"Jika Anda hidup untuk menyenangkan orang lain,
semua orang akan mencintai Anda kecuali diri Anda sendiri."
-Paulo Coelho-

Sayangi Dirimu, Berhentilah Menyenangkan Semua Orang

Memperjuangkan hidup yang bahagia
dari orang-orang yang berusaha mengusiknya

SABRINA ARA

Kata Pengantar

ADA ORANG-ORANG YANG tidak peduli bahwa mencampuri urusan orang lain dapat menciptakan ketidaknyamanan. Bukan mereka tidak tahu, tetapi ada kalanya mencampuri urusan orang lain memang candu yang terus diburu. Lalu, bila kita mengutarakan rasa keberatan dengan sikap mereka, alih-alih merasa bersalah, mereka justru menganggap kita terlalu sensitif dan berlebihan.

"Kamu sensitif sekali, sih. Padahal aku begini karena perhatian."

Benarkah kita terlalu sensitif? Padahal, perhatian yang tidak diharapkan sama saja dengan gangguan. Dan orang yang merasa terganggu seharusnya berhak untuk mengutarakan keberatannya, meski berisiko terlibat konflik dengan orang tersebut. Namun, bila itu memang tidak membuat kita nyaman, tidak ada salahnya melepaskan diri dari interaksi yang menyakitkan itu, bukan?

Zaman sekarang, orang mulai berani bersuara untuk melindungi haknya sebagai manusia dari orang-orang yang terkadang kelewat batas saat mengusik hidup orang lain. Orang-

Sayangi Dirimu, Berhentilah Menyenangkan Semua Orang

Memperjuangkan hidup yang
bahagia dari orang-orang yang
berusaha mengusiknya

Sabrina Ara

Syalmahat Publishing

orang yang kelewat batas memang seharusnya tidak dibiarkan berlarut-larut melebarkan luka. Kita harus menghentikan itu dengan cara menghadapinya. Bila tidak ingin menimbulkan perselisihan hebat, kita bisa memakai cara halus, baik dengan sikap ataupun perkataan. Dengan cara begitu, kita akan mendapatkan kebahagiaan yang semestinya diperjuangkan oleh diri sendiri.

Nah, buku ini berisi tentang cerita-cerita sederhana yang sering kita alami dalam keseharian: kisah-kisah tidak menyenangkan dalam hidup, bagaimana kita memandang masalah, tentang dunia yang tidak ramah, sampai dengan cara menghadapinya supaya hidup kita tetap bahagia.

Tidak bermaksud menggurui, tetapi penulis berharap dengan buku ini ada banyak orang yang dapat menghadapi masalahnya dengan bijak. Bisa menerima dunianya sendiri tanpa harus menjadi orang lain. Bisa memperjuangkan hidup yang bahagia dari orang-orang yang berusaha mengusiknya.

Penulis sepenuhnya sadar bahwa setiap karya pasti selalu ada celah yang membuatnya lemah. Mustahil seorang manusia membuat karya yang sempurna, sebab kesempurnaan sepenuhnya hanya milik Dzat Pemberi Hidup. Karenanya, penulis berharap dari sisa kekurangan yang ada dalam buku ini, dapat menjadi manfaat bagi pembaca semua.

Salam

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar iii
Daftar Isi v

BAB 1 KADANG KALA MEMBENCI TIDAK BUTUH ALASAN LOGIS **3**
Terlalu Banyak Tidur, Merampas Hak Orang Lain 5
Posisi Kita Rentan Tergantikan 8
Mereka yang Hobi Mengoreksi Hidup Orang Lain 11
Keluarga Negatif 14
Sekolah Tinggi-Tinggi Mau Jadi Apa? 17
Terdampak Stereotip Negatif Orang Lain 21
Bila Teman Dekat Menjadi Rekan Kerja 23
Tabel Bercermin 25

BAB 2 BILA DUNIA TAMPAK BURUK, UBAHLAH CARA PANDANGNYA **29**
Bukan Tempat Sampah Keluh Kesah 31
Fokus Pada Penderitaan Sendiri, Membuat Kita Merasa Paling Menderita 35
Pil Kebahagiaan Itu Bernama Pengakuan 38
Konflik Tak Selalu Buruk 41
Tidak Ada Jaminan, Seseorang Menjadi Bahagia karena Usaha Kita 44
Selera Hanyalah Soal Bagaimana Uang dan Faktor Lainnya Mendukung 47
Kacamata Kebahagiaan 50
Bebas Bukannya Tanpa Batasan 53
Mengulang Doa di Hari Kelahiran 55
Hanya Karena Kau Benar, Bukan Berarti Aku Salah 57
Tabel Bercermin 60

BAB 3 JANGAN BERUSAHA TERLALU KERAS SUPAYA SESEORANG BERUBAH **63**
Penjual Gosip 65
Usaha Memperbaiki Masa Lalu 69
Kapan Berhenti Menyuapi Kemalasan Orang Lain? 72

Keputusan Tanpa Tanggung Jawab 76
Aku Memang Seperti Ini 79
Di Belakang Kita Bukan Latar Belakang Orang Lain..... 82
Orang-Orang yang Suka Berjanji Lebih Mudah Mengingkari 85
Ketika Kita Sulit Berkembang..... 89
Pencuri Rasa Percaya Diri 92
Tabel Bercermin 94

BAB 4 CARA MENGHADAPI DUNIA YANG TAK SELALU RAMAH..... 97
Apakah Kesengsaraan Harus Diadu? 99
Kau Hanya Tidak Pernah Berusaha Memahami..... 102
Reward untuk Diri Sendiri..... 105
Ingatkah Kau tentang Pengendalian Diri dalam Pelajaran PPKN?..... 110
Pelimpahan Tugas dari Atasan 113
Tabiat Buruk Akan Sulit Berubah..... 116
Hanya Berada di Rumah, Bukan Berarti Kami Seorang Pemalas. 119
Tabel Bercermin 122

BAB 5 MENGELOLA EMOSI NEGATIF UNTUK HARI YANG BERAT..... 125
Cara Meredam Emosi 127
Tabel Bercermin 133

BAB 6 CARA SELAMAT DARI ORANG YANG TIDAK MENYENANGKAN 137
Berani Berkata Tidak 139
Hindari Toxic People 143
Bertindak Melawan 146
Tabel Bercermin 149

BAB 7 BERBAHAGIALAH DENGAN DIRI SENDIRI 153
Mencintai Diri Sendiri..... 155
Hati-Hati dengan Pencuri Kebahagiaan..... 162
Tabel Bercermin 166

Daftar Pustaka..... 167
Sumber Gambar..... 169
Profil Penulis..... 170

"Pembenci itu sangat pemilih, mereka hanya membenci orang yang hidupnya lebih baik daripada hidup mereka."

(Mario Teguh)


BAB 1
KADANG KALA MEMBENCI
TIDAK BUTUH ALASAN LOGIS

"Meskipun tahu bahwa membenci terkadang melelahkan, tetapi banyak manusia tetap menggunakan energinya untuk urusan satu ini."

ADA SAATNYA KITA harus berjalan sendirian dalam panggung dunia ini. Orang-orang yang kita anggap sudah sangat dekat, bisa jadi sebenarnya dibatasi sekat yang memosisikan dirinya sebagai penonton dan kita pemainnya. Lalu kita pun harus tetap menuntaskan adegan demi adegan, meskipun dalam adegan yang lain mereka merangkul kita sebagai orang dekat.

Begitulah gambaran kehidupan yang mudah sekali mengubah peran kita. Kadang menjadi sahabat, di lain hari menjadi rival. Kadang menjadi lawan main, di kesempatan lain terbahak-bahak di bangku penonton saat kita tergelincir.

Dunia ini memang misteri. Seperti cara kerja hati yang bisa tiba-tiba membenci meskipun kita tidak berinteraksi.



Terlalu Banyak Tidur, Merampas Hak Orang Lain

"Adil ialah menimbang yang sama berat, menyalahkan yang salah dan membenarkan yang benar, mengembalikan hak yang empunya dan jangan berlaku zalim di atasnya."

Buya Hamka

KADANG KALA, AKU berpikir tentang kemungkinan adanya sosok peri yang mengunjungi rumah kami saban pagi. Sosok itu terbang di bawah langit-langit rumah, lalu mengucurkan sihir-sihir dari seteko kantuk yang ia bawa dari negeri peri. Barangkali, seperti juga manusia, mereka pun mengemban tugas mulia untuk membagikan jatah kantuk pada manusia lainnya.

Mungkin besarnya hanya seukuran teko teh kecil yang terbuat dari keramik. Sebanyak itu pula yang keluarga kami terima, sama besarnya dengan jatah para tetangga.

Dari seteko sihir, mustinya kita bagi adil kepada setiap anggota keluarga. Anak-anak mendapat jatah lebih banyak, sementara orang dewasa menerima secukupnya. Namun, kadang kala kita menghadapi situasi yang berkebalikan: anak-

anak yang susah tidur, sementara kantuk bergelayut di mata orang tuanya.

Ketika seorang ibu menidurkan anaknya, sering kali terjadi: ibu tidur lebih dulu, sementara anaknya kabur bermain. Bisa juga sebaliknya, niat ibu untuk membersamai anaknya tidur, tiba-tiba saja kehilangan rasa kantuk ketika anaknya mulai terlelap.

"Kenapa sih, Nak. Kalau Ibu mau tidur, kamu malah bangun?"

"Kebiasaan deh, kalau anak-anak sudah tidur, mata ibunya malah terang benderang."

Jika pun kebetulan sang ibu tidur bersama, durasinya hanya sementara.

Mulai dari itu, aku jadi berasumsi sendiri. Barangkali, jatah sihir kantuk dalam teko keluarga tersebut memang tinggal sedikit. Ibarat secangkir sihir, bila ditenggak habis oleh ibunya, si anak tidak kebagian mengantuk. Pun sebaliknya. Namun, jika secangkir itu dinikmati bersama, wajar efek kantuknya hanya sebentar.

Ketika aku sulit tidur, aku juga sering berimajinasi tentang teko sihir itu. Aku berpikir, barangkali secangkir kantuk jatahku telah dicuri orang lain?

Ada seorang lelaki yang mudah sekali tidur. Pagi hari saat seharusnya berbagi tugas dengan sang istri, ia justru pulas melanjutkan tidurnya. Ia juga akan mudah tidur saat bermain bersama anaknya, saat *pillow talk*, bahkan untuk hal-hal sepele seperti menunggui anak pertamanya belajar. Jatah kantuk yang ia ambil sepertinya jauh lebih banyak dibandingkan istri dan anak-anaknya.

Entah kenapa, aku tidak suka pada orang yang terlalu banyak tidur. Bukan karena mereka terkesan malas, tetapi aku menganggap ia sebagai pencuri jatah kantuk anggota keluarga lainnya. Kalau saja ia terjaga lebih lama, bukankah ia bisa menggantikan sang istri begadang di malam hari karena bayinya rewel?

Posisi Kita Rentan Tergantikan

"Hati kita barangkali hanyalah tempat singgah, di mana nama-nama yang berkamar di sana bisa saja pergi, lalu berganti nama lain."

MERASA KEREN HANYA karena menjadi bagian dari kelompok pertemanan tertentu di sekolah, pernah menjadi gagasan yang cukup menggelikan jika kuingat-ingat kembali sekarang. Seakan-akan, jika mempunyai geng di sekolah, artinya kita layak diakui kredibilitas pertemanannya. Tidak peduli, apakah dalam kelompok tersebut kita dihargai, atau hanya sekadar dijadikan pelengkap.

Berbeda dengan bangku sekolah, naik ke tingkat perguruan tinggi berubah lagi gagasan yang kumiliki tentang sebuah pertemanan. Bahwa dapat mengenal banyak orang, memiliki pergaulan yang luas, dan bisa diterima oleh kelompok mana pun, jauh lebih baik menurutku daripada tersekat dalam satu kelompok tertentu.

Berangkat dari gagasan tersebut, aku pun mulai bergaul dengan banyak orang, dan banyak di antara mereka kemudian menjadi teman dekat: teman yang sering kujumpai, atau teman yang kupercaya menjadi tampatku berbagi rahasia.

Namun setelah lulus kuliah, hukum seleksi alam pun berlaku.

> Jarak dan aktivitas yang berbeda, tidak bisa dimungkiri dapat membentuk pola pikir baru di mana keberadaan kita akan dipertimbangkan ulang oleh teman-teman: apakah kita layak dipertahankan sebagai orang penting untuk tetap menjadi teman dekat, ataukah status kita harus berubah menjadi teman lama yang dijumpai hanya untuk mengenang masa-masa bahagia di masa lalu.

Dalam hidupku, tidak sedikit dari teman-teman yang dulu kusebut sangat dekat, berubah menjadi orang asing, yang bahkan nomor teleponnya pun tidak kumiliki. Sementara orang asing yang tidak pernah muncul di kehidupan terdahulu, kini masuk menjadi teman dekat. Dan bukan mustahil orang-orang dekat yang sekarang kita sebut sebagai teman lama, kemudian menjalin kedekatan dengan orang-orang yang dulu sempat begitu jauh dengan kita.

Kadang kala, aku merindukan masa-masa terbaik dengan mereka. Namun, jika kembali pada kenyataan yang sedang kuhadapi, bahwa posisi kita tak mungkin abadi di hati orang lain,

aku pun harus memakluminya. Hanya saja, entah kenapa rasa tergantikan yang sebenarnya wajar ini terkadang hadir untuk mencubit sisi egois manusia. Bahwa kita tidak suka posisi yang dulu begitu hangat itu ditempati orang lain. Dan, bisa saja, kita pun akan menjadi sasaran kebencian orang lain yang menganggap kita telah merebut posisi mereka. Jika sudah begitu, kita tidak punya kuasa untuk mengatur hati orang lain yang tidak menyukai kita, bukan?

Mereka yang Hobi Mengoreksi Hidup Orang Lain

"Orang yang berlebih energi untuk mengurusi hidup orang lain, mungkin saja telah lelah mengurusi masalahnya sendiri yang kelewat rumit."

APAKAH KAU PERNAH ditinggalkan saat masih sayang-sayangnya?

Aku pernah. Situasi itu mengingatkanku pada sepotong kue dengan toping buah yang tiba-tiba saja jatuh saat hendak dimakan. Seketika muncul perasaan marah, patah, dan kehilangan yang menjengkelkan.

Jadi, sebenarnya bukan salahku mengapa ia pergi, dan hubungan kami berakhir. Saat itu, tidak ada satu orang pun yang mengingatkan padaku bahwa hubungan yang rusak, bukan tanggung jawab sebelah pihak.

Pengalaman yang menimpaku di masa remaja akhir itu, tentu tidak seberapa membekas dibanding kasus lebih serius yang banyak menimpa perempuan dewasa dalam rumah tangganya. Terlebih, kita kerap berdampingan dengan orang-orang yang cenderung menganggap perempuanlah yang ha-

rus mengoreksi sikap jika sebuah hubungan berakhir dengan kepergian lelakinya.

Aku terus menyalahkan kecerobohanku, mempertanyakan letak kesalahanku yang fatal, menduga kemungkinan paling kuat mengapa ia meninggalkanku—tanpa sempat berpikir jika barangkali cinta itu memang tidak mau dimiliki oleh siapa pun.

"Perempuan matre, sih. Pantas saja ditinggalin!"

"Lihat. Nggak pernah dandan, sih. Mana ada lelaki zaman sekarang yang doyan sama bau matahari."

"Makannya, jangan terlalu mandiri. Laki-laki tuh suka kalau dibutuhkan."

"Nggak bisa masak, ya. Padahal, suami bisa makin cinta kalau lidahnya dimanja."

Tentu saja masih banyak deretan kalimat senada yang menyakitkan telinga bila itu ternyata ditujukan kepada kita. Padahal, belum tentu mereka betul-betul mengetahui apa yang sebenarnya terjadi.

Prasangka-prasangka buruk yang lahir dari korektor hidup orang lain, memang sulit kita kendalikan. Apalagi jika tradisi ini sudah lestari di lingkungan kita.

Membantah kekeliruan mereka akan prasangka-prasangka yang serupa 'kentut' ini, rasanya juga hanya akan membuat kita seperti meninju udara. Sia-sia. Bila tidak terbukti, mereka akan dengan entengnya berkata. "Kau sensitif sekali. Aku kan hanya berkata tentang kemungkinan lelakimu pergi. Kalau itu tidak terjadi padamu, ya baguslah."

Keluarga Negatif

"Takdir ialah hasil akhir dari sebuah pilihan. Namun, tentang kelahiran, kita tidak dapat memilih dan hanya bisa menerima takdir-Nya."

SEORANG ANAK PEREMPUAN berlari masuk ke dalam rumahnya sambil menangis. Ia mengadukan sebab tangisannya kepada sang ibu.

"Betul, Fulan memukulmu dengan sengaja?" tanya ibunya.

"Betul. Padahal aku tidak berbuat salah kepadanya," jawab si anak perempuan itu, berbohong.

Sang ibu yang merasa terbakar oleh aduan anaknya, bergegas mendatangi rumah si Fulan. Di sana emosinya meledak.

"Dasar anak preman! Akhlaknya pun jadi minus," kata ibu tersebut tertuju pada Fulan.

Fulan yang tidak tahu apa-apa, merasa bingung dengan tuduhan yang dialamatkan padanya. Ia memang dilahirkan dari keluarga yang kurang berada. Bapaknya seorang preman, dan ibunya penjaga kantin di sekolahnya. Namun begitu, Fulan tumbuh menjadi gadis penurut yang tidak banyak ulah. Maka, sangat mengada-ada bila ia dituduh memukul temannya.

Apa yang menimpa Fulan rupanya banyak juga dialami oleh orang lain dalam kasus yang berbeda. Mengapa demikian? Karena masyarakat kita punya kecenderungan untuk mudah menilai seseorang hanya dengan memandang kesalahan keluarganya.

"Pantas uang di kelas ini sering hilang, ada anak koruptor, sih."

"Anak *broken home* biasanya nakal."

"Bapaknya saja tukang selingkuh, anaknya pasti tidak bisa menjaga hubungan."

Rasanya memang sama sekali tidak adil bila kesalahan salah satu anggota keluarga, harus dilabelkan pada semua anggota lainnya. Mengapa kita harus menanggung kesalahan yang diperbuat orang terdekat, padahal setiap orang punya kepribadian sendiri-sendiri, bukan?

Seharusnya semua orang punya kesadaran bahwa kita hanyalah manusia yang tidak punya kuasa untuk memilih dilahirkan kapan, di mana, dan siapa orang tuanya.

Saat kita lahir ke dunia ini, seburuk apa pun keluarga kita, tidak mungkin dapat ditukar dengan takdir yang lain. Termasuk bila takdir yang ditulis Tuhan mengharuskan kita

berada di dalam sebuah keluarga yang dianggap negatif oleh lingkungan.

Sekolah Tinggi-Tinggi Mau Jadi Apa?

"Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkukuh kemauan serta memperhalus perasaan."

Tan Malaka

TIDAK MUDAH BAGI keluarga dengan ekonomi pas-pasan untuk menyekolahkan anak-anaknya ke jenjang perguruan tinggi. Sudah berat dengan tanggungan biaya, masih pula dibebani omongan tetangga atau kerabat yang menjatuhkan.

"Miskin saja belagu."

"Sekolah tinggi memang dapetnya apa? Kertas doang, kan? Bukan duit."

"*Gelem-geleme, dunyane entek dinggo sekolah.*" (Maumaunya, harta bendanya habis untuk sekolah).

Kalau sudah begitu, keluarga ini harus lebih kuat melebarkan kesabaran. Sebab bukan hal yang mustahil, jika dalam perjalanannya nanti menemui musibah, kita akan disoraki, mengeluh sedikit banyak *dipaido* (dikatai), dan ketika meminta bantuan hanya diberi ceramah bukan solusi.

Keluargaku pernah berada di posisi tersebut. Menyekolahkan anak perempuan hingga ke perguruan tinggi. Di mana

pada saat itu belum banyak dilakukan orang-orang di kampungku. Wajar bila kemudian tindakan orang tuaku dianggap berlebihan. Dan berlebihan pula yang diharap-harap mereka dari kelulusanku.

Tidak sedikit dari keluarga besarku yang berpandangan bahwa semakin tinggi sekolahnya, akan semakin besar penghasilan yang harus didapatkan. Berat sekali beban itu dipanggulkan pada pundakku hanya karena sekolah tinggi. Sementara urusan rezeki orang, bukankah sudah digariskan mutlak oleh Tuhan Yang Maha Pemberi? Manusia hanya wajib berusaha, hasilnya siapa yang dapat menduga?

Aku pernah membaca status seseorang di Facebook, yang kurang lebih seperti ini.

Dari status itu, terbaca kesan akan dangkalnya standar yang memvonis kegagalan seorang terpelajar hanya dilihat dari bukit penghasilan yang dihimpunnya. Bila "bukit" itu rendah, maka pendidikan yang dienyamnya dianggap sia-sia. Bahkan mereka tidak memperhitungkan jika pendidikan tinggi dapat mengubah kacamata seseorang dalam memandang sebuah masalah.

Belakangan, semakin banyak ibu rumah tangga yang memiliki *background* pendidikan tinggi, tetapi memilih meninggalkan kariernya. Mereka tentu bukan semata-mata karena tidak diterima oleh dunia kerja, melainkan pilihan yang diambil dengan sadar akan kebutuhan untuk mengurus keluarga secara total. Mereka menanggalkan harapan orang tuanya

untuk dapat menjadi pegawai setelah disekolahkan dengan susah payah.

> Mengapa masih saja jadi standar: tingginya pendidikan seseorang harus tinggi pula penghasilan materi yang kelak menyertainya. Bila tidak punya apa-apa, dan kekayaan yang dihimpunnya bukan berupa materiel, tak jadi berartilah seseorang itu meski ia mampu bertahan dari gulungan ujian yang menghantam hidupnya. Tak jadi berartilah seseorang itu meski hatinya diliputi kebahagiaan.

"Nah, kan, perempuan. Mau sekolah tinggi-tinggi pun tempatnya tetap di rumah." Begitu komentar orang-orang konvensional yang selalu menempatkan perempuan pada urusan domestik. Padahal, mereka tidak tahu bahwa ibu yang berpendidikan tinggi adalah aset penting dalam pengasuhan anak-anak mereka. Bahkan, tidak dapat dimungkiri bahwa pendidikan dapat menyelamatkan seseorang dari masalah-masalah pelik yang mungkin tidak dapat diurai oleh orang-orang yang tidak mengenyam pendidikan. Maka, bila pilihan

kita tidak disukai oleh banyak orang, kita hanya perlu berpikir bahwa tidak mungkin membuat semua orang menyukai kita.

