ia butuhkan adalah nasihat spiritual, yang dapat menolongnya menyelaraskan sikap dan perilakunya dengan nilai-nilai luhur yang telah tertanam dalam dirinya dan dalam masyarakat yang dipimpinnya. Ia memerlukan nasihat yang mengasah kecerdasan spiritualnya. Dan dari mana lagi nasihat semacam itu dapat diperoleh kalau bukan dari ulama sekaliber Shihab?

Ketiga, cara memberikan nasihat yang menyentuh hati, khususnya kepada orang dewasa. Pendekatan yang dilakukan oleh ulama Shihab adalah cerita, perumpamaan, metafora. Ini adalah pendekatan penyadaran. Ia tidak mengutip hasil penelitian yang merupakan produk ilmu pengetahuan. Ulama Shihab juga tidak menggunakan pengalaman pribadinya sebagai rujukan. Lewat cerita yang sederhana, ia membawa sang khalifah pada kesadaran tentang sifat kekuasaan yang sementara, tidak kekal, tidak abadi. Pendekatan ini memancing refleksi dan tidak bersifat menggurui. Pendekatan yang digunakan oleh ulama Shihab ini mengukuhkan pandangan bahwa orang mungkin menolak kebenaran, tetapi orang tidak akan menolak cerita. Suatu pendekatan yang tidak saja efektif, tetapi juga inspiratif.

Keempat, nasihat orang bijak berumur lebih panjang daripada si pemberi nasihat itu sendiri. Sebab, nasihat orang bijak bersandar pada prinsip-prinsip universal, *sunnatullah*, hukum alam, dan kebenaran sejati. Sedangkan nasihat "orang pintar" berangkat dari logika yang sarat dengan kepentingan diri atau kelompoknya saja.



16. *Manusia Guru*

Di sekolah kehidupan bernama Indonesia ini, saya belajar bahwa barang langka adalah barang yang susah dicari. Binatang langka adalah binatang yang nyaris punah dari muka bumi. Dan manusia langka adalah manusia yang susah dicari bandingannya dalam masyarakat. Mereka ada dan dirasakan kehadirannya oleh banyak orang. Namun, jumlahnya yang begitu sedikit membuat mereka seakan-akan bisa dihitungkan dengan jari tangan.

Manusia langka selalu unik dan otentik. Dan keunikan serta keotentikan dirinya bukan terutama disebabkan karena tampilan fisik meski terkadang hal ini mempertegas keunikan mereka di masyarakat melainkan lebih bertalian dengan sikap hidup dan cara pandang yang terpuji dan teruji secara konsisten.

Ada banyak cara dan ukuran yang bisa digunakan untuk mengelompokkan manusia langka di negeri ini. Namun, menurut hemat saya, kelompok manusia yang dikenal karena kejujuran, kesederhanaan, keberanian, dan integritas pribadinya adalah jenis yang paling langka di tanah air kita. Begitu langkanya sehingga terkadang saya sangat ragu

apakah manusia dengan empat karakteristik itu masih ada di sekitar kita.

Orang kaya banyak. Orang miskin lebih banyak. Pejabat publik banyak. Yang berminat menjadi pejabat publik lebih banyak lagi. Pemimpin formal, pemimpin informal, juga banyak. Direktur banyak. Pegawai lebih banyak. Orang yang sudah menikah banyak. Dan yang belum menikah lebih banyak. Orang yang bergelar banyak. Yang tidak bergelar lebih banyak lagi. Dan seterusnya. Namun, begitu kriteria jujur, sederhana, berani, dan punya integritas dimasukkan, yang banyak itu berguguran satu persatu, nyaris tak tersisa.

Jumlah manusia Indonesia yang jujur, sederhana, berani, dan punya integritas memang sangat langka. Dan dari jumlah yang sudah sangat sedikit itu, belum lama ini kita harus merelakan dua di antaranya kembali ke pangkuan ilahi. Mochtar Lubis (19..-2004) dan Hoegeng Iman Santoso (1921-2004) telah dipanggil Tuhan.

Untuk mengenang Mochtar Lubis, seorang penyair, Agus R. Sarjono, menulis artikel berjudul *Integritas*. Tulisan tersebut menjelaskan makna integritas in action, dalam sepak terjang Mochtar Lubis, sastrawan yang dikenal sebagai pendiri harian *Indonesia Raya*, perintis dan pemrakarsa Lembaga Bantuan Hukum Indonesia, pendiri majalah sastra *Horison*, pendiri penerbit *Obor*, dan *seabrek* kegiatan lain yang bertalian dengan usaha membangun demokrasi di Indonesia. Dan dengan cara itu, penulisnya mengingatkan saya bahwa ketika memiliki model, contoh, atau panutan yang jelas mengenai sosok manusia Indonesia yang jujur, sederhana, berani dan punya integritas tinggi, kita tidak memerlukan kamus atau penjelasan lebih jauh mengenai makna kata-kata tersebut.

Agus R. Sarjono antara lain menulis:

...Salah seorang putra terbaiknya Mochtar Lubis telah pergi, dan bersamanya nyaris pergi pula sesuatu yang makin langka bahkan nyaris mustahil bagi Indonesia, yakni integritas. Mochtar Lubis,

sastrawan lembut hati berkepala besi itu, pergi tepat pada 1 Juli 2004. Ia pernah menghebohkan Indonesia dengan ceramahnya di Taman Ismail Marzuki yang kemudian dibukukan berjudul Manusia Indonesia.

Sebagai jurnalis, dialah sosok pejuang kebebasan pers yang tak bisa diragukan lagi. Korannya, Indonesia Raya, adalah koran yang mengawinkan idealisme pers dengan industri pers. Namun, manakala kepentingan industri dan kepentingan ideal bertabrakan, Mochtar Lubis dengan tegar memilih idealisme. Korannya dibredel dan Mochtar Lubis dikirim ke penjara oleh dua rezim sekaligus: Orde Lama dan Orde Baru.

Ketika Pramoedya sahabat dan seteru politiknya mendapat penghargaan Magsaysay, Mochtar Lubis yang lebih dulu mendapatkan penghargaan bergengsi itu tidak setuju. Tanpa ragu-ragu, ia mengembalikan penghargaan Magsaysay sekaligus uangnya yang karena kurs dan inflasi jadi membengkak luar biasa. Tentu banyak sastrawan Indonesia yang berani memprotes sesuatu, namun hampir pasti, tak seorang sastrawan Indonesia pun akan berani memprotes sesuatu dan sekaligus menanggung risikonya secara penuh: risiko politis maupun risiko ekonomis.

Pengembalian hadiah Magsaysay tentu membuat gempar dan gentar panitia Magsaysay. Mereka merasa pasti bahwa hubungan mereka secara pribadi dengan Mochtar Lubis akan habis setelah peristiwa itu. Dan mereka terperangah! Mochtar Lubis ternyata tetap tampil hangat seolah tidak terjadi apa-apa. Prinsip adalah prinsip dan hubungan personal adalah hubungan personal. Mochtar Lubis terlalu besar untuk berubah menjadi ketus, dengki, judes, dan bersemangat memakmurkan perseteruan secara personal hanya

karena berbeda prinsip dan pendirian. Demokrasi bukan sesuatu yang sekedar menempel di bibir untuk dijilatkan di berbagai keperluan sebagai pemanis penampilan, melainkan telah menyatu menjadi darah dan tindakan (Sumber: Kompas, 11 Juli 2004, hal. 17).

Selang empat hari, Rosihan Anwar, wartawan senior, menulis di harian yang sama "In Memoriam" Hoegeng Iman Santoso. Kutipannya:

Karier Hoegeng berkembang. Dikirim belajar ke Amerika Serikat, ditugaskan ke Jawa Timur, tahun 1956 diangkat menjadi Kepala Reserse dan Kriminal Sumatera Utara di Medan yang "kesohor" sebagai tempat pedagang Tionghoa punya hobi menyuap pejabat-pejabat. Namun, Hoegeng tidak bisa disuap. Di tengah dunia judi, smokkel, korupsi, dan rayuan wanita cantik, dia kokoh sebagai polisi yang jujur dan lurus, an honest and straight cop.

Tahun 1968 Presiden Soeharto mengangkat Hoegeng sebagai Kepala Polri menggantikan Soetjipto Yudodihardjo. Masa itu kasus penyelundupan merajalela. Yang terkenal ialah kasus penyelundupan mobil mewah yang didalangi Robby Tjahyadi atau Sie Tjie It.

Tahun 1969 penyelundupan itu dideteksi polisi. September 1971 Hoegeng mengumumkan kepada masyarakat tentang usahanya yang berhasil membekuk penyelundupan mobil mewah lewat pelabuhan Tanjung Priuk. Mobil-mobil itu dimasukkan dengan perlindungan tentara, dan dilaporkan ibu Tien terlibat pula.

Hoegeng bukannya diberi pujian, melainkan beberapa hari kemudian dia dipecat sebagai Kepala Polri. Sebelum itu Hoegeng mendapat tawaran untuk menjabat sebagai Duta Besar di Belgia melalui Menhankam Jenderal M. Panggabean.

Dalam buku yang ditulis Ramadhan KH diceritakan, Hoegeng masih dipanggil Soeharto. "Lho bagaimana, Mas, mengenai soal Dubes itu?" tanya Soeharto. "Saya tak bersedia jadi Dubes, Pak," jawab saya. "Tapi, tugas apa pun di Indonesia akan saya terima." Presiden bilang, "Di Indonesia tak ada lagi lowongan, Mas Hoegeng." Maka saya pun langsung nyeletuk, "Kalau begitu, saya keluar saja." Mendengar itu, dia diam. Saya juga diam. Mau ngomong apa lagi? Setelah kurang lebih setengah jam pertemuan, saya pun pamit, kata Hoegeng....

Mas Hoegeng, yang tadinya ikut dalam band hawaian Seniors yang biasa bermain di TVRI dan Radio Elshinta dan digemari publik, gara-gara menandatangani Petisi 50 harus menghentikan siaran. Ucapannya pada akhir siaran aloha tidak terdengar lagi... (Sumber: Kompas, 15 Juli 2004, hal. 5).

Kenangan tentang Hoegeng Iman Santoso tak hanya ditulis oleh Rosihan Anwar. Rekannya di Petisi 50, Chris Siner Key Timu, juga ikut membuat catatan mengenai tokoh ini. Di samping menekankan soal disiplin waktunya yang luar biasa, Timu juga menuturkan informasi berikut:

Ketika Presiden Soekarno menunjuk Pak Hoegeng menjadi Direktur Jenderal (Dirjen) Imigrasi, sehari sebelum pelatikkannya Pak Hoegeng meminta Ibu Merry (istri Pak Hoegeng) untuk menutup toko kembang, usaha ibu Merry di Jalan Cikini untuk menambah pendapatan sehari-hari. Alasannya, karena keesokan harinya akan dilantik menjadi Dirjen Imigrasi.

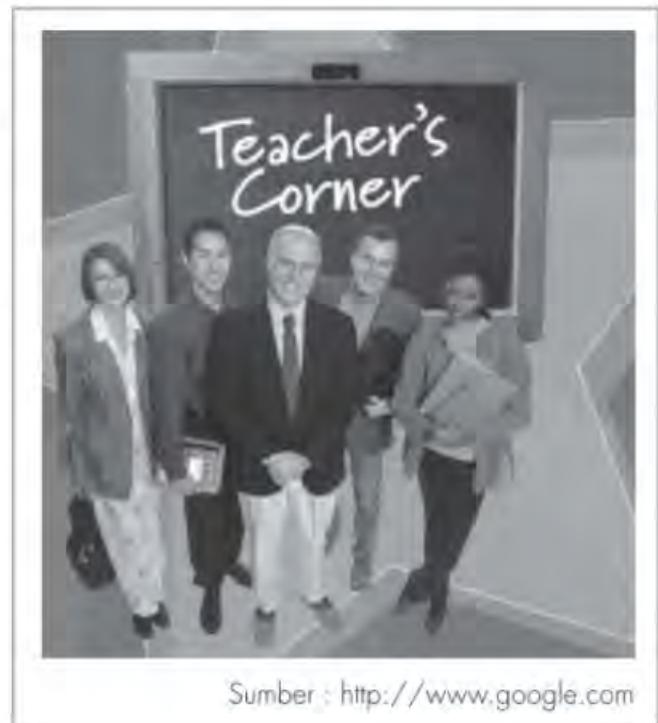
Ketika Ibu Merry menanyakan apa hubungan antara jabatan Dirjen Imigrasi dan toko kembangnya, Pak Hoegeng menjawab singkat, "Nanti semua yang berurusan dengan imigrasi akan memesan

kembang pada toko kembang Ibu Merry dan ini tidak adil untuk toko-toko kembang lainnya."

Karena dikaryakan dari Kepolisian ke Imigrasi, Pak Hoegeng membawa juga sebuah mobil jip dinas untuk tugasnya nanti sebagai Dirjen Imigrasi. Ketika Sekretariat Negara (Setneg) memberinya lagi satu mobil dinas, Pak Hoegeng menolak dengan alasan dia hanya membutuhkan satu mobil dinas untuk tugasnya, dan jip yang dia bawa dari kepolisian juga milik negara sehingga itu sudah cukup baginya.

Ketika menjadi Menteri Luran Negara, Pak Hoegeng diminta oleh Setneg untuk pindah dari rumah di Jalan Prof. Moh. Yamin ke rumah yang berlokasi di jalan protokol. Namun, permintaan itu ditolak Pak Hoegeng dengan alasan rumah yang ditematinya sudah cukup representatif dan negara tidak perlu lagi mengeluarkan biaya untuknya. Katanya, sebagai Menteri Luran Negara, dia bertugas mencari uang untuk negara, bukan sebaliknya, menghabiskan uang negara untuk rumah dan fasilitas yang bukan-bukan....

Seorang yang hidupnya senantiasa jujur, seorang yang menjadi simbol bagi hidup jujur, dan simbol bagi kejujuran yang hidup. Ada guyonan di masyarakat tentang kejujuran seorang Hoegeng bahwa hanya ada dua polisi yang tidak bisa disuap, yaitu polisi Hoegeng dan polisi tidur (Sumber: Kompas, 15 Juli 2004, hal. 1 dan 11).



Mochtar Lubis dan Hoegeng Iman Santoso mengingatkan saya pada sosok lain yang juga sudah tiada, seperti Mohamad Hatta, Tahi Bonar Simatupang, Yap Thiam Hien, dan Baharudin Lopa. Mereka inilah yang saya sebut sebagai "Manusia Guru", yakni manusia yang telah melampaui tahap "Manusia Pembelajar" dan "Manusia Pemimpin" (lihat: *Menjadi Manusia Pembelajar*, Penerbit Kompas, cetakan ke-10, 2008, hal 202-203]. Lewat kata dan tindakan yang jujur dan konsisten, mereka menyentuh hati masyarakat dan menantang angkatan muda negeri ini untuk melakukan yang terbaik, memuliakan kemanusiaannya, dengan bersikap jujur, sederhana, berani, dan berintegritas. Dan bila angkatan muda Indonesia dewasa ini mengikuti suri teladan mereka, bukan mustahil pada 2020 Indonesia akan terbebas dari daftar teratas negara-negara yang paling korup di dunia.

17. *Menjaga Hati*

Di sekolah kehidupan, saya menemukan bahwa kemampuan mengelola suasana hati amat penting agar orang dapat mempertahankan sukacita dalam tugas dan pekerjaannya. Ia bertalian dengan kemampuan mengendalikan diri, menjaga hati agar tidak dirusak oleh gangguan atau godaan dari luar. Ia berkaitan dengan apa yang mungkin bisa disebut sebagai kebugaran emosi (*emotional fitness*).

Orang yang terlatih dan memiliki kebugaran emosi menunjukkan kemampuan mengelola suasana hati atau mood-nya sehingga tidak bisa dirusak oleh serangan dari luar. Ia bisa tetap tenang, ketika mendapatkan perlakuan kasar bahkan pelecehan dari pelanggan, atasan, atau pihak lain.

Itulah inspirasi yang muncul di benak saya ketika seorang kawan mengirimkan surat elektronik yang memuat cerita tentang "Pegawai Hotel yang Sabar" berikut ini:

Beberapa waktu yang lalu di meja pemesanan kamar sebuah hotel, saya melihat suatu kejadian yang luar biasa tentang bagaimana seorang resepsionis menghadapi tamu yang emosional.

Saat itu, sekitar pukul lima sore, hotel sibuk mendaftarkan tamu-tamu yang baru check-in. Orang di depan saya memberikan namanya kepada pegawai di belakang meja reception dengan nada memerintah. Resepsionis itu berkata, "Ya, Tuan, kami sediakan satu kamar single untuk Anda".

"Single?" bentak orang itu. "Saya memesan double."

Resepsionis tersebut berkata dengan sopan, "Coba saya periksa sebentar." Ia menarik permintaan pesanan tamu dari arsip dan berkata, "Maaf, Tuan. Telegram Anda menyebutkan single. Saya akan senang sekali menempatkan Anda di kamar double, kalau memang ada. Tetapi semua kamar double sudah penuh."

Tamu yang berang itu berkata, "Saya tidak peduli apa bunyi kertas itu, saya mau kamar double." Kemudian, ia mulai bersikap Anda-Tahu-Siapa-Saya, seraya memberikan ancaman, "Saya akan usahakan agar Anda dipecat. Anda lihat nanti. Saya akan buat Anda dipecat."

Di bawah serangan kata-kata kasar semacam itu, resepsionis muda tersebut menyela, "Tuan, kami menyesal sekali, tetapi kami bertindak berdasarkan instruksi Anda."

Akhirnya, sang tamu yang benar-benar marah itu berkata, "Saya tidak akan mau tinggal di kamar yang terbagus di hotel ini sekarang. Manajemennya benar-benar buruk," dan ia pun keluar.

Saya menghampiri meja penerimaan sambil berpikir bahwa si resepsionis pasti marah atas perlakuan yang baru dialaminya. Namun, yang terjadi justru sebaliknya. Resepsionis itu menyambut dengan salam yang ramah sekali, "Selamat malam, Tuan."

Ketika ia mengerjakan hal rutin dalam mengatur persiapan kamar pesanan, saya tak bisa menahan diri untuk berkata, "Saya mengagumi cara Anda mengendalikan diri tadi. Anda benar-benar sabar."