Terdampak Stereotip Negatif Orang Lain

"Hanya karena kakiku dua, bukan berarti aku kalkun. Tanpa bisa membedakan itu, kau hanya akan menyebut cacing sebagai ular, dan menganggap buaya sama dengan cecak."

"**DASAR ORANG INDONESIA.** Pasti jam karet!"

Tentu tak asing lagi dengan ungkapan seperti itu, bukan? Kita sama tahu bahwa orang Indonesia memang dianggap sebagai orang-orang yang suka terlambat. Namun, jika kita berada pada posisi yang menerima kata-kata tersebut dari orang lain, rasanya pasti tidak nyaman. Terlebih bila kita sudah berusaha sebaik mungkin untuk datang tepat waktu, tetapi tetap saja dimasukkan ke dalam stereotip negatif akibat orang lain yang suka molor saat janjian.

Tidak hanya soal jam karet, sesama orang Indonesia saja kita kerap bertindak rasis.

"Dasar orang Solo. Nggak bisa diajak gerak cepat!"

"Jangan memperistri *wong kulon*, gadis-gadisnya meterialistis."

"*Tukang nggerundel.* Kau pasti orang Jawa, ya?"

Padahal, seperti definisinya dalam KBBI V.

> **Stereotip** adalah konsepsi mengenai sifat suatu golongan berdasarkan prasangka yang subjektif dan tidak tepat.

Artinya, belum tentu orang yang berasal dari daerah tertentu, memiliki tabiat yang telah di-stereotip-kan orang banyak. Hanya karena orang Solo terkenal lemah lembutnya, bukan berarti semua orang Solo selalu lambat dalam bekerja. Hanya karena satu kisah tentang gadis materialistis dari suatu daerah, sangatlah tidak bijak bila daerah tersebut distempel dengan gadis-gadis yang mata duitan.

Namun sayangnya, terkadang kita tidak dapat menghindar dari paparan stereotip yang merugikan tersebut. Tanpa merasa telah berbuat kesalahan, kita bisa saja menjadi sasaran kebencian orang lain.

"Aku tidak suka temanmu itu. Dia orang Kota M, kan? Pasti dia pelakor. Soalnya, bapakku dulu selingkuh dengan orang sana."

untuk bersaing mendapatkan posisi tertentu? Maka dari itu, jangan berharap banyak dengan pertemanan dalam sebuah pekerjaan.

> "Kita tidak boleh lupa bahwa orang-orang di perusahaan ini bukan teman kita, melainkan rekan kerja yang terjun ke bidang yang sama."
> (Jeong Moon Jeong)

Ya, begitulah kenyataan yang harus kita telan. Kita bisa saja merasa dikhianati teman sendiri, hanya karena apa yang tidak kita harapkan justru terjadi. Kita akan merasa diserang, hanya karena teman dekat yang menjadi bawahan kita mengajukan protes. Kita akan merasa sakit hati, bila diam-diam teman dekat itu membicarakan kita di belakang.

Karena itu, jangan berharap banyak pada hubungan pertemanan yang berubah menjadi rekan kerja. Bukankah, tidak sedikit pula konflik terjadi dalam sebuah perusahaan yang dikelola oleh dua atau tiga saudara dalam satu manajemen? Bila satu darah saja bisa saling tikam, apalagi orang lain yang kita sebut sahabat?

Bila Teman Dekat Menjadi Rekan Kerja

"Kita tidak bisa mencegah ulat menjadi kepompong dan kupu-kupu lalu terbang meninggalkan kita."

"**DULU, AKU YANG** membawanya masuk ke kantor ini. Sekarang, tega-teganya dia merebut jabatanku."

Dalam sinetron-sinetron televisi, kejadian seperti dalam dialog di atas mungkin tidaklah asing: seseorang yang kita tolong, di kemudian hari justru yang mampu menikam karier kita. Bukan hal yang mustahil tentunya, karena dalam dunia kerja, jika tidak ingin sakit hati sebaiknya jangan menganggap teman dekat tetap sebagai teman dekat.

Misalnya, ketika kau bersahabat dengan seseorang, lalu ia melamar di perusahaan yang sama dan diterima. Dalam hubungan di kantor, tentunya kau harus bersikap profesional. Sementara hubungan profesional setelah lama bersahabat, akan menimbulkan ketidaknyaman bila kita terlalu sensitif.

Belum lagi tuntutan perusahaan yang mau tidak mau mengubah sahabat kita menjadi rival. Bukan rival dalam hal saling menjatuhkan. Namun, bisa saja kita berada di situasi

Tabel Bercermin

Apa yang kau ketahui tentang dirimu di mata orang lain? Kemungkinan apa saja yang dapat membuatmu tidak disukai?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

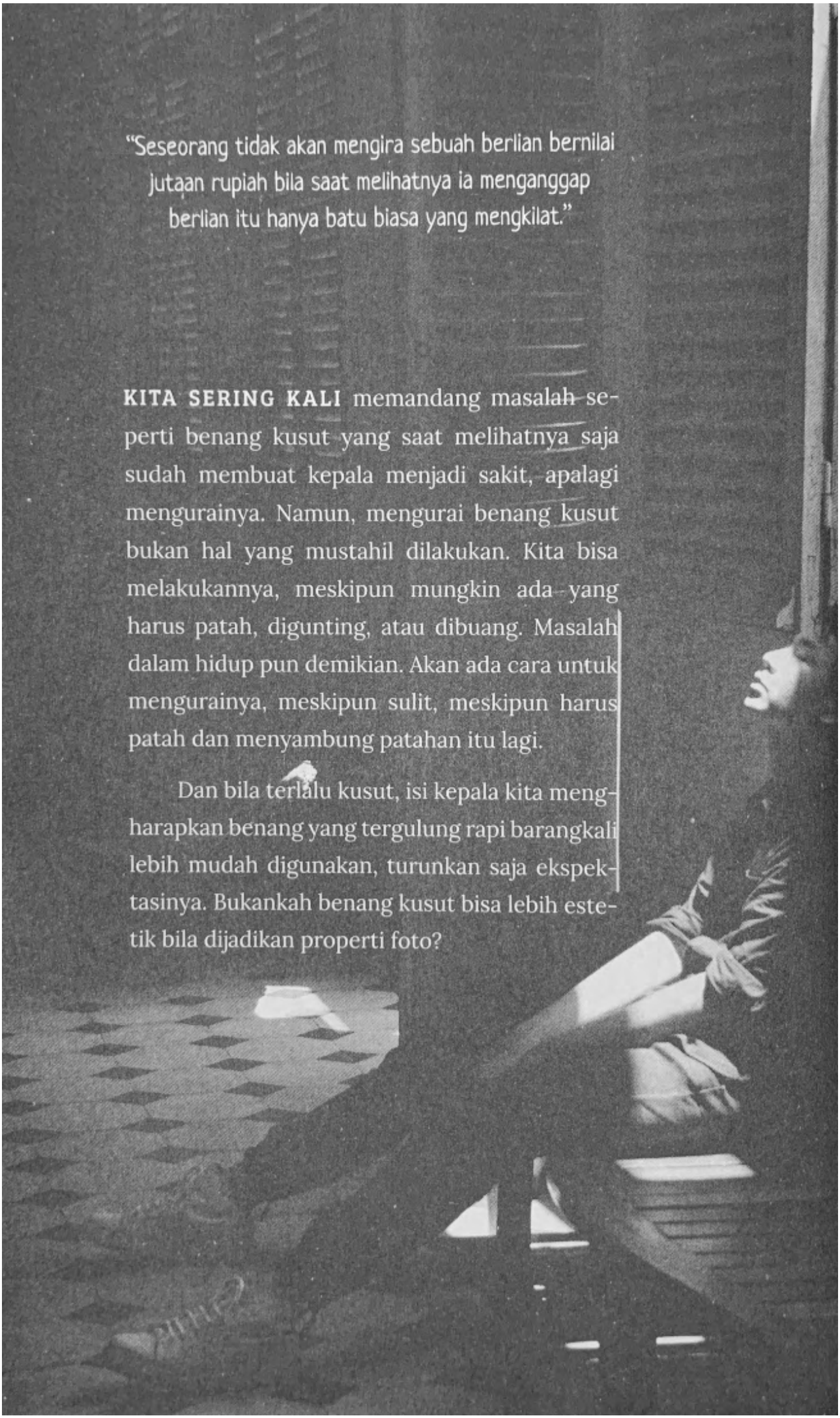
Mungkin ada banyak kriteria mengapa kau tidak menyukai orang lain?

Dari tabel yang kau isi secara jujur, kau bisa bercermin di sana dari kemungkinan-kemungkinan yang sedang terjadi pada hidupmu sekarang, tetapi disadari.

"Saya menyukai teman yang memiliki pikiran terbuka karana mereka akan melayanimu untuk melihat segala masalah dari berbagai sudut pandang."

(Nelson Mandela)


BAB 2
BILA DUNIA TAMPAK BURUK,
UBAHLAH CARA PANDANGNYA



"Seseorang tidak akan mengira sebuah berlian bernilai jutaan rupiah bila saat melihatnya ia menganggap berlian itu hanya batu biasa yang mengkilat."

KITA SERING KALI memandang masalah seperti benang kusut yang saat melihatnya saja sudah membuat kepala menjadi sakit, apalagi mengurainya. Namun, mengurai benang kusut bukan hal yang mustahil dilakukan. Kita bisa melakukannya, meskipun mungkin ada yang harus patah, digunting, atau dibuang. Masalah dalam hidup pun demikian. Akan ada cara untuk mengurainya, meskipun sulit, meskipun harus patah dan menyambung patahan itu lagi.

Dan bila terlalu kusut, isi kepala kita mengharapkan benang yang tergulung rapi barangkali lebih mudah digunakan, turunkan saja ekspektasinya. Bukankah benang kusut bisa lebih estetik bila dijadikan properti foto?

Bukan Tempat Sampah Keluh Kesah

"Ketika sedang patah, jangan latah 'nyampah' ke orang yang salah. Sebab di lain hari, sampah-sampah itu pasti kembali ke muka sendiri."

Tikah Kumala

KEPRIBADIAN SEORANG ANAK akan berkembang dari menyerap apa saja yang diberikan orang-orang terdekatnya. Orang tua yang kerap memaki, mengumpat, dan berkata-kata kasar, akan menumbuhkan pribadi anak yang juga pandai melakukan hal serupa. Begitu pula dalam sebuah hubungan. Kata-kata kasar yang kerap kita terima dari pasangan, mungkin saja akan menancap dalam ingatan, menjadikannya tidak asing, lalu tumbuh kebiasaan baru yang mampu membuat mulut kita memproduksi kata-kata tersebut.

Salah satu alasanku lepas dari mantan kekasihku dulu ialah kebiasaannya yang memberondongku dengan kata-kata kasar saat kami bertengkar. Kata-katanya itu membuatku merasa begitu buruk, rendah, dan tertekan. Aku membenci setiap kali adegan itu terjadi.

Namun setelah kami putus, aku tidak menyadari bila 'senjata' yang kerap mantan kekasihku gunakan untuk menyakitiku, turut serta dalam hubunganku yang baru dengan

orang lain. Aku, dengan mudahnya mementaskan adegan-adegan serupa di mana dalam hubungan yang baru, senjata itu berada pada tanganku.

Dalam dua babak kisah percintaanku yang buruk, ada seorang sahabat yang paling berarti bagiku. Ia selalu ada, dan menerima apa saja yang kusandarkan padanya. Termasuk, bila aku sangat jengkel dan ingin mengeluarkan "racun" kepada kekasihku, tetapi tidak bisa, maka aku akan mengirimi teman dekatku itu kata-kata kasar.

"Maaf, seharusnya semua ini kukatakan pada pacarku." Begitu yang kutulis setelahnya, setiap kali selesai 'muntah'.

"Sekarang sudah lega?" tanyanya.

"Sudah. Kau memang tempat sampah terbaikku."

Sering sekali aku mengibaratkan sahabatku itu sebagai tempat sampah istimewa. Orang yang bisa kuludahi dengan kata-kata kasar. Orang yang selalu menerima muntahan keluh kesahku, masalah-masalahku, dan racun lainnya.

Karena ia selalu ada saat aku membutuhkan pelampiasan emosi, aku menganggapnya sangat berarti. Bagiku, ia adalah sahabat terbaik yang paling bisa memahamiku. Tidak pernah

terpikir olehku, jika "racun-racun" yang kulemparkan padanya bisa saja meracuni dadanya.

Aku begitu menyayanginya, dan sangat percaya jika ia pun demikian padaku. Namun, pada suatu hari yang buruk, hatiku ambruk oleh kenyataan bahwa telah salah memercayai seseorang. Rahasia-rahasia yang kubagi padanya ternyata diketahui orang lain, melalui dirinya.

Lalu aku yang merasa amat dikhianati, menegurnya dengan sinis. "Mengapa kau seperti kaleng rombeng yang tidak bisa menjaga rahasia?"

Dengan tenang, ia menjawab: "Bukankah lebih buruk dari itu. Aku hanya tempat sampah bagimu?"

Aku terhentak oleh jawabannya yang dingin menggigit. Ia benar, mengapa aku menyamakan seseorang yang sangat berarti dengan benda kotor yang menjijikan? Apakah karena kuanggap demikian, maka ia pun berulah sebagaimana aku menganggapnya? Ia menumpahi wajahku dengan sampah, mengotoriku, membuatku malu, sebagaimana yang mungkin bisa dilakukan oleh benda bernama tempat sampah.

Setelah kami berbaikan, aku bertekad mengubah cara pandangku. Selama ini aku sangat menyayanginya, hanya karena mungkin selalu membutuhkannya. Sedangkan dia, apa yang ia butuhkan dari persahabatan ini?

Akulah yang selalu ingin dimengerti. Tanpa kusadari, aku bahkan tidak tahu banyak apa saja yang sudah ia bagi kepadaku. Apakah ia juga memercayakan rahasianya padaku? Apakah ia juga bertahan denganku karena menyayangiku?

Seharusnya, dalam sebuah persahabatan terjalin timbal balik yang seimbang, bukan? Namun, terkadang kita terlalu nyaman dengan seseorang tanpa dapat melihat hubungan macam apa yang sedang dijalani. Apakah hubungan itu sehat? Apakah perlakuan kita tidak membuatnya mabuk racun? Apakah ia bahagia tanpa merasa terpaksa?

Sekali-kali, sebaiknya kita harus melakukan evaluasi diri, seperti *general check up* di sebuah rumah sakit, mungkin. *Why not?*

Fokus Pada Penderitaan Sendiri, Membuat Kita Merasa Paling Menderita

"Ada kalanya, seseorang mengira bahwa hidup hanya sekotak perasaan-perasaan suram karena ia tidak mau keluar dari sana."

SETIAP MANUSIA YANG hidup pasti akan menemui situasi dan kondisi yang tidak diharapkan—situasi yang menyebalkan, membuat marah, atau bahkan menyedihkan. Karenanya, ada yang berpikir bahwa selama masih ada masalah artinya kita masih hidup. Selama kita masih hidup, mustahil tidak ada masalah.

Namun, cara seseorang menghadapi masalah tentunya berbeda-beda, bukan?

Kau mungkin pernah menghadapi seseorang yang kerap merasa menjadi orang paling menderita di dunia ini. Setiap kali mengeluh, kita harus memberikan nasihat dan motivasi. Awalnya itu hal yang biasa, tetapi jika berlanjut terus menerus, tentu akan melelahkan. Terlebih bila respons kita dimentahkan dengan jawaban, "Kau tidak mungkin bisa merasakan penderitaanku. Hidupmu enak. Keluargamu baik-baik saja."

Aku pernah menghadapi seseorang yang seperti itu. Untuk waktu yang lama, aku memberi jeda pada diriku sendiri untuk tidak berhubungan dengannya. Bukan tidak mungkin, penderitaan yang dirasakannya akan mencuri kebahagiaan yang sudah kumiliki. Hingga suatu hari aku mengerti, mengapa ia tidak bisa beranjak dari perasaan yang suram itu.

Dalam pertemuan yang kesekian, kami pernah berbincang tentang siapa saja yang sering ia temui. Ia bilang, semua yang menjadi teman dekatnya sekarang adalah orang-orang yang sukses, bahagia, dan tidak memiliki masalah berat seperti dirinya.

"Tidak mungkin kan, aku mengeluh pada orang yang sama-sama punya masalah berat. Menolong diri sendiri saja tidak bisa, bagaimana menolong masalahku."

Padahal, mana ada orang sukses yang tidak memiliki masalah? Terkadang seseorang hanya memandang hasil yang indah tanpa mau menimbang bahwa hasil tersebut dicapai dengan kesulitan yang setimpal. Bahkan, bahagia dan sukses ada kalanya hanyalah *sawang sinawang*.

Kukira, dari situlah pintu kebahagiaannya terkunci. Ia telah menutup jalan menuju orang-orang yang bisa membuat dirinya lebih mensyukuri hidup saat ini. Namun, ia justru memilih memandang ke atas, di mana harapannya digantungkan tetapi tidak jua dapat digenggam. Karenanya, ia terus merasa menjadi orang yang paling menderita.

Dari temanku itu, kemudian aku belajar untuk tidak terlalu fokus pada penderitaan diri sendiri.

Bila menatap kebahagiaan orang lain membuat diri kita semakin merasa terpuruk, tidak ada salahnya kita letakkan masalah itu sejenak untuk kemudian melihat kesulitan orang-orang yang ada di bawah kita.

Membandingkan penderitaan kita dengan orang-orang yang hidupnya jauh lebih berat, mungkin akan membuat kita menyadari bahwa hidup seharusnya memang perlu disyukuri. Bukankah begitu?

Pil Kebahagiaan Itu Bernama Pengakuan

"Dicintai berarti sebuah pengakuan atas keberadaan Anda."

Thich Nhat Hanh

SABAN HARI, STATUS-STATUSNYA muncul di beranda Facebook. Tentang ia yang bekerja sampai larut malam, anak-anaknya yang susah dikondisikan, rumah yang selalu berantakan, dan peristiwa-peristiwa kecil yang mengesani hidupnya begitu berat setiap hari.

Di mana suaminya?

Setelah membaca status-statusnya, akan muncul pertanyaan demikian. Apakah suaminya tidak bisa berbagi peran? Apakah suaminya lari dari tanggung jawab, mengapa ia hobi sekali mengeluh, dll.

Padahal, bisa saja informasi yang dibagikan di lini masa hanyalah upaya untuk mencari perhatian. Menghimpun citra positif untuk mendukung perasaannya yang butuh diakui. Bisa saja, kebutuhan untuk diakui itu tidak ia dapatkan di rumah. Bukankah kebanyakan orang memang menganggap kebutuhan untuk diakui sebagai sesuatu yang berlebihan? Padahal

bagi seseorang, bisa saja itu adalah pil kebahagiaan yang dapat membuatnya waras meski aktivitas sehari-harinya begitu berat. Pil kebahagiaan itu bisa didapat dari anggota keluarga, terutama dari pasangannya.

> Pengakuan dari pasangan akan membuat seseorang merasa penuh, dan tidak perlu mengeluhkannya di media sosial. Sementara seseorang yang masih belum selesai dengan itu semua, akan terus memanfaatkan jejaring mayanya untuk menarik perhatian dan pengakuan.

Namun, nyatanya tidak mudah bagi seseorang untuk mengakui peran pasangannya ketika dirinya sendiri membutuhkan pengakuan. Mungkin saja beban pasangan ini sama-sama berat sehingga berat rasanya untuk dapat mengakui bahwa peran satu sama lain sama-sama pentingnya. Mereka terlalu fokus dengan bebannya sendiri-sendiri, hingga tidak mampu berempati pada orang lain, bahkan pada pasangannya sendiri.

"Kamu sih enak kerja di luar, nggak merasakan pusingnya menghadapi anak-anak yang selalu bertengkar."

"Alah, pekerjaan mengurus rumah dan anak-anak itu sepele. Kau tidak tahu beratnya menghadapi klien yang banyak mau dan atasan supergalak, sih."

Percakapan semacam itu kemudian terucap seperti duri yang ditaburkan di atas ranjang tempat tidur. Kedua-duanya pasti merasakan sakit. Padahal, dengan menyadari pentingnya memberikan pengakuan pada pasangan, rasa sakit itu bisa terhindarkan.

Cobalah mempertimbangkan ulang untuk tidak tidur lebih cepat selepas pulang dari kantor. Melakukan *pillow talk* bisa menjadi ide bagus untuk berbagi resah di kantor dan memahami lelahnya mengurus rumah. Dengan begitu, dunia maya tidak perlu tahu jika di dalam rumahmu ada seseorang yang berteriak-teriak untuk diakui.

"Jika tidak selalu ribut, mungkin hidup kami akan sangat bahagia."

Padahal hidup hanyalah soal persepsi. Kita tidak bisa benar-benar tahu isi kebenaran hati seseorang. Seperti ketika kita menganggap hubungan tanpa konflik adalah sesuatu yang indah, tetapi bagi yang menjalaninya bisa saja berkebalikan.

"Kami memang tidak pernah bertengkar. Namun, selalu ada perang yang tidak pernah usai di dalam diriku."

Tidak ada pertengkaran bukan berarti bebas dari masalah. Seseorang mungkin menghindari konflik dengan cara terus menerus mengalah, mengiakan semua pendapat pasangannya, memberikan seluruh yang dimiliki, rela dimaki, dijatuhkan, dll. Mereka rela mengorbankan 'suara' dalam dirinya supaya tidak ada konflik yang terjadi. Lalu, apakah hubungan yang demikian dapat membahagiakan?

Konflik sejatinya tidak selalu buruk. Orang zaman dulu berkata, konflik adalah bumbu dalam sebuah hubungan. Ibarat percikan-percikan api yang akan terus menyalakan gairah cinta di antara keduanya. Dengan catatan, konflik yang terjadi tidak melampaui batas kewajaran.

Bila masih dalam batasan-batasan yang wajar, adanya **konflik justru dapat menghidupkan jiwa demokratis** seseorang.

Konflik Tak Selalu Buruk

"Berkonflik adalah sinyal bahwa ada sebuah masalah yang harus dipecahkan bersama."

"**SUDAH SEHARUSNYA KAMU** bicara. Mengapa membiarkan seseorang terus menindasmu?"

"Ucapanmu memang benar. Akan tetapi, aku malas berkonflik dengannya."

Tidak dimungkiri, ada banyak orang yang memilih menghindari konflik sebagai upaya untuk mendapatkan keteraturan dan kebahagiaan. Hidup tanpa konflik terlihat indah, bukan? Biasanya, kita akan mengharapkan hidup yang bersih dari ketegangan konflik, pada saat masalah demi masalah datang tanpa memberi jeda.

Hidup yang terus menerus berkonflik memang akan sangat melelahkan. Misalnya, dalam sebuah hubungan percintaan. Ada pasangan yang setiap hari tidak pernah absen bertengkar. Seakan-akan ada saja bahan yang dapat memantik api pertengkaran di antara mereka. Maka, begitu melihat pasangan yang tidak pernah cekcok, membuat mereka mendambakan hubungan yang seperti itu.

Dalam sebuah hubungan misalnya, seseorang yang berani menghadapi konflik, akan berani menyuarakan isi pikirannya. Dengan berani berkonflik, kita akan belajar menerima keputusan bersama. Bukankah itu terlihat lebih menyehatkan jiwa, daripada pura-pura bahagia dengan mempertahankan hubungan tanpa konflik?

Tidak Ada Jaminan, Seseorang Menjadi Bahagia karena Usaha Kita

"Kegagalan dalam kamus usaha, ialah usaha itu sendiri untuk memahami arti perjuangan."

MEMBAHAGIAKAN ORANG-ORANG YANG kita cintai terkadang menjadi sebuah kebahagiaan tersendiri. Andai saja bulan bisa dipetik untuk mereka, mungkin akan kita lakukan juga. Namun, apakah semua yang kita lakukan itu dapat menjamin mereka bahagia?

Tentunya tidak. Kita hanya bisa mengusahakan sebaik mungkin, bukan menjamin kebahagiaan mereka dengan usaha kita.

Misalnya saat masih di fase pendekatan, seseorang mungkin bisa bersikap sangat baik pada lawan jenis incarannya tersebut. Ia memberikan apa-apa yang dinilainya dapat menambah nilai lebih dalam proses pendekatannya. Namun, mengapa tidak semua orang berhasil pada tahap ini? Karena, tidak semua usaha yang dilakukan orang lain terhadap kita mampu membuat kita bahagia. Begitu pun sebaliknya.

Misalnya saja, ketika tiba-tiba suami menghadiahi sebuah *handphone* keluaran terbaru, tas branded, atau sepatu merek kenamaan, sebagai upaya membahagiakan kita. Namun, ada saatnya semua usaha tersebut ternyata tidak membuat kita bahagia. Mengapa?

Ada banyak faktor yang menjadikan transfer kebahagiaan dari seseorang tidak sampai kepada yang diharapkan. Hal ini berhubungan dengan standar yang berbeda-beda, kebutuhan yang berbeda, harapan yang berbeda, dan pola pikir yang memengaruhi.

Seseorang akan sangat bahagia mendapatkan hadiah *handphone* di saat ia memang sangat membutuhkan dan mengharapkannya. Namun, bila hadiah itu berasal dari seseorang yang tidak diharapkan, bisa saja muncul kecurigaan adanya maksud tertentu yang secara tidak langsung menjegal kebahagiaan yang seharusnya datang.

Perbedaan standar yang tidak dipahami oleh setiap orang akan menimbulkan konflik dalam sebuah hubungan.

"Setengah gajiku selalu kugunakan untuk membelikanmu hadiah, mengapa seakan-akan belum cukup juga? Harus berapa banyak lagi yang kulakukan untuk membuatmu bahagia?"

Padahal, mungkin saja pasangan tersebut hanya membutuhkan *quality time*, bukan hadiah-hadiah. Jelas saja usaha yang dilakukannya tidak membuahkan hasil. Terlebih bila usaha-usaha tersebut kemudian dibuntuti tuntutan.

"Tidak bisakah kau bersikap baik sedikit atas semua usahaku?"

"Jangankan membalas, tahu terima kasih saja tidak, ya, kau?"

Dalam hubungan yang seperti ini, sebuah gagasan pengorbanan berubah menjadi bentuk kompensasi. Padahal tidak seorang pun menyuruhnya berkorban bila di akhir cerita hanya untuk menarik sebuah balasan. Tidak ada jaminan seseorang menjadi bahagia karena usaha kita.

Selera Hanyalah Soal Bagaimana Uang dan Faktor Lainnya Mendukung

"Setiap jalan hidup seseorang ditandai dengan selera pribadinya yang terkubur."

Alexander Smith

SAAT MELIHAT ORANG memakai pakaian warna hijau, dengan paduan rok biru telur asin, kerudung *pink*, sepatu merah, dan tas kuning menyala di pusat perbelanjaan, apa yang ada di pikiran kita?

Ya. Tidak dapat dimungkiri, pemandangan sosok orang tersebut memang mencuri perhatian. Namun tidak sedikit yang akan mencibir, "Buruk sekali selera berpakaiannya." Dan, barulah setelah gaya tabrak warna-tabrak motif menjadi tren di dunia *fashion*, pandangan kita berubah.

Selera, sering kali dihubung-hubungkan dengan kemampuan seseorang dalam memilah-padukan sesuatu. Sehingga bila seseorang berpenampilan beda, nyeleneh, dan tidak mengikuti standar 'baik' kebanyakaan orang, mereka akan dinilai memiliki selera yang buruk.

Seperti juga dalam hal makanan. Ketika dalam sebuah kelompok lebih banyak menyukai masakan Jepang, dan hanya kita yang tidak doyan, maka akan muncul sindirian, "Selera rendahan memang tidak pantas berada di sini."

> Tidak semua orang berpikir bahwa **selera adalah bentuk kompromi**, yang dibangun dan dimantapkan oleh hal-hal yang mendukungnya.

Seseorang terlihat sangat cantik ketika mengenakan paduan baju, celana, tas, dan sepatu yang senada ketika pergi ke sebuah mal. Orang ini kemudian dianggap memiliki selera *fashion* yang bagus. Padahal, bisa saja kemampuan memilah-padukan apa yang akan dipakainya didukung oleh kemampuan finansial yang bagus. Sedangkan seseorang yang dompetnya pas-pasan, hanya bisa membeli satu tas, sepasang sepatu, dan jin yang sama, dan harus dipadukan dengan model, warna, dan motif pakaian yang dimiliki.

Maka tidak adil rasanya bila menghakimi selera orang lain padahal setiap orang memiliki faktor-faktor tertentu yang memengaruhi selera mereka. Ada orang yang tidak bisa makan daging, karena vegetarian. Ada orang yang lebih lahap melahap masakan Padang dan merasa tercekik bila menelan masakan Jepang, bukan berarti karena seleranya rendah. Mereka demikian bisa karena bentuk kompromi terhadap isi dompet. Bisa juga karena pengaruh pikiran yang merasa

waswas akan halal tidaknya makanan yang dinikmati. Untuk itulah, jangan suka menjatuhkan selera orang lain.

Kacamata Kebahagiaan

"Kacamata orang lain boleh lebih bagus dan mahal dari kita, tetapi belum tentu pas bila kita gunakan."

IBUKU BILANG, ADA baiknya seorang perempuan itu berhias: memoles wajahnya, memakai perhiasan, berpakaian yang menarik, dan harum. Aku yang tidak terbiasa dengan itu, mencoba memenuhi keinginannya mulai dari membeli giwang.

Sudah belasan tahun, aku tidak menghias telingaku karena setiap diberi anting, akan muncul reaksi gatal, basah, dan bau. Aku berharap, keputusanku kali ini tidak ditolak oleh telingaku yang sensitif.

Satu hari setelah memakai giwang, ada sensasi tidak nyaman serasa dicubit di sana. Belum lagi ketika habis mandi, aku selalu lupa menggosok telingaku keras-keras sehingga giwang itu tersangkut benang handuk. Juga saat hendak tidur, miring kanan atau miring kiri, seperti ada yang menusuk daun telingaku.

Aku masih bertahan untuk beberapa hari. Seperti kata ibuku, barangkali aku hanya harus membiasakan diri dengan

rasa tidak nyaman itu. Setelah biasa, maka ketidaknyaman akan tersamarkan.

Namun tepat di hari ketujuh, aku mencopot kembali giwang yang baru beberapa hari terpasang di telingaku. Aku menyerah merasakan ketidaknyaman yang menempel, membuat setiap gerakku terasa dibatasi. Mengapa untuk menjadi perempuan cantik musti menanggung ini semua? Kalau tidak cantik memangnya kenapa?

Ada banyak perempuan yang bertahan menggunakan *high heels* hingga tumitnya lecet, padahal ada pilihan memakai *flat shoes* yang lebih nyaman. Kita memilih menggunakan bulu mata buatan, padahal itu bisa saja membuat tidak nyaman, hingga iritasi.

Mengapa perempuan harus melakukan hal-hal yang menyiksa untuk sekadar penampilan? Aku benar-benar tidak paham, karena selama ini hidupku yang bebas selalu menolak hal-hal yang merusak ketidaknyamananku. Bahkan aku berani memutuskan kekasihku, ketika ia mulai menuntut aku ber-*make-up* atau mengurangi lemak pada lenganku.

Namun, pemikiran yang demikian rupanya tidak adil. Aku tidak mencoba berada pada sisi orang-orang yang mengambil pilihan di seberangku.

"Ketika aku bercermin, dan melihat wajahku semakin cantik dengan anting dan *make up* yang *flawless*, aku merasa bahagia. Dan berubah menjadi candu ketika seseorang memujiku cantik. Aku bener-bener ingin cantik di setiap sisa waktu yang ada dalam dunia ini."

Rupanya, kepuasan yang muncul dari pengorbanan tersebutlah yang membuat dada seseorang hangat dan bahagia. Kepuasan tersendiri yang membuat dadanya penuh. Memang untuk mendapatkannya perlu perjuangan dan pengorbanan. Tidak ada yang salah dengan itu, bukan?

Setiap orang bebas memilih jalan kebahagiaannya sendiri. Kita punya versi berbeda yang bila diperdebatkan hanya akan memunculkan pembenaran-pembenaran dan penghakiman yang tiada berujung. Maka nikmatilah hidup kita. Apa pun versi kebahagiaan itu.

Bebas Bukannya Tanpa Batasan

"Masa terbaik dalam hidup seseorang adalah masa ia dapat menggunakan kebebasan yang telah direbutnya sendiri."

Pramoedya Ananta Toer

PASANGAN YANG POSESIF ibarat kancing kemeja paling atas. Terkadang kita harus tetap mengancingkannya, tetapi itu membuat napas terasa sesak. Pernahkah kau merasakan ketidaknyamanan itu?

Aku pernah. Mantan pacarku sangatlah posesif. Ia seakan punya 1000 alasan untuk membentengiku dengan pasal-pasal yang seringnya tidak masuk akal. Tidak boleh ngobrol dengan laki-laki lain. Tidak boleh menyimpan nomor lelaki lain. Harus di rumah sebelum petang. Harus ini, harus itu, yang semuanya diatur dengan pertimbangan sepihak.

Aku menjalani hubungan dengannya seperti dunia hanya berisi dua orang. Hidupku tertekan. Aku sering berkata, "Beri aku kebebasan."

Lalu ia pun marah besar. Ia mengatakan bahwa aku tipe perempuan yang tidak bisa diatur. Perempuan bebas yang berkonotasi negatif. Padahal, aku hanya meminta hubungan

yang lebih sehat. Memberiku keleluasaan bergerak sehingga aku dapat bernapas lebih longgar.

Tidak dimungkiri memang ada banyak orang yang memaknai kebebasan sebagai sesuatu yang liar, boleh sesuka hati, tanpa batasan, antikritik. Sehingga penganut kebebasan semacam ini dapat bertindak kelewat batas; berkata-kata kasar, berkomentar negatif, mengolok-olok, *body shaming*, dll. dengan dalih kebebasan berpendapat. Padahal, bebas bukannya tanpa batasan.

> Orang yang bebas berkata kasar akan menyakiti orang lain. Tentu saja kebebasan macam ini tidak bisa dibenarkan. **Kebebasan bukan tanpa batasan.** Justru harus tetap dengan batasan supaya tidak ada orang yang disakiti dan dirugikan.

Karena mantan pacarku memaknai kebebasan yang kuminta sebagai sesuatu yang dapat merugikannya, maka aku memilih untuk berakhir. Aku memilih melepaskan kancing itu, melepaskan hubungan yang membuatku sesak bernapas. Setelah itu, aku benar-benar merasa lebih baik. Gerakku lebih leluasa. Aku bisa berekspresi sesuka hatiku.

Mengulang Doa di Hari Kelahiran

"Meskipun tidak ada lilin di atas kue tart yang dinyalakan, jangan padamkan nyala doa di hari kelahiran. Jangan padamkan harapan dari doa-doa yang sempat dipanjatkan."

ADA BANYAK ORANG yang menganggap bahwa hari ulang tahun itu tidak penting. Mungkin yang dimaksud adalah perayaannya. Orang cenderung menganggap bahwa perayaan ulang tahun dirasa berlebihan, buang-buang uang, foya-foya, dan merupakan tradisi suatu kaum yang berbeda dengannya.

Boleh saja seseorang memiliki prinsip demikian. Bukankah, perayaan memang tidak wajib?

Dari tidak merayakan hari ulang tahun, perlahan mereka bisa saja melupakan tanggal lahirnya, tanggal-tanggal kelahiran temannya, orang tuanya, pasangannya, bahkan anak-anaknya. Bila tidak melupakan, barangkali bisa kita sebut mengabaikan.

Suatu hari, seorang anak tersedu di pojok ruangan. Itu adalah hari ulang tahunnya. Belum ada satu pun keluarganya yang memberinya ucapan, apalagi kejutan ataupun perayaan. Semua orang sibuk dengan dunia sendiri sehingga menganggap hal-hal semacam ulang tahun, *anniversary*, ataupun tang-

gal bersejarah lainnya sebagai tanggal yang biasa saja. Namun, bagi anak itu, hari kelahirannya bukanlah tanggal yang seharusnya dilupakan. Karena menurutnya, di tanggal itu, ia harus mengingat pertaruhan hidup dan mati ibunya.

> Bukankah dulu, dengan suka cita kelahiran seseorang disambut doa-doa? Mengapa sejarah pengorbanan yang begitu besar dari seorang ibu harus begitu saja dilupakan, seakan tidak pernah ada yang spesial di hari kelahiran kita?

Tidak membuat perayaan, jelas berbeda dengan menghapus sejarah kelahiran seseorang. Kelahiran yang penuh pertaruhan dari seorang perempuan. Hari di mana dulu kita menangis untuk pertama kalinya, dan doa-doa mengalir deras dari kedua orang tua. Bukankah itu tanggal yang spesial?

Tidak ada salahnya sekadar mengucapkan hari ulang tahun. Selama tidak berlebihan, memberi kue atau kado akan menjadi sesuatu yang baik bila diniatkan untuk membahagiakan orang lain. Pun untuk diri sendiri. Mengingat hari lahir, akan menjadi perenungan sendiri bahwa usia kita terus bertambah, sudahkah kita menjadi manusia yang bermanfaat?

Hanya Karena Kau Benar, Bukan Berarti Aku Salah

"Hal paling menggelikan dari manusia ialah memperebutkan kebenaran yang sama seperti dua hal yang berbeda, hanya karena caranya tidak sama."

ADA BANYAK ORANG yang tidak pandai menyusun kalimat dengan baik sehingga maksud dari ucapannya menjadi samar. Sementara di sisi yang lain, ada orang-orang yang tidak dapat menerima kalimat bertele-tele, sehingga belum sampai pada inti permasalahan sudah lebih dulu dipangkas. Ketika keduanya dipertemukan, akan sulit rasanya menghasilkan satu kesepakatan, meskipun bisa jadi keduanya menuju satu tujuan yang sama.

Seperti cerita klise tentang orang tunanetra yang disuruh meraba dan menggambarkan seekor gajah. Orang pertama mengatakan bahwa seekor gajah berbentuk belalai karena bagian yang dirabanya memang hanya belalai. Sedangkan orang kedua bersikeras dengan pendapatnya yang mengatakan bahwa bentuk gajah itu panjang seperti ekor, karena bagian yang dirabanya adalah ekor. Keduanya tentu tidak bisa disalahkan. Persepsi orang bisa tergantung dari cara mereka

mengambil *angle*. Karena itu, jangan mudah menuduh orang lain salah, hanya karena kita benar.

> Sering kali kita merasa paling benar, dan menyalahkan orang lain yang berbeda dengan kita. Padahal itu hanya soal beda cara pandang.

Kita bisa saja berdiri di angka nomor 6, tetapi bagi orang yang berdiri di ujung angka tersebut pun berteriak, "Ini angka 9, bukan 6."

Agak menggelikan, bukan? Padahal hal-hal semacam ini banyak dijumpai dalam kasus sehari-hari.

Misalnya saja tentang pola asuh kepada anak. Ibu A, merasa paling benar dengan cara konvensionalnya yang diagungkan karena teruji sejak lama. Sementara Ibu B, yang merasa berpendidikan tinggi, wawasannya luas, dan *update* terhadap ilmu pengetahuan merasa paling benar dengan teori *parenting* barunya. Padahal tujuan dari memegang teguh kedua prinsip itu sama. Tidak ada dari keduanya yang berpikir akan membentuk anak-anak mereka menjadi pribadi yang buruk. Tujuannya pasti sama, memberikan yang terbaik untuk anak-anak mereka. Namun, mengapa selama ini perbedaan tersebut harus menjadi 'perang' tak berkesudahan di antara sesama ibu?

Seperti juga bagaimana sebuah pasangan menjalani hubungannya. Ada yang hampir setiap hari bertengkar karena merasa musti melepaskan kepahitan-kepahitan di dada supaya tidak meledak di kemudian hari. Namun, pasangan lain memilih untuk menahan diri, sebab bagi mereka, kalimat-kalimat kasar yang dilepaskan tidak akan bisa ditarik lagi. Bila kalimat-kalimat itu sebuah kepahitan, suatu hari kepahitan yang menumpuk akan membuat seseorang muak dan ingin muntah. Jadi mana yang benar?

Seperti dikatakan di depan. Menghakimi orang dalam kasus seperti ini tidaklah adil. Karena keduanya sama-sama memiliki pembenaran dengan versinya. "Hanya karena kau benar. Bukan berarti aku salah, bukan?"

Tabel Bercermin

Bagaimana menurutmu tentang bab ini? Adakah pembahasan yang tampak buruk bagimu, dari cara pandang yang berbeda? Silakan tulis di sini hasil bercerminmu!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"Kemarin saya pintar, jadi saya ingin mengubah dunia. Hari ini saya bijaksana, jadi saya mengubah diri saya sendiri."

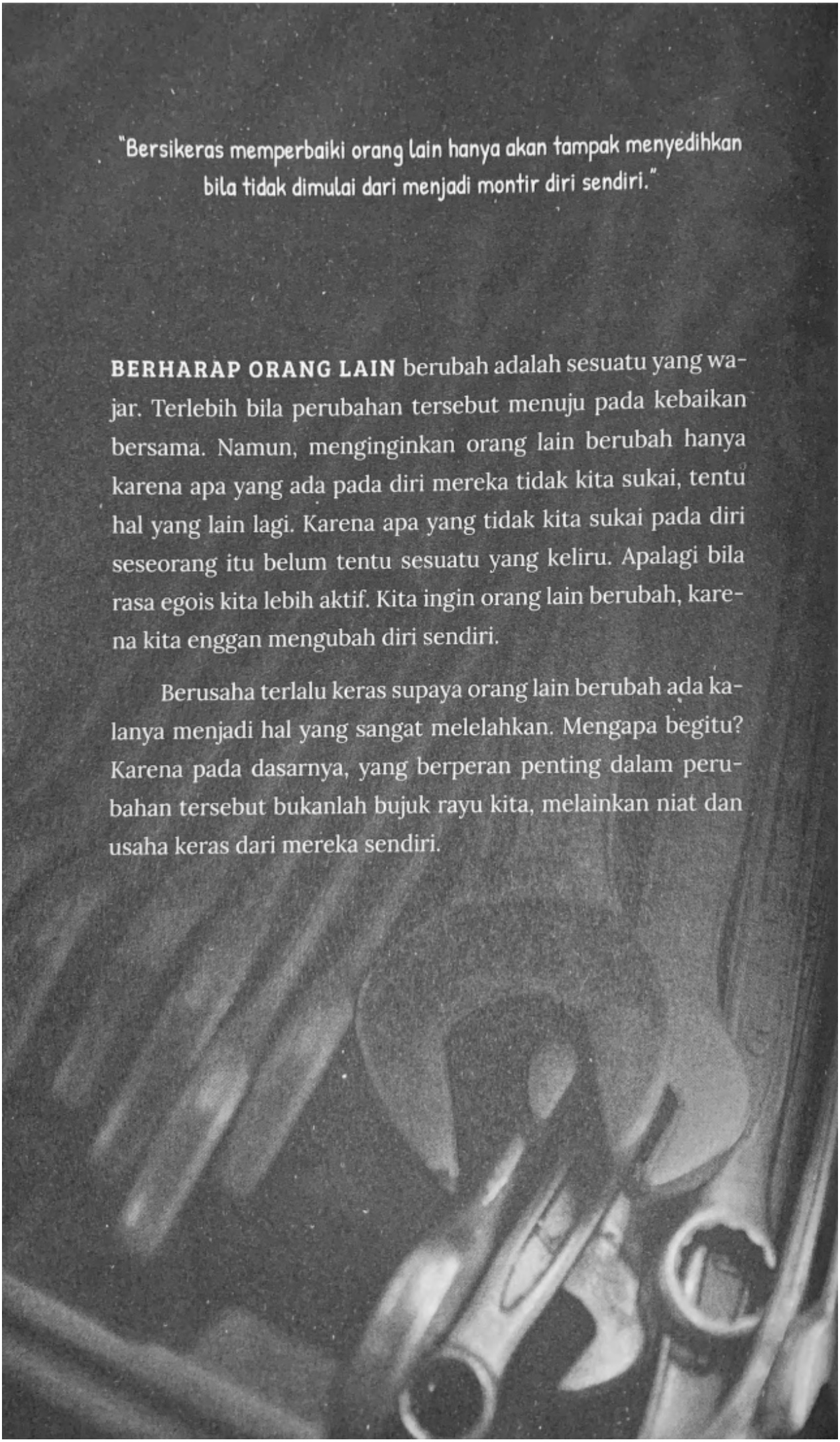
(Jalaluddin Rumi)


BAB 3
JANGAN BERUSAHA TERLALU KERAS SUPAYA SESEORANG BERUBAH

"Bersikeras memperbaiki orang lain hanya akan tampak menyedihkan bila tidak dimulai dari menjadi montir diri sendiri."