"Ya, Tuan," katanya, "Saya tidak bisa marah kepada orang seperti itu. Anda lihat, ia sebenarnya bukan marah kepada saya. Saya cuma korban pelampiasan kemarahannya. Orang malang tadi mungkin baru saja ribut dengan istrinya, atau bisnisnya sedang lesu, atau barangkali ia merasa rendah diri, dan tadi adalah peluang emasnya untuk melampiaskan kekesalannya."

Resepsionis itu menambahkan, "Pada dasarnya, ia mungkin orang yang sangat baik. Kebanyakan orang begitu." Sambil melangkah menuju lift, saya mengulang-ulang perkataan resepsionis itu, "Pada dasarnya, ia mungkin orang yang sangat baik. Kebanyakan orang begitu."

(Pesan saya: Ingat dua kalimat itu kalau ada orang yang menyatakan perang pada Anda. Jangan membalas. Cara untuk menang dalam situasi seperti itu adalah membiarkan orang tersebut melepaskan amarahnya, dan kemudian lupakan saja.)

Apa yang dilakukan oleh resepsionis dalam kasus di atas memang amat mengesankan. Ia memiliki kemampuan mengelola suasana hatinya sehingga perlakuan kasar seorang tamu tidak merusak pelayanannya kepada tamu berikutnya. Ia bugar secara emosional sehingga mampu menunjukkan kinerja yang baik.

Pertanyaannya adalah BAGAIMANA resepsionis tersebut bisa menanggapi perlakuan kasar tamunya dengan cara demikian? Menyimak cerita tersebut secara saksama, saya mencoba menarik sebanyak mungkin pelajaran. Dan inilah yang saya temukan.

Pertama, resepsionis tersebut telah membiasakan diri untuk memegang asumsi bahwa "kebanyakan orang pada dasarnya baik". Asumsi ini menolongnya berbaik sangka, mencoba mengerti posisi tamunya yang emosional. Sang tamu mungkin baru saja ribut dengan istrinya, atau bisnisnya bangkrut, atau ia *over acting* karena sesungguhnya merasa rendah diri. Dengan mekanisme berpikir seperti itu, resepsionis itu dapat menjaga sikap profesionalnya dalam memberikan pelayanan. Tentu akan sangat kontras jika asumsi yang dipegangnya adalah "kebanyakan orang pada dasarnya brengsek".

Kedua, ia terlatih untuk menggunakan kata-kata yang menunjukkan perhatian, pengertian, sekaligus ketegasan dalam keramahan. "Selamat malam," "Maaf, Tuan," "Saya akan senang sekali bila," "Kami menyesal sekali," adalah contoh kata-kata yang sebenarnya "standar" dalam pelayanan profesional. Jadi, ia tidak bereaksi berdasarkan suasana hatinya, tetapi berdasarkan kebiasaan menggunakan kata-kata yang baik. Kata-katanya sendiri akan meredam gejolak hatinya. Ia terlatih untuk tetap mengatakan sejumlah hal dalam situasi sulit semacam itu. Nada suara, postur tubuh, ekspresi wajah, dan pilihan kata-katanya akan mempengaruhi tidak saja lawan bicaranya, tetapi dirinya sendiri juga.



Sumber : <http://www.google.com>

Ketiga, ia terlatih mengikuti prosedur standar dalam pelayanan, yakni bertindak berdasarkan informasi yang akurat. Jika ada keraguan, ia melakukan pemeriksaan ulang. Ia mengambil dan menunjukkan copy telegram dari sang tamu, dan dengan demikian ia tidak perlu berdebat panjang lebar. Ia juga dibantu oleh komputer yang menunjukkan data mengenai jumlah kamar yang sudah terpesan. Atas dasar semua data tersebut, ia memberikan informasi yang tepat kepada tamu yang sedang dilayaninya. Dengan kata lain, ia didukung oleh sistem informasi termasuk pengarsipan pemesanan kamar via telegram, faks, surat elektronik, dan lainnya yang baik. Akan sangat berbeda halnya jika sang resepsionis tidak menunjukkan *copy* telegram dari tamunya. Mereka mungkin terjebak dalam perdebatan yang tak berujung.

Keempat, ia tidak menganggap sikap tamunya sebagai sesuatu yang bersifat menyerang pribadinya. Apa yang dilakukannya adalah tanggung jawab pekerjaan, dan ia berusaha mengerjakannya sebaik mungkin. Jika ia sudah melakukan hal terbaik yang bisa dilakukannya, tetapi tamunya tidak bisa menerima hal itu, ia sudah bebas dari tanggung jawabnya.

Melalui uraian singkat di atas, saya ingin menegaskan bahwa kemampuan mengelola suasana hati bukanlah sifat bawaan lahir. Ia merupakan hasil dari sebuah proses pembelajaran. Kita bisa belajar mengelola suasana hati kita dengan pertama-tama belajar menyadari asumsi yang kita pegang dalam berinteraksi dengan orang lain. Kita juga bisa belajar mengucapkan kata-kata yang menenangkan hati kita dan menunjukkan pengertian kepada lawan bicara kita. Cara mengucapkan, intonasi, dan kecepatan bicara juga bisa dilatih sampai fasih dan tidak menimbulkan kesalahpahaman. Dan jika ditopang oleh sistem informasi yang akurat, orang-orang yang bekerja di bagian pelayanan pelanggan, pusat pengaduan pelanggan, *teller* bank, wiraniaga, dan siapa saja yang tugasnya selalu bersinggungan dengan pelanggan bisa mengaplikasikan hal-hal tersebut sesuai konteks masing-masing. Lebih dari itu, siapa saja yang merasa sukar mengelola suasana hatinya bahkan bisa mencoba melakukan hal yang sama.

18. *Tentang Kedisiplinan*

Disiplin adalah sebuah mata pelajaran yang penting di sekolah kehidupan. Sejumlah pakar di bidang pengembangan harkat dan martabat manusia berpendapat bahwa disiplin adalah kunci pembuka jalan menuju keberhasilan dan kebahagiaan. Dengan disiplin, kita bisa mengubah realitas agar lebih dekat dengan cita-cita. Dengan disiplin, kita bisa mengubah potensi sampai teraktualisasi. Dengan disiplin, kita bisa mewujudkan impian menjadi kenyataan. Dengan disiplin, kita bisa mentransformasi inspirasi menjadi prestasi. Dengan disiplin, kita bisa menata hidup agar bergerak ke arah yang lebih bermanfaat bagi lingkungan di sekitar kita. Dengan disiplin, kita sesungguhnya bisa menciptakan masa depan kita sendiri.

Dalam sebuah buku kecil yang diterbitkan untuk ulang tahun ke-40 kawan saya Handoko Wignyowargo, istrinya Magdalena Subijanto antara lain menulis:

Handoko kini menjadi penulis kolom tetap untuk sejumlah media, antara lain majalah Properti, majalah Manajemen, dan majalah Indonesia Corp. Banyak yang berpikir bahwa kemampuan menulis-

nya karena ia dulu kuliah di Jurusan Ilmu Komunikasi UI. Saya harus katakan sejujurnya bahwa hal itu tidak benar.

Sepengetahuan saya, Handoko sudah pintar menulis sejak dia berumur 13 tahun. Kala itu, kami mulai berkorespondensi, surat-surat Handoko kepada saya adalah bukti kemampuannya menulis. Surat-surat dari Handoko bukan hanya sering, tetapi juga panjang dan menceritakan banyak hal dalam bahasa yang enak dibaca. Handoko bahkan pernah menulis surat kepada saya sepanjang dua meter, yang sampai hari ini masih saya simpan dengan baik.

...

Handoko punya kebiasaan yang tidak banyak diketahui orang lain, yaitu bangun pada pukul 04.00 setiap pagi. Itu dilakukannya setiap hari, meski weekend dan hari libur. Dan itu dilakukannya tanpa jam weker! Biasanya yang dilakukan Handoko di pagi hari adalah membaca buku, kadang-kadang ia tenggelam bersama komputernya, apakah itu menulis artikel, bermain-main dengan internet dan e-mail-nya, atau sesekali mengirim dan membalas SMS.

Sejumlah teman dekatnya tahu betul bahwa jika handphone mereka berbunyi di saat subuh, kemungkinan besar itu adalah telepon dari Handoko. Ada seorang teman dekat Handoko yang sering mengirim SMS setelah menjalankan sholat subuh, karena tahu bahwa Handoko pasti sudah terjaga....

Selanjutnya, Magdalena masih menuliskan dua belas hal lain tentang sang suami. Semua pemaparannya hanya dimaksudkan untuk memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai sosok anak manusia bernama Handoko Wignyowargo. Dengan lain perkataan, sang istri menggambarkan kebiasaan dan watak suaminya.

Dari apa yang dikutip di atas, kita menjadi tahu bahwa dua dari sejumlah ciri khas atau karakter Handoko adalah pintar menulis dan selalu bangun pada pukul 04.00 pagi. Soal menulis sudah dibiasakan Handoko sejak usia 13 tahun. Sedangkan soal bangun pada pukul 04.00 pagi entah kapan dimulai. Yang jelas, baik kemampuannya menulis maupun bangun pagi adalah hasil dari proses yang kita sebut disiplin. Ia mendisiplinkan dirinya untuk menulis dan bangun pagi.

Disiplin adalah proses pelatihan pikiran dan karakter, yang meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dan menumbuhkan ketaatan atau kepatuhan terhadap tata tertib atau nilai tertentu. Handoko mendisiplinkan dirinya untuk menulis, bangun pagi, dan belajar, sehingga hasilnya ia dikenal sebagai penulis kolom dan seorang profesional yang memiliki karier mengagumkan. Terakhir ia meninggalkan posisi direktur di sebuah perusahaan kelompok Ciputra, dan mendaftarkan diri untuk mengikuti program studi doktoral di Universitas Indonesia. Mengingat karakternya yang suka bangun pagi untuk membaca dan menulis, patut diduga bahwa Handoko akan mampu menyelesaikan studinya dengan baik. Disiplin yang telah dikembangkannya merupakan modal dasar kuat yang membuatnya lebih mudah mendapatkan apa saja yang ingin diperjuangkannya, termasuk gelar doktor.

Kasus Handoko mengajarkan kepada kita bahwa disiplin bukanlah bakat bawaan, bukan sesuatu yang kita peroleh karena garis keturunan kita. Disiplin adalah hasil pembelajaran. Dan itu berarti, setiap orang, ya setiap orang, sesungguhnya bisa belajar mendisiplinkan dirinya. Dalam bidang di mana orang mendisiplinkan dirinya, keberhasilan hanyalah soal waktu dan soal kemurahan Tuhan.

Hal yang sebaliknya juga benar. Kita bisa belajar untuk tidak berdisiplin, membiarkan diri diayun oleh bola-bola emosi, suasana hati, dan kondisi di sekitar kita. Hasilnya adalah ketidakmampuan mengendalikan diri untuk patuh pada tata tertib atau nilai tertentu. Dan, konsekuensinya, kita menuai kehidupan yang jauh dari apa yang kita cita-citakan. Tanpa disiplin,

cita-cita tinggal cita-cita. Tanpa disiplin, impian tinggal impian. Tanpa disiplin, ide dan gagasan tinggal ide dan gagasan. Tanpa disiplin, target tinggal target. Tanpa disiplin, harapan tinggal harapan. Tanpa disiplin, perubahan ke arah yang lebih baik hampir mustahil terwujud.

Disiplin membawa kita pada apa yang kita idam-idamkan. Disiplin dalam mencicil rumah atau kendaraan membebaskan kita dari kemungkinan didatangi debt collector. Disiplin dalam menabung membuat harta kita terus bertambah. Disiplin dalam belajar membawa kita pada kepintaran. Disiplin dalam membaca memungkinkan orang menjadi bijaksana. Disiplin dalam menulis memungkinkan orang menjadi kolomnis. Disiplin dalam berolahraga memungkinkan tubuh sehat lebih lama. Disiplin dalam bergaul memperluas perkawanan. Disiplin dalam memberi sedekah menumbuhkan hati yang pemurah. Disiplin dalam berdoa dan berpuasa menuntun kita pada kepekaan dan ketakwaan. Disiplin dalam hal tertentu SELALU membawa hasil tertentu, tidak bisa tidak.

Tidak saja dalam hal kebaikan, disiplin juga memainkan peran penting dalam soal kejahatan. Lihat saja organisasi-organisasi yang dikenal di dunia hitam. Yakuza di Jepang, Triad di Hong Kong dan Taiwan, Mafia di Amerika dan Eropa, semuanya dikenal sebagai kelompok yang memegang teguh disiplin tertentu. Mereka mendidik para anggotanya untuk tidak mempercayai siapa pun, bahkan tidak juga kepada ayah dan saudaranya. Mereka menghukum setiap anggota yang melanggar aturan dengan cara-cara yang menyebarkan ketakutan sedemikian dahsyat. Mereka menempatkan disiplin sebagai kunci sukses organisasinya.

Terlepas dari soal apakah



Sumber : <http://www.google.com>

disiplin digunakan untuk maksud baik atau maksud jahat, perlu kita garis bawahi bahwa disiplin adalah soal HARI INI. Disiplin bukan soal hari esok, karena hari esok hanyalah konsekuensi dari hari ini. Artinya, kita tidak perlu terlalu berpikir jauh untuk mulai mendisiplinkan diri. Kita bisa mulai pada HARI INI JUGA. Jika sasaran kita adalah menelepon tujuh orang hari ini, teleponlah tujuh orang HARI INI. Jika sasaran kita adalah menabung Rp 10.000 hari ini, menabunglah Rp 10.000 HARI INI. Jika sasaran kita adalah menjadi pengemudi kendaraan yang mematuhi tanda-tanda lalu lintas hari ini, patuhilah mulai HARI INI. Jika kita ingin menjadi orang yang bersemangat dalam bekerja, mulailah dengan bersemangat pada HARI INI juga. Itulah disiplin. Ia bisa dimulai hari ini, dan dimulai dari hal-hal kecil dan sederhana.

"Tuhan membuat kita tertidur di malam hari, dan memberi kita mimpi yang indah. Lalu, kita dibangunkan di pagi hari agar bekerja dan berkarya mewujudkan impian tersebut dalam dunia nyata," demikian bunyi salah satu SMS yang sering saya terima dari sejumlah kawan. Mungkin kalimat indah itu benar. Namun, mewujudkan impian menjadi kenyataan hanya mungkin jika ada disiplin. Sebab, disiplin adalah lem perekat dunia impian dan dunia nyata. Disiplin adalah jembatan penghubung, sehingga tanpa disiplin, dunia impian tak akan tersambung dengan dunia nyata.

19.

Membaca Arah Perubahan

Di sekolah kehidupan, kita menyaksikan perubahan datang silih berganti. Orang-orang berubah. Yang kecil menjadi remaja, yang remaja menjadi dewasa, yang dewasa menjadi tua, dan yang tua kemudian meninggal dunia. Organisasi juga berubah. Sejumlah organisasi bangkrut dan bubar karena tak bisa menyesuaikan diri dengan tuntutan zaman, sementara organisasi-organisasi baru muncul. Lingkungan alam mengalami perubahan pula. Hutan-hutan ditebang, jalan serta gedung dibangun dalam aneka ragam bentuk. Penguasa yang satu diganti penguasa yang lain, dan bahkan peta dunia pun mengalami penyesuaian di sana-sini (entah karena runtuhnya tembok Berlin, bubarnya Uni Soviet, atau terpisahnya Timor Leste dari Indonesia).

Jika diamati dengan agak saksama, secara umum perubahan yang terjadi acap kali bergulir perlahan, sedikit demi sedikit, dan baru pada titik tertentu tampak sebagai perubahan yang dahsyat. Ibarat bola salju, mulanya kecil, tetapi terus bergulung dan makin ke bawah makin membesar, sampai terlalu besar untuk dihentikan seketika. Ibarat kerutan

di wajah, datangnya entah kapan, tetapi suatu ketika kita sadar bahwa kita sudah tua. Ibarat saluran-saluran air yang mampet di berbagai sudut kota Jakarta, akibatnya tak terasa dan tak tampak di musim kemarau yang kerontang, tetapi ketika turun hujan deras, sekonyong-konyong menjadi sangat jelas.

Agar dapat membaca arus perubahan dalam masyarakat, sejumlah pakar menyarankan kita untuk memperhatikan perubahan perilaku dan cara berkomunikasi pada anak-cucu kita. Misalnya, Mochtar Ryadi, ikon perbankan di paruh terakhir abad ke-20 silam, meramalkan bahwa *electronic banking*, khususnya yang berbasis internet, akan mendominasi wajah perbankan di abad ke-21. Hal ini ia simpulkan sebelum tahun 2000, setelah menyaksikan pola komunikasi cucu-cucunya yang sangat akrab dengan internet. Menurutnya, dengan telah munculnya fenomena itu, kelak mereka pasti menggunakan berbagai jasa dan produk yang mudah diperoleh lewat internet.

Dengan cara penalaran yang sama, Tim Lahaye, penulis *The Battle for the Family*, dan sejumlah penulis terkemuka, pernah mencoba memetakan persoalan sosial yang mungkin muncul dalam masyarakat Amerika. Mereka membandingkan sejumlah persoalan yang dikeluhkan oleh para pengajar di sekolah-sekolah Amerika berdasarkan hasil survei berskala nasional. Mereka mengamati dan mendaftar sepuluh masalah terbesar yang muncul. Dan ditemukan bahwa ada perubahan dalam keluhan para pengajar era 1990-an dibandingkan dengan keluhan para pengajar era 1940-an sebagai berikut: lihat tabel sepuluh masalah terbesar (hlm. 87).

Masih di Amerika, sejumlah survei lain dipaparkan oleh Paul Stoltz dalam bukunya, *Adversity Quotient* (1997). Disebutkan bahwa penggunaan narkoba di antara anak-anak usia 12 hingga 17 tahun meningkat 78 persen sejak 1992. Sekitar 60 persen pernikahan berakhir dengan perceraian atau perpisahan. Rumah tangga tradisional, dengan dua orangtua biologis dan anak-anak mereka sendiri, hanya mencapai 8 persen

**SEPULUH MASALAH TERBESAR
DI SEKOLAH-SEKOLAH AMERIKA SERIKAT**

Era 1940-an	Era 1990-an
Membolos sekolah	Tindak kekerasan
Berlari di lorong-lorong sekolah	Pencurian
Berebut bicara di kelas	Perkosaan
Tidak mengerjakan PR	Melecehkan pengajar
Memotong antrean	Membawa senjata
Tidak mengembalikan buku	Vandalisme-perampokan
Makan permen karet di kelas	Bunuh diri
Mengobrol di perpustakaan	Pembakaran
Memecahkan kaca jendela	Penyalahgunaan obat terlarang
Mencoret-coret	Perkelahian antarsekolah/kelompok

dari total rumah tangga pada 1984. Rumah tangga dengan orangtua tunggal (*single parent*) meningkat 200 persen sejak 1970. Anak-anak dari rumah tangga semacam ini memiliki kemungkinan lebih dari 64 persen untuk punya anak di luar nikah, dan lebih dari 93 persen akan bercerai seandainya mereka menikah.

Semakin banyak anak yang melahirkan. Pada 1996, terdapat 500.000 bayi yang dilahirkan oleh ibu-ibu remaja. Sejak 1960, kelahiran di luar nikah meningkat 400 persen. Oleh karena itu, mungkin tidak terlalu mengejutkan bahwa anak-anak merupakan 48 persen kaum miskin di negeri Hollywood itu.

Anak-anaklah yang paling menderita jika tidak memperoleh pendidikan yang benar. Banyak yang mudah kehilangan harapan. Bunuh diri di kalangan remaja telah berlipat tiga sejak 1960. Sebanyak 59 persen kaum remaja Amerika mengenal seseorang yang pernah mencoba bunuh diri, bahkan 26 persen mengenal seseorang yang "berhasil" bunuh diri. Yang lebih mengkhawatirkan adalah bahwa 30 persen dari anak-anak warga negara asli Amerika pernah mencoba bunuh diri. Perceraian

mengakibatkan 3 dari 4 remaja bunuh diri, dan 4 dari 5 remaja masuk rumah sakit jiwa. Banyak pakar mengatakan bahwa semua itu terjadi karena para remaja Amerika kehilangan kendali atas hidup mereka. Para psikolog melihat kecenderungan yang meresahkan, yakni menyakiti diri, membakar, menyayat dan menodai, di antara kaum remaja putri.

Jika proses pendidikan dianggap bertanggung jawab atas berbagai perubahan tersebut, sejumlah survei menunjukkan bahwa anak-anak usia TK menghabiskan waktu rata-rata empat jam menonton televisi. Sedangkan seorang remaja menghabiskan 1,8 jam untuk membaca, 5,6 jam untuk mengerjakan pekerjaan rumah, dan 21 jam untuk menonton televisi setiap minggunya (tiga jam per hari). Setiap hari kaum remaja menghabiskan waktu rata-rata lima menit dengan ayahnya, dan 20 menit dengan ibunya. Karena tidak ada sensor terhadap acara yang ditayangkan televisi, seorang anak yang tamat sekolah dasar telah menyaksikan sekitar 100.000 tayangan tindak kekerasan.

Begitulah selang pandang perubahan yang sedang terjadi di masyarakat Amerika, sebuah negeri yang dianggap paling maju di planet bumi ini. Lalu, apa arti semua itu bagi kita di Indonesia?

Sebagai pembelajar di sekolah kehidupan Indonesia, ada beberapa hal yang harus kita petik sebagai pelajaran berharga. Sekurang-kurangnya, membaca pengalaman Amerika mungkin memberi sedikit gambaran mengenai persoalan yang perlu kita antisipasi dalam konteks perubahan dalam masyarakat kita. Sebab, kita tahu bahwa persoalan yang dihadapi di sekolah dan masyarakat telah berubah, dan itu tidak terjadi di Amerika saja. Dalam intensitas atau kadar yang berbeda, kita juga merasakan hal serupa di negeri ini.

Di Indonesia, kita membaca, ada anak sekolah di Jawa Barat yang mencoba bunuh diri karena malu tak bisa membayar uang/iuran sekolah. Ada juga anak sekolah di Jakarta yang bunuh diri karena tidak berhasil menjadi juara seperti tuntutan ayahnya. Tawuran pelajar yang menggunakan senjata tajam sudah mulai menjadi berita rutin

di sejumlah kota besar di Indonesia. Remaja putri yang hamil atau mengalami tindak kekerasan seksual juga makin sering kita baca atau dengar liputannya di sejumlah media, baik cetak maupun elektronik. Anak-anak putus sekolah juga cenderung bertambah, dan sebagian menggelandang di jalan-jalan kota besar. Singkatnya, keluhan para pengajar di Amerika ternyata tak jauh berbeda dengan keluhan para pengajar di sekolah-sekolah kita dewasa ini. Hanya saja, dalam konteks kita, angkanya sangat sulit diperoleh karena kurangnya studi semacam itu (atau kurang publikasinya?).

Fenomena perceraian juga kita rasakan meningkat, bukan cuma di kalangan selebritas, tetapi juga di lingkungan kita sehari-hari. Di perkotaan, khususnya di kompleks perumahan, tidak sulit menemukan pasangan yang bercerai atau berpisah di tiap RT yang terdiri dari 40-80 kepala keluarga (KK). Masih di perkotaan, orangtua tunggal dengan satu-dua anak juga mudah kita temukan di lingkungan kerja. Kasus-kasus narkoba, aneka ragam tindak kriminal, penggundulan hutan, kebakaran hutan, banjir dan tanah longsor, serta masalah sosial-ekonomi lainnya (termasuk korupsi yang tiada henti) terakumulasi dari waktu ke waktu. Lalu, secara perlahan, harapan-harapan kita teraniaya oleh berat dan kompleksnya persoalan hidup sehari-hari.

Semua penggambaran di atas tidak dimaksudkan untuk membuat kita pesimis dan putus asa. Bagaimana pun sulitnya persoalan hidup yang kita hadapi, pasti ada jalan keluar yang bisa dan memang harus diupayakan. Penggambaran di atas hanya ingin menggugah kesadaran bahwa kita hidup di zaman yang serba



sulit dan cenderung semakin sulit. Karenanya, untuk bertahan dan berkembang di zaman seperti ini, kita perlu memanfaatkan seluruh potensi dan bakat/talenta terbaik yang terpendam dalam diri kita. Kita perlu memanfaatkan segala jenis kecerdasan, entah kecerdasan intelegensi, kecerdasan emosional, kecerdasan musikal, kecerdasan fisik, kecerdasan interpersonal, kecerdasan intrapersonal, kecerdasan spasial, kecerdasan praktikal, kecerdasan adversitas, kecerdasan spiritual, atau kecerdasan buatan (artifisial) lainnya.

Dengan lain perkataan, ketika arah perubahan mengarah pada kesulitan yang lebih rumit dan kompleks, kita sesungguhnya ditantang untuk terus mengembangkan kesadaran akan potensi kemanusiaan kita, sambil terus mengikuti proses pembelajaran berkelanjutan, dan mencari cara-cara praktis untuk menyasati beban kehidupan di lingkungan kerja dan lingkungan di mana kita mengabdikan diri. Jika perubahan menunjuk pada masalah dan tantangan yang lebih besar, kita harus sadar, belajar, dan berlatih menghadapinya tanpa pernah menyerah.

Adakah cara lain di luar sadar-belajar-berlatih?

20.

Membangun Spirit Keberhasilan

Di sekolah kehidupan, kita menyaksikan bahwa setiap manusia didorong oleh keinginan untuk maju, bertumbuh, berkembang, dan meraih apa yang dipahaminya sebagai kesempurnaan atau kesuksesan hidup. Dorongan itu saya sebut **spirit keberhasilan** (*the spirit of success*). Dan spirit ini ada dalam diri setiap anak manusia sebagai pertanda bahwa ia adalah makhluk spiritual, di samping tentu saja makhluk bio-sosio-psikologis.

Spirit keberhasilan sangat jelas terlihat dalam diri anak batita-balita. Hampir tanpa pengecualian, mereka bicara tentang keinginannya, tentang cita-citanya, tentang masa depannya. Dan hampir tanpa mempertimbangkan latar belakang sosial-ekonomi orangtuanya, mereka berbicara tentang hal-hal "besar". Ada yang ingin jadi pilot, ada yang ingin jadi penyanyi terkenal, ada yang ingin jadi dokter, ada yang ingin jadi pengusaha kaya, ada yang ingin jadi insinyur, ada yang ingin jadi menteri bahkan presiden, dan sebagainya. Mereka ingin punya pakaian bagus, mainan yang banyak, rumah yang besar seperti istana, mobil yang

serba bisa, bahkan pesawat udara, dan seterusnya. Mereka ingin menikah dengan putri cantik atau pangeran tampan dari negeri seberang. Mereka berjanji akan membelikan orangtuanya sejumlah hal yang belum pernah dimiliki orangtuanya. Pergi ke bulan atau memetik bintang-bintang adalah hal yang mungkin untuk mereka lakukan kelak, suatu hari nanti. Singkatnya, spirit keberhasilan telah mengembangkan daya imajinasi anak batita-balita sampai pada tingkat yang amat mempesona.

Masalahnya kemudian, spirit keberhasilan ini perlahan-lahan meredup dalam diri sebagian besar anak setelah beranjak remaja dan menjadi manusia dewasa. Mereka mulai menghadapi berbagai masalah dan kesulitan untuk mencapai apa yang mereka inginkan. Lingkungan di mana mereka dibesarkan seolah-olah mengajari mereka untuk sekadar menyesuaikan diri dengan situasi yang ada, dan bukan untuk berjuang mengaktualisasikan segenap potensi diri guna mengubah situasi yang ada agar menjadi lebih baik. Sedikitnya dukungan dari lingkungan di sekitarnya, termasuk dan terutama orangtua dan pengajar di sekolah, telah membuat banyak anak usia sekolah dasar belajar untuk merasa tak berdaya, tak yakin akan kemampuannya, dan tak boleh berpikir tentang sesuatu yang besar lagi. Perlahan tapi pasti, mereka yang merasa tak berdaya dan tak punya keyakinan diri mulai membuang jauh-jauh pikiran-pikiran besar dan cita-cita terbaiknya. Dan jika perasaan tak berdaya ini berkembang terus, pada gilirannya ia akan melahirkan orang-orang yang pesimis memandang masa depannya.

Untunglah tidak semua anak kemudian kehilangan spirit keberhasilannya. Sebagian, terutama yang terlatih dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup di usia pra-remaja, tumbuh dan berkembang dengan cita-cita besar yang membara untuk mengubah situasi dan kondisi hidupnya. Mereka terus mencari cara untuk mencapai yang terbaik. Mereka dan orang-orang yang mendampingi mereka percaya bahwa keberhasilan hanya akan diraih oleh orang-orang yang berani menetapkan tujuan dan kemudian bekerja keras sampai mencapainya. Mereka meninjau

kemajuannya pada setiap langkah, dan merayakan keberhasilan pada tahap-tahap tertentu. Untuk tujuan yang belum tercapai, mereka menarik pelajaran dari seluruh proses yang telah dilalui, dan mencari cara lain untuk mencapainya. Mereka yakin akan kemampuan mereka, dan keyakinan itu melahirkan gagasan baru, yang lebih besar dan membuat mereka bergairah dalam setiap langkah mereka. Mereka selalu melihat adanya harapan, dan karena itu berkembang menjadi orang-orang yang optimis dalam menyongsong masa depan.

Jika setiap anak manusia yang dilahirkan di muka bumi ini memiliki spirit keberhasilan di dalam dirinya, bagaimana kita menjelaskan kenyataan di atas? Mengapa sejumlah masalah, kesulitan, dan tantangan hidup membuat anak tertentu bertumbuh menjadi orang yang pesimis, sementara anak yang lain berkembang menjadi pribadi yang optimis dalam memandang masa depan mereka? Mengapa, ketika dihadapkan pada masalah, kesulitan, dan tantangan yang sama, sejumlah orang bisa memberikan respons yang berbeda-beda? Manakah yang membuat seseorang bisa menjadi pesimis atau optimis: tingkat kesulitan yang dihadapinya ATAU cara ia merespons kesulitan tersebut?

Terhadap pertanyaan semacam itu, Carol Dweck, peneliti dari University of Illinois, menunjukkan bahwa anak-anak yang menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang bersifat tetap (dengan berkata pada dirinya, "Saya bodoh") belajar lebih sedikit dibandingkan dengan anak-anak yang menganggap penyebab kesulitan sebagai hal yang sifatnya sementara



Sumber : <http://www.google.com>

("Saya tidak mencoba dengan sungguh-sungguh"). Anak-anak yang merasa tidak berdaya memusatkan perhatian pada **penyebab kegagalan** umumnya diri mereka sendiri sedangkan yang berorientasi pada penguasaan materi fokus pada cara untuk **memperbaiki kegagalan**. Mereka yang merasa tak berdaya menghubungkan kegagalannya dengan *kurangnya kemampuan* (bersifat tetap), sedangkan yang lain dengan *kurangnya usaha* (bersifat sementara).

Sejalan dengan penelitian Dweck, Martin Seligman dari University of Pennsylvania dan sejumlah peneliti lain di bidang psikologi kognitif dan pengembangan emosional menegaskan bahwa yang menentukan pesimis atau optimisnya seseorang adalah pola responsnya terhadap suatu keadaan yang dianggap sebagai kesulitan/masalah. Pola respons merujuk pada perilaku yang sudah menjadi kebiasaan sebagai hasil pembelajaran dalam waktu tertentu. Mereka yang menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang bersifat permanen ("Ini tidak *akan pernah berubah*"), meluas ("Ini akan menghancurkan *segala-galanya*"), dan pribadi ("Ini semua *kesalahan saya*") menunjukkan pola respons yang pesimis. Mereka yang merespons kesulitan/masalah sebagai sesuatu yang bersifat sementara ("Ini akan berlalu/bisa diatasi"), terbatas ("Ini hanya dalam soal yang satu ini"), dan eksternal ("Ada *sejumlah faktor* yang menyebabkan hal ini") menunjukkan respons yang optimis.

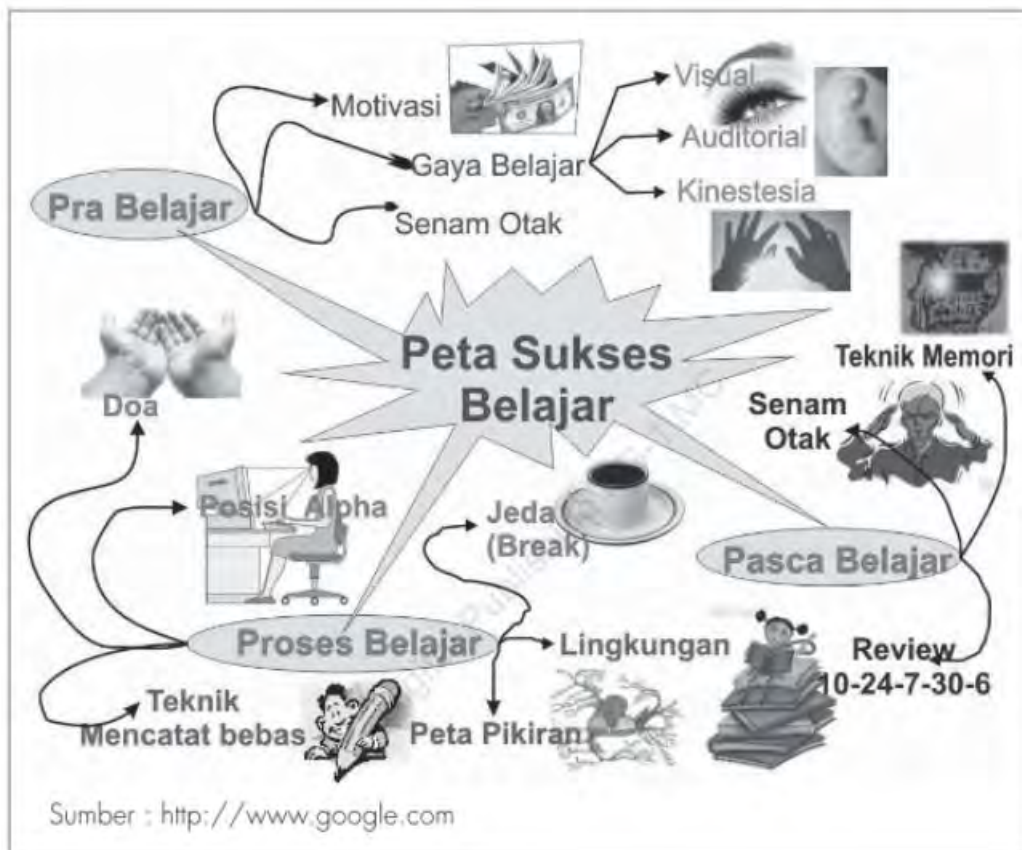
Lebih jauh, studi Seligman dan kawan-kawan menunjukkan bahwa mereka yang memiliki pola respons pesimis hampir selalu dikalahkan oleh mereka yang memiliki pola respons optimis. Agen asuransi yang optimis menjual lebih banyak polis daripada agen yang pesimis, sekalipun mereka sebenarnya memiliki potensi yang relatif setara. Agen properti yang optimis menjual 250-320 persen lebih banyak daripada agen properti yang pesimis. Studi-studi lanjutan menunjukkan konsistensi hal tersebut. Pelajar yang optimis mengungguli pelajar yang pesimis. Manajer yang optimis mengungguli manajer yang pesimis. Para kadet di West Point yang optimis mengungguli kadet-kadet yang

pesimis. Tim-tim olahraga yang optimis menggungguli tim-tim olahraga yang pesimis. Rakyat cenderung memilih pemimpin yang menunjukkan optimisme ketimbang pesimisme. Bahkan terbukti pula bahwa mereka yang merespons kesulitan secara optimis memiliki usia lebih panjang daripada mereka yang merespons secara pesimis.

Yang paling menarik dari studi-studi Seligman dan kawan-kawannya adalah bahwa rasa tak berdaya merupakan hasil pembelajaran. Begitu pula rasa percaya pada diri sendiri dan pada kemampuan untuk mengubah atau mengendalikan suatu keadaan. Cara seseorang menjelaskan suatu peristiwa kepada dirinya (*self talk*) atau cara merespons suatu peristiwa yang menimpa dirinya, entah yang pesimis atau yang optimis, adalah hasil pembelajaran pula. Artinya, karena merupakan hasil pembelajaran, semua itu bisa dihentikan dan diubah. Mereka yang sering merasa tak berdaya bisa mulai belajar merasa berkemampuan. Mereka yang selama ini terbiasa memberikan respons yang pesimis bisa mulai belajar memberikan respons yang optimis. Apa pun yang diperoleh dari hasil pembelajaran bisa dihentikan dan diubah (*unlearning*) jika ia tidak mendatangkan kebaikan dan manfaat bagi kehidupan kita.