BERHARAP ORANG LAIN berubah adalah sesuatu yang wajar. Terlebih bila perubahan tersebut menuju pada kebaikan bersama. Namun, menginginkan orang lain berubah hanya karena apa yang ada pada diri mereka tidak kita sukai, tentu hal yang lain lagi. Karena apa yang tidak kita sukai pada diri seseorang itu belum tentu sesuatu yang keliru. Apalagi bila rasa egois kita lebih aktif. Kita ingin orang lain berubah, karena kita enggan mengubah diri sendiri.

Berusaha terlalu keras supaya orang lain berubah ada kalanya menjadi hal yang sangat melelahkan. Mengapa begitu? Karena pada dasarnya, yang berperan penting dalam perubahan tersebut bukanlah bujuk rayu kita, melainkan niat dan usaha keras dari mereka sendiri.



Penjual Gosip

"Gosip itu bisa jadi candu yang akan terus memburu bila tidak diburu. Sementara candu biasanya akan membuat kita kesakitan tiap kali tersiksa ketika tidak bisa menelannya."

KAU PAHAM ISTILAH *kulakan*? Ya, kulakan adalah membeli barang dalam jumlah besar untuk dijual kembali. Istilah ini umumnya memang dipakai dalam jual beli barang. Namun, dalam kehidupan bersosial, ada juga orang-orang yang senang 'kulakan gosip' untuk kemudian dijual kembali pada yang berkepentingan.

Tidak dimungkiri, gosip memang bisa sangat menggoda. Ibarat makanan lezat, gosip mampu menghangatkan sebuah percakapan. Bahkan, gosip dapat menjadi candu yang membuat penikmatnya sudi berburu.

Akan tetapi, meskipun menyenangkan, gosip negatif dapat melukai orang-orang yang menjadi korbannya. Apalagi jika gosip tersebut diedarkan oleh mereka yang hobi menjual gosip. Maka, gosip yang belum tentu benar itu akan cepat menyebar tanpa ada yang siap bertanggung jawab.

Penjual gosip bisa saja ada di lingkaran pergaulan kita. Mereka datang dengan manis, membawa gosip baru, dan menimba informasi lain dari kita untuk 'dijual' ke tempat lain. Dijual di sini bukan berarti memberikan informasi ke media *infotainment* untuk menghasilkan uang, ya. Namun, mereka memanfaatkan gosip-gosip yang diperolehnya untuk dapat melakukan pendekatan ke lingkaran pergaulan yang diharapkan.

Mengapa mereka menjual gosip?

Pertama, bisa jadi mereka seseorang yang kurang bahagia sehingga sibuk dalam dunia orang lain. Kedua, ada kemungkinan kemampuan bersosialisasinya buruk. Mereka berpikir bahwa usaha untuk dapat diterima dalam lingkaran tertentu, mendapatkan teman baru, dan dipertahankan dalam sebuah komunitas adalah dengan cara menjual gosip. Dengan membawa informasi yang mungkin tidak dimiliki oleh orang lain akan membuat dirinya merasa berisi, dan dianggap sebagai orang yang serbatahu, sehingga orang lain akan suka kepadanya.

Penjual gosip biasanya sangat manis dan *humble*. Mereka pandai membaca psikologis lawan bicaranya. Seperti bunglon, mereka bisa berubah warna sesuai kebutuhan. Bisa saja di depan kita memakai topeng berwarna cokelat, tetapi di tempat

lain menggunakan warna biru. Dengan begitu, mereka akan mudah diterima di banyak tempat. Karenanya mereka sering dianggap sebagai orang baik dengan pergaulan yang luas. Padahal, mereka diterima lantaran 'memberi', bukan alasan pribadinya yang baik.

Untuk langgeng di zona nyaman mereka, tentunya mereka akan terus menjual gosip. Karenanya mereka harus berburu dan kulakan di banyak tempat. Bisa saja salah satunya dengan datang ke rumah kita, menawarkan gosip baru, tetapi pulang membawa isi kepala kita.

Jangan salah, mereka memang pintar sekali memancing kita untuk memuntahkan apa saja yang mereka butuhkan. Apalagi jika mereka membawa gosip baru. Tentunya, terkadang kita merasa tidak enak sehingga dengan rela menukarnya dengan informasi lain atau bahkan isi hati kita. Padahal, bila orang lain saja bisa dijadikan bahan gosip, bukan hal yang mustahil di waktu lain kitalah yang menjadi bahan gosip mereka.

Orang-orang jenis ini sebaiknya dihindari. Namun, bila terpaksanya memang harus berinteraksi, usahakan jangan menjalin hubungan terlalu dekat, apalagi bercerita terlalu dalam. Mungkin mereka akan bercerita di hadapan kita tanpa diminta, maka beri saja reaksi standar yang bernilai netral. Dengan anggukan atau ucapan, "Ah, biarin saja menjadi urusan mereka." Selain itu, sebaiknya kita juga tidak perlu berusaha memperbaiki tabiatnya. Karena dengan menasihati mereka, kita hanya akan menjadi sosok yang tidak disukainya dan tentu akan menjadi bahan gosip baru. Terlebih, seperti

dikatakan di depan, mengonsumsi gosip bisa jadi candu, maka akan sulit rasanya mengobati candu itu bila sudah berdosis tinggi, bukan?

Usaha Memperbaiki Masa Lalu

"Masa lalu adalah jarak paling jauh dari masa depan. Namun, seseorang bisa saja tidak punya masa depan hanya karena masa lalu yang datang seperti hantu."

TIDAK SEMUA PERNIKAHAN dapat menjadi obor kebahagiaan bagi kedua belah pihak. Bisa saja, harapan baik berakhir pada kenyataan yang menyakitkan. Bahkan pada langkah yang masih permulaan. Misalnya saja pada pernikahan yang tidak direstui, perjodohan yang tidak dikehendaki, pernikahan dengan pasangan orang lain, dan konflik-konflik lainnya.

Ada seseorang yang menikah tanpa mendapat restu dari keluarga si lelaki. Mereka melabuhkan hubungan hanya bermodalkan cinta, dan bertekad untuk bahagia. Namun, bahagiakah mereka?

Jika cinta sudah bicara, konon dunia serasa milik berdua. Namun, setelah anak-anak mereka lahir, dunia itu nyatanya harus dibagi. Kebahagiaan yang dianggap dapat digenggam erat berdua saja, perlahan-lahan harus dibelah dan diberikan pada sang buah hati. Bukankah kebahagiaan anak-anak adalah semesta bagi orang tuanya?

Demi kebahagiaan anak-anaknya, ia rangkul kembali keluarga si lelaki. Keluarga yang sejak permulaan telah meludahi cintanya, telah mencincang-cincang hatinya, telah memberikan kisah suram dan trauma mendalam pada ingatannya yang tajam. Ia pulang dengan harapan besar dapat memperbaiki masa lalunya. Barangkali dengan begitu, anak-anak mereka akan mendapat posisi yang sama baiknya dengan cucu-cucu lain di keluarga itu. Namun, ternyata harapannya harus padam, setelah kembali dinyalakan.

Kesedihan yang lama ditelan sendiri, tidak dapat dicegah justru terbagi kepada anak-anaknya. Dan itu tentu saja membuat hatinya seperti dicubit berkali-kali. Maka, ia berpesan.

"Kelak, jika cintamu tidak direstui, berhentilah. Jangan mengulang sejarah yang sama."

Kisah sedih itu seperti telaga yang bersarang di dadanya. Tidak pernah benar-benar dapat ditutup. Ia memang mampu melewati neraka psikologisnya saat itu, dan amat takut hidupnya terlempar kembali ke masa lalu. Namun, setelah itu, pada hidupnya yang sekarang, ia pun seperti orang asing yang masih berulang-ulang pulang, untuk menziarahi kisahnya yang kelam.

Ia terus berharap anak-anaknya, teman-temannya, dan keturunannya tidak akan pernah memiliki telaga yang sama, seperti miliknya. Namun, tanpa ia ketahui, cerita-ceritanya

itulah yang justru menggali telaga pada setiap orang terdekat yang mendengar kisahnya.

Kapan Berhenti Menyuapi Kemalasan Orang Lain?

"Berharap seseorang yang tengah berada di zona nyaman untuk berubah ialah suatu kesia-siaan."

SEORANG IBU TERUS mengeluh tentang anak lelakinya yang belum juga melepaskan diri meskipun telah berkeluarga. Melepaskan diri yang dimaksud ialah mandiri, menanggung biaya hidup sendiri, dan lepas dari bantuan orang tua.

"Semakin hari, bukannya tahu diri malah semakin menjadi-jadi," ucapnya.

Ibu ini sebenarnya merasa keberatan dengan kondisinya lantaran ia bukan seseorang yang kaya raya. Ia dan suaminya bekerja keras untuk menghasilkan uang yang tidak begitu banyak, dan sering kali merasa tercekik setiap anak lelakinya meminta jatah bulanan lebih. Jatah yang tidak sedikit, karena untuk menanggung biaya makan, uang kontrakan, listrik, air, dan kebutuhan lainnya.

Anak lelakinya itu memang bekerja. Pekerjaan paruh waktu yang selalu mendapat pemakluman bahwa hasil kerjanya tidak mungkin cukup untuk menghidupi anak dan istri-

nya. Karena alasan itu, si anak lelaki ini merasa berhak untuk terus menadahkan tangan kepada orang tuanya.

Akan tetapi, meskipun selalu menjadi beban, ia tidak pernah merasa perlu berterima kasih. Ia justru lebih sering mengumpat karena menganggap orang tuanya tidak pernah memberikan uang yang cukup.

Tidak pernah cukup bukan lantaran uang bulanannya berkurang, tetapi biaya hidup manusia memang semakin hari akan semakin bertambah. Terlebih setelah memiliki anak. Anak ini akan tumbuh membutuhkan biaya, mulai untuk membeli popok, susu, mainan, kemudian sekolah. Kebutuhan yang terus tumbuh mustahil akan tertutup oleh biaya yang datar. Seharusnya ia menyadari itu, lalu bergerak memperjuangkan masa depannya sendiri.

Namun, anak lelaki ini justru meletakkan semua tanggung jawabnya kepada orang tua. Meskipun orang tuanya mengeluh susah, ia seperti telah kehilangan hati untuk berempati dengan kesusahan orang lain, kendati itu orang tuanya sendiri. Ia selalu merasa sebagai korban, yang paling menderita sedunia, dan menuduh orang tuanya tidak bertanggung jawab sehingga tega memberi kesusahan kepada anak-anaknya. Karena selalu merasa menjadi korban, kata-katanya sering kali kasar.

Ada dua cara untuk bisa mendapatkan uang orang tuanya. Pertama, dengan kata-kata kasar atau membuat syok mental kepada ibunya dengan masalah-masalah yang mau tidak mau harus diselesaikan dengan uang orang tuanya. Kedua, dengan sikap yang superbaik, yang mengesani dirinya sudah berubah,

sehingga orang tuanya bisa terhanyut dan terlena. Kalau sudah begitu mudah sekali mengambil hati orang tuanya untuk memberikan semua-mua yang dia minta.

Kadang, saat merasa sangat keterlaluan, sang ibu berkata, "Jadi anak kok kelewat batas, sih. Apa nggak kasihan sama orang tua? Seharusnya ya berubah."

> Padahal, seseorang tidak mungkin berubah hanya dengan bujukan dan nasihat orang lain, bila dalam hatinya tidak ada kesadaran dan usaha sendiri untuk berubah.

Sang ibu memang boleh berharap anaknya berubah, tetapi rasanya mustahil bila dia sendiri masih menggunakan cara yang sama untuk menghadapi kasus-kasus serupa. Sering kali kita berharap orang lain berubah terlebih dahulu supaya hidup kita berubah. Padahal, bila orang lain itu sudah merasa di zona nyaman dengan terus menjadi beban, mengapa harus berubah? Seharusnya, kitalah yang berubah untuk mengubah perlakuan orang lain terhadap kita. Seandainya saja, ibu itu bisa mengubah diri, mengubah cara menghadapi anak lelakinya, barangkali kehidupan mereka pun akan berubah. Seperti halnya air, mustahil tidak akan berbelok bila di depannya ada batu besar yang berdiri. Mustahil anak lelakinya tidak akan

berbelok mencari jalannya sendiri, bila sang ibu berdiri bagai batu yang keras dan berhenti menyuapi kemalasan anak lelakinya.

Keputusan Tanpa Tanggung Jawab

"Setiap keputusan pasti disertai risiko yang harus ditanggung. Orang-orang yang tidak berani menanggung risiko, akan berdiri ragu-ragu saat membuat keputusan."

MENGAMBIL KEPUTUSAN MEMANG bukan hal yang mudah bagi sebagian orang. Akan menjadi semakin sulit bila rasa percaya dirinya tipis. Mereka mudah cemas, ragu-ragu, dan khawatir bila keputusan yang diambilnya akan menyulitkan diri sendiri ataupun orang lain.

Orang-orang yang sulit mengambil keputusan sendiri biasanya akan melibatkan orang lain. Entah untuk sekadar memberikan pandangan ataupun meminta orang lain membantu memutuskan masalahnya. Namun begitu, tidak semua orang yang mengandalkan pendapat orang lain pastilah pribadi yang tidak bisa mengambil keputusan sendiri.

Hubungan demokratis dalam sebuah komunitas, keluarga, atau organisasi, sangat mementingkan pertimbangan pendapat orang saat mengambil keputusan bersama.

Pendapat orang lain memang bisa memengaruhi keputusan seseorang. Karenanya, terkadang ada orang-orang yang memanfaatkan pendapat tersebut untuk menegaskan keputusannya (yang egois). Maksudnya, orang tersebut sebenarnya sudah mengambil keputusan dalam hatinya. Hanya saja ia butuh pendapat orang lain untuk mendukung keputusannya tersebut.

Mengapa begitu? Sebab dukungan dari orang lain akan menegaskan bahwa keputusannya tepat. Maka jika terjadi apa-apa, pendapat tersebut dapat menjadi tameng dari rasa bersalah yang seharusnya ia rasakan. Bahkan mungkin saja ia akan melimpahkan tanggung jawabnya kepada orang tersebut.

Misalnya, saat seseorang merasa tidak lagi mencintai pasangannya dan diam-diam menaruh suka pada orang lain. Dalam hati, ia telah memutuskan untuk mengakhiri hubungannya. Tentu ini terkesan sadis. Maka untuk menghapus perasaan bersalahnya, ia berpura-pura meminta pendapat orang lain yang ia giring untuk senada dengan kata hatinya. Dengan begitu, ia tidak perlu merasa bersalah karena keputusannya dianggap hasil dari pendapat orang lain.

Ada juga orang-orang yang selalu meminta pendapat orang lain untuk memutuskan masalah dalam hidupnya, tetapi setelah itu menyalahkan orang tersebut saat mengalami hal buruk.

"Gara-gara mengikuti pendapatmu, hubunganku semakin berantakan.", "Saudaraku justru jadi parah setelah mengikuti pendapatmu berobat ke tabib itu!", "Coba aku tidak mendengarkan ucapanmu, hidupku pasti jauh lebih baik." Misalnya ketika ia meminta solusi, tetapi hasilnya tidak memuaskan. Bukannya mengoreksi diri sendiri, ia justru menyalahkan orang lain.

Orang-orang seperti itu akan sulit mengakui kesalahan dirinya sendiri. Mereka hanya ingin enaknya saja—tidak mau bersusah payah mencari solusi sendiri—tetapi setelah terjadi hal buruk atas solusi orang lain mereka pun tidak mau bertanggung jawab.

Ada baiknya kita menghindari orang jenis ini. Termasuk orang-orang yang hobi memutarbalikkan fakta dengan cara memelintir ucapan kita untuk lari dari tanggung jawab.

"Mbak Tika nggak setuju loh ketua RT-nya perempuan," padahal Mbak Tika ini tidak berkata demikian. Ia hanya mengangguk sebagai respons standar dari opini negatif yang diucapkan seseorang. Namun, anggukan yang bernada netral tersebut justru dimaknai sebagai bentuk keberpihakan atas opini negatif tersebut. Seakan-akan Mbak Tikalah yang beropini, padahal seseorang itulah yang tidak punya nyali untuk mengambil aksi sendiri.

Aku Memang Seperti Ini

"Seseorang yang egois, akan memaksa orang lain menerima dirinya apa adanya, karena mereka tidak mau mengubah diri."

BERANGKAT DARI KESADARAN akan perbedaan manusia, tumbuhlah toleransi untuk menghargai satu sama lain. Termasuk dalam hal berpendapat. Akan tetapi, terkadang kita tidak bisa mengelak terjadinya perselisihan akibat perbedaan. Alih-alih menyadari kemungkinan adanya salah paham, kita justru memaksakan orang lain berubah supaya menjadii bagian dari kubu kita.

Seseorang yang berusaha mengubah orang lain, artinya tidak bisa menerima keunikan yang berbeda-beda. Itu sebenarnya wajar. Bahkan dalam sebuah hubungan, perbedaan yang amat mencolok musti dicari jalan tengahnya supaya tetap bisa berjalan beriringan. Bagaimana caranya? Ya, dengan mengubah diri. Menyesuaikan kondisi.

Namun, beradaptasi tentunya tidak mudah. Ada kalanya istilah adaptasi menjadi hilang dan muncullah anggapan bahwa kita tidak bisa menerima orang tersebut apa adanya. Sehingga seseorang tersebut bisa saja berkata, "Aku memang seperti ini adanya. Terserah kamu mau terima atau tidak."

Sekilas, ucapan tersebut memang mengesani pihak yang diajaknya bicara sudah bersikap negatif. Tidak bisa menerima apa adanya orang lain. Apalagi bila diaplikasikan dalam kontes yang mendukung. Misalnya dalam sebuah hubungan, kalimat tersebut bisa saja diucapkan saat seseorang diputuskan kekasihnya setelah diketahui berasal dari keluarga miskin.

Setiap orang memiliki kepribadian yang unik. Keunikan itulah yang mereka bawa saat berinteraksi sebagai manusia sosial. Keunikan yang menegaskan bahwa setiap pribadi itu berbeda. Manusia satu dengan yang lainnya tidak mungkin sama, sekalipun mereka seseorang yang kembar identik.

"Ya, aku memang seperti ini adanya." Keadaannya memang miskin, lalu mau apa? Bila tidak bisa menerima keadan tersebut ya silakan. Artinya seseorang itu memandang manusia hanya berdasarkan hartanya.

Namun, akan lain halnya bila ucapan tersebut berada dalam konteks yang berbeda. Misalnya, pada sepasang kekasih yang tengah berkompromi untuk mencari jalan tengah dari kasus: si lelaki memiliki temperamen suka marah, tetapi si perempuan memiliki asma yang akan kambuh bila mende-

ngar orang marah-marah. Lalu, sebaiknya bagaimanakah cara mengatasi kondisi tersebut bila ingin tetap bersama?

Tiba-tiba si lelaki berkata, "Aku memang seperti ini. Terserah mau terima atau tidak."

Terkesan sangat egois bukan? Ia seakan-akan tidak memiliki empati, dan tidak mau tahu masalah orang lain. Tanpa mengatakannya, ucapan tersebut sudah menegaskan bahwa si perempuan harus memahami dan menerima kondisi si lelaki. Bila sudah begitu, usaha untuk mengubah diri demi jalan tengah menuju tujuan yang sama akan mustahil berhasil.

Di Belakang Kita Bukan Latar Belakang Orang Lain

"Latar belakang seseorang akan membentuk manusia yang berbeda. Menjadi tidak adil rasanya bila kita menuntut orang lain berdiri di atas latar belakang yang tidak pernah mereka miliki."

SAAT RASA MEMILIKI begitu besar, kita seakan-akan berhak menguasai seseorang yang disebut pasangan. Padahal kekuasaan tersebut sering kali membuat kita lupa bahwa ia adalah pribadi yang utuh yang berhak atas dirinya sendiri. Sementara hasrat menguasai akan membawa kita pada sikap memaksakan kehendak.

Misalnya, saat sang istri menuntut suaminya mudah membuka diri, harus mengatakan semua isi kepalanya, dan harus selalu ada untuk berbagi cerita. Ia memaksakan keinginan tersebut lantaran bercermin pada orang tuanya yang sangat terbuka. Semua masalah dibahas dan diatasi bersama. Sementara hubungannya dengan sang suami, berkebalikan 100 persen. Karenanya ia selalu mengkritik sifat suaminya yang tertutup.

Tuntutan yang demikian tentu saja sangat egois. Sang istri memaksakan pasangannya menjadi apa yang ia mau. Se-

mentara si suami punya latar belakang yang berbeda. Ia berada dalam pengasuhan orang tua dengan budaya patriarki yang kuat. Maka sang suami pun bercermin kepada orang tuanya yang selalu menomorsatukan laki-laki. Perbedaan tersebut tentu saja akan sulit disatukan, karena keduanya memiliki konsep kebenaran yang berbeda. Hanya dengan memaklumi dan saling menghargai, hubungan mereka akan berjalan dengan baik.

Begitu pun ketika sang istri senang sekali menerima tamu. Ia menjamu tamu layaknya raja. Menghormati sang tamu dengan sebaik-baik yang ia mampu, karena ia berprinsip bahwa tamu adalah pembawa rezeki. Sementara suaminya berkebalikan. Ia tidak suka dengan tamu yang datang bergilir. Ia merasa terusik, dan menganggap jamuan yang diberikan istrinya akan menjadi pemborosan.

Kedua pendapat dari masing-masing pasangan memang benar. Sehingga akan sulit rasanya memperdebatkan perbedaan yang memiliki landasan prinsip yang sama-sama kuat.

Mengapa hal demikian harus diperdebatkan? Bukankah di belakang kita tidak harus ada latar belakang orang lain?

> Kita tidak akan benar-benar tahu masa lalu orang lain, yang tidak ada kita di dalamnya.

Bahkan, sekalipun kita ada dalam masa lalu itu, bukan jaminan untuk dapat merasa paling memahami orang lain. Karena dalam hidup seseorang, ada hal-hal mendasar yang menjadi rahasia dan tetap misteri bagi orang lain, tetapi berpengaruh kuat pada hidupnya.