Sesungguhnya, rasa tak berdaya dan respons pesimis bukanlah nasib sial, bukan warisan genetika dari orangtua dan nenek moyang, tidak permanen seperti sifat dasar (*traits*) yang tak bisa diubah. Demikian juga perasaan mampu, percaya diri, dan respons optimis bukanlah keberuntungan, melainkan hasil pembiasaan yang bisa mulai kita pelajari setahap demi setahap. Dan belajar percaya pada kemampuan diri, belajar memberikan respons yang optimis terhadap kesulitan dalam hidup, adalah pelajaran yang penting dan semakin penting dalam konteks kehidupan masyarakat dewasa ini. Ini bukan saja karena kehidupan masyarakat dewasa ini menghadapkan kita pada kesulitan yang semakin berat dan kompleks, tetapi terlebih karena hanya dengan rasa berdaya dan optimis kita bisa tetap menumbuhkan spirit keberhasilan dalam diri kita masing-masing. Rasa tak berdaya dan pola respons yang pesimis

akan menganiaya spirit keberhasilan yang merupakan karunia ilahi dalam diri kita. Dan jika spirit ini terus teraniaya, kita akan menjalani hidup yang jauh dari potensi diri kita yang sesungguhnya. Hal yang terakhir ini harus mati-matian kita hindari, bukan?



21.

Kemampuan Memilih

Menjaga kesadaran diri bahwa kita berkuasa membuat pilihan dalam situasi apa pun bukanlah hal yang mudah. Rasa tak berdaya dan perasaan menjadi korban keadaan bisa membuat kita "terpaksa" melakukan tindakan yang tak sesuai dengan keyakinan atau nilai yang kita junjung tinggi. Ini seperti orang yang tertangkap karena melanggar rambu lalu lintas merasa "terpaksa" menyogok polantas agar segera dibebaskan dan dapat melaksanakan aktivitasnya yang "lebih penting". Atau, seperti seseorang yang ingin mempercepat proses pengurusan surat tertentu di kelurahan merasa "terpaksa" menyuap petugas kelurahan yang memang doyan "disuap".

Rasa tak berdaya atau perasaan menjadi korban semacam itu bisa membuat kita menghalalkan aneka ragam tindakan yang tak baik. Karena tak punya uang, orang merasa "terpaksa" menjadi maling, copet, atau pencuri. Karena keluarga miskin dan tak punya bekal pendidikan formal yang memadai, sejumlah perempuan remaja "terpaksa" menjadi pekerja seks komersial. Karena gaji pegawai negeri dianggap tak mencukupi, sejumlah orang merasa "terpaksa" korupsi. Karena kepanasan atau kehujanan, sejumlah orang merasa "terpaksa" mengeluh. Karena

dimarahi, orang merasa "terpaksa" memukul, atau bahkan membunuh. Dan seterusnya.

Begitulah, di sekolah kehidupan kita sering menyaksikan aneka ragam sikap dan tindakan yang diambil oleh seseorang karena "merasa terpaksa". Seolah-olah tidak ada pilihan lain atau tidak ada kemampuan untuk memilih yang lain, di luar yang "terpaksa" itu.

Benarkah orang lain, situasi, dan keadaan tertentu bisa memaksa kita untuk melakukan hal-hal yang tidak kita inginkan? Bisakah kita dipaksa untuk melakukan hal-hal yang bertentangan dengan nilai dan keyakinan pribadi kita? Saya tak memiliki jawaban yang mutlak. Namun, sebuah cerita yang beredar lewat surat elektronik berikut ini mungkin bisa menolong kita menyadari kembali potensi dan kemampuan yang kita miliki. Berikut kutipannya:

Dicky adalah manajer sebuah restoran. Ia selalu bugar secara emosional. Ketika seseorang bertanya tentang kabar atau keadaannya, ia selalu menjawab dengan gembira, "Jika saya bisa lebih baik, saya pastilah kembar!"

Sejumlah pegawai restoran akan berhenti dari tempat kerjanya saat Dicky memutuskan pindah agar dapat ikut bekerja lagi bersamanya di restoran yang baru. Mengapa? Sebab Dicky adalah motivator yang andal. Jika seorang pegawai mengeluh tentang hidupnya, Dicky selalu bersedia mendengarkan, dan kemudian mengajak pegawai tersebut melihat situasi yang dialami dari sisi yang positif.

Caranya yang demikian membuat saya sangat ingin tahu sehingga suatu hari saya menemuinya dan bertanya langsung kepadanya: "Saya tak mengerti! Tidak seorang pun yang pernah saya kenal bisa selalu bertindak positif seperti Anda. Bagaimana Anda bisa demikian terhadap segala sesuatu?"

Dicky menjawab, "Setiap pagi saya bangun dan berkata kepada diri sendiri, saya punya dua pilihan hari ini. Saya bisa memilih untuk merasa baik ATAU merasa buruk. Saya selalu memilih untuk merasa baik. Setiap kali ada hal buruk yang terjadi, saya masih bisa memilih merasa menjadi korban ATAU memilih untuk menarik pelajaran dari hal tersebut. Saya selalu memilih untuk menarik pelajaran dari kejadian seburuk apa pun. Setiap kali seseorang datang untuk mengeluh pada saya, saya bisa memilih untuk menerima keluhan mereka ATAU mencari sisi positif dari keluhan tersebut. Dan saya selalu memilih untuk mencari sisi positifnya."

"Tapi pastilah tidak selalu semudah itu," bantah saya.

"Ya semudah itu," kata Dicky.

"Hidup adalah soal pilihan. Ketika Anda melihat semuanya dengan jernih, setiap situasi adalah sebuah pilihan. Anda memilih bagaimana merespons sebuah situasi. Anda memilih bagaimana orang lain mempengaruhi suasana hati Anda. Anda memilih untuk merasa baik atau merasa malang. Anda yang memilih bagaimana menjalani hidup Anda sendiri."

Beberapa tahun kemudian, saya mendengar kabar bahwa Dicky secara tak sengaja melakukan sesuatu yang tidak boleh dilakukan oleh siapa pun yang mengelola bisnis restoran. Ia meninggalkan pintu belakang restorannya terbuka tak terkunci.

Lalu? Pagi harinya ia dirampok oleh tiga orang bersenjata. Mereka menginginkan semua uang yang dimilikinya. Ketika Dicky mencoba membuka safe deposit box-nya, tangannya gemetar karena gugup, sehingga ia tak bisa memutar kombinasi yang tepat. Para perampok menjadi panik dan menembaknya sebelum kabur.

Untunglah, Dicky cepat ditemukan dan dilarikan ke rumah sakit terdekat. Setelah 18 jam operasi dan berminggu-minggu perawatan intensif, Dicky akhirnya diperbolehkan pulang dari rumah sakit dengan sejumlah pecahan peluru masih tertinggal di dalam tubuhnya.

Saya bertemu lagi dengan Dicky sekitar enam bulan setelah kejadian tersebut. Dan ketika saya menanyakan keadaannya, ia menjawab, "Jika saya bisa lebih baik, saya pastilah kembar. Mau lihat bekas lukanya?"

Saya menolak melihatnya, tetapi bertanya apa yang ada di benaknya ketika perampokan berlangsung.

"Hal pertama yang melintas dalam pikiran adalah saya seharusnya mengunci pintu belakang," jawab Dicky.

"Lalu, setelah ditembak dan saya terbaring di lantai, saya ingat bahwa saya memiliki dua pilihan: saya bisa memilih untuk mencoba bertahan hidup ATAU memilih mati. Saya memilih tetap hidup."

"Apakah Anda tidak merasa takut?" tanya saya.

Dicky meneruskan, "Paramedis sungguh luar biasa. Mereka mengatakan bahwa saya pasti bisa diselamatkan. Namun, ketika mereka mendorong saya ke ICU dan saya melihat ekspresi wajah para dokter dan perawat, saya benar-benar menjadi takut. Dari sorot mata mereka, saya membaca 'orang ini akan mati'. Saat itu, saya tahu, saya harus melakukan sesuatu."

"Apa yang Anda lakukan?" tanya saya.

"Nah, ada seorang perawat yang bertanya kepada saya," kata Dicky. "Ia bertanya apakah saya alergi terhadap sesuatu."

"Ya," jawab saya.

Para dokter dan perawat berhenti bekerja dan menunggu penjelasan saya lebih jauh. Saya menarik napas dalam-dalam dan berteriak, "Saya alergi peluru! Tolong keluarkan peluru itu dari tubuh saya." Itu membuat mereka tertawa. Di tengah tawa mereka, saya berkata, "Saya memilih untuk hidup. Tolong operasi saya seperti orang yang ingin tetap hidup, bukan seperti orang yang akan mati."

Dicky bertahan hidup karena kemampuan para dokter yang menangani operasinya, tetapi juga karena sikap hidupnya yang mengagumkan. Saya belajar darinya bahwa setiap hari Anda punya pilihan untuk menikmati hidup Anda atau membencinya dengan alasan apa pun.

Satu-satunya milik Anda yang tidak bisa diambil dari diri Anda adalah sikap pribadi Anda. Dan jika Anda menjaga sikap Anda tetap positif, apa pun yang lain dalam hidup ini akan menjadi lebih mudah untuk dihadapi.

Tidak jelas apakah kisah Dicky di atas berasal dari kisah nyata atau rekaan para penganut *positive mental attitude*. Namun, ada satu hal yang jelas bagi saya, yaitu bahwa ada sebuah wilayah dalam diri setiap manusia yang memang tak bisa dipaksa oleh apa pun atau oleh siapa pun secara mutlak. Dalam wilayah itu, terdapat potensi kemampuan untuk memilih secara relatif bebas. Kita bebas memilih apa yang ingin kita pikirkan, apa yang ingin kita rasakan, apa yang ingin kita katakan, dan apa yang ingin kita lakukan terhadap situasi dan kondisi yang kita

hadapi. Kemampuan untuk memilih sikap pribadi secara relatif bebas ada pada kita, ada di dalam diri kita. Kemampuan untuk bisa memilih secara bebas bahkan menjadi salah satu ciri pokok dari keadaan kita sebagai manusia. Kita bukan mesin komputer yang harus menerima diprogram tanpa bisa menolak sedikit pun. Kita justru adalah pencipta komputer, pencipta program yang bisa menganalisis baik-buruknya sebuah program. Kita diberi kemampuan untuk menciptakan sejumlah hal berdasarkan bahan baku yang telah lebih dulu diciptakan oleh Tuhan, Sang Maha Pencipta.

Masalah yang ada kalanya kita lupakan adalah kemampuan untuk secara bebas memilih sikap pribadi dalam situasi apa pun melahirkan apa yang menjadi ciri khas manusia yang manusiawi, yakni tanggung jawab. Dan boleh jadi inilah pokok persoalan yang membuat kita, sadar atau tak sadar, lebih suka memilih untuk merasa "terpaksa" melakukan sesuatu yang tak baik. Dengan merasa "terpaksa", kita sesungguhnya ingin lari dari tanggung jawab atas sikap dan perbuatan yang tak baik itu. Kita pura-pura lupa bahwa kita memang memiliki kebebasan untuk



memilih sikap tertentu, tetapi setiap pilihan mengandung konsekuensi yang mengikat dan menuntut tanggung jawab kita. Mencoba lari dari konsekuensi sebuah sikap yang telah kita pilih ibarat koruptor yang mengaku "terpaksa" melakukan korupsi karena atasan dan teman-temannya korup, dan karena itu merasa berhak untuk dibebaskan.

Sekarang, Anda, pembaca tulisan ini, juga dihadapkan pada beberapa pilihan sederhana: *pertama*, melupakan tulisan ini begitu saja; *kedua*, mengambil refleksi untuk menata ulang sikap pribadi Anda ke arah yang lebih baik; *ketiga*, mencari seorang kawan untuk mendiskusikan hal ini lebih lanjut; *keempat*, menggandakan tulisan ini untuk orang-orang yang menurut Anda memerlukannya; ATAU terserah Anda saja. Saya tak bisa memaksa Anda memilih yang mana, bukan?

22. *Mengemas Pesan*

Di sekolah kehidupan, kita bisa belajar tentang pentingnya faktor pengemasan. Barang yang berkualitas bisa dianggap tak bermutu semata-mata karena kemasannya yang memberi kesan murahan. Orang-orang yang berwajah sederhana bisa dikemas oleh para ahli kecantikan sehingga tiba-tiba tampak lebih cerdas dari sebelumnya. Bahkan nasihat yang bijaksana acap kali juga bagai kehilangan maknanya jika disampaikan begitu saja tanpa kemasan baru.

Pentingnya soal kemas-mengemas ini kembali saya sadari ketika seorang kawan mengirimkan surat elektronik yang berisi cerita berikut:

Customer Service (CS): Ya, ada yang bisa saya bantu?

Pelanggan (P): Baik, setelah saya pertimbangkan, saya ingin menginstal CINTA KASIH. Bisakah Anda memandu saya menyelesaikan prosesnya?

CS: Ya, saya dapat membantu Anda. Anda siap melakukannya?

P: Baik, saya tidak mengerti secara teknis, tetapi saya siap untuk menginstalnya sekarang. Apa yang harus saya lakukan dulu?

CS: Langkah pertama adalah membuka HATI Anda. Tahukah Anda di mana HATI Anda?

P: Ya, tetapi ada banyak program yang sedang aktif. Apakah saya tetap bisa menginstalnya sementara program-program tersebut aktif?

CS: Program apa saja yang sedang aktif?

P: Sebentar, saya lihat dulu. Program yang sedang aktif adalah SAKITHATI.EXE, MINDER.EXE, DENDAM.EXE, dan BENCI.COM.

CS: Tidak apa-apa. CINTA KASIH akan menghapus SAKITHATI.EXE dari sistem operasi Anda. Program tersebut akan tetap ada dalam memori Anda, tetapi tidak lama karena akan tertimpa program lain. CINTA-KASIH akan menimpa MINDER.EXE dengan modul yang disebut PERCAYADIRI.EXE. Tetapi Anda harus mematikan BENCI.COM dan DENDAM.EXE. Program tersebut akan menyebabkan CINTA KASIH tidak terinstal secara sempurna. Dapatkah Anda memamatkannya?

P: Saya tidak tahu cara memamatkannya. Dapatkah Anda memandu saya?

CS: Dengan senang hati. Gunakan "Start Menu" dan aktifkan MEMAAFKAN.EXE. Aktifkan program ini sesering mungkin sampai BENCI.COM dan DENDAM.EXE terhapus.

P: Oke, sudah. CINTA KASIH mulai terinstal secara otomatis. Apakah ini wajar?

CS: Ya, Anda akan menerima pesan bahwa CINTA KASIH akan terus diinstal kembali dalam HATI Anda. Apakah Anda melihat pesan tersebut?

P: Ya. Apakah sudah selesai terinstal?

CS: Ya, tapi ingat bahwa Anda hanya punya program dasarnya. Anda perlu mulai menghubungkan HATI yang lain agar dapat efektif meng-upgrade-nya.

P: Oops. Saya mendapat pesan error. Apa yang harus saya lakukan?

CS: Apa pesannya?

P: ERROR 412 - PROGRAM NOT RUN ON INTERNAL COMPONENT. Apa artinya?

CS: Jangan khawatir, itu masalah biasa. Artinya, program CINTA KASIH diset untuk aktif di HATI eksternal tetapi belum bisa aktif dalam HATI internal anda. Ini adalah salah satu kerumitan pemrograman, tetapi dalam istilah non-teknis ini berarti Anda harus men-"CINTA KASIH"-i mesin Anda sendiri sebelum men-"CINTA KASIH"-i orang lain.

P: Lalu, apa yang harus saya lakukan?

CS: Dapatkah anda klik pulldown directory yang disebut "PASRAH"?

P: Ya, sudah.

CS: Bagus. Pilih sejumlah file berikut dan salin ke direktori "MYHEART" MEMAAFKAN-DIRI-SENDIRI.DOC, dan MENYADARIKEKURANGAN.TXT. Sistem akan menimpa file konflik dan mulai memperbaiki program yang salah. Anda juga perlu mengosongkan Recycle Bin untuk memastikan program yang salah tidak muncul kembali.

P: Sudah. Hei! HATI saya terisi sejumlah file baru. SENYUM.MPG aktif di monitor saya dan menandakan bahwa DAMAI.EXE dan KEPUASAN.COM digandakan ke HATI. Apakah ini wajar?

CS: Kadang-kadang. Orang lain mungkin perlu waktu untuk men-

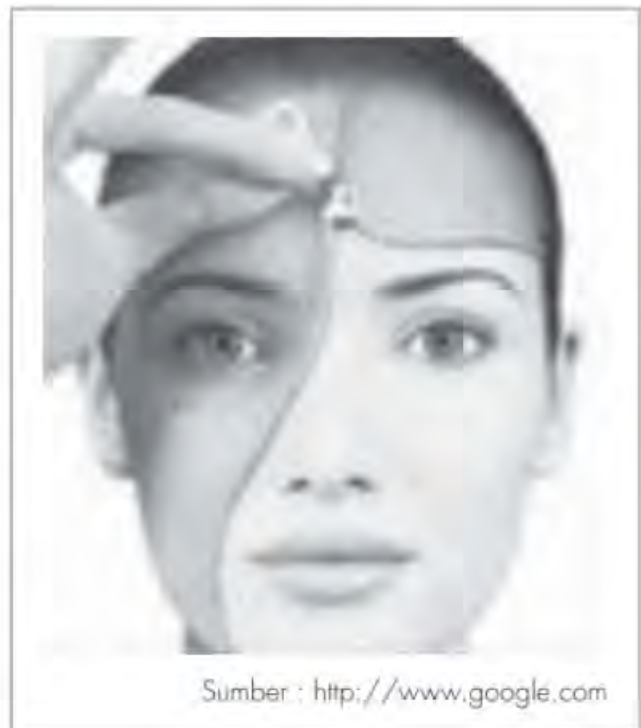
download-nya. Jadi CINTA KASIH telah terinstal dan aktif. Anda harus bisa menanganinya dari sini. Ada satu hal penting lagi.

P: Apa?

CS: CINTA KASIH adalah freeware. Pastikan Anda memberikannya kepada orang lain yang Anda temui. Mereka akan membagikannya ke orang lain dan seterusnya sampai Anda akan menerimanya kembali.