Hanya kesadaran untuk saling menghargailah yang dapat menjadi pintu menuju lorong masa depan yang sama. Sadarilah bahwa setiap dari kita memiliki latar belakang yang berbeda. Kita boleh satu jurusan di universitas, tetapi latar belakang bacaan kita bisa saja berbeda. Ditambah adanya latar belakang budaya, orang tua, pola asuh, tradisi, dll. yang memengaruhi perbedaan tersebut. Karenanya, jangan memaksakan diri mengubah pasangan, karena itu akan menyakiti salah satu pihak.

Orang-Orang yang Suka Berjanji Lebih Mudah Mengingkari

"Bila seseorang tidak suka berutang, mereka akan segan untuk membuat orang lain berharap pada janjinya."

MEMBUAT JANJI SANGATLAH gampang, tetapi untuk menepatinya terkadang butuh perjuangan. Sementara orang-orang yang menyepelekan janji, mungkin saja tidak akan berjuang untuk menepatinya. Mereka menganggap, janji hanyalah ucapan biasa yang tidak begitu penting untuk ditepati. Karenanya, ada orang-orang yang dengan mudahnya membatalkan janji tersebut di hari H, atau bahkan tidak memberi tahu pihak yang terlibat bila tidak bisa menepati.

Orang yang ingkar pada janjinya termasuk tipe munafik. Namun, sayangnya orang-orang munafik bisa saja memutar situasi sehingga kesalahan seakan-akan ada pada diri orang lain. Mereka akan berkata bahwa kita terlalu sensitif menanggapi ucapannya, padahal mereka hanya bercanda. Lalu kita yang perasa akan memikirkan ucapan tersebut dan mengakui bahwa mungkin saja kitalah yang memang berlebihan.

Padahal, tidak menepati janji bisa saja merugikan orang lain, baik waktu, tenaga, bahkan materiel.

Seorang suami yang berjanji akan pulang lebih cepat di hari jadi pernikahan, membuat sang istri sibuk di dapur untuk memasak makanan kenangan. Sang istri juga memesan camilan, kue tar, menghias rumah, berdandan, dan telah menunggunya di meja makan. Namun, setelah semua dilakukan, sang suami ternyata melupakan janjinya.

Bagaimana perasaan sang istri? Tentu saja kecewa. Ia telah mengorbankan waktu dan tenaganya. Barangkali suaminya tidak tahu jika untuk memasak semua itu membutuhkan perjuangan.

Dari kebiasaan menyepelekan janji kecil di lingkup keluarga, orang jenis ini juga akan sulit dipercaya di luar rumah. Ia bisa saja reservasi meja di restoran lalu membatalkannya mendadak, memesan taksi online tetapi tidak datang di titik temu, janji mengirim fail pukul 12 bisa saja terlambat sampai malam, dan lain sebagainya. Dari janji yang diingkari tersebut, bisa dibayangkan apa yang mungkin dialami oleh orang-orang yang terlibat?

Restoran bisa saja mengalami kerugian akibat pesanan yang sudah telanjur dibuat. Hotel yang sedang dicari banyak orang menjadi kehilangan keuntungan satu malamnya akibat pembatalan, fail yang terlambat bisa saja menimbulkan masalah besar.

Kita tidak pernah tahu betapa sulitnya orang-orang yang berusaha menepati janjinya dengan kita. Mengapa kita bisa dengan mudahnya membatalkan janji?

Aku pernah menjahitkan kain untuk rencana pergi ke pernikahan teman. Penjahit tersebut mengiyakan bisa selesai seminggu sebelum resepsi. Aku percaya saja, dan datang dua hari sebelum resepsi. Dan ternyata, gaunku belum selesai. Masih dalam proses pemotongan.

"Maaf, Mbak. Soalnya kemarin saya sakit."

Alasan demikian tentu saja sulit diterima dengan lapang dada. Mengapa tidak memberi kabar lebih awal?

Aku tahu jika berhadapan dengan orang seperti ini tidak akan baik, maka aku langsung mengambil kain yang dalam proses pengerjaan tersebut. Sang penjahit memang meminta waktu sehari lagi dan berkali-kali minta maaf. Namun, itu tidak menyelesaikan masalah dan mengobati kekesalanku.

Aku pergi setelah membayar lunas jahitan yang tidak selesai tersebut.

"Sudah Mbak, tidak usah dibayar," katanya.

Namun, aku tetap membayarnya. Aku memang tidak berniat membayar tenaga penjahit tersebut, hanya saja aku tidak sudi menelan uang yang ia kira dapat mengobati rasa kecewa-

ku. Untunglah, zaman sekarang restoran dan hotel menerapkan uang muka untuk pemesanan. Ini akan membuat orang yang tidak tepat janji akan lebih berhati-hati bila tidak ingin rugi.

Ketika Kita Sulit Berkembang

"Seekor kupu-kupu tidak akan leluasa terbang jika hidupnya di dalam stoples kaca. Kupu-kupu itu harus bisa lepas supaya sayapnya tumbuh makin tangguh saat mengelilingi dunia. Begitu pun kita yang harus membebaskan diri dari belenggu bila tidak ingin menjadi katak dalam tempurung yang mengira dunia hanya sebesar tempat tinggalnya."

SALAH SATU TUGAS seorang ibu ialah memantau tumbuh kembang bayinya. Namun, setelah kita dewasa, tugas mengembangkan diri telah menjadi tanggung jawab sendiri. Meskipun, tidak dimungkiri bahwa lingkungan keluarga dan orang-orang terdekatlah yang akan menyumbang pengaruh paling besar dalam proses kita berkembang. Karenanya, ketika kita salah memilih teman dekat, bukan tidak mungkin perkembangan diri kita akan terhambat.

Aku merasa demikian saat menjalin hubungan dengan seseorang yang sangat posesif. Dalam diriku, seperti ada tembok-tembok pembatas yang menghalangiku keluar dari sana. Aku seakan terperangkap hanya berdua saja dengannya. Menjalani hari-hari yang sama, yang pada akhirnya membuatku muak.

Awalnya, aku merasa mampu untuk membawanya keluar dari dunia yang penuh batas. Namun, nyatanya sekap itu terlalu kuat. Justru akulah yang terseret makin jauh dalam kehidupannya yang suram. Aku tidak boleh memiliki banyak teman, tidak boleh berorganisasi, tidak boleh ini, tidak boleh itu.

Dalam pergaulan yang sempit, seseorang akan kesulitan untuk berkembang. Padahal, dari orang-orang yang berhubungan dengan kitalah, kita akan mendapatkan material untuk membangun diri. Dari membangun diri, kita dapat melebarkan sayap untuk terbang menjelajahi dunia. Aku, pada masa itu tentu saja sama sekali tidak berpikir untuk mengembangkan diri. Hidupku penuh dengan urusan-urusan sepele yang kerap dianggap masalah besar dan membuatnya marah.

Ia tidak bisa menerima hal-hal baik yang menghampiriku, jika itu bukan atas usahanya. Karenanya, saat nilai IPK-ku lumayan bagus, ia pun berkata dengan sinis. "Senang ya, nilaimu bagus sendirian. Sedangkan aku sibuk mikirin kamu sampai nggak bisa belajar."

Cara berpikirnya selalu menyudutkanku, memvonis aku egois, dan tidak mau berpikir positif untuk menjadikan kebaikan yang kudapatkan sebagai semangat memperbaiki diri. Ketika aku sudah berlari jauh, ia akan menarikku kembali ke belakang. Itu tentu saja melelahkan dan membuatku menyerah.

Pencuri Rasa Percaya Diri

"Masa kecil kita memang tidak bisa diulang untuk membangun percaya diri yang tangguh sejak dini, tetapi kita masih bisa membangun hubungan yang sehat supaya rasa percaya diri yang sempat tumbuh tidak patah dan mati."

Saat melihat kesuksesan orang lain, idealnya kita akan terpacu untuk mengikuti jejaknya. Namun, di banyak kasus, ada juga orang yang justru merasa ciut dan kecil, lalu mundur dari mimpi yang selama ini dirawatnya.

Melihat orang sukses tanpa kesiapan hati memang hanya akan memunculkan iri dan juga perasaan minder.

"Tidak mungkin aku bisa seperti dia. Siapalah aku?"

Apa yang memengaruhi rasa percaya diri seseorang?

Pertama, lingkungan keluarga. Anak yang lebih banyak mendapat cinta dan dihargai oleh kedua orang tuanya akan

Bila seseorang yang berdiri di sampingku tidak bisa bertahan dengan caraku berkembang, maka bukan pilihanku untuk tetap tinggal.

Aku melangkahkan kaki menuju masa depan dengan menata ulang pola hidupku. Aku yang dulu hidup dalam tembok-tembok imajinasi miliknya, kini membangun tembok tinggi yang menjadi batas supaya masa lalu itu tidak mengganggu.

tumbuh menjadi anak yang percaya diri. Berbeda dengan anak yang kerap disalahkan, dikritik, dan dibatasi. Mereka akan tumbuh menjadi pribadi yang ragu-ragu, takut salah, dan tidak bisa mengambil keputusan karena tidak percaya pada dirinya sendiri.

Kedua, interaksi sosial. Kita tidak bisa hidup tanpa orang lain. Karenanya kita hidup saling berinteraksi dengan yang lainnya. Namun, bila interaksi ini buruk, maka seseorang bisa saja menciut dan kehilangan rasa percaya dirinya. Misalnya saja bila mereka menerima perundungan, baik verbal maupun mental. Sementara mereka yang beruntung menjalani hubungan dengan orang-orang yang penuh cinta dan saling mendukung, akan semakin percaya diri dan merasa berharga.

Ketiga, hubungan percintaan. Hubungan ini berpengaruh besar terhadap rasa percaya diri seseorang. Sebab, orang-orang terdekatlah yang terkadang dapat menguatkan atau mematahkan. Karenanya saat kita berada dalam hubungan percintaan yang baik, rasa percaya diri bisa meningkat. Namun, bila kita kerap dipatahkan, direndahkan, dan dikendalikan oleh pasangan, maka rasa percaya diri itu pun perlahan-lahan akan terkikis.

Mungkin masih banyak lagi yang lainnya, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Karena itu, agar rasa percaya diri kita tidak dicuri oleh hal hal yang dapat mengambilnya, berhati-hatilah dalam bergaul.

Tabel Bercermin

Coba tanyakan pada dirimu, adakah perasaan ingin mengubah seseorang itu masih ada? Sementara mengubah diri sendiri begitu sulit. Apa yang membuatmu bersikeras ingin menjadi montir bagi hidup orang lain?

"Sangat mudah untuk membenci dan sangatlah susah untuk mencintai. Begitulah skema cara segala sesuatunya bekerja. Semua hal yang baik sulit untuk dicapai; dan hal-hal yang buruk sangat mudah untuk didapat."

(Konfusius)


BAB 4
CARA MENGHADAPI DUNIA
YANG TAK SELALU RAMAH

"Bila kita tidak keras pada dunia, dunia yang akan keras kepada kita."

Anonim

DUNIA INI IBARAT belantara yang luas, meskipun indah tetapi di dalamnya ada hewan-hewan buas yang saling mengancam. Entah untuk bertahan hidup, atau sekadar hidupnya memang sebagai ancaman bagi yang lainnya. Tidak semua dari kita bisa bertahan hidup dengan ancaman yang mengusik rasa damai, seperti kita dilepas di antara buasnya hidup di hutan belantara. Seorang petualang, mungkin akan memandang hidup ini sebagai perjalanan yang menyenangkan. Namun, seseorang dengan kacamata yang berbeda bisa jadi memandang dunia ini serupa hutan angker, yang sama sekali tidak ramah bagi orang-orang yang lemah.



Apakah Kesengsaraan Harus Diadu?

"Hidupku bagaikan sebuah film panjang yang tidak diedit. Membosankan dan memuakkan. Di lain pihak, kehidupan orang lain bagaikan trailer film hasil editan. Segalanya terlihat keren."

Jeong Moon Jeong

KEMAJUAN TEKNOLOGI MEMUDAHKAN banyak hal dalam hidup kita. Saat membuka Google, apa saja yang ingin kita ketahui akan muncul di sana. Dengan panduan Google Map, kita bisa menuju ke mana saja. Melalui media sosial, jarak dan waktu tidak menjadi soal untuk berkomunikasi dengan orang lain. Bahkan, menemukan kembali teman-teman lama saja bisa terjadi.

Kemudahan-kemudahan itu memang bagus, tetapi ada kalanya mengapa kita bisa bersusah hati karenanya? Misalnya saat memandangi lini masa yang berisi foto-foto liburan teman, sementara kita tidak mampu pergi ke mana-mana. Juga saat *stalking* mantan kekasih yang hidupnya tampak lebih bahagia dari kita, teman-teman yang bisa ngopi di kafe sementara kita sibuk dengan urusan domestik, melihat orang lain bisa makan enak sedangkan kita tak mampu membelinya, atau saat melihat unggahan kemesraan seseorang dengan pa-

sangannya, sementara hubungan kita selalu *complicated*. Semua itu, adakalanya membuat hati kita merasa iri, lalu merasa bersusah hati karenanya.

Orang-orang yang mudah tercemar perasaannya oleh hal-hal yang dilihat dari media sosial, akan menggiringnya pada kondisi yang lebih buruk. Mereka akan menjadi sering frustrasi, merasa kesepian, merasa paling menderita, tiba-tiba membenci, marah tanpa sebab yang pasti, sering mengasihani diri sendiri, hingga kehilangan empati pada orang lain.

Kondisi buruk itu, selain menyakiti diri sendiri juga tanpa kita sadari akan menyakiti orang lain. Misalnya ketika mendengar cerita seorang teman yang sedang tertimpa musibah, respons kita menjadi tidak menyenangkan.

"Halah, rumahmu kan banyak. Terbakar satu, masih ada yang lainnya, kan? Lihat aku, bahkan satu saja tidak punya." Mereka kemudian sibuk membandingkan, adu kesengsaraan, dan seakan-akan tidak mau untuk memahami situasi buruk yang tengah dialami orang lain.

Karena fokus pada kesengsaraan diri sendiri, seseorang bisa saja menjadi sangat egois. Padahal, apa yang tampak pada orang lain, selalu ada yang tidak bisa kita lihat. Terlebih dalam dunia maya.

Ada banyak orang yang hanya mengunggah kesedihannya sekian persen, supaya hidupnya tampak bahagia. Ada orang-orang yang tekun memfilter aktivitasnya supaya mencitrakan apa yang mereka inginkan. Dan tentu saja semua itu bukan hidup yang sebenarnya. Sementara kesedihan kita, rasa susah hati kita, perasaan iri kita, nyata. Mengapa pandangan kita yang seperti itu harus dipertahankan? Jika kebahagiaan kita tidak terletak pada tangan mereka? Mengapa kita harus bersedih karena mereka?

Mulai sekarang, cobalah untuk selalu memberi jarak saat menilai orang lain. Bila kita menangkap status teman yang menyombongkan diri karena sebuah keberhasilan, janganlah kita iri atau merasa rendah diri. Berpikirkah kemungkinan lain yang cukup jahat, misalnya, bisa saja mereka ternyata tidak bahagia dalam hidupnya sehingga membutuhkan pengakuan dari dunia maya tentang keberhasilannya.

Kau Hanya Tidak Pernah Berusaha Memahami

"Kita bisa saja berada di tempat yang sama, tetapi mengalami pengalaman yang berbeda. Hanya dengan berusaha memahami, kita akan dapat merasakan kondisi orang lain."

SAAT MENGAMATI MEDIA sosial di malam Minggu, kita akan menemukan status-status orang, yang bila dikelompokkan dalam keranjang imajiner, bisa menjadi dua kubu: orang yang tidak peduli akan malam Minggu dan orang-orang yang menganggap malam Minggu sebagai sesuatu yang spesial.

Keduanya tidak ada yang salah. Setiap orang berhak dihargai atas pilihannya. Namun, sayangnya kita kerap menemui kasus di mana kedua kubu saling menjatuhkan.

"Dasar bucin! Nggak malam Mingguan saja sudah merana."

Pernahkah Anda menjadi korban olok-olok tersebut?

Rasanya pasti tidak nyaman, jika apa yang kita anggap berharga kemudian menjadi bahan ledekan orang lain. Terlebih membuat kita mendapat stempel negatif.

Padahal apa yang salah dengan malam Minggu?

Malam Minggu bisa menjadi kebahagiaan banyak orang, yang tentunya sangat dinanti-nanti. Seorang ibu yang setiap hari 'bertegangan tinggi' saat mengajari anaknya sekolah daring, tentu bisa bernapas lega di Sabtu malam. Mereka yang kantornya libur, bisa *quality time* bersama keluarga dengan perasaan tenang. Pedagang, pengemudi *online*, *guide*, kerap menanti-nanti penghujung minggu karena di hari itulah mereka berpeluang mendapat rezeki lebih banyak. Bahkan bagi seorang anak, malam Minggu bisa saja menjadi hari yang paling berharga, karena mungkin di satu hari dalam seminggu itu, ia bisa bertemu ayahnya yang tugas di luar kota.

Ada banyak alasan untuk seseorang menganggap apa yang dianggap orang lain sepele justru menjadi sesuatu yang berharga. Orang menganggap malam Minggu sebagai malam spesial, seharusnya bukan menjadi urusan siapa pun untuk menghakimi mereka. Justru ketika ada orang yang dengan gaya sok dewasa berkata, "Malam Mingguan segala, kayak ABG saja!"

Kita bisa balik menjawab, "Luasan dikit deh, mainnya. Coba keluar rumah. Perhatikan orang-orang di sekitar Anda. Apakah seorang nenek yang menanti cucunya berkunjung di akhir pekan termasuk gaya ABG?"

Orang yang menganggap malam Minggu sebagai malam 'dosa' karena identik akan foya-foya, kencan, dan hal yang hanya berbau cinta-cintaan, mestinya justru dipertanyakan pergaulannya.

Reward untuk Diri Sendiri

"Hargai usaha Anda, hargai diri Anda. Penghargaan kepada diri sendiri akan membawa Anda menuju disiplin diri."

Tung Dasem Waringin

NADIA MEREBAHKAN TUBUHNYA di atas tempat tidur. Tanpa terasa matanya basah. Ia masih mengenakan pakaian kerja yang seharian melekat di badan, sebab sepulang dari kantor langsung menuju kamar.

Seharusnya, dalam angan-angannya, ia sedang berada di supermarket untuk membeli kebutuhan rumah yang sudah habis-habisan. Juga sempat terlintas dalam pikirannya untuk pergi ke salon atau mengunjungi toko sepatu. Namun, pada akhirnya di setiap awal bulan, ia hanya akan pulang ke rumah lebih awal—meringkuk di atas kasur sambil merasakan dadanya yang bergemuruh saat kembali membaca pesan dari suaminya:

"Habis gajian pasti kamu langsung pergi-pergi, belanja-belanja, foya-foya, nggak bisa banget pegang duit."

Nadia begitu sedih mendapati kenyataan bahwa pada setiap awal bulan, ia akan terus menerima alarm intimidatif ter-

Seseorang bisa dengan mudah memandang remeh orang lain hanya karena tidak mengalami pengalaman yang sama. Namun, orang bijak tidak akan terburu menjatuhkan praduga dan melemparkan kecaman pada seseorang yang dikenal sebatas permukaan.

sebut. Tuduhan yang tidak masuk akal baginya, sebab kenyataannya ia bahkan hampir tidak pernah menyisakan gajinya untuk keperluan pribadi yang bersifat foya-foya. Lalu untuk apa sebenarnya ia bekerja, jika kebebasan finansialnya direnggut paksa oleh suami yang suka mengatur.

Padahal, ia bekerja untuk membantu meringankan biaya hidup rumah tangga, yang umumnya ditanggung oleh kepala keluarga. Juga supaya apa-apa yang menjadi kebutuhan pribadinya, bisa dipenuhi tanpa membebani sang suami. Salahkah prinsip hidupnya? Mengapa pengorbanannya, justru membuat ia bagai bekerja tanpa berhak atas upahnya.

Dalam isak tangisnya di atas kasur, Nadia teringat percakapannya beberapa hari lalu dengan sang suami. "Mas, kalau aku gajian nanti, aku beli sepatu ya. Udah nggak nyaman banget yang lama."

"Belum juga punya duit, sudah banyak rencana."

Selalu seperti itu. Ia tidak boleh punya rencana, tujuan, angan-angan, bahkan harapan. Ia dipaksa hidup seperti ikan mabuk, yang harus mengikuti arus air sang suami. Namun, sialnya, saat gajian tiba, air itu seperti dicekal ke arah berbeda yang membuat Nadia kehabisan napas dan megap-megap.

Gambaran kehidupan rumah tangga Nadia, meskipun hanya fiktif, tampak begitu suram dan menyedihkan, bukan? Namun, kisah tersebut bisa saja terjadi dalam kehidupan nyata. Praktik emansipasi yang diharap mampu menyejajarkan posisi perempuan dan laki-laki di ranah pekerjaan, faktanya

terkadang justru dimanfaatkan oleh oknum suami untuk 'hidup enak' tanpa bekerja, karena istrinya mandiri.

Tidak dapat dimungkiri, bagi seorang pekerja, tanggal-tanggal gajian adalah yang paling membahagiakan untuk dinanti. Meskipun mungkin, gaji yang didapat tersebut hanya tinggal lewat untuk bayar utang, membayar cicilan, diserahkan pada orang tua, istri, atau untuk kiriman anak-anak yang sedang sekolah di luar kota. Akan tetapi, tentunya ada kepuasan tersendiri menerima hasil jerih payah sebulan yang berakhir penuh manfaat, bukan?

Ya, kepuasan, yang mewujud rasa bahagia karena bermanfaat dan berarti bagi orang lain. Bukankah itu yang penting untuk dapat membangkitkan semangat seorang pekerja untuk memulai kembali hari-hari selanjutnya menuju tanggal gajian bulan depan?

Coba rasakan kehangatannya, saat memberikan hasil kerja kita kepada orang-orang tercinta, yang diterima dengan mata bersinar. Bukankah, kita pun bahagia, bila dengan hasil keringat sendiri akan membuat cicilan kendaraan hampir lunas? Bukankah hati kita akan menghangat, bila mengirim uang pada orang tua dibalas dengan ucapan terima kasih dan doa-doa yang panjang? Dan lebih membahagiakan lagi, bila hasil jerih payah kita dapat bersisa untuk memberi *reward* pada diri sendiri.