Jika saya tak salah memahami, pesan yang ingin disampaikan pengirim surat elektronik tersebut sebenarnya sederhana saja. Ia hanya mengingatkan kita tentang pentingnya mengamalkan cinta kasih dalam kehidupan sehari-hari. Ia juga menegaskan bahwa cinta kasih tidak bisa sejalan dengan sakit hati, minder, benci, dan dendam. Hati yang dikuasai oleh kebencian akan menghambat proses pertumbuhan cinta kasih yang ada di dalam hati yang sama. Sebaliknya, pertumbuhan cinta kasih akan membuat rasa benci dan dendam menyusut. Lalu, ia memberikan semacam tips bahwa untuk mengaktifkan kembali cinta kasih, kita harus bisa memaafkan diri sendiri, memaafkan orang lain yang bersalah kepada kita, menyadari kekurangan, memperbaiki diri, lebih sering tersenyum, mengusahakan kedamaian, dan seterusnya.

Menurut hemat saya, tak ada hal yang unik dan baru dalam isi surat tersebut. Namun, ia telah mengemas pesan itu secara kreatif. Cara mengemasnya baru dan unik.



Pengemasan yang kreatif memudahkan kita untuk menerima isi pesan tanpa merasa digurui atau diceramahi. Bukankah kita, orang dewasa pada umumnya, paling tidak suka diceramahi atau dinasihati seperti anak-anak? Dengan kemasan yang tepat, pengirim pesan menolong kita untuk membuka hati dan menerima pesan yang ingin disampaikan.

Kreativitas dalam mengemas pesan yang ingin disampaikan, itulah salah satu tantangan dalam setiap proses komunikasi di sekolah kehidupan. Tantangan ini terutama sangat nyata dalam proses pengajaran di lembaga persekolahan, dari sekolah dasar sampai universitas. Bukan cuma materi ajaran yang sangat mendesak untuk diperbaiki, tetapi juga metode dan cara penyampaiannya. Intinya, anak-anak yang belajar harus dibantu untuk bergembira. Belajar harus menjadi pengalaman yang menyenangkan agar kelak mereka tidak mencoba lari dari semua hal yang berbau "pelajaran". Pengalaman belajar yang menyenangkan akan mendorong anak-anak menjadi orang dewasa yang senang belajar, menjadi pembelajar seumur hidup.

Dalam soal kemas-mengemas ini, kita bisa banyak belajar dari para pakar komunikasi di bidang pemasaran, periklanan, dan pertelevisian. Dan kita bisa memulainya dengan mengamati sejumlah iklan yang menarik, kemudian mencoba mengutak-atiknya sesuai kemauan kita sendiri, sampai menghasilkan sesuatu yang bisa kita manfaatkan. Bukankah prinsip dasar kreativitas adalah peniruan dengan penambahan dan pengurangan di sana-sini?

23.

Harta Berhargakah?

*harta yang paling berharga adalah keluarga
mutiara yang paling indah adalah keluarga
puisi yang paling bermakna adalah keluarga
....*

Potongan syair lagu yang pernah sangat populer bersama sinetron **Keluarga Cemara** beberapa tahun silam ini mengingatkan siapa saja yang belajar di sekolah kehidupan tentang makna penting sebuah keluarga. Sebagai satuan terkecil dalam masyarakat, keluarga menjadi ajang pertumbuhan tunas-tunas bangsa. Dalam keluargalah anak-anak mengalami dinamika kehidupan manusia dengan aneka ragam problem dan corak emosi yang dimunculkannya. Anak-anak belajar mengenali hampir semua hal pertama-tama dan terutama dalam keluarga, kemudian di lingkungan sekitar rumah, sekolah, dan masyarakat.

Para psikolog dan psikiater sering mengingatkan bahwa sejumlah peristiwa penting dalam perjalanan kehidupan sebuah keluarga entah yang menyenangkan atau tragis menyedihkan sangat susah terhapus dari memori seorang anak. Kita semua membawa pengalaman masa

kecil ketika beranjak remaja dan kemudian menjadi dewasa. Dengan begitu, hampir setiap masalah kejiwaan yang mengganggu kehidupan seseorang kemudian dikaitkan dengan pengalaman masa kecilnya. Asumsinya jelas: masa kecil yang tak bahagia membuka peluang munculnya problem kejiwaan dalam diri setiap manusia pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya.

Jika pengalaman masa kecil dalam keluarga punya pengaruh besar terhadap perkembangan karakter dan kepribadian seorang anak manusia, seberapa bahagiakah kita sebagai anak dulu? Apakah kita cukup bahagia untuk menjadi pribadi yang matang? Ataukah kita terkungkung oleh sejumlah trauma masa kecil yang sekarang menjadi ganjalan dalam hubungan kita dengan pasangan dan anak-anak kita sendiri?

Bagaimana pula dengan anak-anak yang dibesarkan di rumah kita hari-hari ini? Siapakah di antara kita yang secara berkala meluangkan waktu untuk mencari tahu hal-hal seperti apa yang membuat anak-anak kita merasa bahagia? Siapakah di antara kita yang kemudian benar-benar menyediakan waktu untuk melakukan hal-hal tersebut? Berapa lama waktu senggang, di luar tuntutan pekerjaan dan tugas rumah tangga, yang masih tersisa untuk bermain dan bercengkerama dengan anak-anak kita pada bulan-bulan terakhir? Kapan kita terakhir kali tertawaria bersama seluruh anggota keluarga, sepanjang hari, dalam suasana yang menentramkan hati? Bagaimana suasana liburan keluarga kita yang terakhir?

Jika rentetan pertanyaan seperti di atas diajukan kepada orangtua di kota-kota besar, seperti Jakarta, Bandung, dan Surabaya, boleh jadi jawabannya tidak menggembirakan. Didera oleh tuntutan kebutuhan hidup yang menggila, sebagian besar keluarga sekarang harus berjuang keras untuk sekadar memiliki waktu bersama. Kedua orangtua bekerja mencari nafkah, sementara anak-anak ditemani oleh *baby-sitter* atau pembantu. Hal ini sudah galib kita saksikan di mana-mana. Yang justru mulai langka atau bahkan dianggap sudah kuno adalah menemukan



sosok ibu yang tinggal di rumah khusus untuk mengasuh anak-anaknya. Kalaupun masih ada, mungkin itu karena mereka tidak mendapatkan kesempatan bekerja. Jadi, bukan pilihan yang dilakukan dengan sadar dan penuh sukacita.

Ada banyak sebab mengapa para ibu harus ikut serta mencari nafkah untuk keluarga. Boleh jadi penghasilan suami tak mencukupi dan mereka punya kesempatan bekerja (bahkan ada kalanya karier istri lebih mendorong daripada suami). Bisa juga perempuan sekarang merasa tugas domestik kurang menantang pengembangan dirinya sehingga ia bekerja untuk mengaktualisasikan potensinya. Atau, bisa jadi mereka berpisah dengan suami dan menjadi orangtua tunggal bagi anak-anaknya.

Apa pun alasannya, anak-anak kemudian harus menerima diasuh oleh baby-sitter dan pembantu. Syukur-syukur ada nenek-kakek yang bersedia dikaryakan untuk menjaga cucu. Sementara ayah dan bunda membiasakan diri untuk pergi pagi dan pulang malam dalam kondisi lelah, anak-anak pun membiasakan diri untuk menerima hal semacam itu sebagai situasi "keluarga yang normal". Ditambah dengan beban

pelajaran, pekerjaan rumah, serta kursus musik dan matematika, anak juga belajar untuk tak menuntut banyak waktu dari orangtuanya. Masa kanak-kanak pun dipercepat. Mereka ikut program akselerasi untuk mandiri dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dan kelak mereka juga akan menduplikasi pola asuh itu kepada anak mereka sendiri. Memang sudah harus begitu, mau bagaimana lagi?

Tampaknya segala sesuatu berjalan lancar sebagaimana mestinya sampai sesuatu terjadi. Dalam peringatan Hari Ibu di akhir Desember, seorang anak kita menulis sebuah surat seperti yang beredar di sejumlah milis belakangan ini. Berikut nukilannya:

SURAT BUAT MAMA

Mamaku sayang, aku mau cerita sama Mama. Tapi, ceritanya pake surat ya. Kan, Mama sibuk, capek, pulang udah malem. Kalo aku banyak ngomong, nanti Mama marah kayak kemarin itu. Aku jadinya takut dan nangis. Kalo pake surat, kan Mama bisa baca sambil tiduran. Kalo nggak sempet baca malem ini, bisa disimpen sampe besok. Pokoknya, bisa dibaca kapan aja, deh. Boleh juga suratnya dibawa ke kantor.

Ma, boleh nggak aku minta ganti mbak? Mbak Jum sekarang suka galak, Ma. Kalo aku nggak mau makan, piringnya dibanting di depan aku. Kalo siang aku disuruh tidur melulu, nggak boleh main, padahal mbak kerjanya cuman nonton TV. Bukannya dulu kata Mama, mbak itu gunanya buat nemenin aku main?

Trus, aku pernah liat mbak lagi ngobrol sama tukang roti di teras depan. Padahal, kata Mama, nggak boleh ada tukang-tukang yang masuk rumah, kan? Kalo aku bilang gitu sama mbak, mbak marah banget dan katanya kalo diaduin sama Mama, dia mau berhenti kerja.

Kalo dia berhenti, berarti nanti Mama repot, ya? Nanti Mama nggak bisa kerja, ya? Nanti nggak ada yang jagain aku di rumah, ya? Kalo gitu, susah ya, Ma? Mbak nggak diganti, nggak apa-apa. Tapi Mama bilangin dong, jangan galak sama aku.

Ma, bisa nggak hari Kamis sore Mama nganter aku ke lomba nari Bali? Pak Husin sih selalu nganterin, tapi dia kan cowok, Ma. Ntar yang dandanin aku siapa? Mbak Jum ngga ngerti dandan. Ntar aku kayak lenong. Mama kan kalo dandan cantik.

Temen-temen aku yang nganterin juga mamanya. Waktu lomba gambar minggu lalu, Pak Husin yang nganter. Tiap ada lomba, Pak Husin juga yang nganter. Bosen, Ma. Lagian, aku pingin ngasi liat sama temen-temenku kalo Mamaku itu cantik banget. Aku kan jadi bangga, Ma. Temen-temen tuh ngga pernah liat Mama. Pernah sih liat, tapi itu tahun lalu pas aku baru masuk SD. Mereka jadinya udah lupa sama tampangnya Mama.

Ma, hadiah ulang tahun mulai tahun ini nggak usah dibeliin, deh. Uangnya Mama tabung aja. Trus, aku nggak usah dibeliin baju sama mainan mahal lagi, deh. Uangnya Mama tabung aja. Kalo uang Mama udah banyak, kan Mama nggak usah kerja lagi. Nah, itu baru sip namanya. Lagian, mainanku udah banyak dan lebih asyik main sama Mama kali, ya?

Udah dulu ya, Ma. Udah ngantuk. I love you, Mom.... (Aku tanya Bu Guru. Katanya, itu artinya "aku cinta padamu". Jadi, aku juga boleh mencintai mama, ya.)

Coba bayangkan! Bagaimana perasaan seorang ibu atau seorang ayah jika menerima surat semacam itu dari anak yang dikasihinya? Masa bo-

dohkah? Marahkah? Sedihkah? Bingungkah? Ataukah tertantang untuk memikirkan kembali prioritas hidup yang dijalani selama ini?

Kita agaknya memang perlu menyadari tantangan zaman yang berkembang. Ada banyak perbedaan antara konteks zaman ketika kita dibesarkan 40-50 tahun silam, dan konteks zaman sekarang. Sebagian dari kita mungkin tak bisa lagi membesarkan anak seperti ketika kita dibesarkan oleh orangtua kita. Jadi, kita memang perlu menemukan pola asuh yang lain, yang berbeda, yang lebih cocok dengan tantangan saat ini. Dan dalam proses menemukan pilihan yang lebih tepat, beberapa pertanyaan dasar mungkin perlu kita jawab dengan jujur. Misalnya, apakah anak dan keutuhan keluarga masih cukup penting artinya bagi kita sebagai pribadi? Atau, tanpa kita sadari sepenuhnya, nilai dan arti anak dan keutuhan keluarga telah mengalami inflasi besar-besaran dalam cara berpikir kita saat ini? Benarkah harta yang paling berharga adalah keluarga?

24.

Menyaring Gosip

Apakah hal yang paling suka diperbincangkan oleh banyak orang dalam kehidupan sehari-hari? Salah satu jawaban mungkin ini: gosip. Gosip enak diperbincangkan karena menyangkut hal-hal detail tertentu tentang orang lain yang tidak jelas asal usulnya. Kenikmatan bergosip ria justru terletak pada ketidakjelasan sumber dan hal ihwal yang diperbincangkan sehingga semua pihak merasa berhak menambahkan bumbu penyedap semaunya sendiri.

Dimulai dengan kata-kata seperti "Ssst! Sudah tahu belum, si Anu...," atau "Eh, katanya, si Jadul sekarang...," gosip kemudian menyebar dengan kecepatan yang sering kali mengagumkan. Dibantu dengan teknologi komunikasi, terutama telepon genggam dan internet, setiap hari berbagai isu yang tak jelas asal usulnya berseliweran di sekitar kita melalui layanan SMS dan surat elektronik. Pada awal 2005, jumlah SMS yang beredar setiap hari disinyalir lebih dari 80 juta, sedangkan jumlah surat elektronik tak terlalu jelas datanya. Lalu, berapa persenkah dari SMS dan surat elektronik itu yang berisi gosip? Entahlah.

Yang digosipkan pun bisa sangat variatif dan nyaris tanpa batas. Mulai dari soal yang bernuansa politik ("Eh, katanya, Pres sudah tidak percaya

lagi sama Wapres, karena..."); ekonomi ("Sekarang ini perekonomian dikuasai oleh kelompok BBM alias Bukaka, Bakrie, Medco..."); sampai soal yang bersifat pribadi ("Ternyata, si Poni itu simpanannya pengusaha kaya...," "Nggak nyangka ya, si Enong tega berbuat serong dengan...").

Pelaku gosip juga tidak bersifat eksklusif. Gosip digemari oleh berbagai lapisan sosial dalam masyarakat, tanpa diskriminasi jender, mulai dari usia remaja sampai tua bangka, dan tak dibatasi oleh letak geografis tertentu. Tidak heran bahwa tempat bergosip ria bisa ditemukan di mana saja orang sering berkumpul, baik di tempat antar-jemput anak sekolah, warung makan pinggir jalan, restoran mahal, pusat pembelanjaan, pusat kebugaran, salon kecantikan, tempat arisan, sampai tempat ibadah. Semuanya bisa dimanfaatkan sebagai ajang pergosipan.



Bahwa gosip telah menjadi bagian dari hidup kita sehari-hari makin dipertegas oleh eksisnya acara-acara gosip yang mengutak-atik kisah kaum selebritas, orang-orang terkenal. Hampir semua stasiun televisi memiliki acara khusus itu. Bahkan waktu tayangnya pun ada yang sampai lebih dari sekali dalam sehari ada edisi pagi dan ada edisi siang/sore meskipun yang ditayangkan tetap itu-itulah saja.

Apakah gosip memiliki manfaat positif bagi kehidupan kita? Saya tidak memiliki jawaban definitif dalam soal ini. Namun, sebuah kisah yang beredar di milis milik kompleks perumahan di mana saya tinggal memberikan "alat bantu" yang saya kira efektif untuk menjawab pertanyaan mengenai manfaat dari kegiatan bergosip-ria. Dan tidak kepalang tanggung, "alat bantu" untuk menangkai kebiasaan bergosip ini diwariskan oleh seseorang yang dikenal sebagai nenek moyangnya kaum bijak dari negeri Yunani sana. Berikut petikannya:

Di zaman Yunani kuno, Sokrates adalah seorang terpelajar dan intelektual yang terkenal reputasinya karena pengetahuan dan kebijaksanaannya yang tinggi.

Suatu hari, seorang pria berjumpa dengan Sokrates dan berkata, "Tahukah Anda apa yang baru saja saya dengar mengenai salah seorang teman Anda?"

"Tunggu sebentar," jawab Sokrates. "Sebelum Anda memberitahukan sesuatu, saya ingin Anda melewati sebuah ujian kecil. Ujian tersebut dinamakan Ujian Saringan Tiga Kali."

"Saringan tiga kali?" tanya pria tersebut. "Betul," lanjut Sokrates.

"Sebelum Anda mengatakan kepada saya mengenai teman saya, mungkin ide yang bagus menyediakan waktu sejenak dan menyaring apa yang akan Anda katakan. Itulah kenapa saya sebut Ujian Saringan Tiga Kali.

Saringan yang pertama adalah KEBENARAN. "Sudah yakinkah Anda bahwa apa yang akan Anda katakan kepada saya memang benar?"

"Tidak," kata pria tersebut, "sesungguhnya saya baru saja mendengarnya dan ingin memberitahukannya kepada Anda." "Baiklah," kata Sokrates. "Jadi, Anda sungguh tidak tahu apakah hal itu benar atau tidak."

Sekarang mari kita coba saringan kedua, yaitu KEBAIKAN. "Apakah yang akan Anda katakan kepada saya mengenai teman saya adalah sesuatu yang baik?"

"Tidak, sebaliknya, mengenai hal yang buruk."

"Jadi," lanjut Sokrates, "Anda ingin mengatakan kepada saya sesuatu yang buruk mengenai dia, tetapi Anda tidak yakin bahwa itu benar."

Anda mungkin masih bisa lulus ujian selanjutnya, yaitu KEGUNAAN. "Apakah apa yang ingin Anda beritahukan kepada saya tentang teman saya tersebut akan berguna untuk saya?"

"Tidak, sungguh tidak," jawab pria tersebut.

"Kalau begitu," simpul Sokrates, "jika apa yang ingin Anda beritahukan kepada saya tidak benar, tidak baik, bahkan tidak berguna untuk saya, kenapa Anda ingin menceritakannya kepada saya?"

Sebuah panah yang telah melesat dari busurnya dan membunuh jiwa yang tak bersalah, dan kata-kata yang telah diucapkan yang menyakiti hati seseorang, keduanya tidak pernah bisa ditarik kembali. Jadi sebelum berbicara, gunakanlah Saringan Tiga Kali.

Apakah benar cerita di atas berasal dari Sokrates yang terkenal amat bijak itu? Saya, yang notabene tidak pernah kuliah di fakultas filsafat dan susah mencerna buku-buku filsafat, tidak bisa mengkonfirmasi kebenarannya. Namun, ada satu hal yang bisa saya pastikan, yakni bahwa dengan mengikuti disiplin Saringan Tiga Kali, ada banyak sekali gosip yang harus berhenti secara mendadak. Sebab, gosip seperti apakah yang bisa disebut BENAR, BAIK, dan BERGUNA?

25.

Mengejar Cita-cita

Di sekolah kehidupan, kita sering menemukan begitu banyak orang yang terjebak oleh trauma kegagalan di masa silam. Kegagalan yang pernah dialami dianggap mutlak dan pasti terulang sehingga membuat mereka kapok untuk mencoba lagi. Bahkan bukan cuma itu. Perasaan "takut gagal lagi" kemudian secara sistematis ditularkan kepada sejumlah orang, entah rekan kerja atau bahkan anak-anak mereka sendiri. Dan ketika rasa "takut gagal" menjadi momok dalam sebuah lingkungan, sejumlah cita-cita besar kita dapati layu sebelum berkembang.

Ilustrasi yang menarik mengenai soal tersebut dapat dipetik dari cerita yang beredar di internet, yang entah dari mana asal-usulnya. Berikut petikannya:

Konon, ada seorang profesor di Amerika yang meneliti dua ekor monyet. Keduanya, sebut saja Ankey dan Benkey, dimasukkan ke dalam sebuah ruang kosong bersama-sama. Di dalam ruang itu, terdapat sebuah tiang yang di atasnya ada sejumlah pisang yang sudah matang.

Setelah cukup menyamankan diri dengan lingkungan dalam ruang tersebut, Ankey dan Benkey kemudian mulai mencoba memanjat tiang untuk mendapatkan pisang yang menggurikan itu. Mula-mula Ankey yang naik. Ketika berada di tengah, sang profesor menyemprotkan air ke arahnya sehingga Ankey terpeleset dan jatuh. Karena penasaran, Ankey mencoba lagi, disemprot lagi, dan jatuh lagi. Begitu berulang kali sampai Ankey kapok. Lalu, Benkey mencoba. Ia mengalami hal yang sama berulang kali dan akhirnya ikut kapok.

Tak lama berselang, dimasukkanlah monyet ketiga. Sebut saja Cenkey. Sang profesor sudah menetapkan untuk tidak lagi menyemprotkan air jika ada monyet yang memanjat tiang. Siapa pun yang memanjat pasti akan mendapatkan pisang yang ada. Anehnya, begitu Cenkey mulai menyentuh tiang untuk memanjat, ia langsung ditarik oleh Ankey dan Benkey. Mereka agaknya berusaha mencegah Cenkey agar tidak mengalami nasib serupa dengan mereka. Karena terus menerus dicegah oleh Ankey dan Benkey, akhirnya Cenkey terpengaruh dan tak lagi berusaha memanjat.

Selanjutnya, sang profesor mengeluarkan Ankey dan Benkey, dan memasukkan dua monyet baru, Denkey dan Enkey. Seperti mudah ditebak, Denkey dan Enkey mencoba memanjat tiang untuk mendapatkan pisang. Namun, Cenkey berusaha mati-matian untuk mencegah dan menahan kedua kawannya itu. Ia seakan-akan berusaha memberitahu bahwa "ada sesuatu" dengan tiang dan pisang tersebut yang bisa membahayakan siapa saja yang memanjat.

Usaha Cenkey berhasil mempengaruhi Denkey, tetapi Enkey agaknya punya pendirian sendiri. Enkey akhirnya memanjat dan menikmati pisang yang diperolehnya karena sang profesor memang tidak menyemprotkan air lagi.

Sang profesor dalam kisah di atas boleh ditafsirkan "mewakili" Tuhan, yang memudahkan seseorang dalam hal tertentu (memberi berkah) dan menyulitkan orang yang sama dalam hal lain (mengizinkan musibah). Ia memainkan peran sebagai "faktor x" yang tak bisa direncanakan dan tak bisa diduga. Sementara itu, pisang merupakan wujud dari sasaran atau cita-cita yang ingin dicapai, entah itu kekayaan, jabatan kekuasaan, kesehatan, keturunan, kecantikan, usia lanjut, atau apa pun yang mungkin diinginkan oleh manusia.

Ankey dan Benkey mewakili sosok orang kebanyakan. Awalnya, mereka memiliki cita-cita besar. Namun, setelah beberapa kali gagal memperjuangkan cita-citanya, mereka memutuskan untuk menyerah pada keadaan [nasib?]. Mereka menjadi trauma. Mereka takut gagal lagi. Dan pengalaman gagal kemudian menjadi semacam mantra yang siap ditularkan kepada siapa saja yang bersinggungan dengan mereka.

Cenkey, monyet ketiga, mewakili sosok yang mudah percaya pada mitos negatif para pendahulunya. Jika menginginkan sesuatu, mereka akan sangat bergantung pada pandangan lingkungan sekitarnya. Ketika lingkungan tak mendukung, kurang memberikan informasi yang dibutuhkan, atau bahkan mencoba menghambat langkah maju, mereka akan menyerah pada tuntutan lingkungan yang dianggap lebih tahu dan lebih "berpengalaman". Atas nama tradisi, bakat, keturunan, dan nasib, kelompok manusia jenis Cenkey tidak perlu sampai mengalami sendiri proses kegagalan yang dramatis. Mereka mudah diyakinkan bahwa mereka tak berbakat dan pasti gagal, bahkan sebelum mencoba sama sekali.

Denkey memiliki karakteristik yang tak banyak berbeda dengan Cenkey. Namun, Enkey mewakili jenis manusia yang lain, yakni yang tak mudah dipengaruhi dan ingin memperjuangkan cita-citanya dengan sungguh-sungguh. Ia tidak percaya pada faktor nasib, keturunan, atau bahkan bakat. Baginya, semua yang dicita-citakan harus diusahakan. Kalaupun harus berbeda pandangan dengan orang lain, itu tak jadi soal. Kalau orang lain pernah gagal, itu tak berarti ia juga pasti gagal. Kalau orang lain menganggapnya tak bisa, itu bukan berarti ia otomatis tak bisa.

Yang penting, segala sesuatu harus dicoba. Dan sesuatu yang dianggap penting harus diperjuangkan sampai dapat, apa pun hambatannya.

Kita juga dapat mengatakan bahwa Ankey dan Benkey adalah jenis orang yang terpenjara oleh masa lalu. Mereka bahkan memandangi masa depan melalui masa lalu. "Jika kemarin aku gagal, besok pun aku pasti gagal," demikian pola pikir mereka. Bahkan yang lebih parah, entah sadar atau tidak, mereka menganggap, "Jika tahun lalu aku gagal, Cenkey juga pasti gagal kalau besok mencoba. Aku harus mencegahnya agar tidak gagal seperti diriku." Dengan demikian, bagi Ankey dan Benkey, mencegah orang untuk meraih cita-cita besar adalah sesuatu yang "baik" dan "mulia". Ankey dan Benkey akan mencoba mengajari orang-orang di lingkungan terdekatnya untuk "realistis". Mereka pandai dalam



Sumber : <http://www.google.com>

memberikan argumentasi tentang mengapa suatu hal "tidak mungkin". Namun, mereka tidak pandai dalam menjelaskan bagaimana mengubah sesuatu yang "tidak mungkin" menjadi "mungkin". Dengan lain perkataan, orang-orang tipe Ankey dan Benkey mudah menyebarkan virus pesimisme. Mereka adalah kaum pesimis berdasarkan pengalaman.

Cenkey dan Denkey bahkan lebih parah. Mereka cenderung memilih tindakan yang "paling aman" setelah mempertimbangkan semua kritik dan saran yang disampaikan oleh orang lain [lingkungan]. Mereka tidak memiliki cita-cita yang kuat, tetapi sekadar mengikuti ke mana suara mayoritas membawa mereka. Mereka memiliki rasa minder potensial yang mudah berkembang ketika disiram oleh nasihat orang-orang

"berpengalaman" model Ankey dan Benkey. Pola pikirnya kurang lebih "Kalau orang seperti dia saja tidak bisa, apalagi aku." Singkatnya, inilah model orang pesimis berdasarkan pelajaran dan pelatihan dari orang lain, bukan karena pengalaman langsung.

Enkey mewakili keberanian, kegigihan, sikap optimis, dan pantang menyerah. Inilah jenis manusia yang memelopori perubahan, melakukan terobosan, menghadirkan berbagai inovasi, serta membuat dunia menjadi berwarna dan penuh dinamika.

Kita bisa juga memaknai kisah para monyet itu secara berbeda. Ankey dan Benkey mewakili sisi tertentu dalam diri kita yang mudah menyerah. Sisi itu sering berpesan, "Kemarin kamu sudah gagal, buat apa mencoba lagi? Nanti gagal lagi." Cenkey dan Denkey mewakili sisi lain yang terpengaruh oleh pengalaman gagal dalam bidang tertentu. Sisi ini sering berpesan, "Kalau si Centil saja tidak tertarik padamu, apalagi si Tamara" atau "Kalau bergaul saja kamu susah, bagaimana bisa berbisnis?" Sementara itu, Enkey mewakili sisi paling optimis dalam diri kita, yang berpesan, "Selalu ada cara bagi yang gigih berusaha" atau "Sulit itu tidak berarti mustahil."

Nah, ketiga sisi tersebut bertarung setiap hari dalam diri kita, dalam sistem berpikir kita, dan hanya salah satu sisi yang "menang" pada suatu saat. Sisi yang paling sering kita menangkan artinya ini soal pilihan, bukan soal nasib itulah yang kemudian membentuk kebiasaan kita, entah kita cenderung menjadi pesimis atau optimis dalam meraih cita-cita hidup di masa depan.

Jadi, ketika ada orang yang mengatakan bahwa kita tidak mungkin mencapai apa yang kita cita-citakan, jangan percaya. Sebab, mereka mungkin adalah kaum pesimis berdasarkan pengalaman [Ankey-Benkey], atau pesimis karena dilatih [Cenkey-Denkey], sementara kita sesungguhnya adalah kelompok optimis [Enkey]. Kejar terus cita-cita Anda, jangan pernah menyerah.

26.

Kuadran Hati Orangtua

*kepada anak-anak kita
ada yang suka memberi waktu
ada yang suka memberi sugu
keduanya mereka butuh*

Dalam proses pembelajaran di sekolah kehidupan, saya pernah memulung semacam sajak yang luar biasa indah karya Dorothy Law Nolte. Ia menuturkan bagaimana anak-anak belajar dari kehidupan mereka. Coba baca dan resapi kutipannya berikut ini.

*Jika anak dibesarkan dengan celaan
Ia belajar memaki
Jika anak dibesarkan dengan permusuhan
Ia belajar berkelahi
Jika anak dibesarkan dengan cemoohan
Ia belajar rendah diri
Jika anak dibesarkan dengan penghinaan
Ia belajar menyesali*

*Jika anak dibesarkan dengan toleransi
la belajar menahan diri
Jika anak dibesarkan dengan pujian
la belajar menghargai
Jika anak dibesarkan dengan dorongan
la belajar percaya diri
Jika anak dibesarkan dengan rasa aman
la belajar menaruh kepercayaan
Jika anak dibesarkan dengan dukungan
la belajar menyenangkan diri
Jika anak dibesarkan dengan kasih sayang dan persahabatan
la belajar menemukan cinta dalam kehidupan
Jika anak dibesarkan dengan perlakuan yang baik
la belajar adil.*

Paparan itu membuat saya bersyukur bahwa saya tidak dibesarkan dengan celaan, permusuhan, cemoohan, atau penghinaan dari orangtua saya. Di samping itu, saya juga bertekad kuat untuk tidak membesarkan anak-anak saya dengan virus-virus perusak jiwa semacam itu. Masalahnya, sekalipun orangtua tidak memberikan celaan, permusuhan, cemoohan, dan penghinaan, bukan berarti anak-anak mereka akan bebas dari semua itu. Sebab, semua itu bisa dan justru sering kali datang dari lingkungan hidup sekitar, entah pembantu atau pengasuh bayi, tetangga, sekolah atau tempat kursus, atau dari tayangan televisi yang menyerang keluarga di rumah masing-masing. Dan orangtua tidak mungkin mampu menyaring segala bentuk informasi dan perlakuan yang menimpa anak-anak mereka.

Bukan saja tidak mungkin dilakukan, penyaringan itu juga tidak perlu. Sebab, dari berbagai perlakuan dan ungkapan negatif, anak-anak kita juga perlu belajar bagaimana cara menyikapinya agar tetap mampu memberi respons yang baik sesuai nilai-nilai dan keyakinannya

sendiri (baca: menjadi proaktif). Bagaimana pun mereka hidup di dunia yang ditaburi oleh celaan, banjir cemoohan, karib dengan nuansa permusuhan, dan penuh hinaan di sana-sini. Jadi, anak-anak tidak hanya memerlukan pujian, dorongan, dukungan, rasa aman, kasih sayang, dan hak-hak positif yang diungkapkan oleh Nolte. Mereka juga memerlukan pendampingan dari orangtuanya untuk menyikapi segala macam perlakuan dan perkataan terhadap mereka.

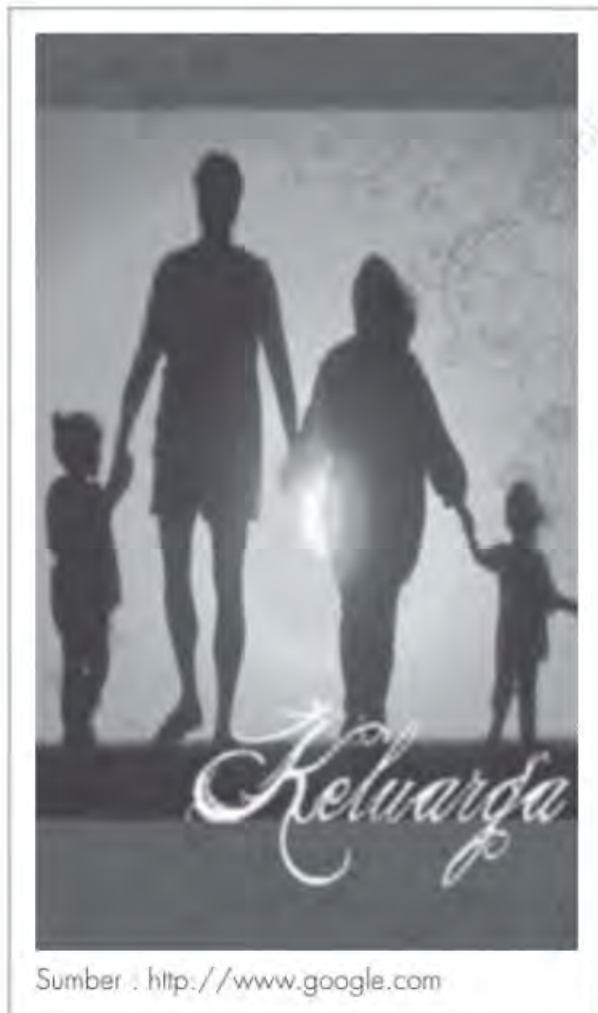
Dalam pengamatan saya yang terbatas, ada empat kelompok orangtua di dunia ini. Pertama, kelompok yang tidak mampu memberikan uang *sangu* (miskin harta), dan tidak mampu meluangkan waktu untuk bersama-sama (miskin waktu). Inilah orangtua yang miskin secara ekonomi serta harus meninggalkan dan menitipkan anak-anaknya kepada tetangga, orangtua/mertua, ketika mencari nafkah. Pasangan pembantu dan sopir angkot yang menitipkan anak mereka di kampung adalah contoh kelompok ini.

Kedua, kelompok yang mampu sebagian sangat mampu memberikan *sangu* (kaya harta), tetapi tak bersedia memberikan waktu (miskin waktu). Inilah kelompok orangtua yang kaya secara ekonomi, tetapi sibuk dengan berbagai agenda mereka sendiri dan menyerahkan anak-anak mereka untuk dibesarkan oleh orang-orang bayaran (pengasuh, pembantu, sopir, tukang kebun, juru masak, dan sebagainya). Mereka punya semacam persepsi dasar bahwa membesarkan anak berarti sekadar "membayar". Makin banyak yang mereka bayar, mereka merasa makin tuntas memainkan perannya sebagai orangtua. Amat boleh jadi mereka sendiri dibesarkan dengan cara yang mirip, sehingga ini soal duplikasi/peniruan saja. Orangtua jenis ini menempatkan anak-anak di dompet mereka. Anak-anak mereka menikmati fasilitas yang paling lengkap, mainan yang tak pernah habis, pakaian bagus yang tak pernah hilang dari lemari, sekolah terbaik, kursus terbaik. Hanya saja, orangtua jarang bersama mereka.

Ketiga, kelompok yang tak seberapa mampu memberikan *sangu*

(miskin harta), tetapi berusaha keras memberikan waktu (kaya waktu). Inilah kelompok orangtua yang rajin mengantar anak-anak mereka ke sekolah, tempat kursus, ikut berenang bersama, berlibur bersama, makan malam bersama, membaca/belajar bersama, menemani tidur. Orangtua jenis ini menempatkan anak-anak di hati mereka. Mereka melihat apa atau siapa yang bisa membuat anak-anak mereka tertawa terpingkal-pingkal. Mereka juga tahu apa atau siapa yang membuat buah cinta mereka menangis tersedu-sedu. Anak-anak memiliki banyak kenangan bersama dengan orangtua jenis ini. Perhatian yang melimpah dari orangtua membuat mereka lebih berkembang kecerdasan emosinya.

Keempat, kelompok yang mampu memberikan *sangu* (kaya harta) dan bersedia memberikan waktu untuk bersama anak-anak dalam banyak kesempatan (kaya waktu). Ini merupakan jenis orangtua ideal. Mereka tidak hanya memberikan fasilitas, melainkan juga perhatian yang



melimpah. Sungguh beruntung anak-anak yang dibesarkan oleh orangtua jenis ini. Dan karena ini yang ideal, jumlahnya mungkin amatlah langka.

Ketika mencoba menguraikan keempat kelompok orangtua di atas yang bisa digambarkan dalam bentuk kuadran saya bertanya-tanya pada diri sendiri, orangtua macam apakah saya ini? Dan pertanyaan reflektif itu membawa saya pada penggalan syair yang ditulis oleh penyair terkemuka dari Lebanon, Khalil Gibran, berikut ini:

*Anakmu bukanlah anakmu
Mereka adalah putra kerinduan diri Sang Hidup
Melaluimu mereka ada, namun bukan darimu*

*Meskipun bersamamu, mereka bukan milikmu
Berikan kasih sayangmu, tetapi jangan paksakan pikiranmu
Sebab mereka berbekal alam pikiran sendiri*

*Berikan rumah untuk raganya, tetapi bukan jiwanya
Sebab jiwa mereka adalah penghuni masa depan
Yang tiada dapat kau gapai sekali pun dalam impian*

Syair di atas makin menggedor hati saya: orangtua macam apakah saya ini? Cukup pedulilah saya terhadap anak-anak saya, pada saat saya mampu maupun pada saat saya tak mampu secara finansial? Apakah saya tipe orangtua pemberi harta tanpa cinta? Ataukah yang memberi cinta tanpa harta? Sejumlah pertanyaan lain pun mulai terasa mendera. Karena itu, lebih baik saya sudahi saja sampai di sini. Bagaimana dengan Anda, pembaca?