Namun, bayangkan apa yang terjadi pada Nadia! Jangankan memberi *reward* untuk diri sendiri, kerja kerasnya saja seakan tidak dihargai oleh sang suami. Justru, di tanggal-tanggal yang paling dinanti pekerja lain, itulah tanggal yang paling

menusuk dalam hidup Nadia. Ia seperti robot penghasil uang yang bekerja tanpa tujuan. Sebab semua tujuan hidupnya disetir oleh sang suami. Hingga setiap harinya, ia hanya berpikir untuk berhenti, berhenti, dan berhenti. Mengapa ia tidak berhenti bekerja saja?

Memang gampang menyarankan demikian. Namun, coba perhatikan sekitarmu. Bukankah kita tidak akan pernah benar-benar tahu, alasan seorang perempuan yang sudah bersuami tetap mempertahankan pekerjaannya? Demikian pula Nadia, yang mungkin hanya punya pilihan untuk bertahan, mempertahankan pekerjaannya dan mempertahankan perkawinannya. Meskipun sebenarnya, sangat boleh jika ia menyerah dan meninggalkan hubungan yang tidak sehat itu.

Sejatinya, seseorang akan mampu menghargai orang lain dengan tulus, hanya setelah ia selesai dengan urusan menghargai diri sendiri.

Bagaimana seorang pekerja menghargai dirinya sendiri?

Jangan zalim. Tubuh kita bukanlah robot penghasil uang. Istirahatkan bila sinyal lelah sudah datang. Bukankah, kita hanya punya tubuh satu-satunya yang bisa diandalkan? Bila tubuh ini mogok kerja karena merasa dizalimi, kepada siapa kita bersandar, sementara semua orang sibuk menghindar?

Sekali waktu, beri *reward* pada tubuh kita. Tidak perlu yang berlebihan sampai biayanya menghabiskan satu kali gaji. Secukupnya saja, selama itu sudah membuat diri bahagia. Misalnya pijat ketika tubuh terasa sangat lelah. Membeli sepatu baru ketika bonus tahunan turun. Atau sekadar pergi ke kafe, menikmati secangkir kopi bersama teman-teman usai menerima gaji. Setiap orang punya standar penghargaan sendiri pada dirinya. Begitu pula kita. Dan, kita berhak untuk melawan bila tidak mendapat kebebasan untuk menyelamatkan kejiwaan sendiri.

Ingatkah Kau tentang Pengendalian Diri dalam Pelajaran PPKN?

"Kita tidak pernah tahu, kapan ilmu yang kita pelajari akan bermanfaat dan digunakan dengan tepat. Tugas kita hanyalah terus menuntut ilmu."

"AKU TIDAK BETUL-BETUL marah. Bukankah manusiawi bertindak spontanitas?"

Begitu kata lelaki yang baru saja menghardik anaknya hanya karena hal sepele. Ia bilang, sikap emosionalnya tidak lahir dari hati. Bukan pula karena membenci anaknya sendiri.

"Hanya spontanitas. Refleks. Tidak lebih dari itu."

Bagi orang-orang tertentu, alasan tersebut kerap dijadikan pembenaran bagi tindakan yang seharusnya tidak dilakukan. Berawal dari pembenaran hal-hal kecil yang dianggap lumrah, di lain hari ia akan kembali berdalih dengan alasan sama untuk kasus yang berbeda.

"Aku tidak sengaja memukulnya. Dia sangat nakal sehingga wajar bila aku emosional."

Bila tidak ada yang mematahkan pendapat itu, ia tidak akan bisa dihentikan. Di lain waktu bisa saja ia tidak akan me-

rasa bersalah saat melakukan KDRT, kekerasan seksual, perundungan, bahkan pembunuhan. Ia akan menghimpun dukungan bahwa sangat manusiawi bila seseorang kehilangan kendali.

Padahal kehilangan kendali tidak akan terjadi bila kita tahu kapan waktu yang tepat untuk menarik rem berhenti.

Rem berhenti bisa digunakan dengan tepat bila seseorang dapat menguasai kondisi jalan. Namun, bila kita adalah pengemudi yang payah, pantaskah diberi pemakluman saat melanggar lalu lintas? Tentu saja tidak, pelanggaran tetaplah pelanggaran dan tidak bisa dibenarkan dengan alasan "refleks", "tidak sengaja", dll.

Begitu pun dalam kehidupan sehari-hari. Kita harus dapat mengendalikan diri sendiri supaya dapat menginjak rem yang tepat dalam kondisi darurat. Bila seseorang bisa menghardik, memukul, membunuh, dll. artinya ia memiliki pengendalian diri yang buruk. Sehingga seharusnya tidak mendapat pemakluman, apalagi pembenaran.

Saking pentingnya pengendalian diri tersebut, kita bahkan mempelajarinya sejak sekolah dasar di pelajaran PPKn. Mungkin kita menganggap sepele pelajaran tersebut, tetapi nyatanya itu sangat penting untuk diaplikasikan dalam kehi-

dupan sehari-hari hingga dewasa. Bila kita terlatih sejak dini untuk belajar mengendalikan diri, mungkin di kemudian hari perjalanan kita akan lebih mudah karena sudah terbiasa menarik rem darurat untuk keselamatan bersama.

Maka bila kekasihmu, pasanganmu, atau orang lain yang menyakitimu dengan alasan;

"Maaf, aku tidak punya maksud menyakitimu begitu,"

"Aku tidak sengaja, hanya refleks."

"Itu spontanitas, percayalah."

Maka, jawablah dengan tenang dan percaya diri.

"Mungkin kau harus kembali belajar PPKn di sekolah dasar. Sejak dulu kita sudah belajar tentang pengendalian diri, bukan?"

Pelimpahan Tugas dari Atasan

"Memercayai rekan kerja terkadang berisiko patah hati, tetapi tidak memercayainya juga merusak pola kerja.

TERKADANG, ADA ATASAN yang melimpahkan tugasnya kepada kita seakan-akan kita begitu berharga. "Tolong, ya. Hanya kamu yang bisa diandalkan. Lainnya, tidak."

Dengan kalimat itu, seseorang bisa saja melambung tinggi. Lalu akan mengerjakan tugas itu dengan sepenuh hati. Berusaha memosisikan diri sebaik-baiknya untuk membuat pekerjaan tersebut layak dianggap sepadan dengan yang biasa dikerjakan sendiri oleh sang atasan. Namun, pernahkah kau merasa tersungkur dari tempatmu duduk, saat tahu bahwa sebenarnya tugas itu hanya rekayasa?

Ya. Atasanmu ternyata sering kali membuat tugas bayangan untuk menilai seberapa layak kita dan seberapa loyal kita terhadapnya.

Trik semacam itu sebenarnya sah-sah saja digunakan oleh pemilik usaha untuk menilai karyawannya. Hanya saja, bila kemudian kita mengetahuinya, akan muncul perasaan kesal karena merasa tidak dipercaya, dan kemudian berbalik tidak memercayai sang atasan.

Bila rasa percaya sudah tidak berada di antara dua orang yang terikat kerja sama, di situlah pekerjaan kita akan terganggu. Hanya tinggal rasa curiga yang hidup, yang kemudian membuat keduanya merasa tidak nyaman.

Ketidaknyaman di antara atasan dan bawahan itu perlahan-lahan akan merusak hubungan kerja sama lalu menurunkan kinerja. Kalau sudah begitu, kita mesti bertanya pada diri sendiri tentang alasan kuat apa yang membuat kita harus tetap bertahan dalam situasi tersebut? Karena bila atasan kita tidak berubah, kita musti mengubah pertanyaan; bisakah kita bertahan bila tidak ada perubahan?

Bila jawaban kita adalah tidak tahan dengan tabiat atasan yang seperti itu, ada baiknya ambil sikap tegas segera: tolak atau keluarlah dari pekerjaan sekarang.

Menolak tugas dari atasan bisa dilakukan secara halus seperti:

"Maaf, Pak, tugas ini terlalu sulit untuk saya."

"Maaf, Bu, sepertinya saya tidak berkompeten di bidang tersebut. Lagi pula, itu sudah di luar *job desk* saya."

"Saya tahu tugas dari Bapak ini penting. Namun, hari ini tugas saya sangat penuh, sehingga rasanya tidak bijak bila tetap mengambil tugas dari Bapak."

"Tugas Bapak ini pasti sangat penting. Namun, maaf, sepertinya saya tidak bisa mengerjakannya dengan maksimal karena bukan bidang saya."

Dan, tentunya masih banyak lagi kalimat yang bisa digunakan untuk meyakinkan sang atasan bahwa kita memang benar-benar tidak bisa mengerjakan tugas tersebut.

Tabiat Buruk Akan Sulit Berubah

"Selamanya, kita tidak mungkin bisa memahami 100 persen kesulitan orang lain, karena kita saja sering kali keliru mengenali apa yang ada dalam diri sendiri, bukan?"

ADA BANYAK SUAMI yang tidak bisa melihat seberapa berat hari-hari istrinya di rumah. Bagi suami jenis ini, yang dianggap paling berat adalah berada di luar rumah untuk bekerja mencari uang. Padahal, meskipun hanya ibu rumah tangga, bukan berarti istri mereka tidak bekerja. Pekerjaan mereka justru penuh, *full* 24 jam yakni mengurus rumah dan keluarga.

Para lelaki yang menganggap dirinya memiliki kuasa lebih besar lantaran perannya mencari uang, sering kali protes terhadap pekerjaan istrinya yang tidak tepat.

"Rumah berantakan sekali, seharian ngapain, sih?"

Padahal seharian istrinya sibuk mengurus anak-anak dan rumah sampai tidak sempat memenuhi kebutuhan pribadinya. Namun, saat suaminya pulang, kebetulan anak-anak mereka baru menumpahkan keranjang mainan untuk yang kesekian kalinya. Lalu para suami berpikir hanya karena rumah mereka berantakan, artinya tidak ada yang dikerjakan.

Mungkin pada akhirnya ada asisten rumah tangga dalam rumah mereka. Si suami berharap, dengan hadirnya pembantu, tugas istrinya akan terbantu. Dengan begitu, ia bisa pulang ke rumah tanpa harus melihat mainan berserakan.

Namun, rupanya harapan itu tidak terwujud karena anak-anak memang hanya akan berhenti bermain ketika tidur. Jadi, sebelum mereka tidur, berulang kali dibereskan hanya akan terulang hal sama, yang membuat mainan mereka berserakan.

"Sudah ada pembantu saja rumah kita masih berantakan. Ini sih tabiatmu saja yang tidak becus jadi istri."

Jika kita yang menerima komentar tersebut pasti sangat sedih, bukan? Pasangan yang seharusnya bisa menjadi sandaran keluh kesah, ternyata justru yang lebih sering menyerang. Bila sudah begitu, ada baiknya kita tidak diam.

Diam tidak selamanya emas. Ada orang-orang yang memang perlu ditunjukkan kesalahannya, sebab diam kita tidak bisa mereka maknai.

Kita tidak bisa hanya diam demi menghindari pertengkaran, sementara di dalam hati ada perang yang berkecamuk. Kadang kala, kita harus melepaskan yang harus mereka ketahui.

"Sudah ada pembantu saja rumah kita tetap berantakan, coba kau pikir, seberapa berat tugasku selama ini? Kau hanya tidak mau mengakui itu, bukannya tidak suka rumah berantakan."

Hanya Berada di Rumah, Bukan Berarti Kami Seorang Pemalas

"Bergerak mengikuti arus memang lebih mudah meskipun rentan kecelakaan. Namun bertahan dalam tata cara lama juga bisa saja baik, asalkan kau bisa memahami cara kerja arus air yang bisa menarikmu."

DUNIA SEMAKIN MAJU dengan teknologi yang terus berkembang. Kemajuan ini membuka banyak peluang bagi yang dapat memanfaatkannya. Namun, di sisi lain, ada juga orang-orang yang tergusur lantaran teknologi mampu memangkas tenaga kerja.

Mengiringi teknologi yang terus berkembang, orang-orang tidak lagi mengagungkan bekerja di kantor mewah yang gedungnya tinggi-tinggi, karena bekerja sambil nongkrong di kafe pun bisa dilakukan. Seperti halnya pada saat pandemi covid-19, di mana sekolah, bekerja, seminar, pembekalan kerja, dll. bisa terselenggara dari rumah masing-masing.

Lalu bagaimana nasib orang-orang yang tidak beranjak dari zona nyaman mereka yang serbamanual? Tentu saja, akan tertinggal jauh. Mereka mungkin bisa tetap nyaman, tetapi tidak dapat mengikuti perkembangan zaman. Sehingga, ter-

kadang ada hal-hal yang membuat mereka salah memahami orang lain.

"Kerjanya pasti nggak bener, masa perempuan pulangnya pagi terus."

Komentar demikian bisa saja terlontar dari mereka saat melihat tetangga barunya sering pulang kerja pada tengah malam bahkan menjelang pagi. Padahal, tetangganya itu bekerja di *call center* sebuah perusahaan telekomunikasi. Jadi, wajar saja bila sering pulang sangat larut karena memang sistem kerjanya yang 24 jam harus bergantian sif dengan rekan kerjanya.

"Nggak punya usaha, nggak berangkat kerja, bangunnya saja jam 12 siang, masak iya bisa beli mobil segala. Pasti dia melihara tuyul deh."

Tuduhan seperti ini kerap diterima oleh orang-orang yang bekerja dari rumah, dengan memanfaatkan teknologi. Mereka memang tidak harus ke mana-mana, ataupun memakai seragam kantoran. Cukup duduk di depan laptop, pekerjaan bisa terkendali. Misalnya saja seorang programer.

Bagi orang awam, pekerjaan di bidang IT bisa sangat sulit dipahami. Padahal, mereka juga bekerja keras seperti profesi lainnya. Bahkan sering kali tidak tidur hanya untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Namun bagi tetangga, melihat orang-orang yang bangun pukul 12 siang dianggapnya sebagai manusia malas. Padahal, pemalas ini baru berangkat tidur saat orang kebanyakan masih malas-malasan untuk bangun pagi.

Terkadang kita memang tidak bisa menyalahkan orang-orang yang tidak tahu apa yang kita kerjakan, sekalipun komentar mereka menyakitkan hati.

Menghadapi orang-orang jenis ini tidak perlu terlalu serius. Biarkan saja mereka 'membaca' kita meskipun keliru, daripada menjelaskan siapa diri kita tapi menyulitkan. Bukan hal yang mustahil, kelak, mereka akan memanen sendiri rasa malu dari sikap sok tahu yang terburu-buru.

Tabel Bercermin

Dunia seperti apa yang sedang kau jalani? Adakah keberhasilanmu menaklukan masalah pelik yang sebaiknya dunia ketahui?

"Emosi yang cepat akan menjadikanmu orang yang bodoh dengan sangat cepat."

(Bruce Lee)

"Perilaku manusia mengalir dari tiga sumber utama: keinginan, emosi, dan pengetahuan."

(Plato)

Cara Meredam Emosi

"Sabar bisa saja menyakitkan dan berat dilakukan. Namun, hanya dengan kesabaran kita bisa mengurangi kadar kesakitan tersebut pada akhirnya."

SAAT MEMBUKA MATA di pagi hari, aku selalu berharap bahwa pagiku akan menyenangkan. Kata orang, mengawali pagi dengan baik adalah landasan kuat untuk menjalani hari sampai selesai. Bila *mood* kita berantakan di pagi hari, ada kemungkinan satu hari itu akan menjadi lebih berat dari biasanya. Namun, terkadang kita tidak berdaya saat pemicu tersebut datang, bukan?

Bisa saja kita kesal hanya karena hal-hal sepele, seperti sepatu olahraga yang akan digunakan joging ternyata jebol, gas habis saat akan membuat teh pagi, atau kran yang tiba-tiba ngadat sewaktu kita hendak mandi. Perkara sepele itu bisa memicu emosi yang membuat *mood* kita berantakan. Bahkan sakit kepala.

Bila emosi kita sudah berantakan, untuk menatanya kembali akan butuh perjuangan. Bisa jadi seharian itu kita akan mudah sekali marah. Itulah kenapa pagi hari menjadi sangat penting untuk menjadi pijakan melewati hari dengan baik. Ka-

rena pagi yang baik, terkadang penting untuk memberi kekuatan kita menghadapi satu hari itu sampai selesai. Padahal satu hari itu bisa saja bukan hari yang baik.

Ada banyak hal yang dapat membuat hari kita menjadi lebih berat. Misalnya, menghadapi orang-orang yang tidak menyenangkan atau menemui kebetulan yang menyulitkan.

Saat menghadapi hari yang berat, mungkin kita akan merasa sedih, kecewa, ataupun marah. Sebenarnya itu reaksi yang wajar. Hanya saja, bila emosi kita tidak terkendali, bisa saja akan mengakibatkan kerugian.

Karena itulah, mengelola emosi sangatlah penting. Lalu bagaimana caranya meredam dan menghindari emosi yang muncul akibat hari yang buruk?

1. Hindari situasi munculnya emosi negatif

Supaya tidak terjebak pada situasi yang menyebalkan, kita bisa menghindarinya atau melakukan upaya pencegahan. Misalnya, di pagi hari saat seringnya emosi karena jalanan menuju kantor macet, maka cegah dengan cara datang lebih pagi. Supaya tidak kecewa karena sudah semangat joging tetapi sepatu kita rusak, maka persiapkan dan cek semua keperluan joging di malam hari. Sehingga

bila ketahuan lebih awal sepatu kita rusak, maka kita tidak terlalu kecewa karena sudah bangun lebih awal dengan semangat yang menggebu-gebu.

2. Berpikir dan bersikap positif

Meskipun tidak mudah untuk berpikir positif saat emosi negatif muncul, tetapi itulah cara mengendalikannya. Jangan biarkan emosi negatif menguasai kita. Misalnya, saat sepatu kita rusak sehingga gagal joging di pagi hari, berpikirlah itu bukan suatu kesialan. Mungkin saja, semesta memang menuntun kita untuk memanfaatkan energi pagi hari dengan aktivitas yang lain.

3. Memanjakan diri

Emosi negatif dapat menguras energi kita. Terkadang saat emosi negatif tersebut hadir, kita bisa merasa sangat lelah. Padahal tidak melakukan apa pun. Karenanya, usir emosi negatif itu dengan cara memanjakan diri. Kita bisa melakukannya di rumah dengan cara berendam saat mandi, melakukan pijat, makan makanan enak, ataupun tidur. Saat tubuh kita nyaman, kita akan punya energi untuk mengendalikan emosi negatif.

4. Tidak ada salahnya curhat

Tidak ada salahnya kita berbagi keluh kesah kepada orang yang tepat. Terkadang, saat kita sangat kesal, kita memang butuh seseorang untuk menjadi pendengar yang baik. Dengan membagi cerita kepada sahabat atau

kekasih, barangkali hati kita akan sedikit lega. Dengan begitu, emosi negatif pun mudah ditaklukan.

5. Mendengarkan musik

Memilih musik yang tepat untuk kita dengarkan, dapat menenteramkan hati yang emosi. Sebuah penelitian mengatakan bahwa mendengarkan musik favorit selama tiga puluh menit mampu melepaskan zat endorphin dalam tubuh. Dengan begitu kadar rasa sakit, stres, tertekan, dan emosi akan berkurang. Mengapa demikian? Karena musik dapat meningkatkan relaksasi, detak jantung melambat, dan otot-otot menjadi tidak tegang.

6. Bernyanyi dengan gembira

Jangan khawatir dengan suara yang fals. Bernyanyilah untuk diri sendiri bila dirasa hari begitu berat sehingga emosi negatif sulit dikendalikan. Dengan bernyanyi, hati kita bisa terhibur dan emosi yang terpendam akan pelan-pelan terurai.

7. Melakukan olahraga

Dengan berolahraga, tubuh kita akan melepaskan hormon serotonin yang bisa membuat kita merasa senang. Dengan begitu, emosi negatif dapat terkendali dengan hadirnya perasaan positif. Adapun olahraga yang dapat kita pilih antara lain: renang, yoga, jalan sehat, ataupun naik gunung.

8. Berbicara sendiri, atau berteriak

Saat hari begitu berat, mungkin kita ingin menghempaskan emosi negatif yang muncul akibat banyak hal. Salah satu caranya bisa dengan berbicara sendiri di depan cermin, ataupun berteriak. Dengan cara begitu, apa yang mungkin mengganjal dalam hati bisa terluapkan. Sehingga kita akan merasa lega setelahnya. Namun, bila khawatir orang lain mendengarnya. Kita bisa menangkupkan wajah pada bantal, dan berteriaklah sekencang-kencangnya.

9. Mencium aroma terapi

Aroma terapi memiliki efek yang dapat memengaruhi emosi manusia. Dengan mencium aroma terapi yang kita sukai, hati kita akan merasa tenteram dan damai. Dengan begitu emosi negatif dapat dikendalikan.

10. Trik masuk kuping kanan, buang lewat kuping kiri

Emosi negatif bisa saja datang akibat orang-orang yang kelewat batas. Mereka bisa saja memuntahkan kata-kata tidak menyenangkan, yang mampu membuat kita emosi. Namun, dengan trik masuk kuping kanan, buang lewat kuping kiri bisa menjadi alternatif untuk mengelola emosi. Biar mereka berkata apa saja, dengarkan dengan telinga kanan, tetapi bila itu perkataan negatif, buang saja lewat telinga kiri. Alias, tidak perlu sampai ke hati.

Begitulah cara mengelola emosi negatif untuk hari yang berat. Kita mungkin tidak bisa menghindar dari pemicu yang muncul di hari tersebut. Namun, dengan memiliki kunci untuk mengelola emosi negatif, kita akan tahu kapan waktu yang tepat membuka pintu untuk melepaskan emosi tersebut.