27.

Peta yang Salah

Belajar di sekolah kehidupan berarti menerima kenyataan bahwa kita melihat dunia sesuai dengan peta realitas yang bermukim di kepala kita. Peta realitas bukan realitas itu sendiri. Sama seperti peta Indonesia bukan wilayah Indonesia yang sesungguhnya; peta Medan bukan kota Medan itu sendiri; peta Bandung bukan kota Bandung itu sendiri; dan semua peta bukanlah kenyataan yang sesungguhnya. Peta hanyalah penggambaran atas suatu wilayah.

Wilayah tak bisa salah, karena ia merupakan fakta, kenyataan, apa adanya. Namun, peta bisa (bahkan sering) salah, karena merupakan gambar yang dibuat dengan asumsi dan tujuan tertentu, dalam keadaan dan cara tertentu. Dan jika peta yang kita pegang ternyata keliru sementara kita tidak menyadarinya kesimpulan yang kita ambil dalam hal tertentu boleh jadi akan sangat keliru.

Sebagai contoh, seorang kawan pernah menuturkan pengalamannya mencari tempat pondokan di Bandung, pada paruh kedua 1970-an. Tidak seperti rekan-rekan perantauan dari Jawa Tengah dan Jawa Timur, kawan yang datang dari tanah Batak ini sulit menemukan pemilik pondokan yang mau menerimanya. Dan setelah ditolak di sana-sini, akhirnya

ia mendapatkan pondokan yang semua penghuninya adalah orang Batak (rumah kontrakan). Baru belakangan ia tahu bahwa penolakan yang diterimanya itu disebabkan oleh perbuatan para perantau Batak terdahulu, yang suka kabur dan tidak membayar uang pondokan. Hal ini membuat para pemilik pondokan memiliki "peta" bahwa perantau dari Batak "suka kabur dan tak membayar sewa pondokan sebagaimana mestinya". Lalu, semua orang Batak diperlakukan sama dan sebangun dengan "peta" di kepala para pemilik pondokan tersebut.

Tentu saja, peta mental demikian tidak sepenuhnya benar. Ada yang tidak lengkap, cacat, tak sempurna. Ia hanya merupakan perampatan (generalisasi) yang berlebihan. Namun, siapa yang bisa melarang orang membuat "peta realitas" di kepalanya sendiri? Siapa yang bisa melarang sejumlah orang menganggap warga Tionghoa selalu bertindak asosial dan apolitik? Siapa yang bisa melarang persepsi bahwa perempuan Sunda dan Manado adalah tukang dandan dan pesolek? Siapa yang bisa menolak dianggap *plintat-plintut*, tidak bisa tegas, hanya karena ia lahir di Yogya atau Solo? Siapa yang bisa mewajibkan setiap orang untuk percaya bahwa masih ada penegak hukum di republik bernama Indonesia ini yang antikorupsi dan kebal suap?

Peta realitas kita tak bisa dipaksa oleh orang lain, tetapi kita bangun sendiri berdasarkan pengalaman sejak kecil, digabungkan dengan pengetahuan dan wawasan dari pembelajaran pribadi, dan dipengaruhi pula oleh ambisi dan cita-cita pribadi. Peta realitas kita tak bisa dijangkau oleh aturan perundang-undangan yang berlaku. Peta realitas kita beroperasi dalam diri kita, membentuk sikap dan perilaku kita sehari-hari.

Kesalahan kita dalam mempersepsi realitas kehidupan diilustrasikan secara amat jenaka dalam cerita tentang tukang cukur yang tidak mempercayai keberadaan Tuhan, seperti yang beredar di sejumlah milis internet. Berikut kutipannya:

Seorang pria datang ke tempat tukang cukur untuk memotong rambut dan merapikan jambangnya. Sambil mulai memotong rambut, tukang cukur itu mengajak konsumennya itu untuk memperbincangkan sejumlah topik yang hangat. Mulai dari soal cuaca, situasi ekonomi, menteri-menteri yang tak becus bekerja, harga BBM yang makin mahal tak karuan, dan akhirnya sampai soal iman dan keberadaan Tuhan.

"Saya tidak percaya Tuhan itu ada," kata tukang cukur mantap. Seolah-olah ia sudah memeriksa alam semesta dan tidak berhasil menemukan Tuhan.

"Kenapa kamu berkata begitu?" timpal si konsumen.

"Begini, coba Anda perhatikan di depan sana, di jalanan. Katakan kepadaku, jika Tuhan itu ada, mengapa ada orang sakit? Mengapa ada anak-anak telantar? Mengapa ada orang jahat, perang, dan bencana? Mengapa koruptor bebas berkeliaran, sementara orang jujur hidup dalam kesusahan? Saya tidak dapat membayangkan Tuhan Yang Maha Penyayang akan membiarkan ini semua terjadi, kalau Ia benar-benar ada. Iya, kan?"

Si konsumen diam untuk berpikir sejenak, tetapi tidak menemukan jawaban yang tepat. Ia tak ingin berdebat kusir. Apalagi tukang cukur telah menyelesaikan pekerjaannya.

Setelah membayar, pria itu pergi meninggalkan tempat si tukang cukur. Baru beberapa langkah dari tempatnya bercukur, ia melihat ada orang-orang di jalan dengan rambut panjang dan tak terurus. Ada juga yang berombak kasar, ada yang keriting, dan semuanya tampak begitu kotor. Sebagian orang tampak memiliki jambang yang tak terpelihara, kusut tak karuan.

Pria itu seolah-olah mendapatkan ilham. Ia kembali ke tempat tukang cukur dan berkata, "Kamu tahu, sebenarnya tidak ada tukang cukur di kota ini."

Terkejut dengan pernyataan itu, si tukang cukur bertanya, "Kamu kok bisa bilang begitu? Saya di sini dan saya tukang cukur. Dan saya baru saja mencukurmu! Apa itu tidak cukup jelas?"

"Tidak!" elak si konsumen. "Tukang cukur itu tidak ada, sebab jika ada, tidak akan ada orang dengan rambut panjang dan kotor, berjambang kusut tak karuan seperti orang-orang di luar sana."

"Oh, itu salah mereka sendiri. Kalau mereka datang pada saya dan bercukur, mereka pasti akan tampak lebih rapi," sanggah si tukang cukur.

"Persis!" kata pria yang habis bercukur itu. "Itulah pesan utamanya. Sama dengan Tuhan yang Anda katakan tadi. Tuhan itu ada. Namun, banyak orang tidak mau datang kepada-Nya, dan tidak mau mencari-Nya, sehingga hidup mereka dibebani oleh banyak masalah."

Si tukang cukur terbangong!

Cerita di atas bisa dipahami dengan berbagai cara. Bagi saya sendiri, salah satu pelajaran yang bisa dipetik dari cerita semacam itu adalah: sebuah analogi yang cerdas bisa menjawab pertanyaan yang rumit sekaligus menghindarkan kita dari debat kusir yang tak berujung. Pria yang sudah bercukur itu tidak berdebat dengan si tukang cukur tentang apakah Tuhan ada atau tidak. Ia hanya meminjam fakta lain di sekitarnya untuk menolong si tukang cukur menyadari bahwa peta realitasnya



Sumber : <http://www.google.com>

tentang Tuhan (bahwa Tuhan tidak ada) bukanlah kebenaran tentang tidak adanya Tuhan. Keberadaan Tuhan tidak ditentukan oleh pemahaman, pengertian, atau pengakuan si tukang cukur tersebut. Sama seperti ketika orang merasa Tuhan tidak adil, itu tidak dengan sendirinya berarti bahwa Tuhan benar-benar tidak adil, bukan?

Begitulah. Peta realitas, persepsi, asumsi, cara pandang, atau paradigma kita mendikte sikap dan perilaku

kita sehari-hari. Dan bila banyak persoalan muncul dalam kehidupan, kita mungkin perlu memeriksa kembali sudah benarkah perilaku kita, atau sudah tepatkah sikap yang kita pilih? Jangan-jangan inti masalahnya justru terletak pada peta realitas, sesuatu yang lebih mendasar daripada perilaku atau sikap? Jika masalahnya menyangkut peta realitas, persepsi, asumsi, cara pandang, atau paradigma, solusi paling tokcer adalah metanoia alias pertobatan. Begitukah?

28.

Memecahkan Rekor

Setiap orang yang berhasrat besar untuk menjadi manusia yang lebih baik perlu merenungkan kata-kata Stuart B. Johnson berikut ini: "Urusan kita dalam kehidupan ini bukanlah untuk mendahului orang lain, tetapi untuk melampaui diri kita sendiri, untuk memecahkan rekor kita sendiri, dan untuk melampaui hari kemarin dengan hari ini."

Dalam era hiperkompetisi dewasa ini, bagaimana kita memahami kalimat seperti itu? Bukankah kita harus bersaing dengan orang lain, dengan siapa saja yang berusaha mengalahkan kita? Jika demikian cara berpikir kita, cerita yang dikirim seorang kawan berikut ini mungkin menarik untuk menjadi bahan renungan.

LOMPATAN SI BELALANG

Di suatu hutan, hiduplah seekor belalang muda yang cerdas. Ia adalah belalang yang lompatannya paling tinggi di antara sesama belalang. Ia sangat membanggakan kemampuan lompatannya ini. Sehari-hari ia melompat dari atas tanah ke dahan-dahan pohon yang tinggi, dan kemudian memakan daun-daunan yang ada di

atas pohon tersebut. Dari atas pohon, ia dapat melihat satu desa di kejauhan yang kelihatannya indah dan sejuk. Timbul satu keinginan di dalam hatinya untuk pergi ke sana suatu saat.

Suatu hari, saat yang dinantikan itu tiba. Teman setianya, seekor burung merpati, mengajaknya terbang. Dengan semangat yang meluap-luap, kedua binatang itu pergi bersama ke desa tersebut. Setelah mendarat, mereka mulai berjalan-jalan melihat keindahan desa itu. Akhirnya, mereka sampai di suatu taman yang indah berpagar tinggi, yang dijaga oleh seekor anjing besar.

Si belalang bertanya kepada anjing, "Siapakah kamu, dan apa yang kamu lakukan di sini?"

"Aku adalah anjing penjaga taman ini. Aku dipilih oleh majikanku karena aku adalah anjing terbaik di desa ini," jawab anjing dengan sombongnya. Mendengar perkataan si anjing, panaslah hati belalang muda. Dia lalu berkata lagi, "Hmm, tidak semua binatang bisa kau kalahkan. Aku menantangmu untuk membuktikan bahwa aku bisa mengalahkanmu. Aku menantangmu untuk bertanding melompat. Kita akan tahu siapakah yang lompatannya paling tinggi di antara kita."

"Baik," jawab si anjing. "Di depan sana ada pagar yang tinggi. Mari kita bertanding dan membuktikan siapakah yang bisa melompati pagar tersebut." Keduanya lalu berbarengan menuju ke pagar tersebut. Si anjing mendapat kesempatan yang pertama. Setelah mengambil ancang-ancang, anjing itu berlari dengan kencang, melompat, dan berhasil melompati pagar yang setinggi orang dewasa tersebut tersebut. Sekarang adalah kesempatan si belalang muda. Dengan sekuat tenaga, si belalang melompat. Namun,

ternyata kekuatan lompatannya hanya mencapai tiga perempat tinggi pagar tersebut, dan ia jatuh kembali ke tempatnya semula. Dia mencoba melompat lagi dan lagi, tetapi ternyata tetap gagal.

Si anjing lalu menghampiri belalang dan sambil tertawa berkata, "Nah, belalang, apa lagi yang mau kamu katakan sekarang? Kamu sudah kalah." "Belum," jawab si belalang. "Tantangan pertama tadi kamu yang menentukan. Beranikah kamu sekarang jika saya yang menentukan tantangan kedua?" "Apa pun tantangan itu, aku siap," tukas si anjing. Belalang berkata lagi, "Tantangan kedua ini sederhana saja. Kita berlomba melompat di tempat. Pemenangnya akan diukur bukan dari seberapa tinggi dia melompat, tetapi dari berapa kali tinggi tubuhnya."

Anjing kembali yang mencoba pertama kali. Dari hasil lompatannya, ternyata anjing berhasil melompat setinggi empat kali tinggi tubuhnya. Berikutnya adalah giliran si belalang. Lompatan belalang hanya setinggi setengah dari lompatan anjing, tetapi ketinggian lompatannya ternyata setara dengan empat puluh kali tinggi tubuhnya. Dan belalang pun menjadi pemenang untuk lomba yang kedua ini. Kali ini anjing menghampiri belalang dengan rasa kagum. "Hebat. Kamu menjadi pemenang untuk perlombaan kedua ini. Tapi pemenangnya belum ada. Kita masih harus mengadakan lomba ketiga," kata si anjing.

"Tidak perlu," jawab si belalang. "Karena pada dasarnya pemenang dari setiap perlombaan yang kita adakan adalah yang menentukan standar perlombaan. Pada lomba pertama, kamu yang menentukan standar perlombaan dan kamu yang menang. Sedangkan pada lomba kedua, saya yang menentukan, dan saya pula yang menang. Intinya adalah kamu dan saya punya potensi dan standar

kemenangan yang berbeda. Tidakkah bijaksana membandingkan potensi kita dengan yang lain. Kemenangan sejati dicapai ketika dengan potensi yang kamu miliki, kamu bisa melampaui standar dirimu sendiri. Iya nggak sih?"

Cerita sederhana di atas pernah membuat saya malu pada diri sendiri. Ketika masih berumur awal 30-an, betapa sering saya membandingkan diri dengan orang lain. Membandingkan profesi saya dengan profesi si Anu, pendapatan saya dengan pendapatan si Banu, mobil saya dengan mobil si Canu, kesuksesan saya dengan kesuksesan si Danu, dan seterusnya. Hasilnya? Ada kalanya muncul perasaan negatif, seperti iri hati atau kecewa pada diri sendiri, yang menganiaya rasa syukur atas kehidupan. Namun, pada kala yang lain, juga muncul semacam motivasi untuk lebih maju dan lebih tekun agar bisa melampaui orang lain (pesaing?).

Belakangan, saya menemukan cara bersaing yang lebih cocok untuk diri sendiri. Saya mulai mengukur kemajuan saya tahun ini berdasarkan

prestasi saya tahun kemarin. Saya menetapkan bahwa pada tahun ini saya harus lebih sehat dari tahun kemarin; pendapatan dan sumbangan tahun ini diupayakan lebih tinggi dari tahun lalu; pengetahuan yang disebarkan tahun ini ditingkatkan dari tahun silam; relasi dan tali silaturahmi juga direntangkan lebih lebar; kualitas ibadah diperdalam; perbuatan baik dipersering; dan seterusnya. Dengan cara ini, saya ternyata lebih mampu



mengatasi penyakit seperti iri hati, dengki, dan rasa kecewa pada diri sendiri. Berlomba untuk memecahkan rekor pribadi, melampaui rekor yang tercapai di masa lalu, ternyata menimbulkan keasyikan dan rasa syukur yang membahagiakan.

Mungkin benar kata orang bijak dulu: "Kemenangan sejati bukanlah kemenangan atas orang lain, melainkan atas hawa nafsu diri sendiri." Setujukah Anda?



29. *Cepat Sabar*

Entah karena menganggap saya sebagai orang yang kurang sabar, kurang optimis, atau kurang gigih, seorang kawan mengirimkan surat elektronik berisi cerita inspiratif yang tak jelas asal usulnya. Nama penulisnya pun tak tercantum. Dan karena tidak bersifat rahasia, tidak membahayakan orang, dan tidak mengandung fitnah, saya mengutipnya di bawah ini.

Dalam sebuah kisah Tiongkok, dikisahkan ada seorang pemuda yang hendak belajar kungfu. Datanglah dia ke sebuah perguruan kungfu. Dia menghadap gurunya dan berkata, "Guru, ajarilah saya kungfu!"

Sang guru menerimanya menjadi murid, tetapi keesokan harinya menugaskannya untuk menjadi juru masak perguruan. Sambil menyerahkan sebuah cerobong kecil yang terbuat dari besi kasar, beliau berkata, "Tugasmu menjadi juru masak dan setiap engkau meniup api dengan cerobong besi ini, tekan dan remas dengan kuat cerobong ini. Aku akan mengajarkan kungfu jika cerobong ini sudah halus dan bayanganku terlihat jelas."

Bertahun-tahun berlalu. Sang murid mulai tak sabar terus-terusan menjadi juru masak. Setiap tahun dia menanyakan kapan dia belajar kungfu, tetapi sang guru tetap mengatakan sampai cerobong besi itu halus.

Akhirnya sang murid menunjukkan cerobong besi sudah halus. Sang guru tersenyum dan berkata, "Sekaranglah saatnya. Aku akan mengajarkan kepadamu ilmu yang penting, tetapi carikan dulu bambu yang paling keras di hutan."

Maka berangkatlah sang murid ke hutan. Ia meremas setiap bambu yang ditemuinya. Herannya, tak ada satu pun bambu yang cukup keras. Sampai sore hari, dia tak menemukannya. Akhirnya, sang murid pulang dengan tangan hampa. Dengan kelelahan, dia berkata kepada gurunya, "Guru, maafkan saya. Saya sudah mencari ke mana-mana, tetapi ternyata tidak ada bambu yang keras di hutan. Besok saya akan pergi ke hutan lain untuk mencarinya."

Sang guru tersenyum sambil berkata, "Muridku, saat ini engkau telah menguasai dua hal. Yang pertama kesabaran dan yang kedua jurus tangan peremuk tulang. Siapa pun lawanmu, engkau bisa meremukkan tulangnya dalam sekejap. Jadi, saat ini engkau sudah menjadi salah satu pesilat tangguh dan sukar dikalahkan. Namun, bukan cuma itu. Engkau juga telah melatih kesabaranmu yang akan membantumu untuk mempelajari ribuan jurus lainnya."

Kesabaran dalam terminologi masyarakat kita banyak disalahartikan.

Masyarakat kita banyak mengartikan sabar sebagai diam, tidak membalas, menerima, atau pasrah. Pengertian ini sangat berlainan dengan arti dalam bahasa Arab. Sabar dalam bahasa Arab berarti tetap berusaha, tetap berjuang, dan tetap berharap. Sabar adalah

kombinasi yang harmonis antara rasa syukur, optimisme, dan kegigihan (persistensi). Rasa syukur dapat mengkonversi kondisi terburuk menjadi punya hikmah dan kebaikan. Optimisme adalah kemampuan untuk menciptakan harapan. Dan persistensi adalah kesadaran diri untuk tetap bergerak, berusaha, dan berjuang. Itulah makna sesungguhnya dari kata "sabar".



Saya berterima kasih kepada kawan yang mengirimkan cerita di atas dengan cara menuliskan tulisan ini untuk dinikmati oleh banyak orang. Sebab, cerita sederhana di atas memang mengandung sejumlah pelajaran yang menarik bagi siapa saja yang bersedia belajar. Di tengah masyarakat yang sedang dihalau oleh ajaran-ajaran cepat lulus, cepat kerja, cepat naik jabatan, cepat untung, cepat kaya, cepat langsing, dan serba cepat lainnya, kata "sabar" seolah-olah menjadi kedaluwarsa. Orang yang terkesan sabar menjadi aneh dan kurang gaul alias ketinggalan zaman.

Memang, kita hidup di zaman yang serba bergegas. Informasi, data, dan berita disebar dengan kecepatan yang tak terbayangkan oleh orangtua kita dulu. Pesan pendek alias SMS bertaburan di angkasa

untuk kemudian menyusup ke dalam puluhan juta telepon seluler dalam hitungan detik (di Indonesia jumlah ponsel yang aktif tak kurang dari 80 jutaan, dan setiap hari lebih dari 100 juta pesan pendek hilir mudik menembus batas-batas geografis yang dulu menjadi kendala). Belum lagi sebaran informasi, data, dan berita yang dikirim lewat jaringan surat elektronik. Semua perangkat teknologi komunikasi dan informasi itu mendukung laju pertumbuhan budaya instan dengan ciri serba cepat dan bergegas. Akibatnya, orang yang masih bersedia "sabar" tampak seperti kawan-kawan dinosaurus.

Masalahnya, dalam satu soal yang amat penting, kita ternyata tetap harus bersabar. Dalam soal yang vital ini, teknologi tak mampu berbuat banyak. Dan "soal" itu adalah membentuk watak alias karakter manusia. Berada di wilayah kebudayaan, watak dan karakter entah yang personal atau yang komunal acap kali kita temukan bersitegang dengan teknologi. Sebagaimana setiap kemajuan tarik menarik dengan apa yang disebut tradisi, demikian juga teknologi yang tak sabaran itu bertikai dengan proses pembangunan karakter yang mempersyaratkan kesabaran sebagai salah satu komponen wajibnya.

Membentuk watak tak bisa instan. Membangun karakter tak mungkin dilakukan dalam sekejap mata. Sebab, karakter merupakan kumpulan dari habitus, semacam insting perilaku yang mendarah daging dan karenanya kenyal tak gampang patah. Apa yang perlahan dibentuk oleh guru kungfu dalam diri pemuda yang mau belajar kepadanya adalah mendahulukan yang utama (*first thing first*). Yang utama itu adalah watak atau karakter orang yang tekun bekerja, gigih berjuang, sabar menanti saatnya. Di atas watak yang demikian ini, bisa dibangun kompetensi, keahlian, keterampilan sebagai pendekar peremuk tulang. Watak dan kompetensi yang menyertainya pun berjalan selaras. Ketekunan bekerja dan kesabaran berproses menjadi jalan menuju lahirnya kompetensi. Sungguh luar biasa!

Tiba-tiba saya menemukan nasihat kawan saya itu. Ia mengirimkan cerita tersebut mungkin karena ia berharap saya mau belajar untuk menjadi orang yang "cepat sabar", dan bukan orang yang cepat marah. Benarkah demikian?

Copyright © 2014 by GIGI-KG-TMG

Lampiran Pengantar

1. MINDSET (SOURCE: "PROF" WWW.GOOGLE.COM)

- mentality: a habitual or characteristic mental attitude that determines how you will interpret and respond to situations
wordnetweb.princeton.edu/perl/webwn
- A mindset, in decision theory and general systems theory, refers to a set of assumptions, methods or notations held by one or more people or ...
en.wikipedia.org/wiki/Mindset
- Mindset: The New Psychology of Success was written by Carol S. Dweck and focuses on how differing attitudes affect the way that people view both themselves and their interactions with others. ...
[en.wikipedia.org/wiki/Mindset_\(book\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Mindset_(book))
- A way of thinking; an attitude or opinion, especially a habitual one
en.wiktionary.org/wiki/mindset
- is a state of mind that affects an individual's attitude to events and ability to make decisions. ...
www.quantum3.co.za/CI%20Glossary.htm
- A particular point of view, through which one experiences reality.

Assuming a mindset can feel like acting or role-playing during training, but ...

www.ramboprod.com/kasumi/glossary.html

2. THERAPY ... (SOURCE: "PROF" WWW.GOOGLE.COM)

- (medicine) the act of caring for someone (as by medication or remedial training etc.); "the quarterback is undergoing treatment for a knee injury ...
wordnetweb.princeton.edu/perl/webwn
- Therapy (in Greek: θεραπεία), or treatment, is the attempted remediation of a health problem, usually following a diagnosis. In the medical field, it is synonymous with the word "treatment".
en.wikipedia.org/wiki/Therapy
- Treatment of disease or disability, physical or mental; Healing power or quality
en.wiktionary.org/wiki/therapy
- therapist - a person skilled in a particular type of therapy
wordnetweb.princeton.edu/perl/webwn
- Therapists - Psychotherapy is an intentional interpersonal relationship used by trained psychotherapists to aid a in problems of living. ...
en.wikipedia.org/wiki/Therapists
- therapist - Someone who provides therapy, usually professionally
en.wiktionary.org/wiki/therapist
- The treatment of disease.
www.acidreflux-heartburn-gerd.net/tools/glossary.html

Tentang Penulis



ANDRIAS HAREFA Mindset Therapist and Author of 35 Best-selling Books; Trainer/Speaker Coach with 20 Years Experience.

Memulai kariernya sebagai **writerpreneur** (1988-1990), lelaki keturunan Nias yang lahir di Curup, Bengkulu, ini kemudian menjadi **professional trainer** berlisensi Dale Carnegie Training (1990-1998). Selepas itu ia mendedikasikan hidupnya untuk apa yang disebutnya sebagai VISI INDONESIA 2045: Indonesia menjadi salah satu dari lima negara paling maju di dunia di tahun 2045. Gerakan yang diprakarsainya ini mengambil pendekatan “orang biasa membangun bangsa”, karena itu motor penggerak yang utama adalah orang-orang biasa, bukan tokoh, bukan selebritas, bukan orang pintar, bukan orang luar biasa, bukan orang dahsyat, bukan orang super, dan bukan orang-orang yang serba ter.

Strategi yang dipilihnya adalah dengan menggagas konsep sekaligus menjadi contoh nyata dari apa yang disebutnya sebagai **writerpreneur** dan **trainerpreneur**, yakni entrepreneur yang memanfaatkan proses-proses pembelajaran dan penulisan secara kreatif dan inovatif untuk mendorong berkembangnya para mikropreneur, pengajar-pengajar keliling (*trainer, public speaker, motivator, re-educator, learning facilitator, life-business coach*, atau apapun istilah untuk itu), dan penulis-penulis yang aktif menginspirasi Indonesia dengan berbagai karya nyata (artikel, buku, situs, dsb).

Alumni SMAN 3 Padmanaba, Yogyakarta, yang meninggalkan Fakul-

tas Hukum Universitas Gadjah Mada di pertengahan tahun 1980-an ini, bermimpi melahirkan berbagai bentuk komunitas pembelajaran dan pelatihan yang disebutnya dengan istilah sekolah atau universitas kehidupan. Ia juga berhasrat besar untuk melahirkan guru-guru model baru, guru-guru tanpa tembok-tembok bangunan yang kiprahnya dirasakan langsung oleh tiap orang yang berinteraksi dengan mereka.

Sebagai ***The Real Indonesian Trainer***, Andrias Harefa telah mendirikan berbagai institusi dan komunitas pembelajaran luar sekolah, termasuk:

1. ***Institut Darma Mahardika***, didirikan awal 1999 sebagai hasil dari proses refleksi sepanjang tahun tragedi 1998 bersama Jansen H. Sinamo dan Agus Santosa. Lembaga yang ditinggalkannya sejak 2007 ini kemudian fokus pada pengembangan gagasan Jansen H. Sinamo yang disebut-sebut media sebagai Guru Etos Indonesia.
2. Bersama rekan-rekan dari Yogyakarta, Ang Tek Khun dan Hendri P. Bun, ia melahirkan ***www.pembelajar.com*** (14 Februari 2001) situs pertama yang kental dengan nuansa motivasi dan pengembangan diri, dan kemudian menginspirasi hadirnya banyak situs serupa di Indonesia. Disini orang-orang berbagi ilmu sebagai tanda cinta kepada bangsa.
3. ***Indonesia School of Life*** dirintisnya bersama Parpudi Lubis, Muhammad Ichsan, dan Heru K. Wibawa tahun 2002. Namun lembaga ini bubar tak lama kemudian. Meski demikian Muhammad Ichsan berhasil dimantapkan hatinya untuk menjadi *Financial Planner* dan kemudian menjadi salah satu tokoh kunci dari proses lahirnya lembaga sertifikasi di bidang ini. Sementara Heru K. Wibawa dimantapkan hatinya meninggalkan karier di kepolisian dan menjadi entrepreneur.
4. ***School of Life di Palembang*** diprakarsainya tahun 2002 bersama Nanik Listijani, Imelda, Benny, dan Sunoto. Lembaga ini menjadi

pelopor seminar-seminar bisnis, entrepreneurship dan motivasi di kota pempek ibukota propinsi Sumatera Selatan tersebut.

5. **Writer Schoolen**—semula diberi nama *Sekolah Penulis Pembelajar*—adalah komunitas pembelajaran yang dirintisnya bersama Her Suharyanto, Edy Zaqeus, Hasudungan Sirait, Ramadian Adi Broto, dan Agoeng Widyatmoko di bulan Mei 2007. Sejak pertengahan 2008, komunitas ini digerakkan dengan fokus memberikan (1) pelatihan penulisan artikel dan penulisan buku-buku best-seller/populer secara berjenjang untuk tingkat dasar, menengah, dan lanjutan; (2) jasa pendampingan penulisan dan penyuntingan buku agar dapat diterbitkan oleh penerbit terkemuka; serta (3) jasa penulisan *ghost writing*, menuliskan gagasan orang lain dengan nama yang bersangkutan.
6. **Proaktif Schoolen** didirikan awal 2008 bersama Januar Darmawan dan dilaksanakan oleh Hendri P. Bun dan kawan-kawan. Lembaga ini fokus menjual jasa pengorganisasian kelas-kelas pelatihan, workshop, dan seminar untuk umum. Narasumber, konsultan, penulis, atau trainer yang kesulitan mengorganisasi penjualan training atau workshop untuk umum di wilayah Jakarta dapat memanfaatkan institusi ini.
7. **Trainer Schoolen**. Forum pembelajaran yang dikhususkan untuk mengembangkan trainer-trainer profesional dan para pembicara publik—atau mereka yang berminat untuk masuk ke dalam apa yang disebut orang sebagai industri sukses, industri pelatihan, industri bicara. Jasa yang diberikan terfokus pada (1) pelatihan berkelanjutan untuk para trainer internal perusahaan dan pembicara publik pemula; dan (2) konsultasi pribadi untuk persiapan menjadi trainerpreneur atau pembicara publik secara *full-time*, sepenuh waktu. Standar kompetensi yang dirancang sejak awal bertaraf internasional, mensinergikan berbagai pengalaman Andrias Harefa ketika mengambil lisensi dan sertifikasi di masa lalu.

Sebagai ***The Real Indonesian Writer*** kiprah lelaki penyuka batik ini tak terbantahkan. Sejak trilogi pertamanya diterbitkan Gramedia Pustaka Utama tahun 1998 (*Sukses Tanpa Gelar; Berguru Pada Matahari; dan Menerobos Badai Krisis*), sampai akhir tahun 2009 ia telah menulis 36 buku yang sebagian besar memenuhi kriteria best-seller karena terjual lebih dari 6.000 eksemplar dalam 6 bulan pertama peredarannya di masyarakat.

Karya tulisnya yang ke-13, bertajuk *Menjadi Manusia Pembelajar* (Kompas, 2000), berhasil menjadi buku terlaris versi penerbit selama hampir 10 tahun—sebuah rekor tersendiri. Buku itu juga berdampak pada maraknya penggunaan kata “pembelajar” dan “pembelajaran”, sesuatu yang sebelumnya sangatlah jarang dipergunakan. Buku ini juga menjadi acuan utama sejumlah skripsi sarjana pendidikan di beberapa kampus terkemuka.

Meski mengaku sebagai orang biasa, Andrias Harefa sempat mendapatkan publisitas sebagai tokoh pembelajaran di media-media terkemuka, termasuk di harian KOMPAS, majalah mingguan GATRA, harian berbahasa Inggris THE JAKARTA POST, majalah Kristiani BAHANA, majalah FEMINA, dan lain-lain. Sesekali ia juga diundang menjadi narasumber di media elektronik seperti radio Smart FM, Day FM, Metro TV, RCTI, TVRI, dan Jak TV.

Sejumlah perusahaan yang pernah/masih menjadi klien utamanya, antara lain: Acer, Alfamart, Antv, Astra International, Auto 2000, AQUA, Bank BCA, Bank Danamon, Bank Indonesia, Bank Mandiri, Bank OCBC NISP, Bank BRI, Bank CIMG Niaga, Bernofarm, Bina Pertiwi, Charoen Pokphand Group, Ciba Vision, Haji Kalla Group, Indomaret, Indosat, Infomedia, Konimex, Toyota Astra Motor, TRAC, TransTV, Trans-7, United Tractors, dan lain-lain.

Selain itu, Andrias Harefa juga diminta memberikan kuliah tamu, baik untuk aktivis mahasiswa maupun dosen-dosen di sejumlah kampus terkemuka, seperti: Universitas Atmajaya, Universitas Bina Nusantara,

Universitas Indonesia, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Universitas Kristen Duta Wacana, Universitas Maranatha, Universitas Sanata Dharma, Universitas Surabaya, Universitas Terbuka, dan lain-lain.

Andrias Harefa dapat dihubungi di:

PROAKTIF SCHOOLEN NETWORK

PT Mitra Pembelajar Jl. Pulokambing 2 No. 9, KIP - Jakarta 13920

Telp. 021-3260 3383; 021-460 5757

Facebook: <http://www.facebookandriasharefa.com>

www.andriasharefa.com

www.pembelajar.com



Workshop Publik: Menulis Artikel Menarik

Workshop Publik "Menulis Artikel Menarik". Menuntun peserta untuk lancar menulis lewat sejumlah praktik di kelas. Info: 021-460 5757.



Workshop Publik: Menulis Buku Best-Seller

Workshop Publik "Menulis Buku Best-Seller". Peserta dituntun untuk menulis buku populer. Info: 021-460 5757.



Writer Camp: Menuntaskan Buku dalam 3 Hari

Writer Camp: Menuntaskan Buku dalam 3 Hari. Peserta pulang membawa naskah yang siap masuk penerbit. Info: 021-460 5757.



Workshop Publik: Menjadi Trainer Andalan

Workshop Publik "Menjadi Trainer Andalan". Workshop yang didesain untuk para manager, direktur, owner, internal trainer, pebisnis, konsultan, pembicara publik, dosen, dan mereka yang mempunyai fungsi melatih orang. Peserta akan lebih percaya diri dan paham cara mengajar untuk mengubah hidup. Info: 021-460 5757.

➔ Setelah sukses mempopulerkan kata "pembelajar" dan "pembelajaran" lewat buku *Menjadi Manusia Pembelajar* (Kompas, 2000), kali ini Andrias Harefa kembali menawarkan konsep pengayaan makna kata "belajar" dalam arti *learn*, *unlearn*, dan *relearn*. Belajar tidak saja dipahami sebagai kegiatan mendapatkan-mengumpulkan-memperoleh informasi, pengetahuan dan keterampilan, serta ilmu pengetahuan (*learning*); tetapi juga meninggalkan-melepaskan-membuang apa-apa yang tadinya sudah dipelajari (*unlearn*); dan memperbaiki-meningkatkan-meluruskan apa yang sudah dipelajari itu (*relearn*). Konsep yang ditawarkan dalam pengantar karyanya yang ke-37 ini sungguh pemikiran yang orisinal dan otentik, karena lahir dari pergulatan penulis selama 20 tahun lebih menjadi *trainer* dan pembicara profesional. Mengajar lebih dari 20.000 jam terbang; menjangkau lebih dari 200.000 orang di berbagai kota besar Indonesia, telah mendorong Andrias Harefa untuk berbagi renungan-renungan terbaiknya mengenai proses pembelajaran yang memanusiawikan manusia sebagaimana ia di ciptakan oleh Sang Pencipta Maha Agung.

➔ Empat ilustrasi gambar mengenai 1) posisi manusia; 2) kesadaran-pembelajaran-pembiasaan; 3) *harefa learning mindset*; dan 4) siklus pengembangan potensi manusia, menegaskan bahwa seluruh pengajaran dan pelatihan yang difasilitasi oleh penulis buku ini memiliki sikap dan pendirian yang jelas; bukan sekadar mengutip pandangan-pandangan dari buku-buku dari dunia barat.

➔ Buku ini akan mencerahkan siapa saja yang membacanya, terutama para pengajar dan pembelajar, praktisi di bidang *human resource*, *human capital*, pengelola *learning center*, *trainer*, dan pembicara publik yang memandu proses-proses pembelajaran. Namun bukan itu saja, setiap orangtua yang *concern* mengenai soal-soal pendidikan dan pembelajaran juga akan mendapatkan manfaat dari buku ini.

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building Blok I, Lantai 4-5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270

www.gramedia.com

NONFIKSI/Pengembangan Diri

ISBN: 978-979-22-5721-2
978-602-03-6148-2 DIGITAL



9 789792 257212
GM 20401100076