Tabel Bercermin

Setiap hari bisa menjadi hari yang berat bagi kita. Apakah yang sering kali memicu emosi negatifmu muncul? Silakan uraikan di sini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

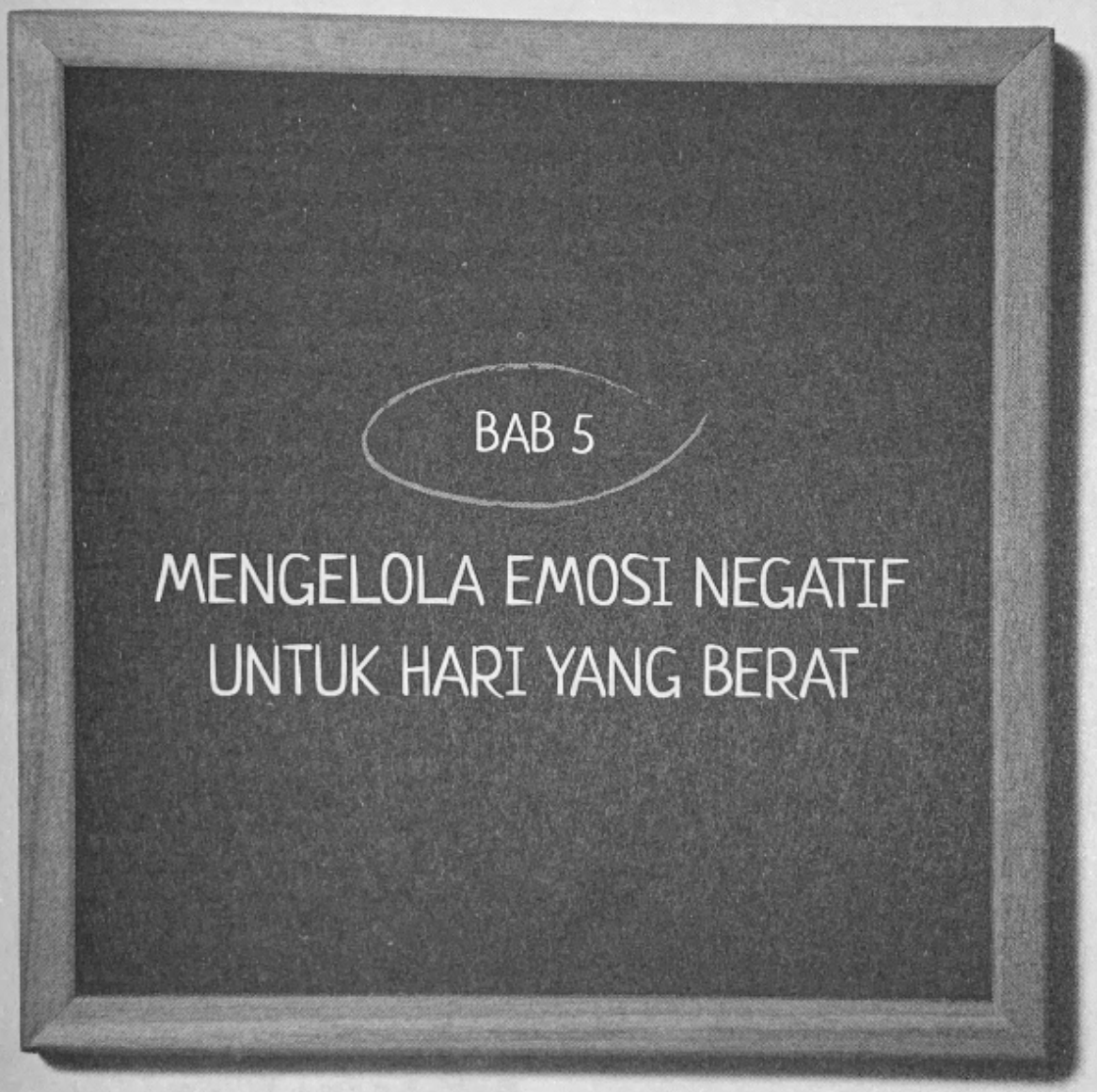
.....

.....

.....

.....

*Bacalah kembali daftar yang telah kau buat. Dengan mengetahui penyebab munculnya emosi negatif, kau bisa mulai mengantisipasinya. Taklukkan satu per satu, dan jadilah pemenang untuk dirimu sendiri.

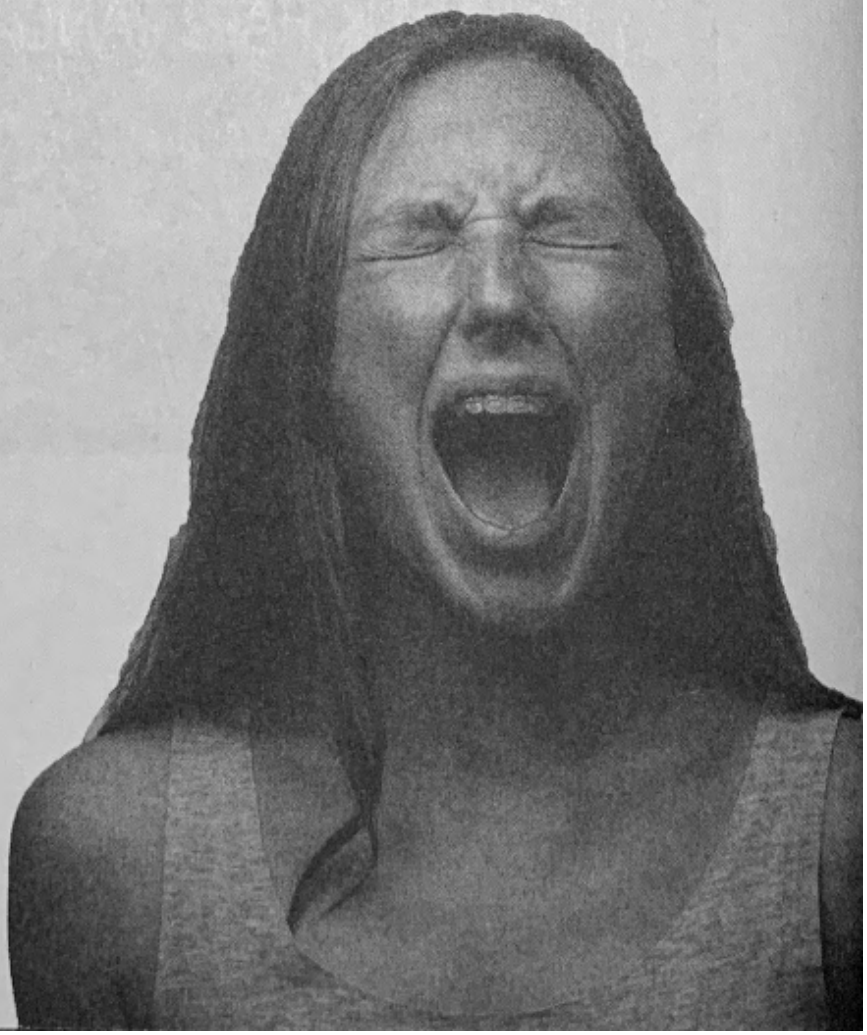


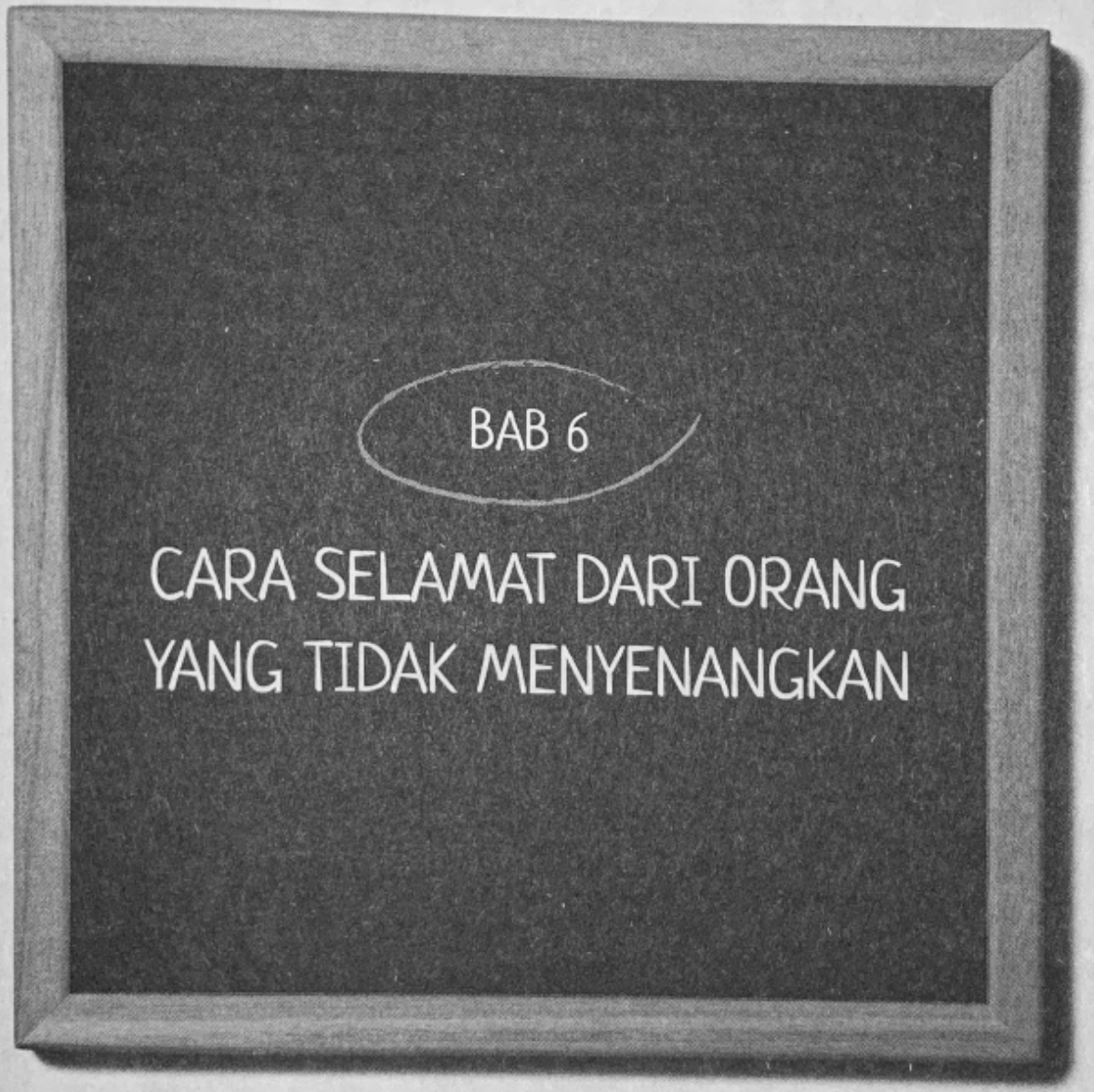
BAB 5

MENGELOLA EMOSI NEGATIF UNTUK HARI YANG BERAT

"Orang sabar bukannya mereka tidak bisa marah, melainkan dalam dirinya punya kekuatan untuk mengendalikan amarahnya."

TUHAN TELAH MENGARUNIAI manusia sebuah emosi. Karenanya kita bisa merasakan marah, senang, kecewa, sedih, juga bahagia. Tanpa emosi, hidup kita barangkali datar, tidak ada ekspresi. Untuk itu, bentuk mensyukuri karunia-Nya yang istimewa ini, tugas kita sebagai manusia adalah mengelola, merawat, dan mengendalikannya. Harapannya adalah emosi tersebut tidak hilang kendali, sehingga keluar tanpa melukai orang lain.




BAB 6
CARA SELAMAT DARI ORANG
YANG TIDAK MENYENANGKAN

"Ketika semua terlihat berlawanan denganmu, ingatlah bahwa pesawat terbang selalu terbang melawan angin, bukan mengikuti arus angin."

Henry Ford

KETIKA SESEORANG TIDAK menyukaimu, itu bukan berarti selalu ada yang salah dalam hidupmu. Mereka sering kali tidak perlu alasan yang masuk akal untuk membenci. Mereka bahkan bisa melihat kebaikan dari diri kita sebagai sebuah kesalahan. Untuk itu, akan selalu ada orang-orang yang tidak menyenangkan dalam hidup ini. Mereka bisa bertindak kelewat batas, dengan mengira kita akan selalu diam dengan perlakuan mereka.

Lalu, bagaimana cara selamat dari orang-orang yang tidak menyenangkan tersebut?



Berani Berkata Tidak

"Penolakan memang menyakitkan. Namun itulah kejujuran yang bisa ditelan lebih mudah daripada harus menenggak madu yang ternyata beracun."

SEBAGAI ORANG TIMUR yang menjunjung tinggi norma kesopanan, biasanya kita akan segan untuk menolak permintaan, ajakan, atau tawaran orang lain. Terlebih bila berkaitan dengan orang-orang terdekat, seperti saudara, sahabat, atau rekan kantor. Berkata "ya" ibarat template jawaban yang susah diubah. Padahal, jawaban tersebut terkadang memberatkan.

Misalnya, ketika kita harus mengejar pekerjaan yang mendekati deadline, tetapi tiba-tiba seorang teman mengajak bertemu. Karena tidak enak untuk menolak, maka kita pun mengiyakan, dengan mengambil risiko pekerjaan kita tidak selesai tepat waktu.

Lalu, apakah kita akan terus menerus membebani diri dengan sesuatu yang sebenarnya bertentangan dengan hati? Jawabannya tentu saja tidak. Menyenangkan orang lain memang baik, tetapi kita harus belajar berkata "tidak" untuk waktu-waktu yang tidak kita inginkan.

Mungkin berat untuk berkata "tidak". Bisa saja sikap tersebut menutup banyak kesempatan. Namun, terkadang hidup harus mengambil sikap yang tegas untuk dapat menghargai diri sendiri dan membuat kita lebih bahagia, bukan?

> Menolak hal yang tidak kita inginkan, akan mengurangi beban yang membuat kebahagiaan kita terampas.

Bayangkan saja bila kita tidak mampu berkata tidak untuk banyak hal. Pekerjaan, misalnya. Karena tidak enak menolak pekerjaan dari A, B, dan C, semuanya kita terima. Padahal untuk mengerjakan ketiganya akan membuat kita kesulitan membagi waktu, tenaga, dan pikiran. Orang bilang, kita mencari susah sendiri. Jika mampu menolak salah satu, mungkin kita akan lebih fokus dan maksimal. Akhirnya, penyesalan pun datang. Penyesalan yang diam-diam mencuri kebahagiaan kita.

Selain itu, tidak mampu berkata "tidak" akan membuat kita terlihat lemah, sehingga orang lain senang memanfaatkan kita. Bukankah ini tidak baik? Karena itulah, kita harus berlatih berkata "tidak". Meskipun mungkin butuh waktu lama, tetapi itu akan membuat kita jauh lebih baik.

Beginilah cara untuk melatih berkata "tidak" pada orang-orang yang tidak kita sukai atau untuk hal-hal yang tidak kita inginkan.

1. Buang jauh perasaan takut

Jangan biarkan rasa takut mengalahkan kita. Misalnya a-kut tersisih, takut dibenci, takut tidak mendapat untung, dll. Mengapa kita harus takut, bila berkata "tidak" adalah hak kita. Kecuali bila apa yang ditolak tersebut merupakan kewajiban kita, maka tentunya harus dipertimbangkan ulang. Karena menolak memenuhi kewajiban jelas akan ada konsekuensi buruk yang kita terima. Berbeda bila itu adalah hak di mana berkata "tidak" boleh saja dilakukan.

2. Kenali alasan kita menolak

Kita tentu punya alasan mengapa harus menolak seseorang atau sesuatu yang tidak kita inginkan. Mengenali alasan yang tepat akan menjadi pertimbangan penting dalam mengambil keputusan yang bijak.

3. Berikan alasan dengan cara santun

Menolak, tentu akan membuat pihak yang mendapat penolakan merasa kecewa. Karena itu, ada baiknya diawali dengan ucapan maaf. Lalu berikan alasan tepat yang dapat diterima oleh orang tersebut. Bisa saja alasan yang jujur, ataupun alasan yang dibuat untuk menolak secara halus. Seperti, "Bisa sih, tetapi ..." dengan begitu pihak

yang mendapat penolakan akan sungkan untuk memaksa.

4. Katakan tidak sejak awal

Bila memang berniat untuk menolak tawaran seseorang, jangan menggantungkan harapan. Katakan "tidak" sejak awal, supaya mereka tidak berharap terlalu banyak.

Begitulah, caranya. Menolak tidak selalu buruk, kok. Selain membuat kita lebih bahagia—karena tidak harus berpura-pura setuju untuk melakukan apa yang tidak diinginkan—berkata "tidak" juga sebuah usaha untuk menghentikan orang lain selalu bergantung pada kita.

Hindari Toxic People

"Jangan biarkan orang lain menarikmu pada badai kemurungan, bila tanganmu lebih kuat untuk menarik mereka pada kebahagiaan. Namun, bila kau lemah atas keduanya, lepaskan saja dan pergi."

PERNAH MENDENGAR ISTILAH *toxic people*? Ya, *toxic people* atau orang-orang beracun adalah mereka yang dapat mencemari orang lain, mulai dari hati, pikiran, fisik, hingga perilaku. Terkadang kita tidak menyangka bila orang-orang ini ternyata begitu dekat. Bisa sahabat, pacar, pasangan, atau keluarga sendiri. Yang jelas, kehadiran mereka dalam hidup kita sering kali membuat rugi dan susah. Bagaimana ciri-ciri mereka?

1. Manipulatif

Toxic people suka memanipulasi orang lain. Mereka dapat melakukan berbagai cara termasuk memanfaatkan oran lain demi mencapai tujuan tertentu. Di depan kita bisa saja mereka begitu manis dan baik, tetapi sebenarnya sama sekali tidak tulus. Mereka penuh drama dan kebohongan, serta akan berkelit supaya kebohongannya tidak terbongkar.

2. Mudah menyakiti hati

Selain manipulatif, mereka juga dapat membuat perasaan kita tidak nyaman. Tidak segan-segan mereka menyakitinya dengan dalih perbuatan mereka demi kebaikan kita. Seperti ketika mengatakan kita gendut dengan alasan supaya kita lebih ketat lagi untuk diet. Padahal, orang yang menerima itu bisa saja tersinggung, merasa minder, bahkan *insecure*.

3. Egois

Toxic people adalah orang-orang egois yang hanya mementingkan dirinya sendiri. Mereka memang bagian dari orang terdekat kita, tetapi hampir tidak pernah memikirkan kita. Mereka sibuk dengan dirinya sendiri dan tak segan-segan mengorbankan kita demi tujuan yang mereka kehendaki.

4. Tidak bisa bersimpati atau berempati

Jangan berharap banyak pada *toxic people* untuk dapat memahami kesusahan kita. Mereka tidak akan bisa. Bukannya berempati atau bersimpati, mereka seringnya justru menghakimi kita.

5. Sulit mengakui kesalahan

Meskipun bersalah, *toxic people* jarang mau mengakuinya. Mereka lebih senang melemparkan kesalahannya kepada orang lain. Bagi mereka, kesalahan itu terjadi aki-

bat kesalahan orang lain. Sehingga jangankan meminta maaf, mengakuinya saja mereka tidak mau.

Orang-orang beracun seperti ini, jelas merugikan kita. Selama menjalin hubungan dengan mereka, kita musti siap berkorban hati, pikiran, dan tenaga. Bisa juga mereka menarik kita menjadi sosok yang lebih buruk. Akibat sikap mereka yang keterlaluan mungkin kita akan kehilangan rasa percaya diri, merasa *insecure*, frustrasi, dan lain sebagainya. Bahkan bisa jadi kita teracuni sikap mereka sehingga di kemudian hari bertindak sebagai *toxic people* bagi yang lainnya.

Meskipun jelas-jelas hubungan dengan *toxic people* hanya membawa ketidakbaikan, tetapi tidak semua orang berani memutuskannya. Terlebih bila hubungan mereka sudah sangat dekat. Hal inilah yang kemudian akan membuat kita terjebak pada rasa tidak nyaman, yang bisa saja menurunkan ketidaknyaman tersebut kepada orang lain lagi.

Butuh keberanian untuk memilih mengakhiri racun tersebut. Sebab bila kita terlalu banyak mengonsumsinya, bisa saja di lain hari kita akan overdosis. Karenanya, hentikan semua itu dengan berani membuat jarak. Bila mereka adalah keluarga atau saudara, kita bisa membuat pilihan untuk mengambil sikap. Namun, bila itu orang lain, pacar ataupun sahabat, pilihan untuk mengakhiri hubungan bisa menjadi hal paling tepat untuk menjauhi racun yang mereka tebar.

Bertindak Melawan

"Ikan mati akan hanyut terbawa arus. Sementara mereka yang hidup, akan bergerak melawan arus."

AKTIVITAS BERGUNJING SANGAT umum kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Entah di lingkungan rumah, sekolah, ataupun di tempat kerja. Tahukah kau, bila bergunjing merupakan bentuk perundungan?

Perundungan ialah perbuatan tidak menyenangkan yang menyakiti orang lain, baik secara verbal, fisik, maupun sosial.

Akibat dari perundungan bisa sangat berbahaya. Tekanan mental yang diterima tersebut bisa saja membuat korbannya memutuskan untuk bunuh diri. Sejumlah kasus pernah terjadi. Sementara kita, terkadang tidak paham, apa saja sih bentuk perundungan tersebut?

1. Verbal

Bentuknya seperti:

- Menghardik
- Berteriak
- Membentak
- Mengolok-olok
- Mencela
- Menghina
- Mempermalukan
- Memaki
- Bergosip

2. Fisik

Bentuknya seperti:

- Mencubit
- Mendorong
- Menampar
- Memukul
- Menjambak
- Melecehkan
- Menendang
- Meninju

3. Sosial

Bentuknya seperti:

- Bergunjing
- Mengucilkan
- Membeda-bedakan

4. Dunia Maya

Bentuknya seperti:

- Menyebarkan *hoax*
- Merusak reputasi orang lain
- Mengancam dan mengirim teror
- Komentar penuh penghinaan
- Mengolok-olok
- Mengucilkan dari grup daring

Bila menerima perundungan seperti pada daftar di atas, selamatkan dirimu dengan cara berikut.

1. Ambil napas dalam-dalam, dan berusahalah tenang.

2. Jangan tunjukkan ekspresi kalah di depan perundung, karena itu akan membuat mereka semakin semena-mena.

3. Tunjukkan pada mereka bahwa kau tidak terpengaruh oleh kata-kata dan perbuatan mereka yang menyakitkan. Jangan tunjukkan kesedihan dan kemarahanmu di depan mereka.

4. Bila menghadapi langsung si perundung, pandang matanya dengan tegas, dan tanyakan apa permasalahan mereka.

5. Tinggalkan mereka bila kau merasa tidak mampu melawannya atau membuatmu dalam bahaya.

6. Cari bantuan sesegera mungkin.

Perilaku perundungan bisa kita laporkan ke bagian berwajib. Karenanya, bila ada barang bukti yang dapat memberatkan, simpanlah. Itu akan sangat membantu untuk menyelamatkan kita dari orang-orang yang tidak tahu diri seperti perundung.

Tabel Bercermin

Apakah sekarang kau sedang berada dalam situasi yang sulit untuk menghadapi orang-orang tidak menyenangkan? Apa kendala terberatmu mengapa tidak bisa menghindar dari orang-orang tersebut?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"Tidak ada yang abadi, baik bahagia maupun luka. Suatu saat kita akan tiba di titik menertawakan rasa yang dulu sakit, atau menangisi rasa yang dulu indah."

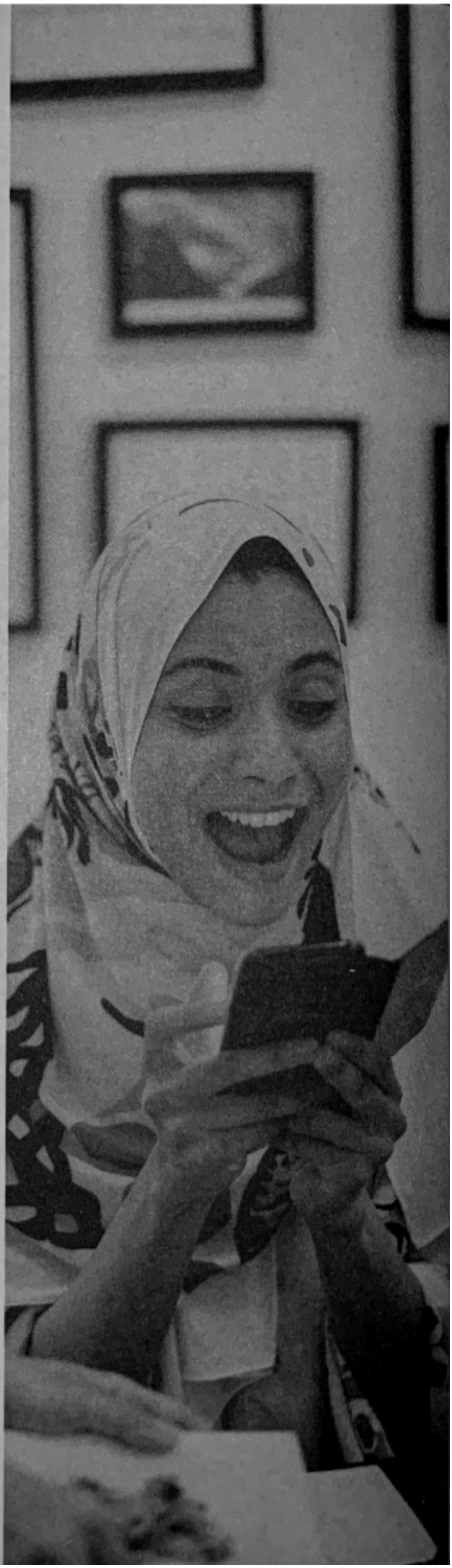
(Fiersa Besari)


BAB 7
BERBAHAGIALAH
DENGAN DIRI SENDIRI

"Kita hanya perlu menyukai apa yang kita miliki, dengan begitu kita memiliki semua yang dibutuhkan untuk bahagiwa."

KITA HIDUP HANYALAH sementara. Bila sementara itu hanya untuk bersusah hati, maka merugilah kehidupan kita. Karenanya, kebahagiaan hendaknya kita ciptakan sendiri. Jangan melimpahkan tugas tersebut kepada orang lain. Karena sejatinya bukan tugas siapa pun untuk membahagiakan yang lainnya.

Lalu bagaimana cara bahagia dengan diri sendiri?



Mencintai Diri Sendiri

"Mencintai diri sendiri adalah kekuatan untuk memperjuangkan kebahagiaan."

SAAT KITA SIBUK mengurusi hidup orang lain, bisa jadi kita tidak bahagia dengan kehidupan sendiri. Bila kita tidak menyukai diri sendiri, kemungkinan besar orang lain pun demikian. Apakah kita akan membiarkan situasi ini berlanjut? Tentu saja tidak, kan?

Kita harus bahagia dengan apa yang ada dalam diri kita. Menerima segala kekurangan dan kelebihan dengan pikiran yang terbuka. Sebab bukan tugas orang lain untuk mencintai kita dan membuat kita bahagia. Melainkan kita sendirilah yang harus berusaha. Orang lain bisa saja pergi, atau mungkin tidak menyukai kita. Namun, bagaimana kita bisa pergi dari tubuh yang mungkin tidak kita sukai? Selama masih hidup, tubuh inilah yang akan menemani sedih dan bahagia. Tubuh inilah yang berusaha tetap ada untuk mengabulkan apa yang tidak mampu dilakukan orang lain. Karena itulah sudah sepantasnya kita mencintai diri kita sendiri. Bagaimana caranya?

1. Kenali diri sendiri

Kata pepatah, tak kenal maka tak sayang. Untuk itu, mencintai diri sendiri bisa dimulai dari mengenalinya. Cobalah berdiri di depan cermin. Amati bagian-bagian dari anggota tubuh yang Tuhan ciptakan untuk kita. Begitu sempurna, bukan? Meski dalam wajah itu tidak berdiri hidung yang mancung, tetapi berterima kasihlah karena hidung itu berfugsi baik untuk bernapas. Kenali bagaimana sikap kita saat merespons masalah? Hal-hal apa saja yang sering kali membuat marah, senang, kecewa, dll. Mengenali diri sendiri, mencakup fisik, psikis, perilaku, dan kepribadian kita. Bagaimana cara mengenali diri sendiri?

a. Luangkan waktu

Ada 24 jam dalam sehari yang dari sekian persennya dapat kita gunakan untuk mengenal diri sendiri. Meskipun mungkin kesibukan kita sangat padat, kita bisa meluangkannya. Ya, jangan menunggu waktu luang, tetapi ciptakan waktu yang luang untuk diri sendiri. Waktu tersebut kita gunakan untuk merenung, meditasi, evaluasi diri, atau melakukan hal-hal yang menyenangkan. Dengan aktivitas tersebut, kita dapat menemukan diri sendiri, misalnya menyadari apa saja yang dapat membuat kita senang setelah melakukan hal-hal yang menyenangkan.

b. Jujur pada diri sendiri

Jujur artinya berani mengakui fakta tentang kita. Misalnya, saat bercermin, mungkin kita melihat sesosok tubuh gemuk di sana. Jujur, sebenarnya itu membuat kita tidak nyaman. Namun, mengingkari fakta tentang kita juga tidak ada gunanya. Jutru dengan kejujuran itu, kita akan dituntun untuk menemukan cara menerima diri sendiri.

c. Ajukan pertanyaan bijak

Pernahkah Anda berdialog dengan diri sendiri? Mungkin ini terkesan gila, ya. Namun, nyatanya ini efektif untuk membantu kita mengenali diri sendiri. Coba tanyakan pertanyaan-pertanyaan bijak pada diri sendiri yang kita jawab dengan jujur. Misalnya, apakah kita seorang pemarah? Tentunya kita bisa menjawab pertanyaan tersebut, karena kitalah yang memliki perilaku tersebut.

d. Dengarkan suara hati

Kadang kala kita butuh mendengarkan suara hati. Kata orang, suara hati tidak pernah berdusta.

e. Pendapat orang lain bisa berguna

Kita sering kali tidak menyadari apa yang bisa dilihat oleh orang lain. Karena itu, pendapat orang lain tentang kita bisa jadi berguna untuk membantu mengenali siapa kita.

f. Menulis jurnal

Cara lain mengenali diri sendiri adalah dengan menulis jurnal. Dari membaca ulang tulisan dalam jurnal tersebut, kita bisa menilai bagaimana kita sebenarnya.

g. Mengikuti tes kepribadian

Cara ini bisa membantu kita menemukan jawaban atas pertanyaan, siapa saya? Meskipun mungkin hasilnya tidak 100 persen benar, tetapi tidak ada salahnya dicoba. Sebab, soal-soal yang diajukan biasanya menuntut kita untuk memikirkan aspek-aspek yang membentuk karakter si penjawab.

2. Terima apa adanya

Kita sering kali tidak nyaman dengan apa yang ada pada diri sendiri hanya karena pengaruh dari luar. Misalnya, ketika melihat iklan *body lotion* yang menegaskan bahwa cantik itu putih dan mulus. Lalu kita yang berkulit gelap jadi merasa buruk rupa. Padahal Tuhan telah menciptakan manusia dengan sangat sempurna. Meskipun kita mungkin pesek, pendek, berkulit gelap, itulah diri kita. Menolak kondisi yang dimiliki saat ini hanya akan membuat kita merasa tidak bahagia. Padahal, dari tubuh pendek, hitam, dan pesek inilah mungkin ada keluarga yang menggantungkan hidupnya. Mengapa kita merasa memiliki banyak kekurangan, sementara tubuh ini memberikan banyak kelebihan yang bisa saja melampaui apa yang tidak bisa kita bayangkan. Untuk itulah, daripada

insecure dan merasa memiliki banyak kekurangan fisik, lebih baik kita mengasah kemampuan diri untuk meningkatkan kualitas kita.

3. Tidak perlu merasa sempurna

Meskipun Tuhan menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna, tetapi kesempurnaan hanyalah milik Sang Pencipta. Kita tidak perlu harus merasa sempurna untuk dapat menerima diri sendiri atau dipandang berharga oleh orang lain. Cukup dengan memandang sisi positif yang kita miliki, itulah yang akan membuat kita bersyukur telah menjadi diri sendiri yang bahagia.

4. Fokus pada dunia kita

Ketika kita tidak bahagia, biasanya kita sibuk mengurusi masalah orang lain di mana kita tidak dibutuhkan oleh mereka. Kita mencoba menghindar dari kenyataan hidup sehingga hidup dalam drama orang lain. Namun, bila terus menerus berlari, kita tidak bisa membenahi apa yang menjadi kunci kehidupan kita tidak bahagia. Karena itulah, fokus pada dunia kita, selesaikan masalah-masalah yang ada, dan pupuk terus rasa cinta kita pada diri sendiri. Dengan begitu hidup ini akan terasa bahagia.

5. Menghargai diri sendiri

Saat orang lain berprestasi, kita memberikan ucapan selamat untuk memberikan penghargaan. Namun, terkadang kita lupa bagaimana menghargai diri sendiri.

Padahal sejauh ini, kita telah bertahan dari badai kehidupan dan bekerja keras untuk membahagiakan diri sendiri. Meskipun barangkali tidak ada prestasi yang dapat dianggap bernilai bagi orang lain, tetapi bertahan dari duka dan hidup yang berat itulah yang harus membuat kita sangat berterima kasih pada diri sendiri. Dengan alasan itu, tidak ada alasan lain untuk kita tidak mencintai diri sendiri.

6. Tidak membandingkan

Tidak dimungkiri, saat melihat orang lain tampak bahagia seperti yang dipajang pada media sosial, tebersit rasa iri sebab barangkali hidup kita tidak sesempurna mereka. Lalu kita pun mulai hidup dengan khayalan untuk bisa bahagia dengan standar orang lain. Namun sayangnya, merasa tidak bernasib sebaik mereka akan membuat kita tidak bahagia. Kita menjadi tidak nyaman dengan diri sendiri karena terus membanding-bandingkan dengan orang lain.

Memang baik membandingkan diri sendiri untuk memacu semangat menjadi diri yang lebih baik. Namun, bila kita tidak siap untuk itu, kita hanya akan terjatuh dari mimpi yang tinggi. Berpikirlah bahwa apa yang baik bagi mereka, belum tentu baik untuk diri kita. Mengapa harus menjadi sama, dan membanding-bandingkan dengan orang lain?

7. Tidak terbawa arus

Selalu ingin menjadi orang yang serba paling dengan mengikuti standar orang lain hanya akan membuat kita tertekan. Kita terus mengikuti arus yang dipermainkan kondisi. Padahal, bisa jadi arus itu sulit kita ikuti. Akhirnya, bukan tidak mungkin kita akan tergelincir dan hanyut dibawa arus. Lalu kita akan menyalahkan diri sendiri karena tidak tangguh dalam bertahan. Padahal hidup tidak harus memaksakan diri pada jalan yang tidak mampu kita lewati. Kita bisa mencari alternatif lain, untuk dapat mencintai diri yang sudah mau berjuang sampai tujuan.

8. Sesekali tidak perlu berusaha

Manusia boleh sekali merasa lelah. Hidup memang tidak mudah, bukan? Kita tidak harus terus berlari bila sesekali berjalan masih bisa sampai pada tujuan. Kita tidak perlu berusaha menjadi sempurna, berusaha membahagiakan orang lain, berusaha baik, bila itu hanya akan merampas kebahagiaan dalam diri kita. Sesekali berjalanlah dengan kemauan yang membuatmu nyaman. Itu akan menjadi langkah kita lebih pasti dan mencintai diri sendiri.

Hati-Hati dengan Pencuri Kebahagiaan

"Jika Anda hidup untuk menyenangkan orang lain, semua orang akan mencintai Anda kecuali diri Anda sendiri."

Paulo Coelho

JIKA SEKARANG KITA telah bahagia dengan hidup yang tengah dijalani, kuncilah pintu kebahagiaan itu dari pencuri yang dapat merusaknya. Kunci itu bernama rasa syukur. Bila rasa syukur itu pudar, keamaan dari rasa bahagia hidup kita pun akan mengkhawatirkan. Terlebih, pencuri itu tidak hanya bisa datang dari luar pintu, tetapi juga ada dalam diri kita.

Ya, terkadang kebahagiaan kita rusak bukan karena orang lain, tetapi justru dipengaruhi oleh diri sendiri. Misalnya saja, saat kita sangat bahagia mendapatkan hadiah cincin dari suami, tiba-tiba melihat postingan teman yang baru saja mendapat mobil baru dari pacarnya membuat kita merasa kurang beruntung. Akibatnya kebahagiaan itu pun menguap entah ke mana.

Nah, apa saja sih pencuri kebahagiaan yang perlu kita atasi supaya kunci pengaman kita tetap tangguh?

1. Stres yang tidak teratasi

Saat kita stres, pikiran dan hati akan menjadi tegang. Efeknya, kebahagiaan yang seharusnya dapat dirasakan justru terabaikan karena kita fokus pada masalah yang membuat stres. Misalnya, saat seorang ibu pekerja sedang stres oleh pekerjaan tetapi anak-anaknya malah tidak mau ditinggal dan meminta ditemani untuk bermain. Sebenarnya jika pikiran sedang baik-baik saja, momen kebersamaan itu menjadi hal yang membahagiakan bagi seorang ibu. Namun, karena stres sedang berkuasa, bukannya senang ia malah menjadi emosi.

2. Membiarkan iri hati

Iri hati adalah pencuri kebahagiaan yang kerap masuk ke dalam hati manusia. Seperti penyakit, ia menggerogoti kunci keamanan kita hingga kebahagiaan yang ada di dalamnya bisa terkikis habis. Misalnya, saat kita iri pada hubungan orang lain yang terlihat sangat romantis, sehingga merasa tidak bahagia dengan hubungan sendiri yang datar-datar saja. Padahal bisa jadi, orang lain justru iri kepada kita yang hubungannya stabil, tanpa konflik pelik, atau cinta yang keterlaluan.

3. Emosional

Sifat kita yang emosional bisa jadi membuat orang lain tidak nyaman. Suasana yang tadinya bahagia, bisa saja rusak oleh perilaku kita yang emosional. Misalnya, saat sedang merayakan ulang tahun di sebuah kafe tiba-tiba

mati lampu. Lalu kita pun marah-marah kepada manajer kafe tersebut, sehingga membuat suasana tegang dan tidak menyenangkan. Padahal, tanpa marah-marah begitu, seharusnya kita sedang merayakan ulang tahun yang lebih romantis dengan lilin-lilin yang dinyalakan sangat indah.

4. Berbohong

Satu kebohongan akan memberatkan kebahagiaan yang seharusnya kita rasakan. Mengapa demikian, karena orang berbohong biasanya merasa khawatir bila kebohongannya terbongkar. Karenanya, rasa cemas, takut, dan rasa bersalah itu mencuri kebahagiaan milik kita.

5. Membandingkan diri dengan orang lain

Membandingkan diri sendiri dengan orang lain terkadang akan menguras energi. Bila aktivitas tersebut membuat kita merasa kalah, kita menjadi sedih dan marah. Padahal saat kita jauh lebih baik dari orang lain pun, tidak menjamin kita pasti merasa bahagia. Karena bila terus melibatkan diri sendiri dalam kompetisi, hati kita akan cemas tersaingi. Itulah pencuri kebahagiaan yang biasanya tidak kita sadari.

6. Merasa harus perfeksionis

Semua orang pasti punya kecenderungan menginginkan hidupnya berjalan sempurna. Kalau bisa, jangan ada celah untuk membuat hati kita bersedih, kecewa, atau marah.

Namun, bukannya itu mustahil? Hidup ini tersusun atas ketidaksempurnaan yang membuat kita merasa menjadi manusia. Dengan menuntut hidup yang harus sempurna hanya akan membuat kita terbebani dan tidak bahagia.

Demikianlah perusak kebahagiaan yang dapat membuat kita merasa buruk. Oleh karenanya, jaga hati kita dari keenam pencuri tersebut. Dengan begitu, semoga kebahagiaan akan hidup awet di dalam hati kita, sekalipun ada banyak orang yang tidak menyukainya.

Tabel Bercermin

Karena kebahagiaan harus diperjuangkan, adakah langkah yang paling berat sehingga membuatmu tidak bahagia sampai detik ini?

Daftar Pustaka

Buku

Jeong, Jeong Moon. 2020. Tak Mungkin Membuat Semua Orang Senang. Terjemahan Lingliana. Jakarta: GPU.

Manson, Mark. 2020. Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat. Terjemahan F. Wicakso. Jakarta: Grasindo.

Ara, Sabrina. 2020. Rahasia Bersikap Tenang dalam Kondisi Apa pun. Semarang: Syalmahat Publishing.

Internet

https://glints.com/id/lowongan/cara-menolak-tugas-dari-atasan/#.X9TaatIzbIU

https://www.cermati.com/artikel/cara-sederhana-mengembangkan-diri-agar-hidupmu-sukses

https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3473374/kenapa-sih-ada-orang-yang-hobi-jual-omongan-ke-orang-lain

https://republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/17/04/09/oo46ok359-bergunjing-termasuk-office-bullying-yang-perlu-diwaspadai

https://jagokata.com/kata-bijak/kata-hak.html

https://www.bola.com/ragam/read/4278089/30-kata-kata-mutiara-tentang-pendidikan-memberikan-motivasi-dan-semangat-belajar

https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/4093405/5-alasan-penting-kita-

harus-menyingkirkan-toxic-people-dalam-hidup
https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/3952406/5-ciri-toxic-people-yang-paling-mudah-dikenali
https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/ciri-ciri-toxic-people/#gref
https://edukasi.kompas.com/read/2020/02/16/08291021/10-cara-hadapi-bullying-atau-per-undungan-kamu-wajib-tahu?page=all#:~:text=Perundung-an%20atau %20bullying%20adalah%20perilaku,dunia%20 nyata%20maupun%20dunia%20maya.&text=Terjadi%20 atau%20dianggap%20perundungan%20pada,atas%20perbu-atan%20orang%20lain%20padanya.
https://republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/17/04/09/oo46ok359-bergunjing-termasuk-office-bullying-yang-perlu-diwaspadai
https://www.urbanhire.com/blog/kenapa-harus-belajar-untuk-berkata-enggak-dalam-dunia-kerja/
https://www.liputan6.com/lifestyle/read/2666970/mari-belajar-berkata-tidak-demi-kebaikan-dalam-kehidupan-ini
https://biz.kompas.com/read/2017/09/22/190000028/belajar-berani-berkata-tidak-
https://www.alodokter.com/cara-mengendalikan-emosi-agar-tidak-merugikan-diri-sendiri

Sumber Gambar

Foto oleh Ketut Subianto dari Pexels

Foto oleh Min An dari Pexels

Foto oleh Cotton Bro Saagi dari Pexels

Foto oleh Vlad Bagacian dari Pexels

Foto oleh Andrea Piacquaido dari Pexels

Foto oleh Jesus Con S. Silbada dari Pexels

Foto oleh Mentat Dgt dari Pexels

Profil Penulis

SABRINA, lahir di Balikpapan pada Januari 1986. Menyelesaikan studi terakhirnya pada jurusan Akuntansi di salah satu Universitas di Semarang. Dulu, saat kuliah penulis memulai karier kepenulisanya dengan menulis di berbagai penerbit di Kota Yogyakarta. Pengalaman sebagai pegiat literasi itulah yang menjadi bekal dan tabungan pengetahuan untuk menjadi penulis ulung.

Buku-buku bertema motivasi, agama dan entertaiment adalah bacaan favorit penulis. Bahkan sejauh ini, ia terbilang giat meng-update perkembangan referensi di bidang ilmu komunikasi, dan ilmu psikologi pengembangan diri.

Sayangi Dirimu, Berhentilah Menyenangkan Semua Orang

Memperjuangkan hidup yang bahagia dari orang-orang yang berusaha mengusiknya

Sudah berusaha begitu keras, tetapi tak pernah dianggap. Segala-galanya sudah diberikan, tetapi tetap tak bernilai banyak bagi mereka. Perjuangan ini sungguh melelahkan. Apa yang salah? Apa lagi yang bisa dilakukan?

Bila kamu masih terjebak dalam usaha untuk menyenangkan semua orang, kebahagiaanmu akan berkurang. Waktumu pun tidak akan cukup untuk melakukan semua usaha itu. Satu-satunya saran paling bijak yang pernah ada adalah berhenti. Sayangi dirimu.

Dengan buku ini, kamu tidak sendirian. Cerita-cerita sederhana yang sering dialami banyak orang, akan menemani langkahmu mencintai diri sendiri. Berisi tentang kisah-kisah tidak menyenangkan dalam hidup, bagaimana kita memandang masalah, tentang dunia yang tidak ramah, sampai dengan cara menghadapinya supaya hidup kita tetap bahagia.

"Kemarin saya pintar, jadi saya ingin mengubah dunia. Hari ini saya bijaksana, jadi saya mengubah diri saya sendiri."
(Jalaluddin Rumi)

Syalmahat Publishing

Syalmahat Publishing
Syalmahat Publishing
syalmahatpublishing@yahoo.co.id
08157-8003-839

SELF IMPROVEMENT U 10+

9 786239 299